



Слова підтримки — *собі*

- 01 Я вчуся бути батьком/мамою — і це нормально.
- 02 Я не мушу знати все наперед.
- 03 Мій спокій — подарунок для дитини. Але я маю право і на емоції.
- 04 Я можу попросити допомоги — це сила, а не слабкість.
- 05 Погана година не означає поганий день.

**Я — саме та мама / той тато, які потрібні *цій*
дитині.**