

ЯК ПІДТРИМАТИ НЕ ТОКСИЧНО

ЗАМІСТЬ СКАЗАТИ

СКАЖІТЬ

- ❌ ти це подолаєш
- ❌ не будь таким песимістом!
- ❌ завжди дивись на світлу сторону!
- ❌ невдача - не варіант
- ❌ думай більше про хороше!
- ❌ могло бути й гірше

- ✅ це важко, але я вірю в тебе
- ✅ це нормально іноді почуватися погано
- ✅ може бути важко бачити хороше, але ми розберемося, коли зможемо
- ✅ невдача є частиною зростання
- ✅ інколи ситуації можуть бути дуже складними, я тут для тебе
- ✅ як я могу тебе підтримати?



ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ



РОЗШИФРОВКА ДИТЯЧОЇ ПОВЕДІНКИ



ПЛАЧ

- Я хочу показати, як мені прикро
- Я хочу досягти свого і контролювати ситуацію



КРИК

- Мене не слухають
- Ви не розумієте, що я відчуваю
- Я не хочу, аби ви бачили, що мені боляче



ВТЕЧА

- Прийдіть і знайдіть мене - мені потрібно бачити, що я важливий/-а для вас
- Я не знаю, як дати раду своїм почуттям - мені потрібно втекти



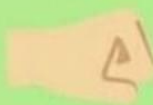
НЕПОСЛУХ

- Я відчуваю безсилля і хочу відновити контроль
- Я хочу перевірити, чи ви мені віддані



ПРОТЕСТ

- В мене немає ані голосу, ані сили
- Я не хочу володіти ситуацією



АГРЕСІЯ

- Я не знаю іншого способу виразити злість
- Це моя захисна реакція



САМОІЗОЛЯЦІЯ

- Я відчуваю себе некомфортно з іншими, тому маю тримати дистанцію
- Я не достатньо гарний/гарна, щоб брати участь

Шість технік заземлення

при тривозі чи інтенсивних емоціях



тіло

Сядьте на стілець
або ляжте на підлогу.
Пальці ніг
притисніть до
підлоги.



5 відчуттів

Одягніть
улюблений светр,
використайте
ефірну олію,
зробіть чашку чаю.



Само- заспокоєння

Прийміть душ або
ванну. Запаліть
арома-лампу чи
свічки.



Спостере- ження

Опишіть якийсь
предмет в деталях:
колір, текстуру,
форму, світло,
тінь.



дихання

Практикуйте
дихання 4-7-8.
Вдихайте на 4
рахунки і
затримуйте до 7,
видихайте на 8.



перенесення

Знайдіть
квадратні або
зелені об'єкти
в кімнаті і
порахуйте до 70.