



Terre des hommes

Допомога дітям.



УКРАЇНСЬКА
АСОЦІАЦІЯ
ФУТБОЛУ

ПОРАДИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Ми не завжди готові до того, з чим зіштовхуємося у житті.
Але завжди можна повернути собі контроль
хоч і у маленьких, але важливих моментах.

1

ПРИЙМАЙ ЗМІНИ ПОСТУПОВО

Не очікуй від себе
забагато – іноді, щоб
звикнути до нових
обставин, потрібен час.



2

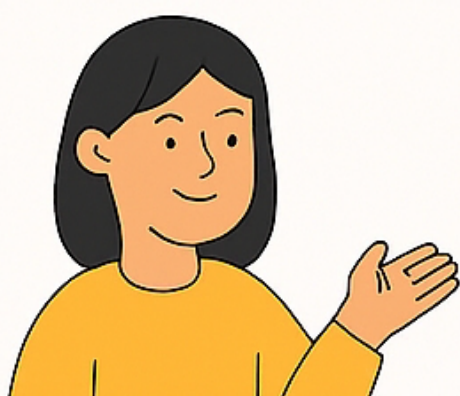
ГУКАЙ СВОЇХ

Поговори з тим,
кому ти довіряєш –
рідні, близькі, вчителі.

3

ДУМАЙ ПОЗИТИВНО

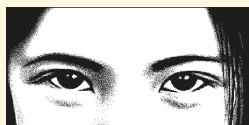
Коли тобі тривожно,
спробуй знайти
у ситуації щось хороше.



4

ДОПОМАГАЙ ІНШИМ

Підтримай товариша –
і він підтримає тебе.



Terre des hommes
Допомога дітям.



УКРАЇНЬСЬКА
АСОЦІАЦІЯ
ФУТБОЛУ

ПОРАДИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

У складні часи ти можеш зробити кроки,
щоб підтримати себе та інших.



1 БУДЬ АКТИВНИМ

Грай у футбол
або займайся
спортом – це
знижує рівень
стресу.



2 ДИХАЙ ГЛИБОКО

Зроби повільний вдих
через ніс і видих ротом,
якщо переживаєш.

3 ДУМАЙ ПОЗИТИВНО

Знайди час на те,
що покращує настрій, –
музика чи малювання.



4 ПІДТРИМУЙ ДРУЗІВ

Запитай, як у них
справи та спробуй
допомогти, якщо
потрібно.

