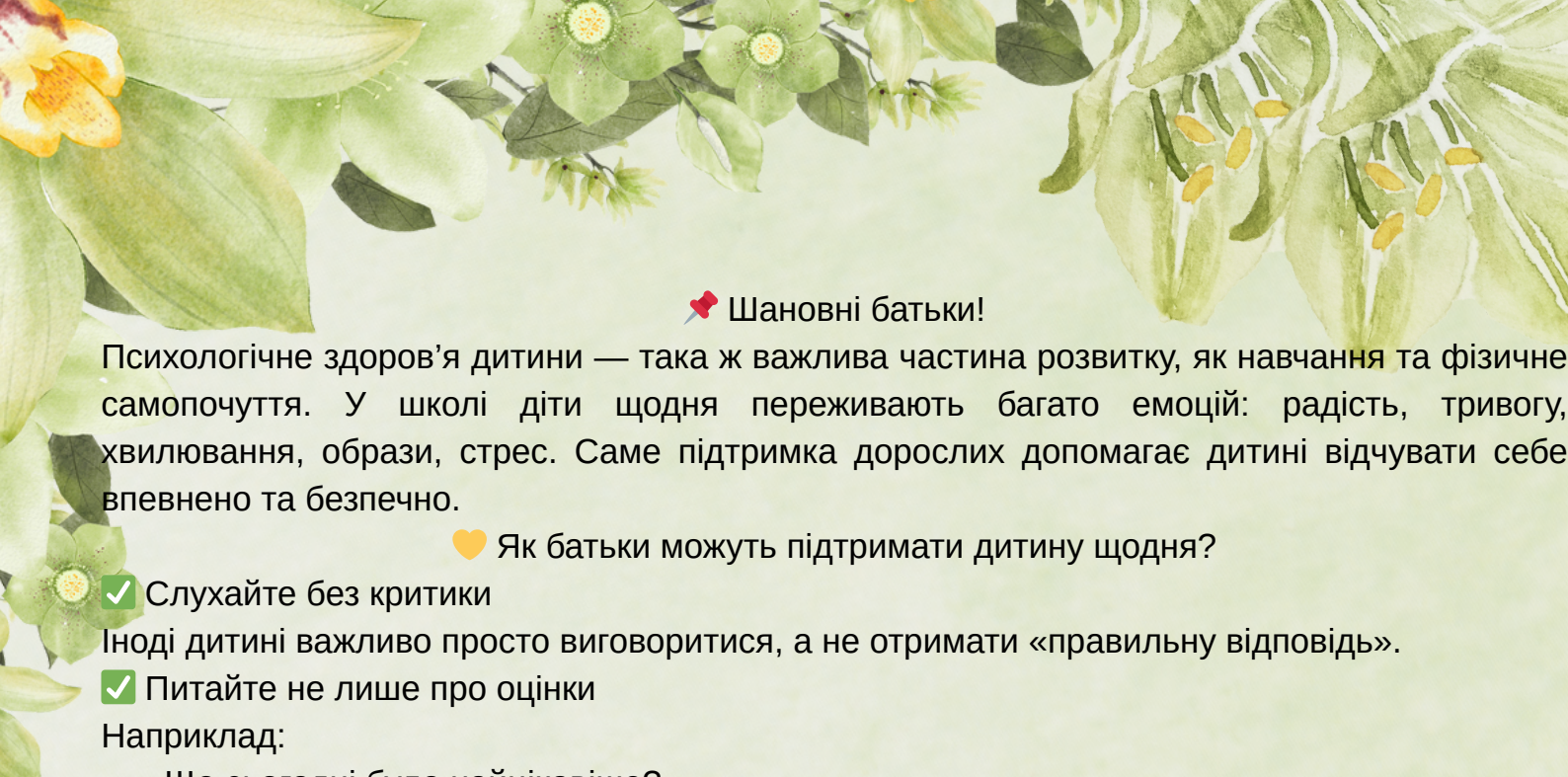




✿ Шановні батьки!

Психологічне здоров'я дитини — така ж важлива частина розвитку, як навчання та фізичне самопочуття. У школі діти щодня переживають багато емоцій: радість, тривогу, хвилювання, образи, стрес. Саме підтримка дорослих допомагає дитині відчувати себе впевнено та безпечно.

💛 Як батьки можуть підтримати дитину щодня?

✓ Слухайте без критики

Іноді дитині важливо просто виговоритися, а не отримати «правильну відповідь».

✓ Питайте не лише про оцінки

Наприклад:

— «Що сьогодні було найцікавіше?»

— «З ким ти спілкувався?»

— «Що тебе засмутило або порадувало?»

✓ Підтримуйте навіть у помилках

Помилки — це частина навчання. Дитина має знати: її люблять не за успіхи.

✓ Навчайте говорити про емоції

Пояснюйте, що сум, злість, страх — нормальні почуття. Важливо лише вміти їх проживати без шкоди для себе й інших.

✓ Дбайте про режим

Сон, харчування, відпочинок і час без гаджетів дуже впливають на настрій та поведінку.

⚠️ Коли варто звернутися до психолога?

Будь ласка, не ігноруйте, якщо дитина:

стала замкнутою, часто плаче або різко дратується

боїться школи або постійно скаржиться на погане самопочуття

має проблеми зі сном, апетитом

уникає спілкування, конфліктує з однолітками

часто говорить: «Я не хочу», «У мене нічого не виходить», «Мене ніхто не любить»

Це не означає, що з дитиною «щось не так». Це сигнал, що їй потрібна підтримка.

💛 Пам'ятайте

Найкраще, що може отримати дитина — це відчуття:

«Мене чують. Мене приймають. Я важливий/важлива.»

За потреби ви можете звернутися до шкільного психолога для консультації та підтримки.

