

Управління соціального захисту населення Подільської РВА інформує:

Як підготувати себе та дитину до повернення з-за кордону?

У межах **Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»** за ініціативою Олени Зеленської розробили поради щодо того, як психологічно підготувати себе та дитину до повернення в Україну. Про це повідомляє Міністерство охорони здоров'я.

1. Будьте готові до того, що поки вас не було, рідний населений пункт міг дуже змінитися. Підготуйте до цього дитину, будьте чесними та завершуйте розмову оптимістично: запевніть, що разом ми все відбудуємо, а спокійне життя неодмінно настане.
2. Розмовляйте з дитиною про її тривоги й очікування від повернення.
3. Не орієнтуйтеся на досвід інших. Кожна людина, родина та дитина особливі й розраховувати на те, що досвід інших підійде вам на 100%, не варто. Можете врахувати якісь окремі лайфхаки й адаптувати їх до вашої ситуації.
4. До повернення в країну дитині важливо почути звук сигналу повітряної тривоги. Вона має бути готова до нього. Також розкажіть, як діяти, якщо тривога застане у школі чи садочку. Поясніть, що дорослі про неї подбають.
5. У домівці зорієнтуйте себе та дитину щодо безпечного місця й найближчого укриття. Також потренуйтеся якнайшвидше дійти до нього.
6. Обговоріть безпеку на вулиці.
7. Зустріньтеся з друзями дитини та їхніми батьками, відновіть спілкування.
8. Потурбуйтеся і про своє коло підтримки. Визначтеся, кому можна зателефонувати, написати чи прийти, щоб відчувати підтримку, якщо вона необхідна.
9. Розвивайте емпатію у дитини. Навчіть її коректно поводитися з людьми, які мають фізичні вади.
10. Влаштуйте свято повернення. Це допоможе дитині відкрити нову сторінку і знизить напругу. Пройдіться вулицями, організуйте домашню вечірку або сходите у кіно.



МінРеінтеграції