



КОЛИ СУМУЄШ ЗА РІДНИМИ: ПОРАДИ ДЛЯ ТЕБЕ

Поради учням та ученицям

Пам'ятай: сумувати — нормально. Якщо тобі хочеться плакати чи говорити про те, що ти сумуєш — це природно, так почуваються багато дітей.

Ділися своїми емоціями. Розкажи друзеві, вчителю чи шкільному психологу про свої почуття — від цього стане легше.

Малюй і пиши. Намалюй картинку чи напиши листа тим, за ким сумуєш. Це допоможе відчувати, що ви все одно пов'язані.

Створи «куточок тепла». Збери у коробочку улюблені речі — фото, іграшку, малюнок. Коли стає сумно — відкривай її.

Займайся цікавими справами. Читання, ігри, спорт або спілкування з друзями допомагають переключити увагу і зменшують смуток.

Пам'ятай: розлука тимчасова. Навіть якщо зараз рідні далеко, їхня любов завжди з тобою.