

## **Як допомогти та підтримати дітей**

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

### **Говоріть з дитиною**

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

### **Будьте поруч**

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

### **Контролюйте себе**

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

### **Не забувайте про режим**

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

### **Не забувайте про ігри**

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

### **Підтримуйте один одного**

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

# ДІТИ І ВІЙНА: ПОРАДИ ДОРОСЛИМ

«ПОТРІБНО ВЖИВАТИ СЛОВО «ВІЙНА», ГОВОРИТИ ПРО ВІЙНУ, ЯК ВІЙНУ. ЩО ВІЙНА – ЦЕ ТИМЧАСОВО, ЩО ТАК ЗАВЖДИ НЕ БУДЕ. ПОВТОРЮВАТИ, ЩО ВСЕ БУДЕ ГАРАЗД. ОБГОВОРЮВАТИ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ. ЦЕ ВСЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВО. З ОДНОГО БОКУ, ПОДАТИ ІНФОРМАЦІЮ, А З ІНШОГО - ДАТИ ПОЗИТИВНЕ СКРІПЛЕННЯ ПЛАНУВАННЯМ МАЙБУТНЬОГО»

Вікторія Осипенко - психологиня



## ЯК ПІДТРИМАТИ ТА ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ

### ГОВОРІТЬ З ДИТИНОЮ СПОКІЙНО

- Про те, що відбувається, варто говорити з дитиною тому дорослому, який найбільше зберігає спокій
- Підлітків важливо навчати, де шукати перевірену інформацію, ділитися джерелами



### ГРАЙТЕ В ІГРИ ТА ВИКОНУЙТЕ З ДИТИНОЮ ЗАСПОКІЙЛИВІ ВПРАВИ

- Можна ліпити з пластиліну
- Окреслити навколо себе «коло безпеки» - з нитки, наприклад
- Грати в настільні ігри (шашки, шахи)
- Малювати
- Грати у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис)



### ЯК ВІДВЕРНУТИ УВАГУ ДИТИНИ

- Виконуйте разом із дитиною рутинні справи
- Обіймайте дитину
- Жартуйте з нею
- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачним
- Викажіте на планшеті мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос



### ПРОЯВЛЯЙТЕ НАДІЙНІСТЬ

- Варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити її і себе від небезпеки, що наша армія дасть відсіч
- Обійняти можна дитину до підліткового віку
- Підлітків, навіпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість

### НАВЧАЙТЕ ДИТИНУ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ

- Де вона може зустрітись з вами або іншими родичами
- Де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок
- Не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку

### ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ ВИКОНУЙТЕ ВПРАВИ

- Потерти кінчик носу
- Надавити не сильно на очні яблука з двох боків
- Витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини
- Покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукувати по цьому місцю
- піднятися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім піднятися вліво – якомога далі, потім знову прямо
- лягти на спину і робити рухи ногами, як на велосипеді
- розтерти точку між підмізничним (четвертим) пальцем та мизинцем – там знаходиться «точка паніки»



### «ЗАЙМІТЬ» ЧИМОСЬ АУДИАЛЬНИЙ КАНАЛ ДИТИНИ

ВІД ВІТТІЛІ СІРЕН ОСОБЛИВЕ НАВАНТАЖЕННЯ У ДИТИНИ – НА АУДИАЛЬНИЙ КАНАЛ СПРИЙМАННЯ, ТОМУ ЙОГО ПОТРІБНО ЧИМОСЬ «ЗАЙНЯТИ».

- слухати в навушниках аудіоказки та музику
- співати, грати на чомусь, що є



### ДОВІРТЕ ДИТИНІ ВІДПОВІДАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

- покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги, наприклад, доручити дитині слідувати за іграшкою

- Попросіть дитину придумати казку про якогось персонажа, або увягти себе журналістом та провести репортаж з місця події тощо



### ДОЗВОЛЯЙТЕ ДИТИНІ ВИВІЛЬНЯТИ НЕНАВИСТЬ ТА ЗЛІСТЬ

І ДЛЯ ДОРОСЛИХ, І ДЛЯ ДІТЕЙ ВИВІЛЯТИ ЗЛІСТЬ І НЕНАВИДІТЬ, ЛЯПАТИСЯ, КРИЧАТИ – ЦЕ ЗДОРОВА РЕАКЦІЯ. МОЖНА ЦЕ РОБИТИ В ІГРОВІЙ ФОРМІ.

- застосовувати гру «Злий бобер», наприклад, спочатку придумати злу тваринку і поводитися так, як, на вашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворити на добру тваринку. Потім – на людину

- слізти та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути

## ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ

### ПЕРШИЙ ЕТАП – ДИТИНІ ВАЖЛИВО КАЗАТИ:

- що ми робимо все можливе, щоб ми були у безпеці
- дорожі ми будемо весь час із тобою, буде багато дітей та дорослих
- нас зустрінуть добрі люди та допоможуть

УВАГА! У ЦЕЙ МОМЕНТ ДУЖЕ ВАЖЛИВО, ЩОБ ВАШ ГОЛОС ЗВУЧАВ СТІЙКО ТА ВПЕВНЕНО

- пояснити, що ідемо не назавжди, а поки не стане безпечно
- буде тимчасовий дім, можливо, ми житимемо разом з великою кількістю людей
- якщо батько дитини залишається в Україні, пояснити, що мама їде з тобою вдома, а тато приєднається до нас, як тільки зможе, чи ми до нього повернемося
- якщо дитина плаче, намагайтеся витримати її почуття без осуду та відчуття провини
- якщо ви їдете в іншу країну, візьміть кілька книг, які були б написані вашою мовою. Це буде дуже важливо. Дорогою покажіть дитині фото, відео з цієї країни

### ДРУГИЙ ЕТАП – ПРАВИЛА:

- зараз важливо, щоб ти нам у всьому допомагав
- був завжди поруч, нікуди не тівав, ні з ким чужим не йшов, не вередував
- дайте дитині доручення, яке їй під силу, наприклад: стежити за її рюкзаком, пити воду і вам нагадувати
- дякуйте дитині за те, що вона допомагає вам у дорозі, що ви бачите як дитині складно, але вона справляється
- придумайте кілька ігор, у яких ви будете перенаправляти увагу та енергію дитини
- можна дати їй завдання фотографувати дорогу
- важливо переконатися, що дитина знає своє прізвище та ім'я, імена та прізвища батьків та дорослих, які її супроводжують. Покладіть дитині до кишені аркуш із її та вашими даними



ПО ПРИЇЗДІ НА МІСЦЕ СКАЖІТЬ ДИТИНІ: «ОСЬ МИ Й У БЕЗПЕЦІ, ДЯКУЮ ЗА ТЕ, ЩО МИ ЗМОГЛИ РАЗОМ ЦЕ ЗРОБИТИ. ЗАРАЗ БУДЕМО ЗНАЙОМИТИСЯ З НАШИМ НОВИМ ДОМОМ. ВІН НЕ СХОЖИЙ НА НАШ БУДИНОК. Я НЕ ЗНАЮ, ЧИ СПОДОБАЄТЬСЯ ВІН ТОБІ Й МЕНІ. АЛЕ МИ ЗМОЖЕМО ЗРОБИТИ ЙОГО НАШИМ. МИ З ТОБОЮ - ЯК РАВЛИКИ: НАШ БУДИНОЧОК ЗАВЖДИ З НАМИ. А ДО ІНШИХ МІСТ МИ З ТОБОЮ ЗВІКНЕМО. ЛЮБЛЮ ТЕБЕ. У НАС ОБОВ'ЯЗКОВО ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ, ДЕ Б МИ НЕ БУЛИ»

## КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДТРИМКОЮ

### НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ

з початком військових дій силами небайдужих людей створений психологічний консультативний центр для тих, хто переживає паніку, тривогу та постійний стрес. Щоб звернутися по допомогу до центру – треба заповнити анкету <https://forms.gle/3Z4vpJiPgLTzr5>

### МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

з сертифікованими психологами Асоціації інноваційної та цифрової освіти запускає щоденні онлайн зустрічі <https://www.facebook.com/eduhub.in.ua/>

ЦІЛОДЕННА БЕЗПЛАТНА ПЛАТФОРМА ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНСУЛЬТАЦІЙ «РОЗКАЖИ МЕНІ», створена Інститутом когнітивного моделювання, МОЗ. Щоб отримати допомогу – необхідно заповнити анкету на сайті, коротко описавши свій стан <https://tellme.com.ua/>



# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

## Говоріть дітям правду

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

## Створіть відповідні умови для розмови про війну

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

## Дайте дітям простір, щоб вони могли говорити про свій страх

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію- війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або у формі короткого оповідання, казки чи розповіді.

## Уникайте стереотипів

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізації. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати що не всі росіяни погані люди.

## Цікавтеся, що діти про все це думають

Намагайтеся слухати, дізнайтеся що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити. Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту на Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

## Визнайте серйозність ситуації та будьте уважні

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад їхні родичі на Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

## Що ще може допомогти?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

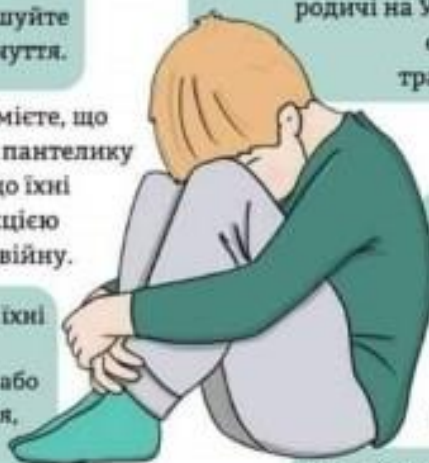
Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете приєднатися до подолання проблеми.

Співчуйте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.

Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт а приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.



## ЯК МОЖНА РОЗПІЗНАТИ, ЩО ДИТИНА СТРАЖДАЄ ВІД НАСИЛЬСТВА?

### Якщо Ваша дитина:

- ☑ проявляє протягом декількох днів різку зміну звичної для неї поведінки;
- ☑ уникає контактів з однолітками;
- ☑ уникає контактів з дорослими, зокрема й з родинного кола чи друзів сім'ї;
- ☑ має агресивну реакцію щодо конкретних людей або людей певної статі, віку тощо;
- ☑ не має бажання йти додому;
- ☑ проявляє насильство, агресивну поведінку до інших;
- ☑ має тілесні ушкодження;
- ☑ намагається приховати травми та обставини їх отримання;
- ☑ стала замкнутою, тривожною, боязкою;
- ☑ проявляє занижену самооцінку, почуття провини;
- ☑ відмовляється з будь-яких причин йти до закладу освіти;
- ☑ має фото-, відео-, аудіоматеріали фізичних, психологічних знущань, сексуального (інтимного) характеру;
- ☑ скаржиться на пошкодження, зникнення чи вимагання особистих речей;
- ☑ скаржиться на вимагання грошей, їжі тощо;
- ☑ скаржиться на образливі висловлювання, прізвиська, жарти, жести, погрози, поширення чуток, обмацування сексуального (інтимного) характеру тощо;
- ☑ має мало друзів або зовсім їх не має;
- ☑ швидко втомлюється, має низьку концентрацію уваги;
- ☑ грає в сексуальні ігри за допомогою іграшок та ляльок;
- ☑ відмовляється від гігієнічного догляду за собою тощо.





# ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ під час збройної агресії

Говоріть простими, короткими,  
зрозумілими фразами



Обнімайте дитину. Обійми мають  
демонструвати Вашу надійність і спокій

Дозволяйте переглядати мультфільми,  
серіали, грати в комп'ютерні ігри



Залучіть дитину до хатніх рутинних справ,  
приготування їжі, смаколиків

Розповідайте казки, історії,  
читайте вголос



**ОБГОВОРІТЬ  
ВАШУ  
«ЦИВІЛЬНУ  
ОБОРОНУ»**

- Слухаємося дорослих!
- Не сперечаємося!
- Слідуюмо наказам дорослих!

**СКЛАДІТЬ ДИТЯЧИЙ РЮКЗАЧОК-РЯТІВНИЧОК**  
улюблена іграшка, солодощі, аркуш паперу з  
інформацією про дитину, батьків, близьких



**ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК!**  
домовитися з рідними про інший спосіб зв'язку  
(на випадок втрати стільникового зв'язку)

**ПРАВИЛА СХОВАНКИ**  
Поясніть дитині, де будете ховатися  
під час небезпеки та як слід там поводитися





## Як виховати стійкість у воєнний час

### 10 порад батькам та вчителям

- 1 Говоріть з дитиною.
- 2 Створіть емоційно безпечний простір для дитини.
- 3 Обмежте кількість новин, які дитина дивиться.
- 4 Усвідомте, що стреси війни посилюють щоденні стреси.
- 5 Складіть для дитини порядок дня та дотримуйтесь його.

- 6 Подбайте про себе.
- 7 Повторюйте дітям, що з ними все буде добре.
- 8 Спостерігайте за ознаками страху та тривоги, які вони часто не можуть передати словами.
- 9 Звертайтеся за допомогою до дитини у дрібних задачах.
- 10 Описуйте дитині позитивні перспективи майбутнього.

