Діти та війна: безпечні кроки



До будь-якої кризи, тим більше до війни, важко бути готовим, як фізично, так і морально. Після 24 лютого батьківство стало для українців справжнім викликом. Втеча від активних обстрілів та бомбардувань, евакуація за кордон, втеча близьких, сильний стрес та постійна тривога за життя. Як себе поводити в цих та інших небезпечних ситуаціях і станах не завжди є зрозуміло.

Поради батькам



Бути поруч

Відчуття присутності батьків, їхньої любові – це найголовніший «термостат безпеки» для дітей. Бути поруч – це про дотики, обійми, проведений час разом, уважність, любов, добрий погляд. Зауважимо, що це й про розуміння: коли дитина хоче побути наодинці – важливо дати їй цей час.

Бути прикладом



Виховувати дітей на власному прикладі – не означає бути ідеальним батьком або матір'ю, це означає ніколи не забувати про те, що ваші слова й дії повторюються дітьми. Навчання на власному прикладі часто простіше й ефективніше, ніж примус дітей підкорятися правилам за допомогою погроз або винагороди. Не показуйте дітям своєї тривоги, вислухайте і переключіть їх увагу на щось позитивне.

Спілкуватись



Важливо пояснити та допомогти зрозуміти дітям, що відбувається і як нам триматись, як вистояти у цій війні й на рівні сім'ї, і на рівні країни. Говорити з дітьми з повагою до них і їх внутрішнього світу, зважаючи на дитячі бажання та потреби. Це не означає втішати дітей «псевдо оптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до перемоги може бути довгою, з багатьма втратами і болем. Але таким чином передаємо їм віру, що з правдою ми обов'язково й неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою».

Залучати

Ми не знаємо скільки це буде тривати, а отже, попри все, маємо жити. Звісно, що ми не можемо уникати новин, але не потрібно бути в новинах безперервно – варто зосередитись на корисних діях. Для дітей це може бути різне: вчитись читати чи малювати, слухати казки чи гратись, допомагати батькам, молитись, займатися спортом чи робити добрі справи…



«Корисна діяльність зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим», — наголошують психологи.



Відновлюватись

Війна виснажує, тому діти, як і дорослі, потребують часу на регулярне відновлення. Важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили. Відтак важливо, аби у дітей був сон, добра їжа, час на гру, домашніх улюбленців, на рухову активність. І обов'язковий дотик до чогось, що є світлом і нагадує про те, що навіть в ці темні часи є любов, мужність, правда (це можуть бути добрі казки, історії чи люди).

Пам'ятка для батьків у час воєнної небезпеки

1 Зберігайте спокій у будь-якій ситуації

Батьки — найголовніший ресурс для дитини. Якщо ви спокійні, то й діти будуть спокійнішими. Зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтеся інформаційному хаосу, читайте тільки офіційні джерела, не "пропускайте крізь себе" кожну новину, але реально оцінюйте загрози.

2 Говоріть дитині правду і водночас оберігайте від негативу

У спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть із дитиною. Інформація може бути різною, але важливо, щоб і про приємне, і про неприємне малюк дізнавався від вас. Адже сам може нафантазувати собі щось значно гірше. Не переглядайте і не обговорюйте новини в його присутності.

Скажіть: "Нині в нашій країні війна. Наша армія нас захищає. Ми повинні триматися разом, я зможу захистити тебе, якщо ти слухатимешся. Ми — команда, і в нас має бути єдиний план дій".

3 Розробіть спільні плани дій для різних ситуацій

Дошкільники краще сприймають інформацію в ігровій формі. Наприклад, дорослий — капітан, а діти — його команда. Опишіть, проговоріть, прорепетируйте дії кожного учасника в різних ситуаціях: повітряна тривога, звуки вибухів, евакуація. Це скоротить час на збори і допоможе уникнути паніки в надзвичайній ситуації.

4 Підготуйте інформацію про дитину

Запишіть інформацію про дитину на внутрішньому боці її верхнього одягу або покладіть папірець у кишеню штанів.

Що має бути на дитячому "бейджику"?

- ПІБ дитини.
- Дата народження.
- Група крові.
- Повна домашня адреса (номер будинку та квартири, назва вулиці, населений пункт, область).
- Номери телефонів батьків, родичів, сусідів.

5 Зберіть "тривожні валізки"

Збирайте "тривожні валізи" разом із дитиною в ігровій формі. Хай у кожного члена команди буде своя валізка. Це сприятиме формуванню відповідальності та забезпечить залученість малюка у спільну діяльність. Документи (свідоцтво про народження, паспорти, документи про освіту, майно та інше), засоби першої необхідності — у валізі дорослих, але дещо можна покласти в особисту валізку (рюкзак) дитини.

Що може бути в дитячій "тривожній валізці"?

- Улюблена іграшка (можна сказати дитині, що іграшка — талісман-оберіг, який її захищає).
- Олівці, блокнот (альбом), розмальовка.
- Кілька тоненьких книжечок.
- Сухі та вологі серветки.
- Маленька пляшечка води.



6 Допоможіть дитині "перемикатися" зі стресової ситуації

Дитяча психіка влаштована таким чином, що діти швидко "перемикаються" з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися в разі повторення подібних стресових ситуацій.

Як відвернути увагу дитини?

- Спокійним голосом запропонуйте випити води.
- Попросіть перевірити, чи политі квіти.
- Попросіть дитину щось вам подати: пульт від телевізора, газету чи книжку тощо.

7 Не забувайте про тілесний контакт: більше обіймів та погладжувань!

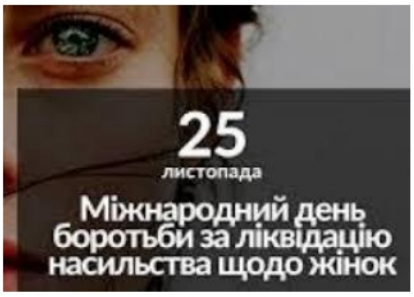
Якомога частіше і більше обіймайте, погладжуйте одне одного — і дітей, і дорослих. Під час тілесного єднання в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття спокою та безпеки.

Домашнє насильство: від попередження до захисту



Домашнє насильство є серйозним порушенням прав людини. Проблема насилля щодо жінок актуальна для всіх суспільств без винятку. Однак світова статистика, а також дані з різних країн, включно з Україною, свідчать про те, що домашнє насильство найчастіше зачіпає жінок та дітей.

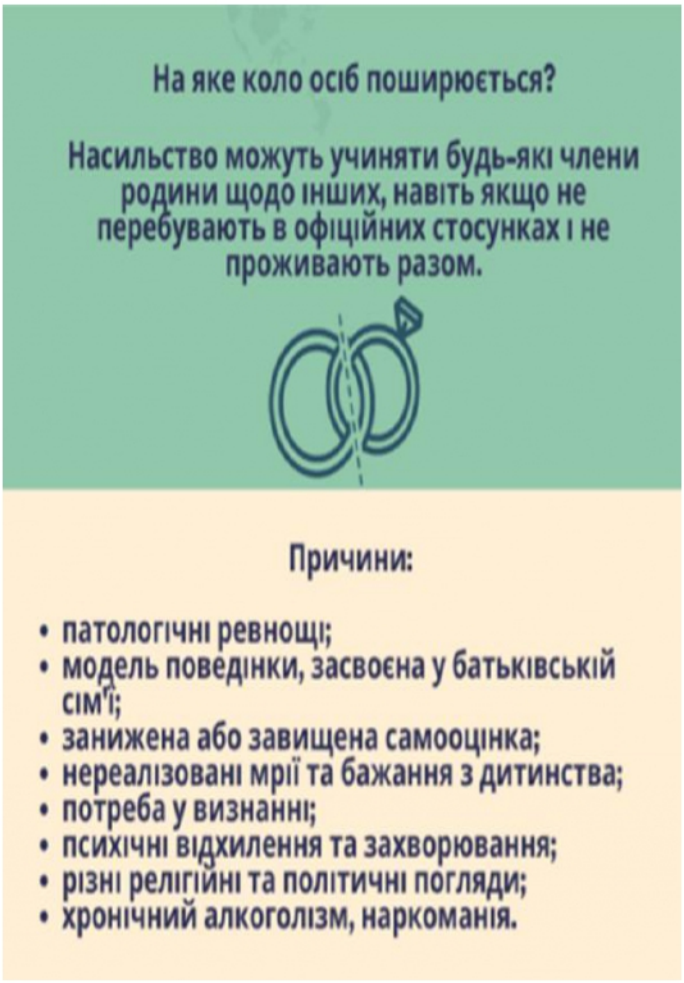
5 фактів про домашнє насильство:



- «Поза законом усе, що принижує чесність та гідність»;
- «Кривдником може бути не лише чоловік»;
- «Діти страждають найбільше»;
- «Виправдань немає і не може бути»;
- «Правова допомога поруч».

Насильство в родинах – це «фундамент зламу», яким дорослі свідомо чи несвідомо руйнують психоемоційний стан своїх дітей на все життя. Статистика смертності внаслідок домашнього насилля впродовж років безумовно зростає і війна лише посилила дану проблематику. *НЕЗНАННЯ СВОЇХ ПРАВ, БОЯЗНЬ ОСУДУ, ВІДЧУТТЯ БЕЗВИХОДІ* – це лише невеликий перелік проблем, який зумовлює домашнє насильство, ціною якого є **ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.**





Якщо людина не може визначитися щодо подальшого життя в сім'ї, де вчиняється насильство або їй важко прийняти рішення, – вона може скористатися безкоштовними психологічними та юридичними консультаціями:



- Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації: **0 800 500 335** або **116 123** *(для дзвінків з мобільного)*.
- Національна дитяча «гаряча лінія»: **0 800 500 225** або **116 111** *(для дзвінків з мобільного)*.
- Регіональні Центри соціально-психологічної допомоги *(у разі потреби жертви насильства можуть перебувати в тимчасовому притулку до 90 діб)*.
- «Гаряча лінія» системи безоплатної правової допомоги: **0 800 213 103.**
- Мережа приймалень Української Гельсінської спілки з прав людини *(безкоштовні юридичні консультації, зокрема з питань домашнього насильства)*. Приймальня у Вашому місті – за посиланням: ***(advice-centres).***

ПРОМОЦІЯ та ПРОСВІТНИЦТВО, **ВЗАЄМОДІЯ СУСПІЛЬСТВА**, **КОМУНІКАЦІЯ і ПІДТРИМКА** – це єдиний правильний підхід подолання стереотипів, ціною якого є **ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.**





Над випуском працювали: Валентина Стасюк, методист НМК психологічної служби департаменту освіти Луцької міської ради; **Тарасюк Т.П.,** соціальний педагог ЗЗСО №1; **Суничук З.В.,** соціальний педагог ЗЗСО №5; **Свенцицька О.С.,** соціальний педагог ЗЗСО №8; **Щурук О.А.,** соціальний педагог ЗЗСО №10; **Знаковська І.П.,** соціальний педагог ЗЗСО №12; **Куран В.О.,** соціальний педагог ЗЗСО №19.