

5
п
о
р
а
д

"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

д
л
я



1. Бути поруч! 

Пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі...



б
а
т
ь
к
і
в



5
п
о
р
а
д

"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

д
л
я

2. Бути прикладом! 

Більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як пореємося ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає... І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...

б
а
т
ь
к
і
в

700



"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

3. Спілкуватися

Це так важливо для дітей, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесними. Це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!



"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

4. Задіювати

Ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, що б не було - ми маємо Жити. І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. – це і вчитися, і малювати, читати/слухати казки, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні – є стільки стосункових ігор), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим...



"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

5. Відновлюватися 😊

Це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов'язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне...





ПОРАДИ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ

Дорожіть любов'ю своєї дитини. Пам'ятайте, від любові до ненависті лише один крок, не робіть необдуманих кроків! Не принижуйте свою дитину. Принижуючи її саму, Ви формуйте у неї вміння та навички приниження, які дитина зможе використовувати по відношенню до інших.

Не погрожуйте дитині. Загрози дорослого породжують брехню дитини, призводять до страху і ненависті. Не робіть заборон. В природі дитини дух бунтарства, те, що категорично заборонено, дуже хочеться спробувати, не забувайте про це.

Розвивайте в собі почуття гумору. Вчіться сміятися над своїми слабкостями, дозволяйте своїй дитині сміятися разом з вами. Учіть дитину сміятися над собою! Це краще, ніж якщо над ним сміятимуться інші люди. Не читайте своїй дитині нескінченні нотації, він їх просто не чує!

Будьте завжди послідовні у своїх вимогах. Добре орієнтуйтеся в своїх «так» і «ні». Не позбавляйте дитину права бути дитиною: дайте їй можливість побути бешкетником, бунтарем і пустуном.

Період дитинства вельми короткий, а так багато потрібно встигнути спробувати, перш, ніж станеш дорослим. Дайте можливість своїй дитині бути нею під час дитинства, інакше період дитинства триватиме і в її дорослому житті. Це може мати серйозні наслідки і для дитини, і для вас, батьки!

Не опікайте свою дитину там, де можна обійтися без опіки; дайте можливість маленькій людині самостійно стати великою. Не йдіть на поводу у своєї дитини, вмійте знати міру своєї любові і міру своєї відповідальності.

**Пам'ятайте,
що найбільше
батьківське щастя - бачити
щасливих, розумних і шляхетних
дітей!**

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ під час збройної агресії

Говоріть простими, короткими,
зрозумілими фразами



Обнімайте дитину. Обійми мають
демонструвати Вашу надійність і спокій



Дозволяйте переглядати мультфільми,
серіали, грати в комп'ютерні ігри



Залучіть дитину до хатніх рутинних справ,
приготування їжі, смаколиків



Розповідайте казки, історії,
читайте вголос



**ОБГОВОРІТЬ
ВАШУ
«ЦИВІЛЬНУ
ОБОРОНУ»**

- Слухаємося дорослих!
- Не сперечаємося!
- Слідуюмо наказам дорослих!

СКЛАДІТЬ ДИТЯЧИЙ РЮКЗАЧОК-РЯТІВНИЧОК
улюблена іграшка, солодощі, аркуш паперу з
інформацією про дитину, батьків, близьких



ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК!
домовитися з рідними про інший спосіб зв'язку
(на випадок втрати стільникового зв'язку)

ПРАВИЛА СХОВАНКИ
Поясніть дитині, де будете ховатися
під час небезпеки та як слід там поводитися



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.



КОЛИ У ДИТИНИ ІСТЕРИКА

Алгоритм дій для дорослих від Світлани Ройз

1. Стабілізуватись. Взяти щось в руку, спертися на стіну. Нагадати собі: істерика означає занадто високу напругу. Іноді дитині треба випустити пару.
2. Бути в контакті з дитиною.
3. Якщо дитина не чує наших умовлянь - озвучити її почуття (Ти злишся? Сумуєш? Зовсім складно? Втомилась?). Істерика потребує берегів – нашої уваги, рук та обіймів (Йди на ручки! Мені теж так хочеться додому. Якщо б я могла, я б для тебе...).
4. Якщо це маніпуляція – бути в контакті, почути потребу – але дати зрозуміти, що маніпуляція не пройде.
5. Якщо дитина мала – допустимо перефокусувати увагу.
6. Після відновлення контакту можна розпочинати раціональний діалог. Переказувати те, що було до початку істерики і робити раціональні висновки.
7. У істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж.
8. Напрацьовуйте практики, що робити після істерики, адже треба зберегти відчуття близькості (обійманці, мізинчики, будь-що).

