ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ?

1. Турбота, похвала та вдячність

Виявляйте любов через обійми, добрі слова та похвалу за невеликі позитивні дії. Намагайтеся заохочувати свою дитину допомагати іншим – це зміцнює її впевненість.

2.Розмови та спільне проведення часу

Приділіть дитині свою увагу та запитайте, як вона себе почуває. Слухайте, не змушуючи її говорити про складні речі, та запевняйте її, що її емоції нормальні. Пояснюйте простими словами і будьте чесними. Зосередьтеся на історіях, що сповнюють надією, та завершуйте день моментами вдячності чи радості.

3. Ігри та фізичні вправи

Заохочуйте дитину гратися — це спосіб, яким вона навчається, відчуває радість та зменшує стрес. Знаходьте цікаві способи рухатися, навіть у невеликих просторах. Дозвольте дитині вибрати активність.

4. Дотримання розпорядку дня

Дотримуйтесь регулярних розпорядків дня, таких як час сну чи прийом їжі, коли це можливо. Виконання одних і тих самих простих речей щодня може допомогти дітям почуватися впевненіше і спокійніше. Розпорядок дня дає відчуття контролю та зменшує плутанину.

TAKE CARE BE AWARE

Netherlands Enterprise Agency

ДІЗНАВАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

@takecare_beaware

takecare-beaware.framer.website

Служби підтримки

ПОТРІБНА ПІДТРИМКА?
ТИ НЕ ОДИН / ТИ НЕ ОДНА.

Програма Ukraine Partnership Facility (UPF) фінансує цей проєкт. UPF — це програма Нідерландського агентства підприємництва, що реалізується за дорученням Міністерства закордонних справ Нідерландів. UPF підтримує проєкти з відновлення та реконструкції у державному та приватному секторах. Мета програми — сприяти відновленню та сталому розвитку економіки й суспільства України у таких сферах, як водні ресурси, охорона здоров'я, циркулярна реконструкція, стала енергетика та сільське господарство.

TAKE CARE BE AWARE

НАВІГАТОР ДЛЯ БАТЬКІВ: ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ВАЖКІ ЧАСИ

Прості поради, щоб допомогти вам і вашій дитині впоратися зі стресом та зберегти емоційну стійкість

ЯК БАТЬКАМ ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ?

СПЕРШУ ПОДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ.

Пам'ятайте: вам не потрібно бути ідеальними батьками щодня. Під час надзвичайних ситуацій навіть задоволення основних потреб вашої дитини може бути складним завданням.

Перевірте чи турбуєтеся ви про себе:

- Я не ставлю собі надмірних вимог і терпляча (ий) до себе.
- Я достатньо сплю (7-9 годин).
- Моє харчування збалансоване.
- Я рухаюсь протягом дня.
- Я спілкуюсь з колегами, рідними, друзями.
- Я помічаю і приймаю свої емоції без осуду.
- Я використовую практики для подолання стресу.

> Турбота про себе допоможе вам стати сильнішими та краще піклуватися про людей, які вам небайдужі.

ЯК ЗАЗВИЧАЙ ВИ ДОЛАЛИ СТРЕС?

- Кричали!
- Намагалися не думати про це
- Уникали людей, місць чи ситуацій
- Залишалися в ліжку
- Самоізолювалися
- Вживали алкоголь чи тютюн
- Звинувачували чи критикували себе

> Ваші думки та дії можуть вплинути на те, як ви піклуєтеся про дітей.

ЩО МОЖУТЬ ПЕРЕЖИВАТИ ДІТИ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ?

Діти реагують по-різному, але поширені такі емоційні реакції:

- підвищена дратівливість, агресія
- часті істерики, плач
- тривога, страхи
- сум, апатія, відстороненість
- раптові перепади настрою

Можливі зміни у звичках і поведінці:

- порушення сну
- втрата апетиту або переїдання
- втрата вже набутих навичок
- уникнення соціальних контактів
- нав'язливі рухи або дії
- скарги на фізичний стан
- проблеми з концентрацією уваги