

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**Поради щодо підтримки дітей, які  
сумують за домом**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинки,  
будинок 2  
тел. 0522 330015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [www.kr.dsns.gov.ua](http://www.kr.dsns.gov.ua)  
ми у Facebook:



Перш за все, емоційний стан дитини залежить від емоційного стану найближчого оточення і про це важливо пам'ятати. Коли дитина ставить вам питання: «Коли ми повернемось додому», «Коли ми побачимо тата», «Коли я побачу друзів» тощо, – нормально не знати відповідь на них. Не давайте дітям обіцянок та інформації, в якій ви не впевнені.

#### Як підтримати дитину дошкільного та молодшого шкільного віку:

- Поясніть дитині, чому ви зараз тут: «Тут немає сирени / гучних звуків, тут тихо».
- Поясніть, чому інші родичі – не з вами (стосується тих, які є значущими для дитини і залишилися вдома): «Вони залишилися вдома, тому що вони прийняли таке рішення/ не мали змоги виїхати разом з нами / допомагають стареньким» тощо.
- Щоб допомогти дитині впоратися зі смутком, запропонуйте намалювати малюнок своїх відчуттів або малюнок татові/бабусі/діду/брату – тим, хто не поруч.
- Діти можуть програвати з іншими дітьми сценарії військових дій – це є нормальним, та є їх способом проживання цих подій. Вираження агресії в іграх – є типовим способом впоратися з травмуючим досвідом. Важливо слідкувати та навчити дитину, що злитись – це нормально, але у прояві злості є два правила: (1) не можна скеровувати злість на себе та (2) не можна скеровувати злість на інших. Діти можуть разом покричати, покидати камінчики у воду, поборотись жартома, але дорослим важливо слідкувати, аби діти не шкодили один одному та не ображали інших. У випадку, коли дитині важко впоратись з агресією і вона скеровує її

на себе та/або на інших, важливо звернутися за допомогою до професійного психолога.

- За можливості, дайте змогу дитині побачитись з близькими, які залишилися: покажіть фотографії / відео або спілкуйтесь відеозв'язком.
- Запропонуйте дитині пограти у гру, в яку з нею грала близька людина, за якою сумує дитина.
- Якщо дитина дуже сумує за якоюсь іграшкою, яка залишилася вдома, спробуйте знайти іншу, запитайте в дитини, щоб натомість це могло бути.
- Якщо дитина сумує та плаче за домом, дайте можливість посумувати та поплакати, скажіть: «Я розумію тебе та те, чому тобі сумно, мені також сумно» або запропонуйте: «Ти можеш намалювати сумного смайлика та намалювати або розповісти мені, що би цей смайлик хотів зробити, щоб йому стало добре, або що його може заспокоїти». Далі допоможіть дитині стабілізуватися, включивши її до звичної для неї/улюбленої активності.
- Обмежте читання новин та їх обговорення у присутності дитини.
- Намагайтеся дотримуватися режиму дня та ритуалів, які були звичними вдома: ранкові процедури, прогулянки, час для навчання, читання на ніч, сон тощо.
- Якщо ви використовували рекомендації, проте вас продовжує непокоїти стан дитини, важливо звернутися за допомогою до професійного психолога.
- Обіймайте дитину.

#### Як підтримати підлітка:

- Поясніть дитині, чому ви зараз тут: «Тут зараз безпечно, немає бойових дій, тут можна нормалізуватися та обміркувати, як ми можемо допомогти своїй родині та своїй країні».
- Обговоріть разом, що сталося. Особливо зацентруйте увагу на тому, що близьким, які залишилися, буде спокійніше, коли вони будуть знати, що діти — у безпеці. Наголосить, що Україна та світ робить все можливе, щоб війна закінчилася.
- Визначте час для новин та обговорюйте з дітьми те, що чуєте, якщо вони залучені до перегляду.
- Сприяйте спілкуванню підлітка з однолітками за допомогою відеозв'язку та в офлайн.
- Створіть простір для розмов, де б дитина могла поговорити з вами, поділитись занепокоєнням, поставити запитання. Вислухайте думку дитини, не критикуйте її висловлювань, не знецінюйте запитань та разом знаходьте на них відповіді.
- Відтворюйте домашні традиції та ритуали або створюйте нові: спільні прогулянки або чаювання, спільне читання або перегляд кіно.
- Підтримуйте підлітка, коли він/вона ділиться переживаннями, може плакати, не намагайтесь одразу його/її зупинити, зарадити (уникайте висловлювань на кшталт «не плач, треба триматись», «не думай про це зараз», «припини про це говорити» тощо), а запитайте, якої підтримки потребує дитина.
- Запропонуйте підлітку участь у групі психологічної підтримки для підлітків.
- Обіймайте дитину, якщо вона цього бажає.