

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



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

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я  
ДІТЕЙ — ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ,  
ЩО ДИТИНА НЕ ВПОРАЛАСЯ З  
ТРАВМОЮ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинки,  
будинок 2  
тел. 0522 330 015  
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:



## Чи слід підіймати з дітьми тему війни?

З дітьми варто говорити про війну. Проте вся інформація має бути дозованою. Адже якщо батьки уникають розмов на цю тему — це не означає, що діти не можуть дізнатися про те, що відбувається в Україні, від інших людей та соціальних мереж із нефільтрованим контентом.

Уникання не дає можливості опрацювати травматичний досвід, як дорослим, так і дітям.

Важливо: діти не повинні дофантазувати картинку реальності в голові. Їм потрібен “безпечний простір”, де вони зможуть поговорити про важливе.

## Як це робити? Говорити

Під час обговорень можуть проявлятися різні емоції. Але варто пам’ятати, що все, що ви відчуваєте, і все, що відчувають ваші діти, є абсолютно нормальною реакцією на такі ненормальні події, як війна.

У розмові про втрату, неможливість повернення в місце, з якого виїхали, потрібно доносити інформацію дозовано. Уникайте перебільшень та кричущих фактів насильства та жорстокості. Під час обговорень і після них можуть виникати різні думки негативного характеру, які можуть лякати, викликати відчуття провини та інше.

## Як говорити з дітьми про майбутнє?

Багатьом сім’ям важко щось планувати, попри те, де вони знаходяться — в Україні або за кордоном. Родини, які перебувають в Україні, знаходяться в стані постійної “бойової готовності”. Тому довгострокові плани не є реалістичними. Ми можемо планувати свій день, тиждень чи місяць, але треба бути свідомими того, що заплановане може змінитися в будь-який момент. Однак якщо ви

можете запланувати похід в кіно з дитиною — потрібно йти. Навіть якщо доведеться перервати перегляд через повітряну тривогу.

Родинам, які знаходяться за кордоном, також важко щось планувати. Вони відкладають здійснення задуманого на час повернення додому. Так само діти, які хочуть навчитися грати на гітарі, малювати, танцювати, — кажуть, що почнуть це робити тоді, як приїдуть додому. І точно не зараз, точно не в країні або місті, де вони вимушено знаходяться.

Не варто відкладати життя на потім. Важливо маленькими кроками рухатися в напрямку своїх цілей, і найкращим прикладом для дітей можуть бути самі батьки.

Важливо, щоб де б батьки не перебували, вони давали дітям відчуття безпеки та турботи, наскільки це можливо, були послідовними та логічними у своїх діях, говорили з дітьми й запитували про їх емоції, відчуття, думки. Це буде давати відчуття впевненості, контрольованості та розвантаження для дітей.

## Про що не можна забувати?

Дотримуйтеся графіку та режиму дня для дітей.

Продовжуйте виконувати ті ритуали і традиції, які були в сім’ї раніше.

Вигадуйте разом нові ритуали на новому місці перебування.

Не відкладайте гру на потім, коли буде настрій.

Малюйте, вигадуйте нові хобі, намагайтесь додати в буденність більше творчості.

Важливий тактильний контакт, зокрема обійми.

## Як травматичний досвід відобразиться на дітях, залежить від багатьох факторів:

Середовище, у якому знаходиться дитина тривалий час.

Наскільки батьки або опікуни можуть закривати не тільки базові потреби, але й емоційні — бути ресурсом, підтримкою та взірцем.

Від досвіду, який мала дитина до масштабної війни (чи доводилось раніше переживати травматичні події). Адже є велика кількість дітей, яким довелося “рятуватися двічі” — 2014-го та 2022-го.

Індивідуальні особливості сприйняття травматичних подій та стресу. Як і кожна людина, діти можуть по-різному реагувати на події — йти в бій, завмерти чи тікати.

Симптоми стресу, як результату травматичних подій, можуть відрізнятися в дітей різного віку. Як у маленьких, так і в старших дітей може відбуватися регрес навичок, зниження когнітивних функцій та інші порушення.

Також діти можуть ставати агресивними, роздратованими, гіперзбудженими або навпаки загальмованими. Можуть спостерігатися й депресивні стани, головні болі, болі в шлунку, енурез (неусвідомлений акт сечовипускання), енкопрез (нездатність контролювати акт дефекації).

Якщо батьки спостерігають у дитини таку симптоматику протягом кількох тижнів, то варто звернутися до фахівців/чинь.