

# Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



Над брошурою працювали:

**Світлана Ройз**, дитяча та сімейна психологиня

**Катерина Булавінова**, лікарка, медична експертка Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні

**Юлія Побережна**, консультантка з комунікацій

**Яна Дзюбенко**, редакторка



Люди здатні на більше, ніж думають.

Ми можемо впоратися зі стресом і самотійно, і з допомогою спеціалістів. Для цього є набір технік та звичок, які допомагають пережити кризові ситуації дітям і дорослим.

ЮНІСЕФ розповідає в цій брошурі про ознаки того, що потрібно звернутися за психологічною підтримкою, про техніки допомоги собі та дітям, ігри та вправи для стабілізації емоційного стану, а також наводить контакти спеціалістів.

Як допомогти дитині	6
Що таке панічна атака, і як допомогти дитині під час неї	14
Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад	20
Депресія та її симптоми	28
Корисні справи та ігри	36
Куди звернутись по допомогу: контакти	44

# Як допомогти дитині

Під час війни дитина часто переживає стрес. Не у всіх дітей розвинеться психологічна травма, але кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки. Існують базові правила, як підтримати дитину в стресовій ситуації, щоб стабілізувати її стан.



## Дотримання режиму дня

Прокидатися щоранку в один і той же час, гратися в ігри з рідними та друзями, робити уроки, готувати обід, розмовляти після вечері в родинному колі, обійматися та співати — намагайтеся повернути те, що ви робили до війни, адже це допомагає дитині почуватися спокійніше і впевненіше. Якщо зараз ви не можете повернутися до свого звичного режиму дня, створіть нові звички — головне, щоб одні й ті самі дії повторювалися щодня в той же час.

## Обговорення тривожних подій

Такі розмови є дуже корисними для емоційної розрядки. Кожного разу після перебування в укритті, сигналів тривоги, звуків вибухів чи інших небезпечних подій проводьте короткі сімейні бесіди. Такі розмови слід починати зі слів про те, що загроза минула, зараз ми в безпеці. Скажіть, що це було важко, але дитина впоралася, і ви як батьки чи близькі дорослі (опікуни) пишаєтеся її силою, а те, що дитина пододала складнощі, допомогло і батькам. У проживанні критичних ситуацій через їхнє проговорювання важливо робити акцент не лише на почуттях та емоціях, а й на діях, які допомогли впоратися дитині й вашій родині.

Щоб уникнути стану «фрагментації пам'яті», коли ми перестаємо пам'ятати послідовність дій під час травматичних подій, потрібно переказувати події та дії членів родини під час них. Наприклад: «ми почули, що...», «ми пішли, ми зробили це...» Якщо дитина готова — можна заохочувати її переказувати події. При цьому важливо говорити, що і мені, і тобі було страшно (сумно, тривожно, ми сердилися), але ми впоралися. Цей метод дозволяє дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих, вона не сама, а також — зняти емоційне напруження.

# Створення нових ритуалів

Якщо ви переїхали або втратили можливість робити те, що було для вас із дитиною звичним, створіть нові ритуали. Це може бути читання вголос, вечірні обійми, ігри, співи тощо. Спільні дії допоможуть дитині відчути єдність і силу сім'ї.

# Щоденне спілкування на різні теми

Спілкування потрібне кожному. Щоб дитина не почала ізолюватися, з нею треба говорити про речі, які стосуються її життя: прогулянки, книги, фільми, ігри. Попросити навчити дорослих чогось, що в неї добре виходить. Це допоможе їй відчути, що вам важливі її інтереси.

# Підтримання емоційного зв'язку

Особливо зараз для дитини важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберігати її, дитині потрібні і обійми, і слова про те, як ви її любите, і визнання її сміливості, витривалості, її дій та досягнень. Наприклад, спитайте в дитини, як саме вона відчуває, що мама й тато її люблять? Зазвичай дитина запропонує найбільш прийнятний на цей момент варіант. Якщо вона не відповідає, запропонуйте таку вправу-гру: візьміть іграшку, скажіть, що іграшка засмучена, і запропонуйте дитині втішити її. Саме цього і потребуватиме ваша дитина.

Важливо пам'ятати, що діти, які пережили травматичний досвід, не завжди люблять обійматися і можуть бути обережними в тілесних контактах. Тому слід запитувати дитину, чи можна її обійняти або пригорнути.

# Розвиток почуття гумору

Намагайтеся жартувати та усміхатися, викликати усмішку у вашої дитини. Гумор має терапевтичну дію, підтримує та зцілює. При цьому слід пам'ятати, що підлітки реагують не на сенс сказаного, а на його форму. Тому важливо, щоб жарти не були образливими і дитина в них не відчувала знецінювання.

# Звернення до психолога

Не зволікайте зі зверненням до спеціаліста за психологічною допомогою, якщо дитина постійно пригнічена чи агресивна, уникає активності, спілкування з однолітками, втратила апетит і нормальний сон.



# Щоб батьки мали ресурс і можливості допомогти дитині, потрібно зважати на власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

**Намагайтеся їсти та спати.** Якщо харчування доступне, обов'язково їжте і ви, а не лише годуйте дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан — гарантія безпеки вашої дитини.

**Просіть про допомогу.** Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки — попросіть про неї. Звертатися по допомогу не соромно, навпаки — це ознака сили й справжньої турботи.

**Говоріть про свої емоції.** Спілкуйтеся з важливими для вас людьми, розповідайте про свої почуття та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне підтримати і вас, і того, кому ви телефонуєте.

**Дозвольте собі думати про майбутнє,** тобто мріяти, планувати, обговорювати з важливими людьми, що ви зробите найперше після закінчення війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.

**Не звинувачуйте себе в тому, що сталося,** або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка. Почуття провини відбирає сили.

**Якщо відчуваєте потребу — зверніться до спеціаліста** чи за- телефонуйте на «гарячу лінію» підтримки. Контакти — в кінці брошури.

# Ознаки психологічної травми у дітей

- Дитина стала пасивною і мовчазною.
- З'явилися проблеми зі сном.
- Дитина боїться звуків чи зображень, що нагадують про травматичні події.
- Демонструє тривожну поведінку: дитина постійно насторожена та гіперчутлива до будь-яких подразників.
- Дитина знову і знову відтворює в іграх або переказує травматичну подію.

## У молодших дітей:

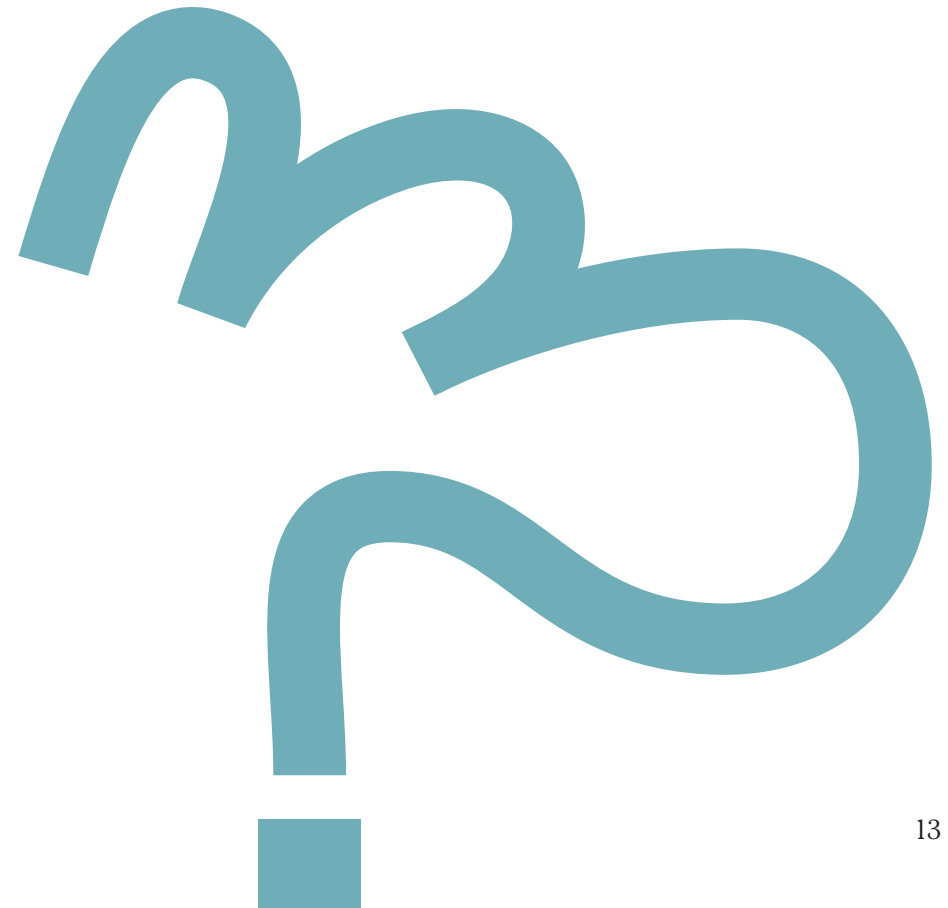
- Повернення до більш ранньої поведінки (наприклад, смоктання пальця).
- Дитина не розуміє причини події, а тому думає, що це її провина.

## У підлітків:

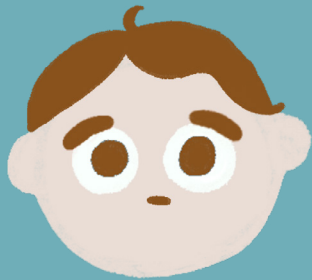
- Незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка.
- Різка зміна міжособистісних стосунків, наприклад, дитина відсторонюється від батьків.
- Почуття провини чи сорому.
- Різке дорослішання, зокрема прийняття на себе великого обсягу домашніх завдань/домашньої роботи.

## Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід

- Слухайте дитину.
- Допоможіть зрозуміти: те, що вона відчуває, нормально. Уникайте як зайвої драматизації, так і знецінення пережитого дитиною досвіду.
- Зверніться з дитиною по допомогу до спеціалістів.



# Що таке панічна атака, і як допомогти дитині під час неї



## Що таке панічна атака?

Це раптове відчуття **сильного страху без реальної небезпеки** чи видимої причини. Напади часто відбуваються, коли людей щось непокоїть або вони пережили складний чи стресовий досвід, також це можуть бути наслідки перенесених хвороб. Панічна атака може тривати до 30 хвилин.

Панічні атаки **не загрожують життю**. Проте з ними важко впоратися самостійно. Крім того, без професійної допомоги вони можуть посилитися.

Якщо епізоди панічних атак повторюються, обов'язково зверніться до фахівців. Причиною панічних атак може бути багато чинників як зовнішніх, так і внутрішніх. Тільки фахівець може визначити, як допомогти.



# Прояви панічної атаки:

- прискорене серцебиття;
- задуха, прискорене або ускладнене дихання;
- оніміння або тремтіння рук і ніг;
- нудота та дискомфорт у шлунку;
- запаморочення;
- світло здається яскравішим та інтенсивнішим;
- сльози, незмога перестати плакати;
- відчуття, ніби людина «застигла» та не може рухатися.

## Що викликає панічні атаки?

Причини панічних атак можуть бути різні, включно з проблемами зі здоров'ям, тому варто проконсультуватися не лише з психологом/психотерапевтом, а й з лікарем, щоб виключити всі ризики.

## Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку?

Важливо сказати дитині, що цей стан дуже неприємний, але він не несе загрози життю, що ви намагатиметесь разом впоратись.

З панічною атакою можна впоратися самостійно, знаючи потрібні прийоми й техніки. Але зняти інтенсивність симптому не означає назавжди його позбутися, тому важливо звернутися по допомогу до фахівця.

Техніки впливають на цикл панічної атаки: думки — поведінка — тілесні відчуття — емоції. Для того, щоб розірвати коло чи цикл панічної атаки, можна впливати на кожен із цих елементів. Під час панічної атаки дитина може відчувати, що втрачає контроль. Ви можете допомогти дитині «заземлитися», використовуючи деякі вправи.

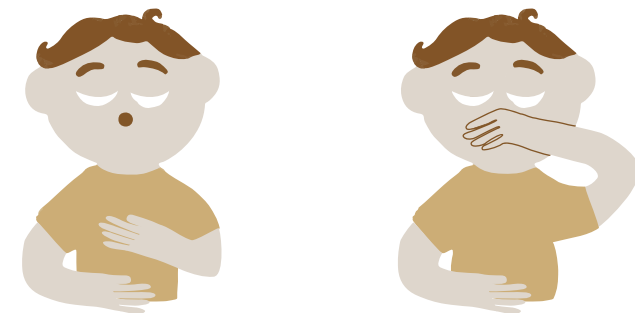
## Дихальні вправи

Дихання животом заспокоює та допомагає кисню швидше наситити кров. Техніка складається з трьох кроків:

**Крок 1.** Покладіть руку на живіт.

**Крок 2.** Зробіть кілька усвідомлених вдихів та видихів. Наприклад, 5 секунд вдих, 5 секунд видих, вдих через ніс і видих через рот.

**Крок 3.** Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій животик, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки. Сконцентруйтеся на диханні: одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих — рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота.



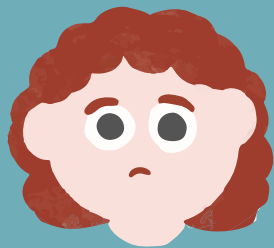
# Інші вправи та техніки

- Попросіть дитину знайти кілька предметів певного кольору та назвіть їх.
- Попросіть дитину порахувати кроки до якогось предмета.
- Попросіть дитину рахувати від десяти до одного.
- Попросіть дитину стискати поперемінно правою та лівою рукою руку дорослого.
- Попросіть дитину покласти руку на живіт приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю.
- Попросіть дитину злегка натиснути на очні яблука з двох боків.
- Змочити дитині губи водою, сполосніть водою рот.
- Попросіть дитину витягнути якомога далі язика — ніби намагаючись торкнутися грудної клітини.
- Попросіть дитину подивитися якомога далі вправо, не повертаючи голови, затримати погляд на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться ліворуч якомога далі, потім знову прямо.
- Розітріть тіло дитини.
- Розітріть точку між підмізним пальцем і мізинцем.
- Попросіть дитину покласти руки на ребра, відчуті, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

Можна обрати кілька дій із запропонованих варіантів. При цьому важливо розуміти, що це — екстрена допомога. Важливо шукати можливість впливати на причину панічної атаки.



# Що треба знати про пост-травматичний стресовий розлад



Війна в Україні порушила відчуття безпеки та призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травматичний досвід може стати причиною розвитку пост-травматичного стресового розладу (ПТСР).

**ПТСР** — це екстремальна реакція на сильний стрес при загрозі життю людини. Частота ПТСР саме в момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події. Якщо стрес має потужну тривалу в часі дію, наприклад, перебування в окупації, обстріли, повітряні тривоги тощо, імовірність розвитку ПТСР зростає.

# У кого найчастіше проявляється ПТСР

Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов'язану з наднегативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати від ПТСР, а інші — ні? Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

- інтенсивність травматичної події, її тривалість, несподіваність і неконтрольованість;
- сила індивідуальних захисних механізмів психіки та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травматичних подій, наявність травматичних подій і психічних розладів у попередні періоди життя людини.

Кожна людина під час війни має власні переживання та реакції, які є абсолютно природними у відповідь на стресову ситуацію.

**Важливо пам'ятати:** психіка дітей та дорослих має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та за потреби фахівців людина може повернутися до норми після важкого досвіду. Завдання батьків і фахівців зробити все, що від них залежить, щоб протистояти розвитку ПТСР та навіть у найскладніших ситуаціях і випробуваннях перейти до посттравматичного зростання. Детальнішу інформацію про це ви знайдете нижче.

## Прояви ПТСР

Для того щоб передчасно не лякати себе негативними наслідками пережитих травмуючих подій, необхідно зрозуміти, що визначає наявність у людини ПТСР.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дорослих, належать:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх і як наслідок — відкладання прийняття рішень, неконтактність із людьми навколо;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.

## Прояви ПТСР у дітей

- постійне згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим) і водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки — апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;
- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного і молодшого шкільного віку можуть плакати вночі;
- тривожність та постійне очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- постійне повторювання сюжету, пережитого у грі, зацікленість на ньому (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самошкоджень, вживання алкоголю, наркотиків, ігрова залежність).

# Фази ПТСР

Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази проходження, і не завжди він спричиняє незворотні наслідки. Варто розуміти: щоб людина «позбулася» ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів.

Фази ПТСР:

1. **Відчай** — гостра тривога без чіткого усвідомлення, що сталося.
2. **Заперечення** — безсоння, амнезія, заціпеніння, тілесні прояви (м'язовий біль, проблеми з травленням, зміна тиску тощо).
3. **Нав'язливість** — вибухові реакції, перепади настрою, хронічне гіперзбудження з порушеннями сну.
4. **Опрацювання** — розуміння причин травми та горя.
5. **Завершення** — нові плани на майбутнє.



# Щоб знизити ризики ПТСР важливо:

## Для батьків/опікунів:

- Психологічно стабілізуватися самим, не применшувати важливість власних потреб і переживань. Лише в емоційно стабільному стані ми можемо підтримати дітей. Важливо пам'ятати, що батьки мають право на емоції. Дітям необхідно пояснити, чому ви так реагуєте, але водночас наголосити, що з часом стане легше і ваша родина з цим точно впорається.
- Дозволити собі просити про допомогу й приймати її.
- Налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ.
- Заручитися підтримкою близьких — налагодити спілкування з важливими людьми, якщо це надає вам підтримку і налаштовує на позитив.
- Включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи або щонайменше гуляти на свіжому повітрі).
- Обмежити перегляд новин та сортувати інформацію, яку ви отримуєте: обирати канали, що не транслюють кровопролиття та інший край негативно- чи емоційно забарвлений контент.
- Залучатися до допомоги іншим, адже це дає величезний ресурс.
- Пам'ятати, що діагноз може поставити лише фахівець.
- Звернутися до психолога/психотерапевта, який допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе і близьких.

# Що дорослі можуть зробити для дітей:

Забезпечити (відновити) почуття безпеки в той спосіб та тією мірою, які є можливими на цю мить. Для відновлення почуття безпеки слід використовувати такі прийоми:

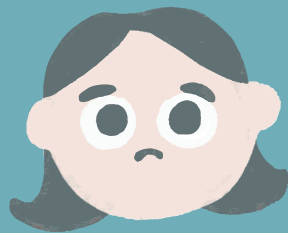
- Кожного разу, коли родина перебуває в бодай умовній безпеці, говорити: «ми в безпеці», «я з тобою».
- Використовувати методи арттерапії: малювати, створювати в будь-який інший творчий спосіб «безпечний простір».
- Повертати в щоденну рутину звичні заняття та дії, які дають дитині відчуття, що вона контролює ситуацію, наприклад прості домашні доручення: полити квіти, витерти пил, погодувати домашніх улюбленців.
- Залучати дитину до фізичної активності (фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо); нагадувати дітям потягуватися, пропонувати ігри, в яких вони можуть добігти до цілі, зробити щось наввипередки з батьками.
- Подбати про те, щоб діти не забували про свої тілесні потреби: пили воду, ходили в туалет, достатньо їли, були вдягнені відповідно до навколишньої температури.
- Відновити режим дня, наскільки це можливо (навчання в школі, якщо це доступно, виконання певних завдань, рухова активність, режим сну тощо). Це надає дітям почуття захищеності, ресурс і надію на повернення до звичайного, мирного життя. У багатьох дітей є складнощі із засинанням — у цьому разі можна заспівати колискову, зробити масаж, обійнятися, потягнутися, пограти в ігри, що повертають дитині контакт із власним тілом. Важливо пам'ятати про підготовку до сну: не грати в комп'ютерні ігри, не дивитися мультфільми та фільми за годину до сну.

- Забезпечувати дитині почуття близькості та підтримки (у першу чергу з боку батьків або осіб, які їх замінюють): дитина має знати, що близькі люди поруч, і вони її люблять. Важливими тут будуть також тілесні контакти: обійми з близькими дорослими, тримання за руку тощо (перелік тілесних ігор дивіться у додатку в кінці брошури). Дитині важливо чути від дорослих (батьків чи осіб, які їх замінюють), що вони поруч.
- Вислуховувати дитину, коли вона хоче поговорити, бути уважними до її запитань і давати чесні відповіді, враховуючи вік дитини.
- Дозволити дитині висловлювати емоції та почуття (не можна говорити «не згадуй цього» або «забудь про це» — навпаки, важливо дати змогу максимально висловитися та виявити емоції). Інколи дітям важливо розповісти й довірити дорослим свій досвід, але вони не завжди потребують порад і тим більше оцінок.
- Пояснювати дитині, що сталося, давати правдиву інформацію, доступними для її віку словами. Дітям важливо розуміти ситуацію в цілому та причини того, що сталося. Це працює на зцілення. Дорослим важливо дізнатися, що саме дитина зрозуміла з ситуації, який висновок зробила.
- Залучати дитину до спілкування з однолітками, діяльності в громаді, доступної для її віку тощо.
- При проявах агресії важливо формувати здорові поведінкові рамки: попри те, що дитині може бути важко справлятися з емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших, слабших або тварин — неприпустимо. Можна говорити так: злитися — можна і нормально, завдавати шкоди собі та іншим — ні. Не менш важливо давати змогу вивільнити агресію: як саме — дивіться в кінці цієї брошури.
- Звернутися по фахову психологічну/психотерапевтичну допомогу чи супровід: фахівці підкажуть дитині та батькам, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати негативні спогади тощо.

# Депресія та її СИМПТОМИ

Депресія — це стан, коли людина відчуває глибокий сум та безнадійність, втрачає сенс життя, і це впливає на ставлення людини до себе та стосунки з іншими. Часто депресія супроводжується тривогою. Діти, які перебувають у стані стресу та/або переживають втрату близьких, можуть мати розлади уваги, складнощі в навчанні, змінювати поведінку. Якщо такі симптоми тривають щонайменше два тижні, це може свідчити про депресію. Діагноз може поставити лише фахівець.

Усі люди, починаючи з 3–4 років, можуть переживати депресію. У підлітків це може траплятися частіше, ніж у дітей молодшого віку. У дітей, які пережили втрату й горе, ймовірність розвитку депресії вища.



## Як зрозуміти, що в дитини депресія

Якщо деякі з наступних симптомів тривають щонайменше 2 тижні, варто звернутися до спеціаліста, щоб виключити депресивний розлад:

- Зміна ваги.
- Порушення сну.
- Незвичний і постійний смуток або дратівливість.
- Раптова втрата інтересу до занять, які завжди подобалися дитині.
- Млявість.
- Зниження самооцінки.
- Відчуття безнадійності.
- Думки про самогубство або спроби його вчинити.

Батьки мають звернути увагу на ці раптові зміни в поведінці своїх дітей. Якщо кілька з цих симптомів присутні принаймні два тижні, вони можуть свідчити про депресію. Якщо така поведінка зберігається, батьки мають **діяти негайно**.

# Як можна допомогти дитині

Перебувати поруч із людиною в депресії важко. Бути батьками дитини в депресії ще важче, бо часто батьки звинувачують себе у тому, що це сталося з дитиною. Дорослим важливо зуміти витримати це. Варто пам'ятати, що в стані дитини не завжди винні дорослі. Під час війни спричинити депресію можуть швидше обставини, на які батьки не матимуть впливу і які не можуть контролювати.

Дорослим необхідно **піклуватися про себе**, щоб вони могли дбати про дитину. Якщо у батьків/опікунів не буде сил, вони будуть ігнорувати симптоми дитини.

Потрібно розпізнавати й визнавати емоції дитини. Визнайте, що дитина може відчувати сум і апатію. Розпочніть розмову про те, які почуття та емоції має дитина.

Щоб підтримати дитину, **розмовляйте з нею якомога частіше**, особливо якщо дитина звертається до вас. Використовуйте цю мить для того, щоб встановити ще більш близькі стосунки. Варто також постійно нагадувати дитині, що ви її підтримуєте і завжди готові допомогти. Заохочуйте дитину приходити до вас, коли вона засмучена, і запевняйте її, що ви докладете всіх зусиль, щоб допомогти та підтримати її. Одне із важливих правил: дитина має чути від батьків або людей, які їх замінюють, такі фрази: «я з тобою», «ми пройдемо це разом».

Слідкуйте за тим, щоб **дитина була зайнята протягом дня**, і щоб її день був наповнений цікавою рутинною. У розпорядку дня мають поєднуватися різні види діяльності: розваги, дозвілля, ігри, навчання, щоденні справи, сімейний час, сон і відпочинок.

Щоб відволікти дитину, занурюйте її до занять, що їй до вподоби, наприклад малювання, танці, слухання музики, садівництво тощо. Ці заняття відвертатимуть увагу від негативних думок і допоможуть полегшити стан. Практикуйте вправи на розслаблення, наприклад глибоке дихання.

# Коли слід звернутися по допомогу до фахівця з психічного здоров'я

Якщо симптоми зберігаються щонайменше два тижні, можна говорити про депресію. Крім того, деякі проблеми зі здоров'ям можуть імітувати симптоми депресії, тому важливо виключити інші медичні причини, перш ніж діагностувати депресію.

## Якщо ви помітили ці тривожні сигнали, обов'язково зверніться за допомогою:

- У харчових звичках відбулися серйозні зміни.
- Дитина має порушення сну.
- Дитина говорить про втечу або намагається втекти з дому.
- Якщо дитина вживає психоактивні речовини.
- Якщо дитина завдає собі шкоди або має суїцидальні думки та поведінку.





# Що робити, якщо дитині наснився кошмар і дитина кричить уві сні

**Зверніть увагу!** Якщо дитині сниться, що хтось її переслідує або вона намагається вивільнитися із небезпечного простору, доторки можуть призвести до неочікуваної реакції. Під час сну, коли дитина із закритими очима, не потрібно торкатися її чи обіймати.

**Сядьте поруч, назвіть дитину на ім'я.** Проговоріть: «Ти спиш. Тобі наснився страшний сон. Це сон. Я твоя мама/твій тато. Я з тобою. Ти зараз прокинешся, і я тебе обійму. Ми в безпеці».

**Коли дитина відкрила очі, зверніться на ім'я.** «Подивися на мене. Ти мене бачиш? Кивни. Як тебе звуть? А як мене? А твою кішку/собаку? Тобі наснився страшний сон. Зараз ти прокинувся/лася. Все добре. Ми в безпеці. Стисни мою руку сильно-сильно. Можна тебе обійняти? Я з тобою. Ми в безпеці». Обійміть дитину, трохи погойдуйте, можна також тихесенько співати колискову.

**Відженіть усі страшні сні.** Потрібно, щоб дитина сама зробила якусь дію: «Поплескаймо в долоні, й сон піде до країни снів, а ми залишаємося в реальності». Або: «Зараз ми бризнем пульверизатором (навіть уявним), нашим спреєм від монстрів». Або ще й так: «Давай сильно дмухнемо, і погані сні розвіються, як туман».

**Закріпіть словами:** «Ти впорався/лася. Дивись, ти сам/а все подолав/ла». Якщо дитина сама не розповідає, що їй наснилося, не провокуйте. Якщо розповідає, скажіть, що це був страшний сон, і всі події відбувалися уві сні. «Усе минуло. Ти в безпеці». Якщо дитина розповідає про ворогів чи що не міг/могла вибратися, або що поруч були снаряди, можна ворогів жестом «стерти на попіл», уявити, як ви змогли уникнути небезпеки; уявити над собою світловий щит. Батькам з дитиною важливо завершити процес, який не був завершений уві сні. У цьому також можуть допомогти психологи.

# Ознаки відновлення у дітей різного віку

**Ігри.** Діти повертаються до рольової, сюжетної гри не з однією-двома, а різними іграшками, різними сюжетами, що розвиваються під час самої гри. Коли дитина грає в гру з одним (травматичним) сюжетом, це сигналізує про те, що вона шукає «вихід» зі складної ситуації.

**Творчість.** Змінюються теми та сюжети в малюнках. В малюнках знову з'являється відчуття простору, поступово повертаються звичні пропорції тіла, діти починають знову промальовувати небо, землю, обирають різноманітну гаму кольорів та розширюють вибір матеріалів: малюють олівцями, маркерами, фарбами, ліплять із пластиліну чи граються кінетичним піском (він продається у магазинах іграшок та для творчості й має властивості пластиліну).

**З'являється цікавість до нового.** Вона може проявлятися в тому, що дитина робить щось нове та ставить запитання: «А чому?», «А як це влаштовано?», «А можна я спробую?». Важливо відрізнити запитання «цікавості» від тих, що пов'язані з контролем і тривогою: «А що буде далі, а потім, а потім?», «А що відбуватиметься, коли ми приїдемо?», «А що буде, якщо щось станеться?».

**Контакти.** Діти стають відкритішими до спілкування. Якщо раніше вони були сфокусовані на батьках, тепер вони поступово можуть розширювати коло спілкування з дітьми та іншими дорослими.

**Їжа.** Дитина починає розширювати кількість продуктів, які споживає. Починає пробувати нове.

**Одяг.** Дитина може попросити придбати їй інший одяг (обираючи нові моделі, фактуру, колір). Якщо в дитини була відмова від нового, ця динаміка є позитивною.

**Сон.** Дитина починає спати більше чи менше, ніж раніше. Будь-які зміни сну можуть бути ознакою відновлення після травми.

# До чого батькам/ опікунам потрібно бути ГОТОВИМИ:

1. **Регрес.** Це відкат до більш ранньої фази розвитку (сюсюкання, скиглення, ниття, тобто повернення до форм поведінки або ігор, які були в той час, коли дитина відчувала більшу безпеку).
2. **Відкат у знаннях.** Неможливо прогнозувати, скільки часу потрібно відвести на повторення матеріалу, що був уже пройдений.
3. У дітей шкільного віку можна спостерігати деякий **регрес у письмових навичках.**
3. Діти (і дорослі), що пережили досвід травматизації, можуть **«забувати» правила орфографії.**
4. Можуть бути складнощі з предметами та знаннями, що пов'язані **з просторовою орієнтацією** (це одночасно і геометрія, тригонометрія і те, що пов'язане з використанням прийменників «над», «за», «під», «через»).
5. Травматичний досвід ускладнює сприйняття **абстрактних понять.**
6. Погіршення **навичок читання.** Важливо пам'ятати, що це тимчасово.
7. Ускладнення процесів **запам'ятовування інформації.**
8. Діти під час навчання можуть **крутити щось в руках, гойдатися на стільці.** Це не обов'язково відволікання, це може бути їхній спосіб «відключити» зайві сигнали. Багато дітей так навпаки концентруються.



# Корисні вправи та ігри



## Картки сили

Ігрові та терапевтичні картки  
для роботи з дітьми до 8 років



**3** запропоновані картки містять зображенням тварин, птахів, риб, комах, а також неживих об'єктів та явищ природи. На звороті картки є невеличкий опис із пропозицією до гри. Для цих карток я обрала образи, які знайомі майже всім дітям і які легко сприймаються ними в будь-якому віці. Картки можна використовувати як діагностичний чи терапевтичний інструмент, а також як гру. Вони придатні для індивідуальної та для групової роботи.

Діти до восьми років часто отожденовлюють себе з тваринами. Сила тварин – це сила життєвості для людини, своєрідний тотем, внутрішня метафора, що стоє джерелом сили.

Картки, на яких зображені будівлі, явища природи тощо, можна використовувати так само, як і картки з тваринами. Також ними можна «відслідковувати» образи тварин: якщо дитина не втомилася, можна запропонувати їй – усвідомлено чи наздогод – узяти ще кілька карток. Нехай поміркує: що змінюється, коли з'являються ці картки?

При роботі з картками можна здійснювати

- рівень тіла: в диких вправах та практиках заземлення;
- рівень емоцій, спонукаючи дитину до розмірковувань, спогадів, роздумів;
- навчальний потенціал – в оповіях про тварин, природні явища тощо.

**Застосування карток із дитини вік 3 до 12 років**

- Візьми картку. Можна витягти наздогод, а можна свідомо обрати ту, яка Тобі подобається.
- Уяви себе образом, зображеним на картці. Стань у виразну позу, зроби характерні рухи, прозвучи як те, що зображено.
- Виконай запропоновану на звороті картки гру.

# Вдих-видих

Картки для дихальних практик стабілізації

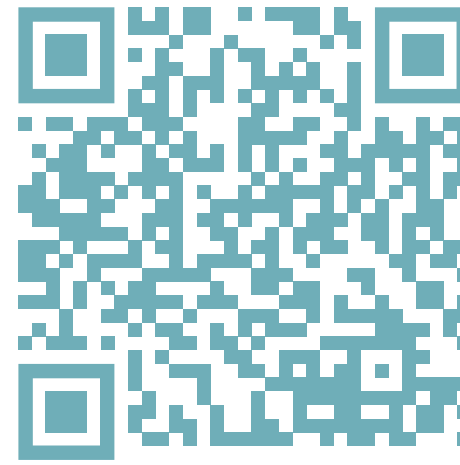


### ІНСТРУКЦІЯ ДО КАРТОК

- Постав палець на позначку початку: 
- Проводь пальцем по лінії стрілки. Якщо вона зелена – роби повільний вдих. Синя – роби повільний видих. Довга лінія стрілки показує, що вдих чи видих слід зробити тривалішим.
- Зроби 2-3 таких кола дихання.
- Повністю обвіши картку, зроби рухи пальцями, наче струшуєш воду.
- Якщо хочеш, переходь до наступної картки.

# Твоя сила

Практикум для дітей і підлітків

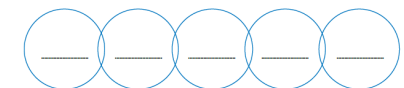


### 3. Кола підтримки.

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, і у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ти, кого Ти перерахуєш нижче, утворайть важливе коло підтримки. У жодній час кола підтримки були такими:



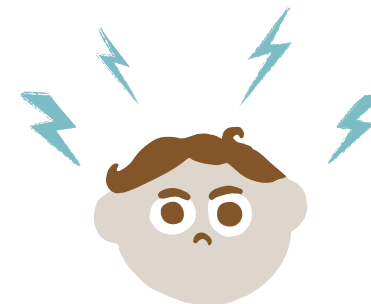
Сподіваюсь, що й зараз поряд із Тобою є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити. Хто це?



# Ігри для вивільнення агресії

1. «Видихнути хмару». Уявляємо, що вдихаємо хмару і видихаємо її зі звуком, можна з «грозою» та «блискавкою». На вдиху розкриваємо руки, показуючи, який розмір хмари ми вдихаємо. А на видиху видаємо звук та зводимо руки, зменшуючи розмір хмари, аж поки долоні в кінці видиху не з'єднаються, мов у хлопок. Можна супроводжувати видих тупотінням ніг.
2. «Погода». Обережно торкайтесь подушечками пальців долоні чи тіла дитини, відіграючи різну погоду. Спочатку робіть м'які доторки, немов дитину гладить сонечко і легкий вітер (повільно, м'якенько, тихо). Потім вітер посилюється та починається дощ – торкаємося-простукуємо сильніше, злива – ще сильніше, гроза та ураган – починаємо ще дмухати та кричати. Потім вітер заспокоюється, дощ стихає – поступово затихаємо та вповільнюємось. Закінчуємо «прекрасною погодою». Можна запропонувати, щоб дитина відігравала погоду кроками на місці – спочатку розгойдувалася, потім тупотіла ніжками, потім стрибала і кричала (коли грім), а в кінці посміхалася та розслаблено погойдувалася при «ясній погоді».
3. «Собаки». Спочатку перетворюємося на добрих собак, що махають хвостиками. Потім на злих собак, що гарчать один на одного. А потім знову перетворюємося на добрих собак, що принохуються та знайомляться.
4. «PPPPP». Перетягуємо тканину, тримаючи в зубах.
5. «Докричались до Місяця». Якщо є можливість використати голос у повну силу – уявляємо, що треба крикнути послання космонавтам (також можна кричати з різних кутів кімнати один одному або можна спрямовувати звук «далеко-далеко»).
6. «Плювалки». Виплюнути, видути в ціль з трубочки горошину або будь-що інше.

7. «Лети!»! Дути один на одного, як на перо. Дозволити дитині дути на дорослого, щоб «здути» дорослого з місця.
8. «Подушковий бій» (якщо це доречно в умовах, яких живемо).
9. «Борці сумо». Засунути подушку під футболку/кофту і штовхатися. Подушка пом'якшуватиме удар.
10. Рвати папір і потім зібрати з уривків колаж (це може бути будь-який образ, який запропонуєте ви або дитина).
11. «Шкрябалки та дряпалки». Нігтями «прошкрябати» малюнок у тісті, у фользі, у крупі, плівці.
12. «Боулінг». Збиваємо будь-які предмети (дозволяємо дитині порушити порядок).
13. «Випустити пазурі». Показуємо, як тигрешка шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. А потім перетворюємося знову на людину.
14. Малюємо каляки-маляки, стиснувши в кулаку фломастер або олівець.
15. «У ціль». Зминаємо в руках папір і потім, як м'ячиком, намагаємось потрапити в ціль.
16. Кричимо в «мішок для крику», стакан чи в подушку.
17. Уявляємо, що ви – пружина. Присідаємо, обіймаючи коліна, і вистрибуємо, розпрямившись, як пружина.



# Ігри для зняття стресу у дітей

Доброго ранку, носик, доброго ранку, щічки, доброго ранку, вушка, доброго ранку, шийка, доброго ранку, плечики, тощо — торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтися по всьому тілу.

**Ліпка.** Розминати тіло, як тісто чи пластилін.

**Коржик.** Спочатку «засипати борошно» — пройтись легкими руками по всьому тілу, потім «налити води» — рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо коржик — дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки — коржик «випікся».

**Поцілунки.** Квадратний, трикутний, овальний — цілувати лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їхня послідовність утворила форму.

**Люлечка.** Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погйдатися.

**Обійманці.** Обійми мене сильніше, ніж я.

**Кенгуру.** Дитина сідає животиком до нашого животика і міцно обіймає.

**Діду.** Діду, де ти там, не морозь (торкається до якоїсь своєї частини тіла, наприклад щік. Діти називають цю частину тіла й також торкаються. Потрібно пройтись по всьому тілу).

**Килимок.** Простукати себе, все тіло, мов килимок.

**Орангутан.** Стукати себе по грудній клітці із криком «ЯЯЯЯ», мов мавпа.

Торкатися один одного «різними доторками» — як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком.

**Сніговик.** «Ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім «гріємо сонечком» — а зараз вийшло сонечко, і сніговик тане. І дитина розслабляється.

**Очищення.** Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по тілу зверху донизу — і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає.

**Малювати на животуку,** спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це.

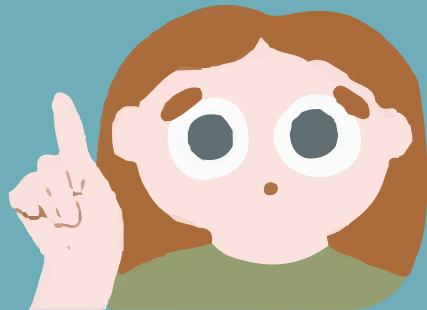
**Будиночок.** Ти будиночок — це у тебе підлога, (ніжки) стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах — голівка. Ти в будиночку. (Можна покласти руку на серце).

**Квітка чи дерево.** Запитати в дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою чи деревом. Торкнутися стоп — (у тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе). Торкнутися боків (у тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки — (а це твоя крона — красива, ніжна, соковита, сильна). Ти — Дерево Життя.

**Робимо масаж** «Рейки, рейки, шпали, шпали... Їхав поїзд із Полтави. Ось віконце відчинилось — горошинки покотились. Йшли курчата, ціпу-ціпу, дзьобали собі на втіху. А за ними гусенята теж пощипують завзято. Далі йшла сім'я слонів, тупали, аж гай шумів. От директор-молодець – стіл поставив і стілець та друкує на машинці лист малесенькій дитинці: «Люба доню! Рідна пташко! Висилаю жовту чашку. В неї сонячні бочки і на денці — крапочки». Переспів Мирослави Кім.

# Куди звернутися по допомозі: контакти

Якщо вам складно впоратися зі своїм горем, страхами чи тривогами, або просто потрібно поділитися з кимось власними переживаннями — зверніться по допомогу до психолога. Ви можете отримати індивідуальну консультацію в кризовій ситуації, взяти участь у груповій терапії або розпочати роботу з психотерапевтом. У цьому розділі є перелік корисних контактів, за якими можна отримати психологічну підтримку для дорослих, молоді та дітей. Усі консультації безоплатні.



## Офлайн-допомога

### Групи психологічної підтримки «ПОРУЧ»

Онлайн- та офлайн-групи психологічної підтримки для підлітків, батьків, опікунів та освітян «ПОРУЧ» від ЮНІСЕФ та ГО «Волонтер».

Реєстрація для участі за посиланням: [poruch.me](http://poruch.me)

### Дитячі точки «Спільно»

У точках «Спільно» можна отримати психологічні та медичні консультації, взяти участь у групових заняттях для дітей, дізнатися про доступні соціальні послуги в громаді, послуги для дітей з інвалідністю та про інші можливості.

Перевірити, чи є у вашій місцевості дитяча точка «Спільно», можна на мапі: [mapa-spilno.pages.dev](http://mapa-spilno.pages.dev).

# Онлайн-платформи та проєкти психологічної допомоги українцям

## Онлайн-платформа «Розкажи мені»

Надає безкоштовну психологічну допомогу. Анкета для заявки за посиланням: [tellme.com.ua](https://tellme.com.ua)

## Соціальний проєкт «Разом»

Проєкт надає безкоштовну психологічну допомогу. Можна обрати групову терапію або індивідуальні 30-хвилинні консультації з психологом.

[razom.live](https://razom.live)

## Проєкт «PsyHelpUA»

Безкоштовна психологічна допомога: [psyhelp.info](https://psyhelp.info)

## Інтернет-платформа «Хаб стійкості»

Психологічна допомога постраждалим від війни.

[resiliencehub.com.ua](https://resiliencehub.com.ua)

# Гарячі лінії Психологічна підтримка

## Гаряча лінія безкоштовної психологічної допомоги

### від Національної психологічної асоціації

Аудіо- та відеоконсультації. Спеціалісти лінії надають кризові й інші типи консультацій, у разі необхідності скеровують до інших спеціалістів.

0 800 100 102 (щодня з 10:00 до 20:00)

[пра-ua.org](https://пра-ua.org)

## Національна гаряча лінія для дітей та молоді

### «Ла Страда – Україна»

Анонімна психологічна підтримка для дітей і підлітків, зокрема тих, хто зіткнувся з насильством або жорстоким поведінням.

щодня з 9:00 до 21:00

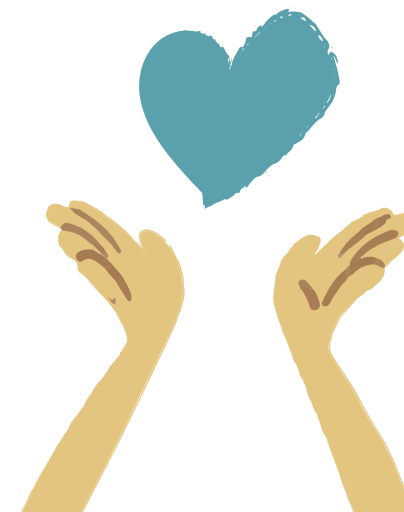
0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного)

116 111 (з мобільного)

Instagram: [childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua)

Facebook: [childhotline.ukraine](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine)

Telegram: [CHL116111](https://www.telegram.com/channel/CHL116111)





### Благодійний фонд «Голоси дітей»

Психологічна підтримка батьків та дітей під час війни:

<https://voices.org.ua/>

Безкоштовна телефонна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків:

0 800 210 106

(працює з 9:00 до 20:00)

Телеграм, вайбер, WhatsApp:

+38 099 198 57 95

### Гаряча лінія для жертв домашнього насильства Міністерства соціальної політики України

Тут надають психологічну допомогу потерпілим від домашнього насильства жінкам, чоловікам і дітям.

15 47 (цілодобово)

### Національна гаряча лінія

з запобігання домашньому насильству «Ла Страда – Україна»

116 123 (з мобільного)

0 800 500 335 (зі стаціонарного)

### Triangle Generation Humanitaire

Цілодобова психологічна допомога за телефоном:

+38 050 432 41 82

### PIN (People in Need)

Цілодобова психологічна допомога за телефоном:

0 800 210 160

### Гаряча лінія психологічної допомоги Києва

0 800 50 12 12 (цілодобово)

### Veteran Hub

Психологічна підтримка військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх родин:

+38 067 348 28 68

### Центр психічного здоров'я та реабілітації

«Лісова поляна» МОЗ України»

+38 073 450 6000

### Lifeline Ukraine

Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств і підтримки психічного здоров'я. Гаряча лінія працює цілодобово, 7 днів на тиждень. Lifeline Ukraine була створена в першу чергу для надання допомоги ветеранам та членам їхніх сімей, але тепер гаряча лінія обслуговує усіх громадян України:

7333

[lifelineukraine.com](http://lifelineukraine.com)

# Медична підтримка

## Контакт-центр МОЗ

У період воєнного стану національний контакт-центр Міністерства охорони здоров'я надає безкоштовні медичні консультації для українців (психологи, терапевти, кардіологи, пульмонологи, гінекологи, хірурги та педіатри).

Гаряча лінія контакт-центру МОЗ:

0 800 60 20 19

## Гаряча лінія МОЗ та ЮНІСЕФ «Спільно до здоров'я»

Медичні працівники та фахівці з грудного вигодовування консультують щодо щеплення дітей та дорослих, а також грудного вигодовування та харчування дітей до 3 років.

0 800 35 18 96

з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 20:00,  
у суботу з 11:00 до 20:00

Лінія створена ЮНІСЕФ в Україні та Українським католицьким університетом за підтримки Міністерства охорони здоров'я та USAID Ukraine у партнерстві з ГО «Асоціація сімейних медичних сестер», ГО «ВакциНація». Проєкт співфінансується Європейським Союзом та Федеральним урядом Німеччини через Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH у партнерстві з ЮНІСЕФ та МОЗ України.



