***Любі наші учні!***

***Війна у нас забрала звичний ритм життя. І якщо ви зараз не можете повернути режим та традиції мирного часу, варто завести нову рутину і традиції.***

* Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значимими людьми, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують. Обов’язково майте план на найближчі два /три дні. Це допоможе вашій свідомості мати віру в майбутнє та проявляти активність в стані «тут і зараз».
* Підтримуйте режим дня, подбайте про своє тіло (сон, прийняття їжі, гігієнічні процедури. Намагайтеся їсти та спати. Одна з важливіших задач – подбати про своє здоров'я і допомогти близьким.
* Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися за допомогою – не соромно.
* Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значимими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте "Як ти?" здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.
* Активність. Спробуйте знайти для себе діяльність, яка сприятиме вашій активній позиції та користі стосовно ситуації. Спробуйте відчути себе корисною/-им відповідно до умов, в яких ви зараз опинилися.
* Віра. Підкріплюйте віру. Відповідно до перевірених джерел вивчайте спроможності та успіхи нашої армії та країни, яка бореться за перемогу.
* Підтримка. Не лише надавайте допомогу, а дозволяйте іншим підтримувати вас та допомагати вам.
* Візуалізація майбутнього. Малюйте у своїй уяві нариси мирного майбутнього, які б вам допомогли та надали ресурс і надію.
* Якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.

🟦Київстар

+380675679845

+380969905450

🟧Lifecell

+380636614252

+380633994592

🟥Vodafonе

+380953271521

*Матеріал вайбер-групи "Психологічна підтримка".*