



для кожної дитини

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

За підтримки психологині Світлани Ройз

Як підтримати дитину

скарбничка
порад для батьків
на навчальний рік



Повернення до школи після канікул — літніх чи між чвертями — це час адаптації не лише для дитини, але й для всієї родини. Особливо **важливо підтримати дітей, які довго навчалися онлайн або лише зараз йдуть до школи** і звикають до нової реальності без постійної присутності батьків.

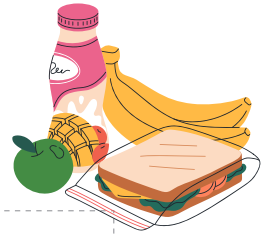
Цей порадник створений з турботою Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?», Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та психологинєю Світланою Ройз для тих, хто прагне піклуватися про дітей. Але піклуватись так, щоб вони сприймали це як прояв близькості та любові, а не як прояв нашого контролю.

Що знайдуть тут батьки?

Диджитал-стікери для Telegram і Viber, щоб діти та дорослі могли легко відчувати підтримку і швидко обмінюватися важливою інформацією.

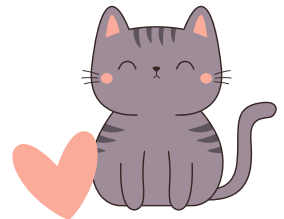


Ідеї записок, які можна покласти в ланчбокс чи рюкзак, щоб дитина відчула вашу «присутність на відстані».



Обід для розумного і сміливого!

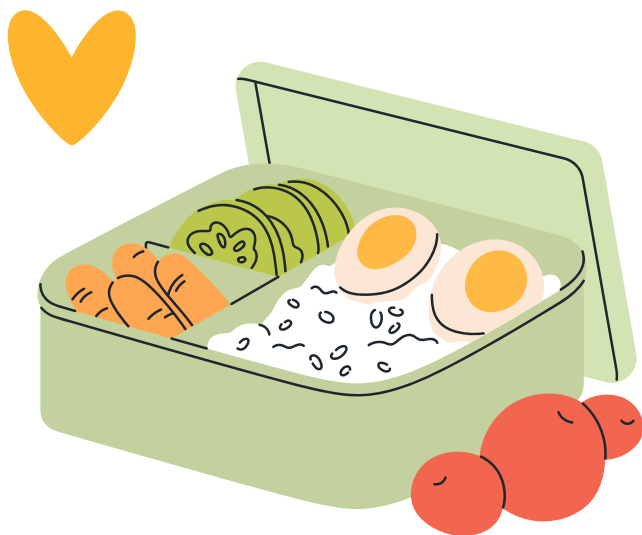
Як, окрім слова «молодець», підтримати самооцінку дитини: допоміжні слова і фрази важливі для самооцінки дітей.



Будемо раді, якщо наші ідеї стануть і для вас підтримкою!

Додайте **доторк турботи**
в поживний шкільний обід
чи перекус дитині і покладіть
їй таємне послання
підтримки.

Ви можете роздрукувати повідомлення
та залишати їх в рюзкаку чи ланчбоксі
дитини, або ж переписати їх від руки,
додаючи свої ідеї!



*Гарного дня,
мій смаколик!*

*Моєму
сонечку*

*Смачний
хрум-хрум*

*Любов в кожному
хрумі*

*Наїдайся,
сил набирайся*

*Люблю тебе,
як зайчик морквину*

*Ти мій улюблений
смаколик*

*Люблю тебе,
мій зайчику*

*Морквина — для Мудрості,
Яблуко для Ясності,
Хлібець для Хоробрості,
Редиска для Радості*

*Нехай твій день
смакуватиме
щастям!*

*Бутерброд з любов'ю,
як завжди!*

*Ти мій цукровий
пряничок,
люблю тебе!*





*Хрумай і про
хороше думай!*

*Обід для розумного
і сміливого!*

*Цей обід створений,
щоб зробити твій
день яскравішим!*

*Перекус для
тебе, з любов'ю
від мене*

*Наїдайся,
сил набирайся*

*Люблю тебе,
як зайчик морквину*

*Цей хрум для твоїх
великих звершень!*

*Турбота в кожному
шматочку, щоб тобі
було смачненько!*

*Смачний кусь від
тебе зі смачним
цьомом від мене.*

*Любимо тебе,
як борщик
сметанку!*

*Обід, щоб
засвоювались
не тільки вітамінки,
а й знання!*

*Нашому смачному
пиріжечку —
смачний обід!*



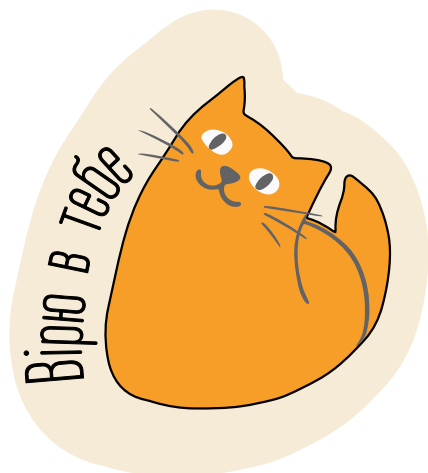




Самооцінка дітей саме зараз вразлива. Вони потребують нашої підтримки, навіть частіше, ніж ми уявляємо.

Іноді всю підтримку ми вкладаємо в слово «молодець», яке часто як підтримка не сприймається.

Ми підготували ідеї слів та фраз, які можуть замінити це слово.



Це прекрасно!

**У тебе вийшло так,
наче все життя цим
займався/лась!**

Круто!

Супер!

**Я бачу, як для
тебе це важливо!**

**Ти так старався/лась
і у тебе все
вийшло!**

**Ти сам/сама
бачиш, який у тебе
прогрес!**

Гарна робота!

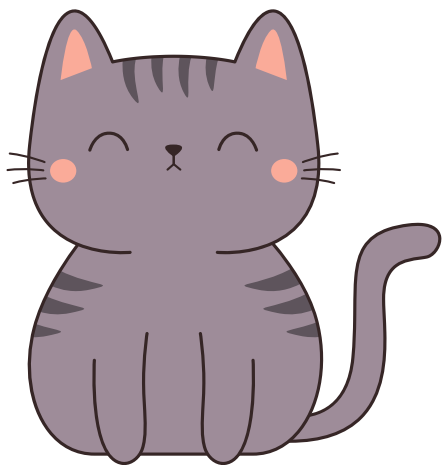
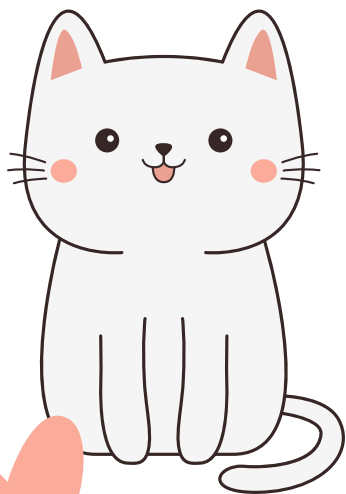
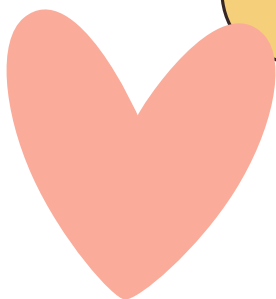
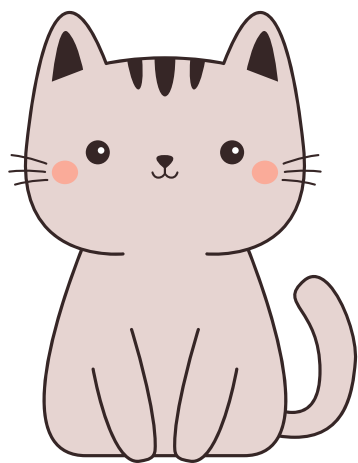
Вітаю!

**Я знав/ла, що ти
можеш це зробити!**

**Це було складно,
але ти впорався/лась!**

**Ти так швидко
вчишся!**





*Я б, напевно,
не зміг/ла зробити
краще*

*Це прекрасно! Бачиш,
з кожним днем у тебе
виходить краще!*

*Ти зробив/ла це так
швидко та якісно!*

*Це дуже
якісно!*

*Ти все
врахував/ла!*

Так тримати!

Надзвичайно!

Чудово!

Вітаю!

*Я знав/ла, що ти
можеш це зробити!*

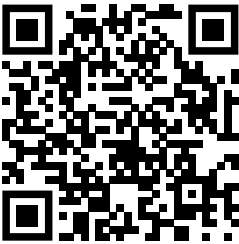
*О, це класна
робота!*

Це успіх!



Дізнатись, що дитина в безпеці та підтримати її віртуальними обіймами одним стікером? Легко!

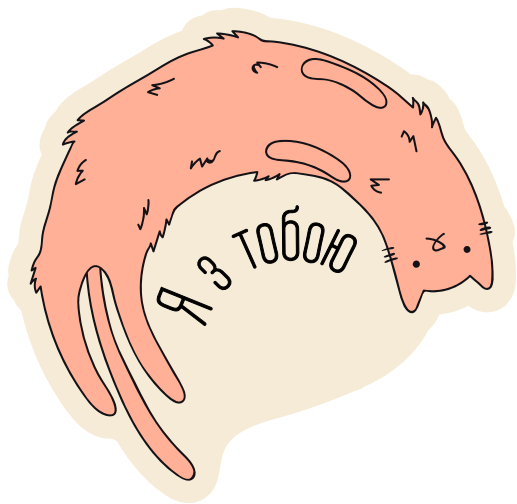
Щоб діти та дорослі одночасно відчували підтримку і могли швидко передати інформацію одне одному, ми створили диджитал стікери, які ви можете скачати за QR-кодом.



завантажити
стікери у Telegram



завантажити
стікери у Viber





Успіху!