

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Практичний посібник
для батьків та освітян



Київ
«Добро»
2023

УДК 159.99

Я 44

Я 44 Як допомогти дітям під час війни / за заг. ред. Марії Новікової. Київ : Добро, 2023. 43 с.

ISBN 978-617-xxx-xxx-x

Ця брошура – підтримка і тепло для всіх батьків і учителів, яких торкнулася війна. Вона допоможе пережити цей складний час, подбати про себе, дітей, знизити тривожність, приборкати страх, запобігти неприємностям і зберегти ментальне здоров'я маленьких і дорослих українців. Видання благодійне, створене на базі відкритих джерел для безкоштовного користування.

УДК 159.99

ISBN 978-617-xxx-xxx-x

© Новікова М. А., 2023
©Хиценко А. В., ілюстрації, 2023
© Добро, 2023

Зміст

Від упорядниці.....	5
Розділ 1. Як знизити тривогу?.....	7
Розділ 2. Як приборкати агресію?.....	12
Розділ 3. Як працювати зі страхами?.....	16
Розділ 4. Як говорити про втрати?.....	20
Розділ 5. Хронічний стрес.....	25
Розділ 6. ПТСР.....	27
Розділ 7. Навчання та війна.....	33
Розділ 8. Підтримка себе та інших.....	37
Ресурси з тематики психологічної підтримки.....	41
Список джерел.....	42



Від упорядниці

Все моє дитинство пройшло у Криму. Підліткові роки – у Києві. Тут я дізналася, як палають шини, літає бруківка, пече вогонь, який було видно з вікна – це була революція гідності. Трохи згодом ми приймали в себе вдома перших людей з Донеччини. Одного дня війна наповну торкнулася мене у прифронтовому Вишгороді.

Тут ми з колегами-вчителями і учнями пережили обстріли і блекауті, уроки під час тривоги і панічні атаки, страх смерті і радість життя. Ніхто не знав як діяти, але мав мужність протистояти безумству. Ми багато вчилися, шукали, ділилися, рефлексували...

Ніколи не подумала б, що моя дипломна робота буде про війну. Та вона народилася з любові і бажання перемогти цю війну. Фізично і психологічно.

Це видання – практичний посібник для батьків та освітян. Нині в українських медіа багато говорять на психологічні теми, однак інформації настільки багато, що важко визначити найважливіше, знайти відповідь на нагальне питання. В основі цієї брошури – якісні достовірні матеріали від професійних психологів-практиків. Ідея видання – полегшити відбір корисної інформації, допомогти батькам і освітянам у підтримці дітей, ознайомити читача з корисними джерелами, дати теоритичну базу і запропонувати дієві практичні поради.

Брошура створена за допомогою матеріалів із відкритих джерел – ЗМІ (Українська правда, Апостроф, Освіторія Медіа, Ukrinform, NV, НУШ, Главком, Hromadske, Гард.City), сайтів і продуктів видавництва (Віхола, Видавництво Старого Лева), робіт українських і зарубіжних науковців, а також сайтів благодійних і громадських організацій (UNICEF, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство освіти і науки України та інших).

Тут зібрані матеріали від українських дитячих і дорослих психологів – Світлани Ройз, Володимира Станчишина, Катерини Гольцберг, Галини Волошиної, Марії Краснолоб, Марини Пристінської, Наталії Улько. Дякую цим людям за професіоналізм, чуйність, підтримку, досвід і знання.

Ця брошура – підтримка і тепло для всіх батьків і учителів, яких торкнулася війна. Вона нагадає і підкаже, як знизити тривогу, приборкати агресію, чи можна боятися дорослим, де відшукати ресурс, як не потрапити у пастку хронічного стресу і що треба знати, коли поруч є діти з особливо гострим досвідом проживання війни.

















Ну що, гайда дбати про психологічний добробут маленьких і дорослих українців?



Розділ 1

Як знизити тривогу?

Поведінкові симптоми тривожності:¹

-  дитина надмірно турбується про все;
-  дитина відчуває дратівливість і перепади настрою;
-  дитина має постійне відчуття втоми;
-  дитині важко зосередитися на чому-небудь;
-  дитині важко засинати, тому що вона часто хвилюється вночі через негативні події, що сталися вдень;
-  у дитини змінюються харчові звички, погіршується апетит;
-  дитина почувається покинутою;
-  дитина відчуває ірраціональний страх із приводу когось або чогось;
-  дитина вередує і відмовляється розлучатися з батьками;
-  дитина шукає способи уникнути ситуацій, речей або людей, котрі викликають у неї занепокоєння;
-  дитина боїться смерті, це викликає в неї панічні атаки;
-  дитина легко лякається;
-  у дитини низька самооцінка;
-  у дитини мало друзів, практично немає соціального життя;
-  дитина хвилюється через погані події ще до їх початку;
-  у випадку компульсивних розладів у дитини повторюються дії й думки.

¹ Симптоми тривожності у дітей [Електронний ресурс] // Childdevelop. [вебсайт]. - Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7449/>

Фізичні симптоми тривожності у дітей:¹

- С підвищена пітливість;
- С високий пульс;
- С задишка;
- С тремтіння кінцівок;
- С нудота й дискомфорт у шлунку;
- С запаморочення.



Марія Краснолоб

психологиня у Школі
нового формату Sapiens

«Що менше буде розмов і прояснення, то більша у дитини буде тривога. Вона буде сама залишатися з цією тривогою, тому краще проговорювати і переводити тривогу в якісь дії. Наприклад, збирання тривожної валізки разом. Тривогу треба переводити в страх, а згодом – у дії.

Тривожуся не знаю чому, чого ж я боюся? Наприклад, я боюся ядерної атаки. Тоді варто скласти план дій, домовитися хто що робить. Від таких дій уже знижується рівень тривоги.

Якщо, наприклад, живете не вдома, то проговорювати: «ось ми живемо тут». Приблизно обговорювати строки, дії на різні випадки – повідомляти дитині про плани. Щоб дитині було зрозуміло, що відбувається, треба прояснення. Це летить літак – він наш (або ні).

Інформувати про події навколо. Діти добре зчитують фон, тож не слід робити вигляд, що все добре, якщо це не так. Вони відчують, що батьки недоговорюють, тоді зникає відчуття довіри. Найрідніші мовчать, тоді дітям доводиться «на стрьомі» зчитувати вирази обличчя, уривки слів, на що йде багато ресурсу».



Володимир Станчишин

психолог-психотерапевт,
керівник Центру «Лабораторія змін»

«Отже, ми говоримо з дітьми про війну. Це перше головне правило, що стосується дітей у країні, в якій триває війна. Звісно, розмова залежатиме від їхнього віку, але така розмова буде. Бо сім'я – це система. І те, що ми не проговорюємо з нашими дітьми вголос, вони відчитують у нашій поведінці, в міміці, в тоні голосу, в розмовах з іншими. Наші діти читають наш тіла – а тіло не бреше. Тому діти, звісно ж, відчувають ту саму тривогу, яку відчуває вся сімейна система, просто не завжди розуміють, чим вона спричинена.

Перше правило – пояснити дітям, що відбувається. Чому зараз батьки знервовані? Чому тепер усе не так, як було колись? Чому ми не робимо тих речей, які робили раніше? І проговорити це все дуже чесно, відверто, але для різних дітей по-різному.

Друге правило: батьки – гарантія безпеки своїх дітей. Наша поведінка, наш спосіб життя під час війни визначає поведінку, емоції, спосіб життя наших дітей. Тому ми вчимося проговорювати свої емоції й бути спокійними зі своїми дітьми. Поки спокійні батьки, доти спокійні діти. Коли ми чуємо вибухи, вони орієнтуються на нас. Доки ми можемо тримати стрій, доти тримають стрій наші діти.

Звісно, ми маємо бути поруч зі своїми дітьми, хай якого вони віку. Що вищою є небезпека, то ближче ми маємо бути з ними. Звісно, якщо є така можливість. Наші діти потребують доторкатися до нас, інколи вони наче регресують до меншого віку, ніж є насправді, потребуючи більше обіймів, спати з нами в одному в ліжку, постійно бути біля нас, і боятися з нами розлучатися. Це нормально, бо відчуття небезпеки і їхня безпорадність перед цією небезпекою спонукає їх шукати захисту саме в нас – гарантах їхньої безпеки. Знати, що хай що відбуватиметься навколо, батьки можуть захистити»².

² Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну / Володимир Станчишин. – К. : Віхола, 2022. – 288 с.



Володимир Станчишин

психолог-психотерапевт,
керівник Центру «Лабораторія змін»

«Третє правило: залучати дітей до якоїсь діяльності, пов'язаної з війною. Вони можуть малювати тематичні листівки, писати листи, ми можемо разом щось робити руками, а коли ви йдете волонтерити, то можна з дітьми проговорювати це, розповідати, що ви робите й як ви це робите. Ми маємо бути в контактi, щоби вони відчували залученість».

Розмова з підлітками, звісно, матиме інший характер. Підлітки потребують можливості відреагувати, відрефлексувати емоції. Тут роль батьків надзвичайно важлива. Ми не лише інформуємо, а й учимося слухати своїх дітей, які вже вмiють робити власні висновки й мають багато бурхливих емоцій. Тому тут ми виступаємо в ролі пожежників, що трохи гасять занадто сильні емоційні стани наших дітей. І нам треба вмiти багато слухати, а не пояснювати. Тоді підліток формує довіру до нас, бо він почутий, бо його емоції можуть виходити назовні, бо його думка комусь важлива. Але основне правило все ж – говорити. Говорити про війну, про ваші плани, про можливі варіанти розвитку подій. Підліток потребує брати участь у рішеннях сім'ї, висловлювати свою позицію й мати повагу до неї, навіть, якщо вона не завжди збігається з позицією дорослих.»

«Немає сенсу обманювати дитину – вона живе з нами в одній реальності. Вважаючи, що наші діти не побачать напруження, ми помиляємося. Діти все бачать і чують, розуміють наші розмови з дорослими. Вони виловлюють інформацію, що потім стає несуголосною з інформацією, яку вони чують від батьків. Це зумовлює посилення тривожності. Тому я точно проти обману»².



**Вправи та ігри
на зниження тривожності від
Світлани Ройз та UNICEF**



Розділ 2

Як приборкати агресію?



Марина Пристінська

консультантка з питань освіти,
нейропсихологиня, нейроенергетична
кінезіологиня

«Агресія – це поведінка, коли організм бореться проти неприємностей, які на його думку, становлять для нього загрозу, можуть йому спричинити (або вже спричинили) біль.

Виникає як наслідок сильного страху або злості, що переростають у гнів. Агресія часто супроводжує невдачу.

По суті, це такий базовий механізм захисту, який закладено в людину природою – активна захисна реакція³.



Ігри, які можуть допомогти

Гра №1 «Піца»

Покатайте по тілу дитини м'ячем, ніби розкатуючи тісто на піцу, потім змастіть «майонезом» погладжуючи по спинці, а в кінці, постукуючи рукою, кидайте «помідори». Можна робити по черзі і давати право дитині зробити із вас велику «піцу».

Гра № 2 «Сумо»

Треба запхати подушку під футболку собі і дитині, стати на коліна, щоби бути на рівні з дитиною і битися животами.

Гра №3 «Сніжки»

Запропонуйте дитині брати аркуші паперу й кидати ними одне в одного.

³Кочмар С. Агресія у дитини: причини, ігри на допомогу і як нам, батькам, вижити.

Види та форми агресивної поведінки³

Фізична агресія

використання фізичної сили проти іншої особи

Вербальна агресія

вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози)

Непряма агресія

обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована

Негативізм

опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів

Роздратування

готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість)

Підозрілість

від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду

Образа

заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії

Почуття провини

переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління



Світлана Ройз

дитяча сімейна психологиня

«Дозвіл захищати себе, дозвіл на право берегти свої кордони, дозвіл на проявлення агресії – енергії, яка це допомагає робити – один з найважливіших дозволів, який дитина отримує від дорослих. Це як право сказати «ні» чомусь, що для нас неприпустимо. Це право – теж дозвіл, який ми маємо дати дитині. Зараз, під час війни, прояв агресії у дітей більш, ніж закономірний.

Коли дитина малює і закреслює танки, літаки, солдатів російської армії чи ліпить і зминає, кричить образливі дражнилки, направлені на ворогів – це дає їй відчуття контрольованості того, що відбувається. Допомагає впоратись із страхом та безсиллям. Тільки після того, як дитина має змогу проявити, вилаяти, викричати свій біль, лють, страх, злість, скорботу по тому, що втрачено, може початися процес відновлення.

Крім того, дитина до 7 років не витримує амбівалентності – вона не може відчувати одночасно злість на ворога і співчуття. Її сприйняття досить узагальнене: поганий – хороший, добро – зло. Нормально, що всі росіяни сприймаються як вороги. І дітям можна казати: «я бачу, як ти злишся, тобі було так страшно і ти бачив так багато болю, що хочеться повернути це все тим, від кого це прийшло».

Також потрібно створити для дитини внутрішній простір для прийняття і відновлення своїх почуттів.

Війна підсилює поляризацію. Коли ми в стабільному стані, ми можемо знов розрізнати відтінки. І вміщати одночасно різне. А зараз ми всі вміщуємо злість на ворогів і любов, вдячність та повагу до своїх. І переплавляємо злість в силу захисту і турботи. Ступінь прояву злості-спротиву буде у кожного свій. І якщо поруч є ті, хто каже, що взагалі не відчуває злості, я прошу дати дітям проявити її в той спосіб, який би їм самим та оточуючим не зашкодив»⁴.



Ігри від Світлани Ройз, що допоможуть впоратися з агресією

⁴Глянько К. Підвищена агресія у дітей під час війни: як впоратися з нею батькам. Апостроф. 2022. URL: <https://apostrophe.ua/ua/news/society/2022-07-03/povyshennaya-agressiya-u-detej-vo-vremya-vojny-kak-roditelyam/273380?amp> spravitsya-s-nej- (дата звернення: 02.05.2023)

Алгоритм, за яким варто діяти під час проявів злості у дитини:

1

називаємо

«здається, ти злишся»;

2

нормалізуємо

«я бачу, як ти злишся, тобі було так страшно і ти бачив так багато болю, що хочеться повернути це все тим, від кого це прийшло»;

3

підтримуємо

«я тебе сильно люблю, я тебе захищаю, тобі нічого не загрожує»;

4

направляємо

«бачиш, ти щойно відчував(ла) злість, ти маєш право злитися, але це одна із тих емоцій, яка має правила:

- не можна завдавати шкоди собі, оточуючим;
- використовуй слова, щоб висловити свої почуття;
- у будь-якій незрозумілій ситуації проси по допомогу дорослого.



Більше матеріалів про агресію від Наталі Пашко, Марини Пристінської та Світлани Ройз

Розділ 3

Як працювати зі страхами?



Світлана Ройз

дитяча сімейна психологиня

«Мені б хотілося почати з хороших новин. Є дослідження – що діти, які переживали складний досвід, але поруч із ними були надійні дорослі і зберігалась близькість, демонстрували ознаки більшої життєстійкості, ніж діти, які були в комфортних умовах чи були без батьків. Ми всі переживаємо досвід інтенсивного тривалого стресу, але точно не для всіх він виявиться досвідом травматичним. Діти – набагато сильніші та адаптивніші, ніж нам здається. І я сама намагаюся і прошу всіх дорослих намагатися бачити в дітях не тільки ніжність, а й силу. І ми створюємо умови, за яких сила не стане «крихкою».

Ключове для нас – збереження близькості, уважність до зміни в наших станах (і дітей, і дорослих). Фаза війни, яку ми зараз переживаємо, – фаза виснаження, розчарування, а у цих станах ми дуже вразливі. Саме в ній нам, дорослим, особливо важливо піклуватися про себе, щоб вистачило сил на емпатію та чутливість до стану дитини. І щоб ми у наступній фазі – «фазі стабілізації» – починали процес відновлення.

Коли дитина каже, що їй страшно – найбільший її страх, що її не приймуть, висміють. Найдивніший страх ми сприймаємо, як реальний – він є у реальності дитини. І допомагаємо дитині, не знецінюючи її почуття. Якщо ми їй скажемо «нічого страшного немає» вона не перестане боятися. Вона залишиться із страхом наодинці.

Будь-яка складна ситуація може стати містком для близькості»⁵.

⁵Ройз С. Зимові свята – це зараз теж психотерапія. Ukrinform. 2022. URL: <https://www.ukrinform.ua/amp/rubric-society/3639611-svitlana-rojz-ditaca-psihologina-pismennica.html> (дата зверення: 08.05.2023)

Алгоритм пропрацювання страху від Світлани Ройз:⁶



Підтримка

Замість слів «ти ж великий, тут нічого боятися» або «не бійся» (ці слова раціональні, звучать, як знецінювання) – «ти виглядаєш наляканим. Бачу, що тобі страшно».



Близькість

«Я з тобою (можна сказати словами, можна обійняти, взяти на руки, взяти за руку), чого ти боїшся?». Нам важливо, щоб дитина від загального «я боюся» перейшла до конкретного «я боюся темряви/ що на мене нападуть монстри»/що загублюсь» тощо. Коли ми знаємо, що конкретно лякає дитину, ми можемо вибрати спосіб трансформації.



Нормалізація

«Знаєш, я боялася у твоєму віці, і навіть зараз іноді боюсь. Зараз те, що відбувається, дійсно, страшно. Я точно знаю, що ми впораємося. Ми можемо з тобою зробити...».



Трансформація

Конкретні дії та практики далі.

⁶Ройз С. Прості дії. Як допомогти дитині, коли їй страшно. NV. 2022. URL: <https://life.nv.ua/ukr/amp/poradi-batkam-yak-dopomogti-ditini-koli-jiy-strashno-psihologiya-50250369.html> (дата звернення: 12.05.2023)

Трансформація страху⁶



Уявити, що навколо вас сфера, що світиться.
Долонями (пантомімою) навколо себе вибудовуємо кордони. Все, що лякає, залишається за цією кулею. Вона складається з твоєї власної сили та нашої любові.



Запропонувати міцно стиснути руку. Сказати: «у тобі стільки сили, яка допоможе впоратися із будь-яким страхом!».



Повернути дитину у відчуття «теперішнього» – просимо торкнутись кількох різних по фактурі та температурі об'єктів, знайти 2-3 об'єкти зеленого кольору (зелений сприймається як спокійний, безпечний), випити води, вимовити «бррррррррр», зробити якусь смішну пику.



Відштовхнути страшний образ руками – відкинути його від себе зі звуком.



Розтерти долоні, покласти на нирки, розтерти долоні, покласти на ребра, потім, розтерти долоні та **простукати своє тіло**, ніби вибиваєш килимок.



Навчити дитину, що у неї є **«чарівна кнопка», що допомагає впоратись зі страхом** – точка між мізинцем та безіменним пальцем.

Трансформація страху⁶



Уявити, що **те, що лякає, ми зменшуємо** до такого розміру, що можна стиснути в кулак, сховати в сірниковій коробці.



Додати до образу, що лякає, якусь смішну деталь (наприклад, до образу злої людини – бантик, чи величезні вуха слона, чи курячі лапки).



Якщо дитину злякав образ, який вона бачила у мультфільмі/кіно, картинка страшної події, уявити, що ми **відправляємо цей образ назад у мультфільм**. У світ мультфільму, відео. Плескати в долоні, ніби «запечатуючи» цей образ знову у мультфільмі. Можна запропонувати в уяві стерти цей образ гумкою.



Якщо дитину налякав страшний сон – **після пробудження, як режисери, змінити сюжет**.



Якщо дитину налякав звук, **помасажувати вуха**, обов'язково сказати: «це був звук (такий)... Все вже минулося, ми в безпеці».



Уявити, що страх зменшуємо і кладемо у сейф. Закриваємо сейф на замок, перев'язуємо ланцюгом, мотузкою і відправляємо кудись на далеку планету або під землю, або океан.

Розділ 4

Як говорити про втрати?



Катерина Гольцберг

дитяча та сімейна психологиня

«Потрібно розуміти одну річ, діти зараз стикаються не лише з війною та переселенням до іншого місця, а й, на жаль, із тим, що гинуть їхні батьки, близькі та родичі. Це новий етап розуміння війни, і дуже складно для дітей, дуже незрозуміло, але з цим доводиться стикатися. Батькам треба навчитися про це говорити з дітьми.

«Піти в засвіти», «заснути навіки», «перетворитися на янгола», «покинути світ», «відійти в небуття», «витягти ноги», «віддати душу Богові» – це евфемізми, якими в нашій культурі часто заміняють слово «померти».

Діти відчують, що відбувається, тому коли ми намагаємося приховати від них правду, вони відчують, що їм брешуть. І ця брехня може зіпсувати стосунки між дітьми та батьками. Тож правду говорити треба. Також важливо уникати евфемізмів, коли ми говоримо про смерть. Краще говорити прямо. Коли ви кажете: «Ми підемо попрощатися з батьком», дитина собі уявляє, що побачить батька, потримає за руку, вони обіймуться – це викликає приємні почуття. Коли ж дитина прийде і побачить, що батько помер, їй стає незрозуміло, чому з нею так говорили.

Ми можемо сказати, що йдемо прощатися, але треба все пояснити. Обов'язково треба сказати дитині, що батько помер і докладно пояснити, що відбуватиметься на прощанні. Не можна обдурювати очікування дитини. Важливо говорити чесно, але без жахливих подробиць. Ми обов'язково повинні сказати дитині, що її батько чи брат – герой, ми маємо сказати, що відбувається у країні. Дитина має розуміти причинно-наслідкові зв'язки. Ми виховуємо націю, і важливо не брехати дітям і в цьому також. Не варто називати окупантів орками, треба пояснювати, що це громадяни Російської Федерації, які напали на нашу країну»⁷.

⁷Гольцберг К. Як допомогти дітям пережити переїзд та втрату близьких: рекомендації психологині. Ворота України. 2022. URL: [https:// www.ukrgate.com/ ukr/?p=50830](https://www.ukrgate.com/ukr/?p=50830) (дата звернення: 15.05.2023)

Під час розмови варто дотримуватися таких правил:⁸

1

Чесно сказати дитині, що відбулося: людини вже немає – вона померла чи загинула.

2

У дитини виникне потреба з'ясувати, як і чому це сталося. Варто коротко розповісти деталі, про які ви знаєте.

3

Далі в дитини виникне відчуття несправедливості. Мовляв, чому так несправедливо сталося з цією людиною?

4

Дитину також дуже турбуватиме, чи не станеться це з нею, її батьками чи іншими близькими людьми. Тому слід поговорити про засоби безпеки у воєнний час: що ми маємо зробити, щоб уберегтися від смерті. Наприклад, чому треба бігти в укриття під час повітряної тривоги, що сперечатися з загарбниками небезпечно, що ми маємо дослухатися до порад тих, хто відповідають за нашу безпеку, тобто ЗСУ.

ЧОГО РОБИТИ НЕ МОЖНА, ПОВІДОМЛЯЮЧИ ПРО СМЕРТЬ



Не можна забороняти будь-що.

Наприклад, казати «не плач». Навпаки, за словами психологині, треба говорити так, як говорили наші бабусі: «Поплач, дитино, легше стане».



Не треба знецінювати життя загалом.

Не варто говорити щось на кшталт: «Так мало статися». Дитина має розуміти, що цінність життя – найбільша. На жаль, під час війни цінність життя дуже знижується, люди стають жорстокішими.

⁸Марковська М. Як повідомити дитині про смерть людини, з якою вона контактувала. 10 правил від психологині. Нова українська школа. 2022. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-povidomyty-dytyni-pro-smert-lyudyny-z-yakoyu-vona-kontaktuvala-10-pravyl-vid-psyhologyni/> (дата звернення: 15.05.2023)



Наталія Улько

кризова психологиня, членкиня
Української спілки психотерапевтів

«**Від народження і до двох років** смерть дитиною сприймається лише як тимчасова розлука. Але навіть у цьому віці обов'язково треба сказати їй, якщо хтось помер, навіть якщо вам здається, що це зайве.

У віці від двох до п'яти років діти мають магічне мислення, тобто дитина вірить у свою всесильність чи можливість запобігти подіям: «Я маю зробити щось таке, щоби цього не відбулося». Мертві для маленьких є ніби безсмертними, смерть – ніби сон, помер – потім прокинувся».

У сприйнятті дитини **від 6 до 11 років** смерть уже існує. У той же час, дитина сприймає все буквально і якщо їй скажуть, що, наприклад, батько помер уві сні, вона може почати боятися, що теж помере, якщо засне. Або, почувши «ми втратили тата», сказати «то підемо його пошукаємо».

Діти від 12 і старше вже мають розуміння реальності смерті. Важливо сказати дитині, що це сталося не через неї, тому що вона може собі нафантазувати, що це вона щось зробила чи подумала, і це стало причиною смерті її близької людини. Тут треба бути дуже уважними, щоби ці фантазії не запустилися»⁹.



Матеріал про те, як повідомляти дитині страшну звістку



Історія української поетки Катерини Калитко про втрати

⁹Карбунар Н. Психологи розповіли, як говорити про загибель батьків із дітьми різного віку. Главком. 2022. URL: <https://glavcom.ua/country/society/psikhoholohi-rozpozvili-jak-hovoriti-pro-zahibel-batkiv-z-ditmi-riznoho-liku-876051.html> (дата звернення: 15.05.2023)



Світлана Ройз

дитяча сімейна психологиня

Про дітей та відвідування похоронів.

«Ніхто не скаже правильно чи неправильно брати дитину на похорони у конкретній сім'ї. Все залежить від того, які традиції в родині, чи була дитина взагалі на цвинтарі, чи буде поряд з дитиною дорослий, який зможе про неї попклуватись і пояснити, що відбувається. Якщо батьки думають про те, чи варто брати дитину на похорони – то спочатку потрібно розказати, як він відбувається.

Для дитини дуже важливо попрощатись з близькою людиною. Це прощання не обов'язково робити на похоронах, це може бути і вдома. Але воно обов'язково має бути. Це точка. І дорослі, і діти не хочуть вірити у те, що відбувається, поки не побачать підтвердження. І часто, коли помирає людина, а її близькі знаходяться далеко, ми просимо зняти відео з похоронів, чи надіслати фото могили. Лише після цього людина визнає факт смерті і після цього йде в життя. Після цього починається фаза виходу з кризи.

Знання – це опора, від якої можна робити кроки у майбутнє. Дитину формують спогади. І наші розповіді про тих, хто нам дорогий, формують відчуття заповнення пустоти. З часом пустота-біль перетворюється у заповненість пам'яттю.

Звісно, є складні етапи, незалежно від того, як ми готуємо дитину до цієї теми, вони закономірні. Незалежно від того, як ми готуємо дитину, – криза буде, але її гострота буде пом'якшена. І тому нам важливо говорити з дітьми на різні теми»¹⁰.

- Якщо ваша дитина буде на похоронах, вам потрібно її підготувати заздалегідь. Розповісти, що, хто і чому робитиме. Пояснити, що це сумна подія, тому це нормально, коли дехто буде дуже сумним, а хтось плакатиме.
- На похоронах посадіть дитину коло себе або коло когось близького, щоб відповідати на спонтанні запитання, які у малюка виникатимуть.

¹⁰Ройз С. Дитина і тема смерті: як почати складну розмову. Поради від психологині Світлани Ройз. Видавництво Старого Лева. 2021. URL: <https://starylev.com.ua/news/dytyna-i-tema-smerti-yak-pochaty-skladnu-rozmovu-porady-vid-psyhologyni-svitlany-royz> (дата звернення: 16.05.2023)

Як захистити психічне здоров'я дитини після смерті близької людини?

Поради від UNICEF¹¹



Оточіть дитину любов'ю і турботою батьків, рідних чи опікунів, яким вони довіряють і яких добре знають. Немовлята та маленькі діти відчуватимуть безпеку та любов завдяки ніжному фізичному контакту, співам, обіймам та погойдуванням.



Наскільки це можливо, варто залишити в силі звичний розпорядок дня. Намагайтеся дотримуватися сталого режиму і виділяти час на прибирання, домашні завдання, фізичні вправи та ігри.



Якщо діти демонструють складну та/або регресивну поведінку, спробуйте зрозуміти, що вони так висловлюють емоції, які не можуть вербалізувати, і не карайте їх.



Переконайтеся, що вчителі чи батьки розповіли іншим дітям в оточенні дитини про те, що сталося, щоб вони могли підтримати вашу дитину, коли вона повернеться до школи.



Не забудьте також подбати про власний фізичний і психічний добробут. Ви теж сумуєте. Може бути важко підтримувати своїх дітей і водночас зважати на власні почуття, тому необхідно приділяти час собі та піклуватися про себе. Ви не зможете допомогти дітям, якщо вам самим погано.



Висипайтесь, правильно харчуйтеся, займайтеся спортом, знайдіть час для відпочинку (наприклад, послухати музику), а також знайдіть людину, до якої можна звернутися по емоційну підтримку.



Намагайтеся уникати будь-яких шкідливих звичок, як-от збільшення вживання алкоголю.

¹¹Unicef. Як говорити з дітьми про смерть близької людини. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-talk-your-children-about-death-loved-one> (дата звернення: 16.05.2023)

Розділ 5

Хронічний стрес



Галина Волошина

психологиня, членкиня Національної психологічної асоціації

«Дитячий організм більше піддається стресу. Це пов'язано з високою пластичністю біологічних систем до різних зовнішніх змін.

Діти віком від 6 місяців до 10 років істотно підвищується рівень кортизолу в разі впливу несприятливих соціальних факторів (проживання в поганих житлових умовах, неякісне харчування, проблеми в родині тощо).

Відтак, навіть у маленької дитини можна надалі розвинути хронічний стрес»¹².

У дітей стрес проявляється:

- перепадами настрою;
- порушенням сну;
- нічним нетриманням сечі;
- частим головним болем;
- проблемами з концентрацією уваги;
- замкнутістю;
- появою звички гризти нігті або деякі предмети.

Інтерв'ю Галини Волошиної для ICTV [12]

¹²Волошина Г. Переїдання, поганий сон, замкнутість. Як стрес впливає на організм залежності від віку. ICTV. 2022. URL: <https://ranok.ictv.ua/ua/2022/06/04/pereyidannya-poganiy-son-zamknutist-yak-stres-vplivaye-na-organizm-vzalezhnosti-vid-viku/amp/>

Як мінімізувати ризики та зберегти дитячу психіку під час стресу?

Поради від МОЗ¹³



Не варто дивитися при дітях новини, оскільки кадри війни для маленьких дітей – це глибоке потрясіння. Тому, якщо вашій дитині до 10 років, краще не допускати її до екрана телевізора чи пристрою, з якого ви переглядаєте новини.



Не обговорюйте негативні новини поряд зі своїми дітьми. Натомість пояснюйте ситуацію навколо, однак правильними словами, відповідно до віку.



Створюйте ігрові моменти для своїх дітей. Діти добре залучаються до ігор, навіть за умови, що лунає сирена, і вам потрібно бігти в укриття. Ви можете запропонувати дітям зіграти в гру, хто з вас швидше туди добіжить, хто швидше збереться.



Спробуйте зайняти мозок дитини чимось продуктивним. Діти мають бути підготовлені й знати, що треба робити в певних екстрених ситуаціях, але в довгостроковій перспективі, вони мають готуватися до свідомого дорослого життя. Тож в укритті можна читати з дитиною книгу, розповідати їй спокійні й повчальні казки, говорити про радісне майбутнє. Намалюйте дитині це майбутнє в її уяві й готуйтеся разом з нею до того, що все буде добре.



**Як допомогти дитині?
Вичерпна і важлива
брошура від UNICEF**

¹³Дніпропетровський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України. Нервові тики у дітей: як вберегти дитячу психіку під час війни. 2022. URL: <https://www.dolc.dp.ua/wpress/?p=9565> (дата звернення: 18.05.2023)

Розділ 6

Посттравматичний стресовий розлад

Міністерство охорони здоров'я про ПТСР¹⁴

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, що може розвинути після пережитої травматичної події. При цьому симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час – як правило, через три-шість місяців.

Через відтерміновану симптоматику батьки часто можуть не пов'язувати зміни поведінки дитини з пережитими кілька місяців тому подіями, а вважати це погіршенням характеру, ознаками вікових криз або вбачати причини в інших чинниках.



Оксана Соловей

кандидатка психологічних наук,
викладачка Східноєвропейського
національного університету
імені Лесі Українки

Загальними ознаками стресу чи ПТСР у дітей є:

- загострені емоції: агресивні реакції, тривожні прояви;
- посилення страхів, поява випадкових страхів, яких раніше не було;
- регрес – повернення на ранні форми прояву поведінки (поява потреби у допомозі батьків для виконання чогось, якої не потрібно було раніше);
- відмова від їжі, порушення сну;
- підвищена активність або навпаки замкненість, пасивність (в залежності від типу НС);
- послаблення імунітету, загострення хронічних хвороб, часта травматизація;
- постійний пошук самовираження через конфлікти з однолітками, незадоволення.

¹⁴Міністерство охорони здоров'я. Що таке ПТСР та як із ним боротися. 2022. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-take-ptsr-ta-jak-iz-nim-borotisja> (дата звернення: 19.05.2023)

На емоційному рівні ПТСР у дітей проявляється:¹⁵

1

У появі страхів, які є першою реакцією на пережитий стрес. Ці страхи спричинені потребою уникнути повторного переживання загрозливої події. Наприклад: страх за родичів і близьких в армії, а також побоювання за власну безпеку, страх виходити з дому, залишатися на самоті тощо (або перебувати в замкнутому просторі).

2

Втраті контролю. Військові дії – те, що діти і більшість дорослих не можуть контролювати. Відчуття втрати контролю породжує ефект, коли діти хапаються за все, що можуть контролювати: відмовляються йти у школу, слухатися, залишатися без батьків або улюблених іграшок тощо.

3

Гнів. Оскільки діти не можуть спрямувати свою злість на безпосередніх винуватців, тобто на джерело загрози, вони часто спрямовують її на тих, хто поряд: однокласників, сусідів, відсутніх батьків. Ситуація ускладнюється, якщо серед рідних є добровольці: патріотизм і обов'язок є абстрактними поняттями для дітей молодшого віку, які відчують лише конкретну реальність розлуки з рідною людиною.

4

Втрата стабільності та впевненості в собі. Незвичні обставини порушують звичний спосіб життя. Це стає джерелом тривоги та постійної невпевненості.

5

Збентеження. Діти відчують збентеження, не розуміючи, на що їм чекати, та коли це все закінчиться. Інший вид реакції – найменші можуть не розрізнити насилля-як-розвагу (в кіно, іграх) та реальні події з новин.

6

У появі відчуття провини за те, що трапилося. Оскільки маленькі діти – егоцентристи, вони вважають, що «все погане сталося через мене, бо я був поганим» і думають, що хвилювання і страхи батьків викликані їхньою поведінкою.

¹⁵Соловей О. Ознаки ПТСР у дітей та особливості кризових інтервенцій дітей, що пережили психотравмуючі події. Inforum. 2022. URL: [https:// www.inforum.in.ua/conferences/16/29/201](https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/201) (дата звернення: 18.05.2023)

На когнітивному рівні ПТСР у дітей проявляється:¹⁵



у погіршенні концентрації уваги: діти стають неуважними;



у порушенні пам'яті: діти стають забудькуватими, їм важко згадувати минуле, особливо інформацію травмівного чи стресового характеру;



у втраті уже сформованих когнітивних навичок;



у порушеннях сприйняття довкілля – воно стає хаотичним, уривчастим, вирізняється плутаниною;



у появі думок про смерть.

На поведінковому рівні ПТСР у дітей проявляється:¹⁵



У різких змінах поведінки. Наприклад: діти не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, можуть в прямому сенсі слова чіплятися за батьків і потребують постійної їхньої присутності, фізичного контакту.



У регресі в поведінці. Наприклад: діти можуть повертатися до поведінки, властивій молодшому віку – мочаться в ліжко, втрачають навички охайності, смокчуть пальці або поведуться як зовсім маленькі діти.



У посиленні агресивності, гнівливості, упертості. Поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю і конфліктністю стосовно інших.

На що звертати увагу?

Поради від МОЗ¹⁶

1

Дошкільнята

У дітей дошкільного віку, які пережили травмуючу подію, можуть спостерігатися такі прояви ПТСР: страх, зокрема страх самотності й підвищена потреба в батьках, проблеми зі сном, безпричинний плач, відмова від звичної їжі, спалахи гніву, замкненість, повернення до поведінки, притаманної більш молодшому віку, відображення подій, що травмують, в іграх і творчості.

2

Діти молодшого шкільного віку

Травмованим учням молодших класів притаманні безсоння, байдужість до навчання та минулих захоплень, страх перед майбутнім, невпевненість у собі, замкнутість, головний біль, проблеми з пам'яттю та концентрацією.

3


Підлітки

ПТСР у дітей середнього та старшого шкільного віку може проявлятися через спалахи агресії, бунт, головні та інші болі, тотальну недовіру, заниження самооцінки, безсоння, кошмари, дратівливість, апатію, складнощі з концентрацією, небезпечну поведінку, депресію.

Якщо ви побачили подібні ознаки, у жодному разі НЕ можна:

- висміювати реакцію дитини або критикувати її за це;
- знецінювати почуття та переживання дитини;
- постійно повертатися до травмуючих подій у розмовах;
- обіцяти те, що ви не зможете виконати або що залежить не від вас;
- ігнорувати прохання та потреби дитини.

¹⁶Міністерство охорони здоров'я України. Посттравматичний стресовий розлад у дитини – як допомогти. 2022. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-u-ditini---jak-dopomogti-> (дата звернення: 19.05.2023)



Як допомогти дитині з ПТСР

Моральна підтримка дорослих

Важливо розмовляти зі своєю дитиною, пояснювати, що те, що сталося, – тимчасово, що разом ви зможете впоратися зі стресом і його наслідками та жити далі. Однак зайвий раз не нагадуйте про пережиту подію. Якщо ж дитина сама питає, намагайтеся пояснити, що трапилося, простими словами, на зрозумілих для її віку прикладах та аналогіях. Підкреслюйте, що це не провина дитини, а зовнішні фактори, на які вона не може вплинути.

Спокій та емоційна рівновага батьків

Діти чудово «зчитують» наш емоційний стан, то, щоб ваша допомога була більш ефективною спробуйте самі, наскільки це можливо, стабілізуватися емоційно. При цьому не слід заперечувати перенесений стрес, свої емоції та відчуття.

Безпечний інформаційний простір

Оберегайте дитину від новин та медійного контенту, який може травмувати. Не переглядайте у присутності дитини відео зі сценами насилля, воєнними подіями, пораненими. Слідкуйте за розмовами, які точаться, коли дитина поруч.

Звичний режим дня

Наскільки це можливо, поверніться до звичного життя, якщо певні важкі події їх змінили. Намагайтеся задовольнити базові фізичні потреби дитини у сні, їжі, гігієні, прогулянках, а також в іграх, обіймах і спілкуванні. Це дуже важливо для формування у неповнолітніх відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності життя.

Право на висловлювання своїх емоцій

Дозвольте дитині демонструвати свої емоції, відчуття і страх. Розмовляйте з нею, вислуховуйте, відповідайте на питання. Але поважайте особисті кордони дитини.

Достатньо фізичної активності відповідно до віку

Подумайте, що зараз вам доступно, і забезпечте дитині можливість бути фізично активною: гуляти та грати на вулиці, займатися спортом, плавати, танцювати, бігати – будь-що, що дитині подобається та чим вона хоче займатися.

Корисні справи

Доручайте дитині виконувати та відповідати за доступні їй віку справи: поливати квіти, розвішувати білизну після прання, брати участь у приготуванні їжі та купуванні продуктів. Можливо підліткам буде цікаво долучити до певних соціальних активностей чи волонтерських проєктів. Головне, щоб це приносило задоволення і було безпечно.

Якщо змінена поведінка дитини загрожує її життю чи здоров'ю або триває понад три місяці, треба обов'язково звертатися за кваліфікованою допомогою до психолога чи з відповідним запитом до сімейного лікаря/педіатра.



Детальна брошура про ПТСП у дітей від Центру здоров'я і розвитку «Коло сім'ї»



Добірка від Освіторії ПТСП у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги

Розділ 7

Навчання та війна



Катерина Гольцберг
дитяча та сімейна психологиня

4 різновиди підвищеної тривожності¹⁷

- **Діти, які пережили важку втрату, але зараз перебувають у безпеці**

Ці діти втратили одного чи обох батьків, близьких родичів, друзів, хороших знайомих, були учасниками або свідками жорстокості, насильства. Можливо, вони пройшли через фільтраційний табір, втратили дім чи вимушені були швидко покинути його, щоб врятуватися. Вони можуть переживати стадію гострого горя, заціпеніння, депресії чи перебувати вже в порівняно стабільному стані. Такі діти потребують особливої, але ненав'язливої уваги з боку дорослих, психологічного супроводу.

- **Діти із тимчасово окупованих територій чи які перебувають під загрозою ракетних ударів**

Через постійну фізичну небезпеку вони вимушені весь час відстежувати, що відбувається навколо, піклуватися про себе та інших дітей, а іноді й про безпорадних дорослих. Через це часто не мають можливості навчатися чи відвідувати школу навіть у дистанційному форматі. Потребують фізичної і психологічної допомоги в організації навчання, підтримки з боку фахівців – кризових психологів. Такі діти страждають від втрати можливості спілкування з однодумцями, друзями та авторитетними дорослими.

¹⁷Гольцберг К. Кого з учнів учитель має вчасно направити до психолога? Освіторія. 2022. URL: <https://osvitoria.media/experience/agresiya-regresiya-nervovi-tyky-kogo-z-uchniv-uchytel-maye-vchasno-spryamuvaty-do-psyhologa/> (дата звернення: 20.05.2023)

● Діти, чиї рідні служать у ЗСУ або на інших службах, пов'язаних із ризиками для життя

Цих дітей постійно переслідують страхи, нав'язливі думки (румінації) й тривога за рідних. Вони потребують уваги до свого актуального стану, підтримки й допомоги в перемиканні уваги та мотивації в навчанні.

● Діти, які покинули країну через загрозу воєнних дій

Переважно їм доводиться долати довгий шлях до нового місця перебування, що стає доволі сильним потрясінням. Вони часто сумують за Україною, близькими, друзями, домом, домашніми тваринами, звичним способом життя і комфортом. Частина з них відвідує школу в країнах перебування, частина навчається дистанційно або за програмою екстернату. Іноді вони поєднують навчання в новій закордонній школі з дистанційним навчанням в українській, що може створювати певний дискомфорт та бути причиною перевантаження.

Будьте уважними!

«Часто «воєнний» досвід дітей поєднує декілька ознак із вищенаведених категорій. Наприклад, дитина, яка пережила втрату чи перебувала в окупації, зараз живе за кордоном, далеко від родини і дому. Це посилює вплив несприятливих чинників на учня і позначається на сприйнятті ним дійсності, мотивації й системності в навчанні. Така дитина перебуває в стані депресії чи гострого горя, а дорослі через брак часу чи сил можуть не помітити змін у її поведінці й пропустити критичний стан. Тому ми, вчителі, маємо розуміти, як визначити, що дитина потребує додаткової допомоги, і вчасно направити її до фахівця чи просто підтримати, якщо самі маємо на це ресурс»¹⁷.



Чек-лист вчителя для зняття тривожності перед початком **офлайн**-навчання:

- проговорити з батьками питання укриття, перевірити його разом, доопрацювати недоліки;
- обговорити і зібрати класну тривожну валізку: засоби гігієни, павербанк, альтернативні джерела світла, набір їжі та питної води;
- зібрати аптечку, яка буде в класній тривожній валізці;
- дати батькам заповнити анкети з важливою інформацією про дитину: про особливі медичні показання і протипоказання, алергії, наявність хронічних хвороб і діагнозів;
- зібрати контакти дорослих, які крім батьків, у разі чого можуть нести відповідальність за дитину (дідусі та бабусі, інші родичі чи друзі тощо);
- провести збори, на яких буде узгоджено план дій в екстрених ситуаціях (масований ракетний обстріл, застосування ядерної чи хімічної зброї, повінь тощо);
- нагадати батькам про створення індивідуальної шкільної тривожної валізки для кожної дитини (клац сюди, щоб не забути про необхідне).



Чек-лист вчителя для зняття тривожності перед початком **онлайн**-навчання:

- заздалегідь повідомити батькам про платформи, з якими плануєте працювати;
- заздалегідь надіслати електронні підручники або посилання, за яким їх можна придбати;
- обговорити план дій під час тривоги і відключення світла;
- обговорити процедуру організації домашньої/самостійної роботи;
- поділитися програмою і списком художньої літератури на рік;
- обговорити випадки, коли дитина вчиться у двох школах одночасно (в українській і за кордоном).



Більшість українських вчителів зазначають, що зможуть надати якісну першу психологічну допомогу та підтримати своїх учнів. Про це в рамках **моніторингу** Держслужби якості освіти щодо початку навчального року заявили 88% учителів.

Результати моніторингу також засвідчили, що практичні психологи працюють за основним місцем роботи у 72% українських шкіл.



Корисні ресурси



Все про навчання під час війни:
важливо знати вчителям і батькам



Чим зайняти дітей в укритті:
ігри, вправи, мультфільми



Інструменти для організації
дистанційного навчання в умовах війни

Розділ 8

Підтримка себе та інших



Катерина Гольцберг

дитяча та сімейна психологиня

Основні правила підтримки

«Перше правило – чесність і щирість. Дуже часто ми підтримуємо лише формально, і ця формальність дуже відчувається. Це неприємно для людей, які зазнали якихось втрат.

Друге – не використовувати фрази, які знецінюють щось. Тобто є такі фрази знецінення, наприклад: «Не зважай, а от у сусіда хата згоріла». Як наче горе можна виміряти якимось горе-вимірювачем. Для однієї людини може бути горем одне, а для іншої – зовсім інше. І у всіх у нас різні можливості переживати, у нас різна психіка. Наприклад, немає нічого дратівливішого, ніж фраза «заспокойся» людині, яка нервується. Навіть слово «обіймаю» має бути використане тільки тоді, коли ми при зустрічі б це дійсно зробили.

Ми маємо розуміти, чи добре ми знаємо ту людину, якій ми хочемо допомогти словами, і чи ми дійсно допомагаємо тим, що це кажемо.

Якщо ми дійсно хочемо допомогти людині, варто у неї запитати: «А чим я можу тобі допомогти зараз?». Тобто йдеться про дієві речі, які ми можемо запропонувати»¹⁸.

¹⁸Гольцберг К. Якщо хочете отримати підтримку, не шукайте її в соцмережах. Громадське радіо. 2022. URL: <https://hromadske.radio/podcasts/my-ie-buly-y-budem-informatsiynny-maraton/yakshcho-khochete-otrymaty-pidtrymku-ne-shukayte-ii-v-sotsmerezkhakh-psykholohylnia> (дата звернення: 21.05.2023)



Галина Волошина

психологиня, членкиня Національної психологічної асоціації

Свята в умовах війни

«У більшості людей, які знаходяться у відносній безпеці, наразі виникає сумнів «а чи доречно зараз чомусь радіти, щось святкувати?». Так, так і ще раз так.

Якщо ви отримали гарну звістку або просто друзі вам надіслали смішний мем – не стримуйте в собі радість. Якщо у вас наближається важлива подія (наприклад, день народження) – відмічайте, не відкладайте це на потім.

Необхідно прийняти ситуацію, яка склалась та продовжувати жити у нових реаліях.

Наразі у всіх емоційний стан хиткий: то вгору, то вниз. Коли ми задовольняємо свої невеликі потреби, які приносять нам задоволення, то рівень дофаміну в організмі підвищується, наш емоційний стан вже поступово може вирівнюватись і приходити до норми.

Особливо це важливо для дітей. Вони як ніхто потребують нашої уваги та турботи, а ще більше – щасливого дитинства (навіть в умовах війни). Якщо є така можливість, то радуйте своїх дітей, створюйте для них хоча б маленькі свята, даруйте їм добру казку»¹⁹.



¹⁹Волошина Г. Якщо війна розлучила вас із дитиною. Психологічна підтримка. 2022. URL: https://t.me/s/psy_support?before=696 (дата звернення: 21.05.2023)

Як безпечно адаптуватись до сучасних реалій?

Поради від МОЗ²⁰



Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.

Зараз дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов, турботі про близьких та рідних.



Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел.

Не варто переглядати новини у режимі 24/7, адже це підвищує панічні настрої, тривогу та відчуття страху за близьких та себе. Критично сприймайте інформацію.



Подбайте про можливі запаси продуктів харчування та питної води.

Зокрема, спробуйте зробити продуктовий запас у місці вашого укриття.



Намагайтеся за можливості дотримуватися режиму дня та сну.

Звісно, в умовах війни важко організувати здоровий сон, проте щоразу, коли у вас є можливість поспати, скористайтесь нею. Не забувайте рухатися та за можливості виконувати хоча б мінімальні фізичні активності. Навіть якщо ви в укритті, робіть розминку. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями.

²⁰Міністерство охорони здоров'я. Як впоратися зі стресом під час війни. 2022. URL: [https://moz.gov.ua/article/health/jak-vporatisja-zi-stresom-pid-chas- vijni-](https://moz.gov.ua/article/health/jak-vporatisja-zi-stresom-pid-chas-vijni-) (дата звернення: 22.05.2023)



Гуртуйтеся та підтримуйте одне одного.

Якщо у вас є можливість, будьте на зв'язку з близькими. Проте, якщо такої можливості немає, і ви знаходитесь в укритті, – спілкуйтеся та підтримуйте тих, хто перебуває там поруч із вами. Психологічна підтримка у такі складні моменти допомагає впоратися зі стресом.



У кого є можливість – допомагайте тим, хто цього потребує.

Добрі справи, волонтерство та підтримка інших дозволяють почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої потреби переселенцям з інших міст, підтримуйте українських захисників, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні тощо.



Правильно та глибоко дихайте, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Можна спільно співати чи рахувати, щоб зменшити усю стресовість ситуації.



Ресурси з тематики психологічної підтримки

- ЮНІСЕФ
- Kindervelt
- Бробакс
- КУРС ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ ОСВІТЯН «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій»
- Бути поруч: Основи психологічної підтримки тим, хто працює з дітьми
- БФ «Діти – Майбутнє Нації»
- Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів
- Курс «Спільно до навчання: ефективна та безпечна освіта під час війни»
- Курс «Реальне навчання»
- War Child
- The International Rescue Committee
- Right to Play
- SOS Children's Village Ukraine

Список джерел

1. Симптоми тривожності у дітей [Електронний ресурс] // Childdevelop. [вебсайт]. – Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7449/>
2. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну / Володимир Станчишин. – К. : Віхола, 2022. – 288 с.
3. Кочмар С. Агресія у дитини: причини, ігри на допомогу і як нам, батькам, вижити. Українська Правда. 2020. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2020/12/20/243405/> (дата зверення: 01.05.2023)
4. Глянько К. Підвищена агресія у дітей під час війни: як впоратися з нею батькам. Апостроф. 2022. URL: <https://apostrophe.ua/ua/news/society/2022-07-03/povyshennaya-agressiya-u-detej-vo-vremya-vojny-kak-spravitsya-s-nej-roditelyam/273380?amp> (дата зверення: 02.05.2023)
5. Ройз С. Зимові свята – це зараз теж психотерапія. Ukrinform. 2022. URL: <https://www.ukrinform.ua/amp/rubric-society/3639611-svitlana-rojz-ditaca-psihologina-pismennica.html> (дата зверення: 08.05.2023)
6. Ройз С. Прості дії. Як допомогти дитині, коли їй страшно. NV. 2022. URL: <https://life.nv.ua/ukr/amp/poradi-batkam-yak-dopomogti-ditini-koli-jiy-strashno-psihologiya-50250369.html> (дата зверення: 12.05.2023)
7. Гольцберг К. Як допомогти дітям пережити переїзд та втрату близьких: рекомендації психологині. Ворота України. 2022. URL: <https://www.ukrgate.com/ukr/?p=50830> (дата зверення: 15.05.2023)
8. Марковська М. Як повідомити дитині про смерть людини, з якою вона контактувала. 10 правил від психологині. Нова українська школа. 2022. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-povidomyty-dytyni-pro-smert-lyudyny-z-yakoyu-vona-kontaktuvala-10-pravyl-vid-psyhologyni/> (дата зверення: 15.05.2023)
9. Карбунар Н. Психологи розповіли, як говорити про загибель батьків із дітьми різного віку. Главком. 2022. URL: <https://glavcom.ua/country/society/psikholohi-rozpovili-jak-hovoriti-pro-zahibel-batkviv-z-ditmi-riznoho-viku-876051.html> (дата зверення: 15.05.2023)
10. Ройз С. Дитина і тема смерті: як почати складну розмову. Поради від психологині Світлани Ройз. Видавництво Старого Лева. 2021. URL: <https://starylev.com.ua/news/dytyna-i-tema-smerti-yak-pochaty-skladnu-rozmovu-porady-vid-psyhologyni-svitlany-royz> (дата зверення: 16.05.2023)
11. Unicef. Як говорити з дітьми про смерть близької людини. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-talk-your-children-about-death-loved-one> (дата зверення: 16.05.2023)

12. Волошина Г. Переїдання, поганий сон, замкнутість. Як стрес впливає на організм взаємності від віку. ICTV. 2022. URL: <https://ranok.ictv.ua/ua/2022/06/04/pereyidannya-poganiy-son-zamknytist-yak-stres-vplivaye-na-organizm-vzalezhnosti-vid-viku/amp/>
13. Дніпропетровський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України. Нервові тики у дітей: як вберегти дитячу психіку під час війни. 2022. URL: <https://www.dolc.dp.ua/wppress/?p=9565> (дата звернення: 18.05.2023)
14. Міністерство охорони здоров'я. <https://moz.gov.ua/article/health/scho-take-ptsr-ta-jak-iz-nim-borotjsja>
15. Соловей О. Ознаки ПТСР у дітей та особливості кризових інтервенцій дітей, що пережили психотравмуючі події. Inforum. 2022. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/201> (дата звернення: 18.05.2023)
16. Міністерство охорони здоров'я України. Посттравматичний стресовий розлад у дитини - як допомогти. 2022. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-u-ditini---jak-dopomogti-> (дата звернення: 19.05.2023)
17. Гольцберг К. Кого з учнів учитель має вчасно направити до психолога? Освіторія. 2022. URL: <https://osvitoria.media/experience/agresiya-regresiya-nervovi-tyku-kogo-z-uchniv-uchytel-maye-vchasno-spryamuvaty-do-psyhologa/> (дата звернення: 20.05.2023)
18. Гольцберг К. Якщо хочете отримати підтримку, не шукайте її в соцмережах. Громадське радіо. 2022. URL: <https://hromadske.radio/podcasts/my-ie-buly-ybudem-informatsiynny-maraton/yakshcho-khochete-otrymaty-pidtrymku-ne-shukayte-ii-v-sotsmerezkhakh-psykholohynia> (дата звернення: 21.05.2023)
19. Волошина Г. Якщо війна розлучила вас із дитиною. Психологічна підтримка. 2022. URL: https://t.me/s/psy_support?before=696 (дата звернення: 21.05.2023)
20. Міністерство охорони здоров'я. Як впоратися зі стресом під час війни. 2022. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-vporatisja-zi-stresom-pid-chas-vijni-> (дата звернення: 22.05.2023)

Науково-популярне видання

Як допомогти дітям під час війни

Упорядкувала Марія Новікова

Редакторка: Марія Новікова.
Верстальниця: Марія Новікова.

Шрифтова гарнітура: Avenir Next
Підписано до друку 26.05.23
Формат 60x70/8. Ум. друк. арк. 4,68
Тираж 15 пр. Друк офсетний.

Видавництво «Добро»,
вул. Богатирська, 30, м. Київ, 04209
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № XXXX.

Поліграфія ФОП Даниленко Анатолій Олексійович,
вул. Польова, 67, м. Житомир, 10025
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № XXXX.