



**Кілька простих
способів, як батьки
можуть дарувати
дитині свою увагу:**

ЗНБК No67



1

“10 хвилин тільки для тебе” Кожного дня приділіть хоча б 10 хвилин повністю дитині без телефону, телевізора чи роботи. Це може бути гра, читання або просто розмова.

2

Спільні ритуали

- поцілунок чи обійми перед школою й перед сном,
- вечірня розмова “Що сьогодні було найкращим?”,
- маленькі традиції (наприклад, какао в суботу зранку).

3

Активне слухання
Коли дитина щось розповідає, дивіться в очі, уточнюйте, перепитуйте, щоб вона відчувала: “Мене чують”.

4

Увага в буденних
справах
Запропонуйте
допомогти готувати,
купувати продукти чи
складати речі. Це не
тільки корисно, а й дає
час на спілкування.

6

Маленькі сюрпризи
уваги
Намалювати
смайлик у зошиті,
залишити записку в
ланч-боксі чи
зробити спільне
фото.

5

Похвала й підтримка
Не лише за результат
("добре намалював"),
а й за старання ("ти
так старався!"). Це
формує віру в себе.

7

Фізичний контакт
Обійми, дотик до
плеча чи "п'ять" –
прості знаки тепла,
які дитині дуже
важливі.