**Як підтримати дитину вдорозі**

1. Розкажіть дитині про дорогу та причину поїздки. Проговоріть, куди ви їдете та чому, навіть якщо ви самі ще точно не знаєте. Зазначте напрямок руху та озвучуйте станції під час дороги. Це допоможе дитині відчути, що ситуація контролюється.

2. Подбайте про відчуття безпеки. Запропонуйте дитині взяти в дорогу з собою улюблену іграшку. Це може відволікти дитину і надати відчуття зв’язку з домом.

3. Проговоріть правила поведінки в дорозі. Заради безпеки проговоріть, що коли ви зупинятиметеся на блокпостах, важливо поводитися тихо, не визирати з вікон і у жодному випадку не виходити з машини/автобусу.

4. Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Запитуйте, чи хоче дитина їсти, пити, в туалет. Щоб перевірити реакцію дитини та підтримувати з нею контакт під час дороги, ви можете придумати кодове слово для своєрідної «переклички».

5. Допомагайте дитині впоратися з рівнем емоційної напруги. Гарно працює озвучування емоцій. Запропонуйте дитині разом поспівати, погиркати, як ведмідь, проспівати звук «Аааа» чи «Оооо».

6. Допомагайте дитині справлятися з втомою. Допомогти активізувати тіло, посилити кровообіг можуть поплескування по всьому тілу. Це може робити і сама дитина, і дорослий, який знаходиться поруч. Щоб переключити увагу дитини, запропонуйте пограти в ігри: [https://uni.cf/3KptFxc](https://uni.cf/3KptFxc?fbclid=IwAR1x6mpcRdZqhDtF2vP3CYNBSf7o9OSvxmfbCywXqv6WhyyKn6MVLg1iSUU)

7. Дбайте про себе. Турбота про себе – це турбота і про ваших дітей. Давайте собі відпочити, слідкуйте за диханням та потребами організму. Для зняття напруги та втоми ви можете масажувати мочки вуха, пити воду повільними ковтками тощо.

ЮНІСЕФ - UNICEF