

## **Рекомендації щодо психологічної підтримки дітей в умовах воєнного стану**

*Замазій Ю.О., методист Центру практичної психології,  
соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ  
«Харківська академія неперервної освіти»*

Під час війни багато родин змушені покинути свої домівки та рухатися у невідомість для пошуку безпечного місця для себе та своїх дітей. Прибувши на місце тимчасового перебування, батьки та діти стикаються з адаптацією до нових умов. Покрокові етапи адаптації описані в poradniku **«Якщо хочеться додому. Поради щодо стабілізації психологічного стану батьків та дітей, які залишили свої домівки»** <https://www.unicef.org/ukraine/stories/when-you-want-to-go-home>

Перш ніж психологічно підтримувати дітей, батькам важливо спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан. Те, як почувається доросла людина, впливає на її турботу про дітей. Стабілізуйте свій стан і допоможіть дитині! Дорослим у нагоді будуть наступні матеріали:

1. **«Посібник самодопомоги»**, в якому представлені вправи та техніки для розвитку саморегуляції. <https://usp.community/news/571-posibnyk-samodopomohy-2>

2. **Порадник «Якщо хочеться додому. Поради щодо стабілізації психологічного стану батьків та дітей, які залишили свої домівки»** <https://www.unicef.org/ukraine/stories/when-you-want-to-go-home>

3. Буклет **«Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та терористичними діями»**

<https://la-strada.org.ua/download/yak-dopomogty-sobi-spravytysya-z-naslidkamy-stresu>

Що батьки можуть/повинні зробити, щоб допомогти своїй дитині, яка переживає війну, або залишила свою домівку? Конкретні рекомендації, правила надані у наступних матеріалах:

1. Буклет **«Догляд за дітьми, які пережили конфлікт та вимушену міграцію»** <https://la-strada.org.ua/download/turbota-pro-ditej-pid-chas-konfliktiv-ta-vymushenoyi-migratsiyi>

2. Буклет **«Підтримка ваших дітей під час стресових ситуацій»**

<https://la-strada.org.ua/download/pidtrymka-vashyh-ditej-pid-chas-stresovyh-sytuatsij>

Основні правила безпеки, гігієни, харчування, щеплення, психологічної підтримки, особливості піклування про дітей з інвалідністю та новонароджених – відповіді на питання, які наразі є найбільш актуальними для батьків і зібрані в одному poradniku **«Поради батькам під час війни»**

<https://www.unicef.org/ukraine/documents/parents-at-war>

У надзвичайній ситуації діти переживають стрес, страх і невизначеність. Дорослим потрібно продовжувати оточувати їх турботою та спробувати переключити їхню увагу на ігри, заняття, навчальні та цікаві відео:

1. Ігри і заняття для дітей зібрані у буклеті **«Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації»**

<https://www.unicef.org/ukraine/documents/occupied-child-in-emergency>

2. Щоб діти могли безпечніше та простіше досліджувати світ через відео в Інтернеті дорослі можуть встановити **додаток в телефоні** – YouTube Kids. А також користуватися **сайтом** [www.youtubekids.com](http://www.youtubekids.com)

3. **YouTube-канали для дітей:** KS Books: Мотивуючі казки для дітей; Телеканал ПЛЮСПЛЮС

**Безкоштовна психологічна допомога у час війни на платформі «Розкажи мені»** <https://tellme.com.ua>