

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

Як не втратити
зв'язок з дитиною
під час війни?

Спілкуйтесь

Розповідайте, що нового з вами трапилося за день, що змінилося у вашому місті чи оселі, що ви їли на сніданок чи вечерю, що нового на роботі.

Також просить дитину **розповісти**, що в неї нового, що вона бачила, куди ходила і т.д.

Виконуйте свої обіцянки

Наприклад, якщо ви домовились поговорити з дитиною у визначений час/день, або почитати разом чи щось подивитись по відеозв'язку - **зробіть** це, або знайдіть змогу пояснити, чому не виходить.

Будуйте плани на майбутнє

Запропонуйте дитині продумати, що ви будете робити, коли зустрінетесь - покатаєтесь на велосипеді чи підете їсти морозиво в парк.

Плануйте відпочинок, поїздку у якийсь розважальний центр тощо.

Це подарує надію на те, що зустріч з вами обов'язково відбудеться.

Даруйте подарунки

Можна відправити **подарунок** по пошті або попросити людину, яка супроводжує дитину, купити щось від вашого імені.

Мова йде про суто символічні подарунки, які допоможуть матеріалізувати присутність батьків.

Вигадайте власні ритуали

Це може бути **читання** книжок, перегляд мультфільмів, вивчення уроків разом - залежить від віку дитини. Знайдіть справу, яка буде подобатись і вам, і їй.

Нагадуйте!

Не забувайте нагадувати дитині, що вона для вас особлива.

Надсилайте сумісні фото, відео. Говоріть, що сумуєте, що вам не вистачає її/його поруч. Так дитина відчуватиме - її **люблять**, не покинули, і що незабаром війна закінчиться і ви будете поруч.