

Іноді говорити про найважливіші речі - найскладніше. Пандемія #COVID19, страх за здоров'я рідних та зтяжні локдауни негативно впливають на психологічний стан дітей та дорослих. Потурбуйтеся про себе - поговоріть із близькими 🗨️ #WorldMentalHealthMonth #WorldMentalHealthDay

# ЯК КРАЩЕ ГОВОРИТИ ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ПОТРЕБИ

Читати далі



**VOICES  
OF YOUTH**



## **Розкажіть іншим, як ви почуваєтесь.**

І чесно повідомляйте про те, що вам  
потрібно.

**Коли мені сумно, мені  
потрібні обійми**

**Коли я злюся,  
мені потрібен  
простір**

**Коли я дратуюся,  
мені потрібна  
допомога**



## **Запитайте в інших, як вони почуваються, і що їм потрібно.**

Намагайтеся створити для інших  
безпечний і позитивний простір.

**Про що  
ти думаєш  
зараз?**

**Як ти  
почуваєшся?  
Чому, через що  
переживаєш?**

**Тобі  
зараз щось  
потрібно?**





## **Навчіться говорити «ні».**

Це може бути складно, але це важливий спосіб про себе подбати.

Поясніть іншим, що вони важливі, але ви - також.

**Я тебе ціную,  
але я не можу.**

Поясніть, чому ви відмовляєте.

**Я б з радістю, але цього тижня в мене замало часу.**

Запропонуйте альтернативу.

**Зараз часу немає,  
але можливо наступного тижня?**