



Як виховати стійкість у воєнний час

10 порад батькам та вчителям

- 1 Говоріть з дитиною.
- 2 Створіть емоційно безпечний простір для дитини.
- 3 Обмежте кількість новин, які дитина дивиться.
- 4 Усвідомте, що стреси війни посилюють щоденні стреси.
- 5 Складіть для дитини порядок дня та дотримуйтесь його.



- 6 Подбайте про себе.
- 7 Повторюйте дітям, що з ними все буде добре.
- 8 Спостерігайте за ознаками страху та тривоги, які вони часто не можуть передати словами.
- 9 Звертайтеся за допомогою до дитини у дрібних задачах.
- 10 Описуйте дитині позитивні перспективи майбутнього.



Як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни?

Проводьте
алегорії
з улюбленими
казками

Малюйте
малюнки
нашим
захисникам

Вигадайте
фантастичних
персонажів

Розкажіть
про янголів,
які захищають

Ігри, навчання
та дихальні вправи
за планом





Сльози – це не прояв слабкості...

Чому плакати корисно?

**Сльози
зволожують**

**Сльози
вгамовують
біль**

**Сльози
очищують**



**Сльози
допомагають
перенести
стрес**

**Сльози
захищають**