Пам'ятка для батьків

«Як жити, коли в країні короновірус»

1. Знайдіть в собі ресурси, які допомагають зберігати спокій та душевну рівновагу.
2. Перевіряйте інформацію та критично мисліть. Важливою є гігієна в отриманні інформації, вона буває оманлива.
3. Подумайте про рівень тривоги дітей, вони ще не вміють його контролювати. Будьте спокійні та врівноважені заради своїх дітей.
4. Багато чого залежить від вас, а є те,що змінити неможливо. Піклуйтеся про себе, дотримуйтесь рекомендацій лікарів, не ризикуйте власним здоров'ям.
5. Думки та слова матеріалізуються. Мисліть позитивно, вірте у найкраще, любіть життя та насолоджуйтесь ним.
6. Піклуйтесь про себе та своїх дітей, близьких родичів.