



Rädda Barnen

ЩОЙНО СТАЛОСЯ ЩОСЬ СТРАШНЕ: що робити?



Почуватися дивно після страшних подій — абсолютно нормально. Тіло може відчуватися незвично, а в голові може паморочитися. Можливо, стає важко збагнути, що робити.

Тому добре, якщо поруч із тобою є дорослі, які розуміють, що ти відчуваєш зараз. Чи можеш ти звернутися до когось дорослого?

Чи можеш ти зайняти себе чимось, що заспокоює?
Звернися за допомогою до дорослих!

Тобі ставатиме ліпше, навіть якщо зараз у це важко повірити.

Ілюстрації Стіни Вірсен



Важливі нотатки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....