

3 Психолог

Якщо дитина проявляє симптоми, які вас хвилюють, але вона не хоче розмовляти про це, зверніться до спеціаліста з психічного здоров'я.

1 Розмова

Якщо дитина не може або не хоче обговорювати свої стресові ситуації, спробуйте розповісти про власні. Це покаже вашу відкритість і готовність говорити на складні теми.

4 КНИГИ

Художня література може допомогти маленьким дітям ідентифікувати себе з героями в стресових ситуаціях і дізнатися, як вони справляються. Читайте разом.

2 Підтримка

Прислухайтесь до проблем вашої дитини. Дозвольте дитині спробувати вирішити власні проблеми, якщо це можливо. Але запропонуйте допомогу і будьте доступними для своєї дитини, коли вона потребує вас. Проявляйте любов, тепло і турботу. Часто обіймайте дитину.

5 Заняття

Захочуйте дитину до активностей, які допоможуть почуватися краще. Визначте разом із дитиною що це буде: ігри, творчість, фізичні вправи, мультики/кіно.