

ЯК ВИХОВУВАТИ СТІЙКІСТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС

- **Говоріть з дитиною.**
- **Створіть емоційно безпечний простір.**
- **Обмежте кількість новин, які дитина дивиться.**
- **Усвідомте, що стреси війни посилюють щоденні стреси.**
- **Повторюйте дітям, що з ними все буде добре.**
- **Спостерігайте за ознаками стресу та тривоги, які вони часто не можуть передавати словами.**
- **Подбайте про себе.**
- **Описуйте позитивні перспективи майбутнього.**