



**САМОДОПОМОГА  
ДЛЯ БАТЬКІВ  
І ОПЕКУНОВ**

ДОДАТКОВА ДОПОМОГА:  
FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG



**FIRST AID OF THE SOUL**

ПІДПИШІТЬСЯ НА НАС У ФЕЙСБУКУ ТА ІНСТАГРАМІ: @FIRSTAIDOFTHESOUL  
EMAIL: INFO@FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG

# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ У ЗОНІ ВІЙНИ / 1



## ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПРОСТІ КОРОТКІ СЛОВА.

Наприклад: «Я знаю, що це важко. Я знаю, що це страшно. Ми сподіваємось на мир найближчим часом. Але я тут. Ми разом. Я тут біля тебе».



## ГОВОРІТЬ ПРО ТЕ, ЯК ВИ ЗАХИЩАЄТЕ ДИТИНУ.

Наприклад: «Ми йдемо в безпечніше місце. Ми поїдемо (автомобілем, автобусом, потягом тощо). Тримай міцно мою руку».



## ВІЗЬМІТЬ ІЗ СОБОЮ ДЛЯ ДИТИНИ ФІЗИЧНИЙ ПРЕДМЕТ (ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ).

Це може бути фотографія, листівка, ковдра або невелика іграшка. Це навіть може бути щось, що ви знайдете по дорозі, наприклад камінь або шматок мотузки, і чому ви надасте значення.



## ПІДТРИМУЙТЕ КОМФОРТНИЙ ФІЗИЧНИЙ КОНТАКТ З ДИТИНОЮ.

Наскільки можливо, тримайтеся за руки, обмінюйтеся один з одним потиранням спини, обіймами та «дай п'ять» (плесканням в долоні).



## ОБОВ'ЯЗКОВО ЇЖТЕ ТА ПИЙТЕ.

Намагайтеся вживати достатню кількість води, не допускати до зневоднення. Не забувайте їсти.



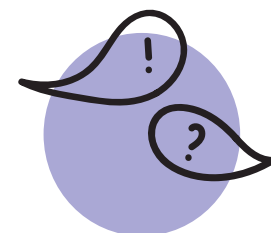
## СТВОРІТЬ З ДИТИНОЮ ПРОСТИЙ ОБРЯД.

Створіть з дитиною новий обряд. Це може бути посмішка, пісня, особливе рукостискання або «дай п'ять».



## СТВОРІТЬ ДЛЯ ДИТИНИ КОКОН АБО МІСЦЕ ДЛЯ УТРИМАННЯ.

Якщо ви почуєте стрілянину або вибухи, дістаньтесь у безпечне місце та огорніть дитину своїм тілом або ковдрою. По можливості тримайте поруч теплі напої або закуски.



## ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПРОСТІ ФРАЗИ.

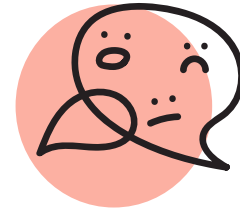
Якщо вам потрібно діяти, пам'ятайте: Дивись. Руки. Іди. Не чекайте, що дитина буде виконувати інструкції. Обов'язково подивіться в обидві сторони. Тримайте дитину за руки. Потім рухайтесь.

# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ У ЗОНІ ВІЙНИ / 2



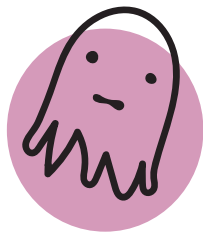
## ЯКЩО МОЖЛИВО — РУХАЙТЕСЯ.

Потягніться, дихайте, ходіть та ворушіть руками.



## ГОВОРІТЬ ПРАВДУ. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ.

Якщо діти ставлять запитання «Чому це відбувається?» або кажуть: «Я ненавиджу ворога», говоріть з ними про те, що вони відчувають. Не брешіть і не вигадуйте історії про те, що відбувається. Підтвердьте їхні страхи/занепокоєння та свої, поділившись втішним нагадуванням, що все буде добре.



## НЕ БІЙТЕСЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ.

Не бійтеся почуттів, які ви або дитина можете переживати. Важливо повністю пережити свої емоції. Переживіть і висловіть свої почуття разом з дитиною.



## ЗНАЙДІТЬ ЧАС ДЛЯ ГРИ.

Коли це безпечно, грайте в хованки, грайте в квача, уявні ігри, відгадай слово — шаради, «правда чи виклик», «я ніколи не», співайте пісні тощо.



## РЕГРЕС, ЗДИТИНІННЯ — ЦЕ НОРМАЛЬНО.

Коли діти перебувають у стані стресу або відчувають зміни, вони можуть поводитися молодше свого поточного віку. Можуть статися нещасні випадки з туалетом (напр., нетриманням сечі). Це нормально і тимчасово.



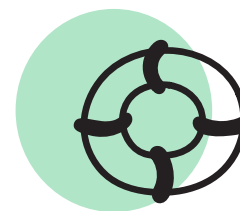
## НЕ ПОТРІБНО СОРОМИТИСЯ ЧИ ЗВИНУВАЧУВАТИ СЕБЕ.

Використовуйте позитивне самонавіювання. Ви робите все можливе у своїй ситуації. Спробуйте цю медитацію: Я сильна/-ий. Я смілива/-ий. Я хороша/-ий (мати, батько, дядько, тітка, брат тощо). Я роблю все можливе.



## ЕКСТРЕННІ КОНТАКТИ.

Напишіть свої номери телефонів на одязі дитини і на руці, а також покладіть нотатку з важливими контактами в її рюкзак, кишеню або на іменний ярлик.



## ПРАКТИКУЙТЕ САМОПОМІЧ. ПРОСІТЬ ПРО ДОПОМОГУ.

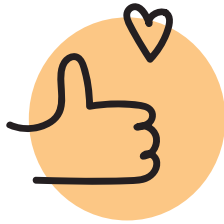
Переконайтеся, що ви дбаєте також і про свої потреби. Попросіть допомоги у людей. По можливості робіть собі перерви. Пам'ятайте, що важливо виділяти час, щоб розслабитися.

# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПОЗА ЗОНОЮ ВІЙНИ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОПІКУНІВ



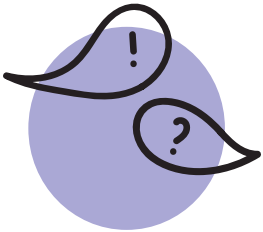
## ПОГОВОРІТЬ ПРО ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ.

Не приховуйте інформацію від дітей. Будьте відкритими, теплими та турботливими, коли говорите з дітьми про те, що відбувається.



## ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПРОСТІ КОРОТКІ СЛОВА.

Розмовляючи з дітьми, говоріть короткими фразами та будьте щирими. Наприклад: «Я знаю, що це важко. Я знаю, що це страшно. Ми сподіваємось на мир найближчим часом. Але я тут. Ми разом. Я тут для тебе».



## ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ВСІ ЗАПИТАННЯ.

Скажіть дитині, що вона може прийти до вас із чим завгодно.



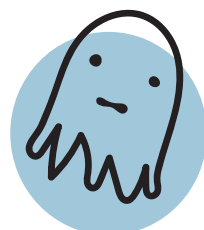
**СКАЖІТЬ ДИТИНІ: «ТИ НЕ МАЄШ НІЯКОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ВІЙНИ. ТИ НЕ СПРИЧИНИВ ЦЬОГО. ЦЕ НЕ Є ТВОЄЮ ПРОВІНОЮ».**



## ГОВОРІТЬ ПРАВДУ. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ.

Якщо діти ставлять запитання «чому це відбувається» або кажуть: «Я ненавиджу ворога», говоріть про те, що вони відчувають. Не брешіть і не вигадуйте історії про те, що відбувається.

Плач є лікувальним/терапевтичним. Дозвольте собі і дитині відкрито поплакати.



## НЕ БІЙТЕСЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ.

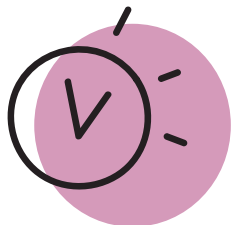
Не бійтеся почуттів, які ви або дитина можете переживати. Важливо повністю пережити емоції. Переживіть і висловіть свої почуття разом з дитиною.

# ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОПІКУНІВ



## ПІДТРИМУЙТЕ ФІЗИЧНИЙ КОНТАКТ З ДИТИНОЮ.

- Наскільки можливо, тримайтеся за руки, промасажуйте або ж поплескайте один одного по спині, обіймайтеся та зробіть долонями “дай п’ять”.
- Сядьте разом з дитиною і закутайтеся в ковдру



## ПОВЕРНІТЬСЯ ДО СВОГО ЗВИЧАЙНОГО РИТМУ ЖИТТЯ.

Наскільки це можливо, відновіть з дитиною звичайний розпорядок дня. Наприклад: читання книги перед сном, гра в настільні ігри, чищення зубів тощо.



## ЇЖТЕ І ПИЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ.

Наприклад: готуйте разом страви, їжте разом, випийте разом чаю.



## ІНІЦІЮЙТЕ КОНТАКТ.

Приділяйте дитині увагу. Посміхайтесь, встановлюйте зоровий контакт, використовуйте добрі слова та ствердження.



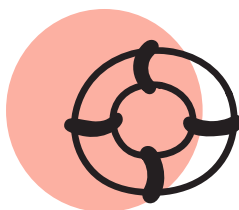
## СОН І ВІДПОЧИНОК.

- Дайте дитині більше часу для сну та відпочинку. Не турбуйтеся про їхнє навчання.
- Діти не можуть навчатися під час стресу.
- Знизьте всі очікування.



## ЗНАЙДІТЬ ЧАС НА ГРУ ТА ТВОРІТЬ.

- Грайте в хованки, квача (лови), уявні ігри, розповідайте історії тощо.
- Малюйте олівцями, восковими олівцями, крейдою або своїми руками.
- Використовуйте тісто для гри, пластилін, саморобну глину для ліплення або будь-що тактильне.
- Грайте в ігри з диханням. Наприклад: надування повітряної кульки, задування свічок чи імітування подуву вітру.
- Висаджуйте насіння та доглядайте за рослинами.



## ПРАКТИКУЙТЕ ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ. ПРОСІТЬ ПРО ДОПОМОГУ.

- Переконайтеся, що ви також дбаєте про свої потреби. Просіть допомоги у людей. По можливості робіть собі перерви. Пам’ятайте, що важливо виділяти час для і себе, щоб розслабитися.
- Якщо ви втратили самовладання, зупиніться, зробіть перерву і подихайте. Коли вам стане легше, вибачтеся перед дитиною, скажіть дитині, що це не її вина, і продовжуйте.

# ЯК ПІДТРИМАТИ ВАШУ ДИТИНУ У РАЗІ БОМБАРДУВАННЯ

## 1. ПОРАДИ:



- Намагайтеся залишатися якомога позитивнішим. Діти сприймають те, що відбувається, виходячи з вашої поведінки. Вам не потрібно завжди залишатися “сильним”; ви й так робите все, що можете. Займайтеся самодопомогою, самоспівчуттям та висловлюйте позитивні емоції.

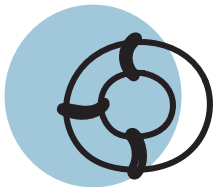


- Обіймайте своїх дітей, якщо вони хочуть, і дозволяйте їм “притиснутися” до ваших колін.



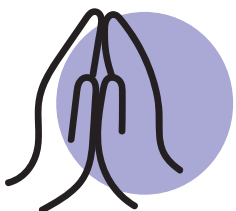
- Співайте разом дитячі пісні. Це створює відчуття безпеки.

- Уникайте відкритих конфліктів та конфронтації серед друзів та членів сім'ї.



- Приймайте те, що відчуває ваша дитина, які б емоції вона не виявляла.

- Чим більше ви отримуєте підтримки від інших, тим краще ви зможете допомогти своїм дітям.



- Якщо ви вірите в Бога або якщо ви є духовною людиною, помоліться разом з вашою дитиною.

- Не заохочуйте у своїх дітях почуття гніву або помсти. Це лише посилить тривожність вашої дитини.



- Щодо підлітків, дотримуйтеся рівноваги між можливістю звернення до них як до дорослих (говорити правду, ділитися з ними своїми думками, покладати відповідальність), і можливістю звернутися до вас за підтримкою.

# ЯК ПІДТРИМАТИ ВАШУ ДИТИНУ У РАЗІ БОМБАРДУВАННЯ

## 2. СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ:

### ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ:



- Запах квітів: Скажіть дитині, щоб вона собі уявила, що вона нюхає квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.



- Маленький зайчик: Як зайчик у саду, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.



- М'яч для зниження стресу: Зробіть свій власний м'яч для зниження стресу, наповнивши тканину, пластикові пакети або повітряні кулі сухим просом або рисом). Стисніть м'яч, коли відчуєте стрес, щоб зняти м'язову напругу.

### ВПРАВИ НА ПОЗИТИВНУ УЯВУ:



- Намагайтеся разом уявити безпечний простір, який би він не був. Нехай ваша дитина скаже, що вона бачить і відчуває у цьому місці.
- Нагадайте дитині про позитивний минулий досвід, сім'ю та друзів.

## 3. ЗА МОЖЛИВІСТЮ:



- Намагайтеся задовольнити основні потреби (їжа, воду, одяг, підгузки, туалет).



- Спробуйте встановити порядок дня. Щоденний розпорядок забезпечує стабільність та впевненість у тому, що хоча б щось постійне і під контролем.



- Уникайте показувати дітям графічні або звукові подробиці: у реальному житті, по телевізору, по радіо або по телефону.
- Намагайтеся не налаштовувати дитину на певні почуття. Деякі можуть бути дуже стриманими і тихими під час нападів, інші можуть гніватися. Визнавайте та приймайте їх почуття.



# ЯК ПІДТРИМАТИ ВАШУ ДИТИНУ У РАЗІ БОМБАРДУВАННЯ

## 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТІЛЕСНОЇ БЕЗПЕКИ:



- Покажіть дитині, як потрібно вкриватися, якщо поруч відбувається вибух: ляжте на живіт, закрийте вуха і злегка відкрийте рот.



- Якщо бомбосховища немає, краще знаходитись біля сходів будівлі та триматися подалі від вікон.



- Нагадайте дитині, щоб вона не чіпала незнайомі предмети або руїни після вибуху, щоб уникнути контакту з вибухівкою.



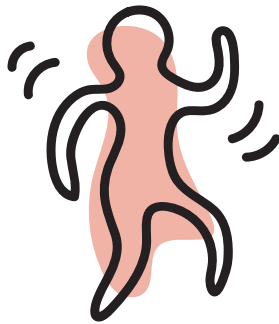
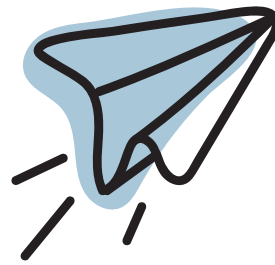
- Потренуйтеся разом з дитиною: Що робити, коли відбувається активне бомбардування? Що робити після? Якщо є бомбосховища, тренуйтеся як добігти до бомбосховища. Створивши звичну реакцію у разі бомбардування, можна значно зменшити стрес і дати вашій дитині деяке відчуття контролю.



- Заведіть сумку на випадок, якщо потрібно терміново бігти з основними речами, які ви можете взяти з собою, коли будете рухатися в бомбосховище або підвал. Покладіть у сумку кілька невеликих іграшок, а також їжу, воду, підгузки, запасний одяг, телефон, документи, тощо.

# ІДЕЇ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ В ПРИМІЩЕННІ

РОБІТЬ  
ПАПЕРОВІ  
ЛІТАЧКИ



ВЛАШТУЙТЕ  
ТАНЦЮВАЛЬНУ ВЕЧІРКУ  
І ПО ЧЕРЗІ СПІВАЙТЕ СВОЇ  
УЛЮБЛЕНІ ПІСНІ

ЧИТАЙТЕ ІСТОРІЇ, АБО  
ВИГАДУЙТЕ СВОЇ ВЛАСНІ  
ІСТОРІЇ З УЛЮБЛЕНИМИ  
ГЕРОЯМИ



ПРИДУМАЙТЕ  
СВОЇ ВЛАСНІ  
УЯВНІ ІГРИ