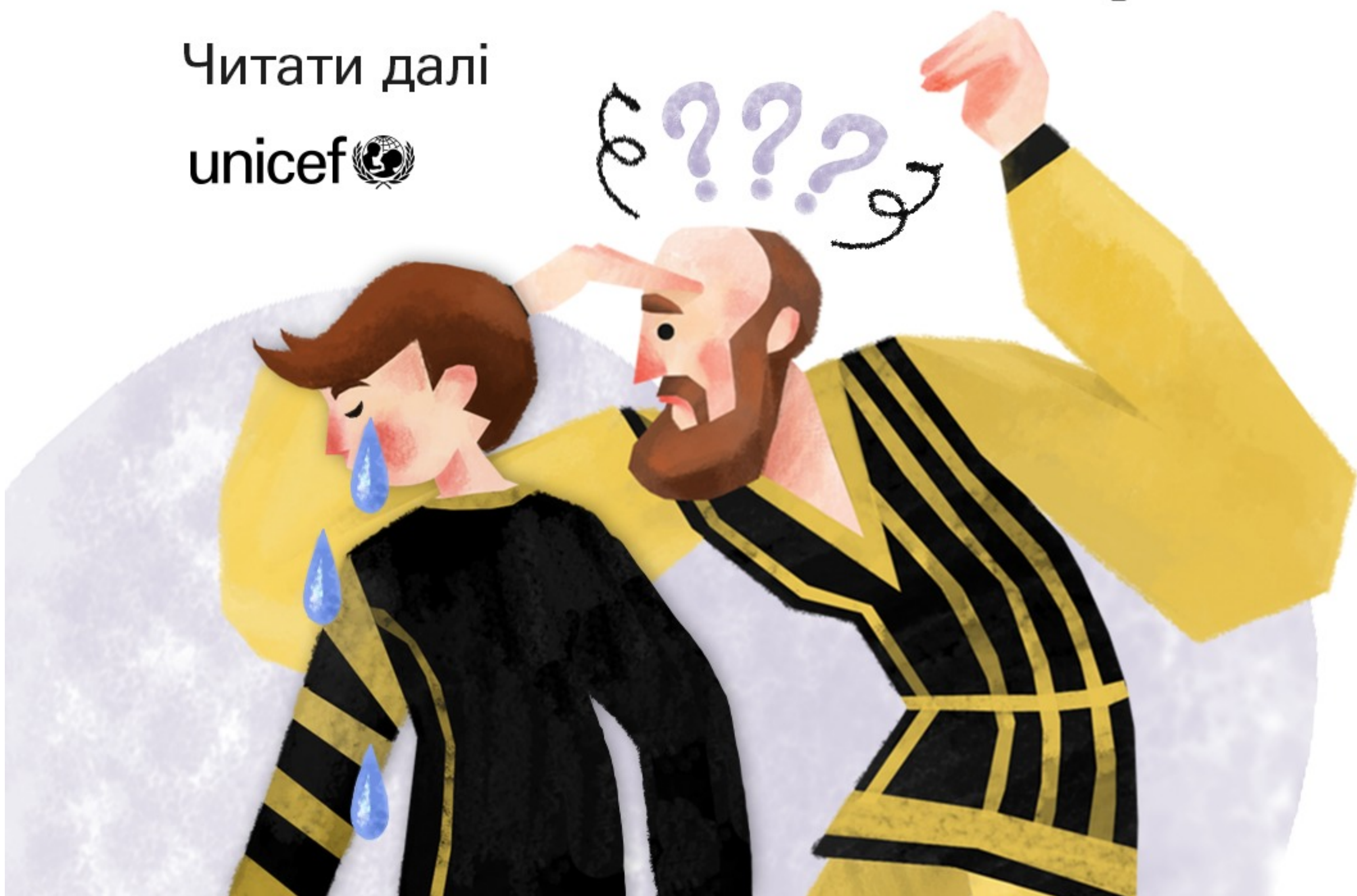


# ЯК НАДАТИ ЕМОЦІЙНУ ПІДТРИМКУ ДИТИНИ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

Читати далі

unicef 





# Проаналізуйте поведінку дитини.

01

Що може сигналізувати про стрес?

Дратівливість

Надокучливість

Відмова від їжі

Порушення сну

Проблеми з навчанням

Будь-яка нетипова поведінка





## Допоможіть дитині знайти способи самотійного заспокоєння

03

- Сформууйте графік дня, щоб створити відчуття передбачуваності.
- Намалюйте мапу почуттів для їхнього легшого визначення.
- Підберіть вправи чи методики дихання, які знімають напругу.





# Плекайте впевненість у дитини, долучаючи її до справ сім'ї чи спільноти

04

- Призначте дитину інспектором чистоти вдома
- Сортуйте сміття в ігровій формі
- Малюйте корисні оголошення для вашого району
- Посадіть у дворі дерево





# Подбайте про власний ресурс, щоб мати спроможність допомагати своїй дитині

05

unicef 

- Заплануйте відпочинок і перерви протягом дня.
- Визначте та впишіть у свій розклад активності, які надають вам сил.
- Приєднайтеся до групи підтримки.
- Зверніться за психологічною допомогою у випадку сильного стресу.

