

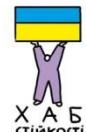
# ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ

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

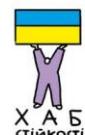


## #2 БУТИ ПРИКЛАДОМ

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

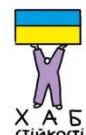


## #4 ЗАДІЮВАТИ

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

