

# ЯК ПІДТРИМАТИ НАШИХ ДІТЕЙ У ЗІТКНЕННІ З ВИКЛИКАМИ ВІЙНИ

ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

# ЗМІСТ

1	ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ	3
2	ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ?	6
3	ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ?	9
4	ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ, КОЛИ ДОВЕЛОСЯ ПЕРЕЇХАТИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ	12
5	ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКЩО ЇЇ РІДНІ НА ВІЙНІ	16
6	ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ТА МОЛОДІ, КОЛИ ВОНИ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ НА ВІЙНІ	19
7	ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКЩО ЇЇ РІДНІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕННЯ НА ВІЙНІ	24
8	ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ РІДНИХ НА ВІЙНІ?	28
9	ШВИДКИЙ РЕЦЕПТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	32



# ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ

5 порад батькам



## 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, щоби 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 резиліентності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше... Тож нехай вони виростуть саме такими – наші діти!



# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ?

5 порад батькам



Війна увійшла у наше життя...

І стільки усього змінилося в ньому.

Попри наше бажання захистити дітей від її жахів – війна є у їхній свідомості. Вони думають про неї, переживають за її хід, бачать її у снах, малюють у малюнках. І вони питають про неї нас дорослих: чому на нас напали? що буде з нами? чи ми можемо померти? коли війна закінчиться? а де ми будемо жити, якщо наш будинок розбомблять? і т.д. Нам не просто самим з цими запитаннями, не на всі знаємо відповіді, про деякі не хочеться навіть думати...

Але водночас є так важливо, щоби наші діти не були наодинці з цими запитаннями – і щоби вони могли з нашою допомогою знайти ті відповіді, які допоможуть бачити дорогу, по якій вони зможуть з нашою підтримкою пройти крізь усі ці випробування війни – і вийти з них мудрішими та сильнішими...

## 1 БУДЬТЕ ВІДКРИТІ ДО ОБГОВОРЕННЯ ТЕМИ ВІЙНИ

Навіть якщо ми не знаємо відповідей – дітям важливо знати, що вони можуть з нами говорити на цю тему, говорити чесно і відверто про все, що їх хвилює. Говорити не раз – при потребі піднімати нові питання, чи уточнювати значення того, що вони почули щось у новинах чи в розмові дорослих. Діти хочуть і потребують розуміти життя і те, що в ньому відбувається – тому з повагою, уважністю та терпеливістю поставмося до їх запитань, даймо дітям відчуття нашої готовності разом шукати відповіді... І що ми є з ними, що ми разом у цьому досвіді, і разом прокладемо шлях крізь нього...

## 2 СПРОБУЙТЕ ЗНАЙТИ РАЗОМ З ДИТИНОЮ МУДРІ ВІДПОВІДІ

Можна відповісти швидко і бігло, можна випалити щось бездумно у злості – та це не буде помічним. Можна читати лекцію – та хто буде її слухати? – а можна разом розмірковувати, разом шукати розуміння... Діти потребують ясності і правди. Тому шукаймо разом слова, шукаймо пояснень, які будуть добрими відповідями на усе, що хвилює дитину: наприклад, про те, як темрява може розростися в душі людини настільки, що вона стає диктатором, і що люди можуть бути дуже різними – і світлими, і сповненими темряви. І що хоч у ворога чисельніша армія, але наша армія відважніша і з нами правда, і з нами усі сили добра – тому ми неминуче перемаємо. І що ми не знаємо, коли це завершиться, але ми готові витримати усі випробування, щоби врешті прийти до перемоги... Спільний пошук цих відповідей допомагає дитині вибудувати своє світосприйняття – це допоможе загалом їй у житті зростати у мудрості...

### 3 ВІДПОВІДАЙТЕ НЕ ЛИШЕ НА ЗАПИТАННЯ, АЛЕ Й НА ПОЧУТТЯ ДИТИНИ

За запитаннями дітей стоять часто їх почуття – це і тривога за майбутнє, і за життя батька, який служить у ЗСУ; і смуток за домом, який полишили; і за бабцею з дідом, які зараз на окупованій території; злість на ворогів та багато інших. Важливо дати дитині відчувати, що ви бачите і розділяєте її тривогу, чи смуток: «Ти переживаєш за батька, і я теж. І я теж сумую за бабцею і дідом і за нашим домом...» Коли почуття дитини приймають, розділяють – вона тоді уже не є з ними наодинці і їй стає легше знайти на них належну відповідь: «Давай помолимося за тата і за усіх наших воїнів – будемо сподіватися і чекати їх з війни!»; «Або ж бабці з дідом непросто – давай намалюй їм малюнок – і я сфотографую і перешлю – це буде їм гарна підтримка!»

### 4 ІНКОЛИ НАЙКРАЩОЮ ВІДПОВІДДЮ НА ЗАПИТАННЯ Є КАЗКА, МАЛЮНОК АБО ДІЯ

Багато речей діти краще розуміють через казки, через історії. У них вони можуть знайти відображення своїх почуттів, приклади для поведінки, у них вони можуть теж знайти світлі та мудрі думки, вони дадуть їм силу вірити в неминучу перемогу Сил Світла. Тож розповідаймо їм історії та казки – ресурсів зараз багато, але не забуваймо теж і історії з нашого життя, і з історії людства, і казки, які ми часом можемо на ходу для дітей створити... А інколи відповіддю може бути малюнок – просто намалюйте купку загарбників, а тоді багато-багато-багато Сил Світла з усього світу – інколи це промовляє сильніше, ніж будь-які слова. А інколи доброю відповіддю є дія: «Що ж поговорили ми про війну і про перемогу, а тепер пора до уроків, бо ж майбутній Україні будуть потрібні добре освічені діти!»

### 5 ЗАВЖДИ ДАВАЙТЕ НАДІЮ І ГОВОРІТЬ ПРО ЦІННОСТІ

Надія – це не псевдооптимізм – що усе буде добре і завтра війна закінчиться. Псевдооптимістичні завірення ведуть до розчарувань і втрати довіри. Дітям важливо розуміти, що є втрати, і є біль, і є, і ще будуть... І що ми не знаємо, коли війна закінчиться. Надія – це про те, що врешті решт Світло завжди перемає темряву. І про те, що попри біль втрат і усі руйнування, ми відбудуємо нашу країну. І будемо пам'ятати і берегти в серцях усіх, хто віддав за неї життя. І будемо жити і любити. І будемо творити наше майбутнє світлим та гарним – і у ньому, як і зараз, ми будемо вільними!



# ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ?

5 порад батькам



В часі війни наші діти так потребують нашої підтримки. Нам треба допомогти їм давати собі раду зі стресом, змінами в житті, зберігати стійкість – і попри усі виклики – рости, розвиватися, вчитися...

Війна не має скасувати дитинство, поставити на паузу розвиток, відтермінувати навчання... Війна забрала уже стільки всього із нашого життя – ми не маємо віддати їй більше – нашої любові, нашої свободи, нашого щастя (яке, як це не парадоксально співіснує з болем втрат)... І щоб допомогти дітям, ми маємо не забувати турбуватися про себе – пам'ятаєте, як у літаку при розгерметизації – спершу кисневу маску вдягають батьки, а уже тоді – дітям.

## 1 БУДЬТЕ ДО СЕБЕ ДОБРИ

Ми - люди, ми можемо бути втомлені, і дратівливі, і часом нас накриває хвиля тривоги чи люті. І часом ми «зриваємося», робимо щось, що точно не хотіли б робити (наприклад, кричимо на дітей). Війна виснажує наші психічні ресурси – тож не дивно, що часом ми втрачаємо контроль. Але коли таке стається – ми можемо просто попросити вибачення, намагатися виправити ситуацію, винести з помилок урок – але не судити і не картати себе. Бути добрим – це теж слухати свої потреби і відповідати на них – без самозвинувачень у егоїзмі. Бути добрим до себе – це так як би вчитися бути собі другом – люблячим, розуміючим, неосудливим, чесним, турботливим...

## 2 «ДИВІТЬСЯ НА ЗОРІ» - ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО НАЙГОЛОВНІШЕ...

В часі війни усе змінюється... І нам треба бути гнучкими та швидко адаптуватися до нових реалій. Але і в цій іншій реальності є незмінні цінності – те, заради чого ми живемо, те, що завжди є і буде для нас найголовнішим. Це наче зорі на нічному небі – коли ми їх бачимо і уміємо «читати» їх дороговкази, ми ніколи не заблукаємо... Тож нам важливо регулярно дивитися на небо нашої душі... Це про дітей, про родину, про Україну... Це про красу, творчість, працю. Про мрії. Про Життя... По цих зорях ми можемо укладати собі крок за кроком дорогу на кожен день – бо які б не були обставини і труднощі – ми розуміємо, що наше життя не втратило сенс – нам треба любити і творити... Зв'язок з нашими цінностями дає нам силу і дає надію. Дає неймовірну витривалість. У них – наша сила – сила Правди, сила Любові та Світла!

## 3 МУДРО І ГНУЧКО ОРГАНІЗУЙТЕ СВІЙ ДЕНЬ

Це дуже важливо не робити зайвого і не витратити енергії на другорядні речі. Пильнувати час у соціальних мережах і новинах. І водночас – створити простір і виділити ресурс для найголовніших завдань на цей день – серед них батьківство – є дуже важливе! Адже бути батьками – це наче бути садівниками – майбутнє України народжується не лише на фронті на полях битв, воно тихо (і часом не дуже тихо) росте в наших родинах... І треба звісно збалансувати і інші сфери життя, і наші інші ролі (і часом зовсім нові – такі як волонтерство), і не забувати про час на власні потреби. І тоді – дійте – і при потребі гнучко змінюйте плани – отак, день по дню, крок по кроку...

## 4 ПОПОВНЮЙТЕ РЕСУРСИ!

Як автомобілю в дорозі треба регулярно поповнювати паливе, так і нам пильнувати, в якому ми стані і мати свою «карту» і свій список активностей, що допомагають нам відновити сили. Деякі прості й елементарні – сон, здорове харчування, прогулянки на природу, фізична активність, час з рідними та друзями. Але час війни може вимагати «дозаправок» – у кожного їх перелік може бути різним: волонтерські активності, книги чи фільми, що нас надихають, молитва, пісні, спорт, гумор, зв'язок з природою, творчість та багато ін.

## 5 ПЛЕКАЙТЕ ДОБРІ СТОСУНКИ, ЧЕРПАЙТЕ З ДОБРИХ СТОСУНКІВ...

Вони живлять нас. Подружні, родинні, дружні, з колегами на роботі, у нашій спільноті, народі. Ми сильні – коли ми разом. Але добрі стосунки не стаються самі по собі. Їх теж наче сад треба плекати (і теж, як сад інколи «обрізати»). І добрі стосунки – це завжди про взаємну турботу – про давати і брати. Підтримуйте інших – для цього часом треба зовсім мало – трішки уваги, трішки добрих слів. Але теж, що є дуже важливо – просіть про підтримку, говоріть про власні потреби, діліться і радістю, і болем... У ці важкі часи, ми так потребуємо взаємної підтримки і допомоги, доброти, і спільної узгодженої дії. Бо тільки так, одним об'єднаним Строєм – ми зможемо врешті вистояти, перемогти і відродити нашу дорогу Україну!





# ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ, КОЛИ ДОВЕЛОСЯ ПЕРЕЇХАТИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

## 5 порад батькам

Стільки українських родин були змушені залишити через війну свій дім і переїхати у більш безпечне місце. Стільки родин були змушені тимчасово роз'єднатися. Переїзд є стресом і випробуванням – і для дітей, і для дорослих. І наше завдання, як батьків, є дати собі раду з цими випробуваннями, підтримати в них один одного і насамперед наших дітей – бо, що б не було, нам належить вистояти і нам належить жити!



## 1 ГОВОРІТЬ З ДІТЬМИ ПРО ПЕРЕЇЗД І ПРО УСІ ПОВ'ЯЗАНІ З ЦИМ ЗМІНИ

Для дітей дуже важливо розуміти, що відбувається і знати, чого чекати. Поясніть, чому ви прийняли це рішення і чому воно важливе для безпеки. Обговорюйте з дітьми зміни, які відбуваються у житті, а також усі питання, які вони можуть мати у зв'язку з цим. Звісно, ми не можемо мати відповіді на усі запитання – але тоді важливо бути відвертими і говорити виважено: для прикладу, що ми не знаємо, коли війна завершиться, але ми маємо надію і твердо віримо у перемогу. Меншим дітям багато речей можна розповісти через казки, які відображають їх досвід і які ми самі можемо їм створити – наприклад, про пташенятко, яке з мамою й бабцею мусіло полетіти зі свого лісу, до якого прийшла війна... При цьому допомагайте дітям знайти думки, які будуть їм підтримкою в цьому досвіді – для прикладу, у тій же казці ви можете додати, що пташенятко повторювало собі: «Одного дня ми повернемося, наш великий, прекрасний ліс відродиться...» Плекайте думки, які дають надію, відвагу, силу – це потрібно не лише дітям, а й дорослим також...

## 2 БУДЬТЕ УВАЖНІ ДО ПОЧУТТІВ ДІТЕЙ ТА ДОПОМАГАЙТЕ ЇМ НА НИХ МУДРО ВІДПОВІДАТИ

Війна і переїзд викликають багато дистресу: тривогу за майбутнє і за рідних, хто служить у збройних силах чи залишився у зоні бойових дій; смуток за домом, за звичним життям, друзями; біль втрат; злість на ворогів, які принесли стільки страждання. Почуття можуть бути теж позитивні: гордість за свій народ; вдячність усім добрим людям, які допомагають в часі переїзду; радість нових відкриттів. І усі почуття природні в даній ситуації – і вони допомагають нам розуміти значення нашого досвіду і шукати спосіб, як на нього мудро відповісти. І у цьому завданні дітям дуже потрібна підтримка дорослих – біль та смуток важливо розділити; енергію злості скерувати у конструктивне русло; у відповідь на тривогу створити відчуття відносної безпеки, плекати мужність та надію; вдячність – висловити, радістю – поділитися... Пам'ятайте, у цих складних життєвих обставинах і ми, дорослі, і наші діти, гартуємо теж нашу емоційну компетентність та психологічну стійкість – спільне подолання цих викликів може стати важливим досвідом, що веде до внутрішнього зросту...

## 3 ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО БАЗОВІ РЕЧІ І РЕЖИМ ДНЯ

Життя дітей потребує базового ритму та організації: сон, харчування, прогулянки та фізична активність, час з батьками, час з іншими дітьми, можливість бавитися, навчання та пізнавальні активності – в умовах переїзду важливо, наскільки дозволятимуть обставини, організувати цей щоденний ритм. В цьому режимі дня є дуже важливо, як у меню харчування, не опустити базових інгредієнтів, що дають дитині відчуття фізичної та психологічної безпеки. І пам'ятайте, що цей базовий режим потрібен також і вам – і організуйте його так, щоби ви обов'язково могли мати простір на турботу про себе та відновлення сил – адже, щоби бути підтримкою нашим дітям, нам, батькам, треба бути у добрій формі!

# 4

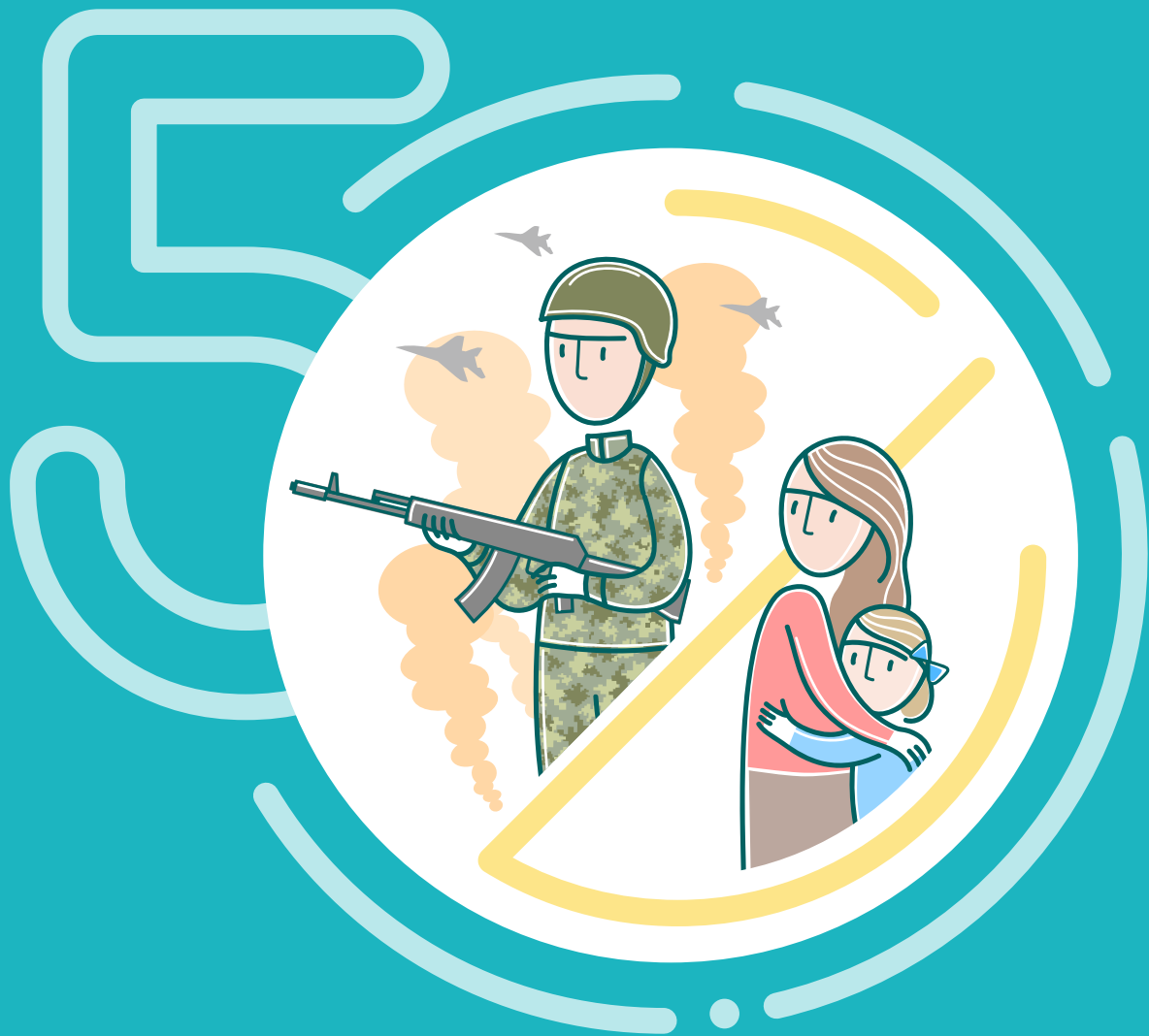
## СПІЛЬНО ПЛАНУЙТЕ СВОЇ ДІЇ ТА ШУКАЙТЕ ЕФЕКТИВНИХ СПОСОБІВ АДАПТУВАТИСЯ ДО НОВИХ ОБСТАВИН ЖИТТЯ.

В нових обставинах будуйте нові зв'язки з соціальним оточенням, шукайте помочі і самі допомагайте іншим, відкривайте нові можливості. Допомагайте дітям (звісно, в залежності від віку) ставити цілі, планувати свій час і свої завдання. Переїзд – це не пауза у житті – кожен день життя є цінним і нам належить змістовно використовувати цей час, а не просто робити будь-що аби «перечекати війну». Звісно, в умовах переїзду може бути багато перешкод для віднови звичних активностей, але це не означає, що ми маємо «скасувати» важливі сфери нашого життя. Якщо дитина не може займатися у спортивній секції – можливо можна зробити тренування за відеоуроками на youtube. Якщо вона не має доступу до свого фортепіано, можливо вам допоможуть добрі люди знайти можливість продовжувати заняття музикою там, де ви зараз опинилися. Якщо немає можливості бачитися з друзями «на живо», можливо продовжити спілкування онлайн? Проблеми є для того, щоб їх вирішувати. І в складних обставинах нам потрібна гнучкість і наполегливість – і пам'ятати, що навіть, якщо ми не можемо змінити обставини, у нас є вибір, як на них реагувати і як у них мудро діяти.

# 5

## ПАМ'ЯТАЙТЕ МИНУЛЕ, МРІЙТЕ ПРО МАЙБУТНЄ, ЖИВІТЬ «ТУТ І ТЕПЕР».

В умовах війни нам важливо допомогти дітям берегти цілісність нашої життєвої історії. Ми можемо черпати силу у спогадах – це важлива частина нашого життя і з нею важливо берегти зв'язок. Згадуйте, розповідайте, малюйте – і дітям, і дорослим важливо мов дереву коренями жититися з джерел нашого досвіду у минулому. Будьте мужніми у мріях про майбутнє – бо ми точно віримо, що зможемо не просто відбудувати нашу країну – а справді відродитися! Говоріть з дітьми про це майбутнє, уявляйте його, діліться цими мріями – бо це дає нам натхнення і сили пройти через ці випробування! І водночас нам належить жити «тут і тепер», долаючи нашу дорогу крок по кроку, змінюючи при потребі наші плани в залежності від обставин – але завжди, якими б не були обставини, робити кожен крок з надією і з любов'ю...



# ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКЩО ЇЇ РІДНІ НА ВІЙНІ...

## 5 порад батькам

Для усієї родини є випробуванням, коли хтось рідний, служачи у лавах збройних сил, є на війні. Природньо, що ми тривожимося за безпеку найдорожчих нам людей – а для дітей в часі війни це може бути особливо непросто дати собі раду з цією тривогою та цим випробуванням. Тож так важливо, щоби дорослі могли з чутливістю та мудрістю підтримати дітей...



## 1 ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ, ЗАРАДИ ЧОГО РІДНІ НА ВІЙНІ

І дитині, і дорослим легше долати випробування, якщо вони розуміють їхній сенс. Ви можете пояснити для прикладу, що «наш тато захищає нашу дорогу Україну. Він пішов на війну, бо він нас дуже сильно любить і він бореться разом з усією нашою відважною армією за те, щоби ми могли перемогти, щоби був мир, щоби ми мали щасливе майбутнє.»  
Допомагайте дитині відчувати гордість за рідних, за те, що вони причетні до великої справи: «Нам звісно дуже не вистарчає батька, але ми знаємо, що він зараз там, де потрібно для нашої країни і ми усім серцем з ним і з нашим військом!»

## 2 ПІДТРИМУЙТЕ СТОСУНОК

Якщо є можливість телефонуйте, давайте дитині можливість поговорити. Водночас пояснюйте теж, що це не завжди можливо і що рідні можуть не мати доступу до зв'язку з огляду на обставини військової служби. Але навіть якщо нема можливості спілкуватися, попросіть рідних надіслати по можливості аудіозапис слів підтримки – їх можна прослуховувати. Поставте фото рідної особи, що служить, на видному місці. Говоріть про неї, нагадуйте регулярно, зробіть звичкою «передавати привіт» чи регулярно молитися (якщо ви віруючі). Запрошуйте теж дітей малювати малюнки, записувати на диктофон послання, робити фото особливих митей, щоби потім могли їх надіслати, про них потім розповісти.

### **3 ПИЛЬНУЙТЕ, ЩО ДИТИНА БАЧИТЬ І ЧУЄ З НОВИН – ОБГОВОРЮЙТЕ ЦЕ З НЕЮ**

Дитина має право знати, що відбувається на війні, але їй важливо коментувати, пояснювати, бо вона може надавати цьому часом помилкових значень, надмірно переживати – наприклад, повідомлення, що хтось загинув, вона може одразу відносити до того, що це рідні – хоч насправді це може стосуватися зовсім іншої зони бойових дій. Також важливо слідкувати, щоби дитина не була переобтяжена інформацією про війну, втрати, не мала доступу до контенту, що не є для дітей з огляду на зображення сцен війни, що можуть викликати у дітей значний емоційний дистрес.

### **4 ДОПОМАГАЙТЕ ДИТИНІ СПРАВЛЯТИСЯ З ТРИВОГОЮ, СМУТКОМ**

Ці почуття природні, тож важливо їх нормалізувати, розділити: «Ми теж сумуємо, що батько зараз не є з нами. Ми теж усі тривожимося». Але водночас давайте надію: «Та ми віримо у нашу перемогу і чекаємо батька з війни». Ми не можемо давати дитині стовідсоткових завірень, що батько не може бути пораненим чи загинути – але ми можемо допомагати дитині жити з цією невідомістю і водночас, надмірно не переживаючи: «На війні так буває, що військові гинуть, чи отримують поранення – ми теж переживаємо, щоби це не сталося ні з нашим татом, ні з його побратимами – і дуже надіємося, що усе буде добре. Але мабуть думати про це увесь час немає жодної користі – давай краще переключимо увагу на якісь корисні справи.» Задіювати дитину до діяльності може бути найкращим способом долати тривогу.

### **5 БУДЬТЕ ЧУТЛИВІ ДО ПОТРЕБ І ДИТИНИ, І ДО ВЛАСНИХ**

Дітям важливо відчувати безпеку (звісно, в умовах війни вона відносна) – тож пильнуйте, щоби усі її найважливіші потреби були задоволені. Інколи, коли рідну особу нещодавно мобілізували, дитині може бути складно у певних сферах – наприклад, батько допомагав робити уроки, а зараз його нема. Тоді важливо давати дитині знати, що ви свідомі, що їй потрібна підтримка в цьому і що треба разом шукати рішення. Але пам'ятайте теж, що і ваші потреби також важливі, і що ви можете, як у випадку мобілізації, опинитися раптово у ситуації, де на вас в один день лягли усі обов'язки, які раніше були розділені між подружжям. Не вагайтеся попросити підтримки і допомоги. Перегляньте, може щось можна спростити чи від якихось завдань тимчасово відмовитися, чи їх перерозподілити між членами родини. І не забувати турбуватися про себе – дорога до перемоги потребує мудрого розподілу енергії та регулярного відновлення сил!





# ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ТА МОЛОДІ, КОЛИ ВОНИ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ НА ВІЙНІ

## 5 порад батькам

Війна несе в собі стільки жахить. Як батькам, нам би так хотілося захистити дітей від зіткнень з усіма страшними реаліями війни – та, на жаль, це часто неможливо. Діти, молодь опиняються під обстрілами та в зоні бойових дій, переживаючи небезпеку для власного життя та життя рідних, вони бачать загиблих та поранених, стають свідками чи жертвами військових злочинів – насильства, знущань та тортур, сексуального скривдження.

Ці події несуть в собі психотравмуючий вплив – вони залишають в душі «рану», вкарбовуючись у пам'ять болісними спогадами, заповнюючи душу і тіло тривогою, порушуючи сон, емоції та поведінку. Наше завдання – потурбуватися про ці рани, огорнути їх співчуттям, щоби сприяти їх зціленню. А в окремих випадках, коли має місце посттравматичний стресовий розлад – вчасно звернутися за належною фаховою допомогою.



## 1 НАСАМПЕРЕД ЗРОБІТЬ УСЕ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ, ЩОБИ ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ТА СТВОРИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Коли дитина стикається з психотравмуючими подіями, так важливо з одного боку зробити усе, що в наших силах, щоби дитина опинилася в місці з бодай відносною безпекою (а в часі війни, на жаль, це так не просто), а з іншого – отримала відчуття, що вона не є сама, і що ми разом, і зробимо усе, щоби захистити її і справитися з цим болісним досвідом. Усвідомлення підтримки є таким основоположним для відчуття безпеки, хай і завжди відносною в умовах війни. І це відчуття насамперед іде від усвідомлення присутності поруч тих людей, яким дитина довіряє, які люблять її, розуміють і є поруч в оці важкі дні війни. Ваша стійкість, мужність, надія передається дітям. І звісно, якщо ви уже виїхали із зони активних бойових дій і перебуваєте у відносно безпечному місці – дайте дитині багато ресурсних активностей (спільної гри, прогулянок, обійм і т.д.), організуйте її щоденний ритм життя, задійте до корисної діяльності – це теж так важливо для безпеки.



# 2

## ДАЙТЕ МОЖЛИВІСТЬ ДИТИНІ ВИСЛОВИТИ – ДУМКИ, ПОЧУТТЯ, ЗАПИТАННЯ. ВІДПОВІДАЙТЕ – З РОЗУМІННЯМ, ЛЮБОВ'Ю ТА НАДІЄЮ

Навіть коли ви уже у відносно безпечних умовах і покинули зону активних бойових дій, дитина може мати у перші дні відчуття тривоги, часто згадувати пережите, мати порушений сон, труднощі регуляції емоцій та поведінки. Це нормальна стресова реакція на пережиті події. Дозвольте дитині говорити про те, що її хвилює, висловлювати почуття – огорніть її співчуттям та добротою. Коли діти стикаються з психотравмуючими подіями – у них постає багато складних запитань – про життя і смерть, про причини, чому зло прийшло на нашу землю війною, чому люди можуть робити такі нелюдські вчинки, про те, що було і що буде далі. Нам важливо не уникати цих запитань, а дозволяти дітям говорити про них і давати чесні відповіді, у тому числі щодо того, що на деякі запитання у нас наразі не має відповіді. Не менш важливо є пояснювати дітям, що буде далі, які у вас є сімейні плани, що ви плануєте робити, щоби справитися з наявними викликами у житті – бо це дає відчуття безпеки і надії. І звісно, дитині важливо, що ви пояснюєте їй її стан – що вона переживає стрес, і що це нормальна реакція на ненормальну подію, і що за якийсь час вона зможе віднайти знову спокій, і спати спокійніше, і що буде перемога, війна завершиться, і їй будуть снитися знову мирні і світлі сни...

# 3

## ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ ЗГАДУВАТИ ТА ПЕРЕОСМИСЛЮВАТИ ПЕРЕЖИТЕ

Коли дитина уже є в безпеці, оточена необхідною підтримкою, є важливо допомогти їй інтегрувати пам'ять про пережиту подію – і часто діти самі хочуть говорити про це, вони хочуть і потребують розповісти свої спогади. Для інтеграції, зцілення пам'яті, важливо вибудувати і переукласти у свідомості історію про пережите, надавши відповідні значення подіям. В процесі укладання, переповідання цієї історії мозок переносить «файли» травматичної пам'яті у автобіографічну історію, надаючи їм відповідну позначку часу – мітку, що «це уже в минулому». Власне тоді спогади про подію перестають переслідувати, інтегруються почуття, минає стан тривоги, заспокоюється тіло. Як правило дитина потребує неодноразового переповідання, помічним може бути теж малювати пережите, ділитися думками, змінювати невідповідні значення пов'язані з пережитим на більш реалістичні та помічні (наприклад, у випадку сексуального скривдження молодшої особи замість «я збещена тим, що зі мною зробили гвалтівники», на «вони мали владу над моїм тілом, але не над моєю гідністю і моєю душею – я чиста і світла, а це душі кривдників збещені їхнім злочином» і т.п.). І звісно, коли пережиті події особливо важкі і дитині дуже боляче згадувати пережите – тоді варто звернутися одразу за професійною допомогою, щоби дитина могла зробити це в безпечних умовах з використанням психотерапевтичних втручань.

# 4

## ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА НАЯВНОСТІ СИМПТОМІВ ПТСР ЗА НАЛЕЖНОЮ ФАХОВОЮ ДОПОМОГОЮ

Попри те, що за належної підтримки рідних і оточення, багато дітей можуть справитися з досвідом пережитих психотравмуючих подій війни і відновити повноцінне функціонування, втім у частині випадків цей досвід є надто сильним, а ресурси – недостатніми – і тоді психотравмуючі події залишають в душі дитини рану, яка не гоїться... Саме тоді ми говоримо про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Він проявляється тим, що тривалий час дитину переслідують болісні спогади про подію, їй можуть часто снитися страшні сни про пережите, вона може уникати усього, що нагадує про події, мають місце стійкі порушення уваги, пам'яті, емоційної регуляції, поведінки. Частим симптомом є відчуття постійної тривоги, збудження в тілі – так, наче і душа і тіло є в стані постійного очікування на небезпеку. Дітям та молоді з ПТСР необхідна фахова допомога, щоби ці рани в душі могли загоїтися і вони могли відновити повноцінне психологічне функціонування та розвиток.

Сучасні міжнародні протоколи рекомендують для лікування посттравматичного стресового розладу травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (ТФ-КПТ) та метод EMDR (метод десенсибілізації і опрацювання травми рухом очей). Наукові дослідження підтверджують високу ефективність даних методів терапії щодо лікування ПТСР. Тому, якщо ви бачите, що попри плин часу дитина чи підліток важко переживають перенесені події, емоційно страждають, порушується їх функціонування, не зволікайте зі зверненням до фахівців для належного обстеження та допомоги.



# 5 ТВОРИТИ ЖИТТЯ

Саме це послання нам важливо передати нашим дітям та підтримати їх у тому, щоби «писати» наступні сторінки своєї життєвої історії. І ці сторінки мають визначатися не травмою – а Світлом, нашими цінностями, нашими мріями... Нам належить вистояти у цій війні, перемогти й відродитися. А усі рани мають бути зцілені. Ми не будемо «покаліченим» народом. Ми будемо народом вільним і світлим. І ми не маємо іти у майбутнє з ПТСР – його нам належить зцілити. З досліджень ми знаємо, що досвід психотравми у багатьох випадках веде до феномену посттравматичного зростання – коли в процесі подолання і зцілення, ми стаємо сильнішими, наші стосунки глибшають, міцніє любов і мужність, кріпне дух, ми краще знаємо, що у житті найголовніше, які є наші цінності... І саме це наш вибір. І попри те, що попереду ще може бути багато випробувань – ми віримо, що, як у нашій національній метафорі червоно-чорного вишиття – ми зможемо із взаємною підтримкою та мудрістю долати важкі, болісні події та випробування війни – і творити Життя наповнене світлом та любов'ю – для нас, наших дітей і тих, хто буде потому...





# ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКЩО ЇЇ РІДНІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕННЯ НА ВІЙНІ

## 5 порад батькам

Часом війна ранить... Ранить по різному – інколи це незначні проблеми, інколи – із загрозою життю, порушеннями функцій, потребою у тривалому лікуванні та реабілітації. Війна ранить теж по різному – бо часом рани видимі, вони на тілі, а часом рани в душі, вони пов'язані з пережитими психотравмуючими подіями, посттравматичним стресовим розладом чи іншими проблемами – і попри те, що вони невидимі, їх наслідки та вплив на життя можуть бути не менш вагомими. Коли рідні дитини зазнали поранень, перебувають на лікуванні чи реабілітації – природньо, у дитини багато тривог і багато запитань... Підтримка потрібна не лише пораненим рідним – підтримка потрібна теж і дітям...



## 1 ОБГОВОРЮЙТЕ З ДИТИНОЮ СИТУАЦІЮ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ РІДНИХ

Дітям так важливо розуміти, що відбувається. Поранення, особливо критичне, викликає природньо тривогу в усіх рідних – дитина не може не відчувати цього. Втім часом нам, дорослим, так хочеться оберегти її від хвилювань і тому ми не говоримо їй нічого або кажемо «напівправду». На жаль, в таких ситуаціях дитина починає додумувати і залишається з цими домислами та тривогою наодинці – а це дуже непросто... Тому так важливо говорити з дітьми, шукати слова, якими можна їй пояснити ситуацію, необхідні медичні процедури, наскільки можливо на основі прогнозів лікарів - очікуваний подальший перебіг. Важливо теж слухати усі занепокоєння дитини, її запитання – і пробувати знайти і дати їй належні відповіді та емоційну підтримку. Навіть якщо ситуація непередбачувана і є приводи для тривоги – дитині набагато легше, коли в цьому досвіді вона не є сама, коли вона розуміє, що відбувається, і може говорити з рідними про усі свої занепокоєння.

## 2 ЗАЛУЧАЙТЕ ДИТИНУ ДО ТУРБОТИ ПРО ПОРАНЕНИХ РІДНИХ

Ця турбота може проявлятися дуже по-різному в залежності від обставин – і дзвінками, й переданими малюнками та власноруч зробленими подарунками, і молитвою, і відвідуванням у лікарні чи реабілітаційному центрі, підтримкою вдома уже по поверненню. Втім незалежно від обставин – есенцією турботи є любов. З нею будь-які рани гояться швидше. І це так важливо, щоби у цих непростих пережиттях дитина теж здобула цей досвід, який розвиває у ній уміння підтримувати і турбуватися. Звісно, залучення дитини до відвідин у лікарні, особливо перші рази, має супроводжуватися належним поясненням, що вона побачить; дитині важливо, щоби поряд з нею була близька людина; наперед продумати вияви турботи чи підтримки. Важливо дати дитині можливість побути стільки часу, скільки є комфортно; і могли після відвідин обговорити можливі запитання та занепокоєння.

## 3 ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ ТАКОЖ ТЕ, КОЛИ «РАНИ НЕВИДИМІ»

Іноколи буває так, що пережиті психотравмуючі події на війні можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад чи інші психологічні проблеми. Прояви цього є більше у емоційній сфері, поведінці, порушеннях сну та інших симптомах. Дитина може відчувати, що рідні змінилися, що вони не такі, як були до війни – і вона може не розуміти, чому так сталося, чого чекати, як допомогти. Тож є дуже важливим не лише звернення за фаховою допомогою для потребуючої дорослої особи, але консультація з фахівцем, про те, як пояснити це дитині, як підтримати і дати надію. З дітьми обов'язково необхідно обговорювати такі ситуації і давати пояснення у зрозумілий для дитини спосіб. Для прикладу, про ПТСР: «Так як бувають рани на тілі, бувають і рани на душі, вони теж болять, через них тато зараз не може спокійно спати, йому сняться важкі сни про пережите, йому згадується це і у день, тому він деколи такий емоційний – і тому тато буде проходити спеціальне лікування, яке допоможе йому і за якийсь час ці рани в душі загояться...»

# 4

## ДОПОМАГАЙТЕ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН У ЖИТТІ

Поранення рідних, спричинене цим порушенням функцій, лікування та реабілітація можуть суттєво змінити життя усієї родини. Турбуючись про поранених рідних, допомагаючи їм одужувати, відновлюватися, адаптовуватися до змін, важливо теж пам'ятати, що ці зміни стосуються і життя дитини, і вона також потребує підтримки. Про це треба говорити з нею, їй важливо знати, що її потреби важливі і не забуті, що якщо вона стикається з труднощами, вона не буде у цьому наодинці. Звісно не завжди є прості рішення – але тоді також важливо шукати підтримки в родині, в освітньому закладі, в соціальному середовищі – ми усі маємо підтримати один одного у подоланні викликів, спричинених війною, ми маємо знайти разом рішення, як подолати ті труднощі, з якими стикаємося. І пам'ятайте – це стосується і вас – підтримка потрібна й усім дорослим членам родини: відпочинок, відновлення сил – є необхідною умовою, щоби пройти крізь усі випробування.

# 5

## ІТИ ВПЕРЕД З НАДІЄЮ ТА СВІТЛОМ ЛЮБОВІ

В житті є часи випробувань, часом дуже великих і непростих, але вони є не просто «чорними смугами» у житті – радше вони як ніч: але і серед ночі на небі світять зорі і перед світанком навесні співають птахи! Саме коли ніч найтемніша, зорі є найяснішими. Саме вони показують нам дорогу і дають надію. Тому серед труднощів помічайте Світло – добро людей, любов, яка сильніша за будь-яку темряву, відвагу в душах тих, хто боронить рідний край, єдність нашого народу. Піднімайте настрій і дух один одному – піснею, обіймами, надихаючими історіями, гумором. Часом ми похитнемося, часом руки можуть опуститися – то нічого – нам зводиться знову, нам творити життя і любити, які б випробування не були. Бережіть і плекайте це Світло любові у собі, у дітях, у вашій родині і спільноті – власне завдяки йому ми можемо не лише долати випробування, але й проходячи крізь них разом ставати сильнішими, мудрішими, світлішими...







# ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ РІДНИХ НА ВІЙНІ?

5 порад батькам



Війна приносить багато страждання та втрат... І для деяких дітей це найважча втрата – батька, матері, рідних... І коли діти стикаються з цим болісним випробуванням, вони так потребують співчутливої і мудрої підтримки з боку дорослих, щоби могли пройти дорогою жалоби, могли розділити біль і отримати належну підтримку, берегти у серці спогади і пам'ять, і жити далі – надією і любов'ю продовжуючи свій шлях, над яким тепер завжди світитимуть зорями з неба ті, хто загинув на полях війни...

## 1 ВАЖЛИВО ПОВІДОМИТИ ДИТИНУ ПРО СМЕРТЬ ТА ЗАЛУЧИТИ ДО РИТУАЛІВ ПОХОРОНУ

Коли сталася втрата – важливо повідомити дитину. Найкраще, коли це зробить хтось із найближчих осіб. Важливо зробити це у місці, де і ви, і дитина, маєте можливість побути наодинці. Сказати прямо і просто – словами, що зрозумілі дитині відповідно її віку. І тоді бути поруч – з готовністю розділити біль, надати відповідну підтримку. У дітей можуть бути запитання, меншим дітям може бути складно зрозуміти концепцію смерті – про це важливо говорити. І тоді дитині важливо бути, зокрема у перші дні після втрати, поруч з найдорожчими людьми – відсилати її кудись до родичів буде часто лише більшим стресом для неї. І важливо дати дитині можливість попрощатися з тілом померлої людини. Це стосується як участі у похороні, так і у ритуалах довкола похорону – часі прощання з тілом та спільної молитви, відвідин цвинтаря, поминок та ін. Це допомагає дітям усвідомити реальність втрати, розділити біль з іншими, отримати підтримку, почути спогади, висловити любов та вдячність, попрощатися з тілом... Але важливо, щоби дитині було пояснено, що буде відбуватися, що вона може побачити і т.д. І щоби біля неї був хтось з близьких. І щоби вона мала вибір – коли прийти попрощатися (це не обов'язково має бути в часі самого похорону) і як довго бути. Похорон запускає жалобу, а жалоба – це щось, через що потрібно пройти, спроби обійти її марні, вони лише ведуть до психологічних проблем – і тому так важливо, щоби ми, дорослі, дозволили дітям іти разом з нами цією дорогою жалоби – це дуже важливо для них і для нас...

## 2 БУТИ ПОРУЧ, ПІДТРИМАТИ, РОЗДІЛИТИ БІЛЬ ВТРАТИ

Біль втрати – нелегкий, тому важливо, що дитина може розділити його з близькими людьми. Дуже важливо бути поруч, бути підтримкою. Коли ми бачимо, що дитина сумує, слова можуть бути не такими важливими, та й не так легко знайти слова розради – втім усе скажуть обійми, лагідний дотик, зустріч поглядів... Коли дитина відчуває біль і смуток, то важливо прийняти цей смуток, дозволити йому бути. Бо смуток – це прояв любові до тих, кого уже нема з нами фізично. Цей смуток є природним і з ним важливо навчитися жити. Цей смуток важливо огорнути любов'ю та співчуттям. Розділений біль легше нести... У розділеному болю є відчуття любові... І нам важливо допомогти дітям відкрити цю силу любові та співчуття... Ця підтримка – не лише від членів родини, але й усієї спільноти рідних і друзів, однокласників, учителів і т.д.

## 3 ДОПОМАГАТИ ДИТИНІ БЕРЕГТИ СПОГАДИ ТА СТОСУНОК

Після смерті наш стосунок із померлою особою не закінчується – смерть зупиняє життя, але не зупиняє любові! Цей стосунок тепер усередині нас, у нашому серці. І дитині важливо допомогти плекати цей стосунок і берегти спогади. Помічними можуть бути різні активності – разом дивитися фото та відео, згадувати і розповідати різні історії, малювати спогади тощо. Багатьом дітям може бути корисним створити разом з рідними «книгу спогадів», куди можна вклеїти фото, записати історії, додати малюнки, записати слова, які ми хочемо сказати. Може бути дуже цінним, у випадку якщо рідні служили у війську, мати можливість продовжувати спілкуватися з побратимами по службі, чути їх історії та спогади, поминати разом... І звісно організувати удома простір, де може бути фото, і дозволяти дітям говорити, і молитися (якщо сім'я віруюча), і разом вшановувати пам'ять добрими вчинками, висадженням дерева і т.д.

# 4

## ПАМ'ЯТАТИ ПРО ПОТРЕБИ ДИТИНИ, ДОПОМАГАТИ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН У ЖИТТІ

Дітям важливо відчувати, що, попри переживання втрати в родині, вони є у безпеці (в умовах війни – це звісно поняття відносне), дорослі потурбуються про них, про важливі складові їхнього життя. Тому важливо допомогти дітям повернутися, наскільки можливо, до звичного ритму щоденного життя, відновити навчання, спілкування з друзями та ін. Звісно, смерть рідних приносить виклики та зміни у життя. І ніхто ніколи не зможе замінити дитині померлих, але з іншого боку важливо потурбуватися, щоби в усіх важливих сферах життя дитина мала належну підтримку. І тому так важливо теж залучити до підтримки рідних, друзів, вчителів. Це дає дитині можливість відкрити теж добро людей, силу взаємної підтримки, силу спільноти... І звісно, у чомусь подорослішати, бо, можливо якісь речі дитина зможе робити тепер самостійно і, можливо, у чомусь й бути підтримкою іншим членам родини.

# 5

## ЛЮБИТИ. ПАМ'ЯТАТИ. ПРОДОВЖУВАТИ ТВОРИТИ ЖИТТЯ

Любов не вмирає. Як і не вмирають усі ті, хто віддав своє життя за свободу нашої батьківщини, за наше вільне майбутнє. Вони житимуть у нашій любові. Ми вшановуватимемо їх пам'ять, відбудовуючи нашу країну – і не просто відбудовуючи – а відроджуючи її мов сад, щоби вона зацвіла ще ряснішим цвітом... Цим цвітом є наші діти. Їм належить наше майбутнє. І найбільше, що ми можемо зробити в пам'ять про тих, хто любив їх так сильно, і хто поліг на полях війни – це дати належну підтримку нашим дітям (а усі діти – то наші діти, бо чужих – не буває!), щоби вони росли, розвивалися, квітнули і вирости світлими, мудрими людьми. У них – продовження нашої спільної історії – вона не про смерть, вона про Любов і вона про Життя...



# ШВИДКИЙ РЕЦЕПТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

**Для чого:** щоб вистояти, перемогти й відродитися – на часи війни та інших життєвих випробувань

## ІНГРЕДІЄНТИ:

### 1 ЦІННОСТІ:

вони є основою, у них будемо занурювати усе інше; це те, що найголовніше, заради чого уся наша боротьба – любові, дітей, майбутнього України і т.д. Дають відчуття сенсу, Правди, незламну витримку та відданість іти до кінця.

### 2 ДІЯ У НА-ДІЇ:

основна частка. Ефективно, організовано діяти, зайнявши своє місце у Строї. Діяти з надією, глибоким знанням, що кожен крок наближає до неминучої Перемоги сил Світла. Збалансована дія: і для праці, і для віднови.



### 3 МУДРІ, СВІТЛІ ДУМКИ:

додаємо при потребі, насправді їх не треба забагато – але рівно стільки, щоби скерувати наші дії та мудро сприймати виклики. Надихаючі вислови, молитви, бойові мантри, поезія – різні форми, але наповнені тим самим – мудрістю й Світлом.

## ПРИГОТУВАННЯ:



- Змішуємо інгредієнти, даємо трішки настоятися, думкам і діям просочитися цінностями.
- Звіряємо смак – має бути сповнено відчуттям мужності та рішучості, містити аромат любові та глибокого миру. Може включати в залежності від місця і часу виготовлення також елементи тривоги, смутку, праведного гніву – але без гіркоти відчаю, присмаку паніки чи озлоблення. Часто містить відчуття радості та вдячності.
- Якщо щось смакує не так – корегуємо: є відчай – додаємо надії; паніку – нейтралізуємо відвагою, багато смутку і болю – потребуємо співчуття...
- Вживаємо.

## ПІДКАЗКИ:

- Найкраще готувати разом з іншими, тоді виходить дуже гарна композиція...
- Не бійтеся експериментувати – з досвідом буде кожен раз краще!
- Не забуваємо теж пригощати тих, хто поруч, та частуватися у них навзаєм – у кожного стійкість має свій присмак, свій відтінок.
- І пам'ятайте – це для усієї родини – і дітей, і дорослих!



# КОЛО(☺)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини

Львів, вул Ярославенка 21  
+38-098-559-65-21  
kolo.simji@gmail.com  
www.k-s.org.ua



ІНСТИТУТ  
ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

