

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ:

Якщо дитину підбадьорюють,
вона вчиться вірити у себе.

Якщо дитина росте в
толерантності, вона вчиться
терпимо сприймати інших.

Якщо дитина росте
в чесності, вона вчиться
бути справедливою.

Якщо дитину
хвалять,
вона вчиться
бути вдячною.

Якщо дитина живе
в розумінні і підтримці, вона
вчиться знаходити любов
у цьому світі.



Як батькам підтримати дитину в укритті?

Ось наш план дій



Як ти почуваєшся?

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби

Розкажи, що ти відчуваєш

Проговорюйте і проявляйте емоції



Який у нас режим дня?

Відтворення послідовності дня



Дозволь обійняти тебе



Я пікуюсь про тебе і про себе

Дбайте про себе.



Ми з усім впораємось

Обережно закінчуйте розмови





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



ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ



Активно слухайте
і тільки потім
радьте



Будьте
терплячими



Розповідайте
про свої почуття,
визнаючи почуття
дитини



Кажіть
правду



Будьте прикладом
здорової поведінки



Нехай поруч із дитиною
знаходяться здорові батьки



Будьте передбачливими
у своїх вчинках,
дотримуйтесь обіцянок



Навчіть її правилам
безпеки



Довіряйте дитині
і вірте у неї



Задавайте відкриті
питання



Приділіть
у графіку
час для сім'ї



Обмежуйте
користування
гаджетами
для всієї сім'ї



Обіймайте
дитину



Разом робіть вправи
для розслаблення



Задавайте відкриті
питання



Коли у дитини
надлишок емоцій
говоріть з нею
спокійно



Пам'ятайте, що
поведінка дитини –
ключ до розуміння
почуттів і потреб



Не ухиляйтеся
від ігор
та вправ



Хваліть дитину
за правильні рішення



Живіть тут і зараз



Встановлюйте та
дотримуйтесь кордонів
дозволеного

10 фраз дитині замість

"НЕМА ЧОГО БОЯТИСЯ!"





**Розкажи
мені**

**Institute of
Cognitive Modeling**

Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам

**Заохочувати
до діалогу**

**Легалізувати
всі почуття**

Обіймати

**Фільтрувати
інформацію**

**Допомагати
звільнитися від
сильних емоцій**

**Фізична активність
або гра**

**Залучати до
спільної справи**



ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захисти, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.



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 дотримуйтеся 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.

10 фраз дитині замість **"НЕМА ЧОГО ЖАЛІТИСЯ!
САМА ВИННА!"**

Щось
пішло не так?

Бачу, ти
засмучений/а.

Розкажи,
що сталося?

Ти хотів/ла
зробити це сам/а?

Помилятися –
це нормально!

Як ти
можеш це
виправити?

Ти можеш
вибачитися.

Спробуй
ще!

І я іноді помиляюся.

Помилки
можна виправити.



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА
EPA Member

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація, інфографіка: Наталя Біда

happydity.org
f nebydytynu



#НеБийДитину

ОЗНАКИ НЕСТАЧІ БАТЬКІВСЬКОЇ УВАГИ У ДІТЕЙ

ІСТЕРИКИ

ЧАСТІ
ЗАХВОРЮВАННЯ

КАПРИЗИ

ПОРУШЕННЯ
ПОВЕДІНКИ

НАДМІРНА
ЗАЛЕЖНІСТЬ

ВИБІРКОВІСТЬ
У ХАРЧУВАННІ

ІГНОРУВАННЯ
ВИМОГ

ІГНОРУВАННЯ
ПРАВИЛ

ВТРУЧАННЯ
У РОЗМОВИ

ПОСТІЙНА
БАЛАКУЧИСТЬ

НАДМІРНІ
СТРАХИ

НЕВРОЗИ

НИТТЯ

