

СЛОВА, ЯКІ ПОТРІБНО ЩОДНЯ КАЗАТИ ДИТИНІ

для подяки

- Дякую, що ти мені допоміг!
- Я тобі така вдячна за це!
- Спасибі тобі за те, що ти це зробив!

для прийняття

- Я радію, що ти є.
- Мені подобається, який ти.
- Я щаслива, що в мене саме така донька / син.
- Ти можеш бути різним: сердитим, веселим, сумним, я однак тебе люблю.
- Ти завжди в моєму серці, а я — у твоєму!

для підтримки

- Тобі все вдасться!
- Я вірю в тебе!
- Ти обов'язково даси раду!
- Ти зможеш!
- Я впевнена, що ти все зробиш чудово!

для любові

- Я люблю тебе!
- Я люблю тебе будь-яким і любитиму завжди, що б не сталося!
- Я пишаюся тобою, твоїми досягненнями!

для зацікавленості

- Як минув твій день?
- Що доброго було сьогодні?
- Що тобі сподобалося на занятті? А що ні?
- Сьогодні було щось важливе, чим би ти хотів поділитися?
- Як настрій?

для похвали

- Мені подобається, як ти це зробив.
- Найбільше на малюнку (саморобці...) мені подобається...
- Чудово! Сьогодні тобі вдалося ще краще!

телефонуй, або
пиши на пошту,
якщо

СЛУЖБА ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
«ТЕЛЕФОН ДОВІРЬ»



НАШІ КОНТАКТИ: (0542)78-00-00 та 050-914-40-24

ПІЛОДОВО
АНОНІМНО
БЕЗКОШТОВНО

НА ЧАС КАРАНТИНУ ПСИХОЛОГІЧНА АПТЕЧКА

Як знизити тривогу під час пандемії:

Зізнайтесь собі у цьому, це крок №1 до одужання. Це нормально. Ситуація справді неприємна, тому відчувати тривогу природньо. Слідкуйте, щоб це не переросло в паніку:

ДОПОМАГАЄ: ВИКОРИСТАТИ СИТУАЦІЮ З КОРИСТЮ. ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ. РОЗМОВА З БЛИЗЬКИМИ, ТЕЛЕФОННІ РОЗМОВИ З ДРУЗЬМИ.

заважає: керування неперевіреними фактами, байдикування, постійний моніторинг новин.

Як знизити **ТРИВОГУ**
в умовах **ПАНДЕМІЇ?**

**ПСИХОЛОГ ШКОЛИ
ГУЛЄВА ОЛЕНА**

0680921305

**Gulevaalena77@G
gmail.com**

понеділок-

п'ятниця

8.00-17.00