

ПРИБОРКАТИ ТРИВОГУ

ПОМІТИТИ



СТАБІЛІЗУВАТИ СТАН

Дихання: зроби глибокий вдих і повільний видих. 4-6 циклів.



Випий теплий напій.

Відчуяй підтримку: одну руку поклади під пахву іншої, другу — на передпліччя, зроби кілька глибоких вдихів і видихів.



Відчуяй «контраст» — з'їж шматочок лимона чи вмийся холодною водою.



Знайди поглядом 7 предметів за кольорами веселки.



Відчуяй опору: обіпрись на спинку стільця чи загорнись у шарф/плед.



ДІЯТИ



ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Говоріть дітям правду

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

Створіть відповідні умови для розмови про війну

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

Дайте дітям простір, щоб вони могли говорити про свій страх

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальнюю реакцією на ненормальну ситуацію - війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або у формі короткого оповідання, казки чи розповіді.

Уникайте стереотипів

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізації. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати що не всі росіяни погані люди.

Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт а приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.

Цікавтесь, що діти про все це думають

Намагайтесь слухати, дізнайтесь що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити.

Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту на Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

Визнайте серйозність ситуації та будьте уважні

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад їхні родичі на Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

Що ще може допомогти?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете приєднатися до подолання проблеми.

Співчуваюте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.

Кризова психологічна допомога дітям

Що допомагає дитині?

- Щоденна рутина
- Відволікання уваги, можливість бути активними
- Піклування та турбота батьків
- Доступ до ресурсів (школа, ігри, їжа...)
- Підтримка стосунків з однолітками
- Найважливіше – відповіді на запитання





Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Немедикаментозні методи боротьби зі стресом



прогулянки



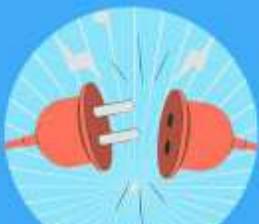
спів



контрастний душ



медитації



діджитал-детокс



магній



спорт із низькою
інтенсивністю



Їжа без телефону



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Вагітність під час війни: як захистити плід

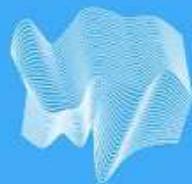
Максимально безпечне місце

Зв'язок з лікарем

Група підтримки

Душевний спокій





Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни?

Проводьте
алегорії
з улюбленими
казками

Вигадуйте
фантастичних
персонажів

Розказуйте
про янголів,
які захищають

Малюйте
малюнки
нашим
захисникам

Ігри, навчання
та дихальні вправи
за планом





Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

ЯК ВПОРАТИСЬ З ВТРАТОЮ?

Втрата - це не лише про смерть.
Це від'їзд зі свого дому, розлука з близькими
та навіть втрата звичного розпорядку дня.

- 1** Не знецінюйте та не порівнюйте свої почуття з іншими.
- 2** Дозвольте собі переживати будь-яку емоцію та мати будь-яку реакцію.
- 3** Проживання горя в кожного проходить по-різному.
Це індивідуально.
Не засуджуйте себе та інших.

