

# Поради психологів у зв'язку з війною на Україні Для дітей:

Можливо ти помітив, що дорослі турбуються та розмовляють про війну на Україні. Можливо ти не знаєш, що це все визначає а відчуваєш страх, невпевненність або дуже турбуєшся.

## Ми тобі радимо:

1

Не залишайся зі своїми відчуттями сам на сам а говори про них, або спитайся про усе, що тебе цікавить (у друзів, родичов або вчителів).

2

Не припиняй робити те, що тебе бавить а те на що ти звикнутий. Йди на прогулянку із собакою або укаж свої відчуття на папері словами або малюванням.

3

Якщо ти маєш однокласника, який є з України або Росії, подумай про те, що він може відчувати те саме що і ти, а до того він може також боятися про те, як ти будеш сприймати його у цій ситуації, та чі незмінить це ваші відносини.

4

Якщо ти боїшся – у такій ситуації це нормально, проте не забувай, що ти можеш звернутися за допомогою до дорослих.