

ПЛАКАТИ А-2-А-4

(більше за посиланням: <https://www.howareu.com/#section-for-business>)



Щоби почуватися впевненіше, візьми в руки «СИМВОЛ СИЛИ»




Створи свій Символ Сили. Ним може стати що завгодно: річ, образ, спогад, картинка у телефоні, герой мультика, іграшка або малюнок. Хай він нагадає тобі, що сила завжди з тобою.

Звернутися до Символу Сили просто: коли нервуєш, потрібно заспокоїтися чи налаштуватися, звернись до свого Символа. Уяви його, роздивись, стисни і почни прислухатися до себе, відчуй, як змінюється дихання, сфокусуйся на тому, про що думаєш, як відчуваєшся зараз.

Нехай цей Символ дасть тобі силу та спокій. ♥

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
при Кабінеті Міністрів України

unicef 

Дай подумки “п'ять” 5 людям, які для тебе важливі




Кожному з нас буває важко, сумно, самотньо. У такі моменти нам потрібні ті, на кого ми можемо покластися. Такі люди – наше коло підтримки. Ми відчуваємо їхню турботу, навіть коли їх немає поруч із нами. Напиши або пригадай знайомих людей, героїв кіно або мультфільмів, і на кожного з них загинай палець:

1. хто може обійняти;
2. хто може пояснити незрозуміле;
3. хто може допомогти зробити щось, із чим сам не впораєшся;
4. хто може підтримати;
5. хто може розсмішити.

Подивись на долоню, уяви, що сила, щирість, знання, підтримка – зараз у них. Сила п'яти – завжди з тобою. ♥

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України

unicef 

КНИЖКА-АПТЕЧКА «ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ БУТИ СТІЙКІШОЮ?» ТА ЗАКЛАДКИ (більше за посиланням: <https://drive.google.com/file/d/1fdVcReH5vn8d03ihNbP1uRoBN8GALNSu/view>)



**КЮАР КОД – ПОСИЛАННЯ НА ОФІЦІЙНИЙ САЙТ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
«ТИ ЯК?».**

