

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
“ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ”  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА  
СОЦІАЛЬНИХ НАУК**



**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА  
СУПРОВІД ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ У  
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ  
(ПРАКТИКУМ)**

**Браніцька Т. Р.**

**Матохнюк Л. О.**

**Шпортун О. М.**

**2022**

Схвалено до видання науково-методичною радою Комунального закладу вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» (протокол № 3 від 14 березня 2022 р.)

**Рецензенти:**

Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент

Томчук М. І., доктор психологічних наук, професор

Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упорядники Т. Р. Браніцька, Л. О. Матохнюк, О. М. Шпортун / - 2022 – Вінниця – 131 с.

Практикум побудовано на основі осмислення і узагальнення отриманого власного досвіду психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних подій в Україні.

У ньому висвітлюються деякі важливі теоретичні аспекти переживання кризових травматичних ситуацій; розглядається практика надання психологічної допомоги дітям та батькам в умовах війни. Подається методичний інструментарій, що виявив свою ефективність у роботі з постраждалими та стабілізації стану дорослих і дітей. Практикум адресується психологам, педагогам, представникам громадських і волонтерських організацій. Усім, хто працює у сфері психолого-педагогічної та соціально-психологічної допомоги людям, які її потребують.

Видавництво КЗВО «Вінницька академія  
безперервної освіти», 2022  
Браніцька Т. Р., Матохнюк Л. О., Шпортун О. М.

## ЗМІСТ

|  |            |
|--|------------|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 4          |
| <b>РОЗДІЛ I. ДЕЗІНФОРМАЦІЯ: ВИДИ, ІНСТРУМЕНТИ ТА СПОСОБИ ЗАХИСТУ</b> .....                                 | 6          |
| 1.1. Як розпізнати дезінформацію .....   | 6          |
| 1.2. Сім типів повідомлень у соцмережах, що можуть нашкодити .....   | 7          |
| 1.3. Як перевірити людей, які пишуть вам у приватні повідомлення.....                                      | 10         |
| <b>Розділ II. ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ТА ДИТИНУ ВІД СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>             | <b>14</b>  |
| 2.1. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання.....   | 14         |
| 2.2. П'ять кроків, що допоможуть вам впоратися зі своїми почуттями та реакціями в критичних ситуаціях..... | 19         |
| 2.3. Алгоритм надання першої психологічної допомоги.....   | 20         |
| 2.4. П'ять кроків допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації.....                                | 21         |
| 2.5. Типова реакція на стрес дітей різного вікового періоду.....   | 22         |
| <b>Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДИТИНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....</b>                              | <b>28</b>  |
| 3.1. П'ять порад для батьків.....  | 28         |
| 3.2. Психологічна аптечка для допомоги дітям і підліткам у негативних станах.....                          | 30         |
| 3.3. Якщо в сім'ї дитина з інвалідністю.....   | 32         |
| 3.4. Як підтримати вашу дитину у разі бомбардування.....   | 59         |
| <b>РОЗДІЛ IV. ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНОЇ ГРИ.....</b>  | <b>80</b>  |
| 4.1. Потреба в грі - одна з базових потреб людини.....   | 80         |
| 4.2. Турбота про емоційне здоров'я дитини.....   | 84         |
| 4.3. Як зберегти психологічне здоров'я дитини під час війни – 8 дієвих порад.....                          | 85         |
| 4.4. Психотерапевтичні ігри з дітьми.....  | 91         |
| <b>РОЗДІЛ V. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>  | <b>122</b> |
| 5.1. Що потрібно дитині, щоби відчувати стабільність.....  | 122        |
| 5. 2. Поради для вчителя.....  | 123        |
| Використана література.....  | 131        |

## ВСТУП

Сьогодні війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним - вона психологічна.

Настрій людей на війні - не менш важливо, ніж справні зброя і техніка.

Як зрозуміти задум та попередити інформаційно-психологічні операції ворога? Що відбувається з нами, як змінюються наш настрій під час війни? Як це може вплинути на кожного з нас? Як зменшити негативні наслідки?

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, - люди спочатку відчують шок, діють автоматично, за програмою виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якимось підготуватися до нього - і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин.

Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення і т. д. Українці ж масово вирішили відчувати сильну ейфорію від того, що ми вистояли ці перші години і дні й кинулися до бою. Це дуже добре, це показує силу нашого психічного ресурсу.

Але ейфорія не може триматися весь час - це не економно для ресурсу психіки. Тому, будь-ласка, добре запам'ятайте цю картинку і те, що коливання настрою - це НОРМАЛЬНО. Адже найстрашніше – не знати, що з тобою коїться і думати, що почуття, скажімо, страху бути тепер з тобою назавжди. Повірте, дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно нашому організму, і він знайде, як впоратися й з цими відчуттями.

Під час ейфорії всі відчули єднання, ніби ми стали на якийсь час одним єдиним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичем - так відбувається, коли емоції синхронізуються. І тоді сили у

людей мобілізувалися. Але треба знати, що так само може синхронізуватися й якась інша емоція, і негативна - теж.

Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного, на базові питання: «хто я?», «яка моя функція?», «яке моє місце у всьому, що коїться?», «що я маю робити?». У військових з цим проблем переважно немає, а от у цивільних ідентичність - під сильним ударом.

Саме ця неможливість кудись приткнутися, провина, яку зараз відчують багато людей, які знаходяться далеко від бойових дій, і є атакою на ідентичність. Провину відчують УСІ, хто не відчуває безпосередній страх. У психології це можна описати такою собі прямою, на одному кінці якої - провина, на протилежному – страх.

Зазначено, що під час воєнних дій діти є однією з найуразливіших категорій і потребують психологічної підтримки.

З огляду на це, на допомогу батькам та вчителям розроблено практикум, що містить рекомендації та практичні поради для батьків, які: перебувають із дітьми у бомбосховищах та укриттях; пересуваються в інші міста; залишаються вдома та чекають на повернення рідних-героїв із зони бойових дій.

## РОЗДІЛ І.

### ДЕЗІНФОРМАЦІЯ: ВИДИ, ІНСТРУМЕНТИ ТА СПОСОБИ ЗАХИСТУ

#### 1.1. Як розпізнати дезінформацію

Дезінформування або дезінформація (фр. *des* — заперечення, фр. *information* — інформація) — спосіб психологічного впливу, який полягає в намірі надання об'єктові такої інформації, яка вводить його в оману стосовно справжнього стану справ, та створює викривлену реальність. Поширення перекручених, не повних або свідомо неправдивих відомостей для досягнення пропагандистської, військової (введення противника в оману), комерційної або іншої мети.

Існують різні способи проведення заходів із дезінформування, кожен з яких, має власні позитивні та негативні риси. Конкретний вибір того чи іншого методу безпосередньо залежить від оперативної обстановки, яка складається на конкретній ділянці діяльності спецслужби, завдань, які перед нею поставлені тощо. Важливо не тільки розпізнавати дезінформацію, а й навчити правильно реагувати на неї.

Є 4 типові стратегії створення дезінформаційних меседжів:

1. Зневажай та принижуй опонента.
2. Перекрути факти.
3. Відволікай.
4. Залякуй.

Якщо будь-яка новина чи повідомлення викликає у вас сильні та яскраві емоції – відправте її в карантин хоча б на 10 хвилин. Лише після того, як розум охолоне, поверніться до цієї новини, щоб критично проаналізувати, що сталося насправді.

Якщо ви знайшли дезу в соцмережах, обов'язково поскаржтеся на цей допис чи профіль, щоб пост видалили. Наприклад Fesebook дуже не любить дезінформацію та намагається активно її усувати.

Якщо ви побачили дезу, яка активно ширилася соцмережами, - опублікуйте спростування та повідомте якомога більшій кількості людей про дезінформацію. Кожен та кожна з нас може долучитися до захисту України та інформаційному полі.

## **1.2. Сім типів повідомлень у соцмережах, що можуть нашкодити**

**1. «Достовірна інфа, яку сказали знаючі люди від тещі братового кума: сьогодні в Києві/Харкові/Львові буде хімічна атака/наступ/місто заллють ракетами. Виїжджайте терміново».**

Бо такої «інфи» було вже багато, вона з'являється щодня, створює паніку і нічого більше. Хто міг/хотів, той уже виїхав/виїжджає. Ніхто не почне виїжджати через ваш панічний пост. Але напруження такі повідомлення посилюють. А отже, ви лише спрацюєте на руку ворогу.

**2. «Ці переселенці/біженці втекли, і ще й просять допомоги/житла/ інформації/ волонтерської допомоги/моральної допомоги.**

**Зрадники, хай радіють, що не під обстрілами».**

У кожного свій рівень психологічної стійкості, свої життєві обставини, свої причини, щоб виїхати з країни. Опинитися без грошей, речей, близьких, їжі, житла у чужому місті/країні — дуже страшно, особливо з дитиною. Давайте не міряться горем і не бити своїх. Горе у нас спільне.

**3. «Десь там дуже погано, терміново потрібна допомога, прочитав про це пост, скопіював дослівно без вказання джерела, розбирайтеся самі».**

Це видимість допомоги, яка лише шкодить і заплутує. Розумно постити тільки ті прохання про допомогу, де ви особисто берете участь в організації. Чужа інформація може бути не актуальною або фейковою.

**4. «Ті, хто виїхав у безпечне місце, ви взагалі робите щось? Робіть!».**

Ви не знаєте, хто що і де робить, і ніхто не має вам про це звітувати. Але такими постами ви демотивуєте тих, хто допомагає. Багато з тих, хто виїхав, збирають гуманітарну допомогу, організовують мітинги, працюють на інформаційному фронті тощо.

**5. «Все дуже погано, ми програємо, але нам про це не говорять».**

Такі пости запускає в наш інфопростір ворог, щоб демотивувати нас. Жодної користі такі пости не несуть.

**6. Копія новин з якогось ЗМІ або телеграм-каналу без вказання джерела. На запитання, звідки інформація, людина відповідає, що всі питання до цього ЗМІ.**

Увага! Коли ви будь-що розміщуєте в соціальних мережах, усі питання до вас, а джерело — це ви. Особливо якщо не вказуєте, звідки взято інформацію.

**7. Будь-яка інформація з подачею, що «це приховують», «це нікому не кажуть», «джерело у вищих колах по секрету повідомило», «ми всі не здогадуємося, а насправді так».**

Це маніпуляція і теорії змови. У такій формі ворогу найпростіше вкинути будь-який фейк розгубленим людям, які не володіють мінімальною інформаційною грамотністю. Не ведіться на такі маніпуляції.

Коли війна у розпалі, проблеми з інтернетом і мобільним зв'язком можуть статися у будь-який момент. Адже зв'язок залежить, зокрема, від стабільності електроенергії та цілісності інфраструктури. Крім того, у місцях активних боїв його можуть глушити.



Також є застосунки, які дають сконтактувати з рідними та друзями без стабільного інтернету.

Застосунок **BRIAR** для обміну повідомленнями, який доступний лише на Android. Він може починати працювати без зв'язку. Щоб використовувати Briar, його варто заздалегідь завантажити.

Завантажити можна через Google Play (Рис. 1).

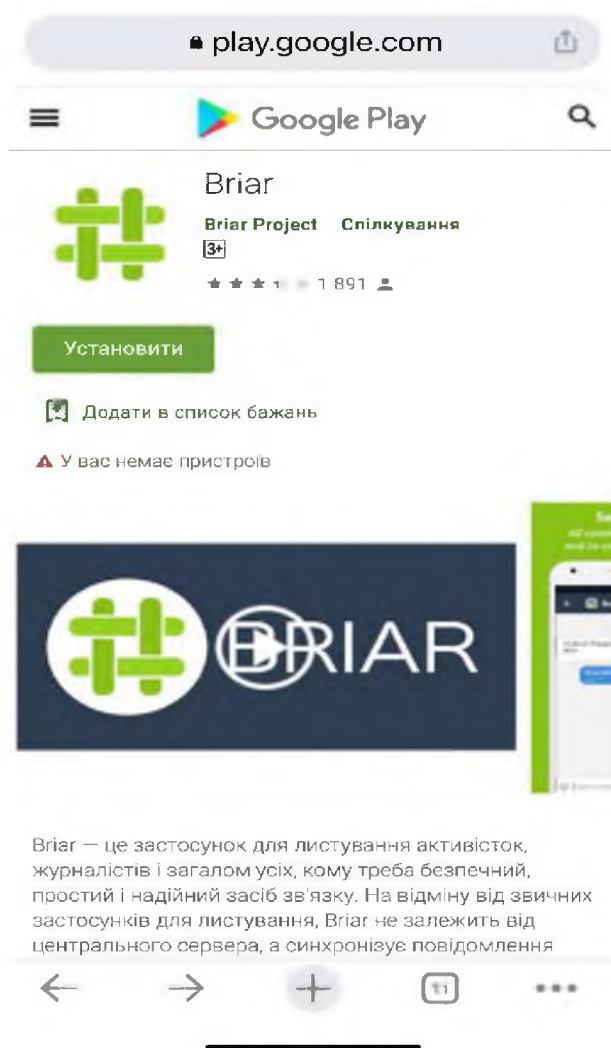


Рис. 1 Загальний вигляд додатку briar

Мобільний застосунок **BRIDGEFY**, який дає змогу обмінюватися текстовими повідомленнями через Bluetooth на відстані до 100 метрів одне від одного. Щоби зареєструватися в Bridgefьу має бути стабільний інтернет.

Завантажити можна через Google Play, AppStore (Рис. 2).

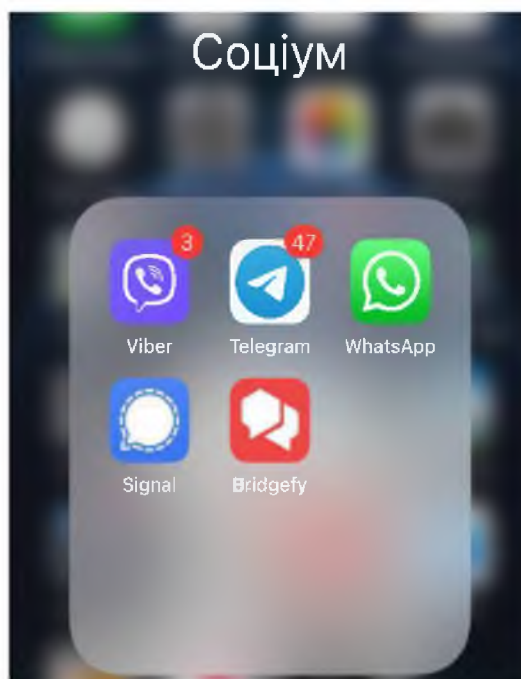


Рис. 2 Загальний вигляд додатку Bridgefy

Застосунок **SIGNAL** (Рис. 2) для безпечного обміну текстовими, голосовими та відеоповідомленнями. Месенджер доставляє їх швидко, навіть коли інтернет повільний. Але за повної відсутності мережі, застосунок повідомлення не надсилає.

Завантажити можна через Google Play, AppStore.

### **1.3. Як перевірити людей, які пишуть вам у приватні повідомлення**

Є декілька простих кроків. Запитайте звідки (від кого) прийшла ця людина, чи хтось із ваших спільних знайомих може підтвердити її особу.

Попросіть представити розповіді про себе, дати покликання на соцмережі (якщо вони порожні чи новостворені, це поганий знак).

Зверніть увагу, що хоче від вас людина. Якщо незнайомиць запитує вас про місце перебування, це вже привід насторожитися.

Довіряйте насамперед родичам та близьким людям, у яких ви точно впевнені.

Якщо вам пишуть незнайомці, які не можуть підтвердити, що в них немає злих намірів, краще передавати їхні контакти в поліцію.

1. Діліться конфіденційною інформацією лише з тим, кому ви довіряєте. Перевіряйте чи є людина, з якою ви розмовляєте, тою за кого вона себе видає зателефонувавши або попросивши голосове повідомлення.

2. Використовуйте «зникаючі повідомлення» або «одноразовий перегляд» (Рис. 3).

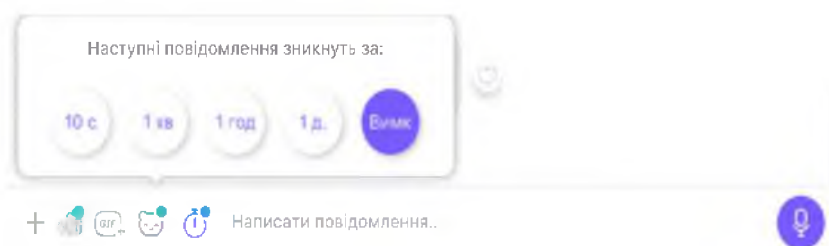


Рис. 3 Вигляд додатку Viber для «зникаючих повідомлень»

3. Ніколи та нікому не надавайте коди підтвердження SMS – навіть якщо ви знаєте цих людей – і ввімкніть двоетапну перевірку (Рис. 5) щоб додатково захистити свій обліковий запис (Рис. 4).

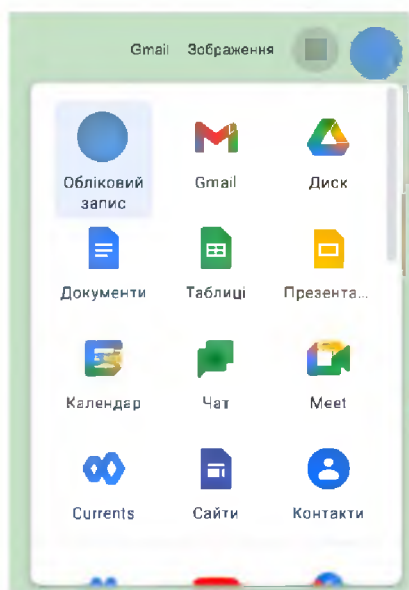


Рис. 4 Загальний вигляд додатків Google

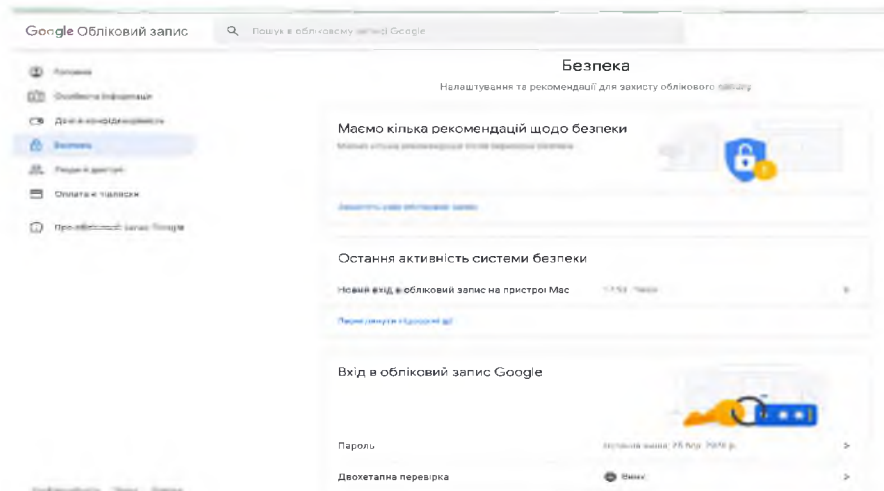


Рис. 5 Загальний вигляд облікового запису Google

4. Налаштуйте «конфіденційність» (Рис. 6) щоб контролювати те хто може бачити Ваші фітографії профілю та розділ «Звістка» та хто може додавати вас до груп.

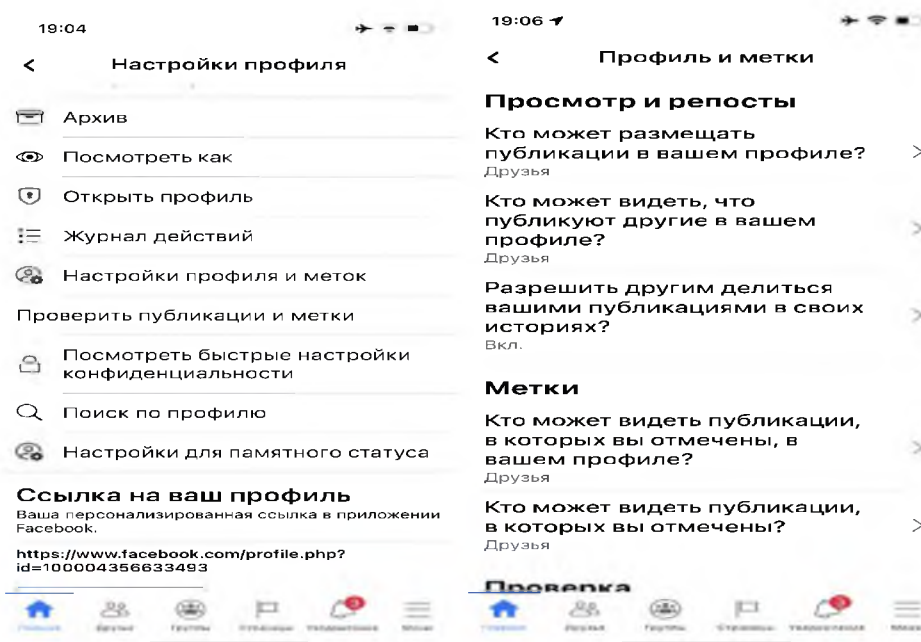


Рис. 6 Загальний вигляд налаштування додатків Fесеbook

5. Двічі перевірте точність пересланих повідомлень або повідомлень, що переслали декілька разів.

6. Перегляньте історію чату та членство в групах (Рис. 7)  
Розглядайте можливість очищення історії чату.

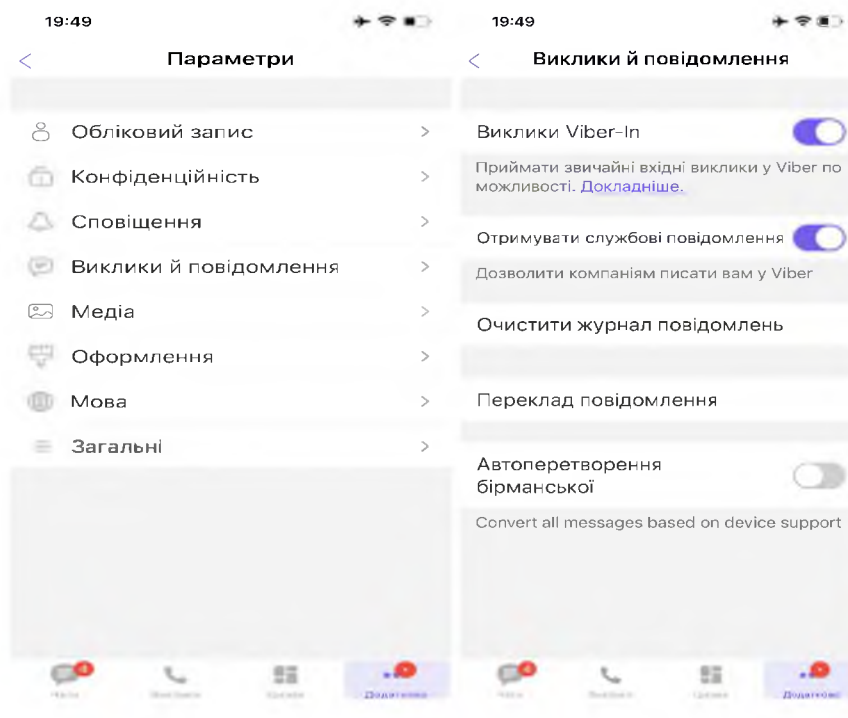


Рис. 7 Загальний вигляд налаштування додатків Viber

7. Пам'ятайте, що ви можете видаляти повідомлення, якщо ви надіслали їх випадково.

8. Скаржтесь на будь які контакти, які здаються шахрайським або надсилають погрози чи інші небезпечні повідомлення.

Перш ніж що-небудь розмістити в соціальних мережах або у приватних повідомленнях, спробуйте зрозуміти, якого результату ви можете досягти цим.

І пам'ятайте про критичне мислення!

## Розділ II.

### ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ТА ДИТИНУ ВІД СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

#### 2.1. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г. Сельє. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу порозумівається в такий спосіб.

Усі біологічні організми мають життєво важливий вроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу.

Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

**Стрес** - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.

**Стрес** - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі.

**Стрессова реакція** має різний прояв у різних людей:

- активна - зростає ефективність діяльності,
- пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

Гострий стрес спричиняє психічну травматизацію особистості. Саме тому він постає загрозою для життя (табл. 1).

Таблиця 1

## Реакція на гострий та хронічний стрес

| Психіка   | Емоції                                 | Тіло  | Гормони   |
|---|--|---|---|
| <b>Гострий стрес</b>                                |  |   |   |
| Порушення свідомості мови, пам'яті                  | Страх, афект, лють, гнів, жах, апатія. | Тремор кінцівок, почервоніння, збліднення, збільшення серцебиття, тиску, спазм судин, стравоходу, сухість у роті та ін. | Збільшення адреналіну.  |
| <b>Хронічний стрес</b>                              |  |   |   |
| Порушення уваги, сну, втомлюваність, нервові зриви. | Тривога розгубленість, депресія.       | Головний біль, болі у м'язах, неможливість розслабитися.  | Психомотиваційний ризик діабету, гіпертонія та інші захворювання. |

«Мозок виживання» використовує мову тіла. Коли нам небезпечно, саме мозок видає реакцію «бий, біжи, або завми» він відповідає за травлення розмноження, кровообіг, дихання, реагує на самовідчуття (Рис. 8).

«Лімбічна зона». Цей мозок використовує мову емоцій: оцінює ризики, висловлює й передає емоції та відчуття.

«Кора головного мозку». Об'єднує ввідні дані з трьох частин, відповідає за мислення, переконання, мову, пізнання, мовлення.

Реакція організму на стрес. Станеться щось жахливе і неочікуване – шок – дієте автоматично за програмою виживання – перебирає варіанти майбутнього – плануєте лише на кілька годин (Рис. 8).

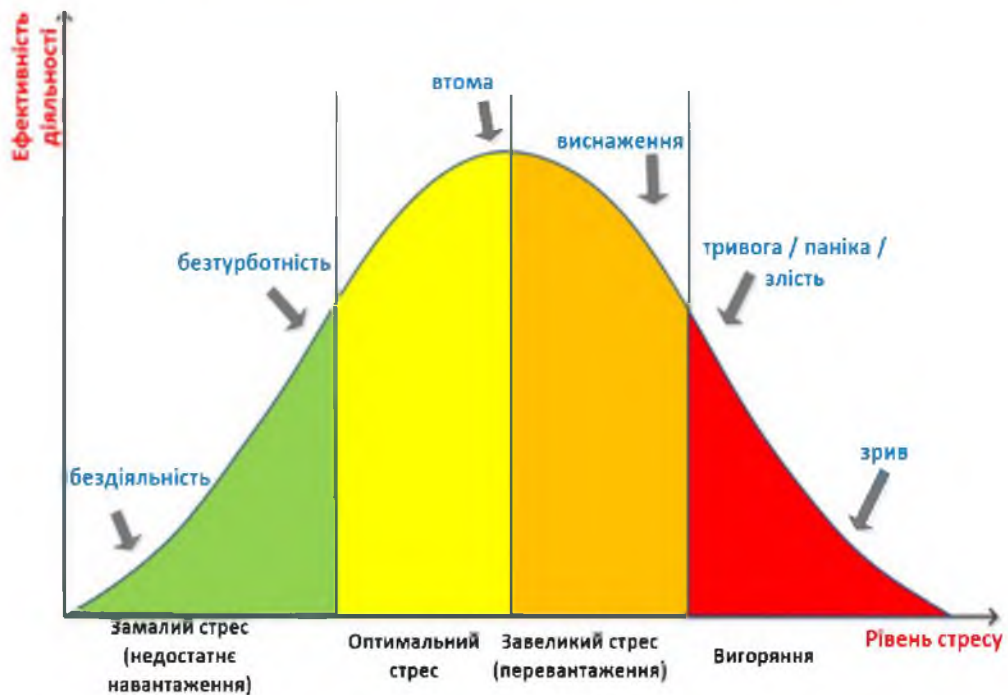
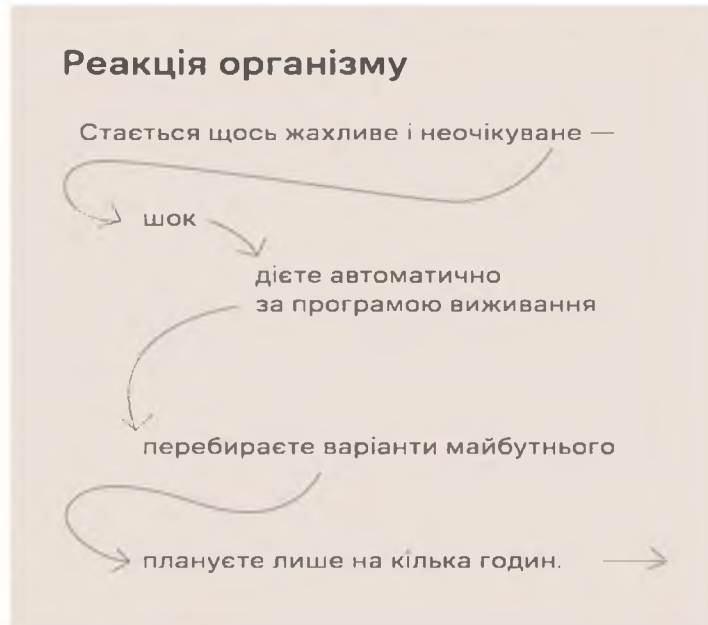


Рис. 8 Реакція організму на стрес



**У нас є симпатична та парасимпатична нервові системи.**

**Симпатична** відповідає за **збудження** (підвищуються тиск, темп серцебиття чи дихання). Вона дає нам можливість бігти та захищатися.

**Парасимпатична** відповідає за заспокоєння, **гальмування** (ступор).

Вони мають чергуватися (Рис. 9).

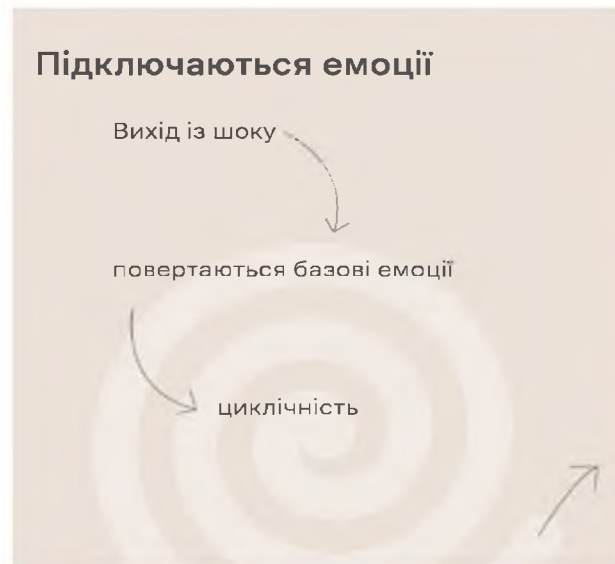


Рис. 9 Емоційна реакція організму на стрес

Коли ми відчуваємо страх чи перебуваємо в стані травматизації, ми можемо «зависати» в симпатичній чи в парасимпатичній реакції.

Підключаються емоції

Вихід із шоку – повертаються базові емоції – циклічність (Рис. 9).

**Теорія стресу.**

У відповідь на стрес перша людська реакція – тривога. Далі – період активізації, згодом – період адаптації, опісля – стадія виснаження. Зараз ми перебуваємо в стані виснаження. Усе, що ми можемо зробити для своєї ресурсності, для своїх тіла, розуму, самопідтримки, – життєво необхідне. Адже якщо знову буде сильний стрес, ми можемо вже не витримати напруження.

## Цикл настроїв.

Оптимізм – Наснага – Збудження – Ейфорія (пікова точка, після неї спад) – Тривога – Заперечення – Страх – Депресія – Паніка – Капітуляція – Відчай (Після пікової точки підйом) – Віра – Надія – Оптимізм (Рис. 10).



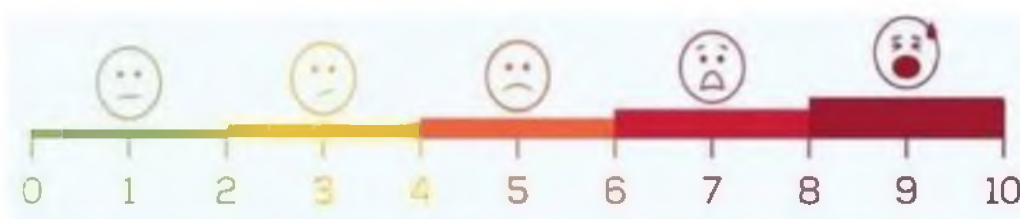
Рис. 10 Цикл настроїв в стресових ситуаціях

### Реакції на стрес бувають:

- **Фізичні:** головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, пришвидшене серцебиття;
- **Емоційні:** страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити;
- **Когнітивні (розумові):** складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі в спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;
- **Поведінкові:** завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість.

## 2.2. П'ять кроків, що допоможуть вам впоратися зі своїми почуттями та реакціями в критичних ситуаціях

У вас прискорений пульс у критичних і стресових ситуаціях? Ваше дихання стає прискорене і неглибоке? Ваше тіло починає тремтіти? Ви розгубилися, налякані, занепокоєні, у паніці чи безпорадні? Це природна реакція на стрес, яку можна змінити, виконавши такі дії:



Оцініть за шкалою від 0 до 10 рівень стресу, який ви зараз відчуваєте.

Якщо він більший 6, виконайте всі кроки, наведені нижче. Якщо він менший 6, перейдіть до кроку 4.



**Обійми метелика:** схрестіть руки і покладіть долоні на плечі. Погладьте 25 разів по черзі відкритими долонями плечі, і ви відчуєте себе спокійніше. Зробіть перерву, візьміть кілька вдихів і повторіть вправу.



**Основне заземлення:** міцно поставте ноги на землі, аби відчути опору землі. Озирніться навколо і порахуйте 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми. Ця вправа відновлює вашу здатність орієнтуватися і когнітивні



**Заспокоєння і регуляція:** Покладіть одну руку на груди, а другу на живіт. Слідкуйте за своїм диханням. Ця вправа стабілізує ваше дихання і принесе заспокоєння.



**Заспокоєння:** Зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Зверніть увагу на одне відчуття зараз. Не поспішайте. Спостерігайте з цікавістю, не судячи про те, що ви відчуваєте. Полегшення з'явиться спонтанічно, як глибоке дихання, позіхання, поколювання, тепло, піт, мурашки по шкірі, сміх або плач.



**Ресурси:** Аби зміцнити відчуття спокою, подумайте про щось приємне, те, що зміцнює або заспокоює вас. Це може бути особа, те, що ви любите, яесь місьце, образ або духовна ісьтота. Зверніть увагу на розслаблюючу дію цього ресурсу.

### **2.3. Алгоритм надання першої психологічної допомоги**

Навіть якщо ви не психолог, дещо все ж можете зробити, щоб допомогти людині, яка переживає стрес. Якщо ви опинилися поряд з такою людиною і все ще здатні зберігати спокій, використайте алгоритм надання першої психологічної допомоги.

#### **Підійди (знайдіть сили, щоб підійти):**

- Назвіть своє ім'я та дізнайтеся, як звати потерпілого;
- Запитайте, чи можна з ним поговорити;
- Запитайте, чи потрібна допомога;
- Поясніть свої цілі;
- Пам'ятайте про мову тіла.

#### **Підтримай:**

- Знайдіть безпечне місце;
- Захистіть від зайвої уваги;
- Допоможіть знайти лпору (тіна, стілець, ваша рука);
- Захистіть людську гідність (наприклад знайдіть, чим прикрити оголене тіло);
- Кажіть фрази « я з тобою», « ти в безпеці», «дихай»

### **Пам'ятай про реальність:**

- Називайте потерпілого на ім'я;
- Запитайте, чи знає він, що сталося, де зараз його близькі;
- Поясніть де ви перебуваєте і що трапилось;
- Попросіть назвати предмети, які вас оточують;
- Попросіть робити короткі вдихи та видихи.

### **Заохочуй:**

- Вислухайте уважно та зі співчуттям;
- Заспокойте щодо прояву реакцій;
- Не потрібно змушувати припинити плакати;
- Не сприймайте агресію як таку, що спрямована на вас;
- Уникайте припущення щодо переживання потерпілого;
- Не припускайте, що всі травмовані – це потерпілі;
- Уникайте постановки діагнозу.

### **Передай:**

- Направте потерпілого до фахівця, який допоможе йому надалі.

## **2.4. П'ять кроків допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації**

Кожен з нас може допомогти людині, яка переживає сильний стрес. Запам'ятайте декілька базових кроків.

### **1. ФОКУС УВАГИ НА СОБІ**

Мета: вивести з дисоціативного стану.

«Подивися на мене. Я поряд, щоб допомогти. Ти мене чуєш? Якщо так – скажи або кивни мені (потисни мені руку)».

При дотику вголос промовляємо всі дії, які плануємо робити.

### **2. ПРОСТІ ЗАПИТАННЯ**

Мета: встановити контакт, з'ясувати мінімальні дані про людину.

Ти був один(-на) чи з кимось?

Скільки тобі років?

Як тебе звуть?

Де ти живеш?

### **3. МОЖЛИВІСТЬ ВИБОРУ НЕОБХІДНОГО І БАЖАНОГО**

Мета: відновити почуття контролю.

Ти зараз хочеш відпочити чи зателефонувати близьким:

Тебе загорнути у ковдру?

Чи хочеш чаю або води?

### **4. МОЖЛИВІСТЬ ЗРОБИТИ КОРИСНЕ**

Мета: відновити почуття контролю.

Ти можеш всіх порахувати?

Спостерігай за звуками за дверима – звідти може прийти допомога.

### **5. ВІДНОВЛЕННЯ ЧАСОВОГО ПОРЯДКУ ПОДІЙ**

Мета: відновити часовий розрив у картині світу.

Був вибух, потім залунала сирена.

Ми класом пішли у сховище.

Приїхали швидка допомога рятувальники, надають допомогу.

## **2.5. Типова реакція на стрес дітей різного вікового періоду**

### **Особливості реакцій дитини на стресогенну подію:**

До групи особливого ризику потрапляють малі діти, бо їх мозок, що швидко розвивається, дуже вразливий. Травма у ранньому дитинстві пов'язана із зменшенням розміру кори головного мозку. Ця область відповідає за багато складних функцій, включно з пам'яттю, увагою, сприйняттям, мисленням, мовою і свідомістю.

#### **Діти віком до 2 років:**

- Стають більш примхливими;

- Частіше кричать чи плачуть;
- Порушення апетиту, зниження у вазі або проблеми із травленням;
- Порушення режиму сну;
- Порушення мовленнєвої діяльності;
- Наявність проблем із пам'яттю;
- Демонструють бажання бути у тісному контакті з близьким (щоб дорослі тримали на руках, обіймали).

### **Дошкільний вік (1-5 років)**

- Регрес у поведінці та емоціях;
- Нічне чи денне нетримання сечі;
- Істерики та плач;
- Підвищена чутливість до звуків, яскравого світла;
- Болі в області шлунково-кишкового тракту;
- Проблеми зі сном та кошмари;
- Страх розлуки зі своїми батьками;
- Зниження концентрації уваги, пам'яті;
- Імітація травматичної ситуації.

### **ТИПОВА РЕАКЦІЯ:**

- Кошмари, нічний плач, клич допомогу;
- Новий страх темряви або тварин;
- Потреба особливої уваги від батьків (висіти на шиї, триматися за руку батьків тощо) страх при відсутності батьків в полі зору;
- Неконтрольовані сечовипускання вдень та вночі, запори;
- Проблеми з розмовними функціями (заїкання);
- Втрата апетиту або навпаки, підвищений апетит;
- Раптова незграбність (супроводжується тремтінням або переляканим виразом обличчя);

- Дезорієнтація, біг без мети;
- Страх самотності або незнайомих людей.

### **КОРИСНІ ПОРАДИ:**

- Підтримуйте прояв емоцій через гру з дитиною та творчу діяльність;
- Заспокоюйте дитину словами та забезпечте фізичний комфорт;
- Приділяйте дитині більше уваги;
- Допоможіть дитині проявити емоції, пов'язані з втратою іграшки чи домашньої тварини;
- Забезпечте спокійний режим сну;
- Дозвольте дитині спати в одній кімнаті з батьками, поки вона не захоче повернутися до своєї кімнати.

### **Молодший шкільний вік ( 5-11 років)**

- Болі в області шлунково-кишкового тракту;
- Проблеми зі сном та кошмари;
- Проблеми з навчанням, концентрацією уваги та пам'яттю;
- Злість, агресія, дратівливість;
- Пригніченість та страх;
- Виникнення хибних спогадів;
- Бажання постійно говорити про те, що сталося, або відмова обговорення події;
- Соціальна ізоляція;
- Підлітки;
- Підвищена агресія, гнів та дратівливість (бійки з однолітками)
- Ризикована поведінка;
- Страх виходити з дому;
- Соціальна ізоляція;
- Проблеми зі сном та кошмари;



- Порушення харчових звичок;
- Проблеми з навчанням, концентрацією уваги та пам'яттю;
- Уникнення емоцій та почуттів;
- Скарги на фізичний дискомфорт;
- Депресивний стан;
- Суїцидальні думки;
- Самопошкодження.

Якщо поведінка вашої дитини викликає тривогу, ви можете звернутися за допомогою до професіонала.

### **ТИПОВА РЕАКЦІЯ:**

- Регресивна поведінка, смоктання пальця, дратівливість, плач;
- Типовою є реакція триматися батьків, турбуватися про безпеку;
- Агресивна поведінка вдома або в школі;
- Конкуренція з братом і сестрою за увагу батьків;
- Кошмари, страхи темряви;
- Небажання ходити до школи;
- Тримують емоційну дистанцію від однолітків;
- Втрата інтересу та погана концентрація уваги у школі;
- Головні болі та інші фізичні проблеми або інші прояви дитячої депресії;
- Страхи перед поганою погодою, страх повторення подій.

### **КОРИСНІ ПОРАДИ:**

- Будьте терпеливим і толерантним;
- Створіть дитині можливість пограти з кимось;
- Створіть можливість для вашої дитини обговорити з кимось те, що сталося;
- Тимчасово знизьте очікування до дитини – в школі і вдома;
- Створіть розпорядок дня для дитини, але не перевантажуйте її;

- Якщо дитина потребує, розкажіть про заходи, які будуть вжиті у разі лиха в майбутньому.

### **Старший шкільний вік (11-14 років)**

#### **ТИПОВА РЕАКЦІЯ:**

- Фізичні проблеми (головний біль, висипання на шкірі, розлад травлення, психосоматичні проблеми);
  - Порушення сну, порушення харчування;
  - Безапеляційна непогора авторитетності;
  - Відмова від виконання будь-яких обов'язків;
  - Проблеми в школі (агресія, психологічна дистанція від однолітків, втрата інтересу);
  - Втрата інтересу до соціалізації з однолітками.

#### **КОРИСНІ ПОРАДИ:**

- Тимчасово знизити вимоги до результативності та успіхів дитини;
- Пропонуйте спільні заходи, спрямовані на відновлення розпорядку дня;
  - Заохочуйте залучення вашої дитини до спільної діяльності разом з однолітками;
  - Підтримуйте участь у груповому обговоренні того, як пережити катастрофу та проживайте це разом;
  - Домовтесь про структуровані, але нескладні обов'язки по дому;
  - Приділяйте дітям час, будьте уважні, не напружуйте їх.

### **Підлітковий вік (14-18 років)**

#### **ТИПОВА РЕАКЦІЯ:**

- Психосоматичні симптоми (висипання, проблеми з травленням, астма, головний біль або інші фізичні проблеми);

- Депресія, агресивна поведінка;
- Сплутаність свідомості або погана концентрація уваги;
- Погані результати в школі чи спорту;
- Замкнутість, байдужість;
- Зміна поведінки поміж однолітками, втрата товариських зв'язків;
- Розлади сну та харчування;
- Надлишок або відсутність енергії;
- Безвідповідальність та\або провокаційна поведінка;
- Втрата інтересу до боротьби з батьківським контролем, апатія.

#### **КОРИСНІ ПОРАДИ:**

- Заохочуйте дитину до участі у громадських відновлювальних роботах;
- Підтримуйте повернення до громадської діяльності, спорту, хобі;
- Підтримуйте дискусії про пережиту катастрофу з однолітками, родиною, близькими;
- Тимчасово знизьте свої очікування щодо успіхів у школі та інших речей;
- Заохочуйте дитину до сімейних дискусій про страхи та реакцію на катастрофу, але не наполягайте на цьому.

**Розділ III.**  
**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДИТИНИ В ПЕРІОД**  
**ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

**3.1. П'ять порад для батьків**

**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 співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

**2. Бути прикладом:** більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як впораємося 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...

**3. Спілкуватися:** це так важливо для дітей, щоби ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макрорівні як народу, і на мікро-рівні як сім'ї. 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 не означає теж втішати дітей «псевдо оптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат. Але це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!

**4. Задіювати:** ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, щоб 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...

**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 «повербанк». 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 нагадає їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне...

P.S. Дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями не обов'язково мають мати психологічні проблеми, а навпаки можуть демонструвати «посттравматичне зростання» - і це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резиліентності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше... Тож нехай вони виростуть саме такими – наші діти!



### **3.2. Психологічна аптечка для допомоги дітям і підліткам у негативних станах**

**Симптоми панічної атаки та надсильного страху у дітей та підлітків:**

- відчуття нестачі повітря або задухи;
- запаморочення, хиткість або млявість;
- миготіння чи прискорене серцебиття;
- тремтіння або дрижання;
- потовиділення;
- нудота або неприємні відчуття в животі;
- деперсоналізація або дереалізація;
- відчуття оніміння або поколювання;
- припливи тепла/холоду;
- біль або дискомфорт у грудях;
- страх смерті;
- страх втратити контроль чи збожеволіти.

## **! ЩО РОБИТИ:**

1. Дихальна вправа. Повільно вдихаємо через ніс. Видихаємо повітря вузьким ротом. Видих має бути повільніший за вдих.

2. Зволожуємо слизову оболонку рота маленькими порціями води.

3. Робіть періодичний масаж мочок вух та кінчика носа.

4. Швидко стискаємо та розтискаємо кулачки.

5. Відволікання.

Озирнись навколо ( Уяви собі...)

▲ «Знайди 5 речей, які ти можеш побачити!»

▲ «Знайди 4 предмети, яких ти можеш торкнутися»

▲ «Знайди 3 речі, які ти можеш почути»

▲ «Знайди 2 речі, які ти можеш понюхати»

▲ «Знайди 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак».

6. Рахуємо подумки від 100 до 1.

7. Згадуємо слова пісні чи вірша.

8. При можливості випити теплий м'ятний чай.

9. Говорити дитині, що відчуття страху - це нормально. Страх допомагає нам зрозуміти та усвідомити, що відбувається. Необхідно навчитися контролювати свої відчуття та наближення страху (панічної атаки) та виконувати безпечний поведінковий алгоритм.

10. Дітям з 8 років можна розповісти все як є (звичайно, в межах розуміння дитини) без паніки у голосі.

Маленьких дітей необхідно відволікати та заспокоювати та запевняти, що ви завжди поруч (полоскотати, почитати книжку, розглянути картинки, помалювати, вигадувати короткі історії, пограти в слова, четвертий зайвий, вивчити чи повторити назви пору року, місяців, придумати риму (рифма) до слів, рахунок до 10 (20,30,40...) і назад до 0,

імена та по - батькові членів родини тощо - все у ігровій формі) , подивитись хороший мультик на телефоні (зараз можна 😊)

10. Посміхайтесь дитині, дивіться їй в очі.

11. Пам'ятайте, чим спокійніші ви, - тим впевненіше почувують себе діти та близькі поруч з вами!

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА СВОЇХ БЛИЗЬКИХ 🌍💛



### 3.3. Якщо в сім'ї дитина з інвалідністю

## Поради для батьків дітей з інвалідністю в екстреній ситуації



unicef 



**Якщо в сім'ї дитина з інвалідністю, то екстрені ситуації й навіть перебування** вдома під час воєнного стану вимагає значно більше витримки та психологічного ресурсу. Проте, це стосується будь-якої ситуації, коли є дитина з інвалідністю чи особливими освітніми потребами. Тож до всіх порад щодо підготовки до надзвичайної ситуації потрібно включити ще кілька пунктів. Зокрема, до тривожної валізки, крім базових речей має додатися низка інших речей. Ось про що потрібно пам'ятати батькам, які виховують дитину з інвалідністю:

1. Стратегічна аптечка на 3-4 тижні з найбільш необхідними ліками, особливо якщо стан здоров'я вимагає їх регулярного вживання. Якщо ви цього ще не зробили, то варто створити невеликий стратегічний запас медикаментів, щоб їх вистачило на 3-4 тижні.

2. Спеціальне харчування для дитини, якщо вона має певні особливості харчової поведінки (суміші, пюре тощо);

3. Засоби гігієни для дітей, які мають труднощі з туалетом: памперси, одноразові пелюшки, засоби від пролежнів та опрілостей;

4. Спеціальне обладнання. Якщо є потреба і можливість, під час евакуації варто взяти спеціальні ліжка, ноші, крісла колісні тощо.

Щодо дітей, які мають розлади аутичного спектру та/або психічні порушення розвитку, тут варто якомога заздалегідь підготуватися до ситуацій, коли будуть чутні вибухи або доведеться спускатися у бомбосховища. Батьки, які пережили такий досвід у 2014-2015 роках радять: Побудувати халабуду з ковдр і подушок у куті будинку чи квартири, де стіна не є несучою і періодично привчати дитину накриватися та перебувати там по кілька (десятків) хвилин там. Якщо буде надзвичайна ситуація, то потрібно сховатися у таке міні-укриття.

Навушники для сенсорно чутливих дітей. Користуйтеся ними і привчайте дитину, якщо цього ще не відбулося.

Зберігати спокій. Діти з розладами аутичного спектру ДУЖЕ сильно реагують на настрій, поведінку, слова батьків. Вони все віддзеркалюють. Тому найважливіше – самим бути спокійними, впевненими, не панікувати і не проявляти ЖОДНИХ надмірних емоцій. Ви маєте бути такими як завжди.

По можливості, дотримуйтеся режиму дня. Рутинна – дуже важлива! Коли немає необхідності йти в укриття - готуйте їжу, прибирайте, читайте книжки – робіть все, що ви робите кожного дня.

**Якщо хтось з вас боїться - це нормально!**

**Як можна трохи себе підтримати:**

✓ Пам'ятайте, що у вас є якась важлива роль у вашому оточенні: мама, тато, чоловік, дружина, син, донька, професійна роль (якщо її можливо зараз виконувати). Тримайтеся її, дійте відповідно до неї і не забувайте про свої буденні обов'язки. Життя триває навіть в таких умовах.

✓ Якщо ви ще цього не зробили - прийміть душ, почистіть зуби та поснідайте, вдягніться, приведіть себе у форму.

✓ Дихайте глибоко, нехай ваші вдихи будуть довгими, а видихи коротшими за вдихи.

✓ Вдягніть теплий одяг, грійтеся чаєм. Вам може бути холодніше, ніж звичайно. Це така реакція тіла.

✓ Пийте достатньо води, може сушити більше, нехай слизові будуть зволожені.

✓ Якщо є можливість обнімайтеся, торкайтеся один одного більше. Якщо ви самі - можете обіймати себе за коліна, загорнувшись у теплий плед.

✓ Робіть самомасаж, торкайтеся тіла, проплекуйте долонями ноги, масуйте вуха, ніс. Оживляйте залякле тіло.

✓ Якщо накриває тривога, то згадайте, що саме зараз ви знаходитесь у безпечному місці. Перелякані, знервовані, у невизначеності, але саме в цей момент - ви живі, а це головне.

У стресовий момент - увага на ноги! Подивитися, на них, особливо, коли не відчуваються ноги. стояти стабільно, не дати землі «піти з-під ніг». міцні і впевнені стопи на землі. топати, стрибати, давати дітям бігати скільки можна:

- спиною спертись на стіну, стілець, відчути опору;
- знайти погляд іншого поруч. Знайти, на чому сфокусувати погляд;
- зжимати, терти долоні;
- обійняти себе, похлопати по плечам. пояснити дитині про янгола-охоронця, який так тебе обіймає (хто вірить - пояснити собі);
- точка між мізинцем і безіменним - пом'яти;
- простукати грудну клітину 1 удар на секунду (нормалізація серцебиття). не частіше! дитині можна простукати колінки або плечі. проговорювати «я справляюсь, ми справляємось! ми - молодці»;
- потягуватись! розтягувати м'язи. в стресі м'язи спазмуються мінімально - тягніть шию, пальці рук;
- активно розминайте обличчя, кривляйтесь, «дуркуйте» як можете;
- видихати довше, ніж вдихати. «задувати свічку», співати;
- не рухаючи головою, поводити очима до крайніх точок - ввверх, вниз, право, ліво. Затримати;
- обіймати дітей і всіх-всіх!
- пити воду, хоч по-трошки!
- нагадувати собі і дітям ходити в туалет!
- плакати, якщо плачеться- так виходить кортизол.

Ти - океан, океан сили, спокою... За тобою - рід, земля, хлопці на передовій і наші діти... турбуйся про себе, так ти підтримаєш і себе, і інших. Дихай, ми в силі... Дорогі друзі, зберігаємо спокій.

## ДЛЯ ДОПОМОГИ БАТЬКАМ: ЧИМ ЗАЙНЯТИСЯ З ДІТЬМИ?

**1. Інверсія.** Заспокійлива сила розташування голови нижче за рівень серця, також відомого як інверсія. Будь то розслаблення в позі дитини або нахили до пальчиків ніг або стійка на голові - подібна зміна позиції тіла має загальнозміцнюючу дію на вегетативну нервову систему, яка контролює реакцію організму на стрес. Інша заспокійлива поза-вправа – «собака мордою вниз». Ця поза хороша тим, що сприяє спалюванню зайвої глюкози, що звільнилася через підвищення рівня адреналіну.

**2. Стрибай вище!** Можна влаштувати змагання зі стрибків у висоту, довжину, на швидкість. Це чудовий спосіб випустити пару. Можна пострибати зі скакалкою під музику, підтримуючи ритм або пограти в класики.

**3. Ровер.** Імітація їзди на ровері може бути потужною заспокійливою технікою. Ця вправа не чинить надмірного тиску на суглоби, розвиває баланс, заміняє фізкультуру і може проводитись усією сім'єю. Якщо вдома є велотренажер – влаштуйте змагання на ньому. Якщо ні – зробіть разом із дитиною вправу «Ровер»: лежачи на спині, ногами крутимо педалі. Можна запропонувати: «Уяви, як їздять люди на звороті Землі». Ця вправа включає і інверсію (див.п.1)

**5. Штовхай стіну.** Цей прийом допомагає позбутися гормонів стресу без необхідності виходити на вулицю або навіть із кімнати. Попросіть дитину спробувати штовхати стіну протягом 10 секунд на 3 прийоми. Цей процес дозволяє м'язам скорочуватися, а потім розслабитись, внаслідок чого виробляються гормони щастя, як після спортивного навантаження.

**6. Спів.** Спів уголос, навіть тоді, коли він невпаде, сприяє виробленню ендорфінів, що приносить почуття задоволення та спокою. Також може діяти слухання спокійної знайомої чи просто улюбленої музики.

**7. Мильні бульбашки.** Це заняття ґрунтується на регуляції дихання. Дитина швидко набуде контроль над своїм диханням, а значить, і станом, якщо буде надувати мильні бульбашки (або дутиме на вітрячок).

**8. Задуюмо свічку.** Засвітіть свічку і дайте дитині задутися їй. Запалюйте знову і знову, поміщаючи свічку все далі і далі від нього, щоб йому довелося вдихати все глибше, щоб задутися їй. Це чудовий спосіб перетворити практику глибокого дихання на гру. Можна супроводжувати загадуванням бажань.

**9. Дихай животом.** Більшість дихає неправильно, особливо у стресовій ситуації. Допоможіть дитині уявити, що живіт - це кулька. Попросіть зробити глибокий вдих, щоб його надути, а видих – щоб здути. Відчуйте ефект уже на 5-й раз.

**10. Первісний клич.** Іноді емоцій стає занадто багато, щоб тримати їх у собі. Нехай дитина стане з широко розставленими ногами і піднятими руками і відчує, як емоції киплять у пальцях ніг, піднімаються вище по ногах і всьому тілу і вириваються через рот. Не треба кричати слова або дотримуватися якоїсь програми, нехай робить це так, як їй зручно. Добре допомагає при цьому простукування виличкової залози. «Давай покричим як Тарзан!».

**11. Малювання.** Малювання не тільки відволікає від роздратування, а й розвиває стійкість до стресу загалом. Краще малювати у колі всією родиною.

**12. Ковток води.** Зневоднення пов'язують із зниженням розумової діяльності. Налийте дитині склянку холодної води, нехай повільно вип'є. Спробуйте хоч раз – і побачите заспокійливий ефект, який надає ця процедура на нервову систему.

**13. Тенісний м'яч на спині.** Старий прийом фізіотерапії – катання невеликого твердого м'яча по спині дитини – легкий масаж заспокійливої

дії. Приділіть особливу увагу плечам, шиї, попереку – це типові місця скупчення напруги.

**14. М'яч для гольфу під ступнями.** Катання м'яча для гольфу ступнями не тільки покращить кровообіг, але й впливає на точки, що відповідають за розслаблення ніг. Для досягнення кращого результату катайте м'яч на всій поверхні ступні дитини, змінюючи ступінь тиску.

**15. Замісити хліб.** Бабусі по всьому світу можуть підтвердити, що процес випікання хліба знімає стрес. Інтернет рясніє простими рецептами, за якими ваша дитина з радістю і забрудненими руками м'ятиме і перевертатиме тісто. Найкраще полягає в тому, що зрештою у вас з'явиться домашній хліб, який наочно демонструє, що напругу можна сублімувати правильно та результативно.

**16. Браслет власноруч.** Створення виробів власноруч легко вводить дитину в стан «поток», тобто повного занурення у заняття. Ця концепція поширюється на шиття, в'язання, плетіння бісером і навіть складання білизни після прасування – будь-якої діяльності, в якій дитина забуває про зовнішнє оточення.

З рекомендацій Рене Джейн (Рис. 11).

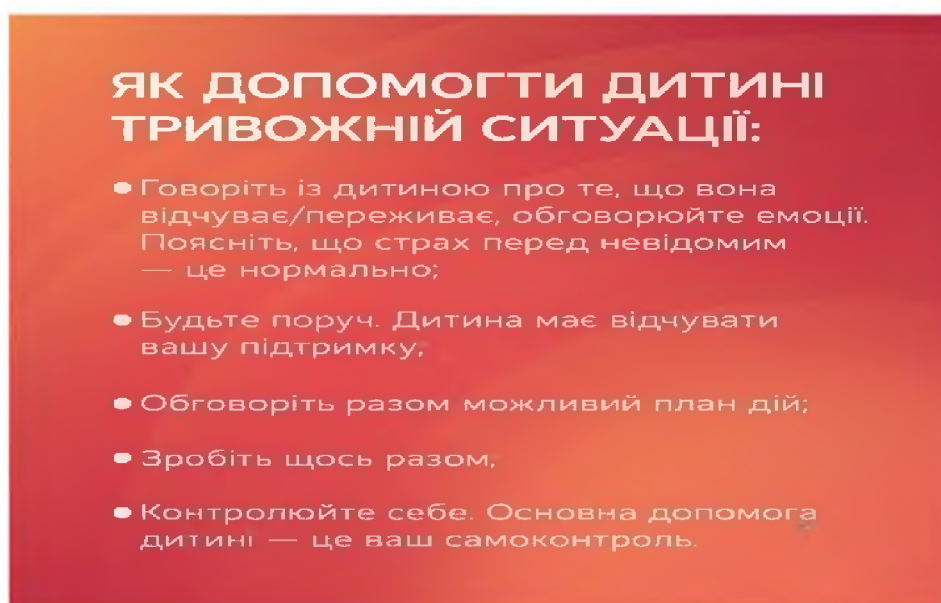


Рис. 11 Поради як допомогти дитині в тривожних ситуаціях

## **Що говорити дітям в тривожний час?**

(рекомендація психолога)

Обійняти, взяти за руку.

Сказати, що зараз складна ситуація, сталось те, чого всі побоювались і нам важливо бути зібраними і допомагати один одному.

Ми разом.

Армія робить все можливе, щоб нас захистити.

Ми можемо чути дивні звуки, довкола люди можуть боятися.

Можливо нам доведеться перейти в більш безпечне місце.

Яку іграшку ти хочеш взяти з собою?

Ти пам'ятаєш, що зараз важливо робити те, що я кажу?

Нам, дорослим, теж страшно. Це нормально - відчувати страх, він нас захищає. Ми справимось.

Якщо є можливість - пропонуйте рух: потягування, зарядка, дихання (ніби дмухаєте на квітку), легенький масаж - поглажування спинки.

Дайте дитині відповідальність - слідувати за іграшкою. У разі потреби взяти її з собою.

Телефон поставте на зарядку і дайте пограти в будь-яку гру яка відволікає, але задіює мислення.

### **Дорослим:**

Подбайте про себе:

Поїжте, випийте теплий солодкий чай.

Загорніться у ковдру, відчуйте своє тіло.

Стискайте у лівій руці подушку чи м'ячик.

Дихайте - повільний вдих, вдвічі довший видих.

Якщо трясє - потрясіть тіло, не стримуйте, дайте напруженню вихід.

Страх - це нормально, не блокуйте, проговорюйте, це природня реакція на небезпеку.

Діти емоційно дуже вразливі. Потурбуйтеся про них. Але і про себе не забувайте...



**Що відбувається з дитиною, коли їй не вистачає уваги?** (Автор: Горбунова Інга)

Уявіть кімнатну квітку, яка знаходиться у Вас в погано освітленому місці. Чи спостерігали Ви, як ростуть листя у квітки? Куди вони спрямовані?

Звичайно туди, де сонячні промені охоче дарують квіточці своє цілюще світло.

Те ж відбувається і з дітьми. Їм дуже потрібна, просто життєво необхідна Ваша увага.

Будь-якій дитині вкрай важливо, щоб на неї хоч якось реагували: якщо не реагують позитивно, то, так і бути, негативно. І ось уже в хід йде істерика, агресія, блазнівська поведінка.

Запам'ятайте, діти ніколи не допустять, щоб їх ігнорували !!!



Дитина, яка не отримує увагу з боку значущих дорослих, буде прагнути звернути на себе увагу будь-яким способом, частіше небажаним в силу незнання, недосвідченості.

Перебуваючи в колективі однолітків, буде намагатися, щоб її голос був голосніше за інші голоси, щоб на неї дивилося більше очей, ніж на інших дітей.

Дитина в дитячому саду, школі буде виставлятися напоказ, вести себе, як «блазень».

Якщо не проявляти увагу до дитини, то в майбутньому ми отримуємо дорослу людину, яка не здатна розуміти, що відбувається з іншою людиною, співпереживати.

Вона буде сконцентрована на собі.

Але, погодьтеся, без емпатії, без прагнення до розуміння іншої людини не вийде контакту і по-справжньому близьких відносин.

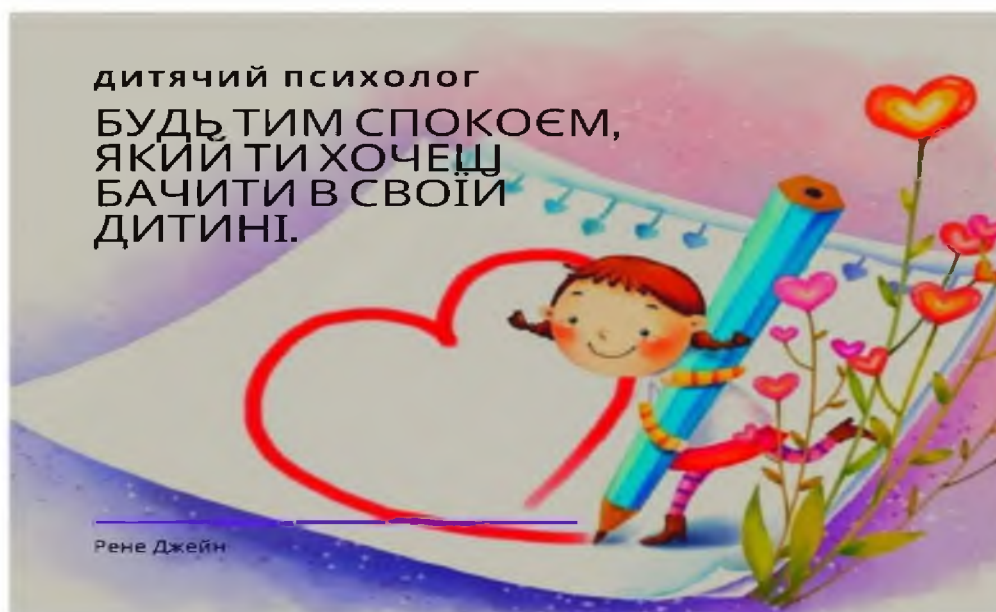
Брак уваги до дитини формує у неї стан жертви, негативне ставлення до себе, свого майбутнього, злість на те, що недолюбили, недодали, відчуття своєї непотрібності.

P.S. Щоб дитина не відчувала в майбутньому розчарованість в собі, оточуючих. Не відчувала залежність від думки інших людей.

Щоб не відчувала образу, страх, агресію. Не мала занижену самооцінку.

Дуже важливо давати уваги стільки, скільки потрібно конкретно Вашому улюбленому малюку.

Подаруйте дитині своє тепло. Станьте турботливим сонечком для своєї квіточки))



дитячий психолог  
БУДЬ ТИМ СПОКОЕМ,  
ЯКИЙ ТИ ХОЧЕШ  
БАЧИТИ В СВОЇЙ  
ДИТИНІ.

Рене Джейн

### «Я НЕ ВМІЮ» АБО ЯК РОЗВИНУТИ МОТИВАЦІЮ

Кожен новий навик сприяє сепарації дитини від батьків. Спочатку така самостійність в радість, але нові досягнення швидко перетворюються на буденні обов'язки. Зрозуміло, що багатьом дітям хочеться знову стати маленькими, сховатися за безліччю «я не вмію». І єдине, що тут можна зробити – це постійно нагадувати, заспокоювати, переконувати, що батьківська любов і турбота нікуди не дінуться.

Способи допомоги:

✅ 1. «Давай подумаємо, де цьому можна навчитися?»

В Інтернеті подивитися, запитати у когось, в бібліотеку за книжкою сходити.

✅ 2. «Хочеш розповім, як я цьому навчилася?»

Дитина часто відчуває себе такою незграбною серед всемогутніх дорослих і було б добре їй показати, що не завжди так було і не завжди так буде.

✅ 3. «Можливо є спосіб обійтися тим, що вмієш?»

Не виходить намалювати баранчика – малюй баранчика в коробці. Це дасть впевненість у своїх силах і коли-небудь баранчик визирне з коробки.

✔ 4. «Спробуємо це зробити разом?»

Часто за словами про невміння стоїть небажання дитини залишатися наодинці з важкою або нудною справою.

✔ 5. «Давай я покажу тобі хитрий спосіб».

Зрозуміло, що дитині хочеться не вчитися чомусь, а вже вміти це робити. І іноді є спосіб навчитися швидко.

✔ 6. «Хочеш навчитися або хочеш, щоб хтось зробив замість тебе?»

Швидше за все дитина вибере другий варіант, але рано чи пізно дійде справа і до першого.

✔ 7. «Давай розберемо цю велику справу на маленькі і з'ясуємо, з якими моментами ти зможеш впоратися, а з якими потрібно тобі допомогти.»

✔ 8. «Нічого страшного, проте у тебе добре виходить ... (напишіть разом список успіхів)».

І справді, якщо подумати – яке колосальну кількість найскладніших навичок дитина освоїла за останні 5-10 років!

Джерело: [http:// orangefrog](http://orangefrog)

***Війни, катастрофи, кризи є випробуванням для всіх дітей, незалежно від віку, статі. Діти із затримками чи розладами розвитку є ще вразливішими, і потребують тому особливої опіки та ще більше підтримки. Що ви можете зробити?***

## **ДО КАТАСТРОФИ**

1. Майте набір базових речей, які знадобляться вам для піклування про себе і дитину. До них належать і ті речі, які допомагають дитині заспокоїтися, наприклад її іграшки. Слід підготувати й інформацію про дитину та її особливості, надрукувати чи написати чітко від руки ваші контакти, ім'я дитини тощо. Опишіть також і поведінкові особливості – що

може спровокувати злість, що означають ті або інші рухи, як дитина демонструє бажання пити, їсти, чи певні свої емоції.

2. Можна налаштувати GPS стеження. Це допоможе вам у разі, якщо ви будете розділені.

3. Зробіть запас ліків, якщо ваша дитина їх приймає.

4. Навчіть дитину, що робити у випадку, якщо вона загубилася, зокрема показувати записку з інформацією.

5. Складіть план, куди ви будете рухатися у разі небезпеки. Де є укриття, де є безпечні шляхи для пересування. Заздалегідь домовтеся, хто і чим вам допомагатиме. Обговоріть ролі – хто нестиме речі, хто може нести дитину тощо.

6. Будьте поінформовані – підключіться до місцевих каналів новин у телеграмі, вайбері тощо. Приєднайтеся до місцевих чатів сусідів. Знайдіть місцеві волонтерські групи. Це допоможе вам отримати допомогу в разі потреби.

7. Зробіть це, навіть якщо ви впевнені що ваша місцевість зараз у безпеці і нічого страшного з вами не станеться.

### **ПІД ЧАС КАТАСТРОФИ**

1. Залишайтеся максимально спокійними. Пам'ятайте про свій план, і про те, що ви можете звернутись за підтримкою.

2. Говоріть із дитиною спокійно і впевнено, короткими реченнями, у спосіб, який вона може зрозуміти. Давайте чіткі інструкції та багато запевнень, що все буде добре (навіть якщо ви у це не вірите – ваша завдання зберегти спокій дитини для її та власного порятунку).

3. Відстежуйте реакції дитини, особливо страх, паніку, тривогу, сум.

4. Кооперуйтеся. Шукайте осіб навколо, які можуть вам допомогти. Чітко формулюйте прохання до них, і пояснюйте, чому їхня допомога важлива.

5. Дбайте про себе – свій фізичний стан, харчування, пиття, сон. Знайомтеся з людьми навколо, долучайтеся до дружнього спілкування, «розмов про що небудь».

Якщо ваша дитина погано реагує на зміни в оточенні:

- Давайте прямі інструкції спокійним голосом. Вказуйте, що робити замість говорити, чого не робити: «Сядь на цей стілець» замість «Не стій там».

- Давайте чіткі інструкції щодо послідовності дій: «Зараз ми зробимо це... Потім підемо туди...»

- Не тягніть дитину за руку без попередження.

Якщо дитина надмірно чутлива до певних стимулів:

- Перебувайте у кутку кімнати, в окремому тенті чи приміщенні, щоб зменшити кількість шумів, світла або інших стимулів.

Якщо дитина має слабку чутливість до стимулів:

- Регулярно перевіряйте стан її тіла на наявність синців, подряпин, переломів та інших травм. Не запитуйте, чи вона ОК, а перевіряйте самостійно.

Якщо у дитина погано говорить і розуміє мову:

- Використовуйте букви, малюнки, прості слова, щоб пояснити.

Якщо дитина надмірно тривожиться про зміни у регулярних справах:

- Не кажіть «Просто почекай» або «Нічого не роби»

- Запропонуйте нові справи, завдання, або ігри, щоб зайняти час

- Намагайтеся створити нові рутини і підтримувати їх

- Давайте прості завдання (прибирати, роздавати листівки тощо)

- Забезпечте папером, пазлами, книгами, іграшками які є у доступ.

## ПІСЛЯ КАТАСТРОФИ

1. Дайте дитині можливість виразити все, через що ви пройшли – через почуття, поведінку, слова, інші доступні їй способи тощо. Дайте їй змогу ділитися сумнівами, ставити питання, на які давайте чесні відповіді.

2. Важливо намагатися продовжувати звичне життя, підтримувати свої родинні щоденні регулярні справи та звичне оточення, наскільки це можливо.

3. Деякі реакції дітей важко передбачити, особливо тих, які мають поведінкові чи емоційні складнощі. У разі, якщо ви помічаєте, що ваша дитина змінила свою поведінку – поговоріть із фахівцем із стресу та травми, щоб дізнатися більше про те, що відбувається, що ви можете зробити, і чи потрібна вашій дитині додаткова фахова допомога.

Підготовлено на основі матеріалів Центру контролю захворювань США, Drexel University та Японського Національного реабілітаційного центру для осіб із інвалідністю

### *Надання екстреної психологічної допомоги постраждалим під час гострого стресового стану.*

1. Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності; або в ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось врятувати. Навалюється відчуття втоми, таке, що немає бажання ані рухатися, а ні говорити: рухи й слова вимагають великих зусиль. У душі — порожнеча, незмога навіть на прояв почуттів. У стані апатії людина може перебувати від кількох днів до кількох тижнів.

Ознаки: байдуже ставлення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з великими паузами. Якщо людину залишити без підтримки й допомоги в такому стані, то апатія може перерости в депресію (важкі й болісні емоції, пасивність поведінки,

почуття провини, відчуття безпорадності перед життєвими труднощами, безперспективність тощо).

**Перша допомога:** поговоріть з постраждалим. Задайте йому кілька простих запитань, виходячи з того, знайомий він вам чи ні: «Як тебе звуть?», «Як ти себе відчуваєш?», «Хочеш їсти?» тощо. Проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Візьміть постраждалого за руку або покладіть свою руку йому на чоло. Дайте поспати або просто полежати. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті тощо), то більше говоріть з ним, залучіть його до будь-якої спільної діяльності.

2. Ступор — одна з потужних захисних реакцій організму. Відбувається після сильних нервових потрясінь, коли людина витратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає. Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і постраждалий перебуватиме в такому стані досить довго, це призведе його до фізичного виснаження. Контакт з навколишнім світом відсутній, постраждалий не помічає небезпеки й не починає дій, щоб її уникнути.

Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» в певній позі, стан повної нерухомості.

**Перша допомога:** кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями. Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте: необхідно

будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

3. Рухове збудження. Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха тощо) настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою «на тварину, що бігає в клітці». «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю». «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати».

Ознаки: різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії, ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на навколишніх (на зауваження, прохання, накази). Пам'ятайте: якщо не надати допомогу такій людині, це призведе до небезпечних наслідків: людина буде робити необмірковані вчинки, може заподіяти шкоду собі й іншим.

**Перша допомога:** використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе. Ізолюйте постраждалого від інших людей. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває: «Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається». Не сперечайтесь з постраждалим, не запитуйте, у розмові уникайте фраз із часткою «не», що стосуються небажаних дій («не біжи», «не розмахуй руками», «не кричи»). Рухове порушення зазвичай триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

4. Агресія — один зі способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися тривалий час і заважати самому постраждалому й навколишнім.



Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); удари руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; зростання кров'яного тиску.

**Перша допомога:** зведіть до мінімуму кількість свідків. Дайте постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад виговоритися або «побити» подушку). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні, не звинувачуйте його, не висловлюйтеся із приводу його дій, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Необхідно говорити: «Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Спробуємо разом знайти вихід із цієї ситуації». Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями. Агресія може бути погашена страхом покарання.

5. Страх. Ознаки: напруження м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхнєве дихання; знижений контроль за власною поведінкою. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

**Перша допомога:** покладіть руку людини собі на зап'ясток, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна». Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі. Якщо постраждалий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Пам'ятайте: страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

6. Нервове тремтіння. Людина, яка щойно пережила напад, надзвичайну подію або стала свідком такої події, учасником конфлікту

(бойового зіткнення), може сильно тремтіти. Тремтіння виникає раптово — відразу після інциденту або через якийсь час. Так організм «скидає напругу».

Ознаки: неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). Збоку здається, що вона змерзла. Реакція триває довго (до кількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й потребу у відпочинку.

**Перша допомога:** потрібно посилити тремтіння. Візьміть постраждалого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 с. Продовжуйте розмовляти, інакше він може сприйняти ваші дії як напад. Після завершення реакції треба дати постраждалому можливість відпочити. Бажано покласти його спати. Не можна обіймати людину або притискати її до себе; укривати чимось теплим; говорити, щоб вона взяла себе в руки.

7. Плач. Кожна людина хоч раз у житті плакала. І кожний знає, що після того, як дати волю сльозам, на душі стає трохи легше. Подібна реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, усередині виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Ознаки: людина вже плаче або готова розридатися. Тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики, немає порушення в поведінці. Пам'ятайте: не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози. Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини. Про такий стан говорять: «Збожеволів від горя».

**Перша допомога:** не залишайте людину наодинці. Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або

спину, погладьте її по голові). Дайте відчутти, що Ви поруч. Використовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе). Періодично вимовляйте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте. Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини. Не намагайтесь її заспокоїти. Дайте людині можливість виплакаться й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образу». Не питайте нічого, не давайте порад. Пам'ятайте: ваше завдання — вислухати.

8. Істерика. Істеричний напад триває кілька годин або кілька днів.

Ознаки: зберігається притомність, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання.

**Перша допомога:** забезпечте спокійні умови. Уникайте глядачів, залишайтеся з людиною наодинці в разі відсутності небезпеки для вас. Зненацька зробіть дію, що може здивувати (дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, крикнути на постраждалого). Говоріть з людиною короткими фразами, впевненим тоном: «Випий води», «Умийся». Після істерики настає занепад сил. Укладіть людину спати. До прибуття фахівця спостерігайте за її станом. Не потурайте її бажанням (Рис. 12).



Рис. 12 Коливання настрою в умовах війни

**Як психологічно допомогти дітям під час війни: топ порад, які допоможуть знизити рівень тривоги та створять відчуття безпеки.**

### **ОБГОВОРІТЬ ВІДЧУТТЯ ДИТИНИ**

Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває. Уважно слухайте, не відволікайтесь. Пояснюйте, що відчувати страх — це нормально. Скажіть, що ви також боїтеся. Нагадайте, що наша армія нас захищає, і ви вірите, що усе буде добре (Рис. 13).

Якщо дитині важко виразити свої почуття словесно, нехай малює чи, приміром, ліпить із пластиліну.

### **ЯК ЗУПИНИТИ ІСТЕРИКУ В ДИТИНИ?**

володійте  
своїми емоціями

опустіться на  
рівень очей дитини

проговоріть:  
я знаю тобі страшно/  
я тебе захищу

підлаштуйте дихання  
дитини під своє

обійміть

дайте 5 хв  
на сльози

різко відволічіть

запропонуйте щось  
смачне

*uzzeva*



Рис. 13 Поради як зупинити істерику в дитини в екстремальних ситуаціях

## **ПІДТРИМУЙТЕ ТА ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ТАКТИЛЬНИЙ КОНТАКТ!**

Обіймайте дитину, тримайте за руку, по можливості весь час будьте поруч. Терпляче відповідайте на одні й ті ж запитання. Говоріть, як гарно вони тримаються в такій непростій ситуації.

### **БУДЬТЕ ЧЕСНИМИ!**

Не приховуйте правди. Невідповідність відчуттів та того, що транслюють батьки дитині, породжує тривогу. Подавайте інформацію відповідно до віку маляти. Через казки, ігри, розповіді.

### **ОБЕРЕЖНО ВИСЛОВЛЮЙТЕСЬ ТА ВИРАЖАЙТЕ СВОЇ ЕМОЦІЇ!**

Дітям страшно, коли дорослі втрачають самоконтроль, занадто бурхливо й агресивно реагують на ситуацію. Намагайтесь поводитись стримано та спокійно. Хай як би важко вам це давалось.

### **ДІЛІТЬСЯ ПОЗИТИВОМ!**

Розповідайте про перемоги Збройних Сил України. Разом дивіться позитивні відео та світлини в інтернеті, приміром, як світ підтримує Україну.

### **ДОТРИМУЙТЕСЬ ЗВИЧНОГО РЕЖИМУ ДНЯ!**

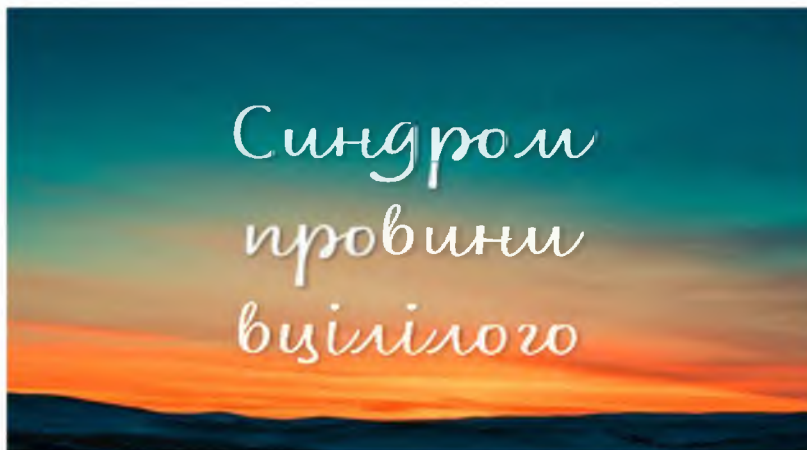
Намагайтесь слідувати сімейним звичкам. Грайтесь, малюйте, танцюйте. Якщо ви читали казки перед сном чи співали колискову, — продовжуйте це робити. Звична поведінка знижує рівень тривоги.

### **ЗБЕРІТЬ ДИТИНІ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»!**

Покладіть інформацію зі своїми контактними даними. Напишіть групу крові, алергічні реакції та медичні особливості дитини. Складіть змінний одяг та улюблені іграшки малечі.

## ОБГОВОРІТЬ ПЛАН ДІЙ В РІЗНИХ СИТУАЦІЯХ!

Пояснюйте дитині, відповідно до її віку, що треба й чого не можна робити у випадку: пожежі, пострілів, сирени. Скажіть, що не слід торкатись та підіймати предмети на вулиці, навіть якщо це іграшки.



**Синдром провини вцілілого** –соціально-психологічний феномен, що виникає у тих, хто пережив або був свідком травмуючих подій (війни, катастрофи, насилля, стихійного лиха та ін.) та вижив, на відміну від інших.

Цей синдром має такі симптоми:

- 🔦 апатія, втрата фізичних сил будь що робити
- 🔦 відсутність бажання жити
- 🔦 нав'язливі думки про те, що ви могли зробити і не зробили
- 🔦 неможливість спати, тривожний сон
- неможливість їсти, відмова від їжі, нудота
- 🔦 небажання спілкуватись ні з ким, сором
- 🔦 суїцидальні думки, самопошкодження
- 🔦 відчуття безпорадності, відчаю, постійне відчуття горя

Зараз в тому чи іншому вигляді і ступені синдром провини вцілілого відчувають всі українці і всі іноземці, які слідкують за подіями в Україні. Ми всі порівнюємо себе із тими, кому зараз гірше, або з тими, хто вже

загинув і відчуваємо біль, горе, злість і сором за те, що нам краще, ніж їм. Варто розуміти, що цей феномен є нормальним, саме завдяки цьому почуттю провини і співчуттю ми допомагаємо тим, хто зараз в біді. Це почуття примушує нас об'єднуватись і робити все можливе не лише для свого виживання, а для виживання тих, хто для нас важливий: сім'ї, друзів, родини, держави. Для того, щоб воно вас мотивувало, а не паралізувало, варто пам'ятати декілька важливих речей:

1. Рятуючи себе і свою сім'ю ви рятуєте частину України. Якщо ви здорові, ситі, виспані і спокійні, ви можете принести набагато більше користі, ніж, коли ви в поганому стані. Тому перш за все, для того, щоб могли діяти максимально ефективно, ви маєте подбати про себе. Добре спати, їсти і бути максимально прагматично і оптимістично налаштованими.

2. Якщо ви відчуваєте сором і провину – визначте, що саме ви можете робити для того, щоб перестати їх відчувати. Перш за все це якась реальна допомога іншим. Напишіть список того, як саме ви конкретно можете допомагати зараз тим, кому важче, ніж вам. Це можуть бути зовсім маленькі справи, але краще робити щось маленьке, але реальне і досяжне, ніж будувати глобальні ініціативи порятунку, які ніколи не здійсняться. Робіть те, що можете і вмієте.

3. Дійте за принципом концентраційних кіл: спочатку допоможіть вашим найближчим людям, які поруч з вами. Потім потурбуйтеся про ваших близьких, які знаходяться від вас далеко. Якщо вони в порядку, допоможіть тим хто поруч – сусідам, знайомим, тим хто опинився з вами в одному укритті. Якщо і з ними все в порядку – дізнайтеся, чим ви можете допомогти у вашому районі – найближчому волонтерському центру, підрозділу тероборони та ін. Коли і там всього достатньо – допомагайте інформаційно в соцмережах широкому загалу. Якщо кожен з нас почне турбуватись про тих хто поряд, то ми всі будемо врятовані.

4. Пам'ятайте, що ви точно не винні у тому, що відбувається. Ви є жертвою ситуації і спільного ворога. Зараз ви можете дуже злитися на ситуацію, на ворога, на життя в цілому. Це нормально. Для того, щоб ця злість не виливалась на близьких знаходьте їй безпечний вихід – покричіть, помахайте руками, тупотіть ногами, побийте щось м'яке. Дайте гормонам стресу виконати свою роботу. Вам стане легше і ви зможете далі думати більш раціонально і спокійно. Так само і з сльозами. Краще виділити собі 10-20 хвилин і добряче поплакати, ніж дусити в собі сльози цілими днями. Стримані емоції створюють нам проблеми зі здоров'ям, а це точно не те, що зараз потрібно.

5. Все що ви можете робити і робите - важливе. Немає нічого зайвого чи занадто мілкового. Будь-яка справа, навіть якщо це просто підмітання своєї квартири, буде по-перше давати вам почуття контролю хоч над чимось, по-друге відволіче вас від тривоги, по-третє дасть вам відчуття покращення в одному маленькому місці, а це вже дуже підтримує.

6. Спілкуйтеся з іншими. Зараз усі ми маємо це відчуття сорому і провини і чим більше ми будемо про нього говорити одне з одним – тим легше ми це переживемо. Ми всі живі люди, які мають різні почуття і вразливості. Всі зараз боїмося і злимося. Нам всім боляче. Розділені почуття є набагато легшими, ніж коли ми переживаємо їх поодиноці. Тож діліться.

## **ГНІВ І ФРУСТРАЦІЯ**

побийте подушку  
покричіть  
потанцюйте  
зробіть фізичні вправи  
порвіть пакет  
порвіть папір  
пробіжіть  
потрусіть ногами або руками



**Деякі техніки можуть викликати загострення,  
тому обирайте, що підходить саме вам**

*yazeva*



**Під час воєнних дій навіть сама психічно здорова людина може «поїхати дахом».**

Тут дуже коротко і ясно напишу, що радять психологи у випадках сильної тривожності за своє психічне життя в умовах війни. Поїхали:

**!!** страх, тривога, паніка, ступор, агресія, злість тощо - це нормальна!!! реакція на ненормальні події;

**!!** якщо ви в ресурсі заспокоювати інших - робіть це! Зупиняйте паніку навіть в однієї людини, бо вона може передаватись іншим;

**!!** обмежуйте себе на деякий час від інформації з новин та соціальних мереж/ повірте від інформації можна постраждати більше, ніж від перебування в зоні надзвичайної ситуації;

**!!** зараз з'явилося значно більше людей з тривожними розладами/ є можливість - зверніться до психіатра;

**!!** плануйте майбутнє, де б ви не були, чи в хаті, чи і підвалі, чи в бункері/ не заморожуйте мозок - розвивайте у своїх голові гарне майбутнє, якби тяжко це не було;

**!!** те, що працює на сто відсотків - це допомога іншим/ не сидіть на місці - робіть щось ( мийте, прибирайте, волонтерте, займайтесь з дітьми);

**!!** якщо ви не витримуєте потік інформації - обмежте її;

**!!** вирішуйте ситуацію по мірі її надходження/ не малюйте в голові свій пам'ятник і могилу;

**!!** працюйте з раціональним страхом/ на кожну негативну емоцію, шукайте як мінімум 5 позитивних;

**!!** сон - спіть де є можливість, хоч в офісі на столі/ сон повинен бути;

**!!** не забувайте про харчування.

Наш мозок і психіка дуже пластичні. Все, що з вами коїться залежить лише від вас, вашого зусилля і бажання справитись зі своїми страхами.

## Перша психологічна допомога

*Короткий конспект з лекції доктора Д. Скарлет зі США, клінічного психолога.*

«...В часи кризи необхідно шукати підтримку, коли ви бачите підтримку-є надія.

Якщо ви можете допомогти собі, ви можете допомогти людям, а не навпаки.

Відмінність психотерапії від першої психологічної допомоги-це коли в першому випадку, ви працюєте з травматичним досвідом дитинства, де спочатку робиться гірше, а потім краще, а в другому випадку-задача зцілитись, відновитись (як правило одна-дві сесії).

Мова ваша повинна бути спокійна, тепла, дихайте повільно, навіть, якщо людина швидко говорить.

Надважливо в першій психологічній допомозі - це співчутлива присутність, яка більше про слухати людину, а не говорити самому.

Метафора співчутливої присутності - це коли ми сидимо разом в темноті та обоє являємось дзеркалом один одному, ми справжні, людяні.

Розуміння того, що відбувається з людиною, може бути краще, ніж передчасний оптимізм.

Пам'ятайте страх заразний, але спокій та сміливість заразні також.

Запитайте: «Як звати людину чи можете побути поряд, як себе відчуває?»

Травма схожа на харчове отруєння-треба її з себе дістати, щоб відчути себе краще.

Коли блювота, ми не кажемо: «зупинись».

Бути поряд, присутнім, давати відбуватись тому, що є. Тоді людина відчуває, що її розуміють.

Ці емоційні хвили дають можливість прожити травму, а ви створюєте простір для цих хвиль.

Дайте час побути в цьому стані.

Не порівнюйте досвід цієї людини з іншими, не кажіть, що могло б бути гірше, не знецінюйте досвід.

Всі запитання переповнюють людину, і вона швидко закривається.

На даний момент треба просто стабілізувати.

Важливо! Відслідковувати рівень своєї внутрішньої батарейки, якщо ваша внутрішня батарейка менше на 50 відсотків, то зупиніться і потурбуйтеся про себе.

Соціальна підтримка колосально важлива.

Одинокість - це досвід, який ви переживаєте, коли ви відчуваєте себе одним. А не тоді, коли ви один в кімнаті.»

Доведений факт, що люди із соціальною підтримкою живуть довше!

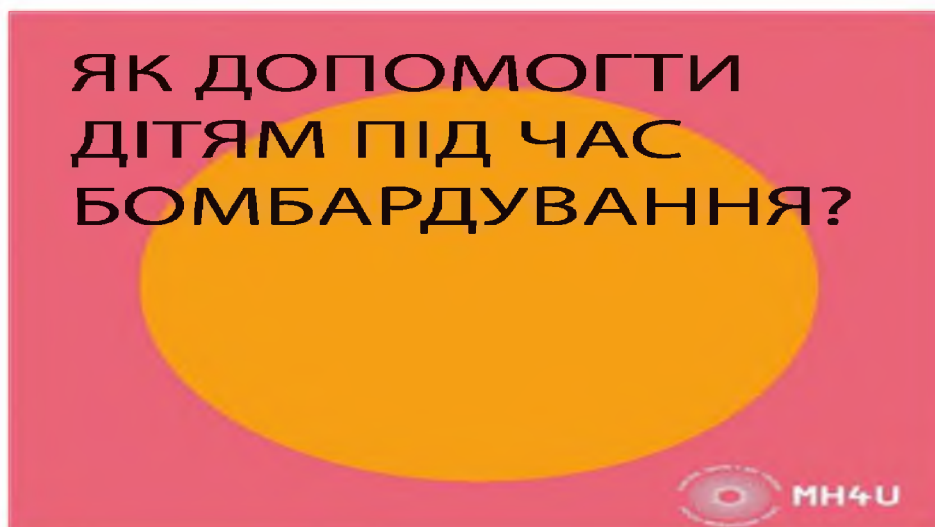
Інтервенції можливі такі, як:

1) дихальні вправи з дозволу людини, які зменшують рівень адреналіну та активізують n.vagus;

2) вправи на заземлення - що нас повертає в тут і зараз.

І ще - постійно читати новини в дистресі не потрібно.

### **3.4. Як підтримати вашу дитину у разі бомбардування**



### ***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 самопомогою, 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 отримаєте 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.

### ***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.

### **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.

### ● **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

*Автор: Кун Севенантс, Доктор психологічних наук.*

**Як допомогти дитині зрозуміти і виразити злість під час воєнних дій:**

1. Ти можеш кричати і говорити все що приходить тобі в голову, я буду поряд з тобою.

2. Якщо хочеш побачити, як з тебе вона виходить - розірви тканину, папір, стукай кулаком чи ногою.

Психіка допроживе фізично емоцію, тоді тіло поступово розслабиться і свідомість почне відновлюватися.

Зібрали у вільному доступі на OLL.TV аудіоказки українською [https://oll.tv/uk/kids\\_audio-tales](https://oll.tv/uk/kids_audio-tales), а нижче – декілька порад батькам від психологів у цей непростий час.

- ✅ Кажіть дітям правду, пояснюйте, що відбувається. Заспокоюйте тим, що ви разом і обов'язково попіклуйтесь та захистите їх. Діти точно почують правду від інших, тож обман лише похитне їх довіру.

- ✅ Для інформування обирайте відповідну форму: школярі зрозуміють правду, а дошкільнятам краще загорнути її у казку, показати на іграшках, що означає напад однієї іграшки на іншу, але обов'язково з перемогою добра у фіналі.

✔ Пам'ятайте: головне навіть не те, що ви кажете, а як. Будьте впевненні та спокійні – діти добре зчитують емоційний стан, тембр голосу та переймають його. Олексій Арестович вам у приклад.

✔ Побільше тактильного контакту у цей непростий час – дотики, обійми, поцілунки – вони заспокоюють дитину та надають відчуття безпеки.

✔ Діти обов'язково мають рухатися, кричати, бігати, гратися, навіть якщо це створює деякий дискомфорт у схованці для інших. Так діти вивільнюють свою напругу та позбавляються стресу.

✔ Продумайте для дитини графік та намагайтесь його максимально дотримуватись – сон, гігієна, ігри, їжа, фізичні вправи, читання чи прослуховування казок.

✔ Якщо ви займаєтесь корисними справами, наприклад, заплітаєте маскувальні сітки – залучіть і дітей. Можлива їх допомога буде мінімальною, але вони відчуватимуть свою причетність до чогось великого, а дрібна моторика розвантажить мозок.

✔ Якщо при обстрілах дитина впадає в паніку, спробуйте зіграти у гру «свічка-квітка». Суть – за вашою командою спробувати повільно задмухати уявну свічку, а після цього треба максимально вдихнути носом аромат уявної квітки. Концентрація на диханні відволіче та заспокоїть дитину.

**Ще один спосіб екстреної психорегуляції - білатеральна стимуляція мозку:**

- сідаємо, робимо 3-5 глибоких вдихів-видихів, після чого проводимо 16-24 пари рухів очима вправо-вліво. Знову декілька повільних вдихів-видихів. За необхідності повторити.

Застосуйте методи психорегуляції: дихання по «квадрату»: глибокий вдих, 2-5 секунд затримка дихання, видих, затримка дихання. Зробіть 3-5

таких циклів. Потім промасажуйте руками голову, випийте води. Якщо відчуваєте, що треба ще - повторіть.

Миру нам на нашій Богом даній землі 🙌🙏

Ще один варіант заспокоєння та нормалізації психоемоційного стану: техніка чотирьох стихій:

Сідаємо зручно так, що б ступні стояли на підлозі, робимо 2-3 повільних вдихів-видихів.

- земля, на якій стоять наші ноги асоціюється із захищеністю та силою, уявіть як ці відчуття проходять від пальців ніг до маківки голови;

- зробіть декілька глибоких вдихів-видихів, уявляючи, як повітря, що асоціюється із силою та балансом наповнює ваше тіло;

- відчуйте слину у роті, яка власно і є водою, що асоціюється із спокоєм та розслабленням. Якщо слини немає, уявіть шматочок лимону у роті;

- уявіть як яскравий приємний світ, приємного для вас кольору світить на вас зверху повністю вкриваючи все тіло.

Зробіть декілька вдихів і видихів, розслабте тіло.

Миру нам всім на нашій Богом даній землі. Слава Україні!!!

Сядьте зручно, є можливість - лягайте, зробіть 3-4 глибоких вдихи і видихи. Уявіть себе на високому зеленому пагорбі, вкритому соковитою травою. Уявіть, що до обрїю стелиться зелений сад і сонце, що сідає за обрїй. Порахуйте до 10 допоки «сонце не сяде». Зробіть 3-4 глибоких вдихів-видихів. Випийте води.

**1. Будь-яка твоя реакція є абсолютно нормальною на ненормальну ситуацію.**

2. Найцінніше - це твоє життя! Ти живий (-а) і це вже великий позитив у цій ситуації. Втрата будь-яких матеріальних цінностей не є важливою зараз.

3. Ти зробив(-а) усе, що міг(-ла). (Робиш усе, що можеш).



4. Попіклуйся про себе. Щоб могли надати комусь допомогу, потрібно допомогти у першу чергу собі.

5. Плач, у будь-який момент, коли ти відчуваєш, що це потрібно. Емоція повинна бути відреагована, в іншому випадку можуть розвинути психосоматичні порушення.

6. 76% цивільного населення можуть справитись зі стресом та травматичним досвідом самостійно. У нашої психіки є усі необхідні для цього ресурси.

7. Тебе оточують люди, ти не самотній (-я). Тому, якщо тобі потрібно виговоритися, знайдеться той, хто тебе обов'язково вислухає. В екстремальних ситуаціях українці об'єднуються.



### **ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ:**

Не дамо зруйнувати ще й психічне здоров'я наших дітей 🧡💙

1. Коли збираєте дитину в сховище, поясніть, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте казки, які читали дитині та обговоріть, які там були випробовування. Це допоможе дитині зрозуміти не унікальність ситуації, допоможе запустити механізми адаптації.

2. Звісно, у сховищах холодно або жарко, тісно, темно і лячно. Але в нас є уява! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадасмо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами, та інше».

Так ми зможемо зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

3. Коли лунають вибухи та постріли, але Ви захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдат, та допомагають їм нас захищати.

4. Малюнки захисникам. Коли у дитини виникають питання, що ми можемо зробити в допомогу, - малюйте з малечю малюнки підтримки та сміло викладайте їх у соціальні мережі. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

5. Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови теж допоможуть стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації військовим станом.

### **Самодопомога при панічних атаках:**

1. Як тільки з'являється специфічний стан тривоги, страху і паніки, починаємо глибоко дихати. Можна робити глибокий вдих 4 секунди, потім затримати дихання на 4 секунди, глибокий видих (на рівні грудей і живота - 8 с).

2. Зробивши 5-6 таких вдихів і видихів, пробуємо подумки встановити: де відчуття тепла більше- на вдиху чи видиху. Прислухатися до своїх відчуттів упродовж хвилини.

3. Добре допомагає напруження м'язів тіла або обличчя. Широко відкрити очі і рота, ніби кричиш, потримати в напруженні 30 с, потім розслабитися. Повторити декілька разів. Так само можна стискати кулаки і потім їх розтискати.

4. Для подолання панічних думок вголос називати предмети, які бачиш навколо, або читати вірші, молитви.

5. Пити воду, вмиватися.

6. Бажано, щоб цей текст був надрукований/ написаний на аркуші, і у відповідні моменти брати аркуш до рук і виконувати по пунктам.

## 5 КРОКІВ ДОПОМОГИ постраждалим в умовах надзвичайної ситуації

### 1. ФОКУС УВАГИ НА СОБІ

Мета: вивести  
з дисоціативного стану

"Подивися на мене. Я поряд,  
щоб допомогти. Ти мене чуєш?  
Якщо так - скажи або кивни  
мені (потисни мені руку)".

При дотику вголос промовляємо всі дії, які плануємо робити

### 2. ПРОСТІ ЗАПИТАННЯ

Мета: встановити контакт,  
з'ясувати мінімальні дані  
про людину

"Ти був один(-на) чи з кимось?  
Скільки тобі років?  
Як тебе звуть?  
Де ти живеш?"



### 3. МОЖЛИВІСТЬ ВИБОРУ НЕОБХІДНОГО І БАЖАНОГО

Мета: відновити почуття  
контролю



"Ти зараз хочеш  
відпочити чи  
зателефонувати  
близьким?  
Тебе загорнути у  
ковдру?  
Чи хочеш чаю  
або води?"

### 4. МОЖЛИВІСТЬ ЗРОБИТИ КОРИСНЕ

Мета: відновити почуття  
контролю

"Ти можеш всіх порахувати?  
Спостерігай за звуками  
за дверима - звідти може  
прийти допомога."



### 5. ВІДНОВЛЕННЯ ЧАСОВОГО ПОРЯДКУ ПОДІЙ

Мета: відновити часовий  
розрив у картині світу

"- Був вибух, потім залунала  
сирена.  
- Ми класом пішли у сховище.  
- Приїхала швидка допомога та  
рятувальники, надають  
допомогу."



### 6. ПЛАНУВАННЯ НА НАЙБЛИЖЧІ ГОДИНИ

Мета: відновити образ  
найближчого майбутнього

Старт з короткого опису  
актуальної ситуації.

Проговорити дії хоча б на  
найближчі декілька годин.

**Попрошу уважно прочитати і втримати холодний розум.**

**Розказати за потреби про це іншим.**

Війна має свою «психологію».

Вона складається з інформаційно-психологічних атак.

Ми уже пережили всі стани діяльності психіки.

І зараз ми можемо спостерігати у нас виснаження.

Попередній стан — це була ейфорія, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми по максимуму об'єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти і функціонувати на всю бойову готовність.

Але для мозку енергетично важко працювати в такому стані. Тому він включив для себе функцію захисту!

І ми можемо почувати себе тотально виснаженими. Можуть спостерігатися ознаки депресії через постійну тривогу.

Хочу, щоб ви розуміли.

Ворог знає усі ці прийоми! Він на це й розраховує.

Щоби у стані виснаження зламати нас повністю!

Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності».

Зараз йому потрібно допомогти пережити виснаження.

✅ За будь-якої нагоди спимо, навіть якщо для цього треба випити заспокійливе;

✅ П'ємо воду. Обезводнений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу;

✅ Робимо інформаційні паузи від читання новин;

✅ Виключаємо режим жалості за усім матеріальним. Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок.

**!** Ми усе відбудуємо.

✓ включіться в план «що я зроблю після війни». це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення;

✓ Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол;

✓ Обіймайтеся;

✓ Говоріть близьким «я тебе люблю». Такі слова допомагають тримати сили.

🇺🇦 не вірити, не поширювати не перевірену інформацію. Нас ніхто ніколи не здасть!

### • Що робити зі страхом і панікою у воєнний час?

Як побороти страх і стрес через постійний потік новин про війну, та як заспокоїти себе і своїх рідних.

#### ✍ Кілька дієвих способів побороти тривогу:

✓ Зберігайте спокій! Адже стресова ситуація швидко приводить організм в стан виснаження, і блокує логіку та аналіз. Тому в паніці людина приймає ХИБНІ рішення! Заспокоївшись, ви станете психологічною опорою для тих, хто її потребує.

✓ Дихайте. Глибоко вдихніть і затримайте подих. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот.

✓ Дозволяйте своїм емоціям давати вихід: хочеться поплакати – плачте, хочеться покричати - покричіть, хочеться помахати руками – махайте.

✓ Займайтеся фізичною активністю. Будь-які фізичні навантаження (планка, біг на місці, присідання, віджимання, миття підлоги, рубання дров) покращують стан людини. Якщо є дітки, можна придумати рухливі ігри, танці.



- ✓ Пийте багато води маленькими ковтками та приймайте контрастний душ.
- ✓ По можливості, вживайте шоколад, мед, солодкий чай. Продукти з високою поживною цінністю додають сил та знімають стрес.
- ✓ Постарайтесь менше моніторити новини. Інформації дуже багато і не вся достовірна! Важливо довіряти лише офіційним джерелам.
- ✓ Якщо діти запитують, говоріть їм правду!!!

## 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!
- Слідуємо 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



Матеріали підготовлено лабораторією психології політико-правових відносин ІСПП НАПН України. Інфографіка: Марина Деборини

## ПАМ'ЯТКА ПРИ СТРЕСІ:

- **ЯКЩО ЛЕГКА ЛИХОМАНКА:** накинути на себе плед і тісно зав'язати його спереду навхрест – дати тілу теплий і міцний каркас.
- **ЯКЩО КАЛАТАЄ СЕРЦЕ:** злегка стукаємо по грудній клітці – один легенький раз в секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».
- **ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТИСК:** упираємося ногами в підлогу і дихаємо: рівний довгий вдих – рівний довгий видих, повторювати кілька разів.
- **ЯКЩО КРУТИТЬСЯ ГОЛОВА:** уважно дивимося на свої ноги, поки не зрозуміємо, що маємо під ногами міцний ґрунт.
- **ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА:** швиденько використовуємо техніку заземлення:
  - знайти навколо себе 5 речей однакового кольору,
  - знайти чотири речі, яких можна торкнутися,
  - знайти три речі, які можна почути,
  - знайдіть дві речі, які можна понюхати,
  - знайти одну річ, яку можна покуштувати.
- **ЯКЩО ОЗИВАЄТЬСЯ ДУША:** згадайте свою найяскравішу подію, любу людину. Уявіть майбутню ситуацію детально.

**Психологія воєнного часу** або як зрозуміти та попередити можливий задум ворога з точки зору психології груп.

Почуття провини 🙄

Війна проходить не лише на лінії фронту. Війна всередині кожного: на лінії фронту - війна фізична, поза ним - психологічна. Це недрогорядне питання, настрої людей настільки ж важливі, як і техніка.

Під час ейфорії ми відчули єднання, ніби ми стали одним єдиним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичем, так

відбувається, коли емоції синхронізуються. Тоді сили мобілізуються. Однак синхронізуватись можуть і негативні емоції.

Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного, на базові питання:

- ✅ хто я?
- ✅ яка моя функція?
- ✅ яке моє місце, у всьому, що коїться?
- ✅ що я маю робити?

У військових з цими питаннями проблем нема, там все чітко, а у цивільних питання ідентичності під ударом.

Саме ця неможливість знайти своє місце, почуття постійної провини, що не роблю достатньо, яку відчувають багато українців - це психологічна атака на ідентичність.

Провину відчувають усі, хто не відчуває безпосередній страх.

На фронті страшно, і там нема місця провини. В тилу деморалізує провини. Якщо психіку бійця захоплює страх - він закликає на місці. Якщо в тилу психіку людей захоплює провини - людина перестає нормально працювати.

!! Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності. Так, не всі зараз в лавах ЗСУ, але ми та ЗСУ - це одне єдине тіло. Не дозволяйте собі та іншим переконувати, що ваші дії тут не важливі.

Зараз немає не важливої роботи, немає не важливих людей. Кожен може докласти по крихті, і ми переможемо.

🙏 Допомогати один одному онлайн, поширювати інформацію - дуже важливо.

🙏 Тримати зв'язок, м'яко переконувати, жартувати, підбадьорювати - дуже важливо.

🙏 Берігти себе і турбуватися про своє виживання - неймовірно важливо.



🙏 Варити каву, дякувати, малювати меми - усе важливо.

Найкращий засіб від атаки на ідентичність:

- ✅ чітко знати свої сильні сторони та визначити свій сектор оборони.
- ✅ не намагатися тягнути все. Визначитись і робити щось одне.

Робити це добре.

Кожен зараз є важливою клітинкою в єдиному тілі. Кожен має свою функцію. Кожен має її знати та виконувати.

Навіть якщо сили фізичні та психічні почнуть зникати, прокинуться перші негативні емоції відчаю та страху. Це нормально, треба дозволити їм бути, але не вірити на 100% і тримати свій сектор оборони!



**Дорогі наші батьки** 🙏. Ми дуже сподіваємось, що у багатьох з вас перший шок вже минув, і ви віднайшли для себе ресурс для більш-менш стабільного функціонування. Тож зараз ви можете стати опорою для тих, хто не може впоратися з емоціями і потребує допомоги 🙏.

Як можна зарадити людині, яка поруч з вами впадає в істерику, або знаходиться у стані шоку чи ступору? 🙏

💡 Говоріть спокійним і тихим голосом. Скажіть, що це нормальна реакція на стресові події. Запропонуйте води, загорніть у ковдру.

◆ Попросіть людину поділитися тим, що вона зараз відчуває. Запитайте, як ви можете допомогти.

◆ Якщо ж ви бачите, що людина в працездатному стані, нехай вона сама скаже про свою потребу і спробує самотійно її задовольнити — наллє собі води, вмиється, заварить чай. Підтримайте її самотійність.

◆ Якщо людина не сприймає, що їй говорять — треба спочатку встановити тілесний контакт: взяти за руку, покласти долоню людини собі на зап'ястя, аби вона відчула ваш пульс, ненав'язливо приобняти, розтерти пальці.

◆ Якщо людина в істеричі, відведіть її в сторону, приверніть увагу гучним сплеском чи звуком.

◆ Запропонуйте разом подихати — удвох зробіть декілька глибоких вдихів і видихів.

◆ Не варто казати людині «не плач», «не бійся», «всі якось справляються», «не думай про це» — так ви знецінюєте почуття людини і не допомагаєте їй відреагувати травму.

Намагайтеся бути уважними до емоційного стану ваших близьких. Людина може триматися і виглядати спокійною, при цьому не даючи вихід стресу і приводячи до травматизації власної психіки. Звертайте увагу на її перепади настрою, апатію, мовчазливість. Скажіть, що ви припускаєте, що її незвична поведінка може говорити про сильні внутрішні переживання, та ненав'язливо запропонуйте їй виговоритися 🗣️.

Та перш за все слідкуйте за власною психогігієною — навряд чи ви зможете бути корисним для оточуючих, коли самі потребуєте допомоги.



## ЩО РОБИТИ ІЗ ВНУТРІШНЬОЮ ТА ЗОВНІШНЬОЮ АГРЕСІЄЮ? 🗣️

Злість – одна з емоцій, яку часто позначають як «небажана», «негативна», «шкідлива» тощо. Втім, це не зовсім правильна позиція. Злість, як і усі інші емоції, дана нам природою. І має, відповідно, свою функцію – активізувати усі резерви організму для реакції на небезпеку. Агресія є поведінковим наслідком злості. Її мета – це зберегти цілісність організму, психіки, через напад на джерело небезпеки. Відтак, і агресія насправді не є чимось завжди негативним.

Інша справа, що через розвинену свідомість, люди здатні реагувати злістю та агресією не лише на справді загрозливі речі, але й на те, що мозок сприймає як загрозу.

Також важливо знати, що в стані агресії практично неможливо контролювати свою поведінку, думати про наслідки, аналізувати, чим це обернеться.

Буває також, що агресія спрямована не ззовні, на інших людей та об'єкти, а всередину, на себе.

Що з цим робити?

😊 Передусім, якщо ви не маєте складнощів із регуляцією злості, не зриваєтеся на близьких, ваша агресія не призводить до пошкодження майна або інших осіб – навряд чи є потреба щось робити узагалі. Наступні частини можете почитати для самоосвіти.

✅ **Злитися і мати агресію до ворогів – цілком нормальна реакція.**

👤 Якщо ви маєте складнощі з контролем агресії, слід спробувати кілька наступних технік. Якщо не спрацює – зверніться за консультаціями до психологів. Вони допоможуть опанувати цей стан.

📌 Навчіться користуватися «градусником злості». Агресивна поведінка виникає, коли «градус» злості досягає певного рівня, такої собі «точки неповернення». Якщо уявити собі 100-градусну шкалу, то для когось це може бути 70, для когось 50 чи 80 градусів. Спробуйте оцінити, при злості якого «градусу» у вас виникає імпульс до агресивної поведінки.

Далі пробуйте відстежувати, як ваша злість наростає, і як підвищується її «градус».

В момент, коли ви відчуваєте, що злість починає наближатися до «точки неповернення», слід дати мозку можливість перехопити контроль.



## **П'ЯТЬ ПОМИЛОК ПІДТРИМКИ:**

«Все буде добре», «не переймайся», «це не кінець світу», «я ж казав (ла)» - це НЕ підтримка!

Немає універсальної формули, що підходить для будь-якого випадку. Але зате є речі, які точно НЕ треба робити, тому що вони ніяк НЕ допомагають і НЕ є підтримкою.

### **1. ПОРОЖНІ ОБІЦЯНКИ.**

«Все буде добре», «усе владнається», «життя обов'язково налагодиться» - це порожні обіцянки. Ви не можете знати напевно, що чекає нас в майбутньому (якщо, звичайно, ви не екстрасенс), а в такому формулюванні ще й підкреслюєте, як зараз погано (адже добре, якщо воно взагалі буде, то тільки в майбутньому).

Якщо не знаєте, що сказати, - мовчіть, будьте поруч і обіймайте. Ви здивуєтеся, але один з найефективніших способів підтримки - теплі дружні обійми і прості слова співчуття ( «мені дуже шкода», «я так тобі співчуваю»).

### **2. ЗАБОРОНА НА ЕМОЦІЇ.**

«Не плач», «не треба так хвилюватися», «заспокойся», «візьми себе в руки» і т.д.

Якщо ви дійсно хочете підтримати людину, а не просто позбутися її - то ви як раз таки будете допомагати їй проявляти свої емоції, а не придушувати їх. Ні для кого не новина, що стримані емоції руйнують нас зсередини, перетворюються в хвороби і отруюють нам життя.

Будь-яка людина має право сумувати, злитися, відчувати образу, коли знаходиться у важкій життєвій ситуації. До друзів і близьких ми звертаємося не тоді, коли хочемо виглядати дорослими, розумними і сильними, а тоді, коли хочемо просто побути самими собою, нічого з себе не зображуючи.

Тому, якщо ви хочете підтримати або втішити когось - дайте йому можливість розповісти про свої переживання.

### **3. ЗНЕЦІНЕННЯ ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ.**

«Це не варто таких сліз», «це не кінець світу», «нічого ж по суті не сталося», «це можна пережити» і т.д.

Якщо ви не розумієте почуття іншої людини, не знаєте, як влаштовані її переживання - це не означає, що вона не страждає. І навіть те, що «в Африці діти голодують» або «є ті, кому набагато гірше», не робить її страждання меншими.

Але найстрашніше те, що знецінення заподіює реальну шкоду. Людина перестає відчувати себе значущою і важливою для вас, відчуває себе непотрібною, втрачає здатність до довіри.

До речі, психологи відносять знецінення до однієї зі складових емоційного насильства.

### **4. БЕЗГЛУЗДІ ПОРАДИ.**

Це ж очевидно - будь-якій людині з проблемою вкрай необхідно в першу чергу виговоритися і бути почутим. Не отримати мудру пораду, не вислухати настанови, а висловити, наділити слова тим, що вона відчуває.

А вже поради, адресовані в минуле («потрібно було зробити так»), - саме безглузде, що можна сказати. Уже все сталося, минуле не змінити, історія не має умовного способу.

### **5. ОЦІНОЧНІ КОМЕНТАРІ.**

«Раніше думати треба було», «а я тебе попереджав (ла)», «все ж було очевидно заздалегідь», «не треба бути таким наївним» і т.д.

Тут навіть коментарі зайві. Цілком зрозуміло, що це не підтримка.

Це банальне самоствердження за рахунок слабшої і вразливішої (бо їй зараз погано, вона проживає горе) людини.

P.S.: Кращий спосіб підтримати близьку або рідну людину - просто бути поруч, уважно вислуховувати, дбайливо і тепло обіймати.

Не оцінювати і не знецінювати, не перебивати зі своїми коментарями, не переносити на неї свої проєкції, домисли і висновки з порадами.

Все, що потрібно - це активна участь, добре співчуття, душевне тепло. Можливість висловити свої почуття, емоції, переживання.

І реальна конкретна допомога (посидіти з дітьми, зібрати грошей, приготувати їжу), а не абстрактні пропозиції.

«Коли ви знаходитеся з кимось, хто вас тотально приймає - це терапія. Відбувається зцілення.»

«Кращий спосіб зцілити людину - це міцно її обійняти».

**<https://www.facebook.com/110204348271033/posts/112970634661071/>**

## РОЗДІЛ IV.

### ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ГРИ

#### 4.1. Потреба в грі - одна з базових потреб людини

Людська діяльність - процес (процеси) активної взаємодії суб'єкта з об'єктом, під час якого суб'єкт задовольняє будь-які свої потреби, досягає мети. Діяльністю можна назвати будь-яку активність людини, якій вона сама надає деякий сенс. Діяльність характеризує свідому сторону особистості людини (на відміну від поведінки).

До основних видів діяльності, які забезпечують існування та формування людини як особистості впродовж життя належать: гра, навчання, праця, спілкування.

Розвивальний потенціал гри закладений у самій її природі. У грі одночасно уживаються добровільність і обов'язковість, розвага і напруга, реальність, відокремленість від буденного і постійний зв'язок з ним, емоційність і раціональність, особиста зацікавленість і колективна відповідальність.

**З психолого-педагогічних позицій гра має вплив на особистість таким чином:**

- гра пом'якшує наслідки помилок і невдач (дає **відчуття радості, задоволення, упевненості в собі і своїх силах**);
- у грі є простір для **фантазії й варіативності** (у ході гри можна змінювати цілі відповідно до нових засобів або засоби стосовно нових цілей);
- гра проектує дитину чи дорослого на сприйняття зовнішнього світу, і вона ж є трансформацією навколишнього світу;
- гра сприяє залученню людини до цінностей культури й відображає певні ідеали й культурні цінності, що існують у суспільстві;



## **Гра – природній і чи не єдиний спосіб дитини висловити та прожити власні емоції.**

Психологи наголошують, що гра – природній і чи не єдиний спосіб дитини висловити та прожити власні емоції. Ховаючись в укритті від гучних обстрілів разом із чужими людьми, діти можуть відчувати паніку, тривогу, агресію, тому надзвичайно важливо, щоб дорослі надавали дітям можливість подолати стрес, а також фізичну та емоційну втому.



**Потреба в грі - одна з базових потреб людини взагалі й дитини, зокрема:**

1. **Гра** — це діяльність в умовних ситуаціях, що спрямовується на відтворення в доступній формі праці і навчання.
2. **Навчання** — це діяльність, спрямована на засвоєння знань, вироблення навичок, умінь, звичок.
3. **Праця** — цілеспрямована діяльність людини на перетворення і освоєння природних і соціальних сил з метою задоволення потреб, внаслідок якої створюються матеріальні і духовні цінності, формується сама людина.
4. **Спілкування** — це діяльність, яка полягає в обміні інформацією між людьми, в результаті якої створюється продукт (психічний). Мотивація ігрової діяльності забезпечується її

добровільністю, можливостями вибору й елементами змагання, задоволенням потреби в самоствердженні, самореалізації

5. **Ігрова терапія** – це метод психотерапевтичного впливу на дітей із застосуванням рольових ігор та іграшок.

6. Гра є **основним заняттям дітей**, починаючи з самого раннього віку. **За допомогою гри дитина зберігає психічне здоров'я** і, в деякій мірі, готується до дорослого життя.

7. **Ігри** – це найулюбленіше і природне проведення часу дітей, що приносить їм величезне задоволення!

**За допомогою ігор дитина може розвивати свої здібності та відновлювати психологічний стан.**

Сьогодні одним з найбільш м'яких, але ефективних методів дитячої психотерапії є арт-терапія, яка має безліч різновидів, таких як музикотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, пісочна терапія тощо. Найпопулярнішим методом для роботи з дитячою психікою дітей є ігротерапія, при якій психологічний комфорт досягається за допомогою ігрової діяльності.

### **ЗАВДАННЯ ІГРОТЕРАПІЇ**

Під час гри у дитини розвивається свій власний образ мислення і визначається спосіб взаємодії з оточуючими її дітьми і дорослими.

Також цей метод психотерапії дозволяє розвинути рухові навички, когнітивні здібності та **психоемоційну сферу**.

Граючи, дитина швидко набуває нові вміння, засвоює соціальні правила і норми поведінки, вчиться справлятися зі складними почуттями і ситуаціями, які її оточують.

Метод ігротерапії, зможе безболісно і абсолютно безпечно **перевірити емоційний і психічний стан малюка**, виявити причину виниклого відхилення в поведінці і надати можливі способи її подолання.

Ігрові заняття відновлюють психічний стан дитини завдяки тому, що встановлюється позитивний емоційний контакт з оточуючими.

Завдяки рольовим іграм можливо **зменшити негативні емоції, агресію, страхи, нерішучість, невпевненість**, що виникають, а також розширити можливості до комунікації з оточуючими.

Ігри, які не потребують наявності іграшок або інших «специфічних» аксесуарів.

Ігри допоможуть дитині:

- ☛ встановити власні кордони;
- ☛ подолати тривогу;
- ☛ розслабитися;
- ☛ виплеснути емоції;
- ☛ зняти напругу;
- ☛ заспокоїтися.

### **Види гри**

Серед видів можна виділити ігри з розвитком:

- сенсорно-перцептивних здібностей (відчуття і сприйняття);
- психомоторних здібностей (міміку, дрібну моторику, загальну координацію рухів);
- емоційно-вольових здібностей;
- довільної уваги і пам'яті;
- навичок спілкування.

Емоційні потреби та почуття дітей часто нехтуються дорослими, накопичують психологічні проблеми, які проявляться у підлітковому та юнацькому віці.

Якщо дорослі не рахуються з **емоційними потребами та почуттями дитини**, то дитина також не буде вміти дати ради своїм **почуттям**. Турбота та уважність батьків формує навички дитини щодо того, як жити в гармонії з почуттями і емоціями. А нехтування

почуттів формує відчуття відкинення, відчуження, порожнечі, що ускладнює спілкування дитини з однолітками та дорослими.

## 4.2. Турбота про емоційне здоров'я дитини

Існує проблема відсутності належного і своєчасного реагування батьків на емоційні потреби дитини. Це відбувається або через неувважність, або невміння відчитувати ті потреби, або брак часу і можливостей для спілкування з дитиною, поради як потурбуватися про психологічне здоров'я вашої дитини, запропоновані на рис. 14.



Рис. 14. Приклади як потурбуватися про психічне здоров'я вашої дитини

Деякі спеціалісти трактують подібне занедбування як погану, зловмисну поведінку, бо батьки не мають права нехтувати емоційним станом дітей, пише Інститут родини та подружнього життя УКУ.

- Це або несвідоме непомічання проблеми, або ж відсутність належної реакції на почуття дитини. Недогляд з боку батьків спричиняє реальну шкоду дитині.

- Діти, емоційні потреби та почуття яких часто нехтуються дорослими, накопичують психологічні проблеми, які проявляються у підлітковому та юнацькому віці.

- Якщо дорослі не рахуються з емоційними потребами та почуттями дитини, то дитина також не буде вміти дати ради своїм почуттям. Турбота та уважність батьків формує навички дитини щодо того, як жити в гармонії з почуттями і емоціями. А нехтування почуттів формує відчуття відкинення, відчуження, порожнечі, що ускладнює спілкування дитини з однолітками та дорослими.

#### **4.3. Як зберегти психологічне здоров'я дитини під час війни – 8 дієвих порад**

##### **Чому важливо подбати про психологічний стан дитини?**

Діти, які стали свідками нещадної розправи агресора з батьками чи іншими людьми, стресують та переживають побачене як й дорослі.

##### **Згодом у деяких дітей з'являються психологічні проблеми:**

- страх, що подія повториться;
- руйнування ілюзії про справедливий світ;
- відчуття безпорадності;
- страх власних неконтрольованих емоцій;
- почуття провини.

У дитини може зафіксуватися в пам'яті картина подій, побачених під час війни. Вона буде знову і знову уявляти найстрашніші моменти того, що сталося (наприклад, поранених людей або особу, яка напала на неї).

Діти, які пережили психотравматичну подію, часто не бачать життєвої перспективи та втрачають інтерес до занять, які раніше їх цікавили. Пережита подія може стати причиною для зупинки їхнього особистісного розвитку.

У період війни **батькам потрібно турбуватися про психіку дитини** та врахувати наступні поради психолога.

**1. Покажіть дитині, що ви розумієте серйозність її переживань** та знаєте інших дітей, які перебували в аналогічній ситуації.

Наприклад: «Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким теж таке траплялось».

**2. Створіть атмосферу безпеки:** частіше обіймайте дитину, розмовляйте з нею, а ще станьте одним з учасників його улюбленої настільної гри.

**3. Подивіться разом з дитиною довоєнні фото,** де життя було мирне, щоб пригадати позитивні моменти. Це допоможе мінімізувати неприємні спогади з перших днів війни.

**4. Поговоріть про майбутнє після війни.** Допоможіть дитині «вибудувати» перспективний план на життя – обговоріть конкретні цілі з зазначенням дедлайну.

**5. Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх та гнів – це нормально** в період війни.

**6. Підвищуйте самооцінку дитини.** Частіше хваліть її за хороші вчинки.

**7. Сприяйте грі дитини з піском, водою чи глиною.** Умовно активність допоможе дитині під час гри вивести назовні її переживання у вигляді образів.

8. **Не виконуйте** будь-які капризи через відчуття жалю. Дитина може стати тираном у майбутньому, якщо батьки виконуватимуть усі забаганки (враховуючи безглузді).

**10 фраз дитині замість "НЕ ТРЕБА СУМУВАТИ"**

Ти сумуєш за мамою/татом.      Сумувати – це нормально.

Ми сумуємо, коли розлучаємося з близькими.      Мама тебе любить і також думає про тебе.

Давай напишемо листа до мами/тата.      Давай зробимо подарунок для мами/тата.

Ти сумуєш, що загубив/ла свою іграшку.      Ти сумуєш, що свято закінчилось.

Мені шкода, що так вийшло, співчуваю тобі.      Це було чудове, веселе свято!

happydity.org  
Текст: психолог Антоніна Оксанич. Ілюстрація: Наталя Біда #НаБийДитину



Принципи для досягнення рівноваги дорослому – це брати паузу і дбати про себе.



## **Створити безпечне середовище і запобігати конфліктам.**

Важливо дорослим перед тим як розмовляти з дітьми подбати про свою емоційну стабільність та рівновагу.

### **Вправа «з'ясуйте, чого ви потребуєте»**

На допомогу картки як «почуття і потреби».



*Приклади запитань:*

1. Що я втратив?
2. Який ресурс в мене є «тут і тепер»?
3. Що я можу зробити?
4. Що я роблю?
5. Що я хочу, чого я потребую?
6. Які почуття мені повідомляють про мої потреби?

Бажано дати розгорнуті відповіді собі на ці важливі питання для кращого усвідомлення.

### **Пам'ятка для батьків**

Стадія «шоку» поступово проходить.

Ми всі уже знаємо, що робити у випадку оголошення повітряної тривоги. У кожного з нас зібрана базова валізка/наплічник/сумка, яку ми беремо із собою переміщаючись в укриття.



Хтось перевіз дітей в максимально безпечне місце... Хтось створює таке місце вдома... Турбота про емоційний та моральний стан дітей — одне із основних завдань батьків.

### **1. Мінімізуйте перегляд новин з дитиною.**

В ідеалі, уникайте їх перегляду при дитині. Задля власного спокою можна поставити дедлайн на їх перегляд, уникаючи постійного моніторингу соцмереж.

### **2. Говоріть з дитиною. Багато. Постійно.**

Це прекрасний інструмент, який можна взяти із собою в укриття. Намагайтеся бути максимально чесними та озвучуйте лише правдиві факти або те, в чому дійсно впевнені і у що вірите самі.

### **3. Діти потребують тактильності.**

Іншими словами, намагайтеся обіймати їх якомога частіше.

Для молодших дітей гарно спрацюють пальчикові ігри.

Можна спробувати створити максимальне відчуття безпеки: обійміть дитину; ритмічними, проте не динамічними погойдкуваннями рухайтеся вправо-вліво або вперед-назад; можна паралельно з цим погладжувати дитину або намугикувати якусь мелодію.

І не важливо скільки Вашій дитині років: 4 чи 12...

### **4. Не соромтеся говорити зі своєю дитиною про власні почуття та емоції.**

Ви живі! У Вас є емоції! Ви вчите дитину тому, що проявляти їх - це нормально.

**5. Прислухайтеся до дітей.** Найчастіше, вони транслюють те, що переживають і відчувають мимовільно. Інколи, самі не розуміючи, що з ними відбувається.

**Дуже гарно спрацює повторення за дитиною її ж тверджень. Наприклад: «Ти злишся на ... Так?», «Ти боїшся, що ...» і т.д.**

## **6. Спостерігайте за грою дитини.**

Саме в грі дитина проживає те, що свідомо прожити не в змозі. Гра може допомогти зрозуміти те, що дитина не зможе проговорити.

**7. Не втомлюйтеся повторювати дитині, що Ви поруч, що Ви її захищаєте, турбуєтеся про неї, що вона не самотня.**

Намагайтеся бути в зоні постійного доступу: фізично, по телефону, по відеозв'язку (у випадках, коли доводиться бути окремо).

**8. Дозвольте дитині брати із собою важливу річ або іграшку.** Це створить додаткове відчуття безпеки. Якщо десь забувши лишатиме - нагадайте про неї. Якщо загубить - дозвольте посумувати, а, за потреби, запропонуйте обрати іншу для турботи.

**9. Не ігноруйте можливості створити символічні ритуали перед сном.** Це може бути, наприклад, розмова на нейтральні або спільні теми або обійми із старшими дітьми. З молодшими дітьми може бути читання або складання казок, обійми та погладження.

## **10. Дозволяйте дітям знімати напругу в конструктивний спосіб.**

Це можуть бути найрізноманітніші ігри та техніки:

- можна рвати або зминати папір;
- гра в «паперові» сніжки;
- можна «боксувати» м'яку подушку;
- запропонуйте крик без крику: просимо дитину спробувати закричати, але без голосу (гучності);
- «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик;
- ігри з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) та піском.

Пам'ятайте: спершу киснева маска собі, потім - тим, хто поруч!

#### 4.4. Психотерапевтичні ігри з дітьми

##### Техніки вивільнення негативних емоцій:

##### Вправа «Емоційний м'яч»

Зробимо цю вправу. Уявіть в руках цей м'яч.

Він відображає те, що ви відчуваєте просто зараз...

Як він відчувається на дотик? Якого кольору, форма...

Будь ласка, опишіть цей м'яч, увімкніть мікрофон розкажіть ...

Уявіть цей м'яч таким, яким був би вам приємним. Натисніть на нього і уявіть його такої текстури, яка вам подобається (колір, на дотик, м'якість). Зробіть якнайкращий цей м'яч.

Унаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти:

- заспокоєння (усунення емоційної напруги);
- відновлення (послаблення проявів втоми);
- активізація (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом, що запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також посилює мобілізацію ресурсів організму.

Природними прийомами регуляції організму є:

- сміх, посмішка, гумор;
- думки про щось гарне, приємне;
- потягування, розслаблення м'язів;
- спостереження за пейзажем за вікном;
- розглядання квітів у приміщенні, фотографій чи інших

приємних або дорогих для людини речей;

- «купання» (реальне чи уявне) у сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлення похвали, компліментів кому-небудь просто так.

- Спробуйте відповісти на такі запитання:
- Що допомагає мені підняти настрій, переключитися?
- Що я можу свідомо використовувати, коли відчуваю напругу

або втому?

Ці засоби саморегуляції можна використовувати і для корекції емоційного стану учнів.

### **До спеціальних засобів саморегуляції належать:**

#### ***I. Дихання***

Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

Вправи:

1. Сидячи або стоячи, спробуйте, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху, потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6, знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Уже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став спокійнішим.

2. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб пір'їнка не колихалася.

#### ***II. Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів***

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруження. Уміння їх розслаблювати дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

*Вправа.* Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі. Зосередьте увагу на найбільш напружених частинах тіла. Дихайте глибоко і повільно. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруженості (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).

Намагайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху. Відчуйте цю напруженість. Різко скиньте напруженість на видиху.

Відчуйте комфорт та тепло у м'язах. Зробіть так кілька разів.

Якщо затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зобразити гримаси — подиву, радості тощо).

У хвилини відпочинку засвоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів:

- обличчя (чола, повік, губ, щелеп);
- потилиці, плечей;
- грудної клітки;
- стегон і живота;
- рук;
- нижньої частини ніг.

### ***III. Способи, пов'язані із впливом слова***

Відомо, що «слово може вбити, слово може окрилити». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у формі простих і коротких тверджень із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

### 1. Самонакази

Самонаказ — це коротке розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що потрібно щось зробити належним чином, але ви стикаєтесь із труднощами в його виконанні (наприклад, «розмовляти спокійно», «не піддаватися на провокацію» тощо). Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися правил етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

### 2. Самопрограмування

У деяких складних ситуаціях корисно «озирнутися назад», пригадати свої успіхи в минулому в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, про сховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах, вселяючи упевненість у своїх силах. Пригадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду спокійним і витриманим»; «Саме сьогодні я буду спритним і впевненим». Подумки повторіть цю фразу кілька разів.

### 3. Самосхвалення (самозаохочення)

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорити: «Молодець!», «Розумниця!», «Гарно вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе впродовж робочого дня не менше 3—5 разів.

## ***IV. Способи, пов'язані з використанням образів***

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань та емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо

«розбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

- спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, це – ваші ресурсні ситуації;
- робіть це в трьох основних доступних модульностях:
  - 1) зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс);
  - 2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику);
  - 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруги, втоми:

- 1) сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували;
- 5) побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

Важливим у роботі з профілактики нервово-психічної напруженості, професійно-емоційного вигорання є те, що головна роль належить розвитку і зміцненню життєрадісності, вірі в людей, незламній упевненості в успіху справи, за яку взявся.

Вчені змоделювали навчальну діяльність на основі гри і дослідили

- ▶ **когнітивну взаємодію** (тобто інтелектуальну обробку),

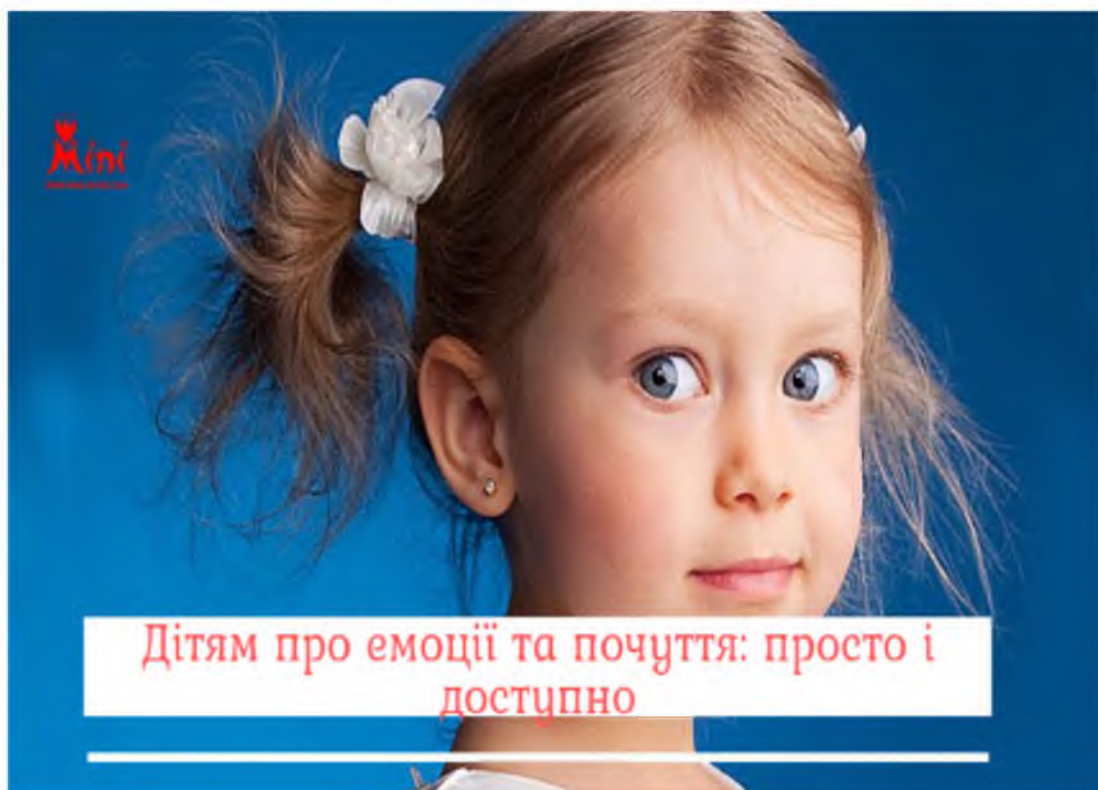
- ▶ *афективну взаємодію (тобто обробку та регулювання емоцій),*
- ▶ *поведінкову взаємодію (тобто жести, вчинки й рухи) та*
- ▶ *соціокультурну взаємодію (тобто соціальні взаємодії, вбудовані в культурний контекст).*

Ігрові персонажі зачіпають дитину емоційно, а соціальні функції, як спільна гра, підтримують соціокультурну взаємодію.

З психолого-педагогічних позицій гра має вплив на особистість таким чином: колективна гра виконує й **психотерапевтичну функцію**, тобто сприяє пристосовуванню до умов соціального життя надалі;

**РОЗВИВАЄМО ПОВ'ЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ УМІННЯ:**

- **вміння розв'язувати проблеми;**
- **вміння конструктивно керувати емоціями;**
- **здатність співпрацювати з іншими людьми.**
- **оцінювати ризики і приймати рішення**





А для дітей це може бути непростим завданням, вони не завжди можуть пояснити словами, що відчувають і переживають.

Їм складно контролювати свої *емоції і почуття*.

З цим навіть дорослі не завжди справляються, тому важливо розвивати емоційну сферу.

### Вправа «Зображення емоцій» (Рис.15)



Рис. 15 Зображення емоцій

**Розрізняємо різні емоції почуття розвиваємо EQ**

**Завдання** пропонує 14 пронумерованих яскравих і виразних малюнків, на кожному з яких зображений хлопчик у певному **емоційному стані**.

Частина **негативні емоції**, а решта – **позитивні або нейтральні** (Рис.16).

Надано назви цих емоцій і почуттів у довільному порядку.

Дитині треба визначити, яку емоцію виражає кожне обличчя та вписати відповідний номер у кружечок біля малюнку.

Так дитина розвиватиме емоційний інтелект, вчитиметься уважно аналізувати зображення та збагачуватиме словниковий запас.



Рис. 16 Зображення емоцій та почуттів

## EQ-фітнес: вправи для розвитку емоційного інтелекту дитини

### Вправа «Вгадай емоцію»

*Мета:* навчати дитину передавати свої почуття та емоції.

*Як реалізувати.* Запропонуйте дитині зобразити тварин із різними емоціями: розлюченого лева, лагідну кішку, вередливу мавпочку, боязкого зайчика, радісного песика.

## Метод незакінчених речень

Мета: навчати дитину правильно висловлювати почуття.

Як реалізувати. Запропонуйте дитині закінчити речення:

**Мета:** Навчити дитину висловлювати свої емоції (рис.17)

- Я гніваюся, коли...
- Я сумую, коли...
- Я радію, коли...
- Мені страшно, коли...
- Коли я сердитий, то я...
- Мене ображає, коли...
- Щоб заспокоїтися, мені потрібно...



Рис. 17 Емоції дитини

## Гра «Чарівні речі»

Мета: навчати дитину висловлювати свої негативні емоції.

Як реалізувати. Поясніть дитині, що обов'язково треба проговорювати всі негативні ситуації з батьками та друзями.

Запропонуйте скористатися «чарівними речами», щоб виплеснути негативні емоції. Такими «чарівними речами» можуть бути: чашка, в яку можна кричати; аркуші паперу – їх можна рвати, зминати, із силою кидати в мішень на стіні, різати, малювати на них свої переживання, страхи тощо; пластилін — із нього можна виліпити свій гнів, ситуацію, яка засмучує, тощо. Зминати, із силою кидати в мішень на стіні, різати, малювати на них свої переживання, страхи тощо.

Перед грою потрібно обговорити з дитиною який у неї настрій, що вона відчуває, може ображена на когось. Далі дитині пропонують скласти у чарівний мішечок всі негативні емоції: злість, образу, сум. Цей мішечок з усім поганим, що в ньому є, викидається.

Можна запропонувати дитині самій викинути мішечок. Добре, якщо дорослий теж покладе в цей мішечок свої негативні емоції.

Можна використати ще один «чарівний» мішечок, з якого дитина дістане ті позитивні емоції, які вона хоче.

### **Малювання емоцій**

#### ***Емоції мого дня***

Мета: навчати дитину усвідомлювати і приймати власні почуття.

Як реалізувати.

Запропонуйте дитині обрати головну емоцію дня.

***«Сьогодні я відчував радість/смуток/тощо, коли...».***

Якщо дитині складно висловити свою емоцію, роздрукуйте зображення різних емоцій персонажів із мультфільмів, щоб вона обрала найбільш відповідний варіант.

### **Вправа «Тренуємо емоції»**

Запропонуйте дітям насупитися, як:

- осіння хмара, розлютована людина, зла чарівниця.

Посміхнутися, як:

- кіт на сонечку, саме сонце, Буратіно, хитра лисиця, радісна дитина, начебто вони побачили диво.

Позлитися, як:

- дитина, у якої забрали морозиво, два барани на мосту, людина, яку вдарили.

Злякатися, як:

- дитина, що загубилася в лісі,
- заєць, що побачив вовка,
- кошеня, на якого гавкає собака,

Виразити втому, як:

- тато після роботи,
- людина, що підняла щось важке,
- мураха, що тягне велику муху

Зобразити:

- туриста, що зняв важкий рюкзак,
- дитину, що багато потрудилася, але допомогла мамі.

***Чому важливо розвивати емоційний інтелект в дітей саме зараз в кризових ситуаціях?***

Ставлення батьків до дітей, повага до світу їх почуттів, близькі емоційні стосунки, емпатія – передумови психічного здоров'я дитини і прийняття себе самого як особистості. Це визначає рівень емоційної стабільності дитини. А емоції – невід'ємна частина природи людини.

Якщо особа ігнорує власні емоції, тоді вона легко конфліктуватиме зі своїм оточенням. Без емоцій, їх вільного вираження та пошанування неможливі тривалі людські стосунки. Емоції – це природне джерело радості та відчуття близькості у стосунках.

Доведено, що емоційний інтелект більш необхідний та визначальний для подальшого життя та роботі, ніж загальний інтелектуальний розвиток.

Дорослі, батьки яких шанували їхні почуття в дитинстві, зазвичай вміють шанувати почуття власних дітей. Це відбувається у природний, невимушений спосіб.

### **Емоційний стан важливіший за слова**

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вийти. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

### **Звернути увагу на зміни в поведінці дитини**

Коли дитина не ставить запитань — це не означає, що тема її не зачіпає. У дитини ще немає розуміння контексту, власного інструментарію для психічного опрацювання інформації, і тоді лімбічна система мозку дає свої сигнали. А вона відповідає, зокрема, за емоційно-мотиваційну сферу, наприклад, агресію, страх, за навчання, пам'ять, формування біологічних фаз сну. І тоді дитина може поведінково показувати те, про що не говорить. Наприклад, дитина почала гірше спати, їй сняться жахи.

Діти молодшого шкільного віку іноді регресують — поведуться, як молодші, й навіть починають говорити, як малюки. Тілесні прояви тривожності — смоктання пальця, обкушування нігтів, нічний енурез — це все ознаки, що щось відбувається.

**За тривожних симптомів — дотримуватися ритуалів і розмовляти.**

Якщо ви бачите тривожні сигнали, можна спробувати дати раду самим, у першу чергу повернути чітке дотримання щоденних ритуалів: сну,

прогулянок, прийомів їжі. Треба пробувати говорити з дитиною, питати: «Ти щось побачив, що тебе вразило? Щось трапилось у школі?» Але дитина може не пам'ятати, психіка може витіснити побачене.

У моїй практиці так бувало, що ні батьки не знали, ні дитина не могла пригадати, що трапилось, а в процесі арттерапевтичних вправ причина проявилася. Коли тривога виходить на свідомий рівень, її можна взяти, трансформувати, намалювати, замкнути, покласти в скриню і потім з нею щось робити.

### **Грати**

Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило — з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Лімбічний мозок теж займається програванням страху. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати чи пропонувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапевтуються через гру.

### **Слухати дитину уважно**

Треба бути поряд з дитиною, слухати її. Особливо це потрібно підліткам, хоча іноді здається навпаки. Їм важливо знати, що ваша увага з ними, ви не у смартфоні, а дивитесь очі в очі. Цей контакт є запрошенням до діалогу: «Ти можеш мені довіряти, можеш мені сказати, я поруч і підтримаю».


## **ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ СТРЕСУ:**

Психологи наголошують, що гра – природній і чи не єдиний спосіб дитини висловити та прожити власні емоції. Ховаючись в укритті від гучних обстрілів разом із чужими людьми, діти можуть відчувати паніку, тривогу, агресію, тому надзвичайно важливо, щоб дорослі надавали дітям можливість подолати стрес, а також фізичну та емоційну втому.



Пропонуємо ознайомитися з добіркою ігор, які не потребують наявності іграшок або інших «специфічних» аксесуарів. Ігри допоможуть дитині:

- встановити власні кордони;
- подолати тривогу;
- розслабитися;
- виплеснути емоції;
- зняти напругу;
- заспокоїтися.




## Цуцик сушиться

**Для чого:** подолати тривогу, розслабити тіло

**Що потрібно:** плед, ковдра, светр

**Що робити:**

Попросіть дитину уявити себе маленьким цуценям після купання. Загорніть дитину у плед, обережно розітріть тіло дитини. Після цього зніміть плед та запропонуйте «обтруситися». Нагадайте, що коли цуценя хоче обсушитися, то струшує краплини з усього тіла, від носу до хвоста. Покажіть дитині приклад, пропускаючи хвилю трясіння згори донизу та навпаки. Повторіть вправу з дитиною декілька разів.



## Паперові сніжки

**Для чого:** зняти напругу, подолати агресію

**Що потрібно:** будь-який папір

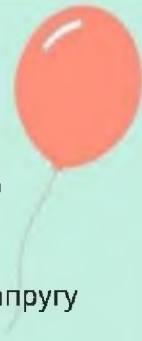
**Що робити:**

Для початку робимо «сніжки» з паперу. Дитині це дасть можливість тактильної взаємодії з паперовою текстурою та задіє нервові закінчення на долоньках. Коли сніжки готові влаштуємо «бій». Кидаємо сніжки один в одного, у ціль реальну чи уявну.





# Повітряна кулька



**Для чого:** відновити власні кордони. зняти напругу

## Що робити:

Запропонуйте дитині уявити як вона надувається мов повітряна кулька. Від самого маленького розміру до найбільшого. Запропонуйте кульці «політати» приміщенням. Можна спробувати уявити як літає кулька у тому чи іншому розмірі: швидко, повільно, натикаючись на різні предмети, або ж навпаки облітаючи їх. Нехай «кулька» здувається та надувається декілька разів.



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

# КАНАПКА



**Для чого:** заспокоїтися, при перевтомі, стресі

**Що потрібно:** два пледи або подушки

## Що робити:

Вкладаємо дитину на подушку чи складений в декілька разів плед (це хлібчик на тарілочці). «Намазуємо» хлібчик маслом - обережно, натискаючими рухами, розгладжимо тіло дитини. Зверху кладемо «шматочок сиру» - ще один плед чи подушку. Ще раз сильніше стикаємо, розмазуємо «канапку» по тілу дитини. Потім «їмо» канапку, стикаємо дитину в пледі чи подушках з обох боків, супроводжуємо словами «ам-ам, який смачний» тощо. Після завершення гри даємо дитині можливість полежати стільки часу, скільки потрібно.



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



## Хатинка

**Для чого:** повернути відчуття безпеки, зняти тривогу

**Що потрібно:** будь-які речі

### Що робити:

Облаштуйте дитині місце, де вона може заховатися і побути на самоті. Це може бути халабуда з ковдр, велика коробка, чи просто верхній одяг натягнутий на опору. Ключовим є можливість дитини побути осторонь від інших людей, побути на одинці.



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

### Дихальна гімнастика під час стресу.

Ця заспокійлива дихальна техніка може застосовуватися при стресі, тривозі та паніці. Вона займає всього кілька хвилин і може виконуватися будь-де.

Найбільший ефект ви отримаєте, якщо робитимете її регулярно.

Ви можете робити ці вправи стоячи, сидячи або лежачи, як вам зручно в конкретний момент.

Якщо ви лежите, розставте руки трохи убік, долонями вгору. Покладіть ноги прямо або зігніть ноги в колінах так, щоб ступні стояли на підлозі.

Якщо ви сидите, покладіть руки на підлокітники стільця.

Якщо ви сидите чи стоїте, поставте обидві ступні на землю. В якому б положенні ви не знаходилися, поставте ноги приблизно на ширині плечей.

Дозвольте своєму диханню текти настільки глибоко в живіт,  
наскільки вам зручно, без напруги.

Спробуйте повільно вдихнути через ніс і видихнути через рот.

Робіть плавні та рівномірні вдихи. Корисним буде рахувати від 1 до 5  
при вдиху.

Потім, не зупиняючись і не затримуючи дихання, м'яко видихніть,  
знову рахуючи від 1 до 5.

Продовжуйте це робити 3-5 хвилин.

Концентрація уваги на повільному черевному ритмічному диханні  
дозволяє послабити тривогу і знизити паніку.

**Серія «Дитина під час війни - чим зайняти»** (Автор Дана Смаль)

Платилін - чудовий матеріал, що діє як антистрес. В кого нема  
пластиліну можна використати звичайне тісто.

Можна проводити з дітьми аналогії платиліну із пластичності нашого  
тіла і перед ліпкою зробити невеличку розминку та активізувати дитину.

З пластеліну колобочки  
Ліпим, мнемо, розминаєм.  
Всі гладенькими горбочки  
В двох долоньках затискаєм  
Мамі зліпим довгі буси.  
Хто тут хоче довгі вуса?  
Для сестрички пів цукерки  
Решта пів ділюсь відверто.  
Ви ліпили з пластеліну  
зелененьку капустину?  
Можна й моркви наліпити,  
Воду в кружці щоб попити.  
А ще ягідки смачні,

Мухомори лісові.  
Ану, діти, хто мастак  
Щоб зліпить живий їжак?  
Зліпимо чарівний перстень  
Так, щоб кожний одягнув  
Він відкриє нам світ звершень  
Мрію дасть усім нову  
Ще ми можемо зліпити  
Для героїв супер-щити  
Супер-списи і мечі  
Що захищатимуть вночі  
Ще дозволить нам уява  
Всім зробити добру справу  
І всі разо ми докупи  
Зліпим ноги, тулуб, руки  
Мудрість, розум й добре серце  
Гострий зір й язик із перцем  
В душу незламну й гарячу любов  
Він захистить наш дім й свою кров  
Супер-герої завжди поруч з нами  
А ще серед них є і тати і мами  
Героя свого ти за руку візьми  
Здолає герой твої всі страхи











**Тілесні ранкові ігри (важливі в будь-який час - дітям і дорослим, щоб впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням.**

- Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вухка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т.д. - торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтися по всьому тілу.

- Ліпка - розминати тіло, як тісто, чи пластилін
- Колобок - спочатку «засипати» муки - пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, «налити» води - рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок - дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки - колобок «випікся»

- Поцілунки - квадратний, трикутний, овальний - цілувати лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їх послідовність утворила форму



☀ Якого кольору поцілунок (є прекрасна книга якого кольору поцілунок) - наприклад, я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним тощо.

☀ Люлечка. Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погойдатися

☀ Обійманці - обійми мене, сильніше, ніж я

☀ Кенгуру - дитина сідає животиком до нашого животику і міцно обіймає

☀ Призначити дитину головною по рахунку обіймів

☀ Діду - діду, де ти там, не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...)... нам - дорослий каже слова, торкається до якоїсь своєї частини тіла. Діти - називають її і також торкаються. Потрібно пройтись по всьому тілу

☀ Килимок - простукати себе, все тіло, наче килимок, коли його вибивають

☀ Орангутанг - стукати із криком «Я-я-я-я» себе по грудній клітині, мов мавпа

☀ Торкнутися один одного «різними доторками» - як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком.

☀ Сніговик – «ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім «гріємо сонечком» - а зараз вийшло сонечко і сніговик тане. І дитина розслабляється

☀ Очищення. Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по тілу зверху донизу - і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає

☀ Малювати на животику, спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це

☀ Будиночок. Ти - Будиночок, в тебе є підлога - ніжки, стіни - проходимо по всьому тілу доторками, дах - голівка. Ти в будиночку. (Можна покласти руку на серце)

☀️ Квітка чи дерево. Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп – «В тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе». Торкнутися боків – «У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани». Торкнутися голівки – «А це твоя крона - красива, ніжна, соковита, сильна. Ти - дерево Життя».

☀️ Робимо масаж

Рейки, рейки, шпали, шпали...

Їхав поїзд із Полтави.

Ось віконце відчинилось —

Горошинки покотились.

Йшли курчата, ціпу-ціпу,

Дзьобали собі на втіху.

А за ними гусенята

Теж пощипують завзято.

Далі йшла сім'я слонів,

Тупали, аж гай шумів.

От директор-молодець

Стіл поставив і стілець

Та друкує на машинці

Лист малесенькій дитинці:

«Люба доню! Рідна пташко!

Висилаю жовту чашку,

В неї сонячні бочки

І на денці — крапочки».

*Переспів Мирослави КІМ.*

Зараз діти і дорослі навряд чи зможуть грати в ігри, робити практики із закритими очима - поки що ми можемо намагатися контролювати всі процеси.

Якщо дитина в стресі, торкаємося тільки частин тіла, закритих одягом.

Безпечний простір



**ЯКЩО ВИ ЗМУШЕНІ БУТИ  
В РОЗЛУЦІ З ДИТИНОЮ**

Діти дуже чутливі до розлуки, особливо під час значних змін. У такий момент дитина дуже вразлива і може знову потребувати тісного та інтенсивного контакту з батьками.

# 1 РОЗМОВА

Говоріть з дитиною про розставання. Залишайтеся спокійними, вислуховуючи її протест. Гнів і капризи – цілком нормальні реакції. У дитини може погіршитись поведінка або проявитись інтенсивний афект.

# 2 НЕ ЗНИКАТИ

Не зникайте таємно, але і не затримуйтеся довго при розставанні, чітко і ясно скажіть, чому не можете поїхати разом, вислухайте одноразово протест дитини і сердиті почуття.

Дитина разом з кимось із дорослих може відзначати на календарі, скільки залишилося до цього щасливого дня, коли ви зустрінетесь.

### 3 ВІДОБРАЖЕННЯ ІІ ПОЧУТТІВ

Відобразіть почуття дитини:

«Ти сердишся, тобі не хочеться відпускати маму (тата), ти навіть прихворів (якщо це станеться), так буває»; «Людям, які люблять один одного завжди складно прощатися»; «Навіть коли мене немає поруч, я про тебе пам'ятаю, ти є в моєму серці, я люблю тебе і тоді, коли я не поруч », «Я розумію, що ти сердишся, але я повинна йти, я впевнен(ий)/а, все буде добре, і коли я повернуся, ми проведемо цілий день разом».

### 4 ПАМ'ЯТНІ РЕЧІ

Обміняйтеся пам'ятними речами (добре підійдуть круглі предмети, які будуть нагадувати один про одного). Можна зробити альбом з сімейними фотографіями, і дитина може дивитись його, коли їй сумно.

## 5 ВАШ ГОЛОС

Запишіть для дитини казки та побажання на ніч, які вона зможе прослуховувати. Прослухайте кілька разів разом, щоб дитина сприйняла це як можливість символічно Вас відтворити тоді, коли Вас немає поруч. Інакше дитина буде тривожитися і сердитися, почувши Ваш голос, не побачивши Вас.

## 6 ДЗВІНКИ

Телефонуйте дитині і розмовляйте про те, як пройшов день, розповідайте і про свої події, а не тільки розпитуйте.

## 7 КАРТИНКИ, ЛИСТИ

Надсилайте картинки про ваше життя вдалині від дитини, це дасть їй можливість писати вам так само про свої події. Якщо у вас немає інтернету, можете заздалегідь залишити кілька листів і хтось із дорослих вручатиме їх, допомагаючи дитині підготувати відповідь.

## 8 СЮРПРИЗИ

Підготуйте маленькі сюрпризи для дитини, які дорослий поруч зможе заховати в різні місця і шукати разом з дитиною як ваші послання час від часу.



## 9 ПІДТРИМКА

Говоріть, що сумуєте, але впевнені, що їй добре, тому що вона не одна, а з близькими людьми. Акцентуйте увагу на тому, яка вона доросла та самостійна, кажіть про її досягнення, висловлюйте своє захоплення

## 10 ПЛАНИ

Будуйте плани про те, що робитимете разом, коли знову зустрінетеся



#Якщо\_поряд\_дитина

Вправи для зняття  
напруги  
та переключення  
уваги дітей

## Сенсорна гра "Малюнок на спині"

I варіант - дорослий за допомогою пальця (олівця, палички) малює на спині дитини різні фігури. Завдання дитини вгадати їх.

II варіант - дитина за допомогою пальця (олівця, палички) малює на спині другої дитини різні фігури. Завдання першої дитини вгадати їх.

Гру можна проводити з групою дітей.



Джерело (частина опису гри та малюнки фігур) :  
<https://vseosvita.ua/library/didakticna-gra-malujemo-figuri-na-spini-289066.html>

Оформлення: Тетяна Бородулькіна, психолог



## РОЗДІЛ V.

### ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 5.1. Що потрібно дитині, щоб відчувати стабільність

Діти повертаються до шкіл. Це нагадує про мирне життя. Дія стресу - когнітивні й розумові процеси у всіх людей уповільнюються. Механізм стресу такий, що **раціональне сприйняття інформації вимикається**. У таких умовах **інформація буде сприйматися повільніше**. Коли ви почнете проводити уроки, **починайте з найпростішого**, з того, що ви проходили давно, того, що легко впровадити. Це потрібно, аби в дитини було відчуття **«я можу, я перемагаю»**, щоб у неї підвищувався рівень дофаміну. А отже, **підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан**.

Також важливо розпочинати роботу з **обговорення правил**. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення **простору взаємин**. А простір взаємин – це правила.

#### ЩО ПОТРІБНО ДИТИНІ, ЩОБИ ВІДЧУВАТИ СТАБІЛЬНІСТЬ

- **Рутин**. Звичні дії, розклад дня, ритуали, створення нових правил і рутин.
- **Легітимізація почуттів та емоцій**. *«Усе, що ти зараз відчуваси, – нормально»*. Нормально відчувати лють, пригнічення, лаятися.
- **Контакти**. Збереження та підтримання контактів, нові знайомства. Як тільки вдається, давайте дітям можливість спілкуватися.
- **Що заспокоює**: тіло (вправи на релаксацію, йога), правдива інформація, дозування інформації.
- **«Я можу»**. Треба розуміти, що **безпомічність – травматична**. Тому варто подумати і зробити те, на що я можу вплинути, що я вмію,

прості завдання, з якими легко впоратися. Наприклад, я можу стрибати, можу розтягуватися, пити воду. Усе це виводить зі стану безпорадності.

**Надія.** *«Коли все закінчиться, я...»*. Запитайте себе й розмовляйте про це з дітьми.

**Дітям важливі:**

- режим дня;
- реліквії сім'ї;
- «захищений простір»;
- обійми, тілесний контакт;
- ґрати в «будиночки», хованки;
- ґрати в псевдоагресивні ігри;
- гримаси.

## **5.2. Поради для вчителя**

**Турбуємось про себе і намагаємось не починати роботу без ресурсу.** Якщо нам не вистачить сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання, реакцію – це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.

Наше завдання – створити безпечний простір, у **якому б дитина відчула близькість – «я з тобою»**. Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

- Якщо ви не маєте досвіду роботи з емоційним реагуванням на почуття та емоції, починати роботу можна буде лише у співпраці з психологом. Цю роботу можна буде проводити лише після фази стабілізації – зміцнення та відчуття безпеки.

- Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. **У роботі спираємось на метафори та образи дому, землі, веселки, води.**

Навіть образ неба зараз не даватиме дітям стійкості – для багатьох це джерело небезпеки. Будь ласка, зважайте на це, плануючи свої зустрічі з учнями.

Якщо в роботі плануєте створювати щось із частин, наприклад кубиків, пам'ятайте: **якщо деталі руйнуватимуться, це може нагадувати дітям зруйнований будинок. Діти самі можуть обрати таку гру – тоді для них це буде помічне.** До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі.

**Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки.** Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це. Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.

Пам'ятайте, що ми проводимо зустрічі для того, **щоби дати дітям стабільність у теперішній реальності, відволікати їх і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями.** Війну, танки, вибухи вони бачать у новинах. Вони чують про це від батьків, рідних і близьких.

Уявіть, що ви працюєте з дитиною з Харкова, яка сидить у бомбосховищі. Усі розмови про війну для неї зараз – додаткове травмування. Будь ласка, зважайте на це.

Для дитини, **яка пережила втрату, втратила близьких або будинок, абсолютно неприпустимі слова** на кшталт «час лікує», «у всьому є й хороший бік», «подивися, який тут є хороший варіант для тебе». Ці слова некоректні та неетичні.

Дітям важливо почути: *«Те, що ти пережив – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой. Я дуже хочу тебе обійняти та захистити».*

Якщо дитина починає говорити, що б вона не говорила, **ми її слухаємо й не перебиваємо!** Киваємо, підтримуємо й наприкінці робимо акцент на тому, що навіть слухати – це дуже важко. Далі можна сказати: *«Але я бачу, який ти сильний і як ти справляєшся»*. Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

Як батьки підтримують дитину в укритті?

Ось наш план дій

Як ти почуваєшся?

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби

Який у нас режим дня?

Відтворення послідовності дня

Я піклуюся про тебе і про себе

Дбайте про себе

Розкажи, що ти відчуваєш

Проговорюйте і проявляйте емоції

Дозволь обійняти тебе

Ми з усім впораємося

Обережно закінчуйте розмови

### **1. Розкажіть про план дій:**

- **Складіть маршрут до укриття**, проговоріть дитині інструкцію щодо послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами.

- **Намалюйте карту укриття, зобразіть локації в укритті:** що і де знаходиться, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть знаходитись рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть — діти краще сприймають, якщо це буде візуалізовано).

### **2. Як ти почуваєшся?**

- Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та

рівнем її активності. Важливо, щоб дитина проговорювала, ставила запитання, проявляла свої емоції.

- Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути її до вербальної комунікації та активної діяльності.

Для цього **поставте 3 запитання і чекайте відповіді**. Наприклад:

- Тебе звати Наталя, так?
- Ти зараз стоїш, так?
- Ти одягнена в червону кофтину, так?

- Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти.

- Реагуйте на потреби та задовольняйте їх за можливості. Це поверне дитину до відчуття безпеки.

### **3. Розкажи, що ти відчуваєш**

- Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, фрази «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоюють дитину.

**Натомість скажіть:** «Я бачу/мені здається, що ти налякана/злишся». Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями.

У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що б не сталося, головне – ми разом».

- Якщо діти грають чи малюють «війну» – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, ричи, як собака). Саме так ви можете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги й напруги.

#### **4. Дозволь обійняти тебе**

Обіймайте дитину. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Можна спробувати одну з вправ:

**«Обійми метелика»** — дитина обіймає свої плечі двома руками й може себе поплескати по плечах.

**«Водоспад»** — дорослий підходить до дитини й руками погладжує з плечей і до поясу, наче знімаючи щось з плечей.

**«Кокон»** — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу може **стабільне дихання**.

Для цього спробуйте таку вправу:

- вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О»;
- ефективним також є дихання животом.

Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм.

#### **5. Який у нас режим дня?**

У час невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть **відчуття контролю над власним життям**. Від самого ранку і до вечора, загинаючи пальчики, проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.

#### **6. Я піклуюсь про тебе і про себе**

- **Дбайте про себе**. Ви краще допоможете дитині, якщо піклуватиметеся про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас. Тому для дитини важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій.

- Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості, поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших. Це надасть відчуття єдності та зв'язку зі світом.

### **7. Ми з усім справимося!**

- Обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову, оцініть емоційний стан та рівень фізичної реакції: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному. Створюйте спільні традиції завершення дня (обійматися, молитися, пити чай або ж співати).

- Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини.

- Надавайте дитині лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.

**Як підтримати дитину, якщо ви опинились у зоні активних бойових дій.**

- Намагайтесь залишатись якомога більш позитивними. Діти сприймають ситуацію через ваші реакції та поведінку.

- Обіймайте своїх дітей, якщо вони цього хочуть, дозволяйте їм притискатись до вас.

- Розкажіть про ваші плани та дії (наприклад, ми зараз маємо всі перейти у коридор, оскільки там саме безпечне місце в домі: немає вікон, меблів і ближче до виходу).

- Співайте разом дитячі пісеньки, малюйте, грайтеся – все це дає дітям відчуття безпеки.

- Приймайте те, що відчуває ваша дитина, які б емоції то не були. Поясніть дитині природу її емоцій (скажіть, що те, що вона відчуває – нормально, запевніть, що ви разом і підтримуєте дитину).



- У взаємодії з підлітками зберігайте рівновагу між, з одного боку, ставленням до них, як до дорослих (казати правду, ділитись своїми думками і покладати на них відповідальність), і, іншого, наданням їм можливості звернутись до вас за допомогою та підтримкою.

- У стресі є великий ризик «зірватись», намагайтесь уникати конфліктів і з розумінням ставтесь до всіх членів родини.

#### **Дитячий «рюкзак безпеки» має включати:**

- Фото з батьками, із написаними на звороті телефони родичів, повну адресу, ПІБ дитини та групу крові.

- Дві пляшки води.
- Шоколадки, цукерки.
- Сухофрукти.

#### **Дитячий «рюкзак безпеки» має включати:**

- Потрібні лікарські препарати, лейкопластир, антисептики, захисна маска для обличчя.

- Серветки (вологі та сухі).
- Невеликий рушник, зубну пасту та щітку, мило
- Ліхтарик.
- Улюблені іграшки дитини (одна – дві, вони забезпечать хоч якийсь психологічний комфорт).

- Комплект змінного одягу.
- Також у дитячий «рюкзак безпеки» можна покласти телефон, якщо дитина вміє користуватись, та трохи грошей.

Кожен з нас може допомогти людині, яка переживає сильний стрес. Навіть якщо ми не психологи.

**Діти повертаються до шкіл. Це нагадує про мирне життя.**

Дія стресу - когнітивні й розумові процеси у всіх людей уповільнюються. Механізм стресу такий, що раціональне сприйняття

**інформації вимикається. У таких умовах інформація буде сприйматися повільніше.**

Коли ви почнете проводити уроки, **починайте з найпростішого**, з того, що ви проходили давно, того, що легко впровадити.

Це потрібно, аби в дитини було відчуття **«я можу, я перемагаю»**, щоб у неї підвищувався рівень дофаміну. А отже, **підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан.**

Також важливо розпочинати роботу з **обговорення правил**. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення **простору взаємин**. А простір взаємин – це правила.

### **Використана література:**

1. Венгер, О. П., Ястремська, С. О., Рега, Н. І. та ін. (2016). *Посттравматичний стресовий розлад: посібник*. Тернопіль [українською мовою].
2. Вольнова, Л. М. (2012). *Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник /наук. ред. та керівник проблем. групи– Київ [українською мовою].*
3. Гребінь, Л. О. (2012). *Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості. Форум психіатрії та психотерапії [українською мовою].*
4. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П. Литвиненко, Л. І. Царенко, Л. Г. (2017). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник*, Київ: ТОВ “Видавництво “Логос” [українською мовою].
5. Мюллер, М. (2014). *Якщо ви пережили психотравмуючу подію*. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, [українською мовою].
6. Омельченко, Я. М. (2008). *Психологічна допомога дітям з тривожними станами*. Шк. Світ [українською мовою].
7. Осьодла, В. І. (2014). *Психологія поведінки на війні: практичний poradnik. Навчальний посібник за заг. ред.. К.: НУОУ [українською мовою].*