***ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ***

***ПРО ВІЙНУ?***

1. Якщо дитина запитує, потрібно відповідати. Але важливо не наговорити зайвого. Слід враховувати вікову категорію дітей і нестійку психіку.

2. Якби вам не було тривожно, дитині слід демонструвати свою стійкість і спокій. Особливо це стосується батьків у яких є діти до 10 років. В іншому разі дитина не буде довіряти дорослим.

3. Налаштовуйте свою дитину до мирних розв"язань будь-яких непорозумінь. Дітям слід подавати інформацію так, щоб вони розуміли, що війна - це не єдиний вихід з будь-якого конфлікту.

4. Старайтеся не налаштовувати дитину вороже до усього народу країни-нападника.

5. Якщо дитина проявляє страх, не соромте її за це. Це зажене хвилювання глибоко і спричинятиме внутрішні хвилювання. Страхи, які дитина не проговорює, а подавлює у собі спричиняють фізичну втому, апатію, нервозність, психосоматичні захворювання, безсоння, втрату апетиту.

6. Не обговорюйте з дітьми наслідки бойових дій: травмування, летальні випадки. Як результат - нервові зриви у дітей.

7. Якщо дитина вразлива, після перегляду фото чи відео з негативним контентом у неї може розвинутися фобія.

8. Не перебільшуйте, бо це налякає дитину.

9. Не потрібно старатися повністю ізолювати дитину від інформації, адже вона всеодно дізнається про дані події із інтернетмережі, телебачення чи ровесників. Говоріть та пояснюйте.

10. Зосереджуйте увагу дітей на позитивних літературних героях, які перемагали зло і творили добро. Наголошуйте на тому, що мир переможе. Миру усім нам, єдності та перемоги!

***ДО УВАГИ БАТЬКІВ!!!***

Зараз ми всі максимально задіяні в обороні нашої країни та громади, здебільшого діти залишаються сам-на-сам зі своїми страхами.

***Поради психолога як заспокоїти дітей під час війни:***

- Обняти та взяти за руку.

- Сказати, що ситуація дуже складна. Сталося те, чого ми боялися. І нам важливо бути дуже зібраними та допомагати один одному. Ми разом. Армія зараз робить усе можливе, щоб ми були у безпеці.

- Ми можемо чути страшні звуки, довкола люди можуть боятися. Можливо, нам потрібно буде перейти у безпечніше місце.

- Запитати дитину, яку іграшки вона хоче взяти з собою.

- Закликати дитину уважно виконувати прохання батьків в екстремальній ситуації

- Запевнити, що все обов’язково владнається.

***Чим заспокійливим зайняти дитину під час повітряної тривоги, якщо ви у сховищі чи ванній кімнаті?***

1. Якщо у вас є пупирчата плівка для упаковування, візьміть її з собою. Лопання "пупирок" займає руки та заспокоює багатьох дітей та дорослих.

2. Візьміть з собою простирадло або ковдру. Сядьте, обніміть дитину та накрийтеся разом з головою, створивши "халабуду". Залиште шпаринку, для надходження свіжого повітря. В такій халабуді можна грати в різні ігри, бавитись ліхтариком, розповідати казки, тихенько співати.

3. Руки також можна зайняти м'яким пластиліном, м'ячиком - антистресом або іншою тактильною іграшкою чи матеріалом, яким можна м'яти, щипати, трохи підкидати, перекладати з руки в руку та подібне.

Звісно, краще завчасно приготувати і скласти матеріали у сховищі.

***Ми обов’язково переможемо!***

***Інакше просто не може бути, бо Україна понад усе!***

***Шановні батьки та діти!***

для знаття емоційної напруги у стресових ситуаціях психологи рекомендують займатися творчими видами роботи, грати настільні та рухливі ігри, робити фізичну зарядку, читати хороші книги, доглядати за домашніми тваринами, допомагати батькам по дому, співати танцювати, вчити лічилки, скоромовки, займатися улюбленим хобі, складати лего, ліпити з пластиліну, дивитися позитивні мультфільми і т.д.

***Цінні поради для батьків.***

***Як знизити психоемоційний рівень у надзвичайній ситуації.***

Зараз дуже хвилюються діти. Тому батьки мають попіклуватись про їх психічний стан:

Важливо:

- дитина має бути біля мами, прив’язаність лікує і заспокоює. Анна Фрейд говорила, що дитина переживе любе бомбардування, якщо поряд мама.

- обійми, погладжування, промовляйте дитині -«я поряд», «я з тобою».

- солодкий теплий чай, найти в будинку безпечне затишне місце, взяти туди улюблені іграшки. Закутатись в ковдру. Можна взяти олівці і помалювати разом.

- зі старшими дітьми - обговорюйте ситуацію, новини, скажіть що «мужність народжується там де є і страх», шукайте хороші новини. Підлітки передають один одному інформацію, можуть і фейкову передавати, тому разом дивіться новини в обговорюйте.

- дихайте одиничкою «1» маленькою палочка догори - вдох носиком, велика до низу - видох ротиком. Ніби в животик носиком набираєм повітря і видихаємо ротиком. І так 5 раз зробіть разом з дитиною.

- дітям скажіть, що у вас є план порятунку - це заспокоює (туди і тривожні рюкзаки + взяти з собою улюблену іграшку).

-якщо ви віруюча людина, помоліться з дитиною разом, це заспокоює, стабілізує, з’являється внутрішнє відчуття Божого спокою. Якщо невіруюча - також можете помолитися.

- дитина може не хотіти їсти, бо в стресі, давайте тепле пиття і обійми.

- паніка заражає, тому батьки мають заспокоїти себе, підтримуючи один одного.

*Нехай все буде добре! Миру нам*

***КОМПЛЕКС ВПРАВ***

***ДЛЯ ДІТЕЙ***

***(ЧУДОВО ПІДІЙДЕ І ДЛЯ ДОРОСЛИХ)***

***ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ДОПОМОГИ У СТАНІ СТРЕСУ, ТРИВОГИ ТА БЕЗПОРАДНОСТІ***

Це відео, у якому з 1.30 хвилини діти можуть самостійно у моєму супроводі виконувати вправи з тілесної терапії, представлені у дитячому форматі.

Рекомендую даний комплекс виконувати щодня, за можливості по кілька разів, довівши у діток до автоматизму.

Таким чином це буде утримувати їх психіку у нормі і дасть можливість при необхідності виконувати в екстремальних умовах паніки, страху, тривоги, безпомічності.

Ці вправи є також чудовим помічником для самих дорослих для витягування себе у критичні моменти

<https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=437881704688989&id=100020501434489>

***ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ***

**5 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 пораємося 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, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні 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 «псевдооптимістичними» 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, що б 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 «павербенк». 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 нагадує 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 резилієнтності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше… Тож нехай вони виростуть саме такими – наші діти!

Також дорослі та діти, зверніть увагу на наступні рекомендації та попрактикуйте їх, якщо раптом відчуваєте страх чи паніку.

Що робити при тривозі та паніці:

Також дорослі та діти, зверніть увагу на наступні рекомендації та попрактикуйте їх, якщо раптом відчуваєте страх чи паніку.

Що робити при тривозі та паніці:

Тіло

Не стримувати тремтіння, а навпаки встати, потрясти тіло, поприсідати

масажувати мочки вух, стискати і розтискати долоні - це дасть роботу м'язам і допоможе знову відчути своє тіло. Для того, щоб задіяти смакові рецептори покладіть в рот льодяник.

Для тактильних відчуттів – перебирати чотки, дрібні предмети у руках. Це включить моторику і дозволить заспокоїтися.

Дихання

У будь-якій ситуації необхідно нормалізувати дихання. Це дозволить вашій вегетативній системі прийти в норму.

Зосередьтеся на диханні.

1. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів.

2. Потім вдих, максимальна пауза, видих, максимальна пауза.

Слухайте удари серця. Це дасть Вам можливість переключити увагу.

Мозок

Пишіть на папері свої почуття та переживання.

Малюйте хоча б каракулі та в них шукайте малюнок.

Читайте, слухайте музику.

Запустіть улюблену гру.

Харчування

При страху та тривозі виробляється кортизол (гормон стресу), який мобілізує організм.

А також адреналін та норадреналін (гормон зайця та лева) для реакцій бий або біжи.

!!!!!Наше завдання вивести надмірний кортизол:

1.Пийте більше води, чорного та зеленого чаю.

2. Їжте банани, темний шоколад, рослинні волокна, квашену капусту та йогурт (пробіотики), печену картоплю із салом.

Уникайте кофеїну у другій половині дня.

Нюхайте щось свіже, запах свіжості заспокоює і допомагає розслабитися (будь-який запах цитрусових, на крайній випадок свіжовипрана білизна).

Психологія

1.Згадайте позитивні події, які відбувалися у вашому житті.

2.Перегляньте фото на яких ви радієте, почуваєтесь щасливо та відчуваєте позитивні емоції.

3.Почитайте щось гумористичного характеру.

4. Відновіть роботу над улюбленим заняттям.

5. Ліпіть з пластиліну, складайте лего, творіть оригамі.

6. Грайте настільні ігри.

7. Робіть фіззарядку щоранку.

8. Доглядайте за улюбленцями.

9. Прибирайте свою оселю.

10.Спілкуйтеся .

11. Обіймайте своїх братиків, сестричок та батьків.

12. Усе, що вас турбує обговорюйте із батьками, вчителями, психологом.

***ОБОВ"ЯЗКОВО ДО ПРОЧИТАННЯ!!!! УВАГА!!!*** 1. Багато інформації, яка є в Інтернеті є фейковою. Тому, якщо хочеш про щось дізнатися, запитай у батьків або користуйся офіційними джерелами.

2. Сьогодні досить поширеною є кібератака. По-іншому - хакерська атака. Це дії кіберзловмисників, які спрямовані на захоплення інформаційних даних віддаленого комп"ютера, отримання повного контролю над технікою або виведення її із ладу.

3. Тому сьогодні, як ніколи, потрібно обмежити себе у користуванні інтернет-мережею, не відвідувати підозрілі чи невідомі сайти, не переходити за невідомими посиланнями, не приймати дзвінків від абонентів номери телефонів, які вам невідомі, не вносити нікуди своїх персональних даних.

4. Обов"язково вимкніть геолокацію!!!

5. Для зниження психоемоційної напруги не переглядайте контент із вмістом наслідків бойових дій.

6. Не йдіть ні на які пропозиції, ні за які обіцяні кошти.

7. Будьте розсудливими і обережними у мережі.

Вчителі, ознайомте з даною інформацією батьків у батьківських групах. Можливо у когось є потреба у даній інформації. Звертаю вашу увагу, що Українська мережа за права дитини спільно з ЮНІСЕФ запускають лінію підтримки дітей, сімей і соціальних працівників. Гаряча лінія працюватиме щодня з 8:00 до 22:00.

Спеціалісти, які працюватимуть на лінії:

- надаватимуть інформаційну підтримку сім’ям з дітьми,

- переадресовуватимуть на тих, хто реально може допомогти,

- супроводжуватимуть людей у вирішенні проблеми. Днями буде налаштована багатоканальна лінія, про яку повідомимо окремо.

А поки телефонуйте за номерами:

Київстар

+380675679845

+380969905450

Lifecell

+380636614252

+380633994592

Vodafonе

+380953271521