

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ



ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

1 Будьте поруч, приділяйте дітям більше часу та уваги.

Для початку, будьте з ними, коли вони займаються своїми звичними справами, можете, наприклад, допомогти їм у побуті чи навчанні.

2 Постарайтеся надати відчуття стабільності, навіть коли навколо все постійно змінюється. Для цього:

- Проговорюйте та формуйте послідовність вашого дня. Прокидаємося, снідаємо, займаємося, ідемо певну локацію, під час тривоги переходимо в укриття.
- За можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтеся режиму та розпорядку дня.
- Навіть якщо протягом дня з'являється незапланована дія — обов'язково озвучте та проговоріть її.



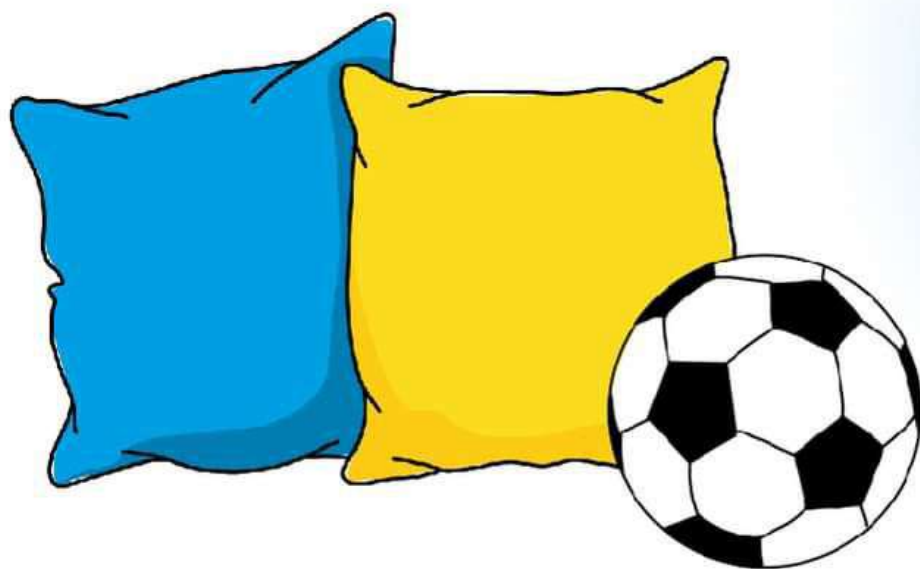
3 **Більше тактильності, якщо дитина дала на це свою згоду: дотики, обійми, тримання за руки тощо.** Можете створити навіть нові сімейні ритуали та традиції, де б ви не знаходилися. Повторювані щодня дії та слова допоможуть стабілізувати стан дитини, коли навколо є тільки вимушені зміни.

4 **Спробуйте разом з дітьми виражати емоції за допомогою простих вправ:**

- Намалюйте свій настрій. Зобразіть квітку з пелюстками та розфарбуйте кожну, орієнтуючись на емоції протягом дня.
- Посидіть в тиші 1 хвилину із заплющеними очима, а після — намалюйте все, що спало на думку.
- Намалюйте те, як пройшов день, що з нього запам'яталося найбільше.
- Влаштовуйте сеанси вдячності і проговорюйте по черзі, за що ви вдячні своєму тілу, розуму та емоціям.



Важливо не накладати власні сприйняття та емоції на те, що зображено на малюнку. Дозвольте дітям справлятися з травмою у їхній власний спосіб.



5 **За можливості, створіть умови для відпочинку та ігор.** Можна відвідувати заняття, які покликані відволікти та перемкнути увагу на творчість.

6 **Захищайте дітей від трагічних видовищ або жахливих розповідей очевидців.** Та водночас доступно відповідайте на запитання про події, без страшних подробиць. Якщо дитина не розуміє реального трагізму ситуації, уникайте деталей та спробуйте знайти нейтральні пояснення того, що відбувається.

ДЕ ШУКАТИ ДОПОМОГИ

Фонд «Клуб Добродіїв» допомагає постраждалим дітям та родинам під час війни з базовими необхідними речима, а також організовує заняття для дітей у Києві.



Фонд «Голоси дітей» надає психологічну та психосоціальну підтримку дітям, які постраждали від війни. Детальніше — у Telegram-каналі «Ми поруч».

Також фонд надає адресну допомогу сім'ям із дітьми усім необхідним під час війни. Щоб отримати гуманітарну допомогу, заповніть форму.



Всеукраїнський проєкт «СпівДія заради дітей» займається адаптацією, організацією дозвілля евакуйованих дітей віком від 5 до 12 років у 20 містах України.

Спів
Дія
діти

Telegram-бот «Дитина не сама» допоможе знайти інформацію про те, як прихистити дитину, що робити у випадку, якщо вона загубилася або ви її знайшли. Крім того, у боті є контакти гарячої лінії підтримки дітей, сімей та соціальних працівників.

Telegram-бот «Дитячий лікар на війні» допоможе отримати безоплатну онлайн-допомогу від дитячих лікарів з усієї України.

Telegram-канал «Підтримай дитину» (за підтримки МОН) розповідає про корисні ігри, вправи та поради, які допоможуть підтримати дітей під час війни.

Фонд «Запорука» організував гарячу лінію психологічної підтримки 24\7 по Україні: **080 040 00 23**.



ДОВІДКА



Програма медичних гарантій — державна програма, що має на меті забезпечувати потреби пацієнта щодо отримання якісної медичної допомоги за основними напрямками, незалежно від його фінансової спроможності та стану здоров'я.