
Що може допомогти дорослим для підтримки ресурсу під час війни?
Піклування про себе.
Їсти, пити, створювати комфортні умови для роботи
Розмови.
Обговорювали з близькими свої переживання та емоції
Рутина.
Додати у свій день справи, що були звичними раніше
Безпека.
Створити безпечне місце для перебування під час повітряної тривоги
А що "якщо"?
Створити план на будь-який випадок, думки про який викликають занепокоєння
sexтинг


Що може допомогти дітям для підтримки ресурсу під час війни?
Руханка.
Повторюйте рухи під музику, повторюйте, як рухаються звірі тощо.
Арт-терапія.
Використовуйте фарби, олівці, пластилін, пазли тощо.
Список.
Створіть разом список справ, дій, явищ, які дозволяють поповнити внутрішній ресурс, коли дитина наодинці та коли дитина з батьками.
Дискусія.
З'ясуйте, що може допомогти вашій дитині відновити сили, поділіться своїми думками на цю тему.
Сигнали.
Проговоріть, як дитина може сигналізувати про те, що їй потрібна підтримка - наприклад, придумайте таємне слово, яке дитина зможе використовувати.
sexтинг