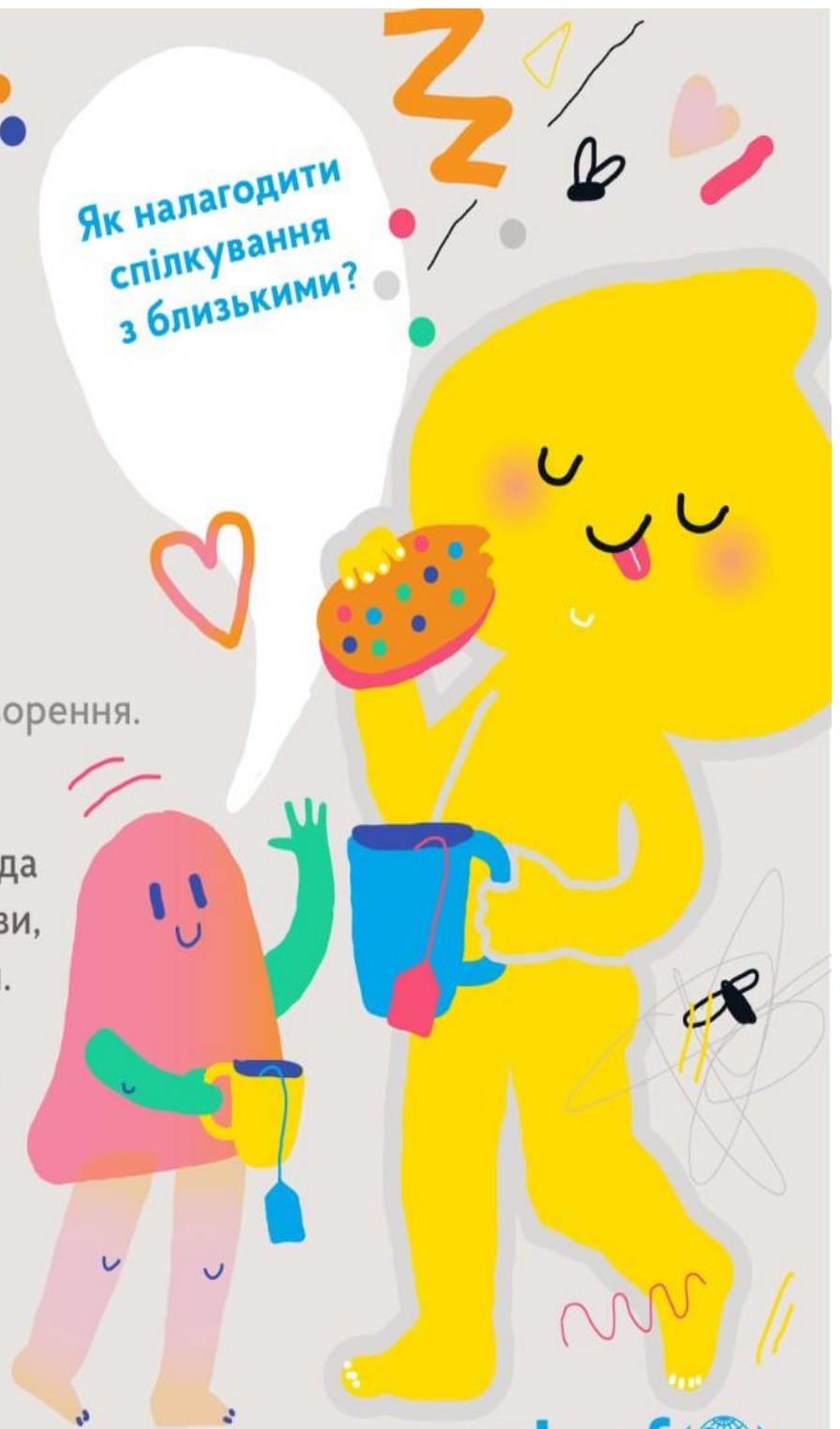


Порада 1:

# Проводьте 5-хвилинні розмови

- Вирішення проблем потребує їхнього обговорення.
- Спільні сніданки чи вечері – чудова нагода для і позитивної розмови, що підніме настрої усім.
- ☺ Висловлюйте справжні емоції. Пам'ятайте, ви не зобов'язані бути усміхненими завжди, особливо, коли почуваетесь погано.

Як налагодити спілкування з близькими?



unicef 

Як налагодити спілкування з близькими?

Порада 2:

## Розберіться у власних почуттях

- ❓ Зрозумійте, що змушує вас гніватися, розчаровуватися чи закриватися.
- 💬 Спробуйте подумати про те, що викликає ці почуття.

Наприклад:

«моя мати мене критикує»,  
«мої сусідки влаштовують безлад»,  
«в мене щось не виходить»,  
«батьки часто сваряться».



### Порада 3:

## Реагуйте свідомо, а не імпульсивно

- ⌚ Не реагуйте у конфлікті швидко та імпульсивно.
- Z Відволіктися, заспокоїтися та послухати іншу сторону конфлікту.
- 😊 Зробіть кілька повільних вдихів і зосередьтеся на тому, що вас оточує: погода, звуки, ваше дихання.

Як налагодити спілкування з близькими?



unicef 



## Порада 4:

# Відкрийтеся тим, хто вас підтримує

- ☺ Подумайте про 5 головних людей у вашому житті. Як ви себе почуваєте з ними? Як ви можете їм допомогти?
- ✉ Чи є способи відкритися їм, навіть якщо ви не бачите їх так, як вам би хотілося?
- ➔ Зверніться за допомогою до онлайн-платформ, які допомагають підліткам:

[teenergizer.org/consultations](https://teenergizer.org/consultations)

[supportme.org.ua](https://supportme.org.ua)

[teenslive.info](https://teenslive.info)

[www.facebook.com/childhotline.ukraine](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine)

Як налагодити  
спілкування з близькими?



unicef 

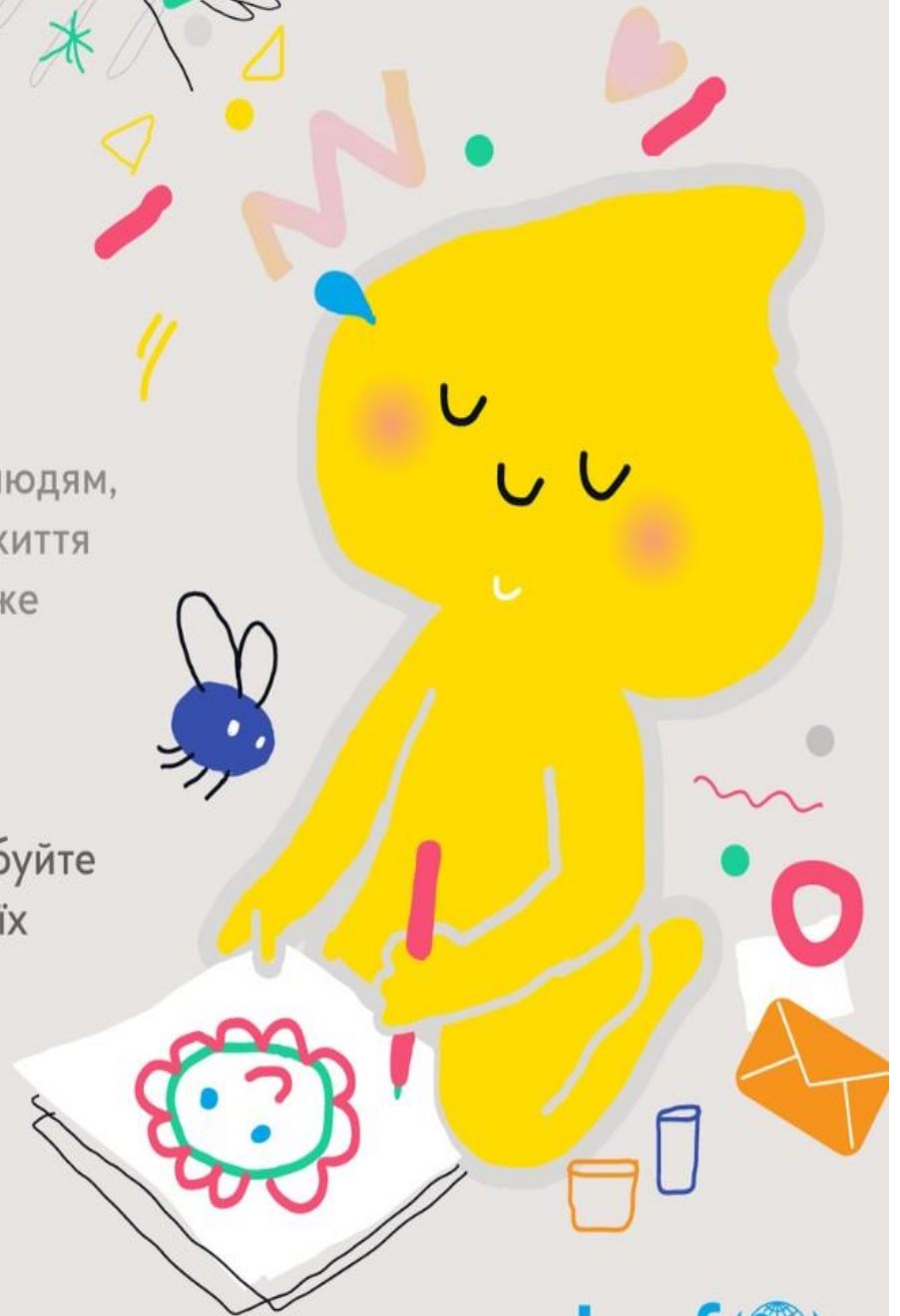
## Порада 5:

# Вдячність живить стосунки

Висловіть вдячність 2 людям, які наповнюють ваше життя світлом і силою: це може бути особиста зустріч, дзвінок, СМС, лист.

Якщо не можете, спробуйте зв'язатися з ними у своїх думках – у спогадах, які ви розділили, і подякуйте їм за них.

Як налагодити спілкування з близькими?



unicef 