



НАЦІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР  
психологічної допомоги  
людям у скорботі



ІНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

# Як заспокоїти дітей під час стресу



CAN-COPE: заспокоїти, нормалізувати, об'єднуватися  
і підтримувати надію

## ЗАСПОКОЇТИ

### Спочатку заспокойте тіло

#### Дихайте

Вдихніть, а потім дуже повільно  
видихніть через рот



#### Як регулювати дихання?

Зверніть увагу - на те, як повітря проникає в легені і  
виходить; тепло? холодно?

Уявіть собі - форму, колір і рух повітря

Здійсніть зміну ритму - видихайте дуже повільно через  
стиснуті губи. Ви можете вимовити звук «Шшшшшш»

Дихайте, рахуючи - Вдих - 1,2,3,4; Зупинка - 1,2; Довгий і  
повільний видих - 1,2,3... 6

Вам вдалося? Відмінно - повторіть цю вправу кілька разів

**Грайте з мильними бульбашками** - плавно видихніть,  
щоб створити одну повітряну кулю

**Стрибайте на місці** - потрясіть своїм тілом, танцюйте під  
музику, яку ви любите

**Збільшуйте фізичний контакт** - обійми та масаж

**Вправа на розслаблення м'язів** - натисніть тут, щоб  
переглянути [демонстраційне відео](#)

### Після цього заспокойте свої думки

**Говоріть про те, що відбувається** - Присядьте з  
дітьми на рівні очей. Використовуйте прості слова,  
не перевантажуйте їх інформацією, а закінчуйте з посилом  
надії, наприклад: «Разом ми сильні»



## ПРИВНЕСЕННЯ СПОКОЮ У СВІЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Встановлюйте та підтримуйте режим дня у період надзвичайної ситуації

Визначте встановлені години для пробудження та відходу до сну, соціальних активностей, занять спортом, ігор, сімейних заходів та відпочинку.



## БАТЬКИ

Не забувайте піклуватися про себе – дієта, сон та емоційна підтримка – щоб ви могли забезпечити своїм дітям відчуття безпеки та душевного спокою, які їм потрібні.

Ми рекомендуємо звертатися за підтримкою у разі виникнення будь-яких сумнівів, занепокоєнь чи запитань



Національна гаряча лінія для дітей та молоді  
116 111 (безкоштовно з мобільного) або 0 800 500 225  
(безкоштовно зі стаціонарних та з мобільних телефонів).

**Facebook** - Національна гаряча лінія для дітей та молоді

**Instagram** - @childhotline\_ua

**Telegram** - @CHL116111

На даний момент Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює лише через електронні канали консультування

Цей документ створено НАТАЛ - Ізраїльським центром травм і стійкості, адаптований і перекладений для допомоги у роботі «Ла Страда – Україна».

Як частина ізраїльського суспільства, ми хочемо висловити нашу солідарність і підтримку народу та громадським організаціям України.

[www.natal.org.il/en/](http://www.natal.org.il/en/) | [natalglobal.org](http://natalglobal.org)



Israel Trauma and Resiliency Center

[natalglobal.org](http://natalglobal.org)

## НОРМАЛІЗУВАТИ

### Нормальні реакції на ненормальну ситуацію

#### Поясніть, що сирени та гудки дуже неприємні

У таких ситуаціях закономірними є такі реакції, як страх, тремтіння, плач, нервозність, відчуття занепокоєння, відмова виходити з дому. Це трапляється з багатьма людьми: дітьми та дорослими

Немає потреби соромитися чи турбуватися про свою - реакцію - ми можемо допомогти собі її регулювати (див. розділ релаксації)



## ОБ'ЄДНУВАТИСЯ

**Заохочуйте соціальні зустрічі** - в соціальних мережах або особисті відвідини

**Запропонуйте волонтерство та допомогу** іншим членам вашої спільноти

**Проводьте час разом з родиною** - їжа, ігри, спорт .



## ПІДТРИМУВАТИ НАДІЮ

**Дайте дітям відчуття контролю над ситуацією** – визначте їм обов'язки та домашні справи (наприклад – відповідальність за обладнання дитячого куточку, ліхтарик, воду та ігри). Будь ласка, заохочуйте дітей бути активними та допомагати іншим бути активними.

**Нагадайте дітям, що це тимчасова ситуація, і подумайте про те, щоб у майбутньому повернутися до повсякденних справ.** Які приємні речі ми б хотіли зробити?

**Побільше грайте, посміхайтесь та використовуйте гумор при кожній нагоді**