

# Як батькам поводитися з дітьми під час війни:

## 5 порад

Діти у сприйнятті світу та життєвих обставин орієнтуються на поведінку батьків.

У Національній службі здоров'я наголошують, як поводитися з дітьми, аби вберегти їхню психіку в умовах війни.

Будь-який прояв негативних емоцій – нормальна реакція в українських реаліях сьогодення, але пам'ятайте:

*"Паніка, крики, сльози батьків викликають у дитини відчуття, що відбувається катастрофа".*

**Навіть коли довкола відбуваються події, які вас лякають, все одно пам'ятайте:**

### **Спокійні ви – спокійна дитина!**

Намагайтеся поводитися спокійно принаймні при дитині. Це допоможе їй легше адаптуватися до складних обставин.

Також важливо дотримуватися звичної для дитини рутини.

### **Не забувайте про обійми!**

Намагайтеся якомога частіше обіймати дитину. Вона має відчувати, що ви поруч.

### **Грайте з дитиною!**

Живий контакт з батьками допоможе дитині відволіктися. Не залишайте її наодинці з гаджетами.

### **Транслюйте дитині відчуття безпеки!**

Проговорюйте дитині, що у будь-якому випадку захистите її від небезпеки.

Пояснюйте, що саме ви робите для її та вашої безпеки: для чого залишаєте квартиру та спускаєтесь в укриття. Якщо доводиться евакуюватися, слід пояснити, чому це життєвою необхідністю.

Варто пояснити дитині, що дорослі її захищають, долаючи ворога. Вона має знати, що життя змінилось не назавжди. Частіше кажіть їй, що колись війна обов'язково скінчиться, але не називайте жодних часових термінів.

### **Кажіть дитині правду!**

Важливо бути разом, більше часу приділяйте бесідам з дитиною, запитуйте можливо вона хоче поговорити про щось, що її турбує.

## ЯК СОЦІАЛІЗУВАТИ ТА ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### Поради для батьків



24 лютого 2022 року кожен з нас в мить подорослішав.

Проте дитинство повинно залишатись дитинством, в яких умовах воно б не проходило.

Діти особливо гостро і важко переживають війну, тому важливо дати їм підтримку та опору.

Пам'ятайте, ми дорослі, – є головним джерелом підтримки для наших дітей. Бути поруч – це дотик і обійми, про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі.

Спілкування, це так важливо для дітей, щоб ми допомогли їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні. Це означає теж слухати, що говорять діти, і слухати те, про що вони мовчать...

### *Як підтримати дитину, якщо ви покидаєте свій дім:*

- Поясніть, що це все робиться задля її безпеки.
- Дайте можливість дитині ставити запитання та висловлюватись.
- Будьте вдячні дитині за допомогу, за те, що ви разом. Більше приділяйте їй уваги.
- Скажіть, що зробите усе, щоб ви були разом та ніколи не покинете дитину.

## *Соціалізація дітей у новому місці*

- При переїзді дізнайтесь про гуртки та секції поруч, де дитина зможе розвиватися.
- Допоможіть їй познайомитися з іншими дітьми.
- Підтримуйте спілкування дитини з друзями, яких вимушено розлучила війна.
- Відвідайте культурні та розважальні події разом.
- Долучіться до екскурсії містом, аби краще адаптуватись разом на новому місці.



## *Як підтримувати щоденну рутину дітей?*

- Дотримуйтесь усталених сімейних традицій — це дає опору для дитини.
- Спілкуйтеся з дитиною перед сном: почніть з того, що трапилось поганого протягом дня, а завершуйте — хорошим. Це допоможе вам та дитині помічати, що навіть під час війни є щастя, радість і добро.

## *Як зменшити стрес у дитини?*

- Намагайтеся не проявляти складних емоцій на очах в дитини. У жодному разі не перекидайте свою агресію та паніку на дитину.
- Демонструйте надійність та спокій — це підтримуватиме віру дитини, що все буде добре.
- Переключіть увагу дитини на щось важливе тут і зараз: попросіть допомоги у звичайних рутинних справах.
- Знаходьте час та сили на ігри з дитиною, аби допомогти їй проживати емоції.
- Не забувайте про обійми. Частіше і більше обіймайте, погладжуйте дитину. Під час тілесного єднання в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття спокою та безпеки.

## ЩОБ ДІТИ ЙШЛИ ДО ШКОЛИ ЗАЛЮБКИ!

*«Моє заповітне бажання – передати тобі ту життєву мудрість, яку називають умінням жити»,* - звертався в листах В. Сухомлинський до своєї доньки. Чи багато знайдеться батьків, які не підписалися б під цими словами видатного педагога?

Реалії ХХІ століття вкладають у поняття «уміння жити» свій новий, сучасний зміст. Та незмінним залишається прагнення педагогів і батьків допомогти дитині стати щасливою, знайти своє місце в житті.

Ми живемо за часів, коли освіта, професійні навички відіграють велику роль у долі людини. Постійне накопичення знань – не примха, не гонитва за зовнішньою ерудицією й освіченістю, це необхідність, продиктована укладом нашого життя, рівнем розвитку науки й техніки, прагненням до всебічного гармонійного розвитку кожної особистості. Багато дітей думають, що за людину все робитимуть напівавтомати, роботи, комп'ютери, інша новітня техніка. Та вони глибоко помиляються. Сьогодні як ніколи важливі не лише глибокі знання, а й загальна культура людини, її інтелігентність, духовність, моральна відповідальність за те, з якою метою використовуватимуться досягнення науки й техніки. Культура людини не лише в знаннях, а і в здатності мислити творчо, одержувати радість від розумової діяльності.

У наш час наукових злетів, технічного прогресу, високих технологій зла і жорстокості не поменшало, вони на кожному кроці чатують на юні людські душі. Зло – багатолике, воно проявляється як егоїзм, душевна черствість, байдужість, жорстокість – страшні хвороби сучасності.

*«Людяність, сердечність, чуйність – цей моральний імунітет проти зла здобувається лише тоді, коли людина в ранньому віці пройшла школу доброти, школу справжніх людських стосунків. Людину можна виховати лише добром,»* - писав видатний педагог В. Сухомлинський. Тому треба учити дітей бути добрими, справедливими та чуйними.



## ВИХОВНИЙ ІДЕАЛ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї

Він формувався протягом усієї історії українського народу. Цей ідеал викристалізувався у формі ставлення в народі до сім'ї та праці, особливостях засвоєння, збереження і розвитку духовної культури, вияву громадянських почуттів, дотримання обов'язків, прав і свобод українського народу.

Українська сім'я має культивувати такі якості й особливості характеру людини, як:

- повагу й відданість батькам;
- шанування культу предків, традицій і звичаїв свого народу;
- любов до рідної землі, відданість Україні;
- сформованість високої мовної культури, досконале володіння рідною мовою, яка є основою національної культури;
- усвідомлення власної національної гідності, честі, внутрішньої свободи, гордості за свою землю і народ;
- усебічний гармонійний розвиток особистості;
- високу духовну культуру, розуміння законів розвитку природи, суспільства;
- дотримання законів загальнолюдської і народної моралі;
- повноцінний фізичний розвиток, міцне здоров'я, фізичну досконалість;
- повагу до Конституції, законів України, державної символіки;
- художньо-естетичний розвиток особистості;
- екологічну культуру;
- розвиток пізнавальної активності, культуру розумової праці; розуміння суспільної ролі наукових знань;
- культуру міжособистісного спілкування, гуманізм, колективізм, товариськість, доброзичливість, чесність, дисциплінованість, взаємну підтримку.



*Родина – це святе, це твоя сила, це твій захист та надія...*

## Рекомендації соціального педагога підліткам

1. Намагайся ставитись до інших людей так, як бажаєш, щоб ставились до тебе.
2. Дотримуйся норм законів і моралі в сім'ї та суспільстві.
3. Формуй в собі позитивні потреби і погляди. Пам'ятай, що егоїзм і слабовілля прирікають тебе на асоціальні вчинки.
4. Не уникай ритмічної і напруженої трудової діяльності. Знаходь собі діло (роботу), яке дає змогу проявити себе та самоствердитися.
5. Намагайся уникати компаній, спроможних змінити тебе, твій світогляд, які можуть утягнути тебе в злочинний світ.
6. Учись знаходити в собі найкращі якості, завжди спирайся на свою гідність: почуття особистої гідності – основа поваги до іншої людини.
7. Сформулюй для себе найближчі і подальші життєві цілі – це могутній фактор твого розвитку.
8. Формуй в собі позитивну самооцінку, вчись володіти собою, стримуватися. Не давай волю своїм природним реакціям, вчись виражати емоції достойним чином.



