

SESAME WORKSHOP

Ласкаво просимо до Сезаму

Турбота і взаємопідтримка.

Програма для українських батьків



123

SESAME STREET®

Ласкаво просимо до Сезаму

Про Майстерню Сезам

Майстерня Сезам — це некомерційна організація, яка створює телевізійне шоу «Вулиця Сезам». Майстерня Сезаму пропонує освітні програми та послуги для дітей, батьків та вчителів, які постраждали через конфлікти та кризи в більш ніж 150 країнах. Завдання Майстерні Сезам — допомогти дітям рости розумнішими, сильнішими та добрішими. Організація виробляє мультимедійний освітній контент, який допомагає дітям розвиватися й навчатися весело та в творчій атмосфері. Міжнародні програми Майстерні Сезам створюються з урахуванням різних потреб, досвіду й культурного середовища дітей певної країни. Навчальні матеріали програми «Турбота і взаємопідтримка» Майстерні Сезам розроблено за підтримки місцевих спеціалістів у галузі освіти й психології.

Зміст

Коротко про програму	1
Турбота про себе	3
Психосоціальна підтримка	6
Ранній розвиток через гру	16
Соціальна толерантність	24
Підсумки	31
Додаток	33

Коротко про програму

«Турбота і взаємопідтримка» — це програма психологічної допомоги для українських дітей та їх родин, які постраждали через війну. Тренером програми є професійний психолог, який має досвід роботи з дітьми та сім'ями.

«Турбота і взаємопідтримка» – це посібник для батьків, який містить усю інформацію з вебінарів, а також додаткові матеріали та вправи, які можна використовувати вдома.

Навчальні цілі

Кожна частина цієї програми має певні навчальні цілі для батьків.



Турбота про себе

- Батьки розпізнають у себе ознаки стресу і знають, що це нормальна реакція на ненормальну ситуацію.
- Батьки виконують вправи для покращення та підтримки психологічного здоров'я.
- Батьки використовують стратегії, які допомагають покращити фізичний та психологічний стан та звертаються за підтримкою.



Психосоціальна підтримка

- Батьки розпізнають ознаки стресу в дитини і знають, що це нормальна реакція на ненормальну ситуацію.
- Батьки вивчають та застосовують способи як реагувати на стрес дитини.



Ранній розвиток через гру

- Батьки отримують знання та вміння, які допоможуть навчати дітей вдома через гру.
- Батьки вчаться помічати моменти, коли можна навчати дитину через гру.



Соціальна толерантність

- Батьки з числа місцевих жителів заохочують дітей проявляти зацікавленість, долаючи упередження щодо новоприбулих.
- Батьки–внутрішньо переміщені особи (ВПО) отримують знання, щоб допомогти своїм дітям відчувати впевненість у собі в умовах великих змін.

Ключові теми й основні стратегії

Окрім певних навчальних цілей кожна частини програми має ще ключові теми і кілька основних стратегій, які повторюються в кожній частині.



Ключові теми: Встановлюємо зв'язки

- Розвиваємо вміння прислухатися до себе і розуміти свої потреби; звикаємо регулярно дбати про себе.
- Встановіть зв'язок зі своєю дитиною через емоційну підтримку і навчання у грі.
- Встановіть зв'язок з людьми довкола вас: чи ви є приймаюча сторона чи нові члени громади (внутрішні переселенці).



Стратегії

- Глибоке дихання, щоб заспокоїтися, коли це терміново необхідно
- «Я бачу, я відчуваю, я можу» — сповільніться, щоб зрозуміти, як ви себе відчуваєте, що робить вас щасливими, а що засмучує, і знайдіть стратегії, які допоможуть вам впоратися з сильними емоціями.
- Спирайтеся на позитивний досвід і почуття — налагоджуйте зв'язок із собою та близькими за допомогою цих вправ. Ці дії можуть бути частиною психосоціальної підтримки та турботи про себе.
- Спілкування з іншими та пропонування такої фізичної підтримки, як обійми, дозволяють побудувати тісний зв'язок, який потрібен і дорослим, і дітям.

Турбота про себе

Лекція



Турбота про себе. Чому це важливо і як можна дбати про себе

Бути батьками непросто, особливо у важкі часи. Піклуватися про дітей і проживати стрес під час війни може стати доволі складним завданням, тому цілком **нормально** в такій ситуації відчувати занепокоєння та перевантаження. Турбота про себе є надзвичайно важливою для вашого благополуччя і благополуччя вашої сім'ї. Сьогодні ми обговоримо, чому батькам необхідно піклуватися про себе, а також поговоримо про прості стратегії для невідкладної і постійної психологічної допомоги.

Основні тези

- Турбота про себе допоможе вам бути більш ефективними батьками. Не відкладайте власні потреби, тому що з часом ви почуватиметеся гірше.
- Використовуйте стратегії невідкладної допомоги, щоб заспокоїтися в момент сильних емоцій. Коли ви заспокоюєте нервову систему, ваш розум також заспокоюється і ви можете діяти ефективніше.
- Знайдіть стратегії самопомоги, які вам підходять і які можна використовувати в довготерміновій перспективі. Навіть кілька хвилин на день допоможуть підвищити вашу здатність долати стрес (*стресостійкість*) і виробити звичку піклуватися про себе.

Чому так важливо дбати про себе

Батькам маленьких дітей може здаватися природним ставити потреби своїх дітей на перше місце. Але нехтування власним фізичним і емоційним здоров'ям може спричинити вигорання, втому і навіть фізичну хворобу. Дуже важливо знати про способи заспокоюватися, відпочивати та робити те, що може приносити радість та задоволення. Ви заслуговуєте на таку ж турботу і відпочинок, як і ваші діти й члени сім'ї. Піклуватися про себе може бути важко, коли у вас багато справ. Ми запропонуємо стратегії, які ви зможете використовувати щодня, щоб розвинути власну стресостійкість.

Коли людина переживає стрес, відчуває занепокоєння або хвилюється, її тіло переключається в режим «бий або біжи». Це може призвести до появи таких симптомів, як задишка, відчуття стиснення в грудях, втома або відстороненість. Заспокоюючи тіло, ми можемо заспокоїти розум та знизити рівень стресу. Звертайте увагу на фізичні ознаки стресу та використовуйте стратегії невідкладної допомоги, щоб допомогти собі заспокоїтися в критичний момент.

Стратегії невідкладної допомоги

Коли ви відчуваєте емоційне перевантаження або стрес, важливо одразу ж подбати про себе. Це допомагає попередити накопичення стресу. Ось деякі стратегії, які можна використовувати, щоб заспокоїти своє тіло й розум в критичний момент:

- знайдіть час, щоб побути наодинці, навіть декілька хвилин; коли дитина в безпечному місці (наприклад, у дитячому ліжку), зайдіть до ванної кімнати, закрийте двері та зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. З вашою дитиною все буде добре;
- зробіть дихальні вправи, наприклад дихання 4-4-4. Вдихайте, рахуючи до чотирьох, затримайте дихання, також рахуючи до чотирьох, і потім видихайте, рахуючи до чотирьох. Дихайте так, доки не відчуєте, що емоції трохи вгамувались;
- промовляйте молитву або мантру, щоб заспокоїти думки й сповільнити дихання;
- вийдіть на прогулянку, навіть на кілька хвилин. Перебування на природі та свіже повітря можуть допомогти заспокоїтися.



Довгострокові стратегії

Окрім стратегій невідкладної допомоги важливо впроваджувати у повсякденне життя практику турботи про себе. Ось кілька прикладів стратегій, які можна використовувати протягом тривалого часу і які можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити самопочуття. Подумайте, що найкраще підійде до ваших можливостей та умов життя. Виберіть те, що підходить саме для вас. Якщо потрібно, спробуйте декілька варіантів, якщо потрібно.

- Вийдіть на прогулянку або при можливості, зробіть щось інше, що принесе вам задоволення.
- Організуйте режим дня для себе і своєї сім'ї. Режим допоможе краще мати спланований день з чіткою послідовністю задач та забезпечити почуття впевненості й безпеки всіх членів родини.
- Якщо є можливість регулярно спілкуйтеся з близькими й рідними. Домовтеся про щотижневі зустрічі з іншою сім'єю або призначте час для телефонних чи відео дзвінків з друзями або членами родини.
- Не забувайте помічати прості приємні, позитивні моменти і фіксувати їх для себе. Криза не триватиме вічно, все обов'язково налагодиться.

Пам'ятайте, що дбати про себе так само важливо, як дбати про своїх дітей. Якісна турбота про себе дозволяє вам бути в глибшому емоційному контакті з дітьми та рідними: краще їх чути, розуміти та підтримувати. Це також допоможе вам знизити рівень стресу та покращити своє самопочуття. Відчувати тривогу або емоційне перевантаження в ці важкі часи — нормально, турбота про себе допоможе вам краще дбати про родину.

Вміння миритися після емоційної кризи

Якщо у вас видався важкий день, у вас здали нерви, і ви посварились з іншим дорослим чи накричали на дитину і тепер ніяково себе почуваєте, знайте, що немає нічого поганого в тому, щоб проявляти свої емоції перед дитиною. Більше того - проявляти свої емоції - це нормально і навіть здорово. Примирення після сильних емоцій — це розмова, пояснення, заспокоєння вашої дитини після того, як момент емоційного зриву минув. Завдяки цьому ви даєте дитині зрозуміти, що б не сталося, ви її любите і завжди готові оберігати та підтримати. Якщо ви проявили гнів, чи показали свій смуток, розчарування або горе перед дитиною, обов'язково знайдіть час, щоб обговорити це пізніше. Спокійно поясніть дитині, що ви відчували, як ви з цим впоралися і, як ви почуваєтесь зараз. Будьте уважними до реакції дитини на ситуацію, що сталась. Не знецінюйте почуття дитини, а покажіть, що розумієте її почуття, вислухайте та дайте відповіді на всі запитання, які дитина може мати.

Психосоціальна підтримка

Лекція

Як подбати про емоційне благополуччя дитини під час кризи

Під час кризи батькам важливо забезпечити емоційну підтримку і собі, і дітям. Діти вчаться управляти своїми емоціями і часто виражають їх через поведінку: вибух роздратування, плач або відсторонення. Батьки на власному прикладі можуть допомогти дітям зрозуміти ці емоції та безпечно ними управляти. Важливо пам'ятати, що зовсім маленькі діти часто все ще потребують вашої допомоги, щоб вгамуватись чи заспокоїтись. Але ваш власний приклад і розмови про стратегії регуляції емоцій можуть допомогти їм навчатися робити це самостійно в процесі зростання.

Основні тези

- Коли ви задовольняєте свої емоційні потреби, ви можете краще впоратися зі складними емоціями своєї дитини, а також навчаєте її, як дбати про себе.
- Проявляти емоції перед своїми дітьми — нормально. Миріться після конфліктів або переживання складних почуттів, відверто та спокійно розповідаючи про них своїм дітям. Вчіть їх, що такі сильні емоції тимчасові, і ми можемо впоратися з ними разом.
- Діти виражають емоції через поведінку. Навчіться розпізнавати ознаки їхніх почуттів та навчіть дітей їх правильно називати.
- Допоможіть дитині пережити сильні емоції — розмовляйте про це, пропонуйте розраду та моделюйте стратегії заспокоєння.

ДЛЯ БАТЬКІВ

Навіть дорослим буває складно весь час зберігати спокій, особливо коли ми зіштовхуємося з вибуховими емоціями та складною поведінкою наших дітей. Ось кілька стратегій, які ви можете використовувати, щоб допомогти собі впоратися з емоціями, в той час, коли дитина потребує підтримки.

Практика турботи про себе.

Не забувайте, що ваше емоційне благополуччя має бути в пріоритеті. Під час польоту пасажиром пояснюють, що в разі надзвичайної ситуації потрібно одягти кисневу маску спочатку на себе, а потім допомогти дитині. Той самий принцип застосовується, коли ми маємо справу з дитиною, яка не може врегулювати свої емоції. В таких ситуаціях дорослому також легко втратити контроль над собою і розлютитись. Перед тим, як реагувати на емоції дитини, врегулюйте свої, застосувавши стратегії невідкладної допомоги, які ми практикували на першій сесії (дихання животом, промовляння молитов або мантр, дихання свіжим повітрям тощо). Спочатку потурбуйтеся про власні емоційні потреби, тому що ваш стан спокою та ясності думок допоможе дитині врегулювати її емоції і відчувати, що вона в безпеці. Таким чином дитина швидше і легше заспокоїться.



РАЗОМ ІЗ ДИТИНОЮ.

Врегулювання емоцій

Пам'ятаєте, коли ваша дитина була маленькою, вона не могла заспокоїтися, доки ви не брали її на руки? Це називається врегулювання емоцій. Маленьким дітям дійсно потрібна наша фізична присутність та підтримка, щоб заспокоїти їхню нервову систему. Не думайте, що обіймаючи дитину в критичному емоційному стані ви виказуєте слабодухість чи м'якість характеру. Фізичні обійми під час важких емоцій - це нормально і здорово! Може трапитися, що ваша дитина не хоче, щоб її торкалися, коли вона злиться або пригнічена. Ви можете відійти вбік, але дати зрозуміти, що ви поруч. Пам'ятайте, що через надзвичайно складні обставини, в яких ви зараз живете, дитині може знадобитися більше вашої уваги та підтримки, можливо навіть стільки, скільки вона потребувала колись, будучи зовсім маленькою. І це нормально. Пропонуючи обійми для заспокоєння, щирі розмови та підтримку, ви сприяєте гармонійному розвитку своєї дитини.

Вчимося розуміти та управляти своїми емоціями

Першим кроком на шляху до розуміння своїх емоцій, є здатність визнавати й безпечно виражати їх. Допоможіть дітям навчитися визначати, називати й виражати свої почуття. Навчіть їх назвам різних емоцій і обговоріть, як ці емоції проявляються в нашому тілі. Потренуйтеся помічати фізичні ознаки емоцій в тілі разом із дитиною та називати емоції комфортною для неї мовою.

Стратегії управління сильними емоціями дитини

Крок 1. Я бачу.

Допоможіть дітям призупинитися й зрозуміти, що вони відчувають тілом.

- Поясніть, що наше тіло може допомогти нам зрозуміти наші почуття («послухаймо тіло»).
- Спитайте у дитини, що відбувається з її/його тілом або самі скажіть, що ви помітили («я помітив, що твоє обличчя трішки почервоніло»).
- Повторіть, щоб упевнитись, що ви зрозуміли та покажіть дитині, що ви уважно слухаєте («У тебе болить живіт, так?»).

Крок 2. Я відчуваю.

Допоможіть дітям назвати свої почуття.

- Помічайте й називайте емоції та відчуття дітей. («Тебе це, мабуть, злить. Так?»)
- Навчіть дітей називати свої емоції та відчуття. («Ти пригнічений чи сумний?»)
- Повторіть назву емоції чи відчуття та підтвердіть його значимість («Ти сердитися. Сердитися - це нормально».)
- Запитайте, що сталося або чому дитина так себе відчуває. Поясніть, що люди переживають багато емоцій та почуттів, і ви не виняток (можете назвати деякі з них).

Крок 3. Я можу.

Допоможіть дітям вибрати стратегію і попрактикуйте її разом.

Існує багато стратегій управління емоціями, наприклад, дихання животом, обіймання самого себе, прогулянка або танці. Виберіть таку, яку діти вже застосовували, і випробуйте її разом.

- «Подумаймо як ми можемо зробити цю сильну емоцію трохи слабшою».
- «Спробуймо. Ми можемо зробити це разом. Я тобі допоможу».
- «Якщо це не допоможе, я допоможу тобі вибрати інший спосіб».
- (Після того, як ви закінчили) «Як ти відчуваєшся зараз?»



Передбачення тригерів - подій, які можуть спровокувати сильні емоційні реакції

Допоможіть собі й своїй дитині визначити, які події або дії можуть спровокувати сильні емоції. Це можуть бути щось незначне та повсякденне, наприклад гучний грім чи неочікуване гучне падіння предмету, звук двигуна, різкий крик тощо. Або щось глибше і не зовсім звичне: закинуті будівлі, вигляд крові, відео з кадрами воєнних дій, перехожий у військовій формі тощо. Спробуйте разом згадати та обговорити ті події, які є провокативними для вас чи вашої дитини й разом знайдіть спосіб справлятися з ними, коли вони трапляються. План «як заспокоїтися» може допомогти вам почуватися підготовленими і легше справлятися зі складними емоціями.

Турбота про емоційний стан дитини під час кризи передбачає уважне ставлення до її поведінки, допомогу у визначенні й вираженні емоції та створення умов, у яких дитина буде відчувати, що про неї дбають. Пам'ятайте про важливість та першочерговість турботи про себе та показуйте приклад здорових емоційних реакцій. Впроваджуючи ці стратегії, ви можете розвивати емоційну стійкість як у себе, так і у своєї дитини, що вам обом допоможе переживати складні часи з силою та впевненістю.



Рефлексія.

Поміркуйте над цими запитаннями й запишіть відповіді у щоденник. Відповіді на ці запитання можуть змінюватися з часом. Ці запитання допоможуть вам знайти стратегії, які найкраще підходять вам і вашим дітям. Коли ви знаєте, що викликає у вас та вашої дитини сильні емоції, тоді ви можете краще підготуватись та якісніше реагувати на події, відтак цілеспрямовано пробувати подолати наслідки стресу.

- Коли моя дитина злиться, вона...
- Коли моя дитина засмучена, вона...
- Коли моя дитина боїться, вона...
- Коли моя дитина щаслива, вона...
- З якими емоціями моєї дитині складно впоратися?
- Яка поведінка моєї дитини викликає у мене стрес?
- Які ситуації/події провокують у моєї дитини страх/злість/сум?
- Що мене заспокоює?
- Що заспокоює мою дитину?
- Що робить її щасливою? Що їй подобається?
- Які мої дії роблять дитину щасливою?
- Які дії моєї дитини роблять мене щасливим/щасливою?



Додаткові ресурси для соціально-психологічної підтримки: Вправи для дітей

Спробуйте! Я бачу, я відчуваю, я можу

Діти ростуть і їхній емоційний світ розвивається. Змоделюйте та використовуйте на практиці цю сімейну стратегію для того, щоб визначити, зрозуміти та навчитись управляти сильними (і не дуже) емоціями. Почніть роботу з емоціями, коли дитина спокійна і нічим не стурбована.

Крок 1. Я бачу: Допоможіть дитині призупинитись і звернути увагу на те як поводиться і відчувається її тіло.

- Поясніть дитині, що тіло може допомогти нам пояснити емоції, які ми переживаємо. («Зверни увагу на своє тіло.»)
- Старших дітей попросіть розповісти як відчувається їхнє тіло, або самі скажіть що ви помітили. («Я звернув/-ла увагу, що твоє лице трішки почервоніло.»)
- Повторіть те, що сказала дитина, щоб показати їй, що ви слухаєте і розумієте. («Я розумію, тебе болить живіт.»)

Крок 2. Я відчуваю: Допоможіть дітям назвати їхні емоції.

- Звертайте увагу на емоції дітей і називайте їх. (« Мені здається ти засмутився.»)
- Допоможіть дітям описати емоцію чи почуття і назвати їх («Тобі сумно чи ти злишся?»)
- Повторіть те, що сказала дитина, і висловіть розуміння та підтримку. (« Тобі сумно. Ти знаєш, цілком нормально почуватись сумно.»)
- Спитайте дитину що сталося. Через що дитина так себе відчуває? Поясніть, що люди відчувають багато різних емоцій і ви самі не виключення. І цілком нормально почувати такі емоції у різних ситуаціях. (Назвіть приклади зі свого життя, коли вам страшно, сумно чи дуже весело).

Крок 3. Я можу: Допоможіть дітям вибрати стратегію і спробувати попрактикувати її.

Є багато стратегій управління емоціями: глибоко подихати животом, обійняти себе, піти на прогулянку чи потанцювати. Разом виберіть одну з цих стратегій і попрактикуйте.

- « Спробуймо разом допомогти собі стиснути наші сильні емоції.»
- «Спробуймо разом. Я допоможу.»
- « Якщо ця стратегія нам не підійде, ми оберемо іншу.»
- По закінченню вправи запитайте дитину як тепер вона себе відчуває.

Покажіть приклад! Перед тим як опрацювати ці стратегії з дітьми, спробуйте їх самі та покажіть як можна управляти емоціями на власному прикладі:

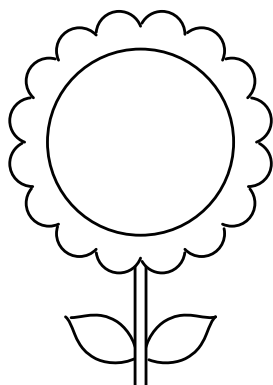
- « Мене болить живіт. Мені дуже неприємно. Я мушу трохи перепочити.»
- « Я дуже поспішаю і я не можу знайти ключі. Я починаю дуже нервувати. Мені стає душно. Мені потрібно заспокоїтись і глибоко подихати.»



Додаткові ресурси для соціально-психологічної підтримки: Вправи для дітей

Сад моїх емоцій

Наші емоції, як квіти в саду - різноманітні та різнобарвні. Коли ми розмовляємо про свої емоції та почуття, ми дбаємо про свій розум та тіло. Разом розмалюйте ці квіти-емоції і розкажіть іншим коли ви себе так відчуваєте. Гру можна продовжити, якщо на порожніх квітах намалювати інші емоції.



Додаткові ресурси для соціально-психологічної підтримки: Статті для батьків

Як зрозуміти та впоратись із сильними емоціями



Мене болить живіт і голова



Я легко дратуюся і плачу



Я погано сплю і мені сняться недобрі сни



У мене пітніють долоні



У мене пропав апетит



У мене буває задишка



Я потребую більше уваги



Я хвилююся через рідних



Я часто ставлю одні і ті ж запитання



Я сперечаюся, б'юся чи ламаю речі



Я замикаюся в собі

Навчіть дитину називати емоцію і зрозуміти її

Синочку, тобі страшно і ти боїшся.



Мені також іноді буває страшно. Всі люди деколи бояться.

Зверніться до дитини спокійним голосом

Це мене.



Не хвилюйся, ми поруч з тобою.

Допоможіть дитині справитися із сильними емоціями

Потанцюймо круті-верті, щоб покращити настрій.



Подихаймо глибоко животом.

Спробуйте уникати ситуацій, які можуть спровокувати сильні емоції.

Обмежте дитині доступ до новин та соціальних мереж.



Спокійним голосом поясніть дитині звідки і чому беруться різні емоції.

Додаткові ресурси для соціально-психологічної підтримки: Статті для батьків



Додаткові ресурси для соціально-психологічної підтримки: Статті для батьків

Створюємо відчуття безпеки та спокою.

Спокійне тіло - спокійний розум і навпаки. Зосереджені рухи під час занять йогою, може бути чудовим початком турботи про своє тіло та розум. У тихому місці запропонуйте дітям лягти у позу черепахи (також відома як «поза дитини»).



Черепаха

Коли діти перезбуджені і їм важко вгамуватись, ця поза допоможе стишити надмірне сприйняття зовнішнього світу, або ж навіть врегулювати свій внутрішній шум.

Зверніться до дітей: «Опустіться на коліна, а потім сядьте собі на п'ятки. Пальці ніг дивляться у різні сторони. Голову покладіть перед колінами на мат. Спробуйте опустити руки вздовж тіла. Не забувайте дихати.»

Потім скажіть: «Уявіть, що ви черепаха і ви в безпеці всередині свого міцного панцира. Або ви можете уявити, що ви маленьке зернятко, якому добре рости у ґрунті чи слимачок, який заховався у зручній і безпечній мушлі.»

Поки діти виконують позу черепахи, ви можете сказати, що

- Повільно вдихаємо та видихаємо. Відчуйте як повітря наповнює груди і виходить. (повторіть ще раз)
- Відчуйте під собою підлогу. Подумки дайте відповіді на такі запитання: Які частини вашого тіла доторкаються до підлоги? Які у вас відчуття, коли ви чолом торкаєтесь підлоги? Прохолодно? Твердо? М'яко?
- Спробуйте розслабити все тіло. Розслабте м'язи і опустіть плечі. Я зараз задам вам декілька запитань, а ви дайте відповіді лише в своїй голові. Чи ви чуєте своє дихання? Ви відчуваєте як збільшується грудна клітка, коли ви вдихаєте повітря? Ви чуєте як б'ється ваше серце?
- Прошепотіть: «Я можу допомогти собі заспокоїтись,» або «Я знаю що зробити, щоб почувати себе в безпеці.» Вголос повторіть ці речення і послухайте як звучить ваш голос.
- Коли ви будете готові, виходьте зі свого панцираб мушлі, чи виростаєте з-під землі.

Розвиток дитини через гру

Лекція

Ранній розвиток починається вдома: як гра може допомогти вашій дитині вчитися.

Важливість гри для раннього розвитку

Більшість людей вважають, що навчання відбувається у школах і університетах. Але насправді навчання починається ще в ранньому дитинстві. Маленькі діти — природжені учні, вони вчаться, спостерігаючи за навколишнім світом і людьми. Батьки — це перші учителі дитини. У вас є багато знань і навичок, які ви можете передати, а також любов, з якою ви можете допомагати дитині навчатися вдома. Не обов'язково бути професійним учителем, щоб допомагати дитині навчатися вдома. Гра — один із найефективніших і найзахопливіших способів сприяти ранньому розвитку. Маленькі діти — експерти в грі. Не хвилюйтеся, діти самі навчатимуться під час гри, але батьки можуть допомогти покращити це навчання.

Основні тези

- Гра — це важлива частина емоційного розвитку та раннього навчання дитини.
- Керована гра і спільне читання сприятимуть ранньому розвитку та кращому налагодженню зв'язку.
- Визначте, в які ігри вам і вашій дитині подобається грати разом і використовуйте цей спільний час для навчання.

Батьки можуть навчитися виявляти потенційні моменти для навчання через гру і на основі спільних з дітьми вподобань ефективно використовувати ці моменти. Ще важливіше те, що коли ми спілкуємося зі своїми дітьми під час веселої гри, ми допомагаємо їм розвивати позитивні асоціації із навчанням та укріплюємо стосунки.



Відпустіть почуття провини або хвилювання через відсутність або переривання формальної освіти дитини через війну чи інші несприятливі обставини. Є речі, які батьки не можуть контролювати, зокрема війни, природні катаклізми та інші великі суспільні події. Найважливіше — це захистити власне життя і життя дітей. Це завдання вже є важким, і фізично, і емоційно. Однак навіть у такій складній ситуації батьки можуть допомогти дітям навчатися вдома.

Ось декілька кроків, які батьки можуть зробити, щоб допомогти ранньому розвитку дитини через гру. Перший крок: створити комфортні спокійні умови для навчання вдома. Не забувайте використовувати стратегії, про які ми говорили раніше, для турботи про себе і емоційної підтримки. Це основа зв'язку між вами та дитиною, яка допоможе навчатися через гру. По-друге, звертайте увагу, у що любить грати ваша дитина та визначте, які ігри подобаються вам. Знайдіть точки перетину між тим, що вам разом з дитиною подобається робити. Легко перестаратися, коли робиш щось для дітей і змусити себе робити більше заради їхнього навчання, але важливіше і ефективніше буде знайти золоту середину.



Як можуть батьки навчати дитину вдома: Навчання через гру

Є два дуже ефективні види діяльності, які сприяють ранньому розвитку: **гра і спільне читання**. Дуже часто дорослі дивляться на дітей і думають: «Вони просто грають, а повинні вчитися», але діти постійно вчаться, коли вони активно залучені в гру. Подивимося, як ми можемо використовувати керовану гру, тобто гру з дитиною з наміром допомогти їй навчатися і покращити спілкування з нею.

Керована гра

Керована гра — це діяльність, організована дорослим, для якої він/вона придумує інструкції і підбирає предмети, а дитина виконує ці інструкції і навчається під час гри. Керована гра може бути організована для дорослих і дітей або дорослий може організувати її тільки для дітей. Щоб організувати керовану гру, спостерігайте за грою своєї дитини вдома і надворі. Звертайте увагу на те, що вам разом з дитиною подобається робити.

Є діти, які люблять когось удавати — людей, яких вони бачать навколо або вдома, наприклад, поліцейських, учителів або маму і дитину. Є діти, які люблять грати з приємними на дотик матеріалами, такими як вода, пісок та тісто. Є діти, які люблять просто розставляти предмети, будувати щось із кубиків, ставити в рядок іграшки тощо. Багато дітей люблять ліпити, малювати чи займатись іншими видами образотворчого мистецтва. Багато дітей також люблять фізичну активність, зокрема, стрибати, бігати, лазити, крутитися й гоїдатися. Всі ці форми гри є позитивними і допомагають дітям розвиватися й навчатися.

Визначте, що подобається вашій дитині та запропонуйте пограти разом. Гра має бути простою. Що менше предметів ви використовуєте спочатку, то більше дитина може зосередитися на дослідженні разом із вами. Ось кілька ідей для гри-навчання, в яку ви можете пограти вдома, використовуючи невелику кількість предметів.

Рольова гра. Знайдіть вдома декілька предметів, які стосуються однієї дії або ролі. Наприклад, кухонні предмети (безпечні для дитини, такі як, дерев'яні ложки, металеві миски, фартухи, рушники тощо). Розкладіть предмети на столі або на підлозі та запросіть дитину побути шеф-кухарем ресторану. Через таку рольову гру ви можете познайомити дитину з новими словами — назвами кухонного начиння, харчових продуктів, професій людей в ресторані. Ви можете попрактикувати розмовні навички — запропонувати дитині приймати замовлення від клієнтів особисто або по телефону тощо. Ви можете показати дитині, як вимірювати продукти для приготування страв або як встановити ціни на позиції з меню. Вам не потрібно охоплювати всі ці різні теми, виберіть для гри одну, яка найбільше підходить для вашої дитини.



Сенсорна гра. Запропонуйте дитині кілька різних матеріалів, яких буде цікаво торкатися. Можна взяти воду, манку, пісок чи сухі квасолі, рис, макарони. Ви можете зробити просте тісто для ліплення з борошна, води й солі (див. рецепт тут). Покладіть усі ці матеріали у велику миску або контейнер. Перед тим, як почати, поясніть дитині, що викидати предмети з контейнера не можна, бо доведеться припинити гру. Дотримуйтеся цього правила, щоб гра не перетворилася на безлад! Діти навчаться виконувати це правило після кількох спроб його порушити. Дайте дитині кілька кухонних предметів, щоб зачерпувати, наливати, викопувати або ділити матеріали (чашки, ложки, маленьку коробочку або форму для льоду тощо). Цю нагоду можна використати, щоб дослідити властивості матеріалів та навчити дитину новим словам, ставлячи такі запитання: Який цей предмет на дотик? Він холодний, теплий чи гарячий? Він м'який чи твердий? Він гладкий чи шершавий? Можете попросити дитину посортувати та/або порахувати предмети. Можна сховати маленькі іграшки або предмети в рис/пісок/квасолі і попросити дитину їх знайти. Можете просто дозволити дитині торкатися матеріалів, якщо їй потрібна хвилинка, щоб заспокоїтися чи розслабитися.

Творчість. Якщо ви маєте вдома матеріали для творчості, можете запропонувати дитині змайструвати щось разом. Спокійна, творча, спільна робота — це чудовий спосіб провести час із дитиною і розслабитися. Ставте дитині запитання про її роботу: про кольори, форми, види ліній, її натхнення і сам процес. Можете також розповідати про свою роботу. Якщо дитині важко визначитись що намалювати, запропонуйте їй декілька ідей. Ви можете також грати з дитиною у гру «Відгадай що на малюнку», скориставшись власними малюнками. Творчість — це чудовий спосіб допомогти дитині розвинути навички дрібної моторики, які вона в майбутньому використає для письма, наприклад, зможе тримати олівець або пензлик, малювати лінії та форми тощо.

Рухлива гра. Якщо у вас є можливість вивести дитину в безпечне місце на свіжому повітрі, вийдіть з нею пограти. Рухливі ігри допомагають фізичному розвитку дитини, це також спосіб попустувати разом, поганятися одне за одним, пострибати, пообійматися тощо. Пригадайте свою улюблену фізичну гру з дитинства — квач, хованки, скакалка або «класики». За допомогою такої гри ви можете допомогти дитині розвинути комунікаційні навички (обговорюючи правила, підказуючи своє знаходження), навчити рахувати (вести рахунок, рахувати, чия черга) тощо. Якщо ви граєте в приміщенні, можете запропонувати дитині вправу, яку можна робити разом. Рахуйте до 10, поки дитина робить стрибки ноги разом — ноги нарізно або піднімає руки чи коліна. Можна знайомити дитину з такими відносними поняттями, як «повільно» та «швидко», «близько» та «далеко». Навіть дуже маленькі діти можуть веселитися і навчатися, коли роблять разом із вами розтяжку. Потягніть до неба! Потягніть до землі. Навчіть дитину назвам частин тіла, попросіть її торкатися кожної частини і називайте її.

Пошук навчальних ситуацій

Можна знаходити можливості для навчання через гру в абсолютно різні моменти протягом дня. Запитання та розмови з дитиною можуть перетворити багато завдань на навчальні ситуації. Наприклад, коли ви купуєте продукти або предмети для дому, можете попросити дитину знайти конкретний предмет або колір. Ви можете попросити дитину порахувати товари. Можна пограти в гру зі словами, називаючи предмети навколо, які починаються з певної літери. Такий діалог або розповідь можуть бути розвагою та моментом, коли можна розслабитися, якщо ви в гарному настрої, але якщо ви втомилися або роздратовані, зосередитися на задачі, яку зараз необхідно виконати — це нормально. Завжди ставте на перше місце позитивне спілкування зі своєю дитиною.



Як можуть батьки навчати дитину вдома: спільне читання

Ще один потужний інструмент, який можна активно використовувати вдома, — читання книжок із дитиною. Найзручніше і найбезпечніше місце для вашої дитини — на ваших колінах або поруч із вами. Ваш голос і обійми у поєднанні з цікавою історією неймовірно заспокоюють і втішають дитину. Крім того, коли дитина слухає, як ви читаете, її словниковий запас збагачується і розвиваються розмовні навички. Обговорення сюжету та запитання до прочитаного допоможуть дитині розвивати креативність і критичне мислення.

Застосовуйте ці прийоми до, під час та після читання разом. Вам не потрібно робити все одразу. Навіть якщо ви просто почитаете разом книжку, не імітуючи голоси персонажів, це буде корисним навчальним досвідом для вашої дитини і укріпить ваш зв'язок із нею.

Перед читанням спершу поговоріть про книжку, а потім читайте.

- Покладіть дві книжки перед дитиною і спитайте: «Яку книжку ти хочеш читати?» Дитина може показати на обрану книжку або взяти її.
- Роздивіться разом обкладинку. Запитайте: «Як думаєш, про що ця книжка?» Якщо дитина маленька, покажіть на обкладинку і скажіть, що ви думаєте.



Під час читання намагайтеся зробити так, щоб слова і малюнки ожили!

- Попросіть дитину допомогти перегортати сторінки (малюки не можуть перегортати сторінки самостійно, але починаючи з 18-місячного віку вони вже можуть пробувати це робити).
- Спробуйте говорити різними голосами від імені кожного персонажа і розігрувати сцени за допомогою жестів або рухів тіла. Читайте зі інтонацією.
- Попросіть дитину підказувати вам, вимовляючи останнє слово знайомого рядка. «Котик, котик, золотий... (животик)!»
- Водіть пальцем під рядком, коли читаєте — це допомагає дитині розуміти, що є різниця між словам і малюнками. Не переймайтесь тим, щоб вказати на кожне слово, дитині важливо чути ритм мови.
- Показуйте на малюнки й коментуйте їх. Запитайте: «Що відбувається на цій сторінці?»

Після читання. Тепер саме час поговорити про те, що ви прочитали, і дати дитині можливість розказати, що вона запам'ятала.

- Ставте запитання, які спонукають дитину подумати, чому той чи інший персонаж щось зробив або відчув. «Повернімося на цю сторінку, де Петрик злився. Чому він злився? Що він вирішив зробити?»
- Заохочуйте дітей розповідати про улюблені місця оповідань (описуючи або розігруючи їх).
- Знайдіть спільні риси між оповіданням і життям дитини («Ти колись почувався так само, як цей кролик?»)



Тут можна знайти більше інформації про книжки, сучасних письменників і цікаві способи читати разом: aw.ubi.org.ua/?fbclid=IwAR1hAJ_4lq5TKTU-UtYmQ9DvWbOKnaVJiu-mAX0j57MRgpXozokyFJE0Y00

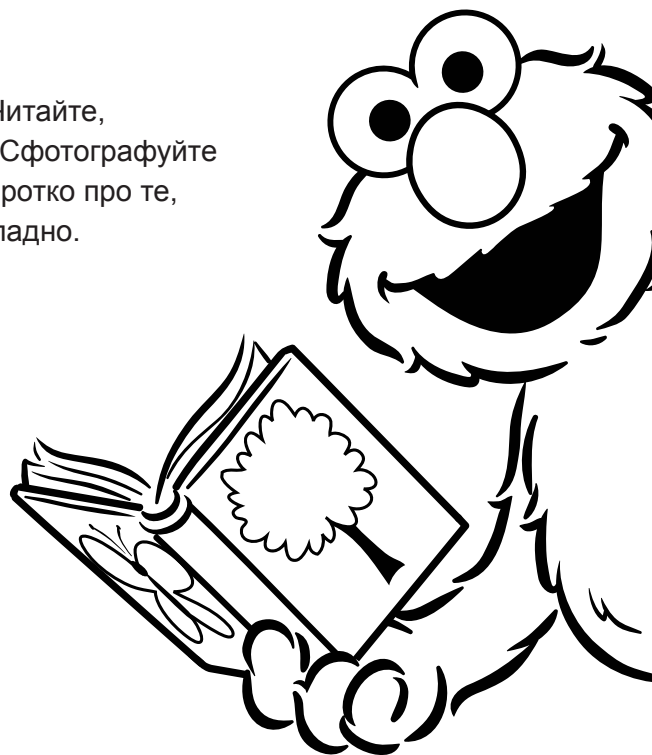
Поради для занять з дітьми вдома

Порада 1. Керована гра

Виберіть одну з ігор та забав вашої дитини (наприклад, приготування їжі, читання, малювання/творчість, садівництво, прогулянки на свіжому повітрі, спорт, уявні ігри тощо), яка вам також подобається. Поміркуйте, які навчальні теми можна включити в цю гру (наприклад, вимірювання, рахування тощо). Спробуйте організувати одну керовану гру (або читання) разом, сфотографуйте дитину та/або себе у процесі. Відправте фото в групу та додайте речення, яке описує, що ви робили. Можливо, хтось із інших батьків надихнеться та спробує вашу ідею вдома!

Порада 2. Спільне читання

Спробуйте читати своїй дитині тричі на тиждень. Читайте, використовуючи одну–дві стратегії, описані вище. Сфотографуйте книжки, які ви читаєте своїй дитині, та напишіть коротко про те, що спрацювало (якщо спрацювало), а що було складно.



Додаткові матеріали на тему раннього розвитку

Рецепт домашнього солоного тіста

З цього тіста можна робити заготовки різної форми для фарбування (прикрашати візерунками різні форми, робити фігурки, тощо). Ви також можете додати в тісто декілька крапель харчового барвника.

Інгредієнти:

- 1 чашка борошна
- 1 чашка води
- ½ чашки солі
- харчовий барвник (за бажанням)

Рецепт:

- Змішайте сухі інгредієнти в мисці.
- Повільно додайте воду.
- Змішайте все разом і вимішуйте, доки тісто не стане еластичним.
- Додайте кілька крапель харчового барвника в тісто (за бажанням).
Можна розділити
- тісто на частини та додати до кожної з них різні барвники.
- Зробіть з тіста предмети різної форми або скористайтесь формами для печива.
- Випікайте в духовці при невеликій температурі протягом години.
- Розфарбуйте та прикрасьте форми.




Дивіться, грайтеся, навчайтесь.

Навчальні відео і посібник з планами уроків можна знайти тут:

- **Соціально-емоційне навчання:** youtube.com/playlist?list=PLIn4mhtPTkg6yIJwi0fWogDonH4A2TniA
- **Математика:** youtube.com/playlist?list=PLIn4mhtPTkg5vzdWtmAwAn3PUYveQFksz
- **Довкілля:** youtube.com/playlist?list=PLIn4mhtPTkg5HREDawOclGWxlGsgW6UjG
- **Безпека здоров'я та життєдіяльності дитини:** youtube.com/playlist?list=PLIn4mhtPTkg6buB2Hglmak8F50BrLWWYA

Соціальна толерантність

Стаття

 **Виховання впевненості, налагодження взаємозв'язку й розвиток допитливості. Підтримка дітей у громадах, до яких прибули/прибувають нові внутрішньо переміщені особи (ВПО).**

Війна ніколи не проходить безслідно й завжди несе за собою багато змін, які відображаються на суспільстві. Серед населення збільшується кількість людей, що були змушені змінити місце свого проживання. Переїзд - це завжди кризова подія в житті людини, а вимушений переїзд може стати й травматичним. Така зміна проживання, що відбулася в стресових умовах, для дитини є також непростюю і може супроводжуватись сильними почуттями. І саме батьки найкраще можуть допомогти своїй дитині пережити цей складний період життя. Але не слід забувати й про тих, хто все ж таки залишився проживати у своїх домівках і потребує допомоги в тому аби прийняти нових членів своєї громади, навчитися взаємодіяти з ними та підтримувати. Якщо ви та ваша дитина пережили вимушений переїзд, основною вашою задачею, як батьків є забезпечення в дитини почуття безпеки та впевненості в собі.

Основні тези

- Якщо ви змінили місце проживання, допоможіть своїй дитині не забувати, що навіть тут, де все по-іншому, ви в сім'ї залишаєтесь такими самими.
- Якщо ви вимушено переселились, заохочуйте дитину ділитися з вами своїми почуттями. Це допоможе дитині почувати себе безпечно та комфортно на новому місці.
- Якщо ви є частиною громади, яка приймає внутрішньо переселених людей, покажіть дитині на власному прикладі, як сприймати відмінності та проявляти зацікавленість до чогось нового.

Щирі бесіди цікаві заняття, спільні справи, а також запровадження мінімального режиму дня, можуть допомогти дітям відчути безпеку і стабільність. Міцна підтримка сім'ї допоможе дітям швидше адаптуватись до нового місця і успішно розвиватись за нових умов проживання.

Якщо ваша громада приймає нових людей, навчіть своїх дітей проявляти інтерес та зацікавленість до новоприбулих, а ніж засуджувати чи остерігатись їх. Заохочуйте дітей спілкуватися з новими людьми без упереджень. Показуйте на власному прикладі, як проявляти емпатію (сприймати і розуміти почуття та емоції інших людей, вміння співчувати і відчувати те, що переживає інша людина) та приймати відмінності кожного.

Разом з батьками розглянемо практичні способи, які допоможуть дітям розвивати впевненість у собі, налагоджувати зв'язок з іншими та розвивати допитливість. Використовуючи ці поради й активно спілкуючись з дітьми, ми можемо створити в нашій громаді атмосферу людяності та відкритості, що в свою чергу допоможе гармонійному розвитку дитини. Важливість громади може здаватись перебільшеною, але насправді оточення, в якому зростає дитина має великий вплив на її розвиток. Разом, через взаємопідтримку, розуміння та відкритість, ми можемо допомогти нашим дітям максимально успішно пережити великі зміни.

Прийняття себе і власних трансформацій в умовах великих змін

В умовах війни кожний з нас зустрівся з чимось новим та незвичним, більшість були змушені почати робити те, чого раніше ніколи не робили й навіть не планували. Зміна місця проживання, сфери діяльності, оточення, з яким доводиться проживати спільно під одним дахом тощо, неабияк впливає й на сприйняття себе. Ви відкриваєте у собі ті риси своєї особистості, про наявність яких могли й не здогадуватись. І саме ці риси допомагають вам долати труднощі, з якими доводиться зіштовхуватися.

Діти ж спершу теж почувають себе розгубленими та наляканими і завдання батьків показати дитині, що вона володіє усіма необхідними якостями для того, щоб прийняти й прожити зміни, які відбуваються навколо неї. Ми повинні допомогти дитині бути впевненою в тому, що вона може бути чутливою та вразливою і при цьому сильною та наполегливою. Проводячи час з дитиною у спільній грі, читанні чи щирих бесідах, наголошуйте дитині на тих позитивних змінах, які бачите в ній, на тих якостях, які вона почала проявляти і завдяки яким справляється з новими викликами. Це допоможе їй почуватися більш впевнено та безпечно у нових умовах проживання.



Розповідаємо про свої почуття

Велика зміна в житті дитини, така як переїзд до нового місця може викликати дуже змішані почуття. Запевніть дітей, що цілком нормально нервувати чи хвилюватися через це. Заохочуйте дитину розповідати про свої відчуття, переживання та тривоги. Створіть безпечні та сприятливі умови для відкритого спілкування, в яких їй буде комфортно виражати себе без страху, що її засудять. Коли дитині складно розповідати про свої почуття чи просто бракує слів, обійміть її, побудьте поруч, запропонуйте зробити щось, що дозволить дитині виразити свої почуття, наприклад, помалювати. Скажіть, що розумієте як вона себе зараз почуває, і що ви допоможете їй пережити цей період.

Цінуй себе таким, як ти є

Нагадайте своїй дитині про її унікальні якості й таланти - все те, що робить її особливою. Обговоріть її сильні сторони та інтереси, заохочуйте дитину прийняти свою індивідуальність. Поясніть, що зміни в житті не означають зміну ставлення до себе чи один до одного, а це можливість для особистого росту й відкриття нових сторін в собі. Нагадайте, як дитина долала труднощі в минулому. Це можуть бути прості приклади, як переїзд до нового житла чи школи та знайомство з новими друзями. Заохочуйте дитину казати собі, що вона вірить у себе, і що ви також в неї вірите.



Відкритість та зацікавленість новими людьми в громаді

Попри різне походження членів нашої громади й мовні відмінності, ми приймаємо всіх українців. Наша країна культурно багата та колоритна. Кожен регіон багатий своїми традиціями та звичаями. Дізнавайтесь, цінуйте та поважайте унікальну локальну культуру всіх українців з різних регіонів. Це нас збагачує і робить сильними. Мовне питання для нас поки найскладніше, тому саме зараз слід всім нам проявляти розуміння, терпіння та повагу до зусиль кожного. Українцям, які є новими членами громади, слід пам'ятати, що мова окупантів для місцевого населення провокує відчуття болю, втрати та відчаю. Мова агресора ранив почуття, а не нові люди, які приїхали, тікаючи від війни. Місцевому населенню в свою чергу слід пам'ятати, що новоприбулі люди перебувають в стресі і пережили багато втрат. Для того, щоб адаптуватись і оговтатись їм потрібен час та підтримка. Відтак взаємопідтримка, повага до почуттів іншого, прийняття інакшості - це необхідні елементи, які не лише допоможуть впоратися з наслідками війни, а й у майбутньому стати здоровим громадянським суспільством.

Заохочуйте дітей бути допитливими

Поясніть дитині, що наша громада складається з людей, які мають різний життєвий досвід і походять з різних культурних середовищ. Скажіть, що незалежно від того, як люди виглядають або звідки походять, вони є такою самою частиною громади, як і ми. Допоможіть дитині зрозуміти, що проявляючи інтерес до нових людей, вона може знайти друзів і допомогти іншим відчувати гостинність та прийняття. Попробуйте поговорити вдома, як ви разом можете познайомитися з новою дитиною та запросити її потоваришувати. Якщо ви щойно прибули, потренуйтеся, як вітатися та питати дозволу приєднатися до групи інших дітей. Таке просте спілкування можливе у багатьох місцях — у церквах, школі, міському транспорті, на дитячих майданчиках тощо. Практика дає дітям змогу почуватись комфортніше в новій ситуації та сприяє прояву доброти до інших, незалежно від того, звідки вони.

Наше спільне та відмінне

Підкресліть, що хоча люди можуть відрізнятись від нас у певних аспектах, ми всі маємо емоції, мрії та бажання. Заохочуйте дитину знаходити точки дотику з іншими через спільні інтереси, наприклад, улюблені заняття, книжки або види спорту. Наведіть приклади того наскільки схожі чи різні члени вашої родини. Це допоможе дитині розвивати емпатію і розуміння.

Формуйте позитивний досвід

Поділіться власним досвідом позитивної взаємодії з людьми з іншого середовища. Підкресліть, як ці зустрічі розширили ваше розуміння та оцінку людей, які відрізняються від вас. На власному прикладі покажіть дітям відкритість до нових людей, коли зустрічаєте їх у своїй громаді: привітайтеся, запропонуйте домашню їжу, запропонуйте дітям погратись разом, розпитайте про їх місто чи локальну їжу, тощо. Налагодження зв'язків і стосунків з людьми у вашій громаді може надати вам і вашій дитині можливості для соціалізації, ігор та емоційної підтримки, а також практичної допомоги, як-от обмін інформацією та ресурсами.



Практичні дії

Вправа 1.

Разом з дитиною перегляньте ці відео про інших українських дітей та їх сім'ї. Запитайте її, які відмінності та подібності вона помітила між собою та дітьми у відео. Обговоріть, що схожого та відмінного ви помітили між вашими сім'ями.

Можете поставити більше запитань про ідеї щодо людяності серед людей:

- Як ти думаєш, що ці діти найбільше люблять їсти?
- Як ти думаєш, як ці діти люблять розважатися?
- Як ти думаєш, хто любить цих дітей?
- Що б ти сказав/сказала, якби зустрів/зустріла цю дитину в парку?

youtube.com/playlist?list=PLIn4mhtPTkg4EB-BVtwNkq_jn5sUs01p



Історії дітей про українську ідентичність

Практичні дії

Вправа 2.

Ось тобі моя рука

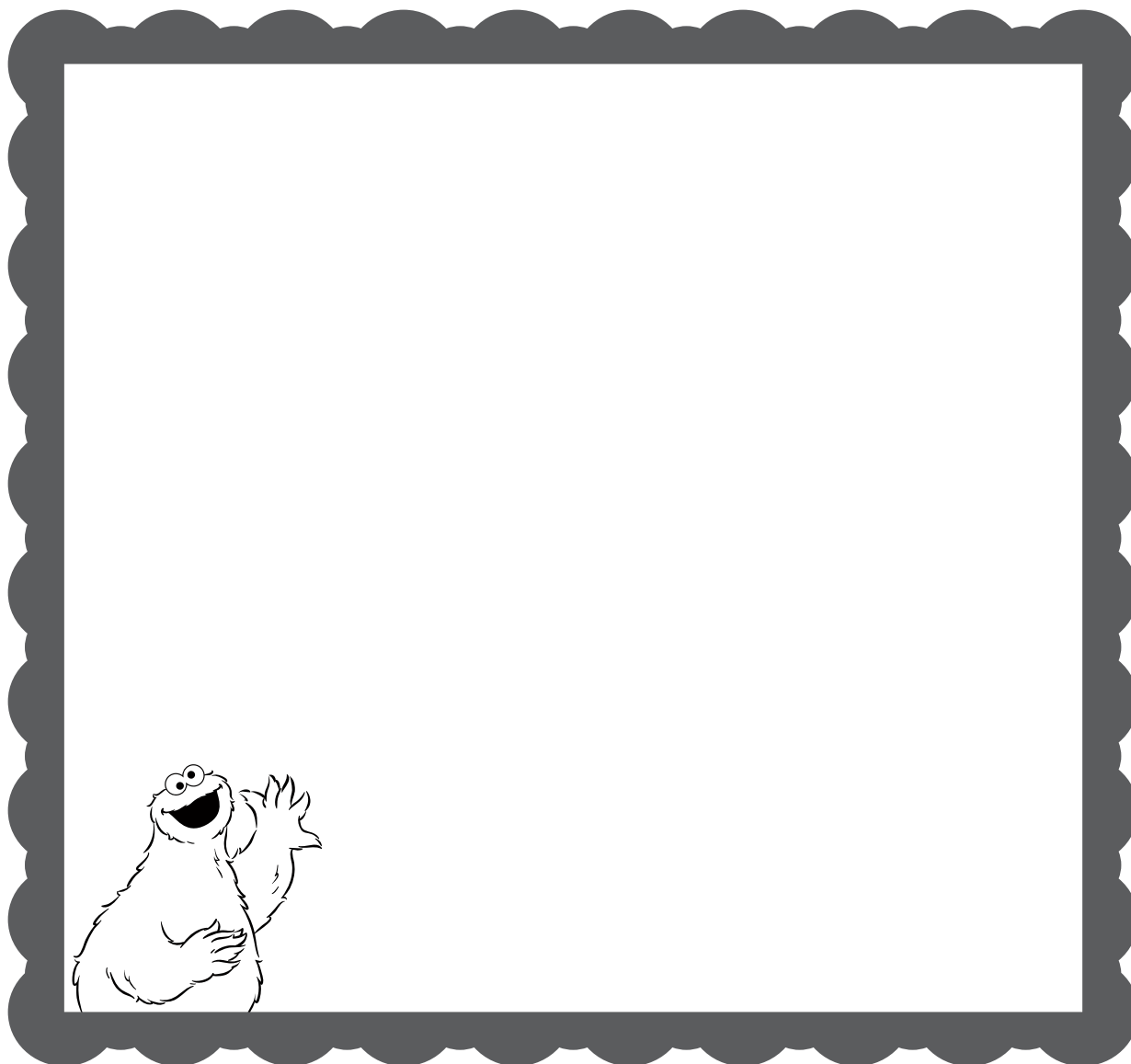
Дитині легше переживати великі зміни, такі як початок школи, якщо вона відчуває підтримку дорослих.

На аркуші паперу обведіть свою руку.
Руку дитини обведіть всередині своєї.

Разом порахуйте пальці на руці та напишіть відповідну цифру. Коли ви рахуєте пальці

дитини, з кожним рахунком скажіть щось позитивне про свою дитину: "Ти дуже хоробрий/-а. Ти завжди намагаєшся допомогти людям."

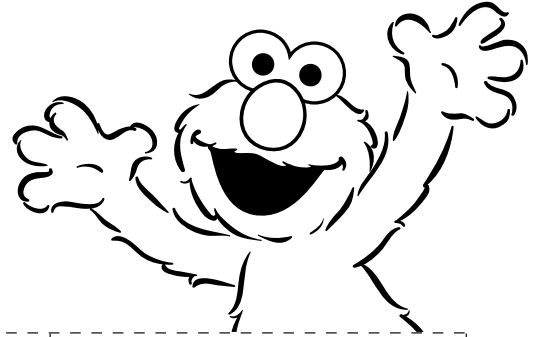
Один, два, три - мою руку обійми
Чотири, п'ять, шість - разом ми - одна команда
сім і вісім - нам не страшно,
бо разом зовсім не лячно
дев'ять, десять!



Додаткові матеріали на тему соціальної згуртованості

Я – особистість

Розріжте картки і покладіть їх до конверта. Разом з дитиною витягніть будь-яку картку і зачитайте її в голос, повторіть декілька разів чи проспівайте написане. На порожній картці запишіть свої ідеї про унікальність особистості вашої дитини. Ці картки також можна залишати в місцях, де їх побачить дитина, як маленький сюрприз – підбадьорення.



Я сильний/-а.	Я бачу цікаве.	Я важливий/-а.
Я можу помилятись.	Щодня я расту і розвиваюсь.	Я уважний/-а.
Я вмію вчитись.	Я стараюсь.	_____ _____ _____ _____



Відео, які розповідають дітям про національну ідентичність

www.youtube.com/playlist?list=PLIn4mhtPTkg4EB-BVtwvNkq_jn5sUs01p

Підсумки

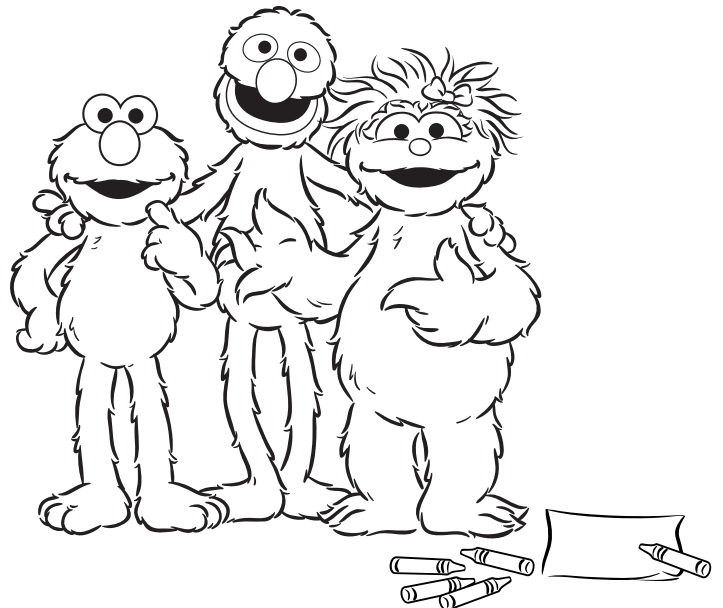
Основні тези

Турбота про себе

- Турбота про себе допоможе вам бути почуватися краще, отримувати задоволення від процесу виховання, бути більш ефективними батьками. Не відкладайте власні потреби, тому що з часом ви почуватиметеся гірше.
- Використовуйте стратегії невідкладної допомоги, щоб заспокоїтися в момент сильних емоцій. Коли ви заспокоюєте нервову систему, ваш розум також заспокоюється і ви можете діяти ефективніше.
- Знайдіть стратегії самопомоги, які вам підходять і які можна використовувати в довготерміновій перспективі. Навіть кілька хвилин на день допоможуть підвищити здатність долати стрес (стресостійкість) і виробити звичку дбати про себе.

Ключові теми: Встановлюємо зв'язки

- Розвиваємо вміння чути себе і розуміти свої потреби; звикаємо регулярно дбати про себе.
- Встановіть зв'язок зі своєю дитиною через емоційну підтримку і навчання у грі.
- Встановіть зв'язок з людьми довкола вас: чи ви є приймаюча сторона чи нові члени громади (внутрішні переселенці).



Психосоціальна підтримка

- Коли ви задовольняєте свої емоційні потреби, ви можете краще впоратися зі складними емоціями своєї дитини, а також навчаєте її, як подбати про себе.
- Проявляти емоції перед своїми дітьми — нормально. Миріться після конфліктів або переживання складних почуттів, відверто та спокійно розповідайте про них своїм дітям. Вчіть їх, що такі сильні емоції тимчасові і ми можемо впоратися з ними разом.
- Діти виражають емоції через поведінку. Навчіться розпізнавати ознаки таких емоцій та навчіть дітей як називати ці емоції.
- Допоможіть дитині пережити сильні емоції — розмовляйте про це, пропонуйте розраду та моделюйте стратегії заспокоєння.

Розвиток дитини через гру

- Гра — це важлива частина емоційного розвитку та раннього навчання дитини.
- Керована гра і спільне читання сприятимуть ранньому розвитку та кращому налагодженню зв'язку.
- Визначте, в які ігри вам і вашій дитині подобається грати разом і використовуйте цей спільний час для навчання.

Соціальна толерантність

- Якщо ви змінили місце проживання, допоможіть своїй дитині не забувати, що навіть тут, де все по-іншому, ви в сім'ї залишаєтесь такими самими.
- Якщо ви вимушено переселились, заохочуйте дитину ділитися з вами своїми почуттями. Це допоможе дитині почувати себе безпечно та комфортно на новому місці.
- Якщо ви є частиною громади, яка приймає внутрішньо переселених людей, покажіть дитині на власному прикладі, як сприймати відмінності та проявляти зацікавленість до чогось нового.

Практичні стратегії

- Глибоке дихання, щоб заспокоїтися в критичний момент.
- «Я бачу, я відчуваю, я можу» — сповільніться, щоб зрозуміти, як ви себе почуваете, що робить вас щасливими, а що засмучує, і знайдіть стратегії, які допоможуть вам впоратися з сильними емоціями.
- Спирайтеся на позитивний досвід і почуття — налагоджуйте зв'язок із собою та близькими за допомогою цих вправ. Ці дії можуть бути частиною психосоціальної підтримки та турботи про себе.
- Спілкування з іншими та фізична підтримка, як от обійми, дозволяють побудувати тісний зв'язок, який потрібен і дорослим, і дітям.

Додаток: Додаткові матеріали на тему турботи про себе

Психологічна підтримка

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Вінницька	Служба в справах сім'ї дітей та молоді	Психологічна підтримка	м. Вінниця, вул. Соборна, буд. 50, кімнати №401 – 409 Контактні телефони: (0432) 65-10-71 (0432) 65-10-73 (0432) 65-10-74 (0432) 65-10-75 (0432) 50-90-61 E-mail: ssdvmr@vmr.gov.ua
Вінницька	БО ADRA UKRAINE	Робота з психологом проходить як в онлайн-форматі, так і офлайн м. Вінниця, вул. Лялі Ратушної 18. Записатися на консультацію можна за номером	+ 38 050 423 89 28
Вінницька	ГО «Дівчата» Вінницькій міській центр соціальних служб	Безкоштовна психологічна підтримка	067-43 11 690 <u>Реєстрація на заходи</u> (зокрема психологічна підтримка)
Волинська	БФ «Рокада»	Гаряча лінія	067 447 08 84
Волинська	«Психологічний штаб»	Психологічна підтримка	м. Луцьк, пр-т Соборності, 18 (РАЦС, 1 поверх), приміщення «Центру медіації та корекції сімейних взаємовідносин»
Волинська	«Психологічна підтримка. Луцьк»	Цілодобова телефонна лінія	0 800 400 332

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Дніпропетровська	ГО "Проліска"	Психологічна підтр	Дніпро: +380956015417 (08:00-18:00) Кривий Ріг: +380501484998 +380686938227 (08:00-18:00)
Дніпропетровська	ГО "Volunteer Platform"	Цілодобова психологічна підтримка	0 800 505 085, 7333
Дніпропетровська	Департамент соціальної політики Дніпровської міської ради	Цілодобові телефони психологічної допомоги	066 061 81 50 066 448 61 54 093 491 68 26 096 248 75 74 056 767 18 41 056 785 14 32 056 785 73 60 056 767 12 30
Дніпропетровська	Громадська організація «Форпост»	Психологічна підтримка	38096897617
Дніпропетровська	ГО "Конфіденс"	Психологічна підтримка	Психологічна підтримка 095-837-27-68 050-010-59-78
Житомирська	Мультидисциплінарна мобільна команда при Житомирському міському центрі соціальних служб міської ради	Психологічна підтримка	+38 096 015 12 83 (viber; telegram) +38 066 756 29 42 E-mail: grupa0205@gmail.com
Житомирська	БО ADRA Ukraine	Безкоштовна психологічна кризова допомога внутрішньо переміщеним особам та постраждалому від війни населенню м. Житомир	+38 095 276 04 91 E-mail: info@adra.ua
Житомирська	«Вільна»	Безпечний простір для жінок та дівчат	+38 098 440 12 72
Житомирська	Цілодобова психологічна підтримка «Запорука»	«Гаряча лінія»	0 800 4000 2
Житомирська	Центр психологічної підтримки «ОбійМи»	Ініціатива психологів-волонтерів, які допомагають людям, котрі зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення	<u>Рестраційна форма</u>

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Житомирська	Проект «Сильні»	Допомога особам, постраждалим від сексуального насилля під час війни	Щоб отримати допомогу, потрібно написати на електронну адресу: sylni.ukraine@gmail.com (тема листа: «Отримати допомогу»)
Житомирська	БФ «Рокада»	Гаряча лінія	0 800 331 916
Закарпатська	Громадська організація «Клуб рибалок України – Юей Фішинг Клуб»	Психосоціальна підтримка сім'ям ВПО, СЖО, військовослужбовців	+380958392633 Фейсбук
Івано-Франківська	Всеукраїнська благодійна організація «БФ «Рокада»	Гаряча лінія	067 447 40 24
Київська	Всеукраїнська благодійна організація «БФ «Рокада»	Гаряча лінія	063 299 83 24
Кіровоградська	Всеукраїнська благодійна організація «БФ «Рокада»	Гаряча лінія	063 299 83 24
Кіровоградська	Громадська організація «Десяте квітня»	Гаряча лінія Графік роботи: щодня 08:00 – 22:00	0800 33 28 58
Львівська	Всеукраїнська благодійна організація «БФ «Рокада»	Гаряча лінія	067 447 03 73
Полтавська	БФ «Карітас Полтава»	Психологічна підтримка	caritas.poltava@gmail.com +380 95 288 87 07 +38 099 487 72 77 +38 050 888 70 29 +38 050 187 77 80
Полтавська	БФ «Право на захист»	Психологічна підтримка	d.ivanov@r2p.org.ua 0 800 307 711
Полтавська	Простір взаємодії та розвитку для ВПО Shelter Poltava, що реалізується громадською організацією «Альянс розвитку»	Психологічна підтримка	shelter.poltava@gmail.com 099-420-18-77
Полтавська	Всеукраїнський благодійний фонд допомоги та розвитку HELPGROUP	Психологічна підтримка	blaghelppgroup@ukr.net 095 159 0999

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Полтавська	Центр адаптації ВПО у Полтаві ГО «Зміст»	Психологічна підтримка	annapiven33@gmail.com (066) 870 72 47
Полтавська	БО «Світло надії»	Психологічна підтримка	office@lightofhope.com.ua 05326 06081
Полтавська	Інформаційно-ресурсний центр ВБФ «Гореніє»	Психологічна підтримка	irc.poltava@fgorenienie.org.ua телеграм канал to4kafun
Полтавська	Обласне відділення Міжнародної благодійної організації Благодійний фонд «СОС Дитячі містечка» у Полтаві	Психологічна підтримка	Poltava.region@sos-ukraine.org +380 50 361 38 03 +380 50 361 38 05
Полтавська	ГО «Всеукраїнська організація «КЛАС»	Психологічна підтримка	govgoklas@gmail.com
Полтавська	БФ «Слов'янське серце»	Психологічна підтримка	slavicheart2014@gmail.com
Полтавська	КУ «Обласний молодіжний центр» Полтавської обласної ради	Психологічна підтримка	poltomcp@ukr.net
Полтавська	ТатоHub Полтава	Психологічна підтримка	tatohub.poltava@gmail.com
Рівненська	Всеукраїнська благодійна організація «БФ «Рокада»	Гаряча лінія	067 447 38 40
Тернопільська	Всеукраїнська благодійна організація «БФ «Рокада»	Психологічна підтримка	+38067 447 42 20
Тернопільська	БФ «Карітас-Тернопіль»	Психологічна підтримка	+380689492949
Тернопільська	Мультидисциплінарна мобільна команда м. Тернопіль	Психологічна підтримка	+380667562628 +380960141392
Тернопільська	БО «БФ «Посмішка ЮА», Тернопільська область	Психологічна підтримка	+380504602240 +380932766841
Тернопільська	Дві мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, які діють за підтримки Фонду ООН у галузі народонаселення – UNFPA, м. Тернопіль	Соціально-психологічна допомога	+38050033-20-43 +38096033-20-43
		Графік роботи (щодня з 8.00 до 20.00)	

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Тернопільська	Спеціалізована служба первинного соціально-психологічного консультування осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі, м. Тернопіль	Телефон довіри Графік роботи (пн-чт. з 8.30 до 17.15; пт з 8.30 до 16.00)	+380352433100
Тернопільська	Громадська організація “Клуб рибалок України – Юей Фішинг Клуб”	Психосоціальна підтримка сім'ям ВПО, СЖО, військовослужбовців	+380958392633 Фейсбук
Харківська	Харківська регіональна психологічна служба	Харківська психологічна служба працює як регіональний хаб, фахівці якого надають допомогу в Харкові та громадах області, куди виїжджають мобільні групи психологів та спеціалістів психосоціального супроводу.	0680719929, 0500719929, 0630719929.
Хмельницька	Всеукраїнська благодійна організація “БФ “Рокада”	Гаряча лінія	38 067 447 08 13
Хмельницька	Громадська організація «Центр реабілітації та відновлення».	Психосоціальна підтримка дітям ВПО та сім'ям військовослужбовців та ВПО; групи підтримки для осіб, які постраждали від війни.	+380931568887 Олена Дорога
Хмельницька	Громадська організація «Рівність в дії»	Психологічна підтримка	+380979761900 Наталія Савіцька
Хмельницька	Громадська організація “Клуб рибалок України – Юей Фішинг Клуб”.	Психосоціальна підтримка сім'ям ВПО, СЖО, військовослужбовців	38 095 839 26 33
Хмельницька	Громадська організація «Захист — об'єднання волонтерів»	Психологічна підтримка ВПО та хмельничан: індивідуальні консультації та групи підтримки, арттерапія для дорослих та дітей.	Фейсбук

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Хмельницька	Громадська організація «Інститут психосоматики і травматерапії».	Безкоштовні консультації дитячих і дорослих психології, стабілізаційні і арт-терапевтичні заняття для дітей і дорослих, групи підтримки Запис за телефоном	+380992771821 Адреса: вул.Соборна, 43 Фейсбук
Черкаська	Черкаський обласний контактний центр	Надання психологічної допомоги ВПО	м. Черкаси, бульвар Шевченка, 185
Черкаська	Департамент соціальної політики Черкаської міської ради	Психологічна підтримка	м. Черкаси, вул. Благівісна, 170, 2 поверх, кабінет 4 Час роботи: понеділок – п'ятниця з 8.00 до 17.00 години. Телефони: (0472) 33-67-94 гаряча лінія (0472) 330-900.
Черкаська	Волонтерська група фахівців психологічної служби Черкаської області	Психологічна підтримка	Форма реєстрації
Чернівецька	Всеукраїнська благодійна організація “БФ “Рокада”	Гаряча лінія	38 067 337 65 68
Одеська, Кіровоградська, Херсонська, Миколаївська	ГО “Десяте квітня”	Психологічна допомога для жінок Графік роботи щоденно з 08:00 – 22:00	0800 33 28 58
Україна	Український ветеранський фонд	Цілодобова підтримка та надання професійної психологічної підтримки	0800 33 20 29
Україна	Розкажи мені	Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій.	Отримати допомогу
Україна	Кризова порадня	Психологічна допомога надається щодня з 9:00-23:00 онлайн — через дзвінки та повідомлення в телеграмі	+380965807688@poradnya1 +380500732903@poradnya2 +380965814896@poradnya3 +380934347701@poradnya4 +380958744062@poradnya5
Україна	Хаб стійкості	Психологічні поради та відеоконсультації з фахівцем	Реєстрація

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Україна	Українська гаряча лінія	Гаряча лінія. Графік роботи з 10:00 до 20:00	0 800 100 102
Україна	UA Mental Help	До 12 психологічних консультацій від психологів-волонтерів.	Отримати допомогу
Україна	Гаряча лінія емоційної підтримки MOM	Гаряча лінія Графік роботи з 9:00 до 18:00 пн-пт з 10:00-17:00 сб-нд	0800211444
Україна	LIFELINE UKRAINE	Цілодобова гаряча лінія	73-33 або написати повідомлення
Україна	OPEN DOORS	Онлайн-сесії першої психологічної допомоги.	Запис до психолога
Україна	Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ)	Цілодобова гаряча лінія	0-800-300-155
Україна	БФ "Право на Захист"	Програма надання психологічної допомоги людям, які постраждали від війни	Запис до психолога
Україна	Міжнародна Організація з міграції	Гаряча лінія Графік роботи: пн-пт з 9:00 до 18:00, сб-нд – з 10:00 до 17:00	0 800 211 444
Україна	ADRA-Україна	Гаряча лінія Графік роботи: щодня з 08:00 до 17:00	38 067 333 1752 38 093 170 6739 38 050 615 5750
Україна	Крим СОС	Гаряча лінія (Signal, Telegram, WhatsApp, Viber)	38 050 867 84 28
Україна	Ла Страда – Україна	Національна цілодобова гаряча лінія з питань попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації	0 800 500 225 116 111
Україна	Людина в біді	Психологічна підтримка	0 800 210 160

Область	Організація	Вид психологічної підтримки	Контакти
Україна	ГО «Гендерний потік» та Міжнародна організація «Український жіночий фонд»	Психологічна допомога для жінок Графік роботи щоденно з 14:00–18:00	0 800 505 085
Україна	Благодійний фонд “Голоси дітей”	Психологічна допомога Графік роботи: щоденно з 08:00–20:00	0800 210 106
Україна	UNHCR/ УВКБ ООН	Всеукраїнська лінія психологічної підтримки	800 307 711 (будні 8:00–14:00)
країна	Donbas SOS	Гаряча лінія	<u>Колл-центр</u> 55-22 з 11:00 до 19:00 по буднях.
Україна	Donbas SOS	Гаряча лінія	+38 050 867 84 28 (Signal, Telegram, WhatsApp, Viber)
Україна	ГО Проліска	Психологічна допомога	38 093 202 22 32 38 096 404 10 34 Vinnytsya 38 093 701 25 61 (08:00-17:00) Dnipro 38 095 601 54 17 (08:00-18:00) Zaporizhzhya 38 066 743 41 70 (08:00-18:00) Kyyvyi Rig 38 050 148 49 98 38 068 693 82 27 (08:00-18:00) Poltava 38 050 534 09 60 (09:00 – 18:00) Sumy 38 096 182 64 84 (09:00 – 18:00) Kharkiv 38 066 375 56 15 (09:00 – 18:00)

Ласкаво просимо до Сезаму

Вітаємо із завершенням курсу і дякуємо, що вчилися з нами!

Не буває ідеального батьківства, але спроби зрозуміти себе і свою дитину, навчитись слухати, допомагати чи не заважати роблять нас кращими батьками, а наших дітей щасливішими та впевненішими.

