

ВАЖЛИВО!!!!

Дитяча психіка - найвразливіша. Діти добре відчують будь-які зміни в поведінці своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається.

Як правильно пояснити дитині про те, що зараз - йде війна, що тривожна сирена, вибухи та постріли - це знак йти до укриття, а головне - як заспокоїти?

Ні в якому разі не приховуйте правди, будьте відвертими, не вигадуйте свої варіанти подій, а головне - запевніть їх у тому, що зробите все, аби їх захистити.

Сертифіковані психологи!

Безкоштовно!

Для всіх українців!

Щодня онлайн!

Шановні Українці!

Наразі багато людей серед цивільного населення потребують емоційної підтримки.

Тому Міністерство освіти і науки України запускає щоденні онлайн зустрічі о 13.00 та 20.00 на <https://facebook.com/eduhub.in.ua/> з сертифікованими психологами Асоціації інноваційної та цифрової освіти.

Просимо максимально поширити цю інформацію!

Вперед до нашої перемоги!

Бережіть свої життя!

Все буде Україна!

Як допомогти людині вийти з шокового стану після побачених вибухів

1. *Встановлення контакту*

Завдання: Переконатись, що на вашу присутність якимось чином реагують, вас бачать і чують. Для цього необхідно залучити людину до взаємодії з вами.

Що робити: Зверніться до нього, наприклад: "Кивни, якщо ти мене чуєш", "Я Діма, як тебе звать?", "Я зараз стискаю твою руку, стисні у відповідь мою".

2. *Підтримка*

Завдання: Показати людині, що вона не сама, що вона впорається і ви їй у цьому допоможете.

Що робити: Скажіть йому: Я тут, я поруч, Ти молодець, Ми разом.

3. *Раціоналізація*

Завдання: Переключити увагу з емоційних переживань та активувати раціональне мислення.

Що робити: Запитайте в нього, звернувшись на ім'я, яке ви дізналися на кроці 1

Дата народження.

Адреса проживання.

Прізвище.

Який сьогодні день.

Що сталося.

З ким ти був.

4. *Зв'язок із реальністю*

Завдання: Зменшити дезорієнтацію та розгубленість, позначивши реальний стан справ та дії, які необхідно зробити.

Що робити: Скажіть йому, наприклад: "Поруч вибухнув снаряд", "Ти живий", "Зараз нам треба встати і йти в укриття".

5. *Активація автономності*

Завдання: Повернути здатність дбати про себе самостійно.

Що робити: Важливо не робити те, що людина може зробити сама. Використовуйте замість прохань наказовий спосіб, тобто не просіть, а наказуйте. Наприклад:

"Налий собі води та випий", "Візьми дитину за руку", "Застебни куртку".

Ці кроки допоможуть людині поступово повернутись до звичайного стану.

Джерело: ІДмитро Карпачов