

# ПОЧАТКОВИЙ КВАРТАЛ

“Небо для повітряних зміїв, а не для ракет”



**24 лютого життя мільйонів українців змінилося назавжди. Російські війська почали атакувати всю країну**

## ДІТИ УКРАЇНИ—ЖЕРТВИ ВІЙНИ

Сім'ї зривалися з теплих ліжок від залпів, хапали дітей і ховалися у ваннах, коридорах, підвалах чи метро.

Росіяни обстрілюють житлові будинки, садочки, лікарні, повторюючи, що гатять лише по військових об'єктах. Лише за місяць бойових дій загинуло 117 дітей. Ця цифра неточна, оскільки на частину території неможливо потрапити й розібрати завали.

Дітей продовжують вбивати та ранити, а жорстока реальність довкола залишає у маленьких хлопчиків та дівчаток глибокі травми на все життя. Війна перевернула життя мільйонів дітей нищівним чином. Війна спричинила одне з найшвидших широкомасштабних переміщень дітей з часів Другої світової війни, ознаменувавши зловісну віху, жахливі наслідки якої можуть відчувати щонайменше кілька наступних поколінь.

### В цьому випуску:

24 лютого — початок війни	1
Діти України — жертви війни	1
Як зберегти психічне здоров'я під час	2
Як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни?	3
Як підтримати близьких та друзів, які знаходяться в зонах бойових дій?	4
Інформація для батьків	4



***З початку повномасштабної війни в Україні переміщені діти та їхні батьки продовжують відчайдушно шукати безпеки, стабільності та захисту.***

Війна, війна! І знов криваві ріки!  
І грім гармат, і шаблі дзвін.  
Могили, сироти, каліки  
І сум покинутих руйн.  
Олександр Олесь



**1. Визнайте, через що ми проходимо.** Визнати означає дозволити проявитися почуттям, які ви пережили за останні дні. Це означає тужити про втрати. Чи ви плакали, коли втратили близьких? Що ви відчували, коли ваш домашній улюбленець загинув, а діти при цьому плакали? Ви можете глибоко сховати свої переживання, але якщо ви не відреагували емоційно, то ви не дозволяєте почуттям бути. Моя знайома розповіла, що, переїхавши з Ірпеня до Бельгії, вона вперше заплакала, коли залишилася одна в кімнаті. Напишіть про неприємний спогад коротку розповідь. Можливо, ви зможете щось намалювати, але зверніться до тієї частини себе, яка застигла і обійміть її. Ніколи не забуду смерть нашого собаки. Щоб пережити страждання, ми вирішили кремувати собаку, і це давало і дає нам почуття, що вона з нами.

**2. Поговоріть про те, що вас турбує.** Минулого тижня моя знайома запросила мене та мою колегу поговорити з дружинами, чоловіки яких зараз на фронті. Дехто залишився в Україні. Ми могли слухати їхні запитання. Відповідати. У нас відбувся діалог. Знайдіть групу підтримки з людьми, які переживають такі ж проблеми, як і ви. Це дає почуття єднання.

Спілкування з іншими людьми допомагає зменшити стрес. У спілкуванні ви розумієте, що інші поділяють ваші почуття. Групи підтримки є на більшості військових об'єктів. Якщо є доступний вам проект, приєднуйтесь; якщо ні, подумайте про те, щоби заснувати його. Якщо ви почуваетесь пригніченим, попросіть про допомогу. Це не ознака слабкості. Поговоріть із кимось, кому довіряєте: із родичем, другом, психологом, священником. Військові капелани можуть допомогти, оскільки більшість із них проходить навчання з пастирського консультування та подолання криз. Не залишайтеся в ізоляції.

**3. Подбайте про своє фізичне здоров'я та виконуйте рутинні справи.** Українські біженці в інших країнах, як правило, хочуть все зробити швидко та одразу. Але це неможливо. Важливо пройти всі процедури реєстрації. Найчастіше це неприємний та травматичний процес, але потрібен час для адаптації на новому місці. Ви в іншій культурі, і це новий досвід. Навчіться рутинної повсякденності. Відновіть свій звичний спосіб життя. Почніть бігати, вчасно лягайте спати. Графік це дуже важливо. Неперевантажений графік — це психологічна гігієна проти вигорання. Ми створені так, що нам потрібна мета попереду. Ми хочемо знати, що буде завтра. Складіть план на найближчі три дні та дотримуйтеся його. Це допоможе уникнути надмірного тиску. За два тижні до війни я завершив свою другу книгу про вигорання та виявив, що створення графіка з переліком простих справ та аналізом наприкінці дня того, що зроблено, допомагає знизити вигорання приблизно на 85%. Якщо у вас немає плану, ви виснажуєтесь.

**4. Обмежте доступ до засобів масової інформації.** Ми хочемо дивитися новини з різних причин. Одна з них — нав'язливе бажання контролювати ситуацію. Але одна річ контролювати, коли неподалік вас чути вибухи, а інша — коли ви у відносній безпеці. Уникайте цілодобового зависання у новинах. Я помічав, що за півгодини перегляду новин фізично відчуваю сильний тягар у плечах — немов тягар війни. Але у мене скромніша роль, і це важливо визнати. Також пам'ятайте, що у кожного може бути різна реакція на почуте та побачене: плач, тремтіння, крик.

**5. Робіть щось позитивне.** Посадіть квіти, завітайте на концерт або до художньої галереї, прийміть ванну. Будьте ласкаві до себе. Моя мама зайнялася садівництвом, переїхавши на нове місце з Харкова. Біля її будинку є клумба та невеликий город. Вона визнає, що краще чимось займатися, ніж сидіти без діла. Беріть участь у заходах, які сприяють згуртуванню та впевненості. Зверніться до громадських волонтерських організацій, щоб дізнатися, як ви можете допомогти. Здайте кров, підготуйте посилки для військовослужбовців або напишіть їм листи. Підтримайте друга чи сусіда, якому важко. Пам'ятайте: якщо ви допомагаєте як волонтер, намагайтеся не займатися цим більше трьох годин на день (згідно з міжнародними стандартами).



# ЯК ВБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

1. Проводьте алегорії з улюбленими казками. Коли збираєте дитину в укриття, поясніть, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте улюблені казки вашої дитини та які там були випробовування.

Це допоможе малечі зрозуміти, що ситуація не унікальна, і запустить механізм адаптації.

2. Вигадайте нових фантастичних персонажів. Звісно, під землею у підвалах та укриттях холодно або жарко, тісно, темно і лячно. Але в нас є уява! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадаємо щось кольорове, щось дивне, щось із вухами, та інше» — персональний тотем-захисник, як Патронус у Гаррі Поттера.

Так ви зможете зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

3. Розкажіть про янголів, які захищають. Коли лунають вибухи та постріли, але ви в безпечному місці та захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдатів та допомагають їм нас захищати.

Так ви допоможете малечі відчувати себе в безпеці.

4. Малюнки захисникам. Коли у дитини виникають питання, що ми можемо зробити для



допомоги, — малюйте з нею малюнки підтримки та сміливо викладайте їх у соціальні мережі.

Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

5. Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови.





**ЗОШ №16**

Волинська обл.  
м. Луцьк  
в. Корольова, 7

Телефон: (03322) 6-91-43  
Електронна адреса  
[zosch16\\_lutsk@mail.ru](mailto:zosch16_lutsk@mail.ru)

**Інформаційний вісник  
вчителів початкових  
класів**

**Редактор випуску:  
О.Вишинська**

## **ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ**

Майже всі війни мають свою «психологію». І більшість складаються з інформаційно-психологічних атак. Ми уже пережили всі стани діяльності психіки. І зараз у нас виснаження.

Попереднім станом — була ейфорія, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми максимально об'єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти й функціонувати на всю бойову готовність.

Але для мозку енергетично важко працювати в такому стані. Тому він включив для себе функцію захисту! І ми відчуваємо себе тотально виснаженими. Можуть бути ознаки депресії через постійну тривогу.

Ворог знає всі ці прийоми! Він на це й розраховує. Щоб у стані виснаження зламати нас повністю! Залякати. Обдурити. Знешкодити. Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності».

## **Як підтримати близьких та друзів, які знаходяться в зонах бойових дій?**

Наші серця зараз сповнені болем через тривогу за друзів та близьких, які перебувають у зоні бойових дій та не можуть дістатися безпечних місць. Насправді ми можемо зробити багато важливого, навіть на відстані.

- Будьте на зв'язку. Домовтеся зі своїми близькими, як їм краще тримати зв'язок з вами та використовуйте саме цей канал. Окрім основного, домовтеся про додаткові канали зв'язку. Дізнайтеся як часто і в які проміжки їм краще дзвонити та писати. Уточнюйте час, коли вони намагаються відпочити – не турбуйте в цей час ні дзвінками, ні повідомленнями. В жодному випадку не намагайтеся додзвонитися в моменти оголошення повітряної тривоги (стежте за такими оповіщеннями в спеціальних каналах) – це може сповільнити рух до укриттів та створити додаткову небезпеку. Домовтеся про систему швидких відповідей на ваші повідомлення, наприклад одне слово чи емоджі, яке свідчить про «я в безпеці», чи «в укритті». Пам'ятайте, що у ваших близьких не завжди є можливість для повних відповідей.

- Слухайте. Якщо є можливість телефонного зв'язку або аудіоповідомлень в месенджерах – просіть говорити і слухайте. Один зі способів зниження тривоги – говорити та виражати емоції – плакати, кричати... Дайте можливість зробити це, не вмовляйте заспокоїтись, не докоряйте за прокльони, не переконуйте в тому, що нічого поганого не станеться. Просто слухайте і говоріть про свою любов та підтримку. Не навантажуйте непотрібною інформацією про події на фронті, вибухи та обстріли, особливо, якщо вас про це не запитують.

- Будьте джерелом критичного мислення. Оскільки життя перевернулось з ніг на голову, то люди потребують умовних якорів, які б заземляли їх і створювали відчуття стабільності та розуміння, як діяти. Запитайте своїх близьких та обговоріть з ними плани дій в різних ймовірних ситуаціях – повітряна тривога, а вони далеко від укриття; потреба в медикаментах; необхідність поповнити продуктові запаси тощо. Маєте проговорити базові життєві ситуації та найраціональніший план дій в них. Також допоможіть з розбудовою мережі соціальної підтримки – до кого вони можуть звернутися за допомогою на місці та як це зробити якнайшвидше. Не навантажуйте непотрібною інформацією.

Візьміть на себе дітей та тих, хто потребує постійного супроводу. Ви можете допомогти своїм близьким тим, що візьмете на себе дистанційну взаємодію з дітьми, літніми людьми, особами, що мають складнощі з психічним здоров'ям. В такий спосіб ви трохи звільните простору для прийняття рішень та рутинних дій. Дітям можна почитати книжку через телефонний зв'язок або пограти в якісь ігри, зайняти їх історіями, планами на майбутнє чи спогадами про те, як ви проводили час разом. Літніх людей можна просто вислуховувати, співати з ними пісні, молитися разом.