



## ***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.***

Аби мати змогу піклуватися про дітей, батькам і опікунам важливо продовжувати дбати про себе. Ось поради, які допоможуть батькам керувати своїми почуттями, підтримувати своїх дітей та допомагати їм почуватися в безпеці.

### **1. Піклуйтеся про себе, аби могли підтримати дітей**

- У моменти дуже сильного стресу, приділіть хвилинку собі.
- Прислухайтеся до свого дихання, сконцентруйтеся на вдихах і видихах.
- Ви можете покласти руку на живіт і відчути, як він піднімається й опускається з кожним видихом.
- Потім ще деякий час просто прислухайтеся до свого дихання.

Робіть таку вправу щодня. Ви — прекрасні.

### **2. Практичні способи, які допоможуть впоратися зі стресом**

- Навіть коли дуже важко, намагайтеся робити рутинні справи.
- Рутину допомагає дітям почуватися в безпеці. Якщо така можливість є, продовжуйте робити звичні щоденні процедури, як-то прийоми їжі або домашні завдання.
- Допомагайте іншим, це допоможе і вам почуватися краще.

Наші діти вчать спокую й доброти від нас.

### **3. Допоможіть дітям впоратися з кризою**

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, що відчувають.
- Прийміть те, що вони відчувають, і заспокойте їх.
- Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.

Щовечора похваліть за щось дітей і себе.

### **4. 5 хвилин позитивного часу з дітьми**

- Запитайте в дітей, що б їм хотілося робити.
- Слухайте їх, спостерігайте за ними.
- Приділіть їм всю свою увагу.

Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм почуватися в безпеці.

### **5. Справляйтеся зі стресом, смутком і гнівом**

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.

- Ви втратили самоконтроль? Зробіть 10-секундну паузу.
- Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді постарайтеся відповісти спокійніше.

Пишайтеся собою щоразу, як так робите.

#### **6. Дрібниці допомагають уберегти дітей**

- Складайте з дітьми плани про те, як на практиці захиститися.
- Намагайтеся залишати дітей із батьками, сім'єю або друзями, яким ви довіряєте.
- Складіть разом план дій на випадок, якщо ви розлучитеся.

Планування разом із дітьми також допомагає їм почуватися в безпеці.

#### **7. Будуйте силу дітей у кризовій ситуації**

- Попросіть дітей допомогти із сімейними справами.
- Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- Це допоможе їм знову робити добрі справи.

Хваління дітей показує їм, що ви помічаєте їх і турбуєтеся про них.

# Як батькам підтримати дитину в укритті?

Ось наш план дій



Як ти почуваєшся?

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби

Розкажи, що ти відчуваєш

Проговорюйте і проявляйте емоції

Який у нас режим дня?

Відтворення послідовності дня

Дозволь обійняти тебе

Я піклуюсь про тебе і про себе

Дбайте про себе.

Ми з усім впораємось

Обережно закінчуйте розмови



unicef 

# 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 МАЙБУТЬОГО»

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 смачненьким
- Вмикайте на планшети мультки, 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
- Підлітки ж, навпаки, 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



### «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



### 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 увявити себе журналістом та провести репортаж з місця події тощо



### ДОЗВОЛЯЙТЕ ДИТИНІ ВИВІЛЬНЯТИ НЕНАВИСТЬ ТА ЗЛІСТЬ

І ДЛЯ ДОРОСЛИХ, І ДЛЯ ДІТЕЙ ВИЯВЛЯТИ ЗЛІСТЬ (НЕНАВИДІТИ, ЛЯЯТИСЯ, 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

### 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 підмізницею (четвертим) пальцем та мизинцем – 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
- 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 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 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 тікав, ні з ким чужим не ішов, 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 ЗВИКНЕМО. ЛЮБЛЮ ТЕБЕ. У НАС ОБОВ'ЯЗКОВО ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ, ДЕ Б МИ НЕ БУЛИ»


# Як навчати під час війни?

## Поради батькам та вчителям


 Мета дистанційного навчання під час війни – не лише засвоєння нових знань, а й **психологічна підтримка, спілкування, перемикання уваги дітей.**


 **Жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об'ємних домашніх завдань тощо** – навчання повинно стати допомогою дитині, а не черговим стресом та хвилюваннями.


 Зараз не час фокусуватись на вивченні нового матеріалу. **Заняття мають бути орієнтованими на повторювання** – це буде ефективніше.

 Варто **уникати негативних оцінок та великих за обсягом домашніх завдань.** Натомість слід створювати для учнів ситуації успіху, позитивну мотивацію, хвалити їх.


 **Ставтеся з розумінням до дитячої розсіяності, неухважності та інертності під час онлайн уроків.**

 Не забувайте про загальні правила дистанційного навчання та **гігієну користування гаджетами.** В умовах інформаційної війни педагогам важливо розвивати в учнів критичне мислення та разом вчитися перевіряти інформацію, розпізнавати фейки, маніпуляції, аналізувати різні точки зору.

 **Вчителі мають підбадьорювати дітей,** а не залякувати негативом під час уроків. А відволікатися варто лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини.

 Навчання у такий складний час – це новий виклик для педагогів, але знайте, що безумовна любов до дітей та підтримка допоможе стабілізувати психологічний стан дитини.

 Говоріть із дітьми про емоції та почуття. Приділяйте час розвитку емоційного інтелекту.

 Пам'ятайте, якщо ви зауважили, що ваш учень надто тривожний, плаксивий або агресивний, одразу зверніться до психолога школи для подальшої психологічної підтримки дитини.



# ЯК НАВЧАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

## Поради батькам та вчителям до 1 вересня

- психологічна підтримка та спілкування – головна мета навчання нині;

- заняття мають бути орієнтовані на повторення;

- варто уникати негативних оцінок та великих за обсягом домашніх завдань;

- натомість слід створювати для учнів ситуації успіху, позитивну мотивацію, хвалити їх;

- із розумінням ставтеся до неуважності учнів;

- говоріть із дітьми про емоції та почуття;

- нагадуйте про інформаційну гігієну користування гаджетами;

