



Батьківський лекторій «Психологічна підтримка вдома»



Чому психологічна підтримка вдома важлива?

Час Змін

Війна та кризи кардинально змінили звичне життя сімей, залишивши багатьох дітей у стані тривоги, страху та невизначеності.

Адаптація та Безпека

Психологічна підтримка допомагає дітям адаптуватися до нових реалій, зменшити рівень стресу та відновити відчуття безпеки.

Роль Батьків

Батьки є першою лінією підтримки; їхня емоційна стабільність безпосередньо впливає на психічний стан та добробут дітей.



Ознаки, що дитина потребує психологічної підтримки

1

Постійна тривога, страх, депресія, замкненість у собі.

2

Проблеми з концентрацією, емоційна вразливість, сльозливість.

3

Залежність від інших, почуття провини, фіксація на негативних думках.

4

Важливо помічати ці сигнали та вчасно звертатись за допомогою.

Практичні поради для батьків

Прийміть обставини

Не звинувачуйте себе за зовнішні обставини — ваші рішення в кризових умовах є правильними та найкращими.

Відстежуйте думки

Відстежуйте негативні думки, використовуйте техніку «будильника» для переключення уваги на щось позитивне.

Підтримуйте дитину

Підтримуйте дитину, слухайте її без примусу, поважайте її почуття та емоції.

Створюйте безпеку

Створюйте безпечне середовище, організуйте стабільний побут і режим дня для відчуття впевненості.

Будьте впевнені

Пам'ятайте: ваша спокійність і впевненість — це найкраща психологічна підтримка для вашої дитини.

