

Обговорення труднощів. Як говорити з дітьми про війну

Тема № 9. Підтримка психологічного
благополуччя

Цілі тренінгу



Шляхи допомоги: Усвідомлювати, як допомогти дітям зрозуміти власні почуття та переживання.



Безпечне середовище: Визначати умови створення безпечного простору, що сприяє благополуччю.



Активне слухання: Практикувати техніки активного слухання для підтримки дітей у воєнний час.



Сесія обговорення: Ознайомитися з ходом проведення сесії-обговорення війни з дітьми.

Виклик: Наслідки війни для психіки дітей

Багато дітей та їхніх сімей в Україні зазнали жахливих труднощів, що значно погіршили їхнє психічне здоров'я та благополуччя.

Основні фактори:

- Переїзд, розлука з рідними.
- Втрата щоденного розпорядку та зв'язку з друзями.
- Пропуски занять та онлайн-уроків.
- Спостереження підвищеної тривожності, напруги та виснаження у батьків/опікунів.



Роль безпечного середовища

“

Безпечне середовище для обговорення досвіду допоможе дітям усвідомити «нормальність» будь-яких їхніх почуттів, якщо вони зможуть поділитися ними зі своїми однолітками.

Педагоги відіграють важливу роль у житті дітей і можуть надавати їм щоденну підтримку.

Як говорити з дітьми, які відчують стрес?

Ваша мета: заспокоїти, втішити та покращити емоційний стан дитини.

Крок 1: Тон та Контакт



Стиль спілкування

Говоріть з дитиною, яка відчуває стрес, ****спокійно, тихо і повільно****. Це допоможе знизити загальний рівень тривоги та напруги.

Фізичне позиціонування

Сядьте поруч з дитиною або ****присядьте****, щоб ви були на ****одному рівні**** та могли встановити ****зоровий контакт****.

Крок 2: Встановлення фізичного контакту



Фізичний контакт: Можна встановити фізичний контакт: взяти дитину за руку, обійняти тощо.



ПРАВИЛО ДОЗВОЛУ: ****Обов'язково запитайте**** у дитини, чи можна її взяти за руку, чи обійняти.
Поважайте її кордони.

Крок 3: Переключення уваги

Якщо дитина панікує або виглядає розгубленою, спробуйте переключити її увагу на щось **приємне чи радісне**.

Наприклад, запропонуйте дитині зосередитися на:

- Кольорах кімнати.
- Формі предметів довкола.
- Улюблених іграшках чи малюнках.



Крок 4: Техніки дихання



Дихання для спокою

Допоможіть дитині зменшити відчуття паніки чи тривоги, запропонувавши зосередитися на ****глибокому й повільному диханні****.



Дихання в ігровий спосіб

Покажіть, як може дихати ****кіт чи лев****. Запитайте, яка тварина її улюблена, і запропонуйте показати, як дихає ця тварина.

Крок 5: Активне слухання

“

Розмовляючи з дитиною, яка може бути в стані стресу, завжди ****слухайте її уважно****. Саме ви є тим дорослим, який може їх заспокоїти, втішити та покращити їхній емоційний стан.

– Педагоги першими помічають, коли дитина перебуває в стані стресу.

Резюме: Ключові акценти

- ✓ **Нормалізація почуттів:** Безпечне середовище допомагає дитині усвідомити «нормальність» її переживань.
- ✓ **Спокійний тон:** Говоріть тихо, повільно та спокійно, щоб не посилювати тривогу.
- ✓ **На одному рівні:** Встановлюйте зоровий контакт, присідаючи до рівня дитини.
- ✓ **Схвалення контакту:** Завжди запитуйте дозволу на фізичний контакт (обійми, тримання за руку).
- ✓ **Фокус на ресурсах:** Використовуйте ігри та техніки дихання для переключення уваги від паніки.

План обговорення війни з дітьми передбачає шість кроків:

1. Вступ. Скільки часу триватиме обговорення? Яка мета обговорення?
2. Як війна вплинула на нас, наші сім'ї та наше коло спілкування?
3. Що нам допомагало, коли ми не могли навчатися / відвідувати заклади освіти?
4. На що ми сподіваємося та чого очікуємо?
5. Що змушує нас нервувати?
6. Як ми дбаємо одне про одного?



Тести за змістом заняття



Флешкарти за змістом заняття



Запитання та обговорення

Які техніки ви вважаєте найбільш ефективними для дітей у вашій групі/класі?