



# ЯК ВПОРАТИСЬ З ТУГОЮ ЗА ДОМОМ, ЯКЩО ДІМ ДАЛЕКО





Зосереджуйтесь на позитивних спогадах і разом з дитиною створюйте нові.

Записуйте свої мрії і діліть їх на частинки як плани для виконання.





Нагадуйте дитині і собі, чому ви мали переїхати, обіймайтесь, дозволяйте собі емоції (але не варто демонструвати дитині відчай чи переживання безвиході).

Знаходьте кумедні речі, які зможете потім забрати із собою: смішну чашку, прикрасу чи нову іграшку.





Піклуйтесь про себе та не соромтесь отримувати задоволення від улюблених речей: похід у кіно чи покупка для себе.

Спробуйте отримати максимум знань і навичок у новому місці: пізнати традиції, побачити природу.





У моменти тривоги застосовуйте дихальні практики для заспокоєння — знайдіть найкращу для себе.

Не забувайте про джерело серотоніну — спорт. Займайтесь йогою чи іншими вправами вдома, бігайте чи гуляйте на природі.





Дотримуйтесь режиму дня та ритуалів: ранкові процедури, улюблені ігри, казка на ніч.