|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Дорогі друзі, ми зіткнулися з неймовірним випробуванням війни – і наше завдання вистояти, витримати, перемогти. Що б не було і скільки би часу це не зайняло – вистояти, витримати, перемогти! Попри увесь біль втрат, тривогу за наше майбутнє – ми знаємо: це та дорога, з якої нас ніхто ніколи не зможе звернути - жити, творити нашу дорогу нам Україну, творити її усією любов’ю та відвагою нашого серця – вільною країною вільних людей!  Ми маємо героїчну армію – і зараз вони на передовій нашої боротьби за нашу свободу! І ми усім серцем з ними. І ділом, хто як може – зданою кров’ю, переказаними коштами, приєднанням до лав тероборони, молитвою…  Але сьогодні усі ми теж є частиною цієї важливої битви за свободу кожен на своєму місці – і нам так важливо берегти наш Дух і тримати Стрій і робити ті кроки, які визначаються нашим місцем у Строї. І пам’ятати – над нами майорить прапор Правди… Є козацький вислів: «Коли ти чуєш Правду в собі – ти незборимий!» І це так важливо для нас зараз – бо Правда - це та зброя, якої не має ворог, зброя, яка не залежить від поставок із закордону – її невичерпний запас є у нашому серці - і це та зброя, яка робить нас непереможними!  І нам, зокрема і як фаховій спільноті, треба зараз також тримати своє місце у Строї – і мобілізуватися, щоби підтримувати цей Дух і допомагати як один одному, так і тим, хто поруч, тим, хто потребує підтримки, давати собі раду з цими випробуваннями. Ворог хоче посіяти паніку і змусити нас бігти – нашою відповіддю є Стійкість. Він хоче роз’єднати нас, посіяти недовіру між нами – нашою відповіддю є Єдність. Ворог хоче кинути нас в темряву розпачу та зневіри – нашою відповіддю є незгасиме Світло Правди, Любові та Надії!  Отож долучаємося разом у Стрій – нам робити нашу важливу роль фахової психологічної підтримки – дітям, молоді, дорослим – і вона буде потрібна швидш за все ще не один день попереду…  У цьому листі надсилаємо кілька важливих ресурсів, які можуть допомогти нам у цьому: **1.** П’ять порад для батьків, як підтримати дітей у цей непростий час війни. **2.** Навчальні матеріали: «Діти і війна: навчання технік зцілення» - там є описи технік і багато цінних ресурсів про те, як допомогти дітям пережити психотравмуючі події війни. (завантажити ["Посібник"](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xODkzNjA5MjU4MDI1NDg3MzU3JmM9bTRxMSZlPTE5MjgmYj05MjMyMjEyODMmZD1lMHcxbThw.2e7RuL_FYyOpAAcWrKwoxFX0KLw6boyGeS9Uc_fUhxs) і ["Робочий зошит"](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xODkzNjA5MjU4MDI1NDg3MzU3JmM9bTRxMSZlPTE5MjgmYj05MjMyMjEyOTgmZD1nOHkwcDVw.WfbYsjQY8nj01x0t-SxAj9VpdTaQQpfcmACKwAowlsw)) **3.** Переклад міжнародного посібника з першої психологічної допомогти – там є багато корисним технік і вправ, як надавати психологічну підтримку в кризових ситуаціях. ([завантажити](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xODkzNjA5MjU4MDI1NDg3MzU3JmM9bTRxMSZlPTE5MjgmYj05MjMyMjEzMTAmZD1tN3M1bTF2.GByvyM0VGPZBJnp67tu49TIjC0iFOPiMbUIoJsDOaJM" \t "_blank)) | |  |  | | --- | |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **5 порад для батьків** | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ** | |  |  | | --- | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **1.** **Бути поруч:**пам’ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі… Це про добрий погляд, це про уважність і любов… І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.  **2.** **Бути прикладом:** більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як пораємося ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає… І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову…  **3.** **Спілкуватися:** це так важливо для дітей, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні як народу, і на мікро-рівні як сім’ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать… І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесними. Це не означає теж втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат. Але це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов’язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!  **4. Задіювати:** ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, що б не було - ми маємо Жити. І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. – це і вчитися, і малювати, читати/слухати казки, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні – є стільки стосункових ігор), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим…  **5.** **Відновлюватися:** це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов’язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов’язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне…  P.S. Дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями не обов’язково мають мати психологічні проблеми, а навпаки можуть демонструвати «посттравматичне зростання» - і це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резилієнтності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше… Тож нехай вони виростуть саме такими – наші діти! | |  |  | | --- | |  | |   **І шлемо усім вам наші сердечні обійми! За нами Правда – за нами Перемога!** |
|  |