

➔ Як мінімізувати негативний вплив психоемоційного стану на здоров'я дітей

8



14

➔ Вправи для покращення психоемоційного стану під час стресових ситуацій

➔ Рекомендації для батьків як себе поводити під час евакуації

19



ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ. ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАЦІЇ

ВІКТОРІЯ РАТЄЄВА,

фахівчиня з реінтеграції внутрішньо переміщених осіб та комбатантів, канд. педагогічних наук, психолог, викладач Сумського державного педагогічного університету.

Спеціальний методичний посібник був підготовлений в рамках проєкту "Психо-соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам (ВПО) та іншим постраждалим внаслідок війни у Сумській області", який реалізує громадська організація "Клуб ШАНС" (м.Суми) у 2022-2023 роках.

Ця підтримка є частиною зусиль, спрямованих на допомогу партнерським громадам України у розміщенні ВПО та піклуванні про цих людей, яка здійснюється в рамках проєкту "Програма ЄС Міцні Регіони – Спеціальна програма підтримки України", що співфінансується Європейським Союзом та Федеральним міністерством економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ) та реалізується GIZ Ukraine.

Видання буде корисним освітянам, соціальним працівникам та соціальним педагогам, спортивним тренерам, іншим фахівцям, залученим до роботи з дітьми.

A special methodological manual was prepared within the framework of the project "Psycho-social assistance to internally displaced persons (IDPs) and other victims of the war in Sumy region", which will be implemented by the non-governmental organization "Club CHANCE" (Sumy) in 2022-2023 years.

This assistance is part of the effort aimed at helping partner hromadas in hosting IDPs and providing them with respective services. It is carried out within the framework of the project "EU4ResilientRegions – Special Assistance Programme Ukraine", which is co-financed by the European Union together with the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) and implemented by the Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.

The publication will be useful to educators, social workers and social pedagogues, sports coaches, and other specialists involved in working with children.

Зміст цього посібника належить виключно до відповідальності громадської організації "Клуб ШАНС" і не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу, Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ) і Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ).

The content of this publication on this activity is, however, the sole responsibility of NGO "Club Chance" and do not necessarily reflect the views of the European Union, the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) and the Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ).





Кожна критична ситуація, в тому числі стан війни, в якому протягом майже року перебувають українці, викликає у багатьох із нас нервові напруження, що обумовлює різноманітні порушення здоров'я, тривогу та хронічний стрес, виснаження та різні психо-соматичні прояви, порушення поведінки, зниження когнітивних функцій.

Особливо уразливою категорією є діти, які стають свідками загибелі чи смерті близької людини, страждають найбільше, навіть якщо вони дізнаються про ці події пізніше. На сьогодні, присутність дітей, які перебувають в зоні бойових дій, часті тривоги, переживання батьків, є певним викликом для становлення особистості, вікових можливостей психіки дитини. Війна, перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища — ці та інші фактори можуть викликати тривогу та стрес у дітей, так само й у їхніх батьків.

Отже, трагічні обставини загострюють реакцію дітей на навколишній світ та сприйняття людей, з якими вони живуть та спілкуються.

ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОГО ВІКУ.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Дитинство – період людського розвитку, коли кожна дитина вчиться розуміти навколишній світ, тренує необхідні для подальшого життя навички, засвоює культуру своєї сім'ї та суспільства. **Дитинство** – не просто фаза людського становлення, розвиток і соціалізація дитини протікають в певному культурному середовищі, пов'язаному з іншими сторонами його життя. Протягом дитинства здійснюється надзвичайно інтенсивний фізичний і психічний розвиток, який буде стежку в доросле життя.

Психологи визначають "**дитинство**" як складний багатовимірний феномен, опосередкований багатьма соціокультурними факторами.

Психолог Д.Б.Ельконін говорить: "*Дитина присвоює суспільство. Все, що має з'явитися в дитини, вже існує в суспільстві, в тому числі потреби, суспільні задачі, мотиви і навіть емоції*".



Дитинство – це період активного соціального "розгортання" людини, яка росте, її особистісного "визрівання", що протікає при безпосередній участі дорослого, який з нею взаємодіє. В процесі взаємодії зі світом і людьми здійснюється "стикування" двох основних потреб дитини, в яких реалізується основний план його саморозвитку. Це потреба в самореалізації як прояві та затвердженні себе серед тих, хто оточує, та потреба в соціалізації як можливості "вписатися" у світ, знайти в ньому власне місце. Процес поступового входження дитини у світ конкретних соціальних зв'язків та його освоєння отримав назву соціалізації. Це означає усвідомлення, освоєння ("присвоєння") дитиною соціокультурних досягнень суспільства та забезпечує індивідуалізацію, оскільки тільки в суспільних контактах, діалозі, в "пробі" себе в соціальному, в самовизначенні в соціокультурному просторі і здійснюється рефлексія, розвивається мислення. Головною внутрішньою метою дитинства є дорослішання, що розуміється як освоєння, присвоєння, реалізація дорослості. Тому надзвичайно важливо зрозуміти, як здійснюється цей процес. Дорослішання є поступальним розвитком "Я" на кожному новому етапі дитинства. Виділяють три основні етапи цього розвитку: відкриття дитиною своїх

нових можливостей; осмислення цих можливостей; реальний початок їх реалізації в діяльності, адекватній потребам "Я".

Феномен "**простір дитинства**" складний настільки, що цей простір легше представити як якийсь віртуальний образ, ніж як реальне явище, сукупність природних і соціальних факторів, що здійснюють як позитивний, так і негативний вплив на процес розвитку дитини. Простір дитинства також складно представити як абсолютну цілісність, адже буття маленької дитини, підлітка та юнака відрізняються одне від одного так само, як буття здорової і хворобливої дитини, дитини, яка виховується в сім'ї або змушена жити поза власною родиною, живе в скруті чи надмірності. Ми думаємо, що для психології важливі не стільки розбіжності, скільки загальні характеристики простору дитинства. В основі психологічної діяльності має лежати ідея абсолютної цінності дитинства, а в основі взаємовідносин з дитиною як повноправного суб'єкта цих відносин інтереси і потреби дитини першочергово.

Таким чином, основоположним принципом як фактором гармонізації простору дитинства є принцип поваги особистості дитини та її прав, що дає можливість створити поле, для якісної взаємодії батьків, викладачів та вихователів.

Світ дитинства – це особливий світ, що має свої закономірності, свої взаємовідносини та свій простір. Відмітна особливість цього світу, цього середовища (сім'я, двір, група, дитячий садок, клас, літній табір) полягає в тому, що дитина почуває себе тут своєю. Важливо, однак, мати на увазі, що дитяче середовище при всій його високій значущості завжди орієнтоване на світ дорослих, на дорослого, який задає коло діяльності, залучає до соціуму. В діяльності, яку дитина здійснює разом з дорослим, вона здобуває «діяльнісне поле» (В.В. Налімов).

Дитинство трактується не як підготовка до життя, а як саме життя. Дитячий психоаналітик Франсуаза Дольто писала, що дитина не майбутня людина, а просто людина, яка має свободу бути і стати, право бути тим, кого розуміють і приймають інші, здатність приймати і розуміти інших, здійснювати відповідальні вибори, будувати відносини з дорослими не як з господарями, або менторами, а як з рівноправними, хоча і не однаковими партнерами по життю. Для Ф. Дольто діти – це не "недорозвинуті дорослі", за яких ми відповідальні, але людські створіння, перед якими відповідальні ми. І ми не можемо відмінити війну, смерть, багато хвороб, природні або сімейні катастрофи, але ми можемо жити з дітьми і переживати життя так, щоб розвиток їх власного життя не переривався і не спотворювався цими випробуваннями сьогодення, щоб вони ставали частиною школи життя для кожної дитини.

Реакція на стрес

Визнати, що будь-які реакції організму є нормальними реакціями на ненормальні події та діяти.

Реакція на стрес є частиною нашого природного інстинкту, яка зводиться до трьох базових реакцій:

БОРОТИСЯ,

ВТІКАТИ,

ЗАВМИРАТИ.

Психологічна пружність

Тростина не ламається на вітрі, тому що має природну гнучкість та пружність. Дерево згинає гілку під вагою снігу, поки сніг не осипається, і тоді гілка повертається до свого початкового стану.

Кожна з цих реакцій нормальна і не залежить від нашої свідомості. Але, на відміну від інших

істот, людина наділена свідомістю, яка допомагає нам впоратися з наслідками стресової реакції.

Хороша новина – мозок людини теж має природний механізм опрацювання травматичних спогадів та подій. Наша психіка потужна і може впоратися з будь чим. Психіка може відновлюватися, може впоратися з симптомами стресового розладу і навіть може відбутися посттравматичне зростання.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **resilience** — це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами.

ПРУЖНІСТЬ (RESILIENCE) – це

- фізична здатність матеріалу повертатись у вихідний стан,
- здатність до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов,
- стресостійкість, життестійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість,
- зокрема «психологічна пружність»,
- навички, вміння, знання та відкриття/досвід, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами,
- ресурси людини для збереження благополуччя.

Психологічну пружність можна тренувати.

Стратегії підвищення психологічної стійкості людини передбачають створення атмосфери

- безпеки, спокою, приналежності,
- віри у власні сили та впевненості в собі,
- можливостей, надії, реалізму та мотивації.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Іноді мозок не може обробити травматичний досвід самостійно. Тоді важливо звернутись за допомогою до фахівця.

У деяких людей після травматичної події виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Симптоми ПТСР нагадують «застигання в часі», коли страждання від стресової події залишаються: неприємні образи, думки та емоції, відчуття в тілі. Можуть виникати апатія, пригніченість, безсилля і ми ніби повертаємось у момент травми. Здається, що ці події відбуваються знову і знову.

Прояви ПТСР:

Інтрुзивні спогади: образи/картинки, думки, запахи та звуки, які повертаються без вашого бажання;

Уникання: намагання «відштовхнути»/забути/закрити спогади, не думати, не говорити чи не знаходитися поряд з речами, які нагадують про те, що сталося;

Фізіологічна збудливість: нервові тремтіння, постійне перебування на межі зриву, порушення сну.

Метою проекту "Психо-соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам (ВПО) та іншим постраждалим внаслідок війни у Сумській області", який реалізує громадська організація "Клуб ШАНС" (м.Суми) у 2022-2023 роках, є розгортання мережі психо-соціальної підтримки в громадах-партнерах Сумської області для допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) та людям, які постраждали внаслідок бойових дій, перебували під окупацією/блокуванням, обстрілами та іншими загрозами життю, і які потребують професійної психологічної допомоги.

Одним із завдань даного методичного посібника є разом розібратися й навчитися перемогати стреси військового часу і "звичайних" екстремальних ситуацій, спробувати віднайти ресурси для дослідження своєї власної історії, розкрити творчу енергію, знайти пріоритети для подолання труднощів, побачити нові грані своїх відносин із самим собою через призму дитинства.

Психічне здоров'я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя, перш за все, на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе.

Коли з кожного доступного медіа лунають новини про війну, діти можуть відчувати страх, смуток, гнів і тривогу — незалежно від того, чи перебувають вони в гущі подій або неподалік.

Дітям украй потрібне відчуття безпеки та захищеності, яке вони знаходять у своїх батьках, особливо під час кризових подій.

Одна із найважливіших ролей спеціаліста в цьому просторі – роль посередника між дітьми та соціумом. Змістом його діяльності в цьому напрямку є допомога дитині в процесі адаптації до соціуму, компенсація того, що дитина недоотримує в соціумі, реабілітація дитини, якій соціум та війна наніс удари. Звідси головні функції психологічної діяльності, направлені на адаптацію простору дитинства, допомогу дитині та її підтримка. У цьому виданні ви знайдете багато порад, які допоможуть вам везти розмови з дітьми, підтримувати їх та втішати, незважаючи на жорсткі умови, з якими стикаються наші діти в умовах війни.



Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово "гармонія", або "баланс". І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ.

ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАЦІЇ

Війна приносить в життя дітей втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Зазвичай відчуття безпеки та захищеності діти шукають у своїх батьків. Війна – це травматична подія для всіх. Особливо для дітей. Але дорослі можуть і повинні мінімізувати її вплив. Адже саме від поведінки дорослих, їх реакції залежить спокій дітей.

Як говорити з дітьми про війну, як допомогти їм зберегти психічне здоров'я, від кого і від чого воно залежить, **розповідає практична психологиня Вікторія Ратєєва – фахівчиня з реінтеграції внутрішньо переміщених осіб та комбатантів, канд. педагогічних наук, психолог, викладач Сумського державного педагогічного університету.**



Як говорити про війну

Дитячий мозок є дуже пластичним, який дуже багато чого сприймає та усвідомлює. Коли батьки можуть замовчувати якісь моменти, коли їм дуже складно в міжособистісних стосунках, дитина все це може сприймати на свій рахунок виходячи саме зі своїх вікових особливостей. Тому дуже важливим для батьків є встановлення доброї комунікації з дітьми, щоб таке спілкування відбувалося вільно і без обмежень. Потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості. Діти до 12 років залежать від авторитету батьків, чи наприклад бабусь і дідусів. І від цього залежить наскільки дитина може вільно спілкуватися на тему війни, про ті жахливі речі, які сьогодні відбуваються в країні. Задача батьків полягає в тому, щоб показати як правильно поводити себе, наприклад, під час повітряної тривоги або інших загроз. Коли почалося російське вторгнення, більшість людей перебувала в гострій емоційній фазі, збуджені, щось робили, кудись бігли. Або навпаки, деякі люди завмирили,

нічого не могли робити. Хоча в обох випадках психічні процеси продовжували працювати. І так працює психіка як у дітей, так і їх батьків.

Звичайно, є спокуса закритися і пережити все наодинці. Проте масштабні події, кризи, такі, як природні катастрофи, пандемія, війна, краще проживати разом, суспільно, тоді відчувається єднання з великою кількістю людей і ця синергія дійсно підтримує. Ви можете самі обирати, з ким ділитися почуттями, хто вам близький, до кого ви будете звертатися. Тут головне не ізолюватися, як би не хотілося. Це може бути певною пасткою.

В таких умовах ваша дитина може поводитися занадто активно, бути перезбудженою, нервовість у неї може просто зашкалювати. Вона може навіть когось ображати й бити, часто агресивно реагувати на зовнішні подразники. Задача батьків полягає в тому, щоб пояснити дитині причини таких вчинків, чому її тіло поводить себе саме так, розуміти зміст їх комунікацій. Які вони вибудовують наприклад зі слабшими дітьми, яких вони

хочуть образити. У спілкуванні з батьками дитина так само може проявляти агресію. Коли батьки не в змозі пояснити своїй дитині що відбувається навколо, вона дійсно може стати фізично активною, і своїм тілом часом агресивно реагувати на ці подразники.

В цьому полягає задача батьків, або психологів, або інших дорослих, – пояснити, показати дитині що відбувається. І пояснити природу її агресивного, чи навпаки депресивного стану.

І тут нам допоможе пісочна терапія, ліпнина з глини, пластиліну, художнє малювання, заняття в арт-класах, навіть боксерська груша вдома для того, щоб часом виплеснути зайву енергію. Дитина повинна реагувати своїм тілом і емоціями. Так знімається напруга в тілі, щоб в подальшому вона не соматизувалася.

Найкращим способом ефективних комунікацій з дітьми – є ігрові вправи. Через гру діти проживають найбільш складні ситуації. Через гру дитині найлегше пережити емоції, які потім можуть консервуватися в тілі. Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило — з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі. Діти добре відновлюються саме через гру.

Це часто можна спостерігати і в дорослих, і в дітей, коли психіка не витримує і вся напруга перенаправляється в тіло. Потім суспільство стає свідком стрімкого збільшення інфарктів, серцево-судинних хвороб, захворюваності шлункового тракту та інших фізичних проблем

Для зменшення цих ризиків, для того щоб не відбувався процес соматизації в тілі, у своїх щоденних практиках потрібно дотримуватися простих речей.



ЯК МІНІМІЗУВАТИ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Повноцінний сон є необхідною умовою гарного самопочуття.

Пам'ятайте правила хорошого сну:

- ▶ лягайте спати і вставайте в один і той же час;
- ▶ уникайте надмірного споживання алкоголю, обмежте або припиніть паління;
- ▶ уникайте продуктів з вмістом кофеїну (*чай, кава, енергетичні напої*) за 6 годин до сну;
- ▶ уникайте важкої, гострої та солодкої їжі за 4 години до сну;
- ▶ регулярно займайтесь фізичними вправами, але не безпосередньо перед сном;
- ▶ подбайте про комфорт вашого сну (*матрац, подушка, білизна, важка ковдра*);

Регулярні фізичні вправи:

- ▶ забезпечте темряву та тишу у спальні, наскільки це є можливим;
- ▶ якщо не можете заснути, робіть щось «нецікаве», наприклад слухайте заспокійливу музику, читайте щось легке, бажано паперові книги;
- ▶ перед сном створіть свої добрі ритуали: прогулянка, теплий душ, трав'яний чи медовий чай, провітрювання кімнати, молитва, медитація (майдфулнес) чи вправи на дихання з вашої Аптечки самодопомоги;
- ▶ за годину до сну намагайтеся обмежити використання гаджетів;
- ▶ дотримуйтеся інформаційної гігієни: уникайте безконтрольного перегляду новин та соцмереж протягом дня, а за годину до сну – взагалі жодних новин та соц. мереж!



Нормальне харчування – важливий ресурс відновлення організму.

Не забувайте:

- ▶ пити воду не менше 1,5 літра на день,
- ▶ вживати їжу тричі на день,



- ▶ якщо протягом дня було велике навантаження – нагадувати собі про воду та їжу,
- ▶ приймати вітаміни.

Ставлення до життя:

- ▶ змініть часовий фокус на тут і тепер: що я зараз зможу зробити, щоб почуватися в безпеці, щоб не бути голодним,



- ▶ розуміти, що важливий кожен день, розраховувати сили на марафон.

Що для дитини є найбільш важливим?

По перше, це здоровий сон. Вночі зараз часто оголошуються повітряні тривоги, звук сирен повітряної тривоги стає, на жаль, звичним явищем. Але якщо у вас вдень є можливість годину поспати, закрити вікна від прямих сонячних променів, зробити затишну атмосферу в дитячій кімнаті, – зробіть це. Скористайтесь будь-якими можливостями, щоб ваша дитина мала спокійний і здоровий сон.

По друге, різні фізичні вправи і догляд за своїм тілом.

Сьогодні в практиках самодопомоги та відновлення використовуються дихальні вправи, які легко засвоїти і потім практикувати, наприклад практика "*дихання по квадрату*". Така дихальна практика дозволяє швидко знімати напругу в тілі, яке стає спокійнішим, і людина через 3-5 хвилин вже зможе зібратися і виконувати необхідні дії, щоб забезпечувати безпеку собі, і своїм близьким.

По третє, дітям важливий власний безпечний простір. Багато хто з нас в дитинстві будували собі такі халабуди, щоб закритися від світу, створити маленький, але свій власний простір.

Сьогодні особливо корисно це робити в тих родинях, де всі живуть разом, вільних кімнат не вистачає, всі один одному заважають. То ж ви можете поставити дітям такі ігрові намети, хоча б на невеликий час, щоб вони там могли гратися, мати свої маленькі таємниці від дорослих. Це їх відволікає від зовнішнього тиску, заспокоює, і дає відчуття безпеки тут і зараз.

Важливими також є сімейні обов'язкові дії, ритуали, яких всі члени родини дотримуються, і які також скріплюють довіру і додають дитині впевненості. Ввечері можна почитати дітям казки. Сьогодні дуже багато виходить гарних українських збірників казок для дітей, тематичних історій, до того ж видавництва відкрили для безкоштовного завантаження свої електронні версії книг. І цей вибір на сьогодні величезний. Перегляд разом мультфільмів – просто ідеальна терапевтична сімейна дія. Окрема тема – це настільні ігри. Тут вже можна організовувати якісь внутрішні змагання, запрошувати сусідів, знайомих, друзів. В будь-якому разі, для вашої дитини найважливіше – це якість проведеного разом часу. Тому, що вся сім'я може знаходитися в одній кімнаті, але кожен у своєму телефоні. Це так не працює! І зовсім вже не створює вам атмосферу затишку і відчуття безпеки у вашої дитини. В іншому випадку, дитина переживатиме ці емоції сама. І тоді вже про фактор безпеки не йтиметься взагалі.



По четверте, у дітей може бути багато запитань стосовно смерті, щодо продовження війни і пошуку її причин, багато запитань, на які у вас може не бути відповідей. Проте важливо говорити з дитиною на її мові враховуючи її вік. Маленька дитина до 5 років може задати питання і через хвилину побігти гратися, а може ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, бо поруч є дорослі, а українська армія хоробро і професійно нас захищає.

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує — діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не говорити "заспокойся", а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

Дітям підліткового віку потрібно пояснювати, що в країні йде війна, що до нас прийшли люди, які хочуть щоб ми жили так як вони. Але ми не хочемо бути на них схожими. Не хочемо. І є спеціально навчені дорослі – військові, які нас захищають. А ми охороняємо тебе як твої батьки. І будемо завжди про тебе піклуватися.

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: "Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?" Тоді доречно пояснити: "Солдати — люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному". Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях — треба дати розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.



По п'яте, у сім'ї ми повинні дотримуватися певних правил, щоб бути готовим до загроз. Під час повітряної тривоги, коли звучить сирена, потрібно йти в укриття. Коли загрози збільшаться, у нас є також план на евакуацію. Речі вже приготовані, ми сідаємо в авто і добираємось до більш безпечного місця. Батьки повинні пояснювати дитині, що вона у своєму віці вже може зробити.

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку — номери телефонів, адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: *"Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є..."* — перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна — дійсно існує, але тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

Нині вся Україна зазнає атак ворожих російських військ. Тому важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, чого робити не можна. Важливо, якщо є певний план дій як у дорослих, так і для вашої дитини.

Послабити рівень дитячого стресу можна, виконуючи разом такі вправи, як діафрагмальне дихання:



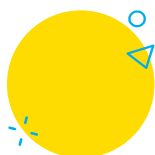
1

Зробіть 5 глибоких вдихів — 5 секунд на вдих і 5 секунд на видих; вдихайте через ніс, а видихайте через рот.



2

Поясніть дитині, що коли вона вдихає, вона м'яко надуває живіт, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря з такої «повітряної кулі» повільно виходить.



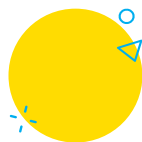
Подбайте про себе

Ви зможете ефективніше допомагати дітям, якщо подбаєте також і про себе. Діти помічатимуть вашу власну реакцію на новини, тому їм буде корисно знати, що ви спокійні та все контролюєте.

Якщо ви занепокоєні чи засмучені, знайдіть час і зв'яжіться з родичами, друзями та людьми, яким довіряєте. Звертайте увагу на те, як ви дізнаєтеся новини: визначте певний час протягом дня, коли ви будете ознайомлюватися з поточними подіями, але не варто постійно перебувати в Мережі.

Спробуйте виділити час на справи, які дадуть вам змогу розслабитися та відновитися.





Обмежуйте потік новин

Зверніть увагу на те, у якому обсязі ваші діти дізнаються новини, які переповнені тривожними заголовками та шокуючими зображеннями. Подумайте, чи не варто вимкнути новини, коли поряд діти молодшого віку. З дітьми старшого віку можна за нагоди поговорити про те, скільки часу вони витрачають на перегляд новин і яким джерелам довіряють. Також зверніть увагу, як ви обговорюєте війну із іншими дорослими, коли ваші діти неподалік і можуть вас чути.



За можливості застосовуйте позитивні фактори, такі як ігри чи прогулянки, щоб відволікти дитину.



Регулярні дистанційні комунікації з рідними людьми

Наголошу ще раз. Першим і найголовнішим завданням для батьків – потрібно створити відчуття безпеки для своїх дітей. Ми живемо в цифрову епоху, у всіх є смартфони зі встановленими месенджерами. Якщо ваша дитина зараз за кордоном, сформуйте звичку разом готувати сніданок, спілкуючись через Скайп. Ввечері можете разом почитати і обмінятися враженнями від прожитого дня. Незважаючи на те, що членів родини можуть розділяти тисячі кілометрів, ви можете спілкуватися постійно в певний встановлений час і разом переживати емоції один одного. І це буде вашим сімейним ритуалом, навіть якщо ви на відстані. Батьки можуть і повинні створити такі онлайн зв'язки, і якість такого спілкування залежить тільки від них.

Тут саме стабільність створює відчуття безпеки: дитина готується до такого спілкування, збирає власні емоції, готує питання. Знов таки, – тут важлива якість такої розмови. Нехай це буде 20-30 хвилин, але це буде відверта і натхнена розмова перед сном, яка стане певним ритуалом. І яка робить дитину щасливою.

Діти із задоволенням діляться тим, що вони відчувають, що вони планують робити в наступні дні, з ким вони дружать і що дізналися нового в незнайомому для себе середовищі. Це цілий світ, і в онлайн він навіть сприймається сам по собі як гра, в яку вони із задоволенням грають з батьками.

Діти вам надсилають свої фото, малюнки, роздуми. Ви зі свого боку також на це реагуєте. Формується певний таймлайн, або історія спілкування у вигляді щоденника, який дитина може

перечитувати, робити помітки, повертатися за необхідності до вже пережитого. Це підтримуючі фактори, коли перед дитиною ціла історія ваших з нею повідомлень. І коли ви не можете підключитись з якихось причин, вона може переглянути раніше написані поради чи подивитися від вас відео. Це важливо, це варто практикувати постійно. Тому що це і є піклування про вашу дитину, яке працює навіть на таких відстанях.

Кожен із нас повинен мати можливість планувати своє життя, мати можливість мріяти, зустрічатися з близькими, мати можливості вибудувати повноцінні якісні комунікації, щоб ваші діти успішно навчалися в школах тих країн, в яких вони зараз вимушено перебувають, адаптуватися до ситуації війни – щоб власне, особисте життя продовжувалося. І сформувати власне ставлення до всіх подій, які зараз відбуваються в країні.

Що робити батькам, щоб уберегти дитину від психологічної травми через війну

Тут можна дати батькам низку порад і простих ігор-вправ:

1. Основне, як ми вже казали на початку, – стежити за своїм станом. Чи відчуваєте ви самі свою безпеку? Або ж турбуєтеся через новини, події та очікування чогось поганого. Зменшіть негативний вплив на себе. Працюйте зі своїми думками. Діти відчувають нашу тривогу, хвилювання, страх і розуміють, що довкола небезпечно.
2. Грайте з дітьми в хованки, дозволяйте будувати укриття та халабуду, таким чином діти обіграють своє безпечне місце.
3. Малюйте, розфарбовуйте будиночки та робіть оригами-будиночки. Створіть затишні місця для ляльок.
4. Безумовно приймайте дитину *"і в радості та в горі"* – і з хорошими результатами і не дуже, безпека має ґрунтуватися на стабільності.
5. Обіймайте дитину не менше семи разів на день.



6. Перед сном поговоріть про секрети разом. Діти це люблять.
7. Наш мозок так влаштований, що він фіксує та запам'ятовує погане, тому дуже важливо спеціально фіксувати свою увагу на доброму. Коли йдете разом, захоплюйтеся квіткою, всім примітним, що потрапило в поле вашого зору. Мрійте.
8. Наприкінці дня пограйте у гру, що хорошого в мене було за день. Хто більше подій назве.
9. Перегляньте разом з дитиною різні фото, малюнки в інтернеті попросіть вибрати те зображення, яке асоціюється у неї з безпечним простором, там, де їй було б добре. Поставте його на заставку комп'ютера, телефона, роздрукуйте та прикріпіть на холодильник.
10. Можна намалювати місце, де дитині буде затишно та спокійно.
11. Підберіть разом з дитиною музику, яка асоціюється у неї зі спокоєм та безпекою та слухайте її.
12. Попросіть обрати колір який асоціюється із безпекою та нехай замалює повністю лист А4. Залиште на видному місці.

Але головна рекомендація на всі часи і особливо під час війни: частіше обіймайте дітей, рідних, говоріть частіше один одному гарні слова.

Як говорити про війну з дошкільнятами та молодшими школярами

Дошкільнята, молодші школярі уважно слухають розмови дорослих, прислухаються до новин, і розуміють в певній мірі, що відбувається. Тому в них можуть виникати різні питання. На них треба відповідати, робити це із стану спокою. Сказати, що в нас є сильні захисники, які тримають оборону, що вони нас захищають, запевнити, що ми у безпеці бо поруч з тобою є дорослі. Ні в якому разі не лякати і не знецінювати почуття дитини. Непроговорені, пригнічені почуття потім можуть проявлятися в деструктивній поведінці.

Якщо дитині страшно, сказати їй: *"Я розумію, тобі страшно (треба обов'язково назвати цю емоцію), ти в безпеці, я тебе люблю, все добре"*. І обійняти дитину. Можна придумати казку про супергероя, який нас захищає. В цій казці проговорити, як цей супергерой ділиться своєю суперсилою. Намалювати малюнок себе поряд з цим супергероем. Або самому стати супергероем.

Якщо ж дитина сама не запитує про війну, тоді починати розмову не варто. Але можна наголосити на тому, що якщо зараз тебе турбують якісь нові думки, хвилювання, питання, то ти завжди можеш прийти і поговорити. Налаштувати та м'яко підготувати дитину. Однак, переважно, діти помічають, що звичний режим життя порушено. І питання, пов'язані з цим, все одно виникають. Тому, пам'ятаємо про головне правило: розмовляємо з дитиною у стані спокою і передаємо цей спокій дитині.

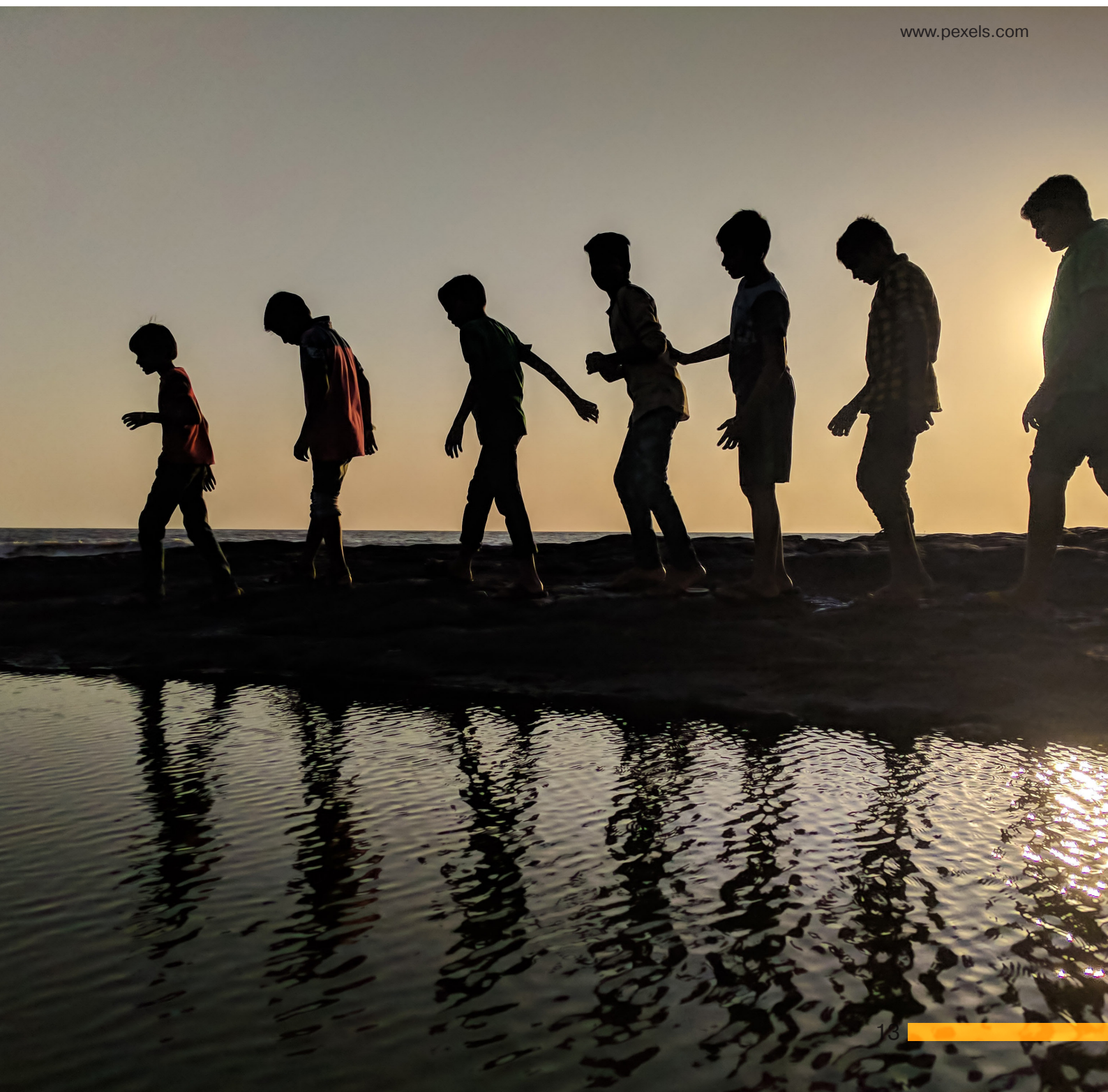
Підлітки наразі можуть знаходити більше інформації в інтернеті про те, що відбувається, ніж дорослі. І ця інформація може бути для них травматичною. Тому з ними корисно обговорювати наші перемоги, говорити про те, що в нас вистачить сил та ресурсів, щоб відбудувати нашу країну, що Україна, її села та міста стануть ще гарнішими та ріднішими. Тому що зараз формується ще міцніша нація, велика українська родина.

Говорити, що вони також можуть зробити свій внесок в перемогу. Наприклад, тим, що гарно навчатимуться, бо кожен має робити те, що вміє і може. Тобто потрібно направити їхню енергію в правильне русло.

Однак є такі новини (зі сценами жорстокості, вбивств тощо), які дітям не бажано дивитися через ризик отримати травму. І щодо цього треба вчити підлітка відповідальності та усвідомленості. Попросіть, щоб

він не дивився новини, якщо відчуває страх і злість. Зараз може проявлятися більше злості. Але разом з тим треба навчити дитину не пригнічувати власну агресію яка притаманна підлітковому віку, а екологічно навчитися проживати її. Наприклад, говорити "я злюсь тому що..." і робити щось, щоб ця злість проходила. Вчитися долати та розуміти те, що може відбуватися і не боятися звертатися за допомогою.

www.pexels.com



ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Одним з важливих компонентів розслаблення є вміння концентруватися на глибинних тілесних відчуттях та вчитися досліджувати, вміти застосувати рухову активність з метою діагностики та аналізу сутності своїх проблем, їх виразності. Тілесні практики вважаємо особливо ефективними в роботі з психосоматичними порушеннями, неврозами, наслідками психічних травм і посттравматичними стресовими розладами, депресивними станами.

Прогресуюча релаксація м'язів

Це прекрасний спосіб зняти стрес. Релаксація досягається шляхом напруги й подальшого розслаблення різних груп м'язів тіла. Обличчя – попросіть дитину наморщити ніс і лоб, ніби вона нюхає щось неприємне, а потім розслабити м'язи обличчя. Повторити три рази. Щелепи – попросіть дитину щільно стиснути щелепи, ніби вона собака, який висить на кістці, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелепи. Повторити три рази. Руки та плечі – попросіть дитину витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити три рази. Кисті рук – нехай дитина уявить, ніби вона щосили стискає апельсин однією рукою, а потім кидає його на підлогу і розслабляє кисть і руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою. Живіт – нехай дитина ляже на спину і всього на мить максимально напружить м'язи живота. Потім нехай розслабить живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи. Ноги й ступні – попросіть дитину стоячи втиснути пальці ніг у підлогу, ніби вона проробляє це з піском на пляжі. Нехай почергово вдавлює кожний палець у підлогу й розставить їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабиться. Повторити три рази. Виконуючи ці вправи, попросіть дитину спостерігати, як добре відчувається тіло, коли вона розслабляє кожну його частину. Мета виконання цих вправ полягає в тому, щоб досягти повного розслаблення м'язів тіла.

Вправи для дітей під час тривоги

Під час тривоги коли ви перебуваєте у схованці можна запропонувати: "ігри з диханням": мильні бульбашки, аеробол: дуємо на обгортки з-під цукерок (або передаючи один одному, або, "задуваючи" голи), задуваємо свічки, намагатися підтримувати в повітрі легкий предмет, наприклад, перо, разом співати. Через широкі коктейльні трубочки дути на кульку з паперу – потрапляти нею в "яблучко". Також можна зібрати невеличку коробку і покласти туди шашки, шахи, доміно, пазли. Можна вчити дітей пришивати гудзики, вишивати, в'язати, плести макраме, мозаїка, орігамі, що дає гарну можливість розвивати дрібну моторику і має заспокійливу дію. Використовувати роздруківки-розмальовки та книжки-розмальовки, дітям різного віку подобається "відривні аплікації" – спочатку на дрібні шматочки руками рветься або кольоровий папір, або листки з журналів, потім з уривків робиться колаж.

Вправа "Відчувай тіло"

Стоячи закрийте очі, визначте центр ваги тіла (в районі сонячного сплетіння) і покладіть на нього долоню. Зробіть два-три цикли глибокого дихання з закритими очима, відчуйте своє тіло і спробуйте визначити, яку його частину ви зараз відчуваєте найкраще. Знайшовши цю частину, уявіть собі, що ви видаєте нею який-небудь звук. Витягніть руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрутіть кистями, ліктями, плечима, нахиліться вперед, убік, покрутіть ногами в колінах, ногами по одній – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підніміть руки, обертайте тазом по колу в один бік, потім – в інший. Потраясіть кистями, руками в ліктях, у плечах. Потраясіть колінами та головою. А тепер трясіть усім, чим можете, відразу. Закрийте очі, прислухайтеся до свого тіла. Намагайтеся не блокувати дихання. Відкрийте очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайтеся вперед – назад – убік, визначте, що вам легше й приємніше. Спробуйте погойдатися по колу; якщо ви відчули напругу в стегнах, це добре. Вміти концентруватися на тілі та диханні є дуже важливим для людини.

Вправа для розслаблення очей

"Угору – униз. Уліво – управо". Починайте рухати очима вгору – униз, уліво – управо. Повторюйте декілька разів, це допоможе зняти напруження, про себе рахуйте до десяти.

Вправа для очей "Коло"

Закрийте очі та спробуйте уявити собі велике коло. Почніть обводити його очима спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки. Повторюйте вправу декілька разів.

Вправа для очей "Квадрат"

Спробуйте уявити собі квадрат. Переводьте погляд з правого верхнього кута, у лівий нижній, лівий верхній, правий нижній. Ще раз одночасно поглянути в кути уявного квадрата. Також поєднайте це з диханням. На один-два робимо вдих, на три-чотири видих.

Вправа "Глибоке дихання"

Заплющте очі. Зробіть глибокий вдих і рахуйте до 5. Видих – у такому ж темпі рахуємо до 7-10. Повторюємо вдих – видих (можна протягом 3 хвилин). Уявіть, що, коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються. Зробіть глибокий вдих, випинаючи живіт вперед до відчуття участі у цьому діафрагми. Тепер повільніше видихайте повітря до втягування живота всередину. При цьому уявляйте, що ви вдихаєте цілющий кисень – здоров'я, спокій, а видихаєте непотрібні організму хвилювання. Можна говорити собі "Я розслаблююся", "Я спокійний". Кожну вправу необхідно виконувати 6-8 разів.

Використання арт-терапії

На сьогодні арт-терапія є одним з найбільш ефективних способів роботи з людьми будь-якого віку і з будь-якими запитами, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку, зняття напруги, зцілення та шлях до власної гармонізації. Використовуючи арт-терапію можна співати та використовувати різні музичні композиції, танцювати, читати або створювати власні казки, ліпити з глини, пластиліну, тіста, працювати з піском. Будь-яка творча діяльність, що допомагає вам проявити, висловити, програти власні емоції. Бо саме за допомогою гри та творчості дитина проявляє саме те, що турбує її всередині: через фарби, кольори, сюжети, створюючи власний зцілюючий світ. Цікава психологічна гра для всієї родини.

Вправа "Вільне малювання"

Мета: осмислення та зображення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану. Потрібні олівці або фарби, папір, пензлі і таке інше. Завдання: за допомогою фарб відобразити свій настрій, стан, почуття.

www.pexels.com

Вправа для всієї родини "Дерево життя"

Пропонуємо вам трішки подумати, уявити та намалювати дерево свого життя. Важливо, що участь можуть брати як діти так, і батьки, всі члени родини. Малюємо за схемою: коріння – мета і зміст вашого життя; стовбур – ваше уявлення про себе; гілки - якості, які ви хотіли мати, ваші мрії та бажання; плоди – якості, які ви вже маєте, здійснені мрії та бажання. У сімейному колі можете поділитись власним "деревом життя". Це дасть змогу усвідомити, куди ви рухаєтесь, що вам заважає у цьому, замислитись над власними потребами тощо. Також ви можете створити родинне дерево разом з усіма. І важливо проводити час разом з родиною, відкриваючи кожен раз все нові і нові грані себе та близьких.

Вправа "Я і стрес" для дорослих

Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поводитесь в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше. Перечитайте ваш список, проаналізуйте його: Які типи реагування є найчастішими? Які з реакцій посилюють ваш стресовий стан? Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтись та знайти рівновагу? Під час цієї вправи, ви зробите "ревізію" своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють "брати ситуацію під контроль".

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЯК СЕБЕ ПОВОДИТИ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Надзвичайні ситуації завжди пов'язані з високим рівнем стресу та тривоги, але водночас вимагають від людей сфокусованості та зібраності. Мати відповіді на всі питання завчасно неможливо, але добре знати, де ці відповіді можна знайти, щоб створити безпечне середовище для себе та своїх дітей.

Намагатися бути поруч

Відчуття присутності батьків, їхньої любові це — найголовніший концепт безпеки для ваших дітей. Саме "бути поруч" ми говоримо про дотики, обійми, проведення активного часу з дітьми, читання книг, гра, перегляд мультфільмів. Крім цього, це про уважність, прагнення допомогти, конструктивно критикувати, допомагати, використовувати добрий погляд, розуміння: наприклад якщо дитина хоче побути наодинці поважайте її бажання, важливо дати їй цей час.

Вмійте слухати

Деякі діти хочуть говорити про травматичні ситуації, а деякі — ні. Ці обидві реакції є нормальними та природними. Якщо ваша дитина хоче поговорити, дайте їй змогу створивши комфортні умови поділитися думками й поставити вам запитання. Уважно вислухайте дитину, але будьте уважними і зверніть увагу на мову її тіла, її емоції та спонукайте до розмови підтримуючи. Але якщо дитина в даний момент не хоче спілкуватися, не змушуйте її говорити. Продовжуйте спостерігати за дитиною та проговоріть, що готові її завжди вислухати, коли вона захоче виговоритися, що ви поруч якщо виникне потреба.

Розклад дня

Намагайтеся відтворити або зберегти звичний розпорядок дня дитини, наскільки це можливо. У часи невизначеності та під час хвилювань важливо відтворювати послідовність дня — це надасть відчуття контролю над власним життям. Дітей лякає все невідоме — чи то нова страва, чи великі зміни в житті (наприклад переїзд до іншого міста, іншої країни), зміни дають нові можливості, але в дитини вони викликають потужний стрес. А саме розпорядок дня, тижня надає життю дитини стабільності. Зазвичай розпорядок дня дитини включає в себе: час, коли дитина прокидається; час, коли вона купається, харчується, лягає спати; виконання домашніх обов'язків; час для навчання та ігор, прогулянок та відпочинку з сім'єю.

Якщо ви встановлюєте для дитини розпорядок, ви даєте їй зрозуміти, що дійсно важливе для неї та вашої родини. Немає єдиних правил з приводу того, як ви зараз зможете організувати день дитини, головне — встановити той порядок, прийнятний та єдиний для родини.

Спостерігайте за станом дитини

Не бійтеся ставити дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності під час навчання, прогулянок, чим і як вона грається. Важливо, аби дитина проговорювала, ставила запитання, проявляла свій емоційний стан. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості — це поверне дитину до відчуття безпеки.

"Дитячий рюкзак безпеки"

Зберіть для своєї дитини рюкзак із мінімальним набором речей. Він має включати: фото з батьками, із написаними на звороті телефонами родичів, повною адресою, ПІБ дитини та групою крові (додатково можнашити на одяг дитини бірку з цією інформацією або покласти в кишеню записку), дві пляшки води, шоколад, печиво, хлібці, сухофрукти, потрібні лікарські препарати, лейкопластир, антисептики, захисну маску для обличчя, вологі та сухі серветки, невеликий рушник, зубну пасту та щітку, мило, ліхтарик, одну-дві улюблені іграшки дитини (вони забезпечать мінімальний психологічний комфорт), комплект змінного одягу. Також у дитячий "рюкзак безпеки" можна покласти телефон, якщо дитина вміє ним користуватись, та трохи грошей.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЯК СЕБЕ ПОВОДИТИ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ

Реакція дітей на постійні сирени повітряної тривоги може бути дуже різною. Вони можуть реагувати панікою, гнівом, роздратуванням, плачем. І якщо ця хвиля накриває, ми можемо допомогти учням повернутися до реальності та змінити фокус уваги: потримати за руку, нагадати, що зараз ми у школі, в укритті, поряд учитель та однокласники, нагадати, який зараз день тижня, перерахувати предмети в кімнаті.

Потрібно чесно і дуже короткими фразами відповідати на питання дітей, навіть на найбільш тривожні. Пояснити сигнали сирени: *"Коли ти чуєш сирени, це означає, що наша армія поруч, вона виявила небезпеку і бореться з нею. І це означає, що про нашу безпеку дбають"*.

Треба запевняти дитину, що зараз ми в безпеці. Які слова нам обирати. *"Я – дорослий, я тебе захищу, я з тобою. У нас є план, я знаю що робити. Дивись: скільки людей разом і як наша армія нас захищає"*. Не соромити за страх, дозволяти виявляти будь-які емоції. Не порівнювати з іншими, навпаки – бадьорити: *"Ти молодець, ти так гарно справляєшся. Ти мій герой/Ти моя героїня"*.



Переміщуючись в укриття, взяти для дитини зі собою іграшку чи іншу улюблену річ, чи стискати руку маляти або зробити з хустки мотанки. Просити дитину, щоб обійняла вас міцно-міцно. Робити будь-які вправи, що задіюють тіло: вправи на розтягування, потягування та інші. Треба направляти рух дитини: стрибати в класики, стрибати сидячи на сидниціях, дати гру на телефоні. Підлітки можуть дистанціюватися, уникати всього, сидіти в тік-тоці, не реагувати. Це їхній спосіб впоратися з напруженістю. Варто дати їм конкретне доручення і дати можливість проявити емоції. Важливо разом співати і надати дитині можливість в малюванні, ліпленні, складанні лего – трансформувати свій страх і напруженість. Малювати, створювати уявні та зроблені з підручних матеріалів захищені простори.

Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт – розтерти руки, мочки вух, дати шоколад і солодкий чорний чай, взяти на руки, похитати, почати співати пісню, яку вона пам'ятає. Звертатися на ім'я, говорити: *"Мама й тато поруч"*. Потім дати тетріс на телефоні, або пограти в дартс, або гру, пов'язану з просторовим сприйняттям.

Вчитель у класі може зробити постер із візуальним нагадуванням "Алгоритм дій під час повітряної тривоги", намалювати його разом з дітьми.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЯК СЕБЕ ПОВОДИТИ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ

Дитині важливо сказати: "Ми робимо все можливе, щоб ти був/була у безпеці, щоб ми були у безпеці. Зараз нам з тобою важливо виїхати у безпечне місце, в інше місто чи країну. Ми будемо весь час із тобою. Разом з нами їде дуже багато дітей та дорослих. Ми їхатимемо поїздом/машиною/автобусом. Нас зустрінуть дуже добрі люди і допоможуть. Ти бачиш скільки довкола нас хороших людей – набагато більше, ніж поганих". У цей момент важливо, щоб ваш голос звучав стійко та впевнено.

Дитина може запитати: "Ми їдемо назавжди?". Важливо відповісти, що ви не знаєте наскільки. Можна відповісти: «Доки не стане безпечно». Якщо вона питає: "А де ми будемо жити?", обов'язково скажіть те, що вам відомо. Може так: "У нас буде тимчасовий будинок. Можливо, ми житимемо з великою кількістю людей".

Дитина може плакати, кричати. Намагайтесь втримати її почуття без осуду та відчуття провини. Коли дитина заспокоїться, ми можемо спитати: "Яку іграшку ти хочеш взяти зі собою?". Якщо ви їдете в іншу країну, візьміть, будь ласка, кілька книг, які були б написані вашою мовою. Це буде дуже важливо. Дорогою показуйте дитині фотографії цієї країни.

Важливо переконатися, що дитина знає своє ім'я, прізвище, імена та прізвища батьків та дорослих, які її супроводжують. Покладіть у кишеню дитині лист з її та вашими даними. Дайте дитині доручення, яке їй під силу, наприклад, стежити за її рюкзачком, відповідати за іграшку, пити воду та вам нагадувати.



У дорозі. Дитині важливо відчувати вашу опору. Перша опора – це дотик. Частіше торкайтеся її. Друга – ваш погляд. Дивіться на неї настільки лагідно, як ви вмієте. І ваш голос. Розмовляйте з нею, співайте їй пісні. Коли дитина тривожиться, вона може стати гіперактивною, тривожною, примхливою, млявою. Це – нормальні реакції. Якщо дитина скаржиться – слухайте її, не перебиваючи, не виправдовуючись, даючи можливість спертися на ваше терпіння та розуміння. Дитині важливо чути: "Дякую за те, що ти так допомагаєш нам у дорозі. Я бачу як тобі складно, але ти справляєшся".

Книжки, які допоможуть проговорити з дітьми про емоції та непрості теми

Війна, на жаль, стала невід'ємною частиною життя усіх українців, навіть найменших малюків, які лише прийшли у цей світ та починають його пізнавати. Їхні емоції гойдаються від радості від побаченого на лузі метелика до страху через повітряну тривогу чи суму за покинутою домівкою. Як же говорити з дітками про війну та все те погане, що вона зі собою несе? Як налаштувати на позитивний лад і підтримати? Допоможуть у цьому книги – кілька таких радимо до прочитання у нашій добірці.



«Війна, що змінила Рондо», Романа Романишин і Андрій Лесів

Ця книжка-картинка – історія про те, що війна не має серця і не розуміє жодної мови, зате торкається кожного і на всіх залишає шрами. За допомогою яскравої графіки та зрозумілого сюжету Романа Романишин і Андрій Лесів пояснюють дітям, що таке війна і чим вона небезпечна. На сторінках книги зло намагається захопити і знищити місто Рондо та його мешканців. Але якщо об'єднати сили, то можна подолати ворога та пролити світло добра навіть у найчорніший морок.



«Ключі сили», Світлана Ройз

Ще одна книга відомої психологині допоможе батькам та діткам проговорити різні емоції та навчить малечу їх розпізнавати, керувати та перетворити їх в особисту силу. Як впоратися, скажімо, зі страхом темряви? Як дитина може виявляти свою злість, щоб не поводитися агресивно і водночас не придушувати емоцію всередині? Чому ми сумуємо і чи можна заприятелювати з печаллю? Яким чином сила провини може перетворитися на відповідальність? І чому насправді так важливо отримати силу, яку дає радість? Про все це Світлана Ройз розповідає на зрозумілих прикладах із життя героїв книжки – дитини та дорослих, що її оточують.



«Таємниця Життя і смерті», Світлана Ройз

Книга стане у пригоді батькам, які планують поговорити з дитиною про смерть як явище та безпосередню втрату близьких людей. На її сторінках читачі знайдуть багато практичних порад та відповідей на складні питання, а також думки про щоденну цінність Життя. Розповідь ведеться у форматі діалогу між донькою та мамою, що відверто розповідає дівчинці про об'єктивні причини смерті, розкажує про вміння відпускати рідних та час, який знадобиться, щоб у порожнечі після втрати з'явився не тільки сум-любов, а й пам'ять-любов.



«Яків і мокрий вечір», Катерина Міхаліцина

Страх, біль, радість, зворушення – безліч емоцій можуть викликати плач. Та часто діти не вміють чи бояться проявляти свої емоції, думаючи, що сльози – ознака слабкості чи щось погане. Книжка «Яків і мокрий вечір» допоможе дитині зрозуміти, чому ми іноді плачемо і що плакати — зовсім не соромно. А завдання наприкінці допоможуть дітям осмислити власні емоції та зрозуміти почуття інших.



«Жовтий метелик», Олександр Шатохін

Ця «тиха книжка» покаже юним і дорослим читачам життя після війни, розбитої та обмеженої війни. Колючий дріт на початку з павуком — то образ обмежень і сковувань та страху, що дає війна. Війна, як колючий дріт, заганає тебе в певні рамки, обмеження, несвободу. Метелики — це те, що було до війни, ніби душі, ніби місця, які були зруйновані війною. Дівчинка — це власне Україна — та, що тікає і протестує проти обмежень, рабства. Зустрічаючи метеликів, незважаючи на все вільних і яскравих, дівчинка розуміє, що життя буде продовжуватись, свободу метелика неможливо обмежити чи знищити...

«Емоції Ґастона», Шін Орелі Ш'єн Шо

Ціла серія книжечок, яка допоможе малюкам розпізнавати власні емоції та керувати ними. Разом із грайливим єдинорогом на ім'я Ґастон (його грива грає різними барвами, як часом різні емоції переповняють героя) маленькі читайлики дізнаються про радість, сум, страх, шаленство і те, як давати цим емоціям раду.





ПРЯМУЄМО
РАЗОМ



співпраця з
НІМЕЧЧИНОЮ
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT



Видавництво
Громадська організація
"Клуб Шанс"

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

Вікторія РАТЄЄВА, кандидат педагогічних наук,
керівник психологічної служби Сумського державного
педагогічного університету, сертифікований арт-терапевт.

У Сумах індивідуальні та групові консультації можна
отримати в «СпівДія Хаб Суми» на базі комунального закладу
Сумської міської ради – Молодіжний центр «Романтика» за
адресою:

вул. Героїв Сумщини, 3, м. Суми.

Всі консультації надаються безкоштовно з серпня 2022 р.
по травень 2023р.

Потрібно попередньо записатися на консультацію за
наступними контактами:



@rateeva_psy
ratviktoriya@gmail.com
facebook.com/viktoriya.rateeva



КЛУБ ШАНС
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ

Сумська громадська організація "Клуб Шанс" в рамках проекту "Психо-соціальна допомога внутрішньо-переміщеним особам (ВПО) та іншим постраждалим внаслідок війни у Сумській області" в серпні 2022 року відкриває мережу психо-соціальної підтримки в громадах Сумської області для допомоги людям, які постраждали внаслідок воєнних дій і потребують професійної психо-соціальної підтримки.

Проект реалізовується за підтримки Програми ЄС "Міцні регіони – Спеціальна програма підтримки України", яка співфінансується Європейським Союзом та Федеральним міністерством економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ) та впроваджується компанією Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. Метою Програми є сприяння соціальній згуртованості та особистій безпеці шляхом підтримки зорієнтованого на потреби людей ефективного місцевого врядування у соціальній та адміністративній сферах, а також у сфері охорони здоров'я.

При підготовці посібника була використана графіка з методичного посібника "Навчально-методичні матеріали до програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників з удосконалення навичок психологічної самопомогі", підготовлених в межах проекту "Трамплін до рівності", який реалізує Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні (UNFPA), ГО EdCamp, за підтримки Швеції та за сприяння Офісу Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції; графічні матеріали з веб-платформи <https://www.pexels.com>, фото з сайту <https://www.banksy.co.uk>, а також посібника "Як говорити з дітьми про війну. 8 порад батькам, як підтримати та втішити своїх дітей" (UNICEF/Спільно).

Інша контактна інформація:

Якщо Вам буде потрібна додаткова інформація, можна написати на адресу: clubchancesumy@gmail.com, або зателефонувати в громадську організацію за номером +380 542 77 50 07.

40022, Україна,
м. Суми, провулок Інститутський, 1/1
<https://www.facebook.com/ClubChanceSumy>

Видавець: ФОП Наталуха А.С.
Свідство про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців серія СМв № 034 від 28.04.09, видане Державним Комітетом телебачення та радіомовлення України.
e-mail: artdruk@ukr.net

Наклад 500 прим. Підписано до друку 17.11.2022 р.