Психологічна допомога батькам під час війни

(поради, корисні матеріали для дітей та дорослих)

підготувала: практичний психолог

ДНЗ ХПСЛ

Богданова В.В.

Як говорити з дітьми в цей час

- В складних життєвих ситуаціях закипають емоції та мозок не спроможний приймати правильні рішення. Пропоную ознайомитись з наступними рекомендаціями щодо спілкування з дітьми під час війни.
- **Як говорити з дітьми про війну?**

Понад усе дітей травмує (є ще таке хороше слово – "невротизує") – невпевненість батьків. Діти хочуть бачити своїх батьків упевненими людьми.

- **Для початку** дорослі повинні самі розібратися, що добре, а що погано, і чого вони хочуть: перемоги чи, наприклад, щоб усе швидше закінчилося. Тобто треба мати якусь проговорену позицію.

Тому що коли дитина відчуває або бачить невпевненість дорослого, то починає боятися. Це інстинкт. Цю невпевненість вона відчуває через голос, обертони, вібрації і навіть через запах.

- **Пункт другий**. Дорослий, розмовляючи з дитиною про сумні події, має дати їй відчуття захищеності – тепер уже вербально. Сказати, наприклад: "Я тебе захищу. Тут ми цього не допустимо". Або, якщо дитині дійсно щось загрожує, то дорослий, помагаючи їй евакуюватися, каже: "Я тебе захищаю".
- **Третє**. Ми виходимо з думки, що будь-яка війна – лайно. На війні в людині прокидається тварина і там немає завтрашнього дня. І ми транслюємо дитині ідею про те, що будь-яка війна закінчується.

Наскільки дітям потрібно пояснювати причини війни? Потрібно скоріше йти за чорно-білим принципом: наші - не наші. Тому що в дитини полярна емоційна палітра, в неї є "наші" і "німці", чорне і біле.

- Якщо ви будете вводити дитину в ситуацію, що "все насправді складно", то цим покажете власну невпевненість. Тобто протирати окуляри серветкою і казати: "Розумієш, хлопчику..." – це не воно.
- Якщо дитина боїться, що батька заберуть на війну і вб'ють, потрібно казати: "Я не допущу, щоб мене вбили, я багато зробив щоб цього не сталося, ти будеш у безпеці, я тебе захищаю. Якщо мене заберуть на війну, я всіх ворогів швидко переможу і швидко до тебе повернуся". Транслювати лише впевненість.

Не уникати теми смерті

Діти дуже часто говорять про смерть. І це така тема, якої не можна уникати. Треба говорити, що смерть існує і що війна – одна з причин, яка може призвести до смерті. Але якщо ми говоримо з дитиною, чий тато на війні, то кажемо, що ми зробили все, щоб з татом усе було добре.

- Ми не говоримо дитині, що тато точно залишиться живим, бо не знаємо майбутнього. Ми не можемо запевняти дитину в тому, в чому ми самі не певні. Але маємо пояснювати, що саме ми зробили для того, щоб цього не сталося.
- Якщо ми говоримо з дитиною, яка вже втратила когось із рідних, то маємо допомогти їй виговоритися, виплакатися, створити історію про цю людину, яка залишиться в її серці й пам'яті.
- Ми говоримо, що це дуже сумно, це треба пережити, але ти маєш жити далі, розповідати своїм друзям, а потім своїм діткам про те, який в тебе був тато, дідусь чи дядько. Треба допомогти зробити історію, створити скриньку пам'яті, куди складати особливі речі, що належали цій людині. Важливо, щоб дитина розуміла, скільки доброго залишилося після цієї людини.

- Найголовніше – не усувати дитину від правди. Багато хто не говорить дітям, що загинув тато чи дядько. Цього не можна робити. З дітьми треба говорити. Більше того, якщо є можливість, діти мають бути присутніми на похороні. Бо якщо дитина не мала можливості попрощатися з близькою людиною, це залишається серйозною причиною багатьох психологічних проблем у майбутньому.

Похоронний ритуал дуже важливий. В українській традиції дітей завжди брали на похорони. Вони мають бути свідками цього, витужити, попрощатися. Важливо бачити, як інші люди несуть квіти, говорять хороші речі про близьку для них людину. Це дуже важливо знати дитині.

- Досить довго побутував дивний міф, що батьки якомога довше мають оберігати дитину від небезпечних запитань, важких тем, і поки вона маленька, їй потрібно давати тільки найсолодше. Насправді це не так. Людині потрібно закладати правильну матрицю ще з дитинства.

Але важливо вибрати правильну форму для такої бесіди. І на мою думку, це має бути розмова за допомогою символів, метафор. Потрібно уникати прямолінійності, бо шокуючої інформації, кадрів дуже багато, і вона добирається до маленьких голів дуже швидко.

- Психологічна підтримка для дитини від Світлани Ройз. Як подбати про дитину? Серія коротеньких відео-порад. **ТиЦь!**
- Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації? **ТиЦь!**

Як допомогти пережити травматичний досвід старшим дітям

- Найчастіше після пережитого травматичного досвіду, підлітки **відчувають сором** і можуть **мріяти про помсту**.
- Травмуюча подія для підлітків може призвести до радикальних змін їхнього світогляду. У деяких підлітків **спостерігається саморуйнівна** або **небезпечна поведінка**.
- Дитину такого віку необхідно **заохочувати до обговорення** її тривог, вираження страху та суму. Разом **шукати відповіді на важливі питання**, дискутувати. Головне — залучити до діалогу.
- Важливо пояснити, що усі **їхні почуття є нормальними**, в тому числі злість.
- **Допомагати фільтрувати** інформацію, так як вміння аналізувати ще не сформоване.

- **Допомагати звільнятися** від сильних емоцій. Говоримо підліткам, що плакати —нормально, кричати —нормально, злитися — нормально.
- Оскільки злість дає сильну напругу в тілі, користуватися будь-якою можливістю випустити її **через фізичну діяльність** або **гру**.
- Набагато легше переживати те, що відбувається, коли ми можемо впливати на ситуацію, відчуваємо **причетність до спільної справи**. Зараз підлітки активно допомагають онлайн. Наприклад, відслідковуючи фейки.
- У тривозі завжди задіяне тіло. **Обійми — стратегічно важливий ритуал.**

Корисні ресурси, що допоможуть батькам відволікти діток під час перебування в укритті, у вільну, але тривожну годину, коли просто сумно

- Видавництво Ранок БЕЗКОШТОВНО надає **дитячі книги** в електронному форматі! Просто заходьте на сайт БараБука **ТиЦь!** та завантажуйте, щоб мати змогу читати з дітками навіть без доступу до Інтернету!
- У Telegram-каналі Павлуша і Ява можна завантажити **аудіоказки**, які також будуть доступні без Інтернету: **ТиЦь!**
- Ще один Telegram-канал з **аудіоказаками** українською: **ТиЦь!**

Усі аудіоказки можна **завантажити** і **слухати без зв'язку**.

- Yakaboo відкрили безкоштовний доступ до **аудіо**- та **електронних книжок** в мобільному додатку: **ТиЦь!**

- Казочки та цікаві історії для дітей (класичні та сучасні казки, начитка) **ТиЦь!**
- Дитячі книжки в електронному форматі від видавництва “Ранок” (три папки для віку 3+, 6+, 9+) **ТиЦь!**
- Українські народні та авторські казки (тексти) **ТиЦь!**
- Оповідання для 9+ “Окуляри і кролик-гном” (електронна книжка) **ТиЦь!**
- **MEGOGO** відкрили безкоштовний **доступ до мультиків, фільмів** та аудіоказок **ТиЦь!**
- **365 казок на ніч. 2 сезон.Герої!**
- **365 казок на ніч. 2 сезон. Знання!**
- **365 казок на ніч. 2 сезон. Природа!**
- **Казки для дошкільнят** та **молодшого шкільного віку** (чудова начитка каналу "Тося читає") **ТиЦь!**
- **Безкоштовне навчання** GIOS (1-9 клас), заповнюйте заявку для безкоштовного підключення **ТиЦь!**

- **"Казка про лотос" (Анімована казка для дітей та дорослих)**
- Не забуваймо про сайт “Нова українська школа”, де є пізнавальні онлайн-зустрічі, вправи для подолання паніки, поради психологів, ігри та подкасти: **ТиЦь!**
- Радіовистави за творами шкільної програми **ТиЦь!**
- Нова **Українська Школа** організувала серію пізнавальних онлайн-зустрічей із вчителями. Розклад зустрічей оновлюється щодня **ТиЦь!**
- Комп'ютерна **академія «ШАГ»** в умовах воєнного стану запускає безкоштовну серію майстер-класів для дітей та дорослих **ТиЦь!**
- 7 радіовистав **за творами шкільної програми зарубіжної літератури** **ТиЦь!**

- Для дітей та підлітків **«Малюємо разом»** **ТиЦь!**
- Підліткам: **«Маркетинг – це просто»** **ТиЦь!**
- Підліткам. Серія навчальних відеороликів : **«Дизайн за допомогою додатку Canva»** **ТиЦь!**
- **7 звичок** високоефективних підлітків Шон Кові **Тиць!**
- Вільний доступ до повного пакету «Слухач» (**1–11 класи**) для самонавчання — повна шкільна програма від Центру Дистанційної Освіти «Джерело» **ТиЦь!**
- Екстернат-платформа **ALTERRA ONLINE EXTERNAT** **ТиЦь!**
- Освітня ініціатива для учнів **початкової** та **середньої** школи України: від школи Базис (через застосунок Viber) **ТиЦь!**
- Ресурс для безкоштовного та ефективного вивчення іноземної мови **ТиЦь!**
- Повчальні притчі для підлітків **ТиЦь!**

Контакти психологічної підтримки

- Допомога від благодійного фонду «Маша». Якщо ваша дитина отримала сильну психоемоційну травму через те, що стала свідком бойових дій, і ви бачите різке порушення в її поведінці, то просимо заповнити цю форму **ТиЦь!**

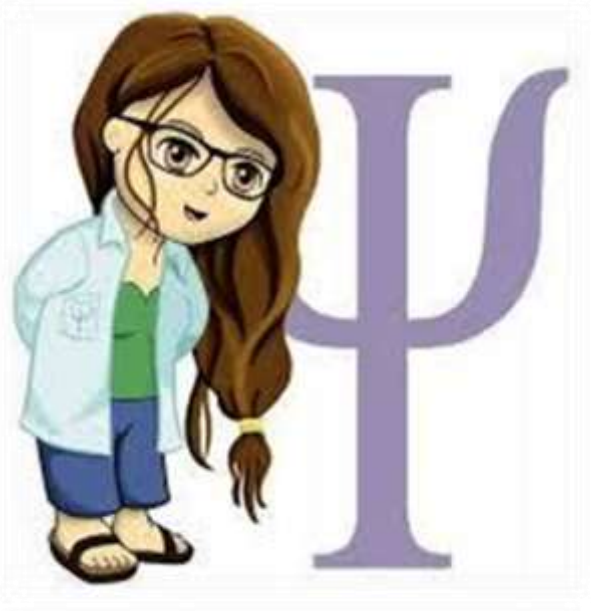
- Онлайн-платформа «Розкажи мені» починає цілодобово надавати українцям безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв’яжеться з вами якомога швидше. **ТиЦь!**

- Розширений список чат-ботів, посилань та контактів психологічної допомоги. **ТиЦь!**

Список психотерапевтів міста Херсона, що працюють онлайн

- **Галина Яківна** 067 30 65 881
- **Зінаїда Андріївна** 067 422 87 30
- **Єлизавета Шевченко** 097 30 44 310
- **Лук'яненко Ірина** 050 560 38 40
- **Агеєва Тетяна** 066 90 79 790
- **Бутиріна Олена** 097 72 98 917
- **Рогожа Світлана** 050 81 59 882
- **Емма Олександрівна** +380973400014, +380973400014 – немає інтернету, поки може консультувати лише по телефону

Важливі посилання

- **Канал Першої МЕДИЧНОЇ допомоги!**
- Блог з корисною інформацією щодо укриття під час обстрілів **Тиць!**
- Про небезпеку для жінок за кордоном. Як не стати жертвою торгівлі людьми **ТиЦь! ТиЦь!**
- Для тих, хто потребує допомоги. **Чат-бот «Безпека жінок за кордоном» ТиЦь!**
- Довідник **у разі надзвичайної ситуації** або війни **ТиЦь!**
- Пологи **у бомбосховищі**: **як народжувати**, якщо поруч немає лікаря **ТиЦь!**

Дякую за увагу!