

Коли діти мусять переживати війну і стають «дітьми війни» — це жахливо.

Війна — не місце для дітей.

У війни не дитяче обличчя!



Спілкування з однолітками налагоджувати маленькими кроками. Щодня збільшувати віконце на комунікацію, але не наполягати дружити та заводити нові знайомства одразу

Не тиснути на дитину, натомість надавати емоційну підтримку. Якщо є така необхідність, то скажіть дитині: «Нічого страшного не трапиться, якщо ти не перейдеш до наступного класу/не закінчиш школу/не складеш ЗНО, а зробиш це наступного року». Дитині важливо розуміти, що пріоритети наразі змінились. І головне - безпека та психологічний комфорт.



Війна «перемелює», руйнує, травмує людей. Людина має відповісти на неї реакціями мозку, тіла, емоцій. І якщо фонові підтримки від родини, друзів, країни, психологів, соціальних працівників достатньо і ми не вмираємо й не ламаємось, а виживаємо та навіть знаходимо нові сенси — цей досвід записується у свідомість. Тоді зненацька ми усвідомлюємо, що змогли опанувати безсилля і вийти з травми з новими навичками. І саме тоді приходить розуміння, що ми сильніші, розумніші і більш розвинені, аніж були до травми.

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ

***У війни не дитяче обличчя:
Як говорити з дітьми ВПО
про війну та її наслідки?***



2022 –2023 н.р.

Війна, у якій опинилася Україна, нікого не залишила осторонь: від неї страждають не лише дорослі, а й діти. Зокрема діти, чії батьки несуть військову службу в зоні бойових дій. Зокрема діти, яким довелось покинути своє місце проживання та на певний період адаптуватись до нових умов та нового життя.

Повністю змінити ситуацію і зробити так, щоб життя дитини до та після трагічної події не відрізнялося, — неможливо. Утім, можна допомогти дитині «загоїти» цю рану та **повернутися до повноцінного життя**, хоча і зміненого.



Варто має наголосити, що усі прояви почуттів дитини необхідно сприймати спокійно та з розумінням. Якщо дитина плаче — слід побути із нею поруч, обійняти.

Планувати майбутнє

План допоможуть дитині сформувати відчуття безперервності життєвого шляху, прийняти реальність та усвідомити: «завтра». Розробляти плани слід якомога детальніше.



Забезпечити простір для творчості та ігор

Бажано, щоб поруч з дитиною завжди були ляльки — дівчатка і хлопчики, — та різні матеріали для творчості: фарби, олівці, папір, пластилін тощо. За допомогою цього дитина зможе вільно висловлювати свої почуття, переживати та відпускати їх.

Важливо дати дитині **проявити свою значущість**: узяти участь у волонтерському проєкті, допомогти створити власний невеликий волонтерський проєкт, долучитись до акцій на допомогу ЗСУ.

Створити атмосферу спокою та комфорту

Аби відновити психологічну рівновагу дитини, слід створити для неї безпечний та захищений простір, оточити її атмосферою сталого та спокійного життя. Варто проводити з дитиною якомога більше часу — гратися, читати, гуляти та розмовляти.

