Дрога дитино:

1. Пам'ятай, що тебе люблять!

Не лише рідні та близькі, але й усі, хто турбується про тебе!

Кожен захисник стоїть на варті України, тому що любить тебе!

Кожен журналіст якнайшвидше намагається передати офіційну інформацію, тому що любить тебе!

Твої вчителі сьогодні будуть в думках і, можливо, в соцмережах з тобою, бо люблять тебе!

Ти, дитино, важлива для багатьох, тому будь певна, що про тебе турбуватимуться!

Ти в безпеці! Про тебе турбуються!

Можливо, лише сьогодні відчуєш, на скільки багатьом ти потрібна й небайдужа...

2. Люби!

Не лише рідних та близьких...

Від нині особливо відчуватимеш, як сильно можеш любиш незнайомих, але рідних тобі людей: захисників та інших дорослих, які безупинно дбають про твою безпеку й добробут!

Проявляй цю любов до них так, як і вони до тебе, - через слова, добрі й мудрі вчинки!

Турбуйся про рідних, допомагай, довіряй, підтримуй!

Будь вдячна, невимовно вдячна кожному, хто дбає про тебе!

Можливо, лише сьогодні відчуєш, на скільки сильне, гучне, цінне твоє "дякую"...

3. Говори!

Бо цього ніхто не забороняє!

Можливо, задля твоєї безпеки, люблячі дорослі часом проситимуть тебе говорити пошепки, але говорити серцем можеш завжди!

Говори про те, що відчуваєш!

Від сьогодні тисячі разів чутимеш фразу "не панікуйте!", бо так кажуть дорослі, які люблять і турбуються про тебе. Але це не означає, що мусиш ніколи й нічого не боятися...

Панікувати - це дозволити страху керувати нами. Тож, погодься, що дозволяти йому це робити справді не варто.

Але заборонити страхові бути в твоєму серці теж не завжди може вдатися... Тому, якщо буде страшно, розкажи про це дорослим. Якщо захочеться плакати, притулися до них і розкажи про це.

Не думай, що тільки ти відчуваєш страх і тривогу. Не думай, що відчувати ці почуття погано. З тобою все гаразд. Ти сильніша за найсильніші свої почуття. Ти в безпеці, бо поруч люблячі дорослі. Вони допоможуть тобі керувати страхом, тривогою... Говори з ними, проси про допомогу і вислуховуй інших!

Говори з Ним! Часто, скрізь, завжди!

4. Живи надзвичайно!

Надзвичайний стан означає не лише те, що маємо особливо уважно слухати дорослих. Надзвичайний стан - це час надзвичайних обіймів з рідними, надзвичайних слів і дій підтримки, надзвичайно світлих повідомлень друзям, надзвичайних молитов...

І навіть, коли надзвичайний стан змінюють воєнним, ти залишаєшся надзвичайно цінною для рідних і усіх-усіх українців та світу!

Можливо, саме сьогодні особливо відчуєш надзвичайність, неповторність, цінність кожнісінького українця!

5. Будь готовою!

Пригадай, коли тобі вдалося гарно написати контрольну. Або добре виступити. Або успішно організувати якесь свято чи прийняти гостей. Пригадай що-небудь, до чого ти добре готувалася, і саме тому все закінчилось добре.

Зараз час "бути готовим"! А це означає бути відповідальним, слухняним, турботливим! Означає любити себе та інших людей!

Якщо доведеться бігти в укриття, скажи собі "я готовий"!

Якщо потрібно швидко зібрати необхідні речі, будь готовою в усьому слухати дорослих!

Навіть доведеться бути готовою залишатися вдома, якщо про це проситимуть турботливі дорослі!

Бути готовою - це твоя суперсила, якою можеш щедро ділитися з іншими!

Можливо, лише сьогодні зрозумієш, на скільки ти суперсильна, суперуважна, супервідповідальна й готова до різних завдань! Тож будь готовою вирішувати їх і допомогти іншим в цьому!