



для кожної дитини



**КЕРІВНИЦТВО ДЛЯ ІНСТРУКТОРІВ ПО РОБОТІ
З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ І ДІТЕЙ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ



Київ 2024

УДК 088.6

Публікація здійснена за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки та позиції, викладені в цій публікації, є позицією авторів та необов'язково відображають позицію Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Укладачі:

Інна Горбенко, кандидат педагогічних наук

Оксана Корнєєва, кандидат педагогічних наук

Олена Тесленко, практичний психолог

Психолого-педагогічна підтримка батьків і дітей в умовах надзвичайної ситуації / укладачі: І. Горбенко, О. Корнєєва, О. Тесленко. 2024, 60 с.

Публікація містить розробки занять, інформаційні матеріали, практичні вправи для інструкторів, які пройшли відповідне навчання і будуть проводити фасилітовані зустрічі з батьками вихованців закладів дошкільної освіти. Вона сприятиме розвитку професійної компетентності педагогів у наданні психолого-педагогічної підтримки батькам дітей дошкільного віку та у формуванні безпечного освітнього середовища в умовах надзвичайної ситуації.

**Висловлюємо подяку Міжнародній Асоціації «Крок за кроком» (ISSA),
Міхаелі Іонеску, Альоші Рудас, Зоріці Трікіч за надані матеріали
«PFA and trauma-informed practices with young children and their caregivers»
та підготовку тренерів.**

© Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2024

© Міжнародна Асоціація «Крок за кроком» (ISSA), 2024

Усі права застережено. Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена в іншій публікації в будь-якому вигляді та будь-якими засобами без попередньої згоди з ЮНІСЕФ.

ISBN 978-618-7369-01-5



ЗМІСТ

Вступ	4
Рекомендації ведучим перед початком занять з батьками	6
Тема 1. Як впливає війна на дітей і дорослих. Чому ми відчуваємо те, що відчуваємо	9
Тема 2. Техніки зцілення для дітей та дорослих	14
Тема 3. Плекаємо стійкість до стресу: що робити для того, щоб не вигоріти	21
Тема 4. Що робити, коли дитина поводить себе агресивно	24
Тема 5. Чутливий сон та проблеми із засинанням у дітей	28
Тема 6. Як пояснити дитині, що відбувається, і чи варто говорити з дітьми про війну	32
Тема 7. Як підтримувати дитину, яка сумує	37
Тема 8. Дитина почала боятися і стала полохливою. Що робити та як підтримувати	43
Тема 9. Як слухати дитину, щоб вона говорила, та як розмовляти з дитиною, щоб вона чула	48
Тема 10. Як підтримувати себе та дитину, коли ви змушені були залишити дім	53
Підсумок десяти зустрічей	59
Корисні ресурси	59

ВСТУП

Цей посібник розроблений Всеукраїнським фондом «Крок за кроком» у межах проекту «Підтримка педагогів та супровід дітей у надзвичайній ситуації» за підтримки Дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ в Україні. У посібнику використані матеріали Міжнародної організації «Крок за кроком» (ISSA), Дитячого Фонду ЮНІСЕФ в Україні, експертів з питань ментального здоров'я Всеукраїнського фонду «Крок за кроком».

Під час війни люди стикаються з дуже складними обставинами, такими як небезпека в результаті військових нападів, розлука з близькими, утрата сім'ї чи друзів, свого житла і майна або доходу через відсутність роботи. При цьому батьки мають знаходити сили, щоб виховувати своїх дітей, захищати їх та надавати підтримку в проживанні різних емоційних станів (страх, смуток, злість, печаль).

Опинившись у таких ситуаціях, батьки часто почуваються розгубленими, оскільки самі перебувають у стресі. Ефективна робота з дітьми починається лише тоді, коли дорослі транслюють упевненість, зібраність, спокій і надійність.

Заклади дошкільної освіти можуть стати місцем підтримки батьків і дітей, де дорослі ділитимуться своїми турботами та проблемами, матимуть підтримку та навчатися корисних методів зниження стресу, опанувавши техніки стабілізації власного стану. Заняття спрямовані на формування вміння стабілізувати власний стан та надавати підтримку дітям. Матеріали допоможуть розширити в батьків знання та навички, пов'язані з вихованням дітей, сформувати впевненість у спілкуванні з ними під час різних кризових ситуацій.

Матеріали посібника:

- допоможуть педагогам у підготовці та проведенні **зустрічей з батьками з надання психолого-педагогічної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій, пов'язаних із розгортанням воєнних дій на території України;**
- сприятимуть формуванню загальних та професійних компетентностей педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, необхідних для підтримки батьків та дітей в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема пов'язаних з розгортанням воєнних дій на території України;
- розвинути практичні вміння добирати ефективні форми, методи та практики для підтримки батьків та розвитку в них відповідних компетентностей підтримки власних дітей у різних емоційних станах.

Зустрічі з батьками містять інформаційні повідомлення, вправи на актуалізацію досвіду батьків, розвиток нових практик, рефлексію отриманого досвіду, ігри, дихальні і тілесні вправи, висновки та загальні рекомендації для педагогів щодо проведення занять з батьками.

Пропоновані параметри проведення зустрічей з батьками

Кількість учасників групи: до 15 осіб.

Тривалість одного заняття: 1-1,5 год.

Періодичність занять: щотижня.

Кількість занять: 10.

Тематика занять:

Тема 1. Як впливає війна на дітей і дорослих. Чому ми відчуваємо те, що відчуваємо.

Завдання: нормалізувати стан батьків, заспокоїти їх. Навчити стабілізувати емоції і поведінку дітей. Донести ідею, що кожен з нас має зробити свій стрес експертним, коли ми знаємо, що з нами відбувається, чому, та можемо дати раду своїм переживанням. Тоді «пульт управління» поведінкою в наших руках.

Тема 2. Техніки зцілення для дітей та дорослих.

Завдання: навчити батьків простих технік підтримки себе. Ознайомити з техніками для дітей та особливостями їх виконання з дітьми.

Тема 3. Плекаємо стійкість до стресу: що робити для того, щоб не вигоріти.

Завдання: ознайомити батьків зі способами підтримки себе та вправами, які допомагають плекати власну стійкість.

Тема 4. Що робити, коли дитина поводить себе агресивно.

Завдання: розповісти батькам, що немає хороших і поганих емоцій, що кожна емоція корисна, гніву і злості – так само. Дати алгоритм підтримки дитини та ознайомити з вправами відреагування гніву.

Тема 5. Чутливий сон та проблеми із засинанням у дітей.

Завдання: ознайомити батьків з поняттям «екологія сну», обговорити ритуали перед сном дитини, які можуть бути корисними. Обговорити поради, як реагувати, коли дитині наснився кошмар, вона плаче або кричить уві сні.

Тема 6. Як пояснити дитині, що відбувається, і чи варто говорити з дітьми про війну.

Завдання: розповісти батькам про наслідки, коли вони приховують власні переживання і не обговорюють з дитиною питання, які її хвилюють. Обмірковувати рекомендації, як розмовляти з маленькими дітьми.

Тема 7. Як підтримувати дитину, яка сумує.

Завдання: розповісти батькам, із чим найчастіше пов'язаний сум дитини та як підтримувати дитину, коли вона сумує.

Тема 8. Дитина почала боятися і стала полохливою. Що робити та як підтримувати.

Завдання: ознайомити батьків з особливостями дошкільного періоду. Нормалізувати почуття страху, дати рекомендації та вправи, які допоможуть дитині справлятися зі страхом.

Тема 9. Як слухати дитину, щоб вона говорила, та як розмовляти з дитиною, щоб вона чула.

Завдання: навчити батьків простих технік вислуховування та ефективної взаємодії з дитиною.

Тема 10. Як підтримувати себе та дитину, коли ви змушені були залишити домівку.

Завдання: допомогти батькам в адаптації до нового місця та дати рекомендації, які допоможуть дитині швидше адаптуватися.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ З БАТЬКАМИ

Ваша роль полягає насамперед у **створенні безпечного простору**, у якому батьки можуть зібратися разом і поділитися своїм досвідом, турботами, ідеями та викликами.

Ваша роль також полягає в **стимулюванні взаємної підтримки**. Важливо заохотити батьків бути експертами, ділитися своїми ідеями та мудрістю одне з одним, а також відчувати себе в безпеці в той час, як вони діляться своїми сумнівами, турботами та інформацією про власні сильні сторони.

Ви **навчатимете батьків набору технік для релаксації** та управління стресом. Важливо самим навчитися цих технік перед тим, як викладати їх у групі. Це дозволить вам пояснити мету кожної техніки, зрозуміти досвід учасників у їх використанні, а також труднощі, з якими вони можуть зіткнутися під час виконання технік, та шляхи їх подолання.

Особливо на початку деякі батьки можуть почуватися некомфортно, виконуючи якусь вправу на розслаблення або управління стресом. Їм може знадобитися деякий час, щоб звикнути до цього. Важливо **сприймати та підтримувати, заохочувати батьків** брати участь у заняттях у будь-який комфортний для них спосіб. Важливо також пам'ятати, що коли йдеться про розслаблення, **різним людям підходять різні вправи**. Заохочуйте батьків випробувати всі техніки, знайти ті вправи, які їм підходять найкраще.

Батьки отримають більше користі від навчання, якщо **практикуватимуть удома те, що вивчають у групі**. На кожному занятті ви будете витрачати певний час на обговорення домашньої практики попереднього тижня (що пройшло добре, що було складно). Це включає обговорення труднощів, з якими батьки могли зіткнутися під час практики, і групове обговорення шляхів їх подолання.

Ви також будете застосовувати певні активності, де батьки ділитимуться своїм досвідом, прикладами з життя. Щоб заохочувати їх бути відкритими під час такої активності, важливо **підтримувати певне ставлення, яке підвищує відкритість і довіру**.

Зокрема важливо бути

Емпатичним:

- **ставте себе на місце іншої людини**. Намагайтеся зрозуміти його/її точку зору, мотиви та причини певних думок, почуттів і поведінки.

Здатним уникати суджень:

- не висловлюйте негативних суджень, навіть якщо ви не погоджуєтеся з кимось. **Ваша роль – разом досліджувати причини і разом шукати рішення**. Коли люди відчують, що їх засуджують або присоромлюють, вони з набагато меншою вірогідністю почуватимуться комфортно, ділячись особистим досвідом, і можуть вийти з групи або просто закрити свої серця та розум для досвіду навчання.

Нормалізуючим:

- усі батьки зустрічаються з викликами в процесі виховання своїх дітей, особливо коли сім'ї живуть у складних обставинах. Батькам може бути корисно нормалізувати свій досвід – їхні труднощі та проблеми. Це не означає приймати або схвалювати все, що вони говорять чи роблять, а **дає батькам зрозуміти, що те, що вони відчують, є цілком нормальним**, що такі переживання, як втрата самовладання, почуття стресу чи фрустрації, є нормальними у складних ситуаціях. Наша мета – допомогти людям управляти цими реакціями так, щоб вони ставали менш інтенсивними та менш стресовими.

Підтримуючим:

- коли люди відчують, що їх бачать, чують і підтримують, вони будуть залученими і прагнутимуть щось змінювати. Коли **батьки відчують підтримку, це підвищує їхню мотивацію**;
- коли хтось розповідає про якийсь важкий досвід, важливо не заглиблюватися і не досліджувати його, **найважливішим є підтримуюче слухання**.

Шанобливим:

- **всебічно сприймайте кожного** учасника чи учасницю, його/її присутність та внесок у роботу групи.

Заохочувальним:

- м'яко **заохочуйте всіх до участі**, водночас поважаючи різні рівні залученості учасників під час обміну особистим досвідом;
- **заохочуйте батьків говорити та відповідати одне одному**, а не адресувати свої коментарі лише вам.

Чутливим:

- будьте чутливими до сигналів про те, що комусь справді може бути важко або в нього/неї складні часи. Це не означає надання консультацій, але **деяким батькам може знадобитися кілька хвилин підтримки після заняття**. Якщо людині потрібна допомога більша, ніж ви можете надати, **важливо знати про будь-які ресурси**, до яких можете направити його/її для отримання додаткової підтримки.

Для представлення різних видів сесій використовуються такі символи:



Вступ до теми зустрічі, діяльність, яка актуалізує досвід батьків



Інформаційні повідомлення



Практичні вправи, передбачені планом зустрічі



Підсумки, рефлексія



Тілесні та дихальні вправи

ТЕМА 1. ЯК ВПЛИВАЄ ВІЙНА НА ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ. ЧОМУ МИ ВІДЧУВАЄМО ТЕ, ЩО ВІДЧУВАЄМО

Мета:

ознайомити батьків з поняттям «стрес» та як він впливає на організм людини; надати підтримку, нормалізуючи їхній стан, та пояснити симптоми, які можуть зустрічатися в дітей.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Формування команди

У колі проведіть вправу «Знайомство». Запропонуйте батькам по колу назвати своє ім'я, ім'я своєї дитини і 2 речі, що хотілося б сказати про свою дитину (яка вона).

Коротко ознайомте батьків, що буде відбуватися на зустрічах, мотивуючи їх тим, що під час занять вони отримають багато практичних вправ, навчатися підтримувати себе й дітей у різних життєвих обставинах.



Правила

Домовтеся про прості правила (домовленості), які допоможуть вам разом створити атмосферу безпеки і довіри (наприклад, турбуємося про себе, повага до думок, активності, «стоп», конфіденційність). Запишіть їх на фліпчарті і поясніть кожне правило.



Оголосіть тему та завдання заняття:

- розуміти, що відбувається з нами і чому ми відчуваємо те, що відчуваємо,
- навчитися краще розуміти стани дітей,
- уміти вчасно надавати їм підтримку.



Фасилітація в колі

Зробіть вступне слово про те, що всі ми живемо в стані війни.

Поставте запитання батькам:

– Чи були у вас стани, коли хотілося сховатися під ковдру, щоб нічого не бачити, не відчувати?

Скажіть, що такі самі бажання інколи виникають і в дітей. Однак важливо пам'ятати, що ми і є тією «ковдрою» для дітей! Ця метафора пояснює головне правило сьогодення: щоб підтримувати власну дитину, потрібно піклуватися про свій стан, вчасно надавати підтримку собі, знати, як це можна зробити. А коли необхідна допомога психолога, знати, до кого можна звернутися, і не зволікати.



Мозковий штурм «Що для вас безпека?»

Скажіть батькам, що зараз поміркуємо разом над тим, що таке безпека.

1. Роздайте по декілька стікерів, ручки, олівці.
2. Попросіть батьків подумати, що для них безпека або за яких умов вони почувають себе в безпеці, попросіть записати на стікерах.
3. Після того, як напишуть, попросіть озвучити (хто хотів би поділитися). Дайте час, щоб батьки могли зібратися з думками. Запитуйте тільки тих, хто бажає, заохочуючи обговорення.
4. Заздалегідь підготуйте 4 аркуші з написами: **фізична безпека, емоційна безпека, передбачуваність, наявність підтримки.**
5. Для підсумку вправи обговоріть компоненти безпеки:
 - **Фізична безпека** (наскільки є безпечним місце, у якому ми перебуваємо, як ми можемо подбати про свою безпеку. Наголосіть, що не можна нехтувати сигналами тривоги і навчати цьому дітей).
 - **Емоційна безпека** (як ми проживаємо власні почуття та надаємо підтримку дітям, коли вони перебувають у різних станах).

- **Передбачуваність** (сьогодні складно, бо є чимало речей, які поза нашим контролем, і це викликає безпомічність, однак важливо фокусуватися на тому, на що ми маємо бодай опосередкований вплив. Саме тому важливо дітям проговорювати наперед, що ми будемо робити чи що буде відбуватися).
- **Наявність підтримки** (поряд є люди, які можуть підтримати за необхідності).

6. Розповідаючи про кожен із компонентів, попросіть батьків прикріпити свій стікер на відповідний аркуш.



Інформаційне повідомлення

Скажіть батькам про те, що зараз ви поговорите про стрес.

Зі стресом стикається кожна людина. Це реакція нашого організму на дію подразника ззовні, що перевищує наші можливості – захисна реакція нашого організму на дію подразника.

- Наша реакція на небезпеку називається «реакцією на стрес».
- Наше серце б'ється швидше.
- Через наше тіло протікають хімічні речовини, які готують нас діяти швидко, щоб покінчити з небезпекою або уникнути її та повернутися в безпеку.
- Як тільки ми опиняємося в безпеці, ритм нашого серця сповільнюється.
- Наші «хімічні речовини стресу» повертаються до норми, і ми продовжуємо жити.

Уявіть, що ви перебуваєте на вулиці, на вас біжить розлючений собака. Ваш організм у цей момент продукує гормони стресу, які змушують вас напружитися в очікуванні реакції.

Хтось утікає від собаки, хтось готується дати відсіч, хтось завмирає. **Це 3 реакції на стрес: бий, біжи, завмири.**

Реакції «бий» та «біжи» є реакціями гіперзбудження, характерними ознаками якого є напруга, тремтіння,

підвищена пильність, гостре почуття небезпеки, гнів та лють, імпульсивність, нав'язливі, циклічні думки. Діти можуть здаватися вам дратівливими, вони можуть агресивніше поводитися. Чим більший страх, тим сильніше може проявлятися агресія.

Реакція «завми» є реакцією гіпозбудження, характерними ознаками якої є почуття емоційного оніміння, відстороненість та замкненість, пасивність, нездатність захистити себе, зниження когнітивних функцій, скорочення фізичної активності.



Перегляд фільму. Запропонуйте учасникам переглянути відео про стрес <https://bit.ly/3T8AYA1>



Тілесна вправа «Геть з моєї спини»

Оберіть зручну позицію: стоячи з розставленими ногами або сидячи, коліна розслаблені, ступні – паралельно одна до одної. Руки вільно звисають уздовж тіла. Щелепа розслаблена, спокійне дихання. Підняти лікті до рівня плечей і розвести руки в боки. Коли позиція буде готова, необхідно зробити різкий рух ліктями назад і крикнути: «Геть з моєї спини!».



Реакції дітей на травматичні події

Проведіть з батьками мозковий штурм:

- Чи змінилося щось у поведінці дітей?
- Які реакції дітей ви спостерігаєте?

Обговоріть з батьками реакції дітей на травматичні події.

- **Фізичні:** головний біль, утрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, пришвидшене серцебиття.
- **Емоційні:** страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, агресія, аутоагресія.

- **Поведінкові:** поведінковий регрес, завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість, небажання говорити; аспекти травми з'являються в малюнках, іграх.
- **Соматизація:** діти починають частіше хворіти.
- **Когнітивні (розумові):** складнощі з концентрацією уваги, сплутаність думок, труднощі в спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події.

Підсумуйте і скажіть про те, як важливо помічати симптоми в дітей, розуміти їх природу та вміти надавати підтримку.



«Квітка і свічка»

Познайомте батьків з дихальною вправою, яку вони зможуть виконувати разом із дітьми. На слово «квітка» вдихніть аромат уявної квітки, на слово «свічка» задуйте уявну свічку. Вдих робимо через ніс, видих через напіввідкритий рот, видих довший, ніж вдих.



Запропонуйте батькам відповісти по колу на запитання: «За що я сьогодні можу подякувати собі?».

Підсумуйте, наголошуючи, що ми не можемо заборонити собі відчувати те, що відчуваємо. Усі наші реакції є природними і нормальними. Це відповідь нашого організму на ненормальні обставини життя, пов'язані з війною. Ми маємо зробити свій стрес експертним, тобто прислухатися до свого організму та розуміти, що з ним зараз коїться, а також знати, як можна себе стабілізувати. Саме про це ми поговоримо на наступному занятті. Наголосіть, що ці знання допоможуть також краще розуміти дітей та надавати їм підтримку. Запропонуйте вдома виконувати техніку, якої навчилися, разом із дітьми.

ТЕМА 2. ТЕХНІКИ ЗЦІЛЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ

Мета:

навчити батьків простих технік підтримки себе та дітей.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Запропонуйте батькам у колі поділитися своїми думками:

- Що доброго ви зробили для себе сьогодні вранці?
 - Як ви думаєте, чому саме з цього питання ми розпочали сьогоднішню зустріч?

Підсумуйте, наголошуючи, що для того, щоб підтримувати дітей, важливо дбати про себе. Це допоможе утримувати рівновагу між дією стресу і власними ресурсами. А отже, справлятися з різними емоціями дітей та їхньою поведінкою. Наголосіть, що зараз особливо важливо не нехтувати цим правилом.



Нагадайте батькам, що на минулому занятті розглядали, як стрес впливає на організм людини. Поясніть, що реакція на стрес тілесна, і тому для стабілізації стану важливо виконувати тілесні та дихальні вправи.

Нагадайте, що під час небезпеки в людини вмикається так званий «режим виживання», за який відповідає лімбічна система. Включаються автоматичні реакції «бий», «біжи» або «завми».

У цей момент блокується раціональне мислення, тобто лімбічна система не дає нашій префронтальній корі допомогти нам зосередитися, аналізувати, запам'ятовувати тощо.

Для того, щоб наша нервова система стабілізувалася



і тіло впоралося з емоційними переживаннями, корисно виконувати вправи на заземлення, тілесні та дихальні вправи. Вони можуть стати як щоденним ритуалом, так і використовуватися в ситуаціях напруги. Також будуть корисними в ситуаціях підвищеної тривожності дітей.

Оберіть декілька вправ для практикуму (які підходять, подобаються вам) і виконайте їх разом із батьками. Після виконання кожної вправи попросіть поділитися своїм станом, емоціями.

Вправи на заземлення

1. **«Доторкнися до поверхні».** Торкніться будь-якої поверхні та скажіть, яка вона (гладка, холодна, шорстка тощо).
2. **Вправа «5-4-3-2-1».** Назвіть п'ять речей, які ви бачите, чотири речі, яких ви можете торкнутися, три речі, які ви можете почути, дві речі, які ви можете понюхати, і одну річ, яку ви можете скуштувати.
3. **Вправа «Доторкнися до...».** Доторкніться до паперу, доторкніться до синього, доторкніться до білого, доторкніться до дерев'яного тощо.

Це допомагає заземлитися і відчутти зовнішню точку опори. Можна також повіджиматися від підлоги або «позабивати цвяшки» п'ятами.

Вправи на дихання

Наголосіть, що кожна вправа на дихання починається із заземлення.

– Зверніть увагу на свої ноги, відчуйте підлогу (пауза). Відчуйте й усвідомте, що стілець надійно тримає ваше тіло (пауза). Зосередьтеся на тому, що під час дихання видих має бути довшим, ніж вдих.

Поясніть, що коли ми розслаблені, то дихаємо повільніше. Використання невеличкого проміжку часу на уповільнення дихання допоможе нам розслабитися. Зосередження уваги на диханні також може допомогти відійти від думок про турботи чи проблеми. У такий спосіб зосередження на диханні

може допомогти нам заспокоїти власний розум. Це не завжди працює, і для цього потрібна практика, але це може бути дуже корисним способом заспокоїти тіло та розум. Ось чому ми зосереджуємося на диханні в деяких релаксаційних вправах.

Іноді люди дійсно відчують тривогу, коли зосереджуються на своєму диханні. Якщо це відбувається і з вами, просто переключіть свою увагу на щось інше: на відчуття, коли ваше тіло перебуває на стільці чи підлозі; на відчуття ваших ніг, якщо ви крокуєте кудись; на види чи звуки навколо вас. Суть у тому, щоб «вийти» з наших думок і дати розуму заспокоїтися. І якщо ви відчуваєте якийсь дискомфорт під час цієї вправи, просто відкрийте очі і зупиніться.

Релаксація

Крок 1. Нехай кожен займе зручне положення, сидячи на стільці. Учасники можуть заплющити очі, якщо їм це підходить. Також можна тримати очі відкритими або відкривати їх у будь-який час.

Крок 2. Скажіть групі: «Спочатку просто зробіть пару повільних вдихів, щоб розслабитися [пауза, 3-4 вдихи]. Коли ви сидите тут, спочатку зверніть увагу на те, як ви сидите, відчуйте, де ваше тіло торкається стільця/підлоги. Просто відчуйте це [пауза]. Тепер відчуйте, як ви вдихаєте і видихаєте. Вам не потрібно змінювати свій спосіб дихання, просто замисліться, чи можете ви усвідомлювати своє дихання, стежити за ним? Де ви можете найкраще відчути це? Можливо, у вашому животі, який рухається вгору (при вдиху) і вниз (при видиху). Або у носі чи роті, де дихання входить і виходить? Просто подивіться, де ви найкраще відчуваєте дихання, і зосередьтеся на цьому [пауза]. Ви також можете покласти руку на живіт, щоб відчути, як він повільно рухається вгору і вниз під час дихання».

Крок 3. Дайте учасникам трохи часу, щоб втягнутися в процес, а потім скажіть групі: «Коли ви добре відчуєте дихання, подивіться, чи можете вдихнути через ніс, повільно рахуючи 1-2-3, а потім видихнути

через рот протягом трохи довшого проміжку часу, повільно рахуючи 1-2-3-4. Вдихніть через ніс, рахуючи 1-2-3, і знову видихніть через рот, рахуючи 1-2-3-4. Спробуйте це кілька разів. Ви можете рахувати мовчки та у своєму темпі. Якщо вам важко дихати через ніс (через застуду чи щось інше), дихайте через рот. Продовжуйте так пару хвилин, просто відчуваючи дихання, повільно рахуючи. Уявіть, що з кожним видихом ви знімаєте напругу у власних м'язах і тілі, а з кожним вдихом вдихаєте заряджене силою свіже повітря. Якщо рахування викликає у вас відчуття напруги або тривоги, припиніть рахувати і просто дихайте природним чином, утримуючи свою увагу на вдиханні та видиханні».

Крок 4. Через кілька хвилин скажіть групі: «Ви можете помітити, що ваш розум відволікся, що ви думаєте про щось, можливо, хвилюєтеся про щось у майбутньому або згадуєте щось із минулого. Це нормально. Щоразу, коли ви помічаєте це, звертайте увагу на те, про що ви думаєте, а потім обережно повертайте свою увагу на власне дихання.

Це може відбуватися кілька разів. Це абсолютно нормально. Кожного разу, коли помічаєте, що ваш розум відволікається, обережно поверніться до дихання».

Крок 5. Дайте ще 1-2 хвилини, а потім попросіть групу відкрити очі та повернутися до обговорення. Запропонуйте учасникам поділитися своїм досвідом виконання вправи:

Як це було для вас?

Що ви помітили?

Як тіло реагувало?

Далі оберіть декілька вправ для дітей та виконайте їх разом із батьками.

«Квітка і свічка». Учасники на слово «квітка» вдихають аромат уявної квітки (вдох), на слово «свічка» задувають уявну свічку (видих).

«Кулька». Запропонуйте учасникам вдихнути повітря

і уявити, що вони надувають кульку (видих). Далі широко розвести руки в сторони й глибоко вдихнути носом, видихаючи повітря в уявну кульку через рот, вимовляти: «Ф-ф-ф».

«Дихання животом». Запропонуйте обрати маленьку іграшку, лягти на спину та покласти іграшку на живіт.

– Зробіть вдих, і повітря ніби опускається в живіт, при цьому піднімається іграшка – видих.

«Король вітрів». Зібралися якось вітри з усього світу й заперечалися, хто з них найдужчий. Далі влаштували змагання: який же вітер з-поміж них дме найсильніше? Запропонуйте учасникам гри здути ведучого з місця.

«Совонька-сова». Сісти півколом. На сигнал «День!» повільно треба повернути голову праворуч-ліворуч. На сигнал «Ніч!» дивитися вперед і змахувати руками-«крилами». Опускаючи їх донизу, протяжно, без напруги промовляти: «У-у-ф-ф». Гра повторюється 2-4 рази.

«Видихнути хмару». Запропонуйте учасникам уявити, що вони вдихнули хмару, й видихнути її зі звуком, можна з грозою та блискавкою (розкриваємо руки, показуючи, який розмір хмари ми вдихаємо, а на видиху видаємо звук та зводимо руки, «зменшуємо» розмір хмари, долоні наприкінці видиху з'єднуються, мов під час оплесків. Можливо, супроводжуємо видих тупотінням ніг).



Важливі зауваження щодо дихальних вправ:

- Деякі люди, які зосереджуються на своєму диханні, починають «занадто зосереджуватися», отримуючи більший стрес або запаморочення.**

Що робити?

Переконайтеся, що учасники не надто турбуються про те, щоб «робити правильно». Поясніть, що багато людей переймається тим, щоб «робити правильно», коли починають виконувати цей тип вправ. Це нормально. Але вони звикнуть до цього і будуть

робити це більш природно і по-своєму. Головне – приділити цьому трохи часу та практики.

Нехай вони зосереджуються на видиху, довгому і повільному.

2. Деякі люди заплутуються в підніманні/опусканні живота під час вдиху/видиху.

Що робити?

Покажіть, як живіт піднімається на вдиху і опускається на видиху.

Попросіть покласти руку на живіт, щоб краще відчувати його.

Використовуйте зображення повітряної кульки, яка наповнюється повітрям, а потім здувається під час видиху.

3. Деякі люди відчують рух грудей, а не живота.

Що робити?

Попросіть їх покласти руку на живіт і/або груди, щоб відчувати, де відбувається їхнє дихання. Нехай спробують обидва варіанти (грудною кліткою і животом), а потім більше зосередяться на диханні животом.

Запевніть учасників, що вони можуть не поспішати, щоб розібратися в цьому, і що багато людей плутаються, роблячи це вперше, але отримують велику користь, коли практикують цей процес кілька разів.

Для людей, які пережили якусь травматичну подію чи є занадто стривоженими, зосередження на диханні може фактично посилити їхню тривогу або дозволити травматичним спогадам піднятися на поверхню. Важливо спостерігати за людьми, коли вони виконують усі вправи на розслаблення та зменшення стресу, і звертатися до тих, хто, здається, переживає важкі часи.

Це нормально, коли люди зосереджуються на чомусь іншому, ніж на диханні. Точка на стіні, фізичні відчуття

сидіння, стояння чи ходьби – це все, на чому вони можуть зосередитися, як на якорі, для своєї уваги.



Тілесні вправи

1. **«Килимок».** Простукайте себе, усе тіло, мов килимок.
2. **«Рушничок» або «Собачка після купання».** Постарайтеся розслабити м'язи, а потім струсити уявні крапельки всім тілом.



«Австралійський дощ». Попросіть батьків стати в коло і разом виконайте вправу.

- В Австралії здійнявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає капати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання в долоні).
- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями).
- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце (руки догори, усмішка).



Попросіть батьків поділитися власним досвідом виконання вправ. Запропонуйте прислухатися до власного стану й оцінити його за шкалою від 1 до 10, де 10 – максимально комфортний. Підведіть підсумок, наголошуючи на тому, що, виконуючи хоча б одну вправу кожного дня, можна відчути з часом позитивні зміни у стані. Для початку буде нормальним займатися лише кілька хвилин щодня.

Нагадайте групі, що справжню користь від релаксаційних вправ вони отримують лише за умови регулярної практики. Це може стати для учасників певною звичною рутинною частиною життя, як їжа чи сон.

Запропонуйте батькам поміркувати та відповісти по колу на запитання: «Що з дня сьогоднішнього я беру з собою у завтрашній?».

ТЕМА 3. ПЛЕКАЄМО СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ: ЩО РОБИТИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ НЕ ВИГОРИТИ

Мета:

ознайомити батьків зі способами підтримки себе з метою профілактики вигорання та вправами, які допомагають плекати власну стійкість.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Запросіть батьків поділитися по колу міркуваннями, продовживши речення «Моя суперсила – це...», назвавши три речі, які допомагають їм справлятися з усіма викликами сьогодення. Можете розпочати з себе.

Підсумуйте, повідомивши про те, що зараз ми можемо мати різні стани (розпач, безпорадність тощо), але в такі моменти важливо фокусувати свою увагу на тому, що робить нас сильнішими. Робити щось для себе помічне, що додає сили!



Фасилітація в колі

Скажіть про тему заняття і запропонуйте обговорення:

- Як ви думаєте, що це за стан «емоційне виснаження або вигорання»?
- Чи були ситуації, коли ви його відчували?
- Що з вами відбувалося? Як ви його відчували? (запишіть озвучені симптоми на фліпчарті).

Підсумуйте відповіді учасників, наголошуючи, що синдром емоційного вигорання – це стан, коли людина відчуває себе виснаженою морально, розумово і фізично. Усе важче прокидатися вранці і починати трудову діяльність, усе складніше зосередитися на своїх обов'язках і виконувати їх вчасно.

Запропонуйте учасникам виконати наступну вправу.



Техніка «Глечик»

Попередьте, що це індивідуальна робота, яку вони виконують для себе і не будуть озвучувати написане, але після виконання вправи ви попросите їх поділитися своїм станом і думками.

- Запропонуйте учасникам намалювати глечик і уявити його своїм енергетичним резервуаром, який є всередині кожної людини.
- Запропонуйте подумати над тим і позначити за допомогою стрілочок (із глечика), на що вони витрачають сили (енергію) впродовж дня.
- Запропонуйте подумати над тим і позначити за допомогою стрілочок (у глечик), звідки вони черпають сили (енергію). Це можуть бути місця, дії, люди.
- Запитайте, хто хотів би поділитися.

Підсумуйте

Запитайте, як учасники почували себе під час виконання вправи? Які, можливо, думки виникали? До яких висновків вони прийшли? У чому користь вправи?



Інформаційне повідомлення

Обговоріть з учасниками, що емоційний ресурс матерів постійно витрачається:

- на постійний контакт із дитиною або з кількома, на розмови, пояснення, вислуховування, співпереживання, захоплення, емоційну підтримку, похвалу;
- на контейнерування дитячих (і не лише дитячих) емоцій;
- на витримування опору дітей (вчитися, їсти, спати, мити руки, прибирати іграшки, вимикати комп'ютер тощо);
- на переробку власних емоцій, яких протягом дня змінюються десятки;
- не дати з'їсти побутову хімію, вдаватися дрібним предметом, небезпечно впасти, обпектися;

годувати дитину вчасно та правильною їжею (умовити її з'їсти це);

- на генерування ідей: піти гуляти (це також ідея), запросити гостей та придумати цікаві заняття на вечір, вигадати якийсь виріб зробити, що подарувати на день народження бабусі. Усім цим постійно зайнята мама.

Поясніть, що коли не підтримувати себе, унаслідок повсякденного такого навантаження часто настає виснаження.

Синдром емоційного вигорання – поразка, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил.

Цей синдром розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до загального виснаження організму людини.

Скажіть учасникам, що зараз ви виконаєте вправу, яка може їм у цьому зарадити.



«Пиріг щастя»

1. Запропонуйте батькам намалювати коло і розділити його на 8 частин.
2. У кожній із частин символічно зобразити, що їх наповнює, додає відчуття щастя, радості, спокою.
3. Попросіть поділитися станом після виконання вправи.

Запропонуйте учасникам повісити цей малюнок вдома десь на видному місці, як нагадування: кожного дня щось для себе «куштувати» з цього пирога.

Запитайте, що вони б порадили найкращій/ому подрузі/другу після сьогоднішнього заняття, і запропонуйте поділитися по колу.

ТЕМА 4. ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНА ПОВОДИТЬСЯ АГРЕСИВНО

Мета:

дати батькам розуміння, що немає хороших і поганих емоцій, що кожна емоція корисна (гніву та злості теж); дати алгоритм підтримки дитини та ознайомити з вправами на відреагування гніву.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Запропонуйте батькам вибрати піктограму (злість, сум, спокій, радість), яка відповідає їхньому настрою, та поділитися по колу (Який настрій зараз? Чому?).

Далі запропонуйте продовжити речення на вибір: «Я сумую, коли...», «Я злюся, коли...», «Я радію, коли...», «Я веселий/а, коли...», «Я гніваюся, коли...», «Я ображаюся, коли...», «Я відчуваю провину, коли...», «Я дивуюся, коли...».

Підсумуйте, що немає хороших і поганих емоцій. Кожна емоція корисна (гніву та злості теж). Усі емоції потрібні. Дитина не народжується зі здатністю давати раду власним емоціям. Цього вона навчається в батьків та дорослих, які її оточують.



Мозковий штурм

Скажіть про тему заняття. Запитайте: «Як ви думаєте, яку поведінку дитини можна назвати агресивною?»

Запишіть усі відповіді на фліпчарті.

Підведіть підсумок, перечитавши все, що записали.

Запропонуйте батькам пригадати ситуації, коли їм складно було справитися із роздратуванням, злістю?

– Що з вами відбувалося? (Заохочуйте батьків до діалогу. Немає неправильних відповідей. Усі думки цінні).



Важливо, щоб батьки через власний досвід прийшли до розуміння, що є емоції, а є поведінка.

Інформаційне повідомлення

Обговоріть з батьками прояви поведінки та емоцій, дайте чіткий алгоритм дій, що робити, коли дитина гнівається.

Прояви поведінки:

- Крик, лайка, кидання предметів.
- Напружені м'язи (нездатність робити плавні рухи, напружені м'язи обличчя).
- Мова різка, містить багато емоційних компонентів, невдоволення, які дитина не може стримувати.
- Агресія не прив'язана до конкретного предмета: вона може бути перенесена на будь-кого чи будь-що.
- Нанесення ударів руками, ногами тим, хто поруч, використання будь-яких предметів для підвищення «руйнівної сили».

Емоційні прояви:

- Гнів.
- Нетерпіння.
- Роздратування.

Які дії батьків? Що робити?

- Сісти на рівні очей дитини.
- Бути спокійним при розмові. Говорити неголосно і чітко.
- Не сварити дитину за її дії.
- Проговорювати почуття дитини: «Я бачу, що ти злишся. Я також злюся, коли...».
- Що ти хочеш зараз? Чим я можу тобі допомогти?
- Спробуймо разом.

Головне правило – залишайтеся в контакті з дитиною! Проговорюйте: «Ти зараз злишся, бо...» (дитина не завжди може це висловити).

За допомогою фраз та жестів ми навчаємо дитину, як можна діяти в інший спосіб (не завдаючи шкоди собі та іншим). Учимо домовлятися.

ВАЖЛИВО! Проговорювати з дитиною, що вона відчуває, і бути поряд, щоб розділити разом з нею її почуття. Будьте поруч і говоріть про свою любов до дитини!

Що важливо знати?

- Діти дуже по-різному реагують на війну.
- Діти в рази легше переживають важкі часи, якщо поряд батьки, які розуміють емоції дитини, підтримують та допомагають.
- Немає хороших і поганих емоцій. Важливо легітимізувати почуття та емоції: «Усе, що ти зараз відчуваєш, нормально». Нормально відчувати лють, пригнічення, лаятися.
- НЕ говорити фраз: «Чоловіки не повинні плакати», «Хороша мати не повинна дратуватися та гніватися».



1. **Запропонуйте** учасникам пригадати ситуацію, коли вони дуже гнівалися, злилися. Попередьте, що ділитися ситуаціями не потрібно.
2. **Попросіть** пригадати той стан і виміряти його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв злості (лють).
3. **Скажіть** про те, що зараз ви виконаєте декілька вправ, які допомагають відреагувати злість.
4. **Вправа 1.** Візьміть газету і з усієї сили пошматуйте її. Вкладіть у цю дію всю свою злість. (Виконуйте разом із батьками – це важливо!).
5. **Вправа 2 «Каракулі».** Дайте аркуші А4 і воскові олівці. Попросіть вималювати всю злість за допомогою каракулів. «Слухайте себе і свою руку! Вимальовуємо, доки малює рука». (Виконуйте разом із батьками – це важливо!).
6. **Попросіть** батьків знову подумати про ситуацію, яка їх злила, і виміряти свій стан за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв злості (лють).



7. Підсумуйте: нормально відчувати злість, але важливо навчитися її відреагувати. Це допоможе стабілізуватися і зберегти стосунки з рідними.

Гра «Чарівний дощ»

Матеріали: газети, яскраві журнали та два пакети для сміття.

Інструкція:

1. Об'єднайте батьків у дві команди (нехай розрахуються на бім-бом). Розділіть кімнату на 2 частини, посередині скотчем проведіть лінію. Кожна команда займає свою частину.
2. Запропонуйте кожному взяти газету чи будь-який інший папір (можна той, який вони вже зім'яли) і зробити з нього кулю.
3. По команді учасники перекидають кулі сусідові. Виграє та команда, на території якої залишилося менше куль.
4. Наголосіть, що гра припиняється по команді, після якої вже не можна кидати.
5. Після проведення попросіть кожну команду зібрати кулі (на швидкість).
6. Попросіть батьків поділитися своїми емоціями і враженнями.

Підсумуйте, що є ігри, які допомагають в екологічний для дитини спосіб виражати гнів. Запропонуйте ігри, які можна грати з дітьми.



Запропонуйте батькам продовжити одне з речень і поділитися своїми думками по колу.

- Сьогодні я дізнався/лася про те, що...
- Було цікаво дізнатися про...
- Я зрозумів/ла, що...

ТЕМА 5. ЧУТЛИВИЙ СОН ТА ПРОБЛЕМИ ІЗ ЗАСИНАННЯМ У ДІТЕЙ

Мета:

ознайомити батьків з поняттям «екологія сну», обговорити ритуали перед сном дитини, які можуть бути корисними; пояснити, як реагувати, коли дитині наснився кошмар, вона плаче або кричить уві сні.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками з чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Запропонуйте батькам вправу (одну на власний вибір).

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я смачно готую» (граю на музичному інструменті, чудова мама...).

Вправа «Чарівне люстерко» (матеріал: коробка, люстерко).

Кожен учасник передає по колу коробку, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, яку бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше собі.

Підсумуйте, наголошуючи, що важливо розуміти себе, дбати про себе, щоб бути опорою та підтримкою для своїх дітей.



Мозковий штурм

Скажіть про тему заняття та про те, що ви познайомите учасників з поняттям «екологія сну», надасте корисні ритуали перед сном дитини, навчите, як реагувати,

коли дитині наснився кошмар.

Запропонуйте батькам пригадати ситуації, коли їм наснився кошмар. Що передувало такій ситуації? Як вони себе почували?

Робіть паузи. Давайте батькам пригадати свій стан. Наведіть власний приклад. Це зніме напругу в батьків. Їм легше тоді говорити про свій досвід.

Важливо! Якщо дитині сняться кошмари, треба розуміти, що це нормально в ненормальних обставинах життя під час війни. Навіть якщо дитина перебуває у відносній безпеці, де не чути сирени повітряної тривоги, вона може травмуватися через розмови, сенсорні відчуття. Діти добре зчитують емоційний стан батьків та їх тілесні прояви.



Інформаційне повідомлення

Розкажіть батькам про екологію сну.

- Перед укладанням дитини створюйте стишену атмосферу.
- Провітрюйте кімнату перед сном.
- Відкладіть гаджети.
- Не дивіться мультики.
- Не грайте в комп'ютерні ігри, особливо в жорстокі.
- Переходьте в «тихий» і «повільний» режим.
- Не грайте в рухливі бешкетні ігри, не лоскочіть дитину.

Так організм дитини буде поступово готуватися до сну, уповільнюватися і розслаблятися.

Наголосіть на важливості ритуалів. Вечірні ритуали допомагають налаштувати дитину на відхід до сну. Уводьте і повторюйте щовечора прості дії, які заспокоюватимуть дитину:

- умивайте личко;
- перевдягайтеся (якщо немає піжами, то хоча б вдягайте маленький елемент одягу до сну, наприклад, шкарпетки);
- обіймайтеся або робіть масаж;
- читайте казки або співайте колискові;
- беріть у ліжку улюблену м'яку іграшку.



«Наш ритуал перед сном»

Запитайте в батьків: «Чи хотів би хтось поділитися?».

Якщо дитині наснився кошмар або якщо дитина кричить уві сні:

- Допоможіть дитині знову заснути. Запропонуйте щось, що заспокоїть маля та допоможе повернутися до сну: улюблену м'яку іграшку, ковдру, подушку, нічник, казку на ніч або тиху музику чи обговоріть приємні сни, які б хотіла бачити ваша дитина.
- Обіймаємо, трохи гойдаємо, можна тихесенько співати колискову.
- Відженімо всі страшні сни, плеснемо в долоні (один раз) – і сон піде в країну снів, відштовхнемо чи бризнемо розпилювачем (навіть уявним) – спреєм від монстрів або подуємо (сни, як туман, можуть розвіятися від дихання). Закріплюємо словами: «Ти впорався/лася, дивися, ти сам/а все подолав/ла».
- Уночі, якщо сама дитина не розповідає, що наснилося, не провокуємо. Якщо розповідає, кажемо: «Це був страшний сон. Це відбувалось уві сні. Усе минуло. Ти в безпеці».
- Якщо дитина розповідає про ворогів, що не могла звідкись вибратися чи що поряд були снаряди – можна ворогів розвіяти в прах, уявити, що вибралися. Нам треба завершити процес.
- Після пробудження допомогти дитині «перемогти» тих ворогів чи монстрів, які переслідували її уві сні – розігнати їх руками, уявним мечем чи розпилювачем.
- Щоразу, коли минає тривога, нам дуже важливо сказати: «Тривога закінчилася. Ти молодець. Ти так мені допомагав/ла». Щоразу варто ставити крапку в подіях, щоб не повертатися до їх початку й не переживати в снах чи думках те, що для нас травматичне.
- В умовах стресу та невизначеності дитині будь-якого віку потрібно почуватися захищеною. Забезпечте її тактильним контактом. Доречними будуть поцілунки, обійми, масаж, доторки. Можна просто якийсь час тримати дитину за руку.
- Ключова фраза: «Я з тобою, я поруч».



Казка про сон

Запропонуйте учасникам створити авторську казку про сон.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція

Закцентуйте увагу на основні елементи казки:

- У вашій казці є головний герой (подумайте, з ким і де він живе).
- Які дії повинен виконати персонаж, щоб розв'язати свою проблему?
- Які перешкоди зустрічає на своєму шляху (може бути річка, через яку треба переправитися, або (в контексті нинішньої ситуації) бомби, танки, тривоги)?
- Хто буде його помічниками (персонажі, які допомагають герою здійснити задумане)?
- Позитивний фінал і висновки. Як би не розгорталася історія на початку, важливо, щоб фінал був позитивним.

Виконуйте разом із батьками – це важливо!

Запропонуйте батькам поділитися казкою: «Хто хотів би поділитися?».

Також можна запропонувати зробити «Ловця снів» з паличок і кольорових ниток, як павутинку. Можна вдома зробити з дітьми і повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка.



Рефлексія

- Ця зустріч допомогла мені усвідомити...
- Із зустрічі я взяв/ла для себе...

ТЕМА 6. ЯК ПОЯСНИТИ ДИТИНІ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ, І ЧИ ВАРТО ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Мета:

навчити батьків долати труднощі в поясненні дітям подій війни та надати алгоритм такої розмови; розповісти про наслідки ухилення від питань дитини, приховування власних емоцій.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Запросіть учасників зустрічі на чаювання, покажіть приклад невимушеного спілкування та обміняйтеся інформацією, як минув тиждень з останньої зустрічі. Запросіть батьків у коло.

Назвіть тему зустрічі та коротко розкажіть, що буде відбуватися під час неї. Наголосіть на важливості завдань: розуміти занепокоєння дитини, коли їй щось незрозуміло, навчитися не ретравмувати, уміти підтримати в стані тривожності.

Нагадайте про домовленості, які допоможуть вам разом створити атмосферу безпеки і довіри (турбуємося про себе, повага до думок, активності, «стоп»).

Проведіть з присутніми активізуючу вправу «Магніт». Пригадайте разом властивості магніту і запропонуйте спробувати уявне магнітне тяжіння між своїми долонями, між долонями сусідів та своїми. Далі називайте по черзі предмети, явища, кольори (будь-що), що уявно притягує. Нехай усі учасники «притягуються» до тих предметів, які ви називаєте (стілець, стіл, вікно).



Фасилітація в колі

Зробіть вступне слово про те, що всі наші зустрічі так або інакше сприяють спілкуванню з дітьми, і тема війни, яка ввійшла в повсякдення, не може бути поза колом тем, якими живе родина. Ця тема теж має бути зрозумілою дітям.

Запитайте в батьків:

- Чи мали вони досвід того, що діти запитують про війну?
- Які це були запитання?
- Чи були ситуації, коли вони не знали, що відповісти?

Підсумуйте разом, що діти потребують наших пояснень, щоб розуміти, що відбувається навколо них. А відкритість і готовність до такої розмови створює безпечне поле, де дитина відчуває, що її розуміють, приймають.

Дітям важливо знати, що вони можуть говорити з нами про будь-що, що їх турбує.



Конструктор розмови

1. Заздалегідь приготуйте та роздайте учасникам два набори надрукованих речень, з яких можна скласти послідовність розмови.

Говоріть про це, коли дитина запитує.

Запитайте в дитини, що вона знає про війну і як розуміє, що відбувається.

Вислухайте уважно відповідь дитини.

Скажіть про свої думки, поділіться переживаннями. Не розширюйте коло запитань.

Спокійно скажіть, що зараз складно, але ми знаємо, що робити, куди йти, як діяти.

Війна скоро закінчиться – і буде все добре. Не звертай уваги.

2. Попросіть батьків подумати, які дії могли б бути першими, які згодом. А які зовсім не потрібні в розмові з дитиною про події війни.

Наведіть приклад розмови з дитиною:

Петрику, як добре, що ти спитав. Сідай біля мене. Я розкажу про те, що тебе хвилює. Я з тобою. Зараз у

нашій країні триває війна. Вороги розпочали війну, бо хочуть забрати в нас нашу землю. Але ми – українці – сміливий народ. Наша армія відважна і з нами правда та всі сили добра, тому ми неминуче переможемо. Усі люди стали на захист України і разом роблять усе можливе, щоб перемогти ворога. Ти теж можеш допомагати...

Ми не знаємо, коли війна завершиться, але ми готові витримати всі випробування, щоби врешті прийти до перемоги...

Ми поговорили про війну і про перемогу, а тепер час займатися важливими справами, бо ж Україні потрібна допомога!



Інформаційне повідомлення

Скажіть батькам, що діти в рази легше переживають важкі часи, якщо поряд дорослі, які розуміють їхні емоції, підтримують та допомагають.

Спілкуючись із дитиною, важливо не лише відповідати на її запитання, а й розділяти з нею її почуття. Як і дорослі, діти також проживають дуже різні почуття – це і смуток, і печаль через втрату соціальних зв'язків (наприклад, сім'я виїхала, а дехто з рідних залишився на окупованій території; дитина з мамою в безпечному місці, а тато воює на фронті; переїхали в інше місце проживання, а дитина сумує за своїми друзями).

Можемо присісти поруч і сказати: «Я бачу, як ти сумуєш. Мені теж сумно через те, що тато (чи бабуса) зараз не з нами (чи Мені теж сумно, що я не маю можливості спілкуватися з друзями). Однак я знаю, що прийде час, коли ми будемо разом. А зараз поки що можемо (і запропонувати дитині якусь дію), наприклад, намалювати малюнок для тата, бабусі, а потім, коли все закінчиться, подаруємо його; можемо разом написати листа чи записати невелике відеопривітання. Ми можемо піти на прогулянку і зробити для них фото чогось цікаво, що побачимо навкруги. Ми можемо більше дізнатися про місто, у якому знаходимося (прочитати чи відвідати музей),

і написати про це рідній людині». Тобто механізм залишається таким самим: ми даємо надію і виконуємо якусь дію, що повертає нас у «тут і зараз».



Перегляд мультфільму

Можете запропонувати учасникам переглянути мультиплікаційний фільм <https://bit.ly/3T8kulu>



Творчі пари

Приготуйте заздалегідь матеріали: папір, фарби різних кольорів, фломастери.

Об'єднайте батьків у пари. Нехай один у парі буде в ролі дитини, а інший у ролі дорослого.

Запропонуйте парам нанести на одну частину листа пляму з фарби, а потім скласти навпіл папір.

Має вийти фантастична неіснуюча фігура.

Нехай пара уважно розглядає малюнок, обговорює, що це може бути, домальовує елементи, які допоможуть перетворити отримане зображення у впізнаваний предмет.

Попросіть пари презентувати свої малюнки та поділитися своїми емоціями і враженнями.

Підсумуйте, що такі вправи батьки можуть виконувати разом із дітьми.



Обговорення рекомендацій

Що не варто робити під час розмови з дитиною про війну?

Попросіть батьків подумати, які дії та слова є зовсім недоречними, коли ми говоримо з дітьми про війну.

Обговоріть відповіді і запропонуйте таке:

1. Не варто розповідати малюку забагато. Відповідайте лише на ті запитання, які він безпосередньо ставить. Якщо це необхідно,

давайте критично важливу інформацію, але в доступній формі.

2. Важливо демонструвати впевненість і не панікувати. Діти ретельно стежать за реакцією дорослих. Спокійна поведінка старших навіть у критичній ситуації допоможе їм лишатися зібраними. Транслюйте впевненість та стежте за своїм душевним станом, щоб лишатися психологічною опорою для дітей.
3. Не варто говорити, що все неоднозначно. Коли йдеться про підступний напад і варварське знищення міст, місця для напівтонів не лишається. Зазвичай ви вчили дітей бачити неоднозначність і нюанси ситуації, але є час, коли необхідно зайняти тверду позицію, не ховаючись за толерантністю.



Підсумуйте все, про що йшлося на занятті, наголошуючи, як важливо бути поряд з дитиною та відповідати на всі її запитання.

Попросіть батьків по колу продовжити одне з таких речень:

Сьогодні я дізнався/лася про те, що...

Було цікаво дізнатися про...

Я зрозумів/ла, що...

ТЕМА 7. ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДИТИНУ, ЯКА СУМУЄ

Мета: розповісти батькам, з чим найчастіше пов'язаний сум дитини та навчити підтримувати, коли вона сумує.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Запропонуйте батькам дати відповіді на три запитання:

- Назвіть три речі, які викликають у вас сум.
- Назвіть три речі, які додають вам відчуття спокою, комфорту.
- Назвіть трьох людей, яким би ви хотіли сьогодні подякувати.

Попросіть поділитися станом, який був під час виконання цієї вправи. Наголосіть, що кожна емоція є важливою. І сум, як і інші емоції, має місце в нашому житті.

Навчити дитину сумувати може той, хто сам уміє це робити.



Мозковий штурм

Скажіть про тему заняття. Запропонуйте батькам пригадати ситуації, коли вони відчували сум. Що хотілося в цей момент? Робіть паузи. Давайте учасникам пригадати свій стан. Наведіть власний приклад. Це зніме напругу в батьків, їм буде легше говорити про себе.

Наголосіть, що сум – це здорова емоційна відповідь на біль або втрату, вона сигналізує про потребу в турботі та співчутті від себе самого й оточення. Не дати людині сумувати – це все одно, що не дати любити того, кого вона любить.



Інформаційне повідомлення

Підсумувавши попередні відповіді учасників, перейдіть до наступного обговорення:

– Чим шкідлива заборона на переживання печалі (суму)?

Дитина «тримає» напругу від непрожитої емоції, на це витрачається багато сил, тому їй важко включатися в інші життєві процеси: направляти свою увагу, брати участь у різних видах діяльності, відчувати радість. Виникає втома, перенапруження, можуть з'явитися нав'язливі рухи, тривожність...

Що важливо пам'ятати дорослим?

- Плакати важливо і корисно з кимось, а не на самоті.
- Коли дитина проявляє печаль, плаче, дорослому важливо мовчати (обіймаючи і погладжуючи, якщо дозволить дитина)! Питання, розмови відволікають від важливого процесу, зупиняють і не дають завершити вилив суму.
- Добре, коли дорослий називає почуття і той стан, який спостерігає (біль, образу...) у дитини. Варто говорити слова підтримки: «Я поруч», «Я з тобою». Важливо звертати увагу дитини на дихання: «Ти можеш плакати, тільки дихай». Підтримувати процес «видихання» смутку.
- Печаль, як і будь-яке інше почуття, має завершення. Печаль не є небезпечною.
- Після того, як дитина відсумувала, можна запитати, чи хоче вона щось обговорити? Чи важливо їй про щось розказати? Краще слухати дитину, співчувати і співпереживати.

Важливо пам'ятати, що емоційний стан дитини залежить від її оточення, тобто від батьків та найближчих родичів, які перебувають поруч.

Якщо дитина сумує за татом, мамою або іншими рідними

- Важливо показати дитині, що ви поділяєте її почуття. Обійміть дитину, скажіть, що ви теж сумуєте за своїми близькими та рідними, підтримайте малюка.
- Якщо дитина поділилася з вами своїми почуттями і каже: «Я сумую за татом. Коли він повернеться?», важливо назвати її емоцію і дати право на неї, «легалізувати» її. А тоді пропонуємо трансформувати почуття в дію.

Як це відбувається?

На рівні очей дитини ми можемо відповідати так: «Я бачу, що ти сумуєш за татом. Я теж за ним так скучила! Зараз він разом з іншими татами захищає нашу країну. Він тебе дуже любить і робить усе можливе, щоб ми знову були разом. Пропоную щось зліпити/намалювати йому». Або: «Схоже, ти справді сумуєш за татом. Це нормально. Дорослі теж сумують одне за одним. Якщо ми за кимось сумуємо, це означає, що ця людина для нас дуже важлива. Зателефонуємо йому!».



«Приготування лимонаду»

Запропонуйте батькам прислухатися до свого стану і оцінити його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимально комфортно, і разом виконати вправу.

Виконуємо вправу стоячи.

Потягніться до лимонного дерева і зірвіть по лимону кожною рукою. Сильно стисніть лимони для того, щоб вичавити весь сік – стискайте, стискайте, стискайте. Киньте їх на підлогу і розслабте руки. Потім повторіть, аж доки у вас не буде достатньо соку для склянки лимонаду! Після останнього стискання і кидання на підлогу стряхніть руками, щоб розслабитися!

Запропонуйте батькам прислухатися до свого стану і оцінити його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимально комфортно. Наголосіть, що цю вправу вони можуть виконувати кожного разу, коли відчувають напруження. Її добре виконувати разом із дітьми.



Інформаційне повідомлення «Як підтримати дитину, яка сумує за домівкою»

- Якщо дитина питає, коли ви повернетесь, то не називайте точних термінів. Важливо не обіцяти того, у чому ви не певні. Краще сказати, що ви точно не знаєте, коли повернетесь, але дуже сподіваєтесь, що з кожним днем ви на крок ближче до дня, коли зможете повернутися до рідних.
- Важливо знайти активність, на яку дитина переключиться. Це врегулює її емоції та переживання у природний спосіб.
- Допоможіть дитині стабілізуватися, включивши її до звичної для неї улюбленої активності.
- Поясніть, чому ви зараз не можете бути вдома: «Тут немає сирени/гучних звуків, тут тихо».
- Запропонуйте намалювати малюнок своїх відчуттів або малюнок татові/бабусі/діду/брату – тим, хто не поруч. «Ти можеш намалювати сумного смайлика та намалювати чи розповісти мені, що він хотів би зробити, щоб йому стало добре, що його може заспокоїти».
- Дайте змогу дитині побачитися з близькими, які залишилися: покажіть фотографії/відео або спілкуйтеся відеозв'язком.
- Запропонуйте дитині пограти в гру, у яку з нею грала близька людина, за якою сумує дитина.
- Дайте можливість посумувати та поплакати, скажіть: «Я розумію тебе та те, чому тобі сумно, мені також сумно».
- Намагайтеся дотримуватися режиму дня та ритуалів, які були звичними вдома: ранкові процедури, прогулянки, казка на ніч, сон тощо.

Важливо! Якщо вас хвилює стан дитини і він не змінюється протягом 3 тижнів, у край важливо звернутися за допомогою до професійного психолога.



Вправа «Коло хвилювань»

1. Зробіть вступ про те, що часто ми можемо навіть думками викликати в себе небажані стани, але є вправи, які допомагають працювати з такими «шкідливими думками».

Наголосіть батькам на тому, що вони малюють, пишуть для себе, показувати чи зачитувати не будуть. Важливо зосередитися саме на собі.

2. Запропонуйте намалювати велике коло. Усередині – усе, що хвилює зараз (пауза). Поза колом – усе, що наповнює, додає сил, енергії, дозволяє почувати себе сильним/ою і спроможним/ою (пауза).
3. Запропонуйте обвести проблему, яка найбільше хвилює.
4. Тепер на іншому аркуші запропонуйте намалювати 3 кола. У першому ті проблеми, які ви можете контролювати; у другому ті, що контролювати не можете, але можете вплинути на їх вирішення; у третьому ті, на які вплинути не можете.

Дайте батькам достатньо часу, робіть паузи між кроками виконання цієї вправи.

5. Після завершення запропонуйте поділитися:

- Як вам було під час виконання вправи?
- Які думки виникали?
- Як відчуваєте себе зараз?

Підсумуйте, що коли ми фокусуємо увагу на тому, на що можна вплинути, зникає безпомічність! Кожна безпомічність травматична. Виконуючи такі вправи, рефлексуючи, ми розширюємо своє коло впливу.

Якщо постійно думати «Чи будемо жити завтра? Коли вже завершиться війна» – це виснажує, ми втрачаємо енергію. Натомість важливо концентрувати увагу на думці «Що я МОЖУ зробити?!».



Підсумок

Запропонуйте батькам подумати і записати у своїх нотатках:

- 3 речі, які роблять мене сильнішою/им.
- імена 3 людей, кому мені хотілося б сказати: «Дякую!».
- 3 речі, що я зроблю одразу після перемоги.

Запитайте про самопочуття після виконання цієї вправи.

Підсумуйте, що відчувати різні емоції – нормально. Головне, знати техніки стабілізації стану і виконувати їх та вправи, які нас зцілюють і допомагають. Одну з таких вправ ми щойно виконали.

ТЕМА 8. ДИТИНА ПОЧАЛА БОЯТИСЯ І СТАЛА ПОЛОХЛИВОЮ. ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДТРИМУВАТИ

Мета:

ознайомити батьків з особливостями дошкільного періоду; нормалізувати почуття страху і дати рекомендації та вправи, які допоможуть дитині справлятися зі страхом.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Запропонуйте батькам вправу «Привіт, друже!».

Завдання: привітатися одне з одним у різний спосіб та сказати цій людині щось приємне (комплімент).

Скажіть про тему заняття, наголосіть на меті та запропонуйте батькам вправу «Боюсик».



«Боюсик»

Батьки передають одне одному м'ячик. Той, хто отримав його, повинен назвати той чи інший страх дитини, наприклад: «Діти бояться залишатися одні», після чого передає м'яч іншому. Той каже свою фразу, наприклад: «Діти бояться спати самі», і передає м'яч наступному. І так по колу, не повторюючись.



«Заверши речення»

Батькам пропонується по черзі закінчити речення: «Дорослі зазвичай бояться ...», «Мама зазвичай бояться ...», «Вихователі зазвичай бояться ...»...

Підсумуйте: усі ми час від часу відчуваємо тривогу, неспокій та страх. Але в дорослих людей є досвід і знання, які часто допомагають раціоналізувати те, що відбувається, зменшити інтенсивність переживань.

А ось діти багато чого ще не розуміють і переживають усе набагато гостріше. Більшість дитячих страхів при вчасному виявленні й правильному ставленні до них дорослих незабаром безслідно зникають.

Запропонуйте батькам пригадати свій дитячий страх. Що допомогло його подолати?

Робіть паузи. Давайте час батькам пригадати свій стан. Наведіть власний приклад. Це зніме напругу в батьків. Їм легше тоді говорити про свій досвід.



Інформаційне повідомлення

Підсумувавши відповіді учасників, перейдіть до обговорення питання

«Чого бояться діти?».

У певному віковому періоді той чи інший страх вважають нормою.

- У рік малюта бояться навколишнього середовища, сторонніх людей, віддалення від матері.
- Від 1 до 3 років – темряви, дитині страшно залишатися одній. Бувають також інші страхи.
- Від 3 до 5 років у дітей може бути страх самотності, темряви, замкненого простору, казкових персонажів (як правило, у цьому віці вони асоціюються з реальними людьми).
- Від 5 до 7 років переважають страхи, пов'язані зі стихіями: пожежею, глибиною тощо, боязнь батьківського покарання, тварин, страшних снів, втрати батьків, заразитися якоюсь хворобою.

Обговоріть з батьками поради щодо профілактики дитячих страхів.

- Не можна лякати ні дядьком, ні вовком, ні лісом, прагнучи виховати дитину слухняною (Не будеш спати – покличу вовка тощо).
- Не соромити за страх, який відчуває дитина. Глузування над боязливістю можна розцінювати, як жорстокість.
- Ніколи не слід залишати дитину одну в незнайомому для неї оточенні, у ситуації, коли

можливі різноманітні несподіванки.

- Контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб вона дивилася передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро.
- Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте сварок, конфліктів, особливо в присутності дитини.
- Більше заохочуйте, хваліть, схвалюйте й морально підтримуйте.
- Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну) з власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син чи дочка посміється з вас. Посмійтеся разом над страхом. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом. Важливо, щоб дитина зрозуміла, що в мами чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у неї.



- Запропонуйте учасникам пригадати ситуацію, коли їм було страшно. Попередьте, що ділитися ситуаціями не потрібно.
- Попросіть пригадати той стан і виміряти його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв страху.
- Скажіть про те, що зараз ви виконаєте декілька вправ, які допомагають відреагувати страх.

Вправа 1. Намалюйте свій страх, а потім порвіть аркуш паперу.

Вправа 2. Підготувати чорно-білий малюнок якогось казкового агресивного персонажа. Батькам пропонуємо пограти в художників, які зможуть зробити цей малюнок добрим. Дорослий має домальовувати «добрі деталі»: пухнастий хвіст, яскравий капелюшок, красиві іграшки тощо.

Попросіть батьків знову подумати про ситуацію, яка викликала в них страх, і виміряти свій стан за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв страху. Пам'ятайте: страхи притаманні всім, їх не варто боятися.



Активності для дітей, які допоможуть справлятися з дитячими страхами

Запропонуйте батькам активності для дітей, які вони можуть виконувати і цікаво та з користю проводити час із дітьми.

- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.
- Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її ненав'язливо в грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.
- Ігри з піском заспокоюють дітей і зміцнюють нервову систему.
- Програйте з дитиною її момент зустрічі зі страхом. Нехай вона обере іграшку, яка найбільше нагадує її страх і пограє «за» неї. Так дитина візьме на себе невластиву роль, пропрацює свій страх та переможе його.
- «Домалюй страшного». Заздалегідь приготуйте незавершені чорно-білі малюнки страшного персонажа: скелета, привида, – і попросіть домалювати їх та розповісти історії про них.

Вправа на подолання страху «Я не впаду»

На підлозі дорослий розкладає канат (товстий мотузку) так, щоб вийшла якась хитромудра фігура. Дитина знімає взуття і стає на край каната двома ногами (п'яточка однієї ноги торкається пальців іншої). Їй зав'язують очі. Потім дорослий підстраховує дитину, дає команди, сприяючи її пересуванню по канату («Крок уперед», «Крок вліво», «Крок вправо» тощо). Дитині необхідно, не зійшовши з каната, пройти його весь від початку до кінця.

Важливо пам'ятати! Коли дитина каже, що їй страшно, найбільший її страх – що її не приймуть, висміють. Якщо ми їй скажемо: «Нічого страшного немає», вона не перестане боятися, а залишиться зі страхом наодинці.

Пам'ятайте: слід навчитися приймати дитину з усіма її тривогами. Адже якщо поруч з нею будуть упевнені батьки, то подолання страху – лише справа часу.

Які слова допоможуть підтримувати дитину

- Замість слів «Ти ж великий, тут нічого боятися» (ці слова раціональні, звучать, як знецінювання) краще сказати: «Ти маєш наляканий вигляд» або «Бачу, що тобі страшно».
- Велике значення має близькість. Можна сказати словами: «Я з тобою», можна обійняти, взяти на руки чи за руку.

– Що тебе налякало? Кого чи чого ти боїшся? Нам важливо, щоб дитина від загального «Я боюся» перейшла до конкретного «Я боюся темряви», «Я боюся, що на мене нападуть монстри», «Я боюся, що загублюся». Коли ми знаємо, що конкретно лякає дитину, можемо вибрати спосіб трансформації.

- Важливо нормалізувати цей стан: «Знаєш, я боялася у твоєму віці і навіть зараз іноді боюся. Зараз те, що відбувається, дійсно страшно. Я точно знаю, що ми впораємося. Ми можемо з тобою зробити...».

Підсумуйте. Такий алгоритм допоможе батькам підтримувати дитину, коли їй страшно.



Запропонуйте батькам поділитися по колу, продовживши речення:

Для мене стало відкриттям на занятті...

Вправи, техніки, поради, які я вже використовую...

Я планую зробити...

Подякуйте батькам за участь і час, який провели разом, запросіть на наступне заняття.

ТЕМА 9. ЯК СЛУХАТИ ДИТИНУ, ЩОБ ВОНА ГОВОРИЛА, ТА ЯК РОЗМОВЛЯТИ, ЩОБ ВОНА ЧУЛА

Мета:

навчити батьків простих технік вислуховування та ефективної взаємодії з дитиною.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Запропонуйте батькам поділитися та обговорити, що вони пробували виконувати з дітьми, які техніки використовують із попередніх занять, чи бачать якісь результати. Заохочуйте таке обговорення, ставлячи відкриті запитання («Можете більше розповісти про...», «Як вам вдалося цього досягнути?», «Що так вплинуло на зміни, як думаєте?»).



Активізуюча гра «Ловці слонів»

Запропонуйте батькам у колі гру «Ловці слонів».

Завдання для учасників: ловити слово «слон», як тільки вони його почують. Потренуйтеся разом з учасниками, як ловити «слона» долонями й оплесками. А потім промовляйте слова, які означають назви різних тварин, серед яких іноді називайте слово «слон». Наприклад: зайчик, крокодил, ведмідь, слон, лисиця, крокодил, їжак, кенгуру, слон, вовк, бегемот, кабан, слон, коза, зайчик, антилопа, верблюд, слон, білка...

Як варіант, якщо учасники готові до самостійного проведення гри, можна запропонувати комусь стати ведучим.

Запитайте, як учасники почувалися під час виконання вправи, чого вона навчає і що розвиває.

Підсумуйте, що гра «Ловці слонів» учить слухати співрозмовника, адже важливо не «випустити» слона – тему розмови та цікаву інформацію.

Разом поміркуйте, яких «слонів» варто не пропустити і обов'язково спіймати в розмові з дитиною.



Інформаційне повідомлення

Розкажіть батькам про важливість розуміння потреб дитини, її «мови любові», точки підтримки в побудові спілкування. Наведіть приклади прихованих повідомлень і проговоріть, чого саме потребує дитина, коли запитує. А саме:

Уваги, тому що дитині самотньо (Побавишся зі мною?).

Заспокоєння, тому що дитина налякана (Моя матуся пішла в лікарню минулого вечора?).

Відповідей та інформації, тому що є речі, які дитина не знає (Що це?).

Допомоги, тому що дитина не може розв'язати проблеми (Вони не дозволяють мені бавитися з ними!).

Заняття, тому що дитині нудно чи вона засинає (Я не знаю, чим зайнятися).

Корисною в тренуванні навички вислуховування дитини є розуміння її потреб технікою «Налаштування». Вона полягає в уважному ставленні до слів і почуттів дитини. Налаштовуючись, ми виявляємо повагу до поглядів дитини та пропонуємо допомогу, якщо це необхідно.

Так, коли дитина щось говорить, подумайте:

Що вона відчуває зараз?

Про що вона просить?

Коли ми розуміємо почуття і потреби дитини, нам легше підібрати слова, які її втішать, заспокоять.

Наголосіть, що для будь-якої діяльності потрібні умови. Спілкування теж не виняток. Налаштування, регулярність, звичність та створення умов відіграють велику роль у спілкуванні з дітьми.

- Щодня виділяйте час, хоча б кілька хвилин, щоб побути з дітьми і поговорити.
- Кажіть, що любите дитину.
- Проявляйте свою ніжність.
- Запитуйте, як вони почуваються. Запитуйте, що хочуть діти.
- Іноді просто слухайте дітей.



«Уважне вушко»

Покажіть заздалегідь виготовлене велике паперове «вушко» учасникам та запитайте в батьків: «Про що найчастіше хочуть поговорити діти?». Запропонуйте по черзі називати, про що діти найчастіше прагнуть поговорити або про що востаннє розмовляли з дитиною.

Дорослий, який уважний до того, про що хоче дитина поговорити, і який справді вислуховує її, передає повідомлення, що вона дуже важлива і цікава для нього. Інколи дорослі, які постійно в якихось клопотах, не звертають уваги на дитину, яка щось говорить, удаючи, що вони її слухають. Коли ми спілкуємося з дитиною, демонструючи повагу до неї, показуємо, що вона є важливою для нас. Так дитина навчається поважати інших.

Дайте батькам декілька рекомендацій.

- Нагадуйте, що дитина може завжди ділитися з вами своїми думками й почуттями.
- Обговорюйте будь-які питання з дитиною.
- Розмовляйте спокійно та щиро.
- Заохочуйте дитину до питань і уточнюйте своїми запитаннями, чи зрозуміла вона те, що ви їй говорили.
- Обговорюйте разом думки та почуття.
- Підтримуйте постійний контакт з дитиною. Щирі розмови та можливість висловитися допомагають їй подолати страхи.

- Знайдіть способи відволікання від ситуації, що сталася, наприклад, через малювання, ведення щоденника, нове хобі тощо.
- Говоріть зрозуміло для дитини. Не поспішайте.



«Сніжинка»

Запропонуйте учасникам на практиці відчувати, як тон та швидкість мовлення впливає на розуміння дітьми того, що каже дорослий. Роздайте паперові серветки та ножиці і розпочніть швидко надавати команди, що робити з цими матеріалами. Це може бути інструкція, як вирізати сніжинку. Кажіть швидко, не пояснюйте, не відповідайте на уточнюючі запитання.

Після всього запропонуйте роздивитися, у кого які вийшли сніжинки та обговорити, чому вони такі різні. Запитайте, як учасникам працювалося за вашими інструкціями, як би їм було краще надавати інструкції.

Підведіть учасників до висновків: швидка та нечітка інструкція є незручною для розуміння (особливо дітьми). Зрозумілість інструкцій включає не тільки послідовність дій, а й швидкість надання, пояснення, зворотний зв'язок, коли щось незрозуміло. Підкресліть, що швидкість мови дорослого залежить від віку дітей. Чим менші діти, тим повільніше потрібно з ними говорити.



Рекомендації «Якщо немає можливості негайно відреагувати на запит дитини»

Важливо, що коли дорослий не може повністю приділити увагу дитині і вислухати її, то йому краще не робити вигляд, що він слухає. Ми повинні повністю присвятити свою увагу дитині, особливо якщо для неї тема розмови є дуже важливою. Та, звісно, дорослі не завжди можуть слухати. Тоді треба визнати, що в цю мить є нагальні справи, якими необхідно зайнятися, однак при цьому не применшувати важливості потреби дитини у висловленні й домовитися про час розмови.

Наведіть приклад реагування в такій ситуації.

Мати займається приготуванням обіду, а в той час підбігає Маринка, яка хоче поговорити про свій малюнок. Замість того, щоб нещиро вислуховувати дитину, краще визнати потреби дитини, присісти до її зросту, подивитися в очі і сказати:

— Маринко, зараз я закінчу готувати вечерю, тому що наша родина дуже скоро зголодніє. Коли я закінчу, ми разом подивимося твій малюнок.

Важливе нагадування: якщо ви пообіцяли дитині пізніше виконати її прохання, обов'язково виконайте все, що ви пообіцяли. Так формується довіра.



«Магічні слова спілкування»

Запропонуйте батькам послухати фрази, які є корисними в спілкуванні між дітьми та дорослими. Завдання для батьків: надати варіанти ситуацій, у яких такі фрази можуть бути «магічними» та допоможуть, щоб дитина почула і відчула підтримку дорослого. Учасники можуть передбачити, як зреагує дитина на такі слова: «Я завжди поряд з тобою», «Ти не сам/а», «Я знаю, як тобі зараз», «Продовжуй рухатися вперед», «Зробимо це вдвох з тобою», «Не соромся попросити про допомогу», «Згадай, як ти вчинив/ла минулого разу. У тебе все добре вийшло».



Підсумок

Запропонуйте батькам поділитися в колі своїми думками про цю зустріч і дати відповідь на питання: «Що я беру у свою валізу з сьогоднішньої зустрічі?».

ТЕМА 10. ЯК ПІДТРИМУВАТИ СЕБЕ ТА ДИТИНУ, КОЛИ ВИ ЗМУШЕНІ БУЛИ ЗАЛИШИТИ ДОМІВКУ

Мета:

допомогти батькам в адаптації до нового місця та дати рекомендації, які допоможуть дитині швидше адаптуватися.

**Види
діяльності,
що
пропонуються**



Сесія

Почніть зустріч з батьками із чаювання, створюючи атмосферу невимушеного спілкування. Запросіть у коло.

Привітайте батьків, попросіть, щоб вони поділилися досвідом використання рекомендацій, отриманих під час занять. Заохочуйте обмін досвідом, підтримуючи батьків фразами: «Дякую, що поділилися», «Це дуже цінно і важливо». Запитайте про труднощі, з якими вони стикалися.

Запитайте в батьків, що вони відчують, коли відбуваються якісь зміни: приїхали на відпочинок, нове місце роботи... Разом зробіть висновки, що навіть приємні зміни в житті можуть викликати дискомфорт у перші дні, вимагати адаптації та уваги.



Активізує вправа

Запросіть учасників у коло до гри «Здоровенькі були». Поясніть, що за вашою командою «Новий день» вони мають вільно рухатися всередині кола і вітатися з учасниками, які їм зустрічатимуться. Уточніть, що вони можуть це робити в різний спосіб: обійнятися, вітатися за руку чи кивком голови тощо. Обов'язковою умовою є сказати: «Здоровенькі були».

На словах ведучого «Усім бажаю бути здоровими!» гра закінчується. Можна провести 2-3 кола такої гри. Учасники відчують, як добре вони вже подружилися і стали однією спільнотою.



Інформаційне повідомлення

Поверніться до теми змін у їхньому житті.

- Запитайте в учасників, що вони відчували в перший день змін?
- Що їм особисто допомагало адаптуватися?
- Що з попереднього досвіду можна взяти в новий досвід? Що б вам допомогло зараз?

Підсумуйте, що зміни в житті дитини теж потребують адаптації. З початком повномасштабної війни багатьом сім'ям з дітьми довелося залишити свої домівки. Це складне рішення батьків у повній мірі є складним і для дитини. На новому місці діти проживають безліч емоцій. Головним чинником негативних емоцій є туга за житлом, за рідними, за іграшкою, за звичним простором навколо.

Розкажіть батькам, що важливо розуміти, як адаптуватися до нових умов і допомогти в дитини вчасно побачити ознаки дезадаптації. Адаптація є важливим процесом, результатом якого є пристосування. Особистість стає здатною відносно впевнено діяти в новому середовищі, усвідомлено існувати в нових місцях проживання. Крім того, людина набуває досвіду поведінки в ситуації, нові стереотипи поведінки.



«Адаптація»

Запропонуйте батькам разом скласти з великих літер слово «адаптація». Учасникам треба придумати слова на кожну літеру до слова АДАПТАЦІЯ і сказати, чому це слово є важливим. Наприклад: а – актуальність, д – добро, а – аналогія, п – потреба, т – терпіння, а – асоціація, ц – ціль, я – якість. Обговоріть, що розуміння процесів адаптації є важливим і для дітей, і для дорослих. Якщо дитина буде володіти інформацією про те, що відбувається, які зміни її чекають, то впевненіше подолає всі виклики адаптації.



Інформаційне повідомлення

Надайте рекомендації батькам, якими словами пояснити дитині, що таке евакуація та для чого родині залишати дім. «Ми робимо все можливе, щоб ти був/ла у безпеці. І ми будемо в безпеці. Зараз нам з тобою важливо виїхати в інше місто. Ми будемо весь час поряд. Нас зустрінуть добрі люди, які нам допоможуть. Ти бачиш, скільки довкола хороших людей? Значно більше, ніж поганих». Підкресліть, що голос дорослого в цей момент має звучати стійко та впевнено.

Познайомте учасників з порадами, як поводитися, коли реакції дитини під час евакуації бурхливі. Важливо бути готовими до того, що дитина не схоче залишати будинок, іграшки та друзів. Дорослому в цій ситуації варто підтримати почуття дитини фразою: «Мені теж дуже сумно, мені шкода, що тобі доводиться через це проходити. Якби я міг/могла, я б усе зробив/ла, щоб війна припинилася. Зараз нам важлива твоя допомога, і невдовзі ми будемо в безпеці. Спочатку ми матимемо тимчасовий будинок, а потім знатимемо ситуацію і прийматимемо рішення. Я тебе дуже люблю, разом ми обов'язково впораємося».

Під час складної адаптації дитині важливо відчувати дорослого, його підтримку, яка передається не тільки через слова, а й дотики, погляд, увагу, похвалу.

Важливо не прискорювати процеси звикання, не випереджати події, налаштуватися жити «тут і зараз». Нечекайте швидких змін та повернення додому. Нехай це станеться якомога швидше, але просто сидіти й чекати цього часу не варто. Облаштовуйтеся так, як вам буде зручно. Витрачені на створення комфорту в орендованому житлі сили не будуть марними. Тут і зараз ви будете почувати себе впевненіше. Життя «тут і зараз» здатне налаштувати на системну роботу з плануванням свого життя в короткій перспективі. Не плануйте більше 48 годин наперед».

Батькам варто пояснити, що дитина може поставити будь-які запитання, а також дізнаватися про все, що її цікавить і непокоїть. Запитання, які найчастіше ставлять діти: «Ми їдемо назавжди?» (Відповідь: «Я не знаю, чи надовго ми їдемо, але я знаю, що якщо буде безпечно і якщо це буде можливо, ми повернемося»), «Де ми будемо жити?» (Відповідь: «У нас буде тимчасовий будинок, можливо, ми житимемо разом із різними людьми, там також можуть бути інші діти»), «А я не побачу моїх друзів?» (Відповідь: «Я впевнений/а, що ми зможемо підтримувати зв'язок, дзвонити та писати їм»).



«Добрі новини»

Запросіть батьків пограти в гру, яка акцентує увагу на позитивному сприйнятті навколишнього світу. Нехай у колі батьки по черзі скажуть добру новину з життя дитини, або з власного життя, або будь-яку новину, яку вони вважають доброю. Для активізації всіх учасників передавайте по колу газету. До кого в руки потрапила газета, той і каже добру новину. Поясніть, що в будь-яких умовах важливо зосереджуватися на хорошому і відшукувати саме добрі новини навіть серед поганих.



Інформаційне повідомлення «Як поводитися з дитиною на новому місці»

Коли родина прибула до місця призначення, обов'язково повідомте дитині: «Ми в безпеці. Дякую за те, що ми разом змогли це зробити. Люблю тебе! У нас обов'язково все буде добре, де б ми не були». У новому місці облаштовуйте разом нове житло. Знайдіть можливість створити комфорт біля себе. Іноді гарна яскрава коробка може надавати настрою краще, ніж фешенебельна шафа. Наприклад, можна купити такі ж кімнатні рослини, які залишилися у вас вдома, або поставити біля ліжка фотографії близьких людей. Це допоможе зробити нове місце «своїм».

Можна облаштувати місце для ігор своїм дітям. Це є дуже важливим, і навіть мінімальний простір – окремий килимок – у кімнаті може стати «власним»

осередком для дитини, на якому потім з'являться іграшки, книжки та інші предмети. Звісно, килимок може перетворюватися і в халабуду, і в просто килимок на галявині біля будинку. Тож чарівну роль килимка треба приймати та активно використовувати для облаштування тимчасового простору. Згодом з'явиться можливість для більш відповідного облаштування, але початок зробити треба.

Важливо встановити правила поведінки і пояснити їх дитині: «Зараз дуже важливо, щоб ти в усьому допомагав/ла. Будь ласка, роби те, про що ми тебе просимо. Будь поруч, нікуди не тікай. Не ходи з чужими людьми. Намагайся не вередувати. Нам у дорозі не завжди буде зручно, але ми точно впораємося. Домовилися? Дякую!».



«Улюблені справи»

Запросіть учасників пограти в гру-пантоміму «Улюблені справи». Нехай батьки пригадають, яка справа приносить їм задоволення та радує, і по черзі показують улюблені справи, нічого не коментуючи. Учасники мають відгадати та назвати ці справи. Почніть гру з себе.

Після гри скажіть, що знання улюбленої справи та збереження її в розкладі дня є дуже дієвим засобом адаптації до нових умов. Це допоможе частково відновити контроль за своїм життям. Повертатися до звичних регулярних завдань та улюблених справ важливо. А ще – знати, які улюблені справи в дітей! Якщо довелося переїхати, то необхідно започатковувати на новому місці звичний розпорядок дня та ритуали, щоденні справи.



Інформаційне повідомлення

Розкажіть батькам, що важливим важелем адаптації є дослідження разом з дитиною нового місця проживання. Нове житло – це не тільки інші квартири або приватний будинок, це й інші міста, області або навіть країни. Відкрийте для себе і дитини нову місцевість. Знання про навколишній світ дозволять

почуватися безпечніше і комфортніше. Вивчайте незнайомі вулиці, площі, магазини, торгові центри. Започаткуйте традицію прогулянок у певний час у парку чи сквері.

Для адаптації в новому місці важливо зберігати активність спілкування. Обов'язково зберігайте контакти з близькими людьми, які залишилися вдома або евакуювалися в інші міста/країни. Організуйте спілкування дитини з рідними за допомогою зв'язку. Краще говорити по телефону та за допомогою відеозв'язку, щоб чути і відчувати щирі емоції людей. Діліться враженнями від вашого нового місця проживання, розповідайте добрі новини, навіть снами своїми можете поділитися. Спілкуйтеся з тими, хто опинився поряд із вами. Розпитайте ваших співмешканців про їхні хобі, уподобання. Познайомтеся з сусідами, місцевими, іншими переселенцями, зустрічайтеся з ними, обговорюйте плани після перемоги, спільно допомагайте нужденним. У такий важкий час комунікація якнайкраще об'єднує людей і допомагає відчувати себе потрібним.



Підсумок

Запропонуйте кожному учаснику подумати, що він отримав під час зустрічі і на що хоче звернути увагу в подальшому.

ПІДСУМОК ДЕСЯТИ ЗУСТРІЧЕЙ

Привітайте учасників із завершенням останньої зустрічі та згадайте разом, які теми розглядали під час спілкування. Спробуйте разом сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час взаємодії.

Надайте слово всім, хто хоче висловитися, а потім запропонуйте намалювати на великих аркушах паперу кущі троянд, при цьому надати значення малюнку і підписати, а потім озвучити ці значення. Гілочки куща – це теми курсу, які виявилися найбільш корисними. Квіти троянд на кущі – це знання, які є корисними зараз, поради, які допомогли, підтримали батьків. Бутони – це знання і теми, які ще потрібно осмислювати і чекати результатів у перспективі. Колючки – те, що може заважати відчувати корисність та красу куща троянд. Вода для поливу троянд – те, що може підживлювати та підтримувати кущ троянд у цвітінні.

Дайте учасникам час, а потім попросіть групи обмінятися думками і розповісти про свій кущ троянд.

КОРИСНІ РЕСУРСИ

- 1. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації**
www.bit.ly/4e4dXWH
- 2. Підтримка батьків і дітей під час війни. ЮНІСЕФ**
www.bit.ly/4e3pRR6
- 3. Право дитини на гру: чому це важливо для гармонійного розвитку дошкільнят**
www.bit.ly/4e6z0Zi
- 4. Стресостійке дитинознавство. Світлана Ройз**
www.bit.ly/3Z93be6
- 5. Центр здоров'я і розвитку «Коло сім'ї».**
Інформаційні ресурси з теми психологічної допомоги під час війни
www.bit.ly/3ZoeM2
- 6. Як арттерапія допоможе впоратися зі стресом?**
Корисні вправи для дітей і дорослих
www.bit.ly/4dKVTSa
- 7. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ**
www.bit.ly/3X1cvOc
- 8. Caring Counselor. Кола довіри**
www.bit.ly/4dJIL0x

ПРОЄКТ «ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ ТА СУПРОВІД ДІТЕЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ»



Аналітична записка щодо результатів
реалізації проєкту «Підтримка педагогів
закладів дошкільної освіти та супровід дітей
у надзвичайних ситуаціях»

www.bit.ly/4hrMvoA



Психолого-педагогічна підтримка батьків і дітей
в умовах надзвичайної ситуації: керівництво
для інструкторів по роботі з батьками
дітей дошкільного віку

<https://bit.ly/3C00t0K>



Психолого-педагогічна підтримка дітей,
батьків та педагогів в умовах надзвичайної
ситуації: керівництво для тренерів

<https://bit.ly/40jE4pt>



Публікації здійснено за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки та позиції, викладені в цій публікації, є позицією авторів та необов'язково відображають позицію Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

ISBN 978-618-7369-01-5

Київ 2024 рік.