



# САМОПОМОЩЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ:  
[FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](https://firstaidofthesoul.org)



ПОДПИШИТЕСЬ НА НАС В ФЕЙСБУКЕ И ИНСТАГРАМЕ: @FIRSTAIDOFTHESOUL  
EMAIL: [INFO@FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](mailto:info@firstaidofthesoul.org)

# КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ В ЗОНЕ ВОЙНЫ / 1



## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОСТЫЕ КОРОТКИЕ СЛОВА.

Например: «Я знаю, что это тяжело. Я знаю, это страшно. Мы надеемся, что скоро наступит мир. Я здесь. Мы вместе. Я здесь с тобой.»



## РАССКАЖИТЕ О ТОМ, КАК ВЫ ЗАЩИЩАЕТЕ РЕБЕНКА.

Например: «Мы идем в более безопасное место. Мы едем на (автомобиле, автобусе, поезде и т.д.). Держи меня крепко за руку».



## ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ПРЕДМЕТ ДЛЯ РЕБЕНКА (ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕНИЯ).

Это может быть фотография, открытка, одеяло или маленькая игрушка. Это может быть даже что-то, что вы найдете на своем пути, например, камень или кусок веревки, который станет особенным.



## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ УСПОКАИВАЮЩИЙ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ.

Насколько это возможно, держитесь за руки, массируйте друг другу спину, обнимайтесь и «давайте пять».



## ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕШЬТЕ И ПЕЙТЕ.

Старайтесь избегать обезвоживания. Не забывайте есть.



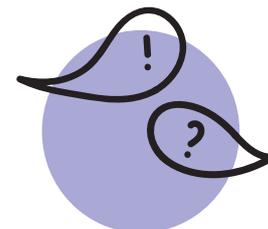
## СОЗДАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ПРОСТОЙ ОБРЯД.

Создайте новый обряд с ребенком. Это может быть улыбка, песня, особое рукопожатие или «дай пять».



## СОЗДАЙТЕ КОКОН ИЛИ МЕСТО ДЛЯ СОДЕРЖАНИЯ РЕБЕНКА.

Если вы слышите стрельбу или взрывы, отойдите в безопасное место и укутайте ребенка своим телом или одеялом. По возможности держите поблизости горячие напитки или перекус.



## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОСТЫЕ ФРАЗЫ.

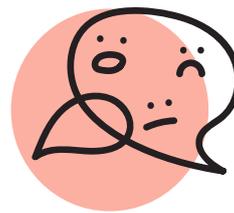
Если вам нужно действовать, используйте фразы: Смотри. Руки. Идём. Не ждите, что ребенок будет следовать инструкциям. Обязательно посмотрите в обе стороны. Держите ребенка за руку. Только тогда двигайтесь.

# КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ В ЗОНЕ ВОЙНЫ / 2



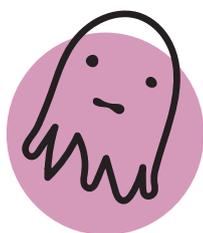
## ЕСЛИ ВОЗМОЖНО, ДВИГАЙТЕСЬ.

Потягивайтесь, дышите, ходите и шевелите руками.



## ГОВОРИТЕ ПРАВДУ. ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ.

Если дети задают вопросы «почему это происходит» или делают заявления «Я ненавижу врага», говорите о том, что они чувствуют. Не лгите и не сочиняйте историй о том, что происходит. Подтвердите ваши общие страхи и опасения, утешая, что все будет хорошо.



## НЕ БОЙТЕСЬ СВОИХ ЭМОЦИЙ.

Не бойтесь чувств, которые вы или ребенок можете испытывать. Важно полностью пережить эмоции. Переживайте и выражайте свои чувства вместе с ребенком.



## НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ИГР.

Когда это безопасно, играйте в прятки, занимайтесь творчеством, играйте в пятнашки, воображаемые игры, «Угадайку», «Раз-два-три-замри!», пойте песни и т.д.



## РЕГРЕССИЯ — ЭТО НОРМАЛЬНО.

Когда дети находятся в состоянии стресса или переживают перемены, они могут вести себя моложе своего текущего возраста. Возможен отказ от пользования туалетом, недержание. Это нормально и временно.



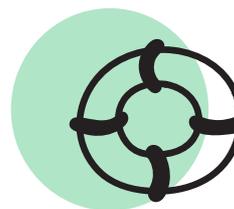
## НЕТ МЕСТА СТЫДУ ИЛИ ВИНЕ.

Используйте позитивный внутренний диалог. Вы делаете все возможное в своей ситуации. Попробуйте эту медитацию: Я сильная/-ый. Я смелая/-ый. Я хорошая/-ий (родитель, дядя, тетя, брат и т.д.). Я делаю все, что могу.



## ЭКСТРЕННЫЕ КОНТАКТЫ.

Напишите свои номера телефонов на одежде и руке ребенка, а также положите записку с важными контактами в его рюкзак, карман или на бирку с именем.



## ПРАКТИКУЙТЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ.

Убедитесь, что вы заботитесь и о своих потребностях. Попросите помощи у людей. Делайте перерывы, когда это возможно. Помните, что важно находить время для отдыха.

# КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ ВНЕ ЗОНЫ ВОЙНЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ



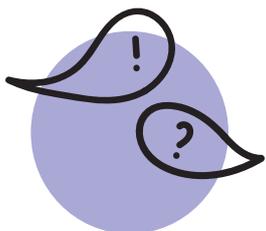
## **ГОВОРИТЕ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.**

Не скрывайте информацию от детей. Будьте открытыми, теплыми и заботливыми, когда говорите с детьми о том, что происходит.



## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОСТЫЕ КОРОТКИЕ СЛОВА.**

Разговаривая с детьми, будьте краткими и искренними. Например: «Я знаю, что это тяжело. Я знаю, это страшно. Надеемся на скорый мир. Но я здесь. Мы вместе. Я здесь для тебя.»

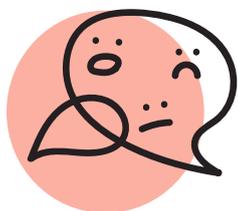


## **ОТВЕТЬТЕ НА ВСЕ ВОПРОСЫ.**

Скажите ребенку, что он может прийти к вам с чем угодно.



**СКАЖИТЕ РЕБЕНКУ: «ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ОТНОШЕНИЯ К ВОЙНЕ. ТЫ НЕ БЫЛ ПРИЧИНОЙ ЭТОГО. ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА.»**



## **ГОВОРИТЕ ПРАВДУ. ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ.**

Если дети задают вопросы «почему это происходит» или делают заявления «я ненавижу врага», говорите о том, что они чувствуют. Не лгите и не сочиняйте историй о том, что происходит.

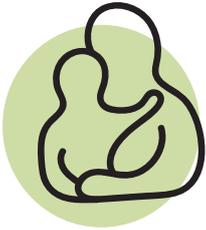
Плач лечит. Позвольте себе и ребенку открыто плакать.



## **НЕ БОЙТЕСЬ СВОИХ ЭМОЦИЙ.**

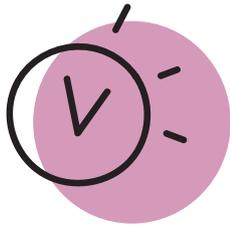
Не бойтесь чувств, которые вы или ребенок можете испытывать. Важно полностью пережить эмоции. Переживайте и выражайте свои чувства вместе с ребенком.

# КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ВНЕ ЗОНЫ ВОЙНЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ



## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ.

- Насколько это возможно, держитесь за руки, массируйте друг другу спину, обнимайтесь и хлопайте в ладошку “дайте пять”.
- Сядьте вместе с ребенком и закутайтесь в одеяло.



## ВОЗОБНОВИТЕ СВОЙ ОБЫЧНЫЙ ПОРЯДОК ДНЯ.

Насколько это возможно, возобновите свои обычные занятия с ребенком. Например: чтение книги перед сном, игра в настольные игры, чистка зубов и т. д.



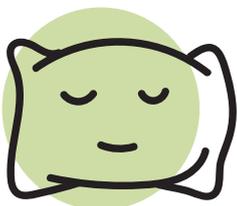
## ЕШЬТЕ И ПЕЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ.

Например: вместе готовить, вместе есть, вместе пить чай.



## ИНИЦИИРУЙТЕ КОНТАКТ.

Будьте внимательны к ребенку. Улыбайтесь, смотрите в глаза, используйте добрые слова и утверждения.



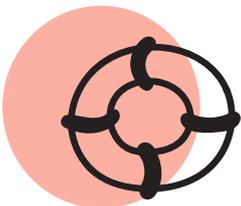
## СОН И ОТДЫХ.

- Дайте ребенку больше времени для сна и отдыха. Не беспокойтесь об их образовании.
- Дети не могут учиться в состоянии стресса.
- Снизьте все ожидания.



## НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ИГР И ТВОРЧЕСТВА.

- Играйте в прятки, пятнашки, воображаемые игры, рассказывайте истории и т. д.
- Рисуйте карандашами, мелками или руками.
- Используйте тесто для лепки, самодельную глину для лепки или что-нибудь тактильное.
- Играйте в дыхательные игры. Например: надуть воздушный шар, задуть свечи или притвориться ветром.
- Сажайте семена и ухаживайте за растениями.



## ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ.

- Убедитесь, что вы заботитесь и о своих потребностях. Попросите помощи у людей. Делайте себе перерывы, когда это возможно. Помните, что важно находить время для отдыха.
- Если вы выйдете из себя, остановитесь, отдохните и отдышитесь. Когда вам станет лучше, извинитесь перед ребенком, скажите ему, что это не его вина, и продолжайте.

# КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОМБЕЖКИ

## 1. РЕКОМЕНДАЦИИ:



- Старайтесь оставаться как можно более позитивным. Дети чувствуют по вашему поведению, что происходит. Вам не всегда нужно оставаться «сильным»; вы уже делаете все возможное. Постарайтесь позаботиться о себе, проявить сострадание к себе, и поделиться положительными эмоциями.

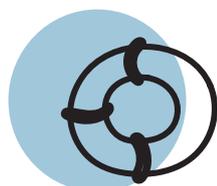


- Обнимите своих детей, если они хотят, и позвольте детям «устроиться» у вас на коленях.



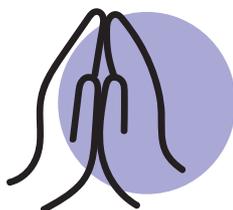
- Пойте вместе песни. Это создаёт ощущение безопасности.

- Избегайте открытых конфликтов и конфронтации между друзьями и членами семьи.



- Примите то, как ваш ребенок переживает происходящее, и эмоции которые он при этом проявляет.

- Чем больше вы получаете поддержки от других, тем лучше вы сможете помочь своим детям.



- Молитесь вместе с ребенком, если вы верите в бога или духовность.

- Не поощряйте чувство гнева или мести в своих детях. Это только усилит тревогу у вашего ребенка (детей).



- Что касается подростков, убедитесь, что вы балансируете между обращением с ними как со взрослыми (говоря правду, делаясь с ними своими мыслями, возлагая на них ответственность) и позволяя им просить о поддержке.

# КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОМБЕЖКИ

## 2. СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА:

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



- Понюхать цветок: попросите ребенка представить, что он нюхает цветок, глубоко вдыхая через нос и выдыхая через рот. Они также могут представить себе цветы в своей голове.



- Маленький кролик: как кролик в саду, попросите вашего ребенка сделать три быстрых вдоха через нос и один долгий выдох через рот.



- Мяч для снятия стресса: сделайте свой собственный мяч для снятия стресса, наполнив ткань, полиэтиленовые пакеты или воздушные шарики сухой чечевицей или рисом. Сжимайте мяч, когда чувствуете стресс, чтобы снять мышечное напряжение.

### УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЗИТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ



- Вместе с ребёнком представьте безопасное место, где бы оно ни находилось. Позвольте вашему ребенку выразить то, что он видит и чувствует в этом месте.
- Напомните своему ребенку о положительных воспоминаниях из прошлого, о семье и друзьях.

## 3. КАК МОЖНО БОЛЬШЕ:



- Постарайтесь обеспечить удовлетворение основных потребностей (еда, питье, одежда, подгузники, туалет).
- Постарайтесь выстроить распорядок дня. Ежедневная рутина обеспечивает стабильность и уверенность в том, что по крайней мере что-то постоянно и под контролем.



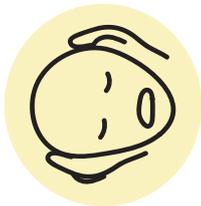
- Старайтесь не показывать детям графические или звуковые детали: в реальной жизни, по телевидению, по радио или по телефону.



- Постарайтесь не ожидать от ребёнка определённых эмоций. Некоторые могут быть очень сдержанными и тихими во время атак, а некоторые могут злиться. Поймите и примите их чувства.

# КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОМБЕЖКИ

## 4. ИНСТРУКЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:



- Покажите ребенку, какое положение принять, когда рядом бомбежка: лечь на живот, заткнуть уши и приоткрыть рот.



- Если укрытия нет, лучше стоять на лестничной клетке здания и держаться подальше от окон.



- Напомните ребенку, чтобы он не прикасался к неизвестным предметам или руинам после взрыва, чтобы избежать взаимодействия со взрывчаткой.



- Попрактикуйтесь с ребенком: что мы делаем, когда происходят активные бомбардировки? Что делаем после? Если есть доступное укрытие, попрактикуйтесь в беге к укрытию.

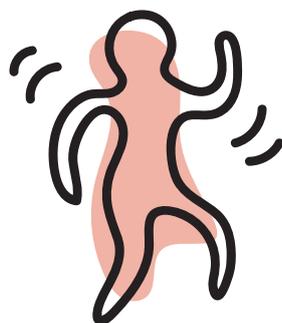
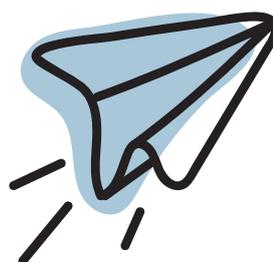
Превратив бомбежку в рутину, вы сможете значительно снизить стресс и дать ребенку некоторое чувство контроля.



- Имейте «аварийную сумку» с предметами первой необходимости, которые вы сможете взять с собой, когда переместитесь в убежище или подвал. Положите в сумку несколько маленьких игрушек вместе с едой, напитками, подгузниками, запасной одеждой, телефоном, документами и т. д.

# ИДЕИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ В ПОМЕЩЕНИИ

ДЕЛАЙТЕ БУМАЖНЫЕ  
САМОЛЕТКИ



УСТРОЙТЕ ТАНЦЕВАЛЬНУЮ  
ВЕЧЕРИНКУ И ПО ОЧЕРЕДИ  
ПОЙТЕ СВОИ ЛЮБИМЫЕ  
ПЕСНИ

ПРОЧТИТЕ РАССКАЗ ИЛИ  
ПРИДУМАЙТЕ СВОИ  
СОБСТВЕННЫЕ РАССКАЗЫ  
С ЛЮБИМЫМИ  
ПЕРСОНАЖАМИ



ПРИДУМАЙТЕ СВОИ  
СОБСТВЕННЫЕ  
ВООБРАЖАЕМЫЕ ИГРЫ