



ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З КРИЗОЮ

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, як вони почуваються.
- Прийміть їх почуття та заспокойте їх.
- Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.
- Кожен вечір знайдіть причину похвалити дітей і себе за щось.

[Бог] втішає нас у всіх наших бідах, щоб і ми змогли потішати тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією ж потіхою, яку ми самі отримуємо від Бога.”

(2 Коринтян 1:3-4)

Попросіть Бога дати вам силу, щоб забезпечити підтримку, якої потребують ваші діти.





ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ

- Коли стрес занадто сильний, приділіть хвилинку собі.
- Прислухайтесь до свого дихання, концентруйтеся на вдихах і видихах.
- Ви можете покласти руку на живіт і відчутти, як він піднімається та опускається з кожним видихом.
- Потім деякий час просто прислухайтесь до свого дихання.
- Робіть це кожен день. Ви чудові.



“Я перебуватиму з вами
повсякденно аж до кінця віку”

(Матвія 28:20)

Пам'ятайте, що Бог з вами – це найчастіша
Божа обіцянка в Біблії.



ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ПРАКТИЧНІ СПОСОБИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ ВПОРАТИСЯ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися рутинних завдань.
- Щоденні справи допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Якщо ви можете, виконуйте щоденні процедури, такі як прийоми їжі або шкільні завдання.
- Допомога іншим також може допомогти Вам почуватися краще.
- Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.



“ Не бійся, бо я з тобою...
Я зміцню тебе і допоможу тобі”.

(Ісаї 41:10)

**Бог обіцяє бути з нами і допомогати нам.
Він може допомогти вам впоратися.**



ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



5 ХВИЛИН ПОЗИТИВНОГО ЧАСУ З ДІТЬМИ

- Запитайте дітей, чим би вони хотіли зайнятися.
- Слухайте їх, дивіться на них.
- Приділіть їм всю свою увагу.
- Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм відчувати себе в безпеці.

“Ісус сказав:
‘Пустіть дітей
прийти до Мене’.”

(Матвія 19:14)

Наш час і увага – це чудові подарунки,
які ми можемо віддати дітям.





ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ЯК ЗРОБИТИ ДИТИНУ СИЛЬНІШОЮ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

- Попросіть дітей допомогти з домашніми справами.
- Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- Це допоможе їм знову робити добрі справи.
- Коли Ви хвалите дітей, Ви показуєте їм, що ви помічаєте їх і турбуєтеся про них.



“Тривога обтяжує серце,
добре ж слово його
підбадьорює.”

(Прислів'я 12:25)

У часи сильної тривоги добрі
слова та похвала дуже важливі.



ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ДРІБНІ СПРАВИ ДОПОМАГАЮТЬ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ

- Складайте з дітьми плани щодо практичних способів знаходитися в безпеці.
- Намагайтеся залишити дітей з батьками, сім'єю або друзями, яким Ви довіряєте.
- Складіть разом план того, що робити, якщо ви опинитесь в різних місцях.
- Будування планів разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці



“Я дам тобі розуму і навчу,
ЯКИМ ШЛЯХОМ ЙТИ”.

(Псалом 32:8а)

Ви можете просити Бога направляти вас,
коли ви плануєте як залишатися в безпеці.



ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Зробіть перерву на 10 секунд.
- Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді спробуйте відповісти спокійніше.
- Пишайтеся собою щоразу, коли робите це.



“Чи страждає хто з вас?
Нехай молиться!”

(Якова 5:13)

Зупиніться, зробіть паузу. Промовте молитву і попросіть Бога сили, яка вам потрібна в цей моменту.