

ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я,
ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ РОБИТИ
РАЗОМ ІЗ ВАШИМИ
ДІТЬМИ



ГОЛОСИ
ДІТЕЙ
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД

1. ЧАС ДЛЯ ХВИЛЮВАННЯ

Говоріть із дитиною про її тривоги, коли помічаєте, що її щось турбує. Під час такої розмови разом із дитиною ви можете намалювати ці тривоги чи записати їх.

2. ПЛАНУВАННЯ ПРИЄМНИХ АКТИВНОСТЕЙ

Разом із дитиною плануйте цікаві, приємні для неї активності. Це може бути як щось, що дитина може робити одразу ж, так і те, що ви разом можете втілити впродовж найближчих тижнів.



3. РОЗМОВА ПРО ПОЧУТТЯ

Чому б не виділити час щотижня, коли ваша дитина може поговорити з вами про свої думки та почуття?



4. БУТИ ПРИСУТНІМИ ТУТ І ТЕПЕР

Допомагайте дитині бути присутньою тут і тепер та жити сьогоднішнім днем. Вийдіть на прогулянку і подивіться, скільки різних речей ви можете сприйняти всіма органами чуття.

5. ХОРОШІ СПРАВИ

Перед сном проведіть із дитиною деякий час, щоб визначити і записати три хороші речі, які він / вона зробив/ла за день для себе й для інших.



6. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Допомагайте дитині піклуватися про своє самопочуття. Готуйте разом їжу, займайтеся фізичними вправами і стежте за тим, щоб він / вона висипався/лася. А якщо відчуваєте, що через війну дитині потрібна підтримка психолога, звертайтеся по допомогу до наших фахівців.