



FRIEDRICH NAUMANN  
FOUNDATION For Freedom.  
Ukraine

# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

МОДУЛЬ 6



## МОДУЛЬ 6

# Психічне здоров'я дітей та підлітків в умовах війни

АВТОРКА МАТЕРІАЛІВ:  
ОЛЬГА САВИЧЕНКО



## **КРОК 1**

- **Емоційний стан під час війни**  
(навчання в укритті, втрати, евакуація/окупація, родичі на війні)
- **Як бути готовим / готовою?**

## **КРОК 2**

- **Розмова про психічне здоров'я під час війни**
- **Основи першої психологічної допомоги**

## **КРОК 3**

- **Підтримка дітей та підлітків під час війни**
- **Як організувати час в бомбосховищі?**

## **КРОК 4-5**

- **Скерування за фаховою допомогою**
- **Домашні завдання під час війни**

# Крок 1. Виклики для стресостійкості. Розпізнати ознаки

## НАВЧАННЯ В УКРИТТІ

### БИЙ

- Агресія, зокрема вербальна агресія, в т.ч. нецензурна лексика
- Дратівливість
- Бажання контролювати, давати вказівки

### БІЖИ

- Уникнення спілкування / завдань
- Залипання в телефоні
- Перебільшена реакція на подразники

### ЗАМРИ

- Настороженість
- Труднощі з концентрацією уваги
- Порушені когнітивні функції

## ВТРАТИ

### ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ

- Гнів, / образа / протест (словесні спалахи, сарказм, необґрунтовані чи настирливі вимоги)
- Почуття провини
- Страх і тривога щодо майбутнього, безпорадність та відчай
- Сором
- Самотність та пригнічення

### МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ

- Недовіра або заперечення
- Оніміння та розгубленість
- Дезорганізація та залежність
- Інтелектуалізація

## ЕВАКУАЦІЯ / ОКУПАЦІЯ

### ТІЛО

- Тілесні реакції тривоги
- Порушення сну
- Самоушкодження
- Погіршення здоров'я

### ПСИХІЧНИЙ СТАН

- Вживання речовин
- Зниження активності
- Зневіра
- Надмірна самокритичність
- Переважання негативних емоційних станів: страх, смуток

### СТОСУНКИ

- Недовіра
- Соціальна ізоляція
- Надмірна критичність, ворожість

## РОДИЧІ НА ВІЙНІ

### СІМ'Я

- Неповага до батьків і авторитетних осіб
- Напади гніву
- Самоушкодження
- Завдання шкоди іншим
- Уникнення / гіпервиконання домашніх обов'язків

### ШКОЛА

- Зміни в успішності в школі
- Тривожність
- Приховування емоцій
- Реагування без причини або відсутність реакції, коли доречно
- Соціальна ізоляція

### ВІДЧУТТЯ ВТРАТИ ТА СИМПТОМИ, ЩО ВІДПОВІДАЮТЬ ДЕПРЕСІЇ

- Belleville G, Ouellet M-C, Lebel J, Ghosh S, Morin CM, Bouchard S, Guay S, Bergeron N, Campbell T and MacMaster FP (2021) Psychological Symptoms Among Evacuees From the 2016 Fort McMurray Wildfires: A Population-Based Survey One Year Later. Front.
- Médecins du Monde France (2017) Mental Health And Psychosocial Impacts Of Occupation-Related Violence In Palestine
- Ronald L. Moore (2019) Psychological Responses To Loss
- Sogomonyan F., Cooper J. L. (2010) Trauma Faced by Children of Military Families What Every Policymaker Should Know

# Бути ГОТОВИМ / ГОТОВОЮ



# Техніки підтримки. Сила стійких

---

Перегляньте  
відео з ресурсу  
[www.stiyki.com.ua](http://www.stiyki.com.ua)

Складіть перелік  
викликів для  
стійкості героя

Складіть перелік  
ресурсів героя

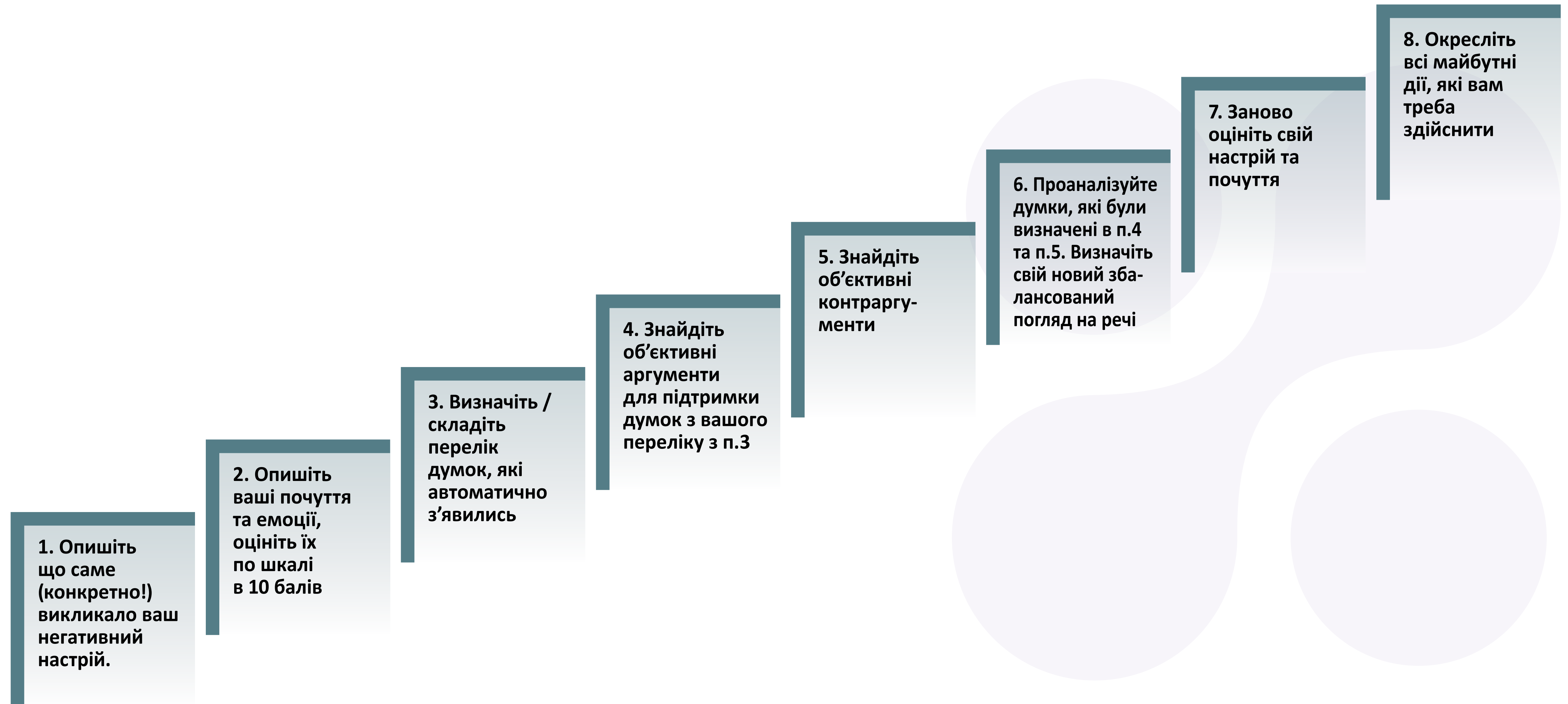
Подумайте про  
себе особисто /  
свою родину /  
спільноту та  
запишіть ресурси  
стійкості. Поділіться  
з учасниками

В своїй групі  
складіть карту  
стійкості вчителя

Складіть план  
зі створення  
стійкого  
середовища  
у своїй школі

# Техніки підтримки. Когнітивна реструктуризація

---



# Техніки підтримки. Дискримінація тригерів

---

**1. Опишіть що саме (конкретно!) викликало спогад / флешбек....**

**2. Опишіть схоже з травматичною ситуацією**

**3. Опишіть відмінне з травматичною ситуацією**  
(бачу, чую, відчуваю на дотик, запах, смак)

**4. Опишіть відмінне у знаннях про ці дві ситуації**

**5. Зробіть висновок**



# Техніки підтримки. Техніки вирішення проблем

---

Дайте чітку назву проблемі

Випишіть усі можливі варіанти вирішення цієї проблеми.

Проведіть мозковий штурм, щоб знайти, принаймні, 3 рішення

Тепер, коли у вас є 3 можливі рішення, перелічіть усі «за» і «проти» кожного рішення

Яке рішення здається найкращим вибором? Виберіть з усіх варіантів один – найбільш реалістичний та корисний для втілення

Виконайте заплановане

Оцініть, наскільки це має вплив на вирішення проблеми. За потреби замініть варіант, або додайте ще пункти зі списку для кращого результату

# Крок 2. Розмова про психічне здоров'я під час війни

## ВСТАНОВИТИ КОНТАКТ З ОСОБОЮ, ЗАПРОПОНУВАТИ ВІДІЙТИ ТА ПОГОВОРИТИ. СТВОРИТИ АТМОСФЕРУ, СПРИЯТЛИВУ ДЛЯ ВЗАЄМОДІЇ, БУТИ СПОКІЙНИМ

- ▶ Учні будуть приходити до вчителів із занепокоєнням. Відповісти на запитання може бути складно, але ми можемо надати їм безпечне місце для обговорення.
- ▶ Перше, що ви можете зробити, це визнати та підтвердити їх занепокоєння: війна – це страшно, і це нормально – боятися. Почніть з того, що запитайте, що вони почули, і дайте відповідь на будь-яку дезінформацію.
- ▶ Будьте готові відповісти на запитання учнів. Якщо ви не знаєте відповіді, вам слід сказати про це.
- ▶ Діти можуть запитати вас, що ви відчуваєте, наприклад: «Вам страшно?». Ви повинні відповідати чесно, оскільки це можливість заохотити відкриті та прозорі розмови на каверзні теми.
- ▶ Почніть із запитання про те, наскільки дитина обізнана із ситуацією.
- ▶ НЕ вважайте, що ви знаєте, що думає або відчуває дитина. Запитайте, що вона відчуває щодо ситуації в Україні і відреагуйте на її тривогу. Запам'ятайте: її тривоги та почуття можуть бути не такими, як ви думаєте. Переконайтеся у почуттях дитини.

## ВРАХУВАТИ КОНТЕКСТ

- ▶ Хоча важливо бути чесним, рівень деталізації, теми для обговорення, необхідні для 7 і 15 річних дітей, для дітей, що лишалися у відносно безпечних регіонах та пережили окупацію, будуть сильно відрізнятися.
- ▶ Вчителі повинні приділяти пильну увагу учням, які:
  - можуть мати членів сім'ї у війську
  - пережили бойові дії
  - мають членів сім'ї в зонах активних конфліктів
  - втратили близьких у війні
  - переїхали з тимчасово окупованих територій
- ▶ Для них можуть бути тригерними образи та розмови про війну та насильство. Розмови про війну і постійний вплив засобів масової інформації можуть посилити цей досвід.
- ▶ Скажіть, що розумієте, що це складно. Посидьте з дитиною тихенько, якщо вона тиха і замкнута.
- ▶ Замість того, щоб лаяти за те, що учень демонструє молодшу поведінку, скажіть, що ви розумієте, що зараз важкий час.
- ▶ Дозвольте мати речі, які заспокоюють, як от іграшка, улюблені страви та ковдри.
- ▶ Наголошуйте на тому, що є надія, і що є багато людей, які допомагають. Навіть у таких жаклих ситуаціях, як війна, ми завжди знайдемо людей, що тяжко працюватимуть, щоб допомогти іншим (військові, але так само лікарі, волонтери, політики). Зосередження на цих актах мужності, доброти та допомоги іншим, нагадує дітям про те, що перед лицем великої небезпеки та зла, завжди є акти гуманності та любові між людьми.

## МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

- ▶ мають активну увагу
- ▶ можуть не розуміти ситуацію так само, як їхні старші друзі
- ▶ відчувають настрій дорослих навколо них, що може вплинути на їх поведінку.
- ▶ Використовуйте книжки з малюнками та історіями, щоб допомогти цим дітям зрозуміти відповідні поняття та подумати про їхнє ставлення до інших. Такі книги можуть допомогти дітям зрозуміти альтруїзм, і що навіть діти можуть зробити світ кращим завдяки доброті.
- ▶ Використовуйте фільми або мультфільми, щоб допомогти дітям зрозуміти, як вони можуть вносити зміни та покращувати власну спільноту. Свобода волі—це навичка, якій можна навчати з юних років, і вона може відігравати певну роль у зменшенні почуття безпорадності, особливо в часи невизначеності.
- ▶ Допоможіть учням створити художні твори, щоб висловити свої почуття.
- ▶ Вселяйте надію. Показуйте карти локацій і відстаней, схеми укриттів тощо, щоб допомогти дітям зрозуміти свою безпеку, водночас заохочуючи їх мати співчуття до дітей на тимчасово окупованих територіях.

## СЕРЕДНЯ ТА СТАРША ШКОЛИ

- ▶ мають більш високий рівень емоційної регуляції,
- ▶ можуть бути більш допитливими
- ▶ можуть мати візуалізацію можливих нападів і занепокоєння щодо наслідків для свого майбутнього
- ▶ Діліться історіями про те, що роблять і переживають звичайні люди, пропонуйте історії про волонтерів, військових, цивільних, які допомагають. Розкажіть про незалежні засоби масової інформації.
- ▶ Корисно вказати студентам на незалежні засоби масової інформації в Україні.
- ▶ Допоможіть старшим учням розвинути навички критичного мислення та побачити конфлікт у ширшому історичному та політичному контексті. Ви можете заохотити студентів розпочати проект збору коштів. Надайте інформацію про те, як вони можуть бути волонтерами з місцевими групами, які зосереджені на мирі та розбудові громади.

## ВИЗНАЧИТИ ГОТОВНІСТЬ ГОВОРИТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я. З'ЯСУВАТИ, ЩО ОСОБА ЗНАЄ ПРО СВІЙ СТАН ТА ЧИ ОТРИМУЄ ДОПОМОГУ

- ▶ Слухайте і не уникайте складних розмов. Будьте готові відповісти на запитання, які можуть виникнути у студента, і відповісти фактами, які нададуть контекст, щоб допомогти їм зрозуміти.
- ▶ Будьте в курсі свого класу і стежте за дітьми групи ризику, оскільки молоді люди на тлі травми або втрати піддаються більш високому ризику пережити дистрес.
- ▶ Поясніть, чому важливо звертати увагу на інші частини світу. Дослідження показують, що включення обговорення глобальних проблем підвищує емпатію та допомагає учням розвинути більше розуміння оточуючих. Допомогаючи дітям зрозуміти, що відбувається в інших країнах, вони краще розуміють людей різного походження.
- ▶ Якщо у дитини багато питань або ситуація змінюється, заплануйте декілька розмов. Якщо ви будете знову піднімати тему в залежності від зміни ситуації, то ваша дитина зрозуміє, що ви відкриті для розмови про важкі ситуації.

- Couch J., Anderson J., Robinson K. (2022) Teachers can offer a safe space for students to talk about the war in Ukraine and help them take action
- National Child Traumatic Stress Network (2018) Traumatic Separation And Refugee And Immigrant Children: Tips For Current Caregivers
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022) Розмови про війну питання та відповіді про війну для батьків та опікунів дітей та підлітків

# Основи першої психологічної допомоги

## СЛУХАТИ

- ▶ Слухайте і звертайте увагу на те, що вони говорять і як вони діють. Пам'ятайте, що ваші учні можуть виявляти свої почуття невербальними способами, як-от посилення поведінкових проблем або замкнутості.
- ▶ Повідомте своїх учнів, що ви готові вислухати та поговорити про подію, або скерувати для розмови з відповідним професіоналом, якщо вони захочуть.
- ▶ Слухайте, спостерігайте та відзначайте будь-які зміни:
  - поведінки та/або настрою
  - шкільної успішності
  - спілкування з однокласниками та вчителями
  - участі в шкільних заходах
  - поведінки вдома, яку батьки обговорюють з вами
- ▶ Надайте своїм учням можливість розмовляти, малювати та грати, алене примушуйте.

## ЗАХИЩАТИ

- ▶ Відповідайте на запитання просто та чесно, щоб усунути плутанину, яка може виникнути у студентів
- ▶ щодо того, що сталося.
- ▶ Поговоріть зі своїми учнями про те, що робиться школою та громадою, щоб захистити всіх від шкоди.
- ▶ Слідкуйте за будь-чим, що може повторно травмувати ваших учнів.
- ▶ Тримайте очі та вуха відкритими для виявлення агресивної поведінки.
- ▶ Підтримуйте розпорядок дня, діяльність і структуру з чіткими очікуваннями, послідовними правилами та негайним зворотним зв'язком; обмежити непотрібні зміни.
- ▶ Зробіть коригування завдань, щоб вони відповідали поточному рівню функціонування учнів.
- ▶ Обмежте доступ до прямого телебачення та Інтернету, які показують тривожні сцени події.
- ▶ Пам'ятайте: те, що не засмучує вас та інших дорослих, може засмутити та збентежити ваших учнів, і навпаки.
- ▶ Заохочуйте учнів «відпочити» від кризи за допомогою діяльності, не пов'язаної з подією.

## ОБ'ЄДНУВАТИСЯ

- Розгляньте способи створення деяких або всіх з наведених нижче об'єднань: Регулярно робіть "Check in" з учнями.
- Знайдіть ресурси, які можуть запропонувати підтримку вашим учням і класу.
  - Підтримуйте відкрите спілкування з іншими, хто бере участь у житті ваших учнів (батьки, інші вчителі, тренери).
  - Відновіть інтерактивні шкільні заходи, включаючи спорт, гуртки, учнівські проекти і учнівське самоврядування.
  - Заохочуйте спілкування з друзями, включаючи класні проекти та позакласні заходи.
  - Співчуйте своїм учням, даючи їм трохи більше часу на вивчення матеріалу.
  - Спирайтеся на сильні сторони ваших учнів.
  - Знайдіть способи допомогти їм використати те, що вони навчилися в минулому, щоб допомогти їм впоратися з подією.
  - Нагадайте своїм учням, що великі катастрофи, кризи та надзвичайні ситуації трапляються рідко, і обговоріть інші випадки, коли вони почувалися в безпеці.

## МОДЕЛЮВАТИ

- ▶ Добре знати про власні думки, почуття та реакції на подію, які ваші учні можуть побачити та які можуть на них вплинути.
- ▶ Те, як ви справляєтеся та поведетеся після події, вплине на те, як ваші учні справляються та поведуться.
- ▶ Ваші учні будуть спостерігати за вашими як вербальними, так і невербальними сигналами.
- ▶ Слідкуйте за розмовами, які можуть почути учні.
- ▶ Визнайте складність ситуації, але продемонструйте, як люди можуть об'єднатися, щоб впоратися з такою подією.

## НАВЧАТИ

- ▶ Поговоріть зі своїми учнями про очікувані реакції після кризи (емоційні, поведінкові, когнітивні та фізіологічні).
- ▶ Є «природні» реакції на ненормальні події.
- ▶ Реакція різних людей може бути дуже різною, навіть в одній сім'ї.
- ▶ Після події у людей також може бути різна кількість часу, необхідного для того, щоб впоратися та адаптуватися.
- ▶ Заохочуйте своїх учнів визначати та використовувати позитивні стратегії подолання, щоб допомогти їм після події.
- ▶ Допоможіть своїм учням вирішити проблеми, щоб успішно проходити кожен день.
- ▶ Допоможіть своїм учням поставити невеликі «здійсненні» цілі та поділіться цими досягненнями як «перемогами» для учнів і вашого класу.

# Крок 3. Підтримка дітей та підлітків під час війни

<p><b>Поділитися припущенням</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я бачу ...» (назвіть конкретні факти / ознаки, які ви помітили)</li> <li>• «Такі прояви можуть свідчити про складнощі з психічним благополуччям»</li> <li>• Війна може впливати на одних дітей більше, ніж на інших. Для них нормально почуватись спантеличеними, засмученими або тривожними. Втім, постійні зміни у поведінці та сні, постійне занепокоєння щодо цієї теми, або страх смерті — можуть бути тривожними знаками.</li> </ul>
<p><b>Знизити стигму</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повідомте, що 30-70% осіб, що стикнулися з війною, мають складнощі з психічним здоров'ям і отримують фахову допомогу.</li> <li>• «Кожен справляється з такими подіями в своєму темпі. Ваша реакція зрозуміла за таких обставин і можливо є автоматичною чи інстинктивною. Подібні складнощі можуть виникнути в будь-кого, вони не є проявом ліні або слабкості»</li> <li>• «Наявність ... реакцій не залежить від сили характеру, а є відповіддю мозку на загрозову для життя подію»</li> <li>• Визнайте, що це часто травматичні симптоми, а не лише погана поведінка, яка потребує покарання.</li> <li>• Допоможіть зрозуміти, що коли трапляються страшні речі, дитина може мати щодо них багато емоцій.</li> <li>• Поговоріть про зв'язок між неприємними відчуттями та реакцією тіла.</li> <li>• Допоможіть знайти слова, щоб висловити свої почуття. Визнайте, що у дитини є багато причин для гніву, і що слова краще, ніж поведінка, яка може змусити почуватись погано.</li> </ul>
<p><b>Дати короткі поради</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Регулярні фізичні навантаження та прогулянки на свіжому повітрі добре впливають на психічне здоров'я.</li> <li>• Корисним може бути чіткий розпорядок дня та систематичне планування діяльності.</li> <li>• Психогігієна сну та режим харчування мають добрі результати</li> <li>• Важливими є відновлення соціальних зв'язків, захоплень, побутових обов'язків.</li> <li>• Переповідання про травматичну подію допомагає мозку інтегрувати її у пам'ять та зменшити болісні реакції на нагадування. Тому, якщо особа готова, вона може ділитись своїми спогадами з тими, кому довіряє.</li> <li>• Водночас самолікування може мати негативні наслідки для здоров'я.</li> <li>• Заохочуйте займатися заспокійливими або веселими заняттями, такими як ігри, спорт, малювання та прослуховування музики, якщо це можливо.</li> <li>• Допоможіть заспокоїти своє тіло за допомогою таких речей, як повільне дихання та розслаблення м'язів</li> <li>• Обмежте доступ до медіа-перегляду про поточні події та будьте готові відповідати на запитання.</li> <li>• Заохочуйте про-суспільну поведінку. Діти та молодь можуть почуватись більш безпечно та впевнено, якщо вони відчувають, що можуть щось зробити, щоб допомогти.</li> </ul>
<p><b>Відреагувати, якщо людина в гострому стані</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лишайтеся поруч та зберігайте спокій. Постійно говоріть: чітко, повільно, короткими реченнями. Переключіть увагу: якщо особа реагує та відповідає, попросіть назвати своє ім'я, описати кілька предметів, які вона бачить, порахувати вголос; попросіть дихати повільно і глибоко. Запитайте, що зараз може допомогти (відчинити вікно, дати води тощо).</li> <li>• Не бризкайте водою, не трусіть та не давайте ляпасів, не пропонуйте медикаментів.</li> </ul>
<p><b>Наголосити на фаховій допомозі</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я намагатимусь максимально вас підтримати, але моя роль обмежена. Я можу надати вам всю відому мені інформацію про допомогу, яку ви можете отримати»</li> <li>• «Фахова допомога істотно покращує якість життя (вам буде легше згадувати про подію, контролювати настрій, займатися улюбленою справою тощо)»</li> <li>• «Ви не повинні проходити шлях відновлення наодинці»</li> </ul>

- National Child Traumatic Stress Network (2018) Traumatic Separation And Refugee And Immigrant Children: Tips For Current Caregivers
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022) Розмови про війну питання та відповіді про війну для батьків та опікунів дітей та підлітків

## ЩИРІСТЬ – ЦЕ ІНФОРМАЦІЯ

Якщо ви ділитесь своєю напругою та переживаннями, – це прохання про допомогу, а не щирість. Щирість – це коли ви ділитесь важливою інформацією, якою б вона не була. Це сухі факти. Стримувати свої емоції при дітях нормально, але це не означає, що від них варто приховувати інформацію. Розкажіть без «драми», що відбувається, та вкажіть на обмеження свого розуміння і знання. Якщо вам складно бути щирими із дітьми, – це ознака того, що саме ви не справляєтеся зі своїми емоціями і замість того, щоб ділитися інформацією, виливаєте на дітей свої переживання. У такій ситуації щирістю буде поділитися інформацією саме про те, що вам складно стримувати свої емоції. А це допоможе вам дотримуватися другої якості спілкування: реальності.

## 4 якості взаємодії

## ЄДНІСТЬ – ЦЕ ОБМІН

Починати варто з обміну інформацією, а потім переходити до обміну діями і справами.

Щоб діти могли щось розповісти, їм потрібно дати зразок, їх треба навчити. Допоможе, якщо батьки і діти будуть говорити по черзі, але першими почнуть дорослі, тобто ви.

Це стосується і обміну діями: зробіть для дитини те, що їй точно подобається. Наприклад, подаруйте цукерку або зробіть для неї іграшку власними руками. Потім дайте дитині доручення, яке їй точно під силу, або залучіть до спільної справи.

## РЕАЛЬНІСТЬ – ЦЕ СТАН І СТАНОВИЩЕ

Важливо не приховувати правду від дітей, проте також важливо не приховувати правду і від себе. Щоб цього не відбулося, потрібно цю правду проговорювати.

Стан дитини дуже залежить від стану батьків. Стан батьків залежить від прийняття свого становища. Проговоріть уголос свої обставини, і ви помітите, як всім стане легше.

Якщо вам реально страшно чи ви поки що реально не знаєте, що робити, розкажіть і про це. Дитина побачить, що ви щирі та в контакт з реальністю. Вона чекає від вас адекватності, а не моментальних правильних рішень.

## ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ – ЦЕ ВИЗНАННЯ СВОЄЇ СИЛИ

Дитина завжди йде за дорослим, навіть якщо дорослий пропускає її вперед. Відповідальність – це перевірка, наскільки добре вам вдалося дотримуватися щирості, реальності і єдності.

Якщо дитина намагається прийняти рішення за вас, спробуйте сказати: «Сонечко, у цих обставинах саме мені потрібно визначитися, що ми з цим будемо робити». Це поверне відповідальність до вас, а вашу дитину заспокоїть і зробить її вашим союзником та помічником.



- Зараз мені важко.
- Я поки що не знаю, як вчинити правильно.
- Мені потрібна твоя допомога.
- Я хочу, щоб ми поділилися одне з одним своїми думками. Почнемо з мене.
- У цих обставинах мені потрібно визначитися, що ми з цим будемо робити.



- Зрозумієш, коли виростеш.
- Це не твоя справа.
- Зараз не до твоїх проблем.
- Якби ти не заважав, у мене б все вийшло.

Варто також уникати узагальнень на зразок «Ти завжди/вічно/ніколи...». Якщо ви хочете, щоб дитина змінила свою поведінку, варто вважати помилковою поведінку випадковою, позначати, що така поведінка не є рисою характеру.

- Семенов А. (2023) Як ти, сонечко? Як розмовляти з дітьми під час війни

## ЯК МОЖУТЬ РЕАГУВАТИ ДІТИ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ?

### Діти дошкільного та молодшого шкільного віку

- безпорадність та невизначеність щодо постійної небезпеки - загальний страх, який виходить за межі травмуючої події і впливає на інші аспекти життя
- втрата набутих навичок розвитку
- складно засинати наодинці або розлучатися з батьками на час занять
- Втрата здатності говорити або користуватися туалетом
- жахиття, страх засинати
- небезпечні ігри - повторювана форма гри, яка вимагає менше уваги, що може призвести до постійного зосередження на травмуючій події і намаганні змінити її результат

### Діти шкільного віку

- почуття постійної тривоги за власну безпеку та безпеку інших
- провина або сором за те, що вони зробили або не зробили під час травмуючої події
- Постійні розмови про травмуючу подію та своє відчуття страху чи суму
- порушення сну (складнощі із засинанням наодинці, страх спати наодинці, часті нічні жахиття)
- більше проблем у тому, щоб зосередитися під час навчання у школі
- головний біль та болі у животі без явної причини
- Ризикована та агресивна поведінка

### Підлітки

- добре усвідомлюють власну емоційну реакцію на подію
- відчуття страху, вразливості та побоювань щодо того, що його/її вважатимуть «ненормальним» або інакшим можуть призвести до відсторонення від близьких та друзів
- сором і провина щодо травмуючої події
- мрії про помсту і відплату
- радикальні зміни світогляду
- саморуйнівна або небезпечна поведінка

## ЯК ДОПОМОГТИ

### Діти дошкільного та молодшого шкільного віку

- Дати можливість погратися або помалювати
- Запевнити дитину, що травмуюча подія вже минула і вона у безпеці
- Допомогти словесно виразити свої почуття, щоб вона не відчувала себе сам-на-сам зі своїми емоціями
- Забирати зі школи у заздалегідь зазначений час і повідомляти її про своє місцезнаходження.
- Терпимо ставитися до втрати навичок у розвитку впродовж посттравматичного досвіду.

### Діти шкільного віку

- Підтримати у вираженні страху, суму та страху в сімейному колі
- Заохочувати до обговорення її тривог із членами сім'ї
- Визнавати те, що їх почуття є цілком нормальними.
- повідомляти вчителям, коли думки та почуття дітей заважають їм зосередитися і навчатися.

### Підлітки

- запропонувати їм обговорити подію і почуття, які вона викликає, а також можливі шляхи запобігання такій події.
- обговорити можливе напруження у стосунках між членами родини та ровесниками і підтримати дитину у подоланні цих проблем.
- обговорити думки про помсту після події, вказати на реальні наслідки таких дій і допомогти у формуванні конструктивних альтернативних дій, що знижують почуття безпорадності,
- Спонукати виконувати обов'язки, що забезпечують життєдіяльність сім'ї

## ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ

- Використовуйте засоби творчості (гра, малювання, малювання)
- Використовуйте розповідь і картинки, щоб допомогти спілкуватися

- Продовжуйте мати межі та кордони, але дайте контроль і вибір, де це можливо

- Запропонуйте високий рівень очікувань на найближче майбутнє (тобто «ми будемо працювати разом прямо зараз»), але уникайте конкретних обіцянок щодо майбутнього (тобто опису, що станеться або хто буде доступний для допомоги)

- National Child Traumatic Stress Network (2022) Як розмовляти про війну з дітьми
- Національна психологічна асоціація України (2022) Стратегії підтримки сімей та дітей військовослужбовців / Матеріали від APA Division 19

# Як організувати час в бомбосховищі?

## ВІДКРИТТЯ / ЗАКРИТТЯ

- Коло похвали
- Лічильник енергії
- Слідуйте за хвилиною
- Квітка лотосу
- Передайте пульс
- Великі пальці вгору,  
великі пальці вниз
- Глибоке дихання
- Слухання звуків
- Хвиля
- Рука, голова, серце
- Крісло хвали
- Спеціальний засіб

## ВСТУП

- Встановлення зв'язків
- Гра з іменем абба
- Написання тілом
- Місіс тап
- Ім'я та м'яч
- Назва імпульсу
- Ім'я та рух
- Подиви-а-хто?
- Змішуйте та поєднуйте

## ЕНЕРГЕТИКИ

- 1, 2, 3 червоне світло
- Банани світу
- Кішка і мишка
- Рахувати до 7
- Божевільна курка
- Вгадай емоцію
- Ні ho ha
- Дзеркала
- Дощ на горі
- Рам сем сем
- Ракета
- Таємний лідер
- Диригент
- Так, давайте
- Zip, boing, row
- Балансуйте  
маленькою палкою

## ІГРИ ДЛЯ СІМЕЙНОГО ВІДПОЧИНКУ

- Хвилясті малюнки
- Безлюдні острови
- Клац-плеск
- Обличчя з емодзі
- Улюблені речі
- Десяточка
- Що це за історія?
- Божевільні істоти
- Чарівні картинки
- Тоне або пливе

- Clowns without Borders, Plan International (2022) Смій і гра: Ігри та творчі вправи для підлітків у кризових умовах
- Save the Children (2022) Пройдемо це разом: вітальний набір для сімей

# Крок 4-5. Скерування за фаховою допомогою



**Перша психологічна допомога:** Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

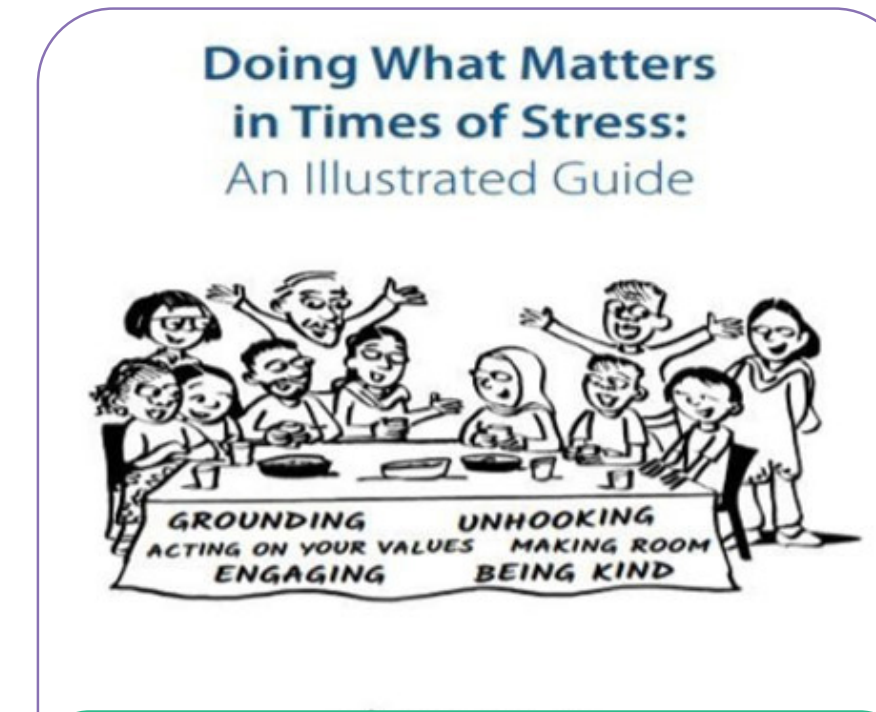
**ПД:**  
<https://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid>  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>



**Самодопомога +**  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>




**Управління проблемами:**  
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>



**Навички в період стресу:**  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>




**Mental Trek:**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.Twigames.MentalTrek&hl=uk&gl=US>



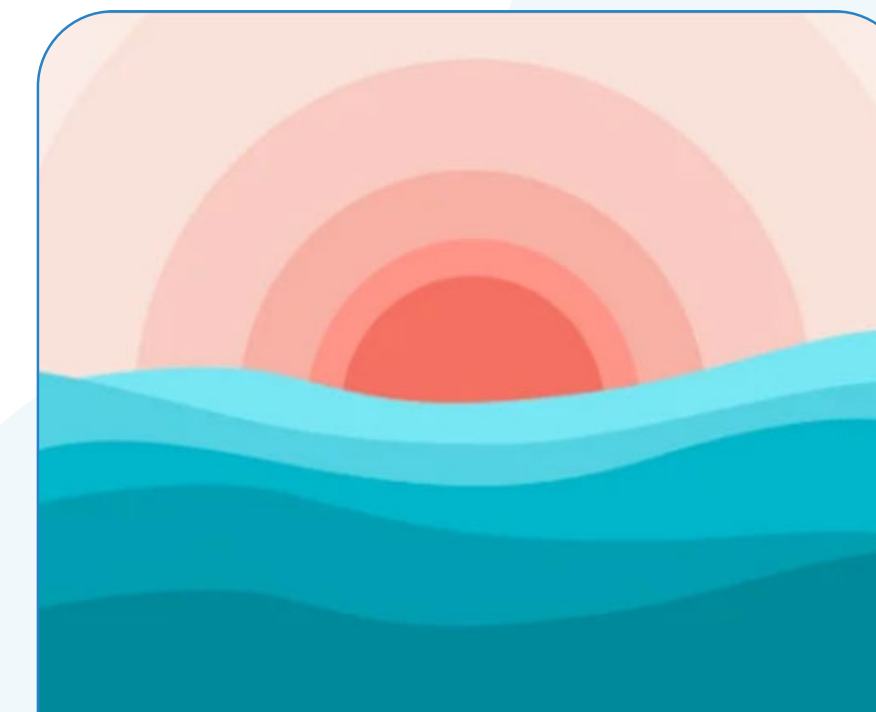
**UpLife - психічне здоров'я:**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.olearis.uplife&hl=uk&gl=US>



**PFA mobile Ukraine:**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pfaukraine.android&hl=uk&gl=US>



[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1QSX68ubHH\\_tCm1YLc1wyhB4A51dS7t-](https://www.youtube.com/playlist?list=PL1QSX68ubHH_tCm1YLc1wyhB4A51dS7t-)



**Safe Place:**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.raddabarnen.calm&hl=uk&gl=US>



<https://www.mhps.net/toolkit/children-and-families-mhps-resource-collection>



## Крок 4-5. Скерування за фаховою допомогою

### UA Mental Help

- 12 безкоштовних консультацій психологів-волонтерів
- симптоми депресії, розпач, апатію або інші тривожні стани

### ХАБ СТІЙКОСТІ

- психологічні поради
- відеоконсультації з фахівцем

### СИЛЬНІ

- психологічна допомога постраждалим від сексуального насилля під час війни

### РОЗКАЖИ МЕНІ

- безкоштовні консультації тривалістю 30-60 хвилин

### ПОРУЧ

- Спільна ініціатива МОН, ЮНІСЕФ, Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер».
- Психологічні консультації для підлітків та їх батьків, а також вчителів
- групова форма

### ТЕПЛО

- додаток для пошуку психолога в онлайн-форматі
- Люди, які постраждали від війни, можуть отримати допомогу безоплатно.

### OPEN DOORS

- травми, отримані під час воєнних конфліктів

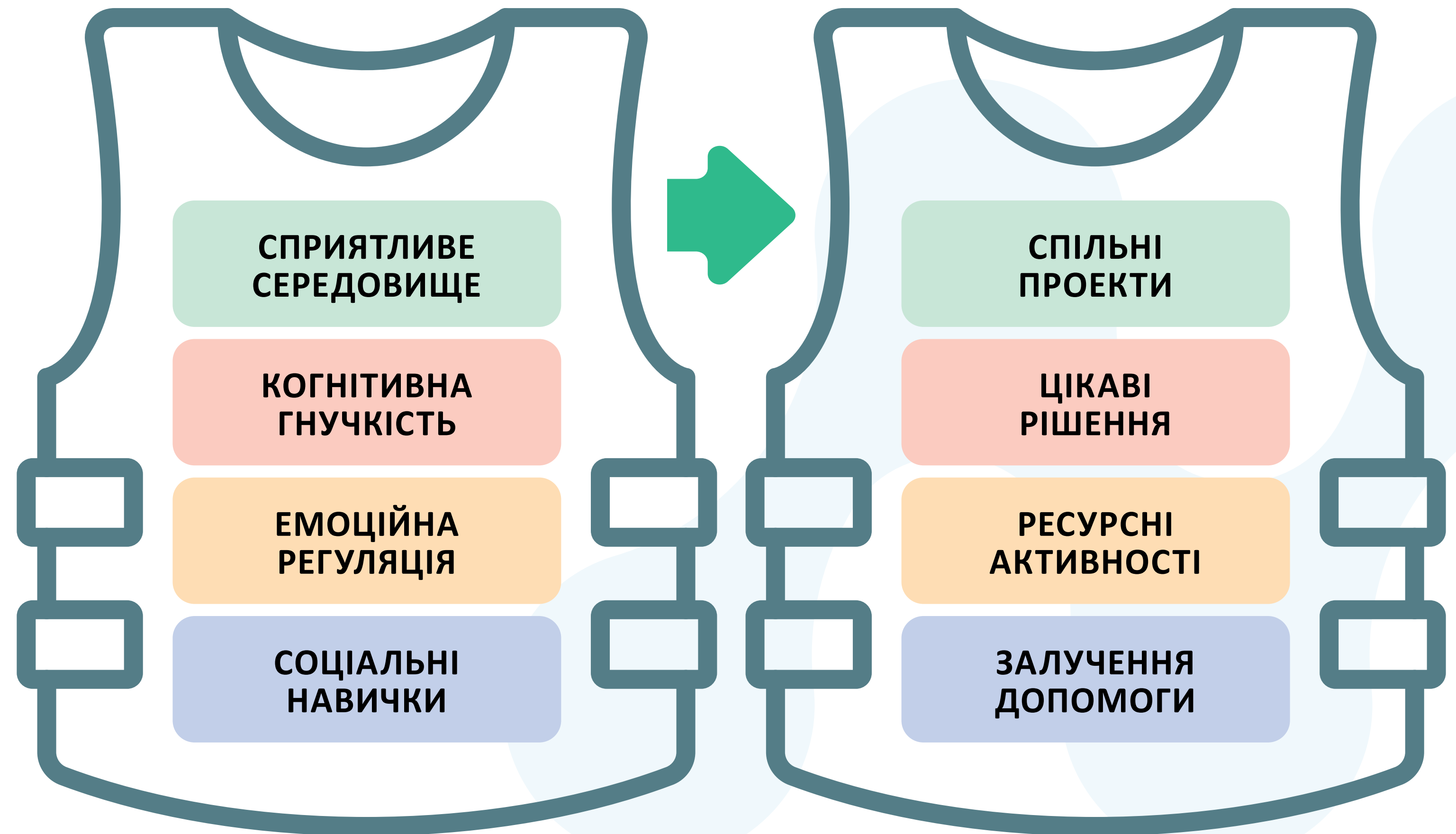
### GOTONHELP

- українці, яким необхідна психологічна допомога внаслідок воєнних дій в Україні

### SafeWomenHUB

- безоплатна невідкладна психологічна, соціально-правова та гуманітарна допомога жінкам та дівчатам, які постраждали внаслідок війни, підвищення іобізнаності щодо запобігання різним формам насильства

# Домашні завдання під час війни



• Arntz A., van Genderen H. (2009): Schema therapy for Borderline disorder

# Ідеї на щодень для дослідження, навчання, творчості та ігор

День вивчення мови вашого оточення	День поезії	День настільних ігор	День музики, танців та співу	День країни	День іноземної мови
День оточуючого середовища	День малювання	День природи	День мистецтв	День ваших звичаїв	День традицій
День читання	День цікавих історій	День нових навичок	День скульптури	День приємностей	День незвичайних знань
День історій, казок або легенд	День прогулянок природою	День мрій	День науки	День будівництва	День фізичних вправ
День прав людини	День гри в слова	День знайомств з іншими родинами	День математики	День розмов про торгівлю	День спорту

- Save the Children (2021) Батьківство в дорозі: Програма розширення можливостей та стимулювання розвитку батьківських компетенцій батьків дітей віком до 12 років, які перебувають у ситуаціях міграції та біженства