



Пам'ятка для батьків

Як підтримати дитину в емоційній кризі



Будьте поруч.
Навіть мовчазна присутність важлива

Слухайте без осуду. Уникайте фраз
«Не вигадуй» чи «У тебе все добре»



Питайте про почуття. Скажіть:
«Я бачу, що тобі сумно.
Хочеш розповісти?»

Не залишайте дитину одну
якщо вона у сильних емоціях
чи кризі



Шукайте ресурси разом:
спільні ігри, прогулянки, творчість

Будьте прикладом. Говоріть про
свої почуття і способи справлятися
зі стресом

Звертайте увагу на сигнали:
ізоляція, втечі від спілкування, різкі
зміни настрою, висловлювання про
безсенсовність життя.

**У разі тривоги зверніться до фахівців:
психолога, лікаря, на гарячу лінію**

- Національна дитяча гаряча лінія:
0 800 500 225 (безкоштовно)
- Гаряча лінія з питань запобігання
суїцидам та кризових станів: 733
(lifeline)

