

УЛЮБЛЕНІ СПРАВИ ЗАСПОКОЮЮТЬ!

ГУРТКИ, ЗУСТРІЧІ
З ДРУЗЬЯМИ, КІНО —
ЗАЛИШАЙ ДЛЯ ЦЬОГО
МІСЦЕ!



Спільно
ДО НАВЧАННЯ

НЕ ПІДЛАШТОВУЙ ПОЧУТТЯ ПІД ЧУЖІ СТАНДАРТИ

РАДІТИ І СМІЯТИСЯ — ЦЕ ОК,
БОЯТИСЯ ТА ПЕРЕЖИВАТИ —
ТЕЖ ОК



Спільно
ДО НАВЧАННЯ

НЕ ВІДКЛАДАЙ ЖИТТЯ, А ЦІНУЙ ЙОГО ЩОДНЯ!

ПРИЄМНІ МОМЕНТИ ДОДАЮТЬ СИЛ



Спільно
ДО НАВЧАННЯ

ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ — ЦЕ ОК

ЗВЕРТАЙСЯ ДО ГРУП
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
«ПОРУЧ»



Спільно
ДО НАВЧАННЯ

[PORUCH.ME](https://poruch.me)

ОБІЙМАЙ БАТЬКІВ І ДРУЗІВ ЧАСТІШЕ

ЇМ ТАКОЖ БУВАЄ
САМОТНЬО



Спільно
ДО НАВЧАННЯ

ПЛАКАТИ НОРМАЛЬНО (АГА, НАВІТЬ ХЛОПЦЯМ)

НЕ ХОВАЙ ЕМОЦІЇ —
ПРОЖИВАЙ ЇХ!



Спільно
ДО НАВЧАННЯ

НЕ ВІДКЛАДАЙ ТУРБОТУ ПРО СЕБЕ НА «ПІСЛЯ ВІЙНИ»

ТИ, ТВОЄ ЖИТТЯ,
ТІЛО ТА ЕМОЦІЇ —
ВАЖЛИВІ КОЖНОЇ МИТІ!



Спільно
ДО НАВЧАННЯ