

ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ в часі війни?

поради Олега Романчука



@resilience.hub.u.a



#1 БУТИ ПОРУЧ

Відчуття нашої люблячої присутності – це головний
«термостат безпеки» для душі дитини
Доторки, обійми, співдіяльність, уважність



@resilience.hub.u.a



#2 БУТИ ПРИКЛАДОМ

діти наслідують нас. ділитися, говорити про те, що нам допомагає... Ми не маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову



@resilience.hub.u.a



#3 СПІЛКУВАТИСЬ

допомогти дитині розуміти, що відбувається
і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні як
народу, і на мікро-рівні як сім'ї.

Говорити з повагою, слухати, відповідати



@resilience.hub.u.a



#4 ЗАДІЮВАТИ

зосередитися на корисній дії
у різні способи, які доступні: вчитися, малювати,
читати/слухати казки, гратися, допомагати по
дому, займатись спортом



@resilience.hub.u.a



#5 ВІДНОВЛЮВАТИСЬ

мати в режимі дня ті активності, які
поповнюють сили



@resilience.hub.u.a

