

10 ідей



теплих прощань з дитиною
перед садочком та школою
від Світлани Ройз

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Ідея 1:

Придумайте свій секретний дотик

Наприклад, торкнутися долонями, зробити «кулачок — кулачок — долонька — пальчики» чи інший жест, який означає «Я з тобою»





Ідея 2:

Складіть 🙌

Зробіть пальцями спільне
«серденько» (як емодзі)

Ідея 3:

Поцілуй в долоньку

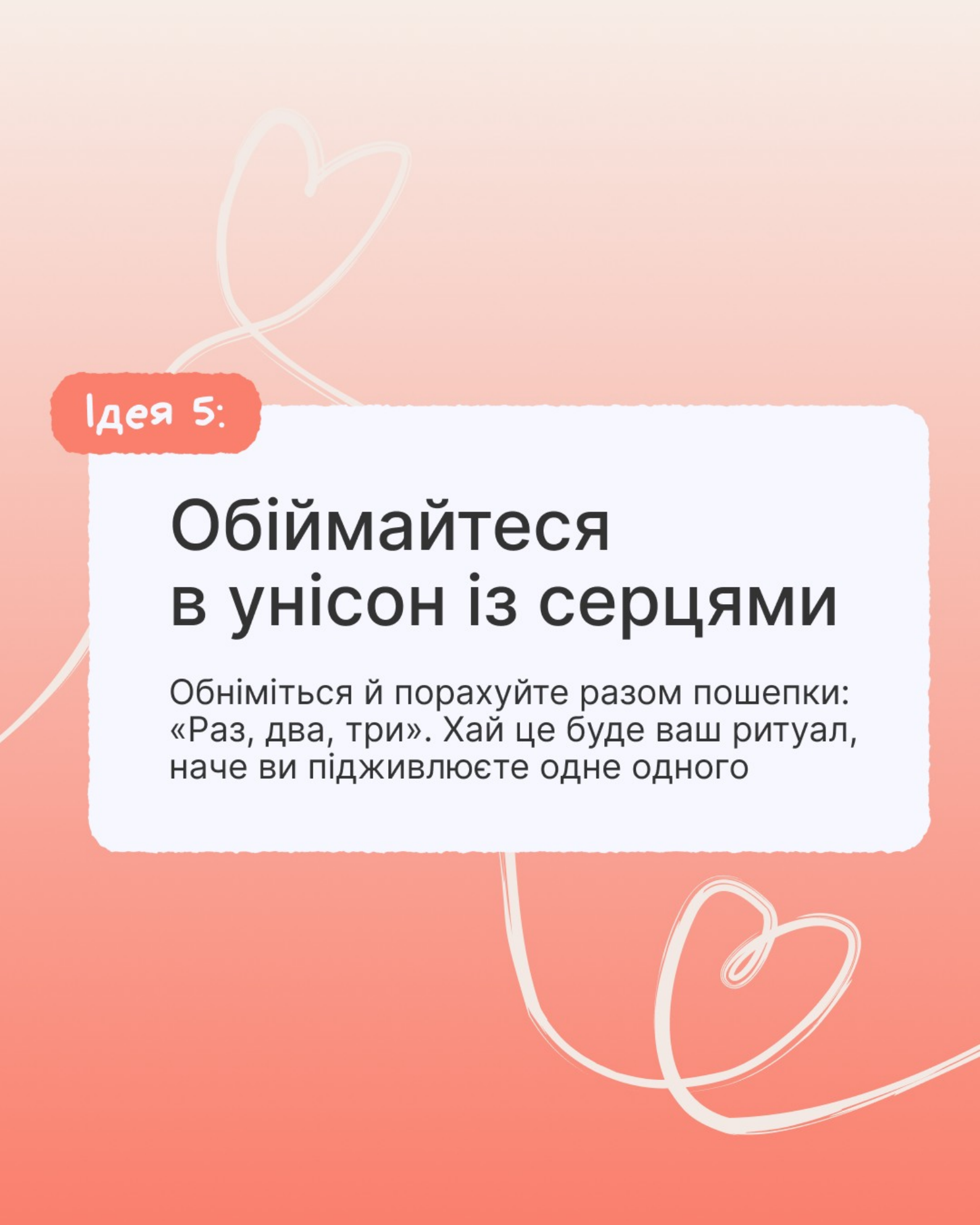
Поцілуй долоню дитини, а вона потім може торкнутись своєю долонею щоки, плеча, чола, якщо захоче відчувати дотик (ідея з книги «Поцілунок у долоньці» Одрі Пенн)

Ідея 4:

Погладь дитячі «крила»

Приклади свої долоні до спини дитини (там, де лопатки), наче зігріваєш її «крила». Дитина може спертися на твої руки й відштовхнутись від них





Ідея 5:

Обіймайтеся в унісон із серцями

Обніміться й порахуйте разом пошепки:
«Раз, два, три». Хай це буде ваш ритуал,
наче ви підживлюєте одне одного



Ідея 6:

Дололька-«мушля»

Попроси дитину скласти долоню у формі мушлі і нашепчи якісь теплі слова у руку. Дитина протягом дня може прикласти «мушлю» до вуха, бо вона зберігає всі слова

Ідея 7:

Клади усмішку в кишеню

Усміхнися, щоб «покласти» малечі
усмішку в рюкзак чи кишеню.
Дитина може зробити те саме



Ідея 8:

Придумайте таємний знак

Вигадайте разом жест, який можеш показати дитині, коли вона озирнеться вже біля дверей садочка чи школи. Можна покласти руку на серце, смикнути себе за вухо чи підняти пальцем куточок рота



Ідея 9:

Дай щось миле із собою

Виріж маленьке паперове серце
чи візьми наліпку у формі серця, щоб
покласти дитині в кишеню чи рюкзак.
Можеш додати в ланчбокс записки
зі стікерами-«обійманцями»



Пиши в коментарях «Хочу обійманці» — ми
надішлемо тобі посилання на безплатний стікерпак

Ідея 10:

Зроби «оберіг»

Підготуй маленький предмет, який можна прикріпити чи пришити всередині одягу, наприклад до кишені. Це можуть бути ґудзик, дармовис, стрічка з вузликом. Так щоб його бачила лише дитина.

Хай це стане «заземлювальним об'єктом» і нагадуванням про твою підтримку. Але нагадай, що це — просто річ, яка може відірватись, загубитись, зіпсуватись. Підтримка завжди залишиться всередині