

# Діти та війна: поради дорослим.

## Інфографіка

Війна б'є по психологічному стану і дорослих, і дітей. Навіть якщо ви робите вигляд, що все добре, діти переймають вашу тривожність. Тож як підтримати та заспокоїти дитину.

### ЦИТАТА

«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

#### 1. 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.

#### 2. 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;
- Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

#### 3. 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).

#### 4. «Займіть» чимось аудіальний канал дитини

Від виття сирен особливе навантаження у дитини - на аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось «зайняти»:

- слухати в навушниках аудіоказки та музику;

- співати, грати на чомусь, що є.

#### 5. Навчайте дитину правил безпеки

- Де вона може зустрітися 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.

#### 6. Довірте дитині відповідальне завдання

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

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

#### 7. Як відвернути увагу дитини

- Виконуйте разом із дитиною рутинні справи;

- Обіймайте дитину;

- Жартуйте з нею;

- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким;

- Вмикайте на планшеті мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

#### 8. Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість

І для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, 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;

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

#### 9. 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 постукати по цьому місцю;
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо;
- лягти на спину і робити рухи ногами, як на велосипеді;
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться «точка паніки».

## **ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ**

Перший етап – дитині важливо казати:

- що ми робимо все можливе, щоб ми були у безпеці;
- в дорозі 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 їдемо не назавжди, а доки 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 вдвох, 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 показуйте дитині фото, відео з цієї країни.

Другий етап – правила:

- зараз важливо, щоб ти нам у всьому допомагав;
- був завжди поруч, нікуди не тікав, ні з ким чужим не йшов, не вередував;
- дайте дитині доручення, яке їй під силу, наприклад: стежити за її рюкзачком, 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 звикнемо. 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/3Z4vpJiPgLpTTzrz5>

- Міністерство освіти і науки України

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

- Цілодобова 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>