

Психологічна допомога та підтримка під час війни: добірка порад та рекомендацій

“Саме зараз наше завдання – допомогти дітям повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Багато хто з них досі перебувають у стані шоку. Ми не можемо припустити, що стане тригером для травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатійність, почуття такту та відчуття опори дуже важливі”, – каже психологиня Світлана Ройз

Проте, саме зараз, під час війни, особисті та професійні компетентності вчителя/вихователя/класного керівника можуть стати рятівними та допомогти учням справлятися з викликами. Тому, варто організувати контакт з класною спільнотою, гуртуватися та підтримувати один одного у форматі хоча б мінімального (залежно від обставин) спілкування з дітьми.

Institute of Cognitive Modeling

Розкажи мені

ЯК НАВЧАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Поради батькам та вчителям до 1 вересня

- психологічна підтримка та спілкування – головна мета навчання нині;
- заняття мають бути орієнтовані на повторення;
- варто уникати негативних оцінок та великих за обсягом домашніх завдань;
- натомість слід створювати для учнів ситуації успіху, позитивну мотивацію, хвалити їх;
- із розумінням ставтеся до неувважності учнів;
- говоріть із дітьми про емоції та почуття;
- нагадуйте про інформаційну гігієну користування гаджетами;





Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам

Заохочувати
до діалогу

Легалізувати
всі почуття

Обіймати

Фільтрувати
інформацію

Допомагати
звільнитися від
сильних емоцій

Фізична активність
або гра

Залучати до
спільної справи





Сльози – це не прояв слабкості...

Чому плакати корисно?

**Сльози
зволожують**

**Сльози
вгамовують
біль**

**Сльози
очищують**



**Сльози
допомагають
перенести
стрес**

**Сльози
захищають**



Як виховати стійкість у воєнний час

10 порад батькам та вчителям

- 1 Говоріть з дитиною.
- 2 Створіть емоційно безпечний простір для дитини.
- 3 Обмежте кількість новин, які дитина дивиться.
- 4 Усвідомте, що стреси війни посилюють щоденні стреси.
- 5 Складіть для дитини порядок дня та дотримуйтесь його.
- 6 Подбайте про себе.
- 7 Повторюйте дітям, що з ними все буде добре.
- 8 Спостерігайте за ознаками страху та тривоги, які вони часто не можуть передати словами.
- 9 Звертайтеся за допомогою до дитини у дрібних задачах.
- 10 Описуйте дитині позитивні перспективи майбутнього.





Як говорити з дітьми про військову агресію?

Поради з огляду на вік дитини

Дошкільнятам доводьте інформацію через казки



Дітям 6-10 років пояснюйте,
що батьки готові до всього та захистять їх



Старшим дітям та підліткам
допоможіть фільтрувати інформацію з новин
та проводьте паралелі з історії України,
перекажіть родинні спогади



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 нормальною 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.

Цікавтеся, що діти про все це думають

Намагайтеся слухати, дізнайтеся 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.

Співчуйте та підтримуйте інші важливі цінності.

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

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

