

ШПАРГАЛКА , ЯК ВИСЛОВЛЮВАТИ ПІДТРИМКУ ДІТЯМ

Деякі слова, які відчуваються як обійми, є важливішими за обійми 🤗

Особливо ті, які кажемо ми, батьки. Вони потрібні дітям, щоб навчитися приймати себе, цінувати себе, почуватися в безпеці та бути у комфорті із собою та оточенням.

Як підібрати правильні? Прислухатися до своєї дитини — зауважувати її потреби, почуття та їх прояви. Прислухатися до свого серця.

З початком навчального року вчимося підтримувати, шукаємо нові слова, фрази та нові значення у них, вкладаємо власні сенси. Бо маємо бути поруч у ці складні часи



Дати дітям
найголовніше:

шпаргалка,
як висловлювати підтримку

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Я так радію, коли можу поділитися
з тобою новинами свого дня!

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Коли ти довіряєш моєму рішення,
я вчуся цінувати себе

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Добре, коли ти не тиснеш на мене.
Мені інколи потрібна пауза

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Я ціную, що ти намагаєшся
зрозуміти, що я відчуваю та
не засуджуєш мене

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Так добре, що ти віриш у мене,
навіть коли я помиляюся.
Ти моє безпечне місце у цьому світі

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Мені важливо знати, що ти завжди поруч.
Так у мене буде більше впевненості, що я
зможу з усім впоратися

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я