

# Прості способи підтримки благополуччя вашої дитини

Пристосування до життя в новій країні може означати багато змін для вас і вашої родини. Пізнаючи нові звичаї, мову та способи вирішення повсякденних питань, ви можете відчути, що звичні джерела підтримки залишилися далеко. Втім, ви й надалі є найважливішим джерелом сили та підтримки для своєї дитини.

Цей інформаційний лист пропонує прості й практичні поради для підтримання щоденного благополуччя вашої дитини. Ці поради можна легко впровадити у звичний розпорядок дня вашої родини, поки ви будете нове життя у Сполучених Штатах.

## ФІЗИЧНІ

- Подбайте, щоб діти спали щонайменше 7 годин щоночі.
- Заохочуйте щоденні прогулянки на свіжому повітрі та фізичну активність.
- Забезпечте здорове, збалансоване харчування та перекуси, обмежте вживання газованих напоїв та солодощів.
- Регулярно відвідуйте з дитиною лікаря та стоматолога.
- Стежте за тим, щоб дитина на вулиці носила одяг та взуття, що відповідають погоді.



## ЕМОЦІЙНІ

- Допомагайте дітям навчитися керувати своїми емоціями — пояснюйте техніки заспокоєння та показуйте власним прикладом, як упоратися з труднощами і стресом здоровим способом.
- Запровадьте розпорядок дня та чітку структуру, але залишайте простір для гнучкості.
- Розповідайте дітям про почуття та підкреслюйте, що їхні емоції — це нормально.



## Навчальні

- Виділяйте час на виконання домашніх завдань. Розгляньте можливість звернутися за допомогою для вашої дитини через програму позашкільного репетиторства або додаткову підтримку від вчителів.
- Заохочуйте допитливість дитини та прагнення до навчання. Маленькі діти навчаються через гру. Співайте, танцюйте, смійтеся та гуляйте з дітьми відповідно до їхнього віку.



## Духовні/культурні



- Привчайте дітей до культурних і духовних цінностей, як-от молитви чи медитації.
- Спрямовуйте дитину до пошуку підтримки у релігійних лідерів, культурних лідерів і/або старійшин громади.
- Готуйте традиційні страви, відзначаєте свята та носіть національний одяг, щоб ваша родина могла зберігати важливі традиції і дотримуватися їх.

## Соціальні



- Створюйте можливості для спілкування вашої дитини з друзями.
- Знаходьте час для спільного дозвілля всією родиною.
- Долучайтеся до життя нової громади та досліджуйте її разом із дитиною.

## Розважальні



- Виділяйте час, щоб дитина могла займатися улюбленими справами, творчо самовиражатися та просто радіти життю.
- Відвідайте громадські заклади, які можуть зацікавити ваших дітей, наприклад місцеві музеї, парки, бібліотеки тощо.
- Обмежуйте час, який дитина проводить перед екраном, а також доступ до моторошних зображень чи відео.

Завдяки вашій підтримці вдома дитина краще справлятиметься зі стресом, набуватиме впевненості в собі та знаходитиме своє місце в новому оточенні. Ваша турбота, підтримка та присутність поруч допомагають дитині відчувати себе в безпеці та зберігати надію, поки ваша родина разом будує нове життя.

