

# Як потурбуватися про себе? Поради батькам

---



1

**Будьте до себе добрі.** Війна виснажує. Тому не дивно, що часом ми втрачаємо контроль, наприклад, кричимо на дітей. Якщо таке сталося, потрібно попросити прощення, виправитися, але не картати себе.



# Як потурбуватися про себе? Поради батькам

---



2

**Пам'ятайте про найголовніше – ваші цінності.** Зв'язок із ними дасть вам силу, витривалість і надію. Завдяки цінностям ми ніколи не втратимо дороговказ, де б ми не були, адже знаємо, заради чого живемо і що робимо.



# Як потурбуватися про себе? Поради батькам

3

**Мудро і гнучко організовуйте свій день.** Визначте для себе пріоритетні завдання, серед яких обов'язково має бути місце батьківству, але не забувайте про власні потреби. Такі як **відновлення ресурсів**. У кожного свої рецепти – книги, фільми, спорт, волонтерство або прогулянки чи зустрічі з рідними.



# Як потурбуватися про себе? Поради батькам



4

**Плекайте добрі стосунки** – з друзями, в родині, з колегами, у громаді... Ми сильні, коли разом.



У межах ініціативи першої леді України щодо створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.