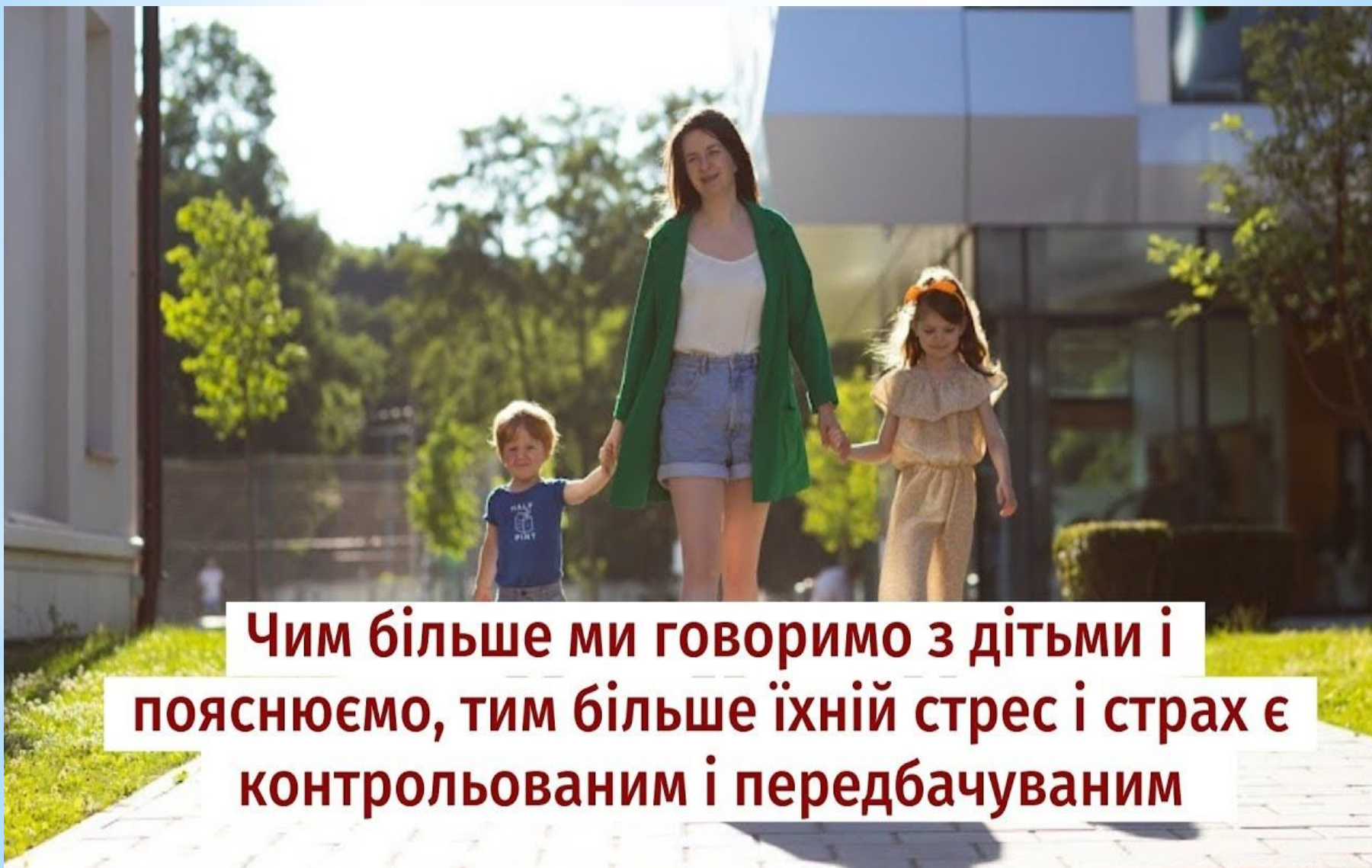


Як говорити з дітьми про війну?





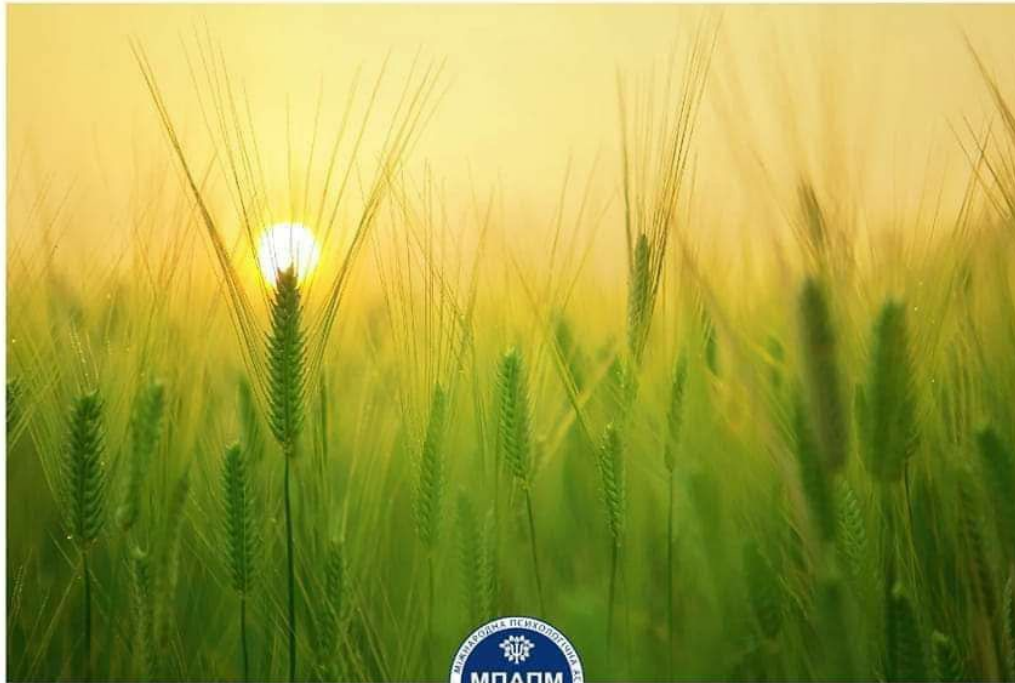
Чим більше ми говоримо з дітьми і пояснюємо, тим більше їхній стрес і страх є контрольованим і передбачуваним

A young woman with short brown hair is meditating. She has her eyes closed and a calm expression. She is wearing a yellow hoodie. Her hands are held in front of her chest in a mudra, with the thumb and index finger touching to form a circle. The background is a solid, warm yellow color. A semi-transparent blue rounded rectangle is overlaid on the lower part of the image, containing the text.

Потурбуйся про себе

6 ВПРАВ САМОДОПОМОГИ

При стресі та емоційному
напруженні



Самодопомога в умовах стресу:

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ.
Хоча б мінімальна фізична діяльність щодня

РОБИТИ ЩОСЬ НОВЕ.
Те, чого ніколи не робили чи робили мало (читати, куховарити, малювати).

ПЛАНУВАТИ.
Планувати найближчий день-два, свої справи.
Розподіляти обов'язки.

СПІЛКУВАТИСЯ.
Підтримувати соціальні контакти.

ДОПОМАГАТИ ІНШИМ.
Відчувати свою значимість та відновлювати власний ресурс через допомогу іншим.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

річ, яку
можна
спробувати
на смак

1. Постійно повертатися в момент та реальність. Використовуйте техніку «5/4/3/2/1»:

Назвіть вголос:

5 речей, які ви бачите навколо,

4 речі, яких ви торкаєтесь,

3 речі, які чуєте,

2 які нюхаєте і 1 пробуєте, зробіть 1

глибокий вдих і видих.

Повторюйте, поки знову не відчуєте себе в балансі .



Вправа «ПОСМІШКА»

Як відповідати на дитячі питання під час війни?

Питання «Чому люди помирають?»»

Питання «Мій тато (брат, дядько, родич) теж загине?»»



Питання «Чому ти плачеш?»»

Питання «Чому існують війни?»»

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Говоріть дітям правду

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

Створіть відповідні умови для розмови про війну

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

Дайте дітям простір, щоб вони могли говорити про свій страх

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію- війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або у формі короткого оповідання, казки чи розповіді.

Уникайте стереотипів

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізації. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати що не всі росіяни погані люди.

Цікавтеся, що діти про все це думають

Намагайтеся слухати, дізнайтеся що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити. Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту на Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

Визнайте серйозність ситуації та будьте уважні

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад їхні родичі на Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

Що ще може допомогти?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете приєднатися до подолання проблеми.

Співчуйте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.



Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт а приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.

4 ТАБУ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ

1. ПИТАННЯ
2. ОБІЙМИ БЕЗ ДОЗВОЛУ ДИТИНИ
3. ПОДАРУНКИ
4. ПОВІТРЯНІ КУЛЬКИ ТА ФЕЄРВЕРКИ

1. ІГРАШКИ ШУМНІ
2. СЛОВА

Роздуми та пункти, виникли в ході роботи з дітьми, які зазнали війну

@Оксана Дон, кризовий психолог



**Знання не російський танк –
їх не вкрадуть.**



A sunflower stands in a vast yellow field under a clear blue sky. Above the sunflower, a large, glowing heart shape is formed by two overlapping, luminous blue-white outlines. The heart is centered in the upper half of the image.

МИРНОГО
СЬОГОДНІ
КОЖНОМУ

і віри в щасливе завтра