



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ

- Когда стресс слишком велик, уделите пару минут себе.
- Прислушайтесь к своему дыханию, вдохам и выдохам.
- Положите руку на живот и ощутите как он поднимается и опускается с каждым вдохом.
- Прислушайтесь к своему дыханию ненадолго.

Постарайтесь делать это каждый день. Вы молодец.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Даже когда вам тяжело, старайтесь следовать личному расписанию.
- Распорядок дня помогает детям чувствовать себя в безопасности. Если можете, следуйте распорядку дня - приемам пищи и выполнению домашних заданий.
- Помощь другим позволит Вам почувствовать себя лучше.

Наши дети учатся у нас спокойствию и доброте.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ

- Дети могут быть напуганы, растеряны и рассержены. Им нужна Ваша поддержка.
- Выслушайте детей, когда они рассказывают о своих чувствах.
- Примите то, что они чувствуют и успокойте их.
- Будьте честными с детьми, но старайтесь оставаться позитивными.

Каждый вечер найдите повод похвалить детей и себя за что-то.

5 МИНУТ ПОЗИТИВНОГО ВРЕМЕНИ С ДЕТЬМИ

- Спросите детей, чем бы они хотели заняться.
- Слушайте их, поддерживая визуальный контакт.
- Уделите им все свое внимание.

Ежедневные игры и разговоры с детьми помогают им чувствовать себя в безопасности.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ОГОРЧЕНИЕМ И ГНЕВОМ

- Найдите кого-нибудь, с кем Вы можете поговорить о своих чувствах.
- Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой - сделайте паузу на 10 секунд.
- Медленно вдохните и выдохните пять раз, потом постарайтесь отреагировать спокойнее.

Гордитесь собой каждый раз, когда применяете этот подход.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- Планируйте с детьми практические способы обеспечения безопасности.
- По возможности, оставляйте детей с родителями, членами семьи или друзьями, которым Вы доверяете.
- Вместе составьте план, что делать, если вы потеряли друг друга.

Планирование с детьми также помогает им чувствовать себя в большей безопасности.

КАК УКРЕПИТЬ ДЕТСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ В КРИЗИСЕ

- Попросите детей помогать с семейными делами.
- Хвалите детей за старания и добрые дела.
- Это поможет им снова делать добрые дела.

Похвала детей показывает им, что Вы замечаете их и заботитесь о них.

Сканируйте QR-код, чтобы
перейти на ukraineparenting.com

