

## Коротка пам'ятка для вчителів, які працюють із дітьми під час війни

### 9 правил

1. Турбуємося про себе і намагаємося не починати роботу без ресурсу.
2. Створіть безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – "я з тобою".
3. За можливості починайте роботу у співпраці з психологом.
4. У роботі опирайтеся на метафори та образи дому, землі, веселки, води.
5. Не ініціюйте активностей, де є процеси руйнування (кубики та конструктори), лише якщо дитина сама обрала таку гру.
6. Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки.
7. Відволікайте та розважайте дітей цікавими фактами, захопливими розповідями, війну діти й без того бачать в новинах.
8. Не використовуйте слова "час лікує", "у всьому є й хороший бік", "подивися, який тут є хороший варіант для тебе".
9. Слухайте та не перебивайте дитину, якщо вона ділиться з вами своїми переживаннями.



## Як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни?

Проводьте  
алегорії  
з улюбленими  
казками

Малюйте  
малюнки  
нашим  
захисникам

Вигадайте  
фантастичних  
персонажів

Розкажіть  
про янголів,  
які захищають

Ігри, навчання  
та дихальні вправи  
за планом



# ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ під час збройної агресії

Говоріть простими, короткими,  
зрозумілими фразами



Обнімайте дитину. Обійми мають  
демонструвати Вашу надійність і спокій

Дозволяйте переглядати мультфільми,  
серіали, грати в комп'ютерні ігри



Залучіть дитину до хатніх рутинних справ,  
приготування їжі, смаколиків

Розповідайте казки, історії,  
читайте вголос



**ОБГОВОРІТЬ  
ВАШУ  
«ЦИВІЛЬНУ  
ОБОРОНУ»**

- Слухаємося дорослих!
- Не сперечаємося!
- Слідуємо наказам дорослих!

**СКЛАДІТЬ ДИТЯЧИЙ РЮКЗАЧОК-РЯТІВНИЧОК**  
улюблена іграшка, солодощі, аркуш паперу з  
інформацією про дитину, батьків, близьких



**ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК!**  
домовитися з рідними про інший спосіб зв'язку  
(на випадок втрати стільникового зв'язку)

**ПРАВИЛА СХОВАНКИ**  
Поясніть дитині, де будете ховатися  
під час небезпеки та як слід там поводитися







Більше порад  
на Telegram-каналі «Підтримай дитину»



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

# ЯК ВПОРАТИСЯ ІЗ ТРИВОГОЮ В УКРИТТІ?



Не забувайте пити воду та поїти дітей:  
потроху, але часто.

Організму необхідно виводити токсини.

Якщо є можливість, спробуйте стежити  
за раціоном: підшлункова не любить стрес,  
це може забирати сили.



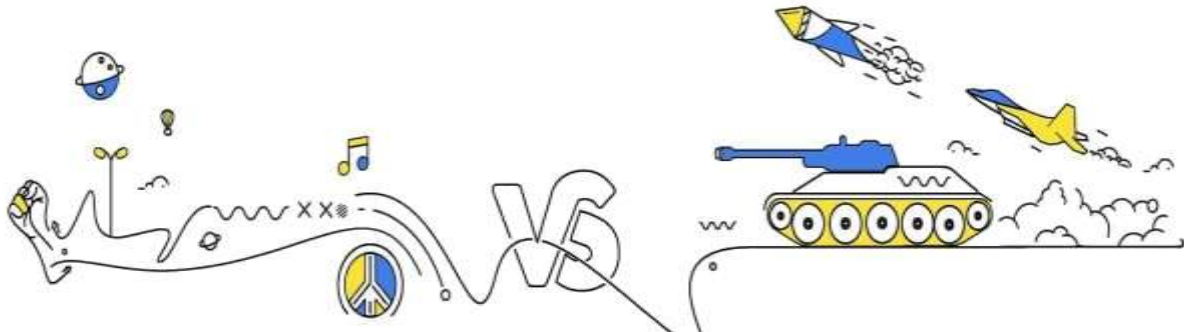
Намагайтеся зберігати спокій. Багато разів  
розповідайте дітям, що потрібно та можна  
робити. Говоріть часто, проте спокійно.

Трясе – потрясіться разом, трясіть руками,  
ногами. Часто обіймайте, садіть дітей на  
коліна, огортайте, засинайте разом.



Не забувайте, що спати необхідно за кожної нагоди.

Тримайте дітей за руки, кладіть долоню на  
спину дитині в області лопаток, це дає  
відчуття домівки.





# ПАНІЧНА АТАКА ЩО РОБИТИ?

## ПАНІЧНА АТАКА МАЄ ЯК МІНІМУМ 4 З НАВЕДЕНИХ ТІЛЕСНИХ СИМПТОМІВ:

- пришвидшення серцевого ритму;
- пітливість;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт у грудях;
- нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація чи деперсоналізація;
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.



## АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ НАПАДІ:

- ✓ покладіть руку приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте;
- ✓ потріть кінчик носу;
- ✓ злегка надавіть на очні яблука з обох боків;
- ✓ за можливості, ляжте на спину і зробіть вправу велосипед;
- ✓ сконцентруйтеся на диханні, покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони розширюються, підіймаються при диханні;
- ✓ зробіть один-два ковтки содового розчину - гаряча вода й чайна ложка соди;
- ✓ змащуйте губи, сполщіть рот водою;
- ✓ витягуйте якомога далі язика, ніби намагаєтесь торкнутися грудної клітини;
- ✓ не повертаючи голови подивіться вправо на 15-20 сек., потім прямо, вліво та знову прямо;
- ✓ розітріть тіло та точку паніки - між підмізинним пальцем і мізинцем;
- ✓ прикладіть теплі руки до нирок.

Необов'язково робити всі ці дії - достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас.