

Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад



Повномасштабна війна є джерелом стресу та тривоги для кожного українця й українки, а особливо для дітей і підлітків. Такі переживання можуть залишити глибокі сліди у їхніх серцях і вплинути на фізичне й емоційне здоров'я в подальшому. На жаль, відчуття стресу та тривоги можуть проявлятися в різних формах: від втрати інтересу та емоційної роздратованості до поганого настрою

Добірка практик, ігор і порад, які спрямовані на підтримку дітей у цей важкий час.

ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ

Найголовніше, що ми можемо зробити, – це надати дітям **відчуття близькості**. Наша присутність і контакт – ключові елементи. Слова, що ми вимовляємо, і почуття, які ми висловлюємо, повинні акцентувати: *“Я з тобою, ми разом, наше ППО неймовірно нас захищає”*.

Ще одним важливим складовником допомоги дітям є якнайшвидше **відновлення рутини та розкладу дня**. Уважність до таких простих потреб і створення певної стабільності можуть бути основними точками опори у цей складний період.

У стресових ситуаціях діти можуть проявляти **різні емоційні реакції**: загальмованість, збудженість, дратівливість, балакучість чи, навпаки, мовчання й пригніченість. Важливо наголошувати, що все **це нормально**.

Бесіди з дітьми мають фокусуватися на тому, що “було дійсно страшно, але ми витримали і ми робили (такі) дії”. Важливо також звернути увагу на тіло. Усе, що ми зараз можемо зробити – **повернути дитині відчуття кордонів** (обіймами, доторками, укутуванням в ковдри чи іграми). Активізація м’язів, вода та тепла їжа, а також створення можливості для руху й вираження звуків – усе це може слугувати формами терапії.

ПРОЄКТИ ДЛЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ СТРЕСУ

Проекти, які були створені спільно з партнерами та командами під час війни, можуть стати цінними ресурсами для батьків, педагогів і дітей у цей непростий час

1. **Пісня “Я і ти” Світлани Тарабарової**. Там є все, що може зараз бути корисним: доторки, розтягування, повернення відчуття тіла, спів і близькість.
2. **Тілесні ігри**, які можна використовувати з дітьми різного віку.
3. Анімаційний проєкт **“Стійкість для стійких”** – 20 відео з тілесними практиками, які можна дивитися й робити з дітьми.
4. **“Обійманці”** – гра практикум близькості (для відновлення контакту, відчуття безпеки, повернення до тілесності). Стикерпаки з обійманцями для месенджерів можна скачати тут: [Viber](#), [Telegram](#).
5. **“Дихальні картки”** – дихальні вправи для дітей для вгамування тривоги.
6. **“Картки сили”** – гра-практикум для дітей (картки із зображенням тварин, природних явищ, різних об’єктів із пропозицією тілесних вправ, метафор сили, ігор).

7. [“Твоя сила”](#) – збірка з 22 практик для дітей від 8 до 16 років.
8. Практикум-гра [“Невидимі дари – знаходь свою силу”](#): тілесні практики й римівки для повернення відчуття впевненості.
9. Практикум-гра [“Сила Усмішки”](#).
10. Практикум-гра [“Скажи мені – сила запитань”](#).
11. [Практикуми стійкості та відновлення](#): 64 відео (по 15 хвилин) з простими тілесними вправами для дітей і дорослих.
12. [“Круті в укритті”](#) – ідеї практик для стабілізації від відомих дітям людей.
13. Методичка [“Ментальне здоров’я дітей під час війни”](#).
14. Онлайн-курс для батьків [“Як підтримати дитину під час війни”](#).
15. [“Стресостійке дитинознавство”](#) – практикум для дорослих (брошура з інформацією на різні теми та іграми).
16. [Ефір з Катериною Булавіною](#) про підтримку дітей.