

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



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я











# Як допомогти дитині

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



# Дотримання режиму дня

Прокидатися щоранку в один і той самий 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 ритуали — головне, щоб одні й ті самі дії повторювалися щодня в той самий час.

# Обговорення тривожних подій

Такі розмови є дуже корисними для емоційної розрядки. Після перебування в укритті, сигналів тривоги, звуків вибухів чи епізоду бойових дій проводьте невеликі 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, батьки чи близькі дорослі (опікуни), пишаєтеся її силою. Підкресліть: те, що дитина подолала складнощі, допомогло й 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» (це коли ми перестаємо пам'ятати послідовність дій під час травматичних подій), потрібно переказувати події та дії членів родини в цей час. Наприклад: «ми почули, що...», «ми пішли, було страшно, сумно, ми зробили це...». Якщо дитина готова, можна заохочувати і 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, що 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, спільні 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: про 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 та зміцнювати, **потрібно обіймати дитину, говорити, що ви її любите, хвалити її** (за сміливість, за витримку, за вміння, які демонструє дитина), грати з нею, смішити, розділяти з нею емоції. Наприклад, спитайте в дитини, **як саме вона відчуває, що мама й тато її люблять**. Зазвичай діти висловлюють 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. Дивіться на дії дитини — саме таких дій від вас потребує і вона.

Важливо пам'ятати, що діти, які пережили травматичний досвід, не завжди люблять обійматися й можуть уникати тілесних контактів. Тому слід запитувати дитину, чи можна її 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 насамперед на його форму. Тому важливо, щоб жарти не були образливими й 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 мати ресурс і можливості допомогти дитині, батькам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

**Їжте та спіть.** Якщо харчування доступне, обов'язково їжте і ви, а не лише годуйте дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш добрий 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 і справжньої турботи.

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

**Дозвольте собі думати про майбутнє,** а не про минуле, 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.

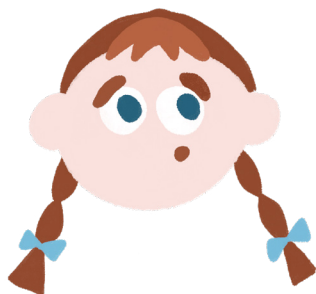
**Якщо відчуваєте потребу, зверніться до спеціаліста** чи зателефонуйте на гарячу лінію підтримки. Контакти шукайте в кінці брошури.

# Ознаки психологічної травми у дітей:

- Дитина стала пасивною і мовчазною.
- В дитини з'явилися проблеми зі сном.
- Дитина боїться звуків чи зображень, що нагадують про травматичні події.
- Дитина демонструє тривожну поведінку: вона 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.



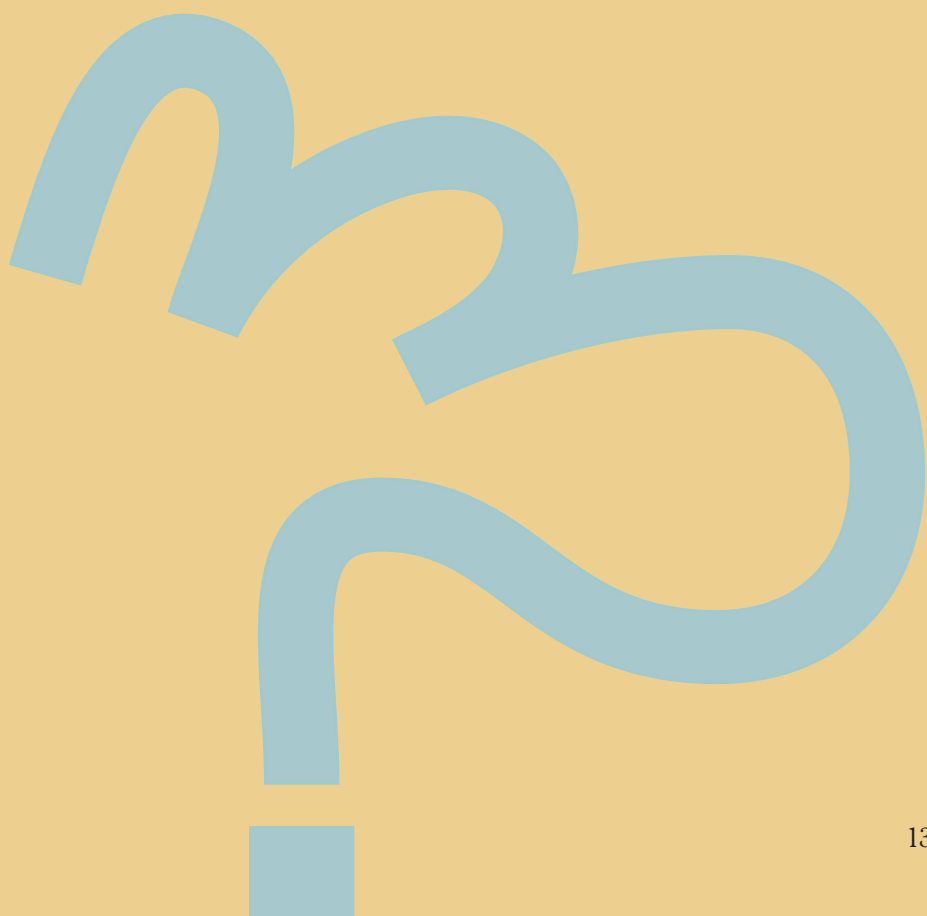
# У підлітків:

- Незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка.
- Різка зміна міжособистісних стосунків (наприклад, дитина відсторонюється від батьків).
- Відчуття провини чи сорому.

Різке дорослішання, зокрема перевантаження себе домашніми завданнями / домашньою роботою.

## Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід

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



# Що таке панічна атака і як допомогти у разі її появи дитині



# Що таке панічна атака

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

Панічні атаки **не загрожують життю**. Проте з ними важко впоратися самотійно. Крім того, без професійної допомоги вони можуть із часом 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 можна 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, в тому числі проблеми зі здоров'ям. Тому варто проконсультуватися не лише з психологом/психотерапевтом, а й із лікарем, щоб виключити всі ризики.

## Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку

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 здатні допомогти дитині «заземлитися» за допомогою деяких вправ.

## Дихальні вправи

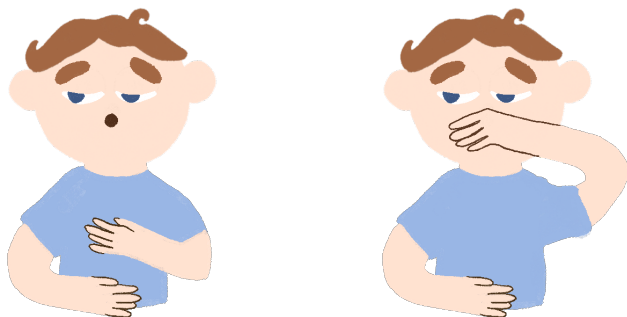
Дихання животом заспокоює та допомагає кисню швидше наситити кров. Техніка складається з трьох кроків:

**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 для роботи з дитиною

- Знайти кілька предметів одного кольору і перелічити їх.
- Порахувати кроки до якогось предмета.
- Стискати поперемінно правою та лівою рукою руку дорослого.
- Рахувати від десяти до одного.
- Покласти руку на живіт приблизно на три пальці нижче за сонячне сплетіння та постукати по цьому місцю.
- Потерти кінчик носа.
- Злегка натиснути на очні яблука з двох боків.
- Змочити губи водою, сполоскати рота.
- Витягнути язика якомога далі — ніби намагаючись торкнутися ним грудної клітки.
- Подивитися праворуч якомога далі, не повертаючи голови, затримати погляд на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися ліворуч якомога далі, потім знову прямо.
- Розтерти руками тіло.
- Розтерти точку між підмізинним пальцем і мізинцем.
- Покласти руки на ребра, щоб відчути, як вони під час дихання розширюються, підіймаються.

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

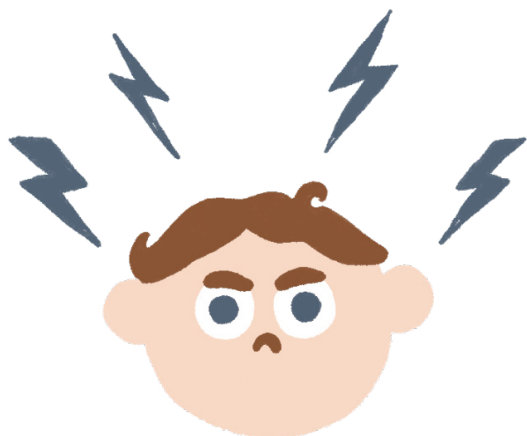


# Що треба знати про пост- травматичний стресовий розлад



Війна в Україні порушила відчуття безпеки та призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть загрожувати здоровому майбутньому як дорослих, так і дітей. Пережитий травматичний досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

**ПТСР** — це екстремальна реакція на сильний стрес у разі загрози життю людини. Частота виникнення ПТСР саме в момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай він починає проявлятися приблизно через шість місяців після травматичної події. Якщо стрес має потужну і тривалу дію, наприклад, перебування в окупації, обстріли, повітряні тривоги тощо, то ймовірність розвитку ПТСР зростає.



# У кого найчастіше проявляється ПТСР

Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов'язану з украй негативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати на ПТСР, а інші — ні? Є 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;
- особистісні 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 і дорослих має величезні резерви для відновлення й 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 у дітей 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 травматичних подій, необхідно зрозуміти, що визначає наявність у людини ПТСР.

До основних ознак 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;
- уникання емоційних навантажень;
- невпевненість через страх і як наслідок — відкладання прийняття рішень, неконтактність із людьми навколо;
- надмірна втомлюваність, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.

## Прояви ПТСР у дітей:

- постійне згадування пережитих подій (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим) і водночас уникання 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 при цьому плакати);
- тривожність та постійне очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;

постійне повторювання сюжету пережитого у грі, зацикленість на ньому (властиво дітям дошкільного та молодшого шкільного віку);

саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: самоушкодження, вживання алкоголю, наркотиків, ігрова залежність).

# Фази ПТСР

Як і будь-який процес, ПТСР проходить відповідні фази. І не завжди 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, втрата пам'яті, 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** — побудова планів на майбутнє.



# Що робити, щоб знизити ризики виникнення ПТСР

## 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 й ваша родина з цим точно впорається.
- Дозволити собі просити про допомогу і приймати її.
- Налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ.
- Заручитися підтримкою близьких — налагодити спілкування з важливими людьми, якщо це дає вам підтримку і налаштовує на позитив.
- Включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи, щонайменше гуляти на свіжому повітрі).
- Обмежити перегляд новин та сортувати інформацію, яку ви отримуєте: обирати канали, що не транслюють кровопролиття та інший украй негативний чи емоційно забарвлений контент.
- Доєднуватися до допомоги іншим, адже це дає величезний ресурс.
- Пам'ятати, що діагноз може поставити лише фахівець.
- Звернутися по допомогу 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.
- Заохочувати 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 до туалету, достатньо їли, були вдягнені відповідно до навколишньої температури.
- Відновити **режим дня**, наскільки це можливо (навчання у школі, якщо це доступно, виконання певних завдань, рухова активність, режим сну тощо). Це дає дітям почуття захищеності, додає ресурсу і надії 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 що 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, які відповідають віку дитини.
- Дозволити дитині **висловлювати емоції та почуття**. Не можна говорити «не згадуй цього» або «забудь про це» — навпаки, важливо дати змогу максимально висловитися та проявити емоції. Інколи дітям важливо розповісти й довірити дорослим свій досвід, але вони не завжди потребують поради 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.
- Заохочувати дитину до **спілкування з однолітками**, діяльності у громаді, доступної для її віку, тощо.
- У разі прояву 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 брошури.
- Звернутися по **фахову психологічну/психотерапевтичну** допомогу чи супровід: фахівці підкажуть дитині та батькам, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати важкі спогади тощо.

# Депресія та її СИМПТОМИ

Депресія — це стан, коли людина відчуває глибокий сум та безнадійність, втрачає сенс життя, і це впливає на її ставлення до себе та стосунки з іншими людьми. 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. Такий діагноз може поставити лише фахівець.

Усі люди, навіть трирічні діти, можуть переживати депресію. У підлітків це трапляється частіше, ніж у дітей молодшого віку. У дітей, які пережили втрату і горе, ймовірність розвитку депресії також вища.



# Як зрозуміти, що в дитини депресія

Якщо деякі з наведених нижче симптомів тривають щонайменше два 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 така поведінка зберігається, батьки повинні діяти негайно.

# Як можна ДОПОМОГТИ ДИТИНІ

Перебувати поруч із людиною, яка має депресію, важко. Бути батьками дитини з депресією ще важче, бо часто батьки звинувачують себе в тому, що це сталося з дитиною. Дорослим потрібно витримати це. Варто пам'ятати, що у стані дитини не завжди винні дорослі. Під час війни спричинити депресію можуть швидше обставини, на які батьки не мають 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 швидше за все ігноруватимуть симптоми депресії в 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 вона звертається до вас. Використовуйте ці моменти для того, щоб побудувати ще ближчі 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 підтримати її. Одне із найважливіших 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 цікавими заняттями. У розпорядку дня мають поєднуватися різні види діяльності: розваги, дозвілля, ігри, навчання, щоденні домашні справи, час із родиною, сон і відпочинок.

Щоб відволікти дитину, залучайте її до занять, які їй до вподоби, наприклад, малювання, танців, слухання музики, садівництва тощо. Ці заняття відвертатимуть увагу від негативних думок і допоможуть полегшити емоційний 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 запідозрити депресію. Однак симптоми деяких проблем зі здоров'ям схожі на симптоми депресії, тому важливо виключити інші медичні причини стану, перш ніж діагностувати депресію.

## Якщо ви помітили наведені нижче 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;
- дитина вживає психоактивні речовини;
- дитина завдає собі шкоди або має суїцидальні думки та поведінку.



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

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

**Сядьте поруч, назвіть дитину на ім'я.** Промовте: «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 розплющила очі, зверніться до неї на ім'я.** «Подивися на мене. Ти мене бачиш? Кивни. Як тебе звуть? А як мене? А твого kota/собаку? Тобі наснився страшний сон. Зараз ти прокинувся/прокинулася. 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: «Поплещимо в долоні, і сон піде до країни снів, а ми залишаємося в реальності». Або: «Зараз ми бризнемо пультверизатором (навіть уявним), нашим спреєм від монстрів». Або ще й так: «Давай сильно дмухнемо, і погані сні розвіються як туман».

**Закріпіть дії дитини словами.** «Ти впорався/впоралася. Дивися, ти сам/сама все подолав/подолала». Якщо дитина сама не розповідає, що їй наснилося, не змушуйте її. Якщо розповідає, скажіть, що це був страшний сон і що всі події відбувалися уві сні: «Усе минуло. Ти в безпеці». Якщо дитина розповідає про ворогів, що не міг / не 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 із дитиною важливо завершити те, що не було завершено 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 з різними іграшками, різними сюжетами, що розвиваються під час самої гри. Коли дитина грає у 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 простір, поступово повертаються звичні пропорції тіла, діти починають 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 товарів 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 спілкуванням. Якщо раніше вони були сфокусовані на батьках, то тепер вони поступово розширюють коло спілкування, вводячи в нього дітей та інших дорослих.

**Їжа.** Дитина починає збільшувати кількість продуктів, які споживає, пробує нові.

**Одяг.** Дитина може попросити придбати їй інший одяг (обирати 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 раннього етапу розвитку (сюсюкання, скиглення, ниття, тобто повернення до поведінки або ігор, які були в той час, коли дитина відчувала більшу безпеку).
2. Відкат у знаннях. Неможливо спрогнозувати, скільки часу потрібно відвести на повторення матеріалу, що був уже пройдений.
3. У дітей шкільного віку може бути деякий **регрес у навичках письма.**
4. Діти (як і дорослі), що пережили досвід травматизації, можуть **«забувати» правила орфографії.**
5. Можуть бути **складнощі** із предметами та знаннями, пов'язаними **з просторовою орієнтацією** (це одночасно і геометрія, тригонометрія, і використання прийменників «над», «за», «під», «через» тощо).
6. Травматичний досвід ускладнює **сприйняття абстрактних понять.**
7. **Погіршення навичок читання.** Важливо пам'ятати, що це тимчасово.
8. **Ускладнення запам'ятовування інформації.**
9. Діти під час навчання можуть **крутити щось у руках, гойдатися на стільці.** Це не обов'язково відволікання. Багато хто, навпаки, так концентрується. Це може бути способом «відключити» зайві сигнали.



# Корисні вправи та ігри



# Ігри для вивільнення агресії

1. «Видихнути хмару». Уявляємо, що вдихаємо хмару й видихаємо її зі звуком (можна з «грозою» та «блискавкою»). На вдиху розкриваємо руки, показуючи, хмару якого розміру ми вдихаємо. А на видиху видаємо звук та зводимо руки, зменшуючи розмір хмари, аж поки долоні в кінці видиху не з'єднаються, ніби плескаємо ними. Можна супроводжувати видих тупотінням ніг.
2. «Погода». Обережно торкайтеся подушечками пальців долонь чи тіла дитини, «програючи» різну погоду. Спочатку це м'які доторки, немов дитину гладять сонечко і легкий вітер (повільно, м'яко, тихо). Потім вітер посилюється та починається дощ — торкаємося і постукуємо сильніше; злива — ще сильніше; гроза та ураган — починаємо ще дмухати та кричати. Потім вітер заспокоюється, дощ стихає — поступово сповільнюємо постукування. Закінчуємо «чудовою погодою». Можна запропонувати, щоб дитина «програвала» погоду кроками на місці — спочатку розгойдувалася, потім тупотіла ніжками, потім стрибала і кричала (коли «грім»), а в кінці усміхалася та розслаблено погойдувалася, коли «ясна погода».
3. «Собаки». Спочатку перетворюємося на добрих собак, які виляють хвостиками. Потім на злих собак, які гарчать один на одного. А потім знову перетворюємося на добрих собак, які приносять, знайомлячись.
4. «Р-р-р-р». Перетягуємо тканину, тримаючи її в зубах.
5. «Докричатися до Місяця». Якщо є можливість використати голос на повну силу, пробуємо викрикнути послання космонавтам (також можна кричати з різних кутів кімнати одне одному або спрямовувати звук «далеко-далеко»).
6. «Плювалки». Виплюнути (видути) з трубочки горошину, влучивши нею в ціль.

7. «Лети!» Дути одне на одного, як на перо. Дозволити дитині дути на дорослого, щоб «здути» його з місця.
8. «Подушковий бій» (якщо це доречно в умовах, у яких живе).
9. «Борці сумо». Засунути подушку під футболку/кофту і штовхатися. Подушка пом'якшуватиме удари.
10. Рвати папір і потім збирати зі шматків колаж (це може бути будь-який образ, який запропонуєте ви або дитина).
11. «Шкрябалки та дряпалки». Нігтями «нашкрябати» малюнок у тісті, фользі, крупі, плівці.
12. «Боулінг». Збиваємо будь-які предмети (дозволяємо дитині порушити порядок).
13. «Випустити пазурі». Показуємо, як тигрєня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. А потім «перетворюємося» знову на людину.
14. Малюємо «каляки-маляки» фломастером або олівцем, стиснутим у кулаку.
15. «У ціль». Зминаємо в руках папір, а потім, як м'ячиком, намагаємося влучити в ціль.
16. Кричимо в «мішок для крику», стакан чи подушку.
17. Уявляємо, що ми — пружина. Присідаємо, обіймаючи коліна, і вистрибуємо розпрямляючись.

# Ігри для зняття стресу в дітей

«Доброго ранку, носику; доброго ранку, щічки; доброго ранку, вушка; доброго ранку, шийко; доброго ранку, плечики» і так далі — торкаємося різних частин тіла, промовляючи їхні назви (можливо, цілуючи). Так треба пройти по всьому тілу.

«Ліпка». Розминаємо тіло, як тісто чи пластилін.

«Коржик». Спочатку треба «насипати борошна» — пройти легкими рухами рук по всьому тілу, потім «наливаємо води» — гладимо все тіло, «ліпимо тісто», а потім «робимо коржик». Дитина тим часом сидить, обійнявши себе руками, а ми її обіймаємо ззаду. Розкриваємо руки — коржик випікся.

«Поцілунки». Квадратний, трикутний, овальний — цілувати лобик чи щічку так, щоб послідовність поцілунків утворила різні форми.

«Люлечка». Сісти за дитиною, обіймаючи її, і погойдатися.

«Обійманці». Діємо за принципом «обійми мене, сильніше, ніж я тебе».

«Кенгуру». Дитина сідає животик до животика і міцно вас обіймає.

«Діду!». «Діду, де ти там! Не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...) нам», — дорослий промовляє слова, торкається якоїсь частини свого тіла. Діти називають її і також торкаються частин свого тіла. Потрібно так пройти по всьому тілу.

«Килимок». Простукати все своє тіло, мов килимок.

«Орангутан». Стукати із криком «Я-я-я-я» себе по грудній клітці, мов мавпа.

Торкатися одне 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 як сонечко», і сніговик тане (дитина розслабляється).

«Очищення». Сонечко чи вода проходять (із нашими доторками) по тілу зверху донизу і змивають, освітлюють усе, що напружує, лякає, заважає.

Малювати на животу, спині різні букви чи прості фігури, а дитина має вгадати, що було намальовано.

«Будиночок». «Ти — будиночок. Це в тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах (голова). Ти в будиночку» (можна покласти руку на серце).

«Квітка чи дерево». Запитати в дитини, якою квіткою (чи деревом) вона хоче бути. Торкнутися стоп («В тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, і міцно втримує тебе»). Торкнутися боків («У тебе такий стрункий, гнучкий і міцний 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).

**Символ сили.** Створіть з дитиною її Символ Сили. Ним може стати що завгодно: річ, образ, спогад, картинка у телефоні, героєм мультика, іграшка або малюнок. Символ нагадає дитині, що сила завжди з нею.

Звернутися до Символу Сили просто: коли дитина нервує, їй потрібно заспокоїтися і налаштуватися, вона може звернутись до свого Символа. Запропонуйте дитині: “Уяви його, роздивись, стисни і почни прислухатися до себе, відчуй, як змінюється дихання, сфокусуйся на тому, про що думаєш, як відчуваєшся зараз. Нехай цей Символ дасть тобі силу та спокій.”

**Дихальна практика «Долонька».** Навчіть дитину цієї вправи, аби вона могла зробити це, **навіть коли вас немає поруч**. Скажіть їй: розкрий долоньки, постав вказівний палець правої руки на зап'ястя лівої руки. Зроби вдих носом і проведи пальцем правої руки вгору до кінчика мізинця. Затримайся на кінчику мізинця. Повільно видихни ротом, одночасно проводячи пальцем по мізинцю вниз, наче обмальовуючи пальчики. Зроби паузу. І потім так само дихай й “обмальовуй” усі пальчики на лівій руці. Повтори все те саме з правою рукою, малюючи пальчиками лівої. Розітри долоньки і потруси ними, наче струшуєш крапельки.

Щоб допомогти дитині заспокоїтись, запропонуйте їй цю вправу.

**Дзеркало.** Коли ми втомлені, розгублені чи не впевнені, що у нас усе вийде — ми ставимося до себе занадто критично. Навчіть дитину і практикуйте це самі: підійдіть до дзеркала, подивіться у нього, пригадайте те, що вам вдалося, торкніться голови, погладьте себе і промовте: “Я молодець”. А ще — напишіть це на стікері і почепіть на дзеркало.

Аби підсилити ефект від вправи, поясніть дитині, що кожного разу, коли вона побачить своє відображення у дзеркалі, хай нагадає собі: «Я молодець, я впораюсь».

Дати подумки “п’ять” 5 людям, які для тебе важливі. Кожному з нас буває важко, сумно, самотньо. У такі моменти нам потрібні ті, на кого ми можемо покластися.

Такі люди — наше коло підтримки. Ми відчуваємо їхню турботу, навіть коли їх немає поруч із нами. Напишіть чи просто пригадайте з дитиною людей, героїв кіно або мультфільмів, і на кожного загинайте один палець:

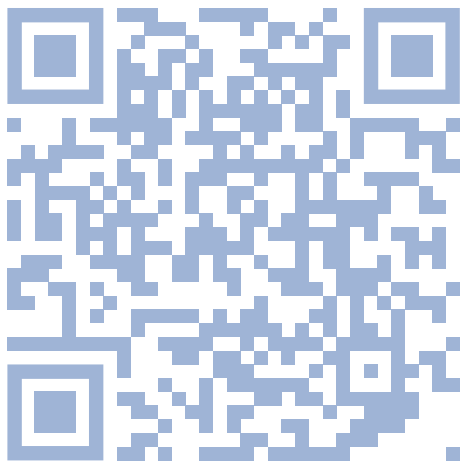
- хто може обійняти;
- хто може пояснити незрозуміле;
- хто може допомогти зробити щось, із чим сам не впораєшся;
- хто може підтримати;
- хто може розсмішити.

Подивіться на долоню, уявіть, що сила, щирість, знання, підтримка — зараз у них. Нагадайте дитині, що сила п’яти завжди з нею.

**Відновлювальне позіхання.** Якщо дитині важко розслабитись і вона напружена, позіхніть разом із нею. Відкрийте рота широко, наче крокодил, і зі звуком, ніби після пробудження – позіхніть. Повторіть кілька разів. Щоб посилити ефект, можна пома�увати обличчя, де сходяться верхня і нижня щелепи.



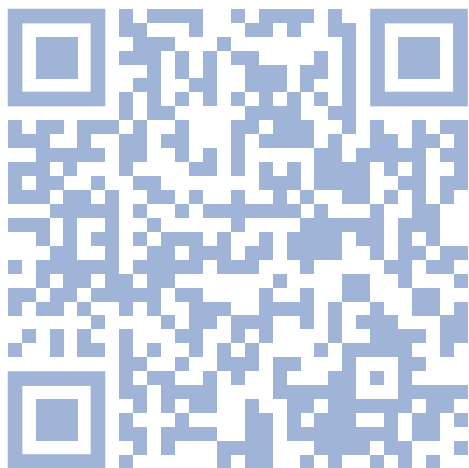
# Картки сили



Ігрові та терапевтичні  
картки для роботи з дітьми  
до 8 років



# ВДИХ-ВИДИХ



Картки для дихальних  
практик стабілізації



# Твоя сила



Практикум  
для дітей і підлітків



unicef

СМАРТ  
ОСВІТА

nus.org.ua

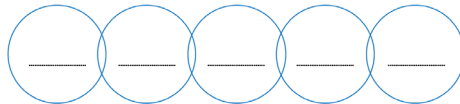
## 3. Коло підтримки.

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого Ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки.

У мирний час коло підтримки були такими:



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



10

# 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 у 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](https://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 у 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](https://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»

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

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

## Проект «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 безоплатної 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](http://пра-ua.org)

Благодійний фонд «Голоси дітей»

Психологічна підтримка батьків та дітей під час війни:

[voices.org.ua](http://voices.org.ua)

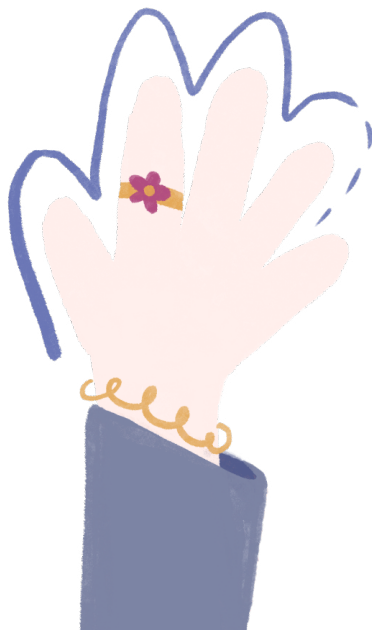
Безкоштовна телефонна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків:

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»

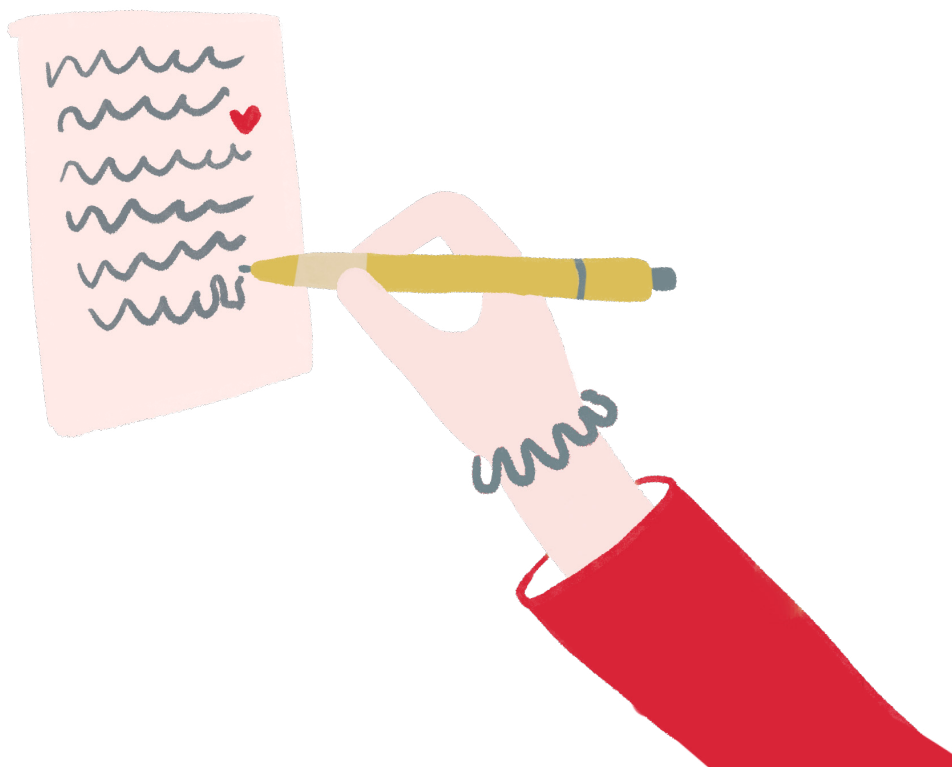
+38 073 450 6000

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](https://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.

Над брошурою працювали:

Світлана Ройз, авторка тексту, дитяча та сімейна психологиня;

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

Юлія Побережна, консультантка з комунікацій;

Яна Дзюбенко, редакторка;

Дизайн та верстка брошури —  
Вікторія Жукова та Ніна Савченко.



Комунікаційна кампанія Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді Оленою Зеленською, реалізується завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) в рамках проекту «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт. Зміст матеріалів кампанії є винятковою відповідальністю ГО «Безбар'єрність» і не обов'язково відображає погляди USAID або уряду США.



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

