



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

ПШ "ДЕСНЯНКА"

Як батькам підтримати 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 ПІКЛУЮТЬСЯ ПРО ТЕБЕ І ПРО СЕБЕ

Дбайте про себе.

Розкажи, що ти ВІДЧУВАЕШ

Проговорюйте і проявляйте емоції



Дозволь обійняти ТЕБЕ



Ми з УСІМ ВПОРАЄМОСЬ

Обережно закінчуйте розмови

unicef

ЯК ВІДВОЛІКТИ ДИТИНУ



ІГРИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ

- 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".

ПОРАДИ

- Згадуємо слова пісні чи вірша.
- При можливості випити теплий м'ятний чай.
- Посміхайтесь дитині, дивіться їй в очі.
- Пам'ятайте, чим спокійніші ви, тим впевненіше почують себе діти та близькі поруч з вами!



СИМПТОМИ ПАНІЧНОЇ АТАКИ ТА НАДСИЛЬНОГО СТРАХУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ:



СИМПТОМИ

- відчуття нестачі повітря або задухи;
- запаморочення, хиткість або млявість;
- миготіння чи прискорене серцебиття;
- трептіння 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 говорити дітям у надзвичайній ситуації?



→ Перше та головне для тих, хто чує вибухи: тілесний контакт. Обійняти, сісти на рівні очей, взяти за руку.



→ Прийняти емоції: "Тобі страшно, тривожно, я теж боюсь і мені неспокійно, але ми разом. Ми дорослі, і ми поряд. І ми тебе захищатимемо, як і військові, поліція. Ми готові, дивись, у нас готові речі, які можуть знадобитися".



→ "Якщо нам потрібно буде покинути будинок, це те, що ми з собою заберемо. І ми віримо, що додому повернемося в будь-якій ситуації. Ми триматимемося разом, як і багато людей навколо. Їм також страшно".

→ "Звуки, хлопки лякають, і нам треба пам'ятати, що ми робитимемо. Ми не підходимо до вікон, йдемо в укриття, закриваємо вушка. Пам'ятаємо, що у нас є шпаргалка".
Важливо записати на лист всі можливі номери телефонів, імена дітей, дату народження, групу крові.

Батькам

Перше, що треба зробити, – заспокоїти себе, не панікувати. Дихання, тілесні практики, вмитися холодною водою. Від вашого спокою, як дорослих, залежать дії та спокій дітей.

Зупиніться, зробіть 3-4 глибоких вдиху та видиху, намагаючись щоб видих був довшим.

Техніка "мультишний персонаж" (підійде дітям)



Для початку потрібно уявити собі персонажа із мультфільму зі смішним голосом. Коли у тривожні моменти почується критичний чи тривожний внутрішній голос, уявіть, ніби він звучить так, як цей персонаж, і відчуття зміняться легкими та позитивними. Так можна навчитися контролювати власний настрій у важких обставинах.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ У ЧАС ВОЄННОЇ НЕБЕЗПЕКИ



1 Зберігайте спокій у будь-якій ситуації

Батьки — найголовніший ресурс для дитини. Якщо ви спокійні, то й діти будуть спокійнішими. Зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтесь інформаційному хаосу, читайте тільки офіційні джерела, не "пропускайте крізь себе" кожну новину, але реально оцінюйте загрози.

2 Говоріть дитині правду і водночас оберігайте від негативу

У спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть із дитиною. Інформація може бути різною, але важливо, щоб і про приємне, і про неприємне малюк дізнавався від вас. Адже сам може нафантазувати собі щось значно гірше. Не переглядайте і не обговорюйте новини в його присутності.

Скажіть: "Нині в нашій країні війна. Наша армія нас захищає. Ми повинні триматися разом, я зможу захистити тебе, якщо ти слухатимешся. Ми — команда, і в нас має бути єдиний план дій".

3 Розробіть спільні плани дій для різних ситуацій

Дошкільники краще сприймають інформацію в ігровій формі. Наприклад, дорослий — капітан, а діти — його команда. Опишіть, проговоріть, прорепетируйте дії кожного учасника в різних ситуаціях: повітряна тривога, звуки вибухів, евакуація. Це скоротить час на збори і допоможе уникнути паники в надзвичайній ситуації.

4 Підготуйте інформацію про дитину

Запишіть інформацію про дитину на внутрішньому боці її верхнього одягу або покладіть папірець у кишеню штанів.

Що має бути на дитячому "бейджику"?

- ПІБ дитини.
- Дата народження.
- Група крові.
- Повна домашня адреса (номер будинку та квартири, назва вулиці, населений пункт, область).
- Номери телефонів батьків, родичів, сусідів.

5 Зберіть "тривожні валізи"

Збирайте "тривожні валізи" разом із дитиною в ігровій формі. Хай у кожного члена команди буде своя валізка. Це сприятиме формуванню відповідальності та забезпечить залученість малюка у спільну діяльність. Документи (свідоцтво про народження, паспорти, документи про освіту, майно та інше), засоби першої необхідності — у валізі дорослих, але дещо можна покласти в особисту валізку (рюкзак) дитини.

Що може бути в дитячій "тривожній валізці"?

- Улюблена іграшка (можна сказати дитині, що іграшка — талісман-оберіг, який її захищає).
- Олівці, блокнот (альбом), розмальовка.
- Кілька тоненьких книжечок.
- Сухі та вологі серветки.
- Маленька пляшечка води.



6 Допоможіть дитині "перемикатися" зі стресової ситуації

Дитяча психіка влаштована таким чином, що діти швидко "перемикаються" з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися в разі повторення подібних стресових ситуацій.

Як відвернути увагу дитини?

- Спокійним голосом запропонуйте випити води.
- Попросіть перевірити, чи політі квіти.
- Попросіть дитину щось вам подати: пульт від телевізора, газету чи книжку тощо.

7 Не забувайте про тілесний контакт: більше обіймів та погладжувань!

Якомога частіше і більше обіймайте, погладжуйте одне одного — і дітей, і дорослих. Під час тілесного єднання в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття спокою та безпеки.

Кроки до покращення психічного здоров'я



Спілкування з іншими: допомагає відчувати себе в тонусі, зберігає життєві сили, позбавляє відчуття самотності.



Фізична активність: знижує рівень тривожності, підвищує самооцінку, допомагає знизити рівень кортизолу (гормон стресу).



Уважність до себе, свого тіла, бажань та процесів підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе.



Навчання: освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі.



Допомога іншим: створюються позитивні емоції та відчуття важливості.

Запорізька обласна
громадська організація



ЯК ПІДТРИМАТИ
ТА ЗАСПОКОЇТИ
ДИТИНУ ПІД ЧАС
ВОЄННИХ ДІЙ



10 порад, як підтримувати близьких під час війни

Психологічна підтримка близьких у воєнний час надзвичайно важлива, адже всім нам необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтесь наступними порадами.

- Під час високого рівня стресу ми можемо забувати про базові потреби. Тому розпитайте, коли людина востаннє їла, пила...

- Якщо людина дуже збуджена чи злякана, її потрібно заспокоїти, повернути до рівня схильованості, адекватного ситуації. Потрібно демонструвати спокій. Говорити спокійним і впевненим голосом: «Зараз безпечно», «Все в минулому».

- У кризовому стані людина дезорієнтована, їй необхідно допомогти зорієнтуватися, повернутися в реальність, у стан «тут і тепер». Для цього потрібно: дати чітку інформацію про ситуацію, місце і час; чітко відповідати на всі запитання; уважно, не перебиваючи, вислухати.

- Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може толерувати емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.

- Добрі слова, слова любові, подяка, приємні спільні спогади. Такі дії допомагають утримувати сили та підтримати у скрутну хвилину.

- Потрібно сприяти активізації ресурсів, щоб запустити механізми подолання негативних емоцій і станів. Це відновлює почуття самокомпетентності.

Наприклад: тілесний контакт – дотик/обійми можуть допомогти «заземлитися» і врегулювати свій стан; доберіть музику, таку, що буде заспокоювати саме цю людину, і запропонуйте її послухати (наприклад, звуки природи); домашні тварини – найкращі “психотерапевти”.

- Інформаційні паузи від перегляду/читання новин.

- “Дивлячись у майбутнє” – складіть список «що я зроблю після війни».

- Гумор рятує від психологічного напруження. Хороший спосіб отримати емоційну розрядку.

- Якщо вам психологічно тяжко справлятися з ситуацією, зверніться за допомогою до психологів.

