

ТЕТЯНА УСТИНОВА

АНАСТАСІЯ ГЛАЗКОВА

ЮЛІЯ ДОНЕЦЬ

Батьки повертаються з війни

Розповідь про сімейне відновлення



Тетяна Устінова

Анастасія Глазкова

Юлія Донець

Б а т ь к и п о в е р т а ю т ь с я з в і й н и

Розповідь про сімейне відновлення

Ілюстрації Катерини Дашко



Київ, 2020



Посольство
Великої Британії
в Україні



Фонд Східна Європа

Це видання стало можливим завдяки фінансовій підтримці Уряду Великої Британії в межах проекту «All4One: комплексна програма психологічної та менторської підтримки ветеранів», який виконує МБО «Фонд Східна Європа». Погляди, висловлені в цій публікації, належать автору(-ам) і можуть не збігатися з офіційною позицією Уряду Великої Британії.

Устінова Т., Глазкова А., Донець Ю.

Батьки повертаються з війни: Розповідь про сімейне відновлення. –
К.: 2020. – 64 с.

Літературна редакторка: **Олена Сліпко**

Ілюстраторка: **Катерина Дашко**

Дизайн і верстка: **Олена Мостепан**

Підписано до друку 21.04.2020.

Формат 60*84/8.

Друк офсетний. Ум. друк. арк. 7,44.

Наклад 4500 прим.

Виготовлено ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ»

© Усі права застережено

Зміст

Передмова	4
Слово до дорослих	5
Слово до дитини	8
РОЗДІЛ 1. Перше знайомство із сім'єю Богдана	9
РОЗДІЛ 2. Повернення	23
РОЗДІЛ 3. Цікаві вправи та ігрові заняття	38
Заключне слово	61
Куди звернутися по допомогу	62



Передмова

Книжка, яку ви тримаєте в руках, з'явилася не випадково. Працюючи з людьми, які постраждали від конфлікту на сході України, ми побачили, що часто до викликів найкраще адаптуються ті, хто має гарну підтримку однодумців та сім'ї. Така сама закономірність виявилася правдивою і для учасників бойових дій АТО/ООС. Ветерани, побратими, сім'я та громада – усі ці складові мають бути взаємопов'язані для успішного повернення до мирного життя.

Водночас в Україні, на відміну від інших країн світу, поки недостатньо літератури, яка би промовляла до тих, хто найгостріше переживає травматичні події, – до дітей. Книжка заповнює брак матеріалів для дітей на тему бойових дій та повернення батьків після служби. Діти гостро переживають відчуження батьків особливо ще й тому, що у своїх емоціях неабияк залежать від переживань батька та матері. Для них сім'я є цілим світом.

Книжка розкриває контекст і погляд на ситуацію повернення з фронту як не одномоментну подію, а певний період життя, що має свою тривалість та етапи. Зображуючи ці етапи, автори пропонують вправи, які допомагають відновити емоційний зв'язок та вийти з випробовування міцнішою сім'єю.

Сім'ї та життєві обставини ветеранів і ветеранок – різні, і книжка не намагається надати універсальний рецепт для кожного, а навпаки – дає канву для кожної сім'ї, підкреслюючи унікальні за змістом, але спільні для багатьох знакові події: традиції, переживання перших успіхів та невдач, прагнення та спільна любов до країни, в якій живемо. Негативні емоції в книжці не засуджуються, бо самі собою вони не хороші та не погані, зрештою, саме вони залишають на нас відбитки, які об'єднуються у візерунки нашої долі.

Ми з авторами та художниками дуже старались, аби книжка стала настільною для сімей, які пережили розлуку через участь у бойових діях. Вона розрахована на співпрацю сім'ї зі спеціалістом із соціальної та психологічної роботи.

Ми дякуємо нашим партнерам із Посольства Великої Британії в Україні. Саме завдяки їхній фінансовій та експертній підтримці Фонд Східна Європа реалізував проєкт «All4One: комплексна програма психологічної та менторської підтримки ветеранів», у межах якого здійснюється це видання, підсумовуючи нашу роботу з ветеранками, ветеранами та їхніми сім'ями протягом останнього року.

Ми пишаємося співпрацею з психологами Тетяною Устіною, Анастасією Глазковою та Юлією Донець, які поєднали в цій роботі свою небайдужість, багаторічний досвід і професіоналізм.

Наталія Слинко,
програмна директорка Фонду Східна Європа

Слово до дорослих

Після повернення з війни потрібно повертатися і до мирного життя. Це – не просто. Побратими та посестри залишаються в зоні конфлікту, воєнні дії ще тривають... Спогади про події й тривога не полишають ні вдень, ні вночі. Здається, близькі не завжди тебе розуміють. Життя змінилося.

Мирне життя відрізняється від воєнного. Змінився ритм, завдання й обов'язки. Важко звикати до того, що спати можна довго, їсти, коли і скільки заманеться... Час уповільнюється. Кольори життя вже не такі контрастні. Повсякденне життя не вимагає героїзму, але потребує мужності, виваженості та терпіння.

Одна справа – очікування, інша – реальність у процесі повернення. Змінилися сімейні ролі. Це може викликати непорозуміння.

Дорослі мають усвідомити, що на дитину також впливають зміни.

Реакція дітей може бути різною: багато залежить від віку та емоційної зрілості, часу відсутності одного з батьків тощо. Маленькі діти, приміром, можуть не впізнавати людини, якої довго не бачили; дітям років до 4-5 потрібен час, щоб звикнути до постійної присутності того, кого вони не пам'ятають взагалі чи погано пам'ятають. Діти віком 7-10 років можуть бути занадто чемними, поводитись, як молодші – або навпаки, як дорослі. Трохи старші, 10-13 років, потребують посиленої уваги – вони самі зацікавлені у спілкуванні та відновленні стосунків. Тому тут можуть допомогти спільні справи чи заняття (приміром, спорт, хобі, проведення часу разом). Підлітки від 13 й стар-

ші можуть відсторонюватися, ніяковіти, поринати у свої думки, дратуватися, надмірно привертати увагу. Підліток прагне повернутися до звичного середовища – до того, що йому знайоме і не викликає стурбованості – соцмереж у телефоні чи до друзів у дворі. У них – подвійне навантаження: стрес від змін та статеве дозрівання, що ускладнює адаптацію.

За той час, поки батька чи матері не було, вдома могли змінитися правила. Дитина могла отримати більше часу на розваги, менше контролю. Дорослі не мають одразу починати дисциплінувати чи виховувати. Це може викликати спротив. Не можна просто взяти і повернути «як було».

При поверненні батьків додому змінюються режим і правила, в сім'ї з'являється багато нового. Головне – не поспішати, зміни мають бути поступовими й повільними – усі члени сім'ї потребують часу для звикання.

При поверненні й відновленні стосунків важливо дотримуватися звичного для дітей режиму дня. Приміром, тренувань, відвідування гуртків тощо. Це все – задля відчуття стабільності й захищеності: щось має залишатися незмінним.

Змінюючи життя дітей, батьки мають делегувати старшим дітям значущі ролі в сім'ї, прислухатися до їхньої думки, радитися, висловлювати довіру. Але не перекладати на них дорослі емоції та відповідальність батьків!

У цей радісний і водночас складний період для сім'ї дитина також може мати підвищений рівень тривожності, агресив-

но поводитися чи навпаки – втратити інтерес до життя, можуть з'явитися проблеми з їжею чи сном. Діти можуть різко подорослішати або навпаки – поводитися, як маленькі. Надмірні емоційні переживання можуть призвести до проблем із психічним та фізичним здоров'ям, змін у поведінці чи викликати у дитини невідзначеність у почуттях (дитина може чекати на повернення батька чи матері, але водночас – ображатися та не хотіти спілкуватися).

Якщо у сім'ї кілька дітей, їхня поведінка також відрізнятиметься, але спільним залишається одне – вони потребують уваги дорослих. Батьки мають приділяти увагу дітям попри всі свої проблеми: слухати, обговорювати їхні почуття, дізнаватися про потреби і пояснювати, що відбувається.

Батьки повернулися. Вони змінилися, змінилося їхнє ставлення до суспільства – вони мають іншу думку щодо своєї ролі у суспільстві чи сім'ї. Безпека і довіра – це те, на чому будується сім'я. Дитина не зазнавала прямої травми, але отримує через батьків зміни, до яких, можливо, не була готова. Дорослі не мають розповідати подробиць, але не треба й замовчувати проблеми чи уникати складних питань дитини. В усьому потрібен баланс. В нормі – дорослі посідають дорослу позицію, дають дитині можливість залишатися дитиною. Дорослі будують довіру, не тиснуть. Навіть у негативі залишають право дитини висловлювати власну думку і не бути покараною. Не слід висловлювати оціночного ставлення, якщо дитина поділилася своїми думками. Якщо батьки не знають, що сказати, вони можуть запитати, яку думку з цього приводу має їхня дитина.

Якщо батьки помічають суттєві зміни в емоційному стані дитини, вони мають

знати, що потрібно звернутися до спеціалістів. Особливо слід звернути увагу на нетипову, нову для дитини поведінку.

Традиційно ми звикли, що військові – це чоловіки (так і є у більшості випадків), але зараз жінки також перебувають у регулярних підрозділах і несуть бойову службу. Повернення матері – окремий випадок. Також особливої уваги потребують умови перебування у зоні бойових дій і повернення в тих сім'ях, де є тільки один із батьків.

Якщо хтось із батьків повернувся травмованим – діти матимуть вторинну травматизацію. Це потребує допомоги фахівців і особливого підходу всередині родини.

Іноді діти налякані, коли дізнаються, що сталося з одним із батьків. Вони ще всього не розуміють. Комплексна інвалідність, контузії, поранення, тяжкі хвороби (приміром, онкологія) – все це діти переживають разом із дорослими. Реакція дитини на одного з батьків, у якого тяжкий ступінь ураження, каліцтва (приміром, ампутація кінцівок, відсутність ока, тяжкі поранення голови), може бути різною.

Важливу роль відіграє підтримка сім'ї. Як саме дитину певного віку підготували до повідомлення про хворобу (травму) батька чи матері? Як підготувати до візиту у шпиталь? В яких випадках цього не слід робити? З ким дитина про це може поговорити? Як вона висловлює свої емоції, що відчуває? Як дитину готують до того часу, коли батька/матір привезуть із лікарні додому?

Важливо, відповідно до віку, пояснити дитині про зміни, які відбудуться вдома. Розказати про процес лікування та реабілітації. Надати дитині допомогу – навчити разом зі спеціалістами переживати свої емоції, які викликали поранення чи хво-

роба батьків: сум, тривогу, злість, образу, провину тощо.

Складними є ситуації, які призвели до зміни поведінки батьків. Приміром, невиявлені контузії з відтермінованими наслідками призводять до прогресу захворювання і змін у поведінці батьків.

Діти придивляються до виразу обличчя, переймаються настроєм батьків. Це – складна ситуація для дитини. Якщо дорослий не може висловити свої емоції зрозумілою для дитини мовою, вона губиться у власних почуттях, відчуває провину, небезпеку, тривогу, може приховувати свої емоції, що негативно відіб'ється на її подальшому розвитку. Дитина може відчути розрив емоційних зв'язків із батьками чи навпаки, настільки близько все сприйняти, що матиме симптоми на кшталт ПТС (ПТСР). Діти можуть брати на себе провину, відповідальність і рішення – завчасно дорослішати, ставати «батьками» для своїх батьків.

Дитина має жити своїм дитячим життям. За будь-яких обставин спілкуватися з друзями, відвідувати тренування, планувати свою діяльність (чи у випадку

старших дітей – майбутнє). Дорослі мають створювати позитивне ставлення до життя у ситуації, яка потребує тривалих рішень.

Тому, хто повернувся, важливо почуватися значущим. При поверненні одночасно потрібно поєднати новий досвід із минулим і адаптувати до реалій сьогодення. Це складний процес, в якому всі матимуть нові ролі. Для того, щоб впоратися, сім'я має знати, де віднайти ресурси: на допомогу приходять державні та громадські організації, ветеранські об'єднання, групи підтримки – все це має бути доступним за місцем проживання.

Проблемні питання стосуються не всіх дітей та сімей. Але зміни відбуваються у кожній родині.

Сім'я цінує і пишається тим, що батьки захищали Батьківщину.

Для тих, хто чекав, також були нелегкі часи. Батьки, дружини, чоловіки, діти – кожен із членів сім'ї був на своїй війні, переживав події по-своєму.

Немає однакових історій повернення. Усі люди й сім'ї – різні.



Слово до дитини

Минув деякий час, поки когось із батьків не було вдома. Вони не робили звичних хатніх справ, не допомагали тобі вчити уроки, не водили до школи, не вигулювали собаки, не ходили із сім'єю в кінотеатр, не готували усі разом вечерю чи сніданок. Багато чого вони пропустили за той час, поки були на війні.

Тепер треба багато терпіння та кропіткої праці, щоб піклуватися про всіх членів сім'ї у нових обставинах. Сім'я – це довіра, увага і піклування. Сім'я – це можливість подолати складні часи і бути щасливими разом. Сім'я – це Любов.

Батьки повернулися з війни. Це трохи інше життя. У дорослих є свої дорослі проблеми. Вони люблять тебе, але іно-

ді потребують часу, щоб посумувати. Ти ж сумуєш чи злишся іноді?

Як підготуватися до змін? Як долати труднощі в разі їх виникнення? Де, в разі потреби, отримати допомогу? З ким поговорити про те, що відчуваєш?

Про це – наша книжка «Батьки повертаються з війни».

Ця книжка – незвичайна: в ній можна писати, малювати і навіть розфарбовувати малюнки! Біля кожного завдання є позначки, що підкажуть, як його виконати. Але якщо виникнуть інші ідеї – довірся своїй творчості!

Завдання можна виконувати самостійно, а також із батьками та друзями!



Розділ 1

Перше знайомство із сім'єю Богдана

Ми хочемо познайомити вас із однією українською сім'єю. Вони живуть у невеликому місті. Мама – архітекторка, вона розробляє проекти житлових будинків. Тато – програміст, він створює і тестує комп'ютерні програми. Вони навчалися в одному університеті. Закохалися й одружилися. Вони мріяли про дітей: хлопчика і дівчинку, про те, як вони колись житимуть у будинку, який спроектує мама. Їхня мрія здійснилася: першим народився хлопчик, а за кілька років з'явилася на світ дівчинка. Їх назвали на честь татового дідуся і маминої бабусі.

Мама й тато завжди були разом і поєднували свої захоплення. Разом каталися на лижах у Карпатах, мандрували на велосипедах по Криму. Тато рибалить – мама поряд, із мольбертом – малює краєвиди. Дітям не дуже подобалося малювати чи рибалити, тож вони із задоволенням жили в наметах і найбільше полюбили смажити на вогні хліб. Тато навчив сина плавати. Це було доволі спокійне й розмірене життя.

Іноді сім'я хвилювалася про важливі для них речі: Костюм якого героя вибрати на Новий рік? Що подарувати друзям на день народження? Куди поїхати у відпустку? Чому не виходить вивчити вірш?

Сьогодні й завтра не надто відрізнялися в розміреному мирному житті. Сім'я планувала роботу й відпочинок – вони їздили в гості, батьки читали дітям на ніч казки, дивилися разом

улюблені мультфільми про монстрів, грали в нові комп'ютерні ігри.

Тато і мама хотіли жити вільно, мандрувати без кордонів, чесно заробляти на життя тим, що вміють. Тому вони підтримали багатьох людей і в грудні 2013 року вийшли на Майдан. На згадку про дні мирного протесту в сімейному альбомі зберігається фото: тато із донькою на плечах і мама за руку із сином, йдуть серед інших усміхнених людей, які вийшли на вулиці за власну Гідність і Свободу. Мирний протест перетворився у 2014-му на революційну боротьбу, і вже у травні тато пішов у військкомат і записався добровольцем, щоб захищати Свою Країну.

Замість відпустки й риболовлі, планів на канікули – сім'я та їхні друзі збирали спорядження для тата: каску, бронежилет, форму, берці.

Вдома все стало не так, як раніше. Спочатку було дуже тихо – діти намагалися не шуміти. Мама весь час була чимось заклопотана. Дітям здавалося, що все це сон, що ось тільки треба прокинутися, і тато знову буде вдома! Але тата не було цілих три роки! І хоча він приїздив за цей час кілька разів, це не те саме, якби він весь час був удома.

Як змінилася сім'я за цей час? Що пережила і до чого готується? Як планує жити далі?

Про це – наша розповідь. Отже, знайомимось!



Привіт! Мене звати Богдан, мені 11 років. У мене є сестра Єва, і сьогодні в неї день народження. Нашу маму звати Оля, вона спекла торт – Єва має за-
дмухати дев'ять свічок!

Ми з мамою приготували Єві сюрприз! Поки мама готується запалити свіч-
ки, я налаштовую зв'язок на планшеті.

Наш тато Андрій, чи Шаман, як звуть його побратими, зараз на війні – захи-
щає нашу країну.



А оце кудлате, що виглядає з-під столу, - це Патрон. Тато привіз його, як приїздив у відпустку. Патрон страшенно любить солодке, але боїться різких звуків і часто ховається під столом.

Сюрприз готовий: уся сім'я - разом, і ми із татом співаємо малій «З днем народження тебе!»

Єва щось розповідає татові. Мені весело і трохи сумно. Я вже не дочекаюся, коли тато повернеться. Залишилося два місяці - я закреслюю дати в календарі.

Спогади



Мама побачила, що я закреслюю дні календаря.

Сказала, щоб пришвидшити час, ми будемо готуватися до татової зустрічі. Тата не було майже три роки. Маємо підготуватися ретельно!

Вирішили зробити колаж із наших фото на всю стіну. Сіли біля комп'ютера відібрати фотки. Давно їх не переглядали.

Єва не все пам'ятає, я розкажую їй, як нам було весело! А які ж то були часи!



«А пригадуєш, - запитав я Єву, - як ми вирішили зустріти Новий рік у Карпатах? Ти боялася їхати на лижах, і тато катався з тобою на санчатах?»

Єва відразу згадала: «Я не забула, бо було лячно й весело! Ми ще тоді падали і голосно сміялися!»

«А пригадуєш, - запитала вона, - тато вчив тебе кататися на велосипеді? А ти все ніяк не міг відштовхнутися від бордюра?»

Поки тато на війні



Без тата не так весело вдома. Мама після роботи має багато чого встигнути. Вона жартує, що зараз видається собі богинею з Індії, яка має багато рук. Єва її навіть малювала!

Ми маємо нові обов'язки - прибираємо, допомагаємо купувати продукти. Єва протирає меблі, а я прибираю підлогу, і разом ми ходимо до магазину. Мама готує. Але ми вже навчилися чистити картоплю! Тато каже, що в армії усі вміють готувати! Я поки що можу варити кашу тільки в мультиварці. А Єва сьогодні вперше ліпила пиріжки! У нас зараз вся кухня у борошні!



Наша школа далеко від дому, а ще гуртки... Автобусом виходить з двома пересадками. Раніше нас відвозив тато... Мама ще записала нас до басейну! І щоб усе встигати, вона закінчила курси водіння і тепер возить нас на машині.

Спілкування на відстані



Ми говоримо з татом майже кожного дня, розказуємо про наші справи. Мама часто буває засмучена, переживає. Особливо - коли з татом немає зв'язку чи в новинах розповідають про небезпеку в місці, де він служить. Якось я бачив, як мама плаче... Мама пояснила мені, що турбується і сумує.

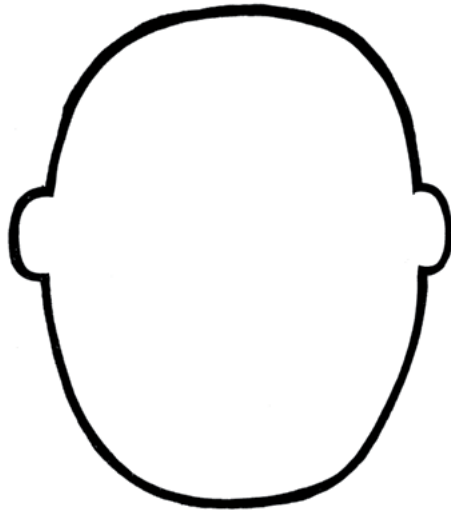
Я радію, коли тато на зв'язку! Коли в мене не було настрою, я не знав, що робити, і звернувся до шкільного психолога. Від нього я отримав завдання - заповнити «Сторінку почуттів». Це дуже допомогло мені зрозуміти, що можна зробити. Спробуй і ти!

Сторінка почуттів

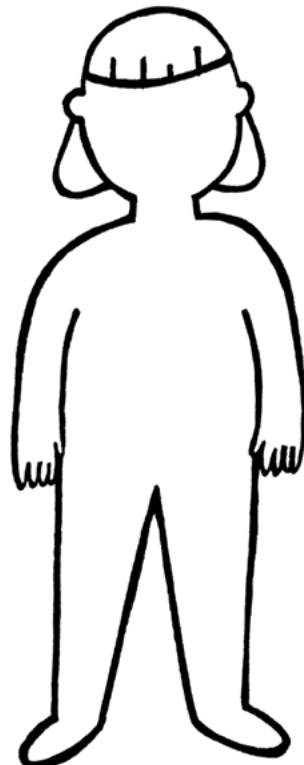
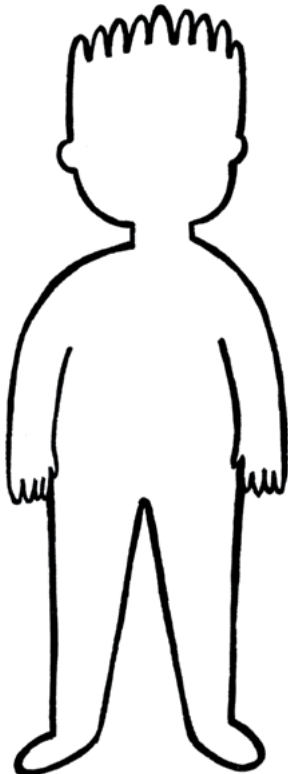


Намалюй чи **опиши словами** все на цій сторінці, коли ти стурбований чи сумний, коли відчуваєш ніяково чи відчуваєш напруження.

Коли мені сумно чи тривожно – я маю такий вигляд:



Коли я напружений та мене щось хвилює – моє тіло відчувається так:



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ТИ СУМУЄШ



Напиши відповіді на запитання та спитай те саме у мами чи тата.
Порівняй ваші відповіді.

Гадаю, що причини, через які я засмутився, були такі:

1. _____
2. _____
3. _____

Що я можу зробити, коли мені тривожно?

1. _____
2. _____
3. _____

Спитай у батьків: «Що ти зазвичай робиш у такому випадку?»

1. _____
2. _____
3. _____

До кого можна звернутися по допомогу?

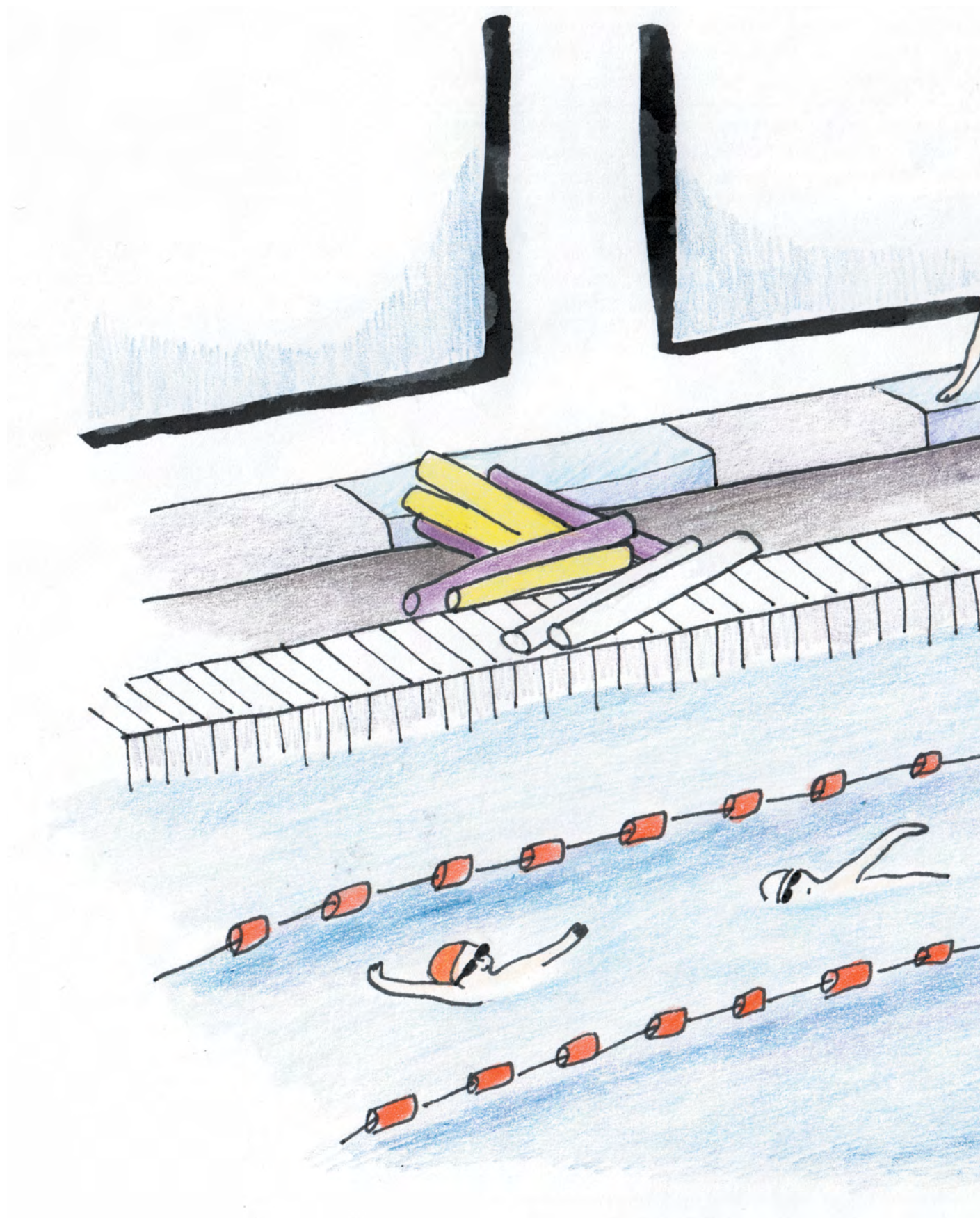
1. _____
2. _____
3. _____

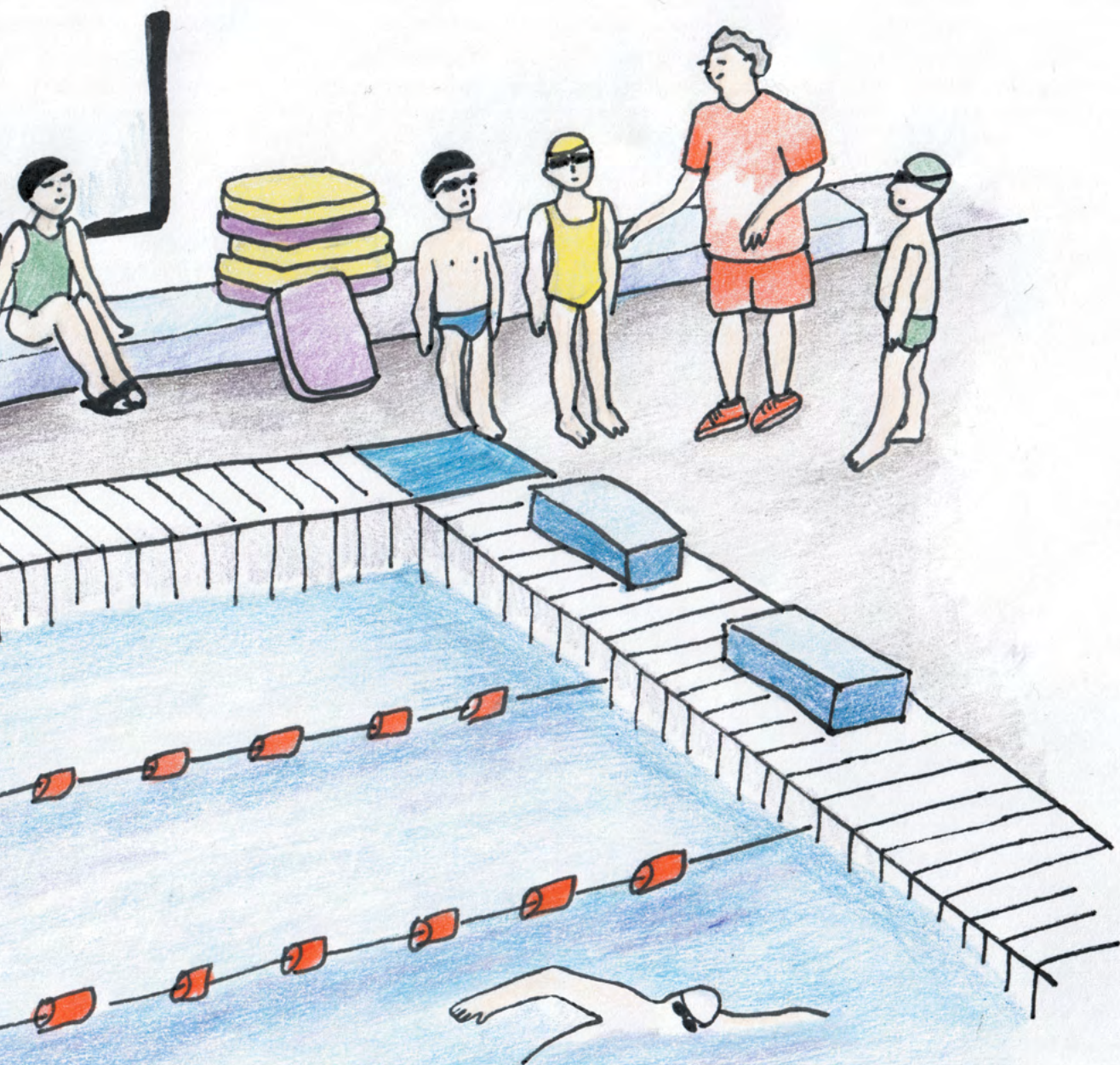
Дорослі, яким я довіряю



Виконуючи завдання психолога, я зрозумів, що можу звернутися по допомогу до дорослого, якому довіряю. Я можу поговорити про свої почуття і переживання з мамою і бабусею. А також мене можуть підтримати друзі.

Наша подруга Аліна





Я вже казав, що ми з Євою відвідуємо басейн? Єва ще вчиться плавати, а я вже у тій групі, де вивчають різні стилі.

Сьогодні - тренування брасом.



Після тренування ми обговорюємо наші успіхи та невдачі. Сходимось на думці, що найкраще виходить в Аліни! Тренерка каже, що Аліна - майбутня чемпіонка!

Ми з Євою радіємо більше за інших, бо Аліна - наша подруга! Мама Аліни служить у війську в тій самій частині, що й наш тато.

Розділ 2

Повернення

Тисячі українських сімей жили своїм життям: батьки мали мирні професії, діти – дитячі мрії.

У кожної родини були свої плани: хтось збирався поїхати на дачу чи піти в похід, хтось – поїхати на море, хтось – погостювати у бабусі й дідуся.

Ще вчора сім'я складала валізи чи рюкзаки для подорожей і мандрівок, і ось – зненацька – татові чи мамі довелося зібрати армійський баул у зону бойових дій.

Руйнувалися плани, калічилися тіло й душа, обривалися життя...

У сім'ї, де батьки не повернулися з війни, прийшло непоправне горе.

Сім'я, в якій батьки зазнали видимих і невидимих поранень, потребує особливої уваги. Важливі усі: і ті, хто зі зброєю в руках захищав Батьківщину, і ті, хто чекав на них удома.

Чиїсь тато чи мама ніколи й подумати не могли, що служитимуть у війську. Спочатку вони довго не могли пристосуватися до військового життя і воєнних дій, а потім ніяк не могли повернутися до того, що було раніше.

Такі події травмували всіх членів сім'ї. Складність полягає у тому, що ці події й досі тривають.

Із поверненням додому не повертається попереднє життя. Не можна просто натиснути на кнопку і ввімкнути знову «все, як було». Найскладніше після повернення було зрозуміти, що тут, у твоєму місті, нічого не змінилося. І поки твій світ ділився на чорне та біле, на ворогів та побратимів, тут все йшло, як і раніше: їздили автівки, працювали кафе й ресторани. Люди жили так, наче поряд немає війни, немає нещастя й горя, яких вона завдала.

Потрібен час, щоб адаптуватися до мирного життя. Навчитися радіти звичайним речам: підставляти обличчя під сонячні промені, дощ, сніг, дивитися на людей довкола, проводити час разом із сім'єю, перетинати кордони, щоб зрозуміти: саме заради цього все і було!

Відновити себе, свою сім'ю – це тривалий процес, в якому головне – взаємодіяти одне з одним всередині родини та знаходити підтримку зовні: у друзів, фахівців із травми та лікарів.





Сьогодні – той самий день! Ми чекаємо на тата вдома, а мама поїхала його зустрічати. Вчора ми усі разом намалювали плакат, а сьогодні із Євою понесли кульки і все розвісили. Накрили стіл. Чекаємо!



Двері прочинилися - ось тато й удома! Першим, звісно, вибіг Патрон - він спритніший за нас із сестрою! Тато підхопив нас обох із Євою на руки, як тоді, коли ми були зовсім маленькі. Єва сказала, що від тата пахне димом. Мама обійняла нас усіх разом - вона сміялася і плакала...



Я був надзвичайно радий, що ми усі разом зібралися за столом! Ми їли, наввипередки розповідали свої історії татові та мріяли, що будемо робити гуртом! Адже тепер нам не потрібно розлучатися.

Ми дуже втомилися і рано лягли спати.

Чому тато сумує?



Уночі я встав, бо захотів пити, і побачив, що тато не спить, а сидить сам на кухні й сумно дивиться кудись у темряву.

У нас така радість! Чому ж він сумує?! Я хотів спитати в нього, але не наважився і тихо повернувся до своєї кімнати.

Що сталося із татом?



Я запитав у мами, чому тато вночі сидить сам на кухні. Вона сказала мені, що тато звикає до мирного життя.

А ще я дуже хотів дізнатися, що з татом, і наступного дня підійшов до шкільного психолога.

Що я дізнався про бойові травми

Психолог пояснив мені, що хоча у тата й немає поранень, він відчуває біль, якого ми не бачимо. Розказав, що для людей, які повертаються з війни, все має трохи інший вигляд.

Це називається **бойовою травмою**. Батькам, що повернулися з війни, можуть снитися жахливі сни, їм не хочеться веселощів, іноді вони навіть не хочуть виходити з дому по декілька днів. Вони сумні, мовчать або говорять тільки про війну, тужать за втраченими в бою друзями, часто дратуються, можуть пити алкоголь.

Я поділився із психологом, що помічав, як тато швидко реагує на гучні звуки, майже не спить, в нього болить голова, і він сердиться без причини. Ми засмучені, бо не знаємо, що робити, і відчуваємося винними.

Що я можу зробити, спитав я, щоб краще зрозуміти і підтримати тата?

Психолог сказав мені, що це не моя провина, що татові, можливо, потрібно побути самому якийсь час, а потім звернутися по допомогу. Він дав мені листівку **Лінії підтримки для ветеранів 7333** і розказав про **ПТС (ПТСР)**.

Посттравматичний стрес (посттравматичний стресовий розлад) – це форма бойової травми. Це нормальна реакція людини на ненормальні події в її житті. Адже події, пов'язані з війною, відрізняються від мирного життя. Для людини неприродно постійно почуватися у небезпеці, бачити людські страждання, захищатися від ворога, втрачати друзів.

Цього дня я також мав серйозну розмову з нашою подругою – Аліною. Аліна розказала, як вона зраділа, коли мама приїхала у відпустку після поранення. Вона мріяла, як вони будуть бавитися разом, як мама вестиме її до школи, а усі заздритимуть!

Але мама після шпиталю була сумна й втомлена, лежала обличчям до стіни й ні до кого не обзивалася.

Дідусь пояснив Аліні, що в мамі була контузія, і їй треба трохи часу на відновлення.

Контузія – це таке невидиме пошкодження мозку від сильного удару після вибухів на війні.

Я зрозумів, що є рани, яких ми не можемо побачити. Вони виліковні, але для цього потрібен час і допомога.

Психолог розказав мені, що всі люди мають стресостійкість – це така якість, що допомагає пережити складні часи, і яку можна розвивати.

Мама Аліни



Аліна також розповідала мені, як було з її мамою. Дідусь допомагав Аліні робити уроки, поки бабуся була біля мами. Аліна дуже сумувала, і мамина сестра дала їй **телефон Дитячої гарячої лінії 116 111**. Консультант Роман говорив із нею і допоміг пережити складні часи. Він порадив звернутися до соціальної служби, й Аліна із дідусем ходили до психолога.

Одного дня справдилася мрія Аліни – мама перед від'їздом на службу відвела її до школи. Вони трималися за руки, і всі на них дивилися!

Діти і батьки: одужання



Минуло три місяці відтоді, як повернувся тато. Мені здається, я подорослішав за цей час. Мене дивувало, що деякі мої знайомі навіть і не знають, що відбувається у нас в країні...

У мене трохи поменшало друзів, бо не всі зрозуміли, що зі мною відбувається. Тато ходить на зустрічі групи підтримки і бере мене з собою. Я познайомився там із дітьми його побратимів. Поки дорослі обговорюють свої проблеми, ми разом із психологом граємо в «Аліас» чи малюємо.

Не бути наодинці з проблемами



Багатьом дітям буває складно, коли батьки переживають труднощі. Спочатку мені також було складно, здавалося, що я в чомусь винен і маю владнати те, що відбувається. Я радий, що мене підтримали мама й друзі, що отримав пояснення психолога. І я, і тато – ми навчилися звертатися по допомогу.

Ніхто не має лишатися наодинці з проблемами!

Як піклуватися про себе

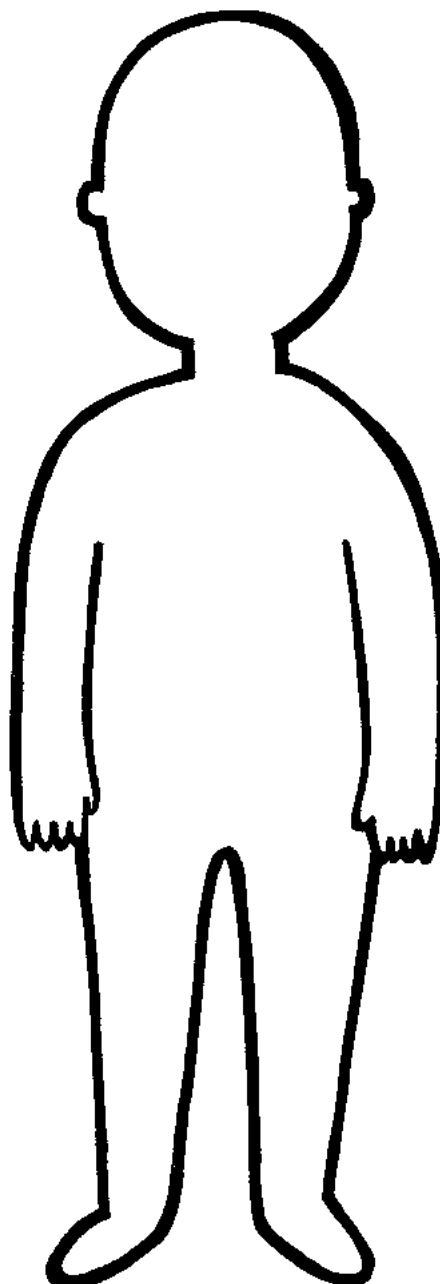


Іноді ми відчуваємо щось, але не знаємо, як це назвати і що з цим робити. Це нормально – відчувати щось нове і незвичне.

Намалюй або **напиши**, що ти відчував останнім часом.

- нудоту
- біль
- запаморочення
- затинання
- не хочу їсти
- тремтять руки
- підкошуються коліна
- важко дихати
- сняться погані сни
- весь час хочу солодкого
- весь час мерзну
- все болить
- погано бачу
- погано чую
- не можу заснути

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Що мені зробити, щоб почуватися краще



Підкресли свої улюблені заняття і те, чого ти ще ніколи не робив.
Запитай у мами чи тата про їхні улюблені заняття.
Допиши, яких бракує у цьому списку.

Коли настрій поганий і нічого не хочеться, це можна змінити!
Треба знайти те, що тебе підтримає.

Можна:

Змайструвати щось
Побавитися із друзями
Поїсти смаколиків
Побути на самоті
Пограти з мамою чи татом
Подивитися мультик
Пограти на планшеті
Поговорити з бабусею чи дідусем
Поголювати у парку
Покататися на велосипеді
Пограти на комп'ютері
Сходити у кіно

А також:

Малювати
Співати
Бігати
Танцювати
Читати книжки
Слухати музику
Переглядати фотографії
Грати на музичних інструментах

Твої варіанти:

Сімейні правила

Від дня повернення тата минув рік. За цей час ми стали ближчими одне до одного. А ще – у нас з'явилися правила, які ми створили усі разом і намагаємося їх дотримуватися.

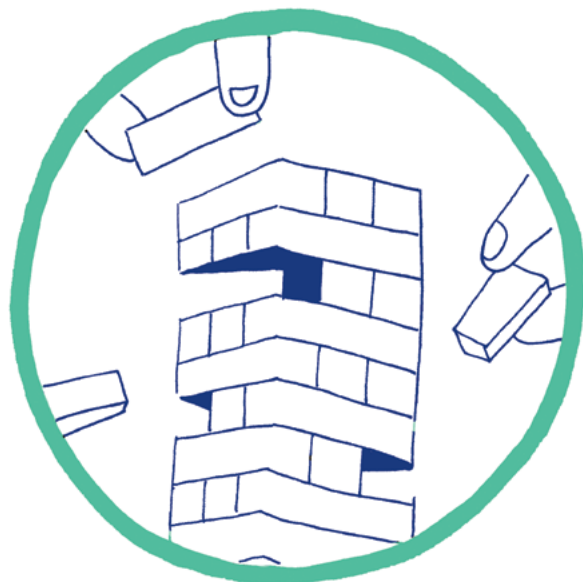


Ми із задоволенням поділимося нашими правилами.
Додайте до них власні!

1. Ми говоримо в колі сім'ї про свої почуття
2. Ми любимо бешкетувати разом
3. Ми кажемо: «Я тебе люблю»



4. Коли щось зламалося, ми це виправляємо
5. Усі люди помиляються, і ми також



6. Ми радіємо успіхам одне одного
7. Ми разом святкуємо річниці й дні народження



8. Коли щось не вийшло – ми сумуємо

9. У нас є сімейні традиції



10. Ми запитуємо: «Як твої справи сьогодні?»

11. Коли комусь погано – ми допомагаємо

12. Ми обіймаємося



Розділ 3

Цікаві вправи та ігрові заняття

Дорогі батьки і діти!

Іноді так хочеться провести час разом, щоб усім було цікаво й весело!

Що можна робити усією сім'єю?

Виконуючи завдання у цій книжці, ви не тільки цікаво та змістовно проведете час, а ще й дізнаєтесь більше про себе й одне про одного!

Закликаємо вас: прочитавши інструкцію, додайте до завдання

щось своє – не стримуйте фантазії, гумору, імпровізуйте!

Мета завдань – допомогти вам провести час із задоволенням, а не скласти іспит.

Усі завдання можна виконувати як з родиною, так і самому.

Смійтеся, малюйте, погоджуйтеся чи заперечуйте – пізнавайте унікальність своєї сім'ї!



Теми для сімейних розмов



Обговоріть у сімейному колі.

Здається, що сімейні розмови – це доволі нудно та повчально. Зазвичай такі розмови відбуваються, коли щось сталося і усім треба обговорити, що робити далі. Здебільшого ці розмови не бувають приємними.

Тож не чекаючи сумної нагоди для відвертості, говоріть про те, що допоможе вам довіряти одне одному та ділитися важливими для сім'ї речами.

Запропонуй мамі чи татові розказати про таке:

- Який день був найцікавішим у твоєму дитинстві?
- В яку халепу ти потрапила (потрапив) у дитинстві?
Чим все закінчилося?
- Як ти вчився (вчилася) їздити на велосипеді?
- У тебе бувають дні, коли нічого не хочеться робити? Чому?
- Яким був перший день після мого народження?
Що тоді відбувалося?
- Ти у дитинстві сварився (сварилася) з найкращими друзями?
Чому?
- Чому мені дали таке ім'я? А тобі?
- За що ти отримала (отримав) першу погану оцінку?
Що зробили твої батьки?
- Який твій перший дитячий спогад?
- Хто твій найкращий друг чи подруга?
- Чи було так, що хтось загубився, і як це вирішилось?
- Що робити, коли я злюся так, що зараз лусну?

Історії друзів Богдана



Напиши три способи підтримки для кожного з друзів Богдана.

У групі підтримки татових побратимів ми познайомилися з їхніми дітьми. Там я почув про різні ситуації та про те, як їх вирішували.



У Микити

Тато пішов на війну, коли Микиті було чотири роки. Мама весь час була на роботі, а Микита жив із бабусею. Ніхто йому не розповідав, що таке війна, і Микита думав, що тато з мамою його покинули назавжди. Часто йому снилося, що велика акула за ним женеться і хоче з'їсти.

Микита наважився розказати свій сон татові телефоном і навіть розплакався. Тато сказав, що повернеться з війни і всіх акул розжене, а поки порадив одягати захисний скафандр і чекати на нього.

За деякий час мама змогла працювати менше, і вони почали жити разом із бабусею. А потім і тато повернувся.



У Дарини

Даринці сім років. Мама Даринки – військова, час від часу їздить у відрядження. Тоді їй не можна дзвонити, і Даринка дуже сумує, їй хочеться плакати і не хочеться їсти. Тато Даринки вигадав гру! Коли мами немає, вони разом малюють щось для неї щодня. А потім, коли мама повертається, вони роблять із малюнків виставку і запрошують гостей: сусідів та бабусю з дідусем.

Даринка мріє стати художницею чи дизайнеркою.



У Михайла

Мама 11-тирічного Михайла - військова лікарка. Коли вона пішла на війну, Михайлик вступив до першого класу. Але він зовсім не хотів вчитися, рвав зошити та бурузив хлопців. Йому були нецікаві букви та цифри, він хотів бавитися у війнушку весь час.

Вчителька Михайлика це помітила, і вони усім класом створили військовий квест! Михайлик був у захваті, він грав роль розвідника і легко вивчив, як малювати та підписувати карти.

Вже рік, як мама повернулася, Михайлик обожає стрільбу з лука та математику.



У Лани

Коли Лані було 10 років, вони переїхали з Донбасу, а тато пішов на війну. Все було новим - квартира, школа, магазини. Лана сумувала за домівкою і татом. Зі шкільними завданнями вона справлялась легко і після школи нудьгувала. Мама порадила Лані вести щоденник і записувати туди всі думки і почуття. Разом у магазині вони вибрали гарний зошит з блискітками й олівці.

Лані дуже сподобалось усе занотовувати, і тепер вона мріє стати журналісткою. Навіть уже написала замітку до шкільної газети.

Вправа «Батьківська долоня»



Візьміть папір формату А4 та **зробіть контур** долоні олівцем (як на малюнку). Рука в цьому завданні – це образ, метафора, яка ілюструє важливість впливу батьків на своїх дітей.



На кожному пальчику **зробіть напис**:

Великий палець – **Прийняття**

Вказівний палець – **Підтримка**

Середній палець – **Повага**

Безіменний – **Прогрес**

Мізинець – **Порозуміння**



Обміркуйте, яких принципів у вихованні ви дотримуетесь, на що потрібно звернути увагу і які батьківські підходи змінити.

Прийняття

Цей принцип виховання ґрунтується на тому, що людина сприймає і приймає своє життя і дитину в ньому як особистість, за яку несе відповідальність до певного віку. Це дозволяє виховувати дитину, орієнтуючись на її здібності та сильні сторони, а не стереотипи і власні очікування. Цей принцип дозволяє дитині відчувати власну цінність і її право на вибір. Цей принцип на базовому рівні добре реалізується через батьківські обійми та емоційну підтримку: «Я тебе люблю, якою (яким) ти є».

Підтримка

Коли дитина тільки розпочинає свій шлях життя – батьки для неї – основні фігури, які уособлюють увесь Всесвіт. Саме від батьків – від їхньої любові та підтримки – залежатиме впевненість дитини у власних силах. Коли батьки надають своїм дітям підтримку через слова та дії, у дітей формується почуття безпеки.

Повага

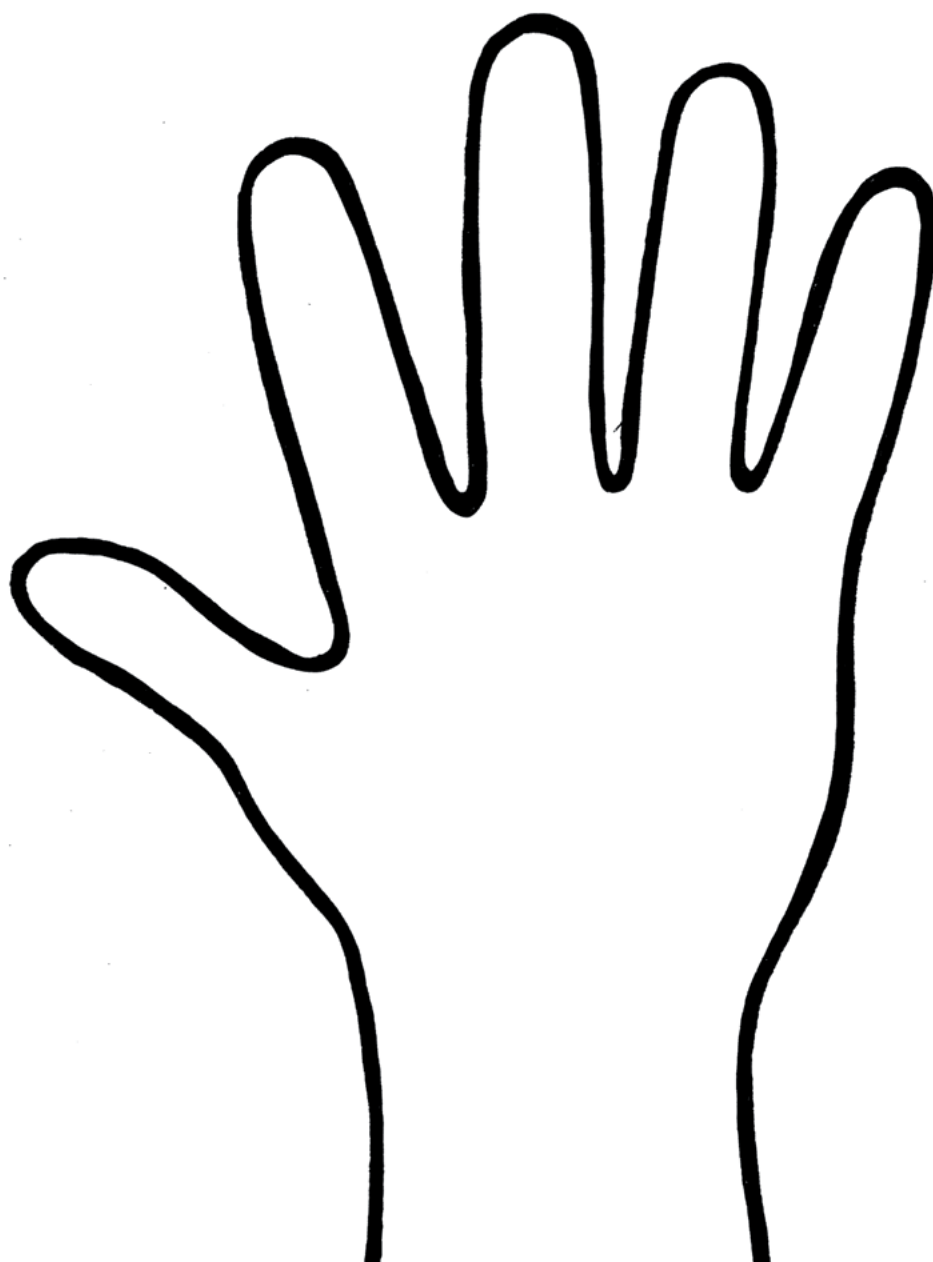
Повага – це дорога з двостороннім рухом. Поважаючи дитину, її думку, прагнення, залучаючи її до обговорення питань, що стосуються її особисто, батьки формують взаємоповагу в родині. Дитина швидко зростає, дорослішає і згодом приймає важливі рішення, які впливають на всю сім'ю. Дотримання цього принципу дасть можливість зберігати теплі сімейні стосунки й тоді, коли у ваших дітей будуть свої сім'ї.

Прогрес

Цей принцип – про те, що дитину важливо заохочувати, не порівнюючи з іншими. Обговорювати усі події у позитивному тоні: «Вчора ти ще не вмів стояти на ковзанах, а сьогодні можеш впевнено їхати». Такий підхід формує у дитини навичку самостійно відслідковувати позитивні зміни, тренувати абстрактне мислення, вміння спиратися на власні сили, не порівнюючи себе з іншими. В такому підході діти вчать планувати та бачити перспективу, при цьому зберігаючи самооцінку і позитивне світосприйняття.

Порозуміння

Цей принцип не потрібно формувати окремо: коли всі попередні принципи реалізовані, цей з'являється природно. Завдяки йому будується діалог, віднаходиться спільна мова, вирішуються конфлікти, настає мир і гармонія у сім'ї.



Завдання для всієї сім'ї

Сімейний щит

Щит є оберегом, символом захисту.

Щит, який ви зробите, представлятиме символи і традиції вашої сім'ї.



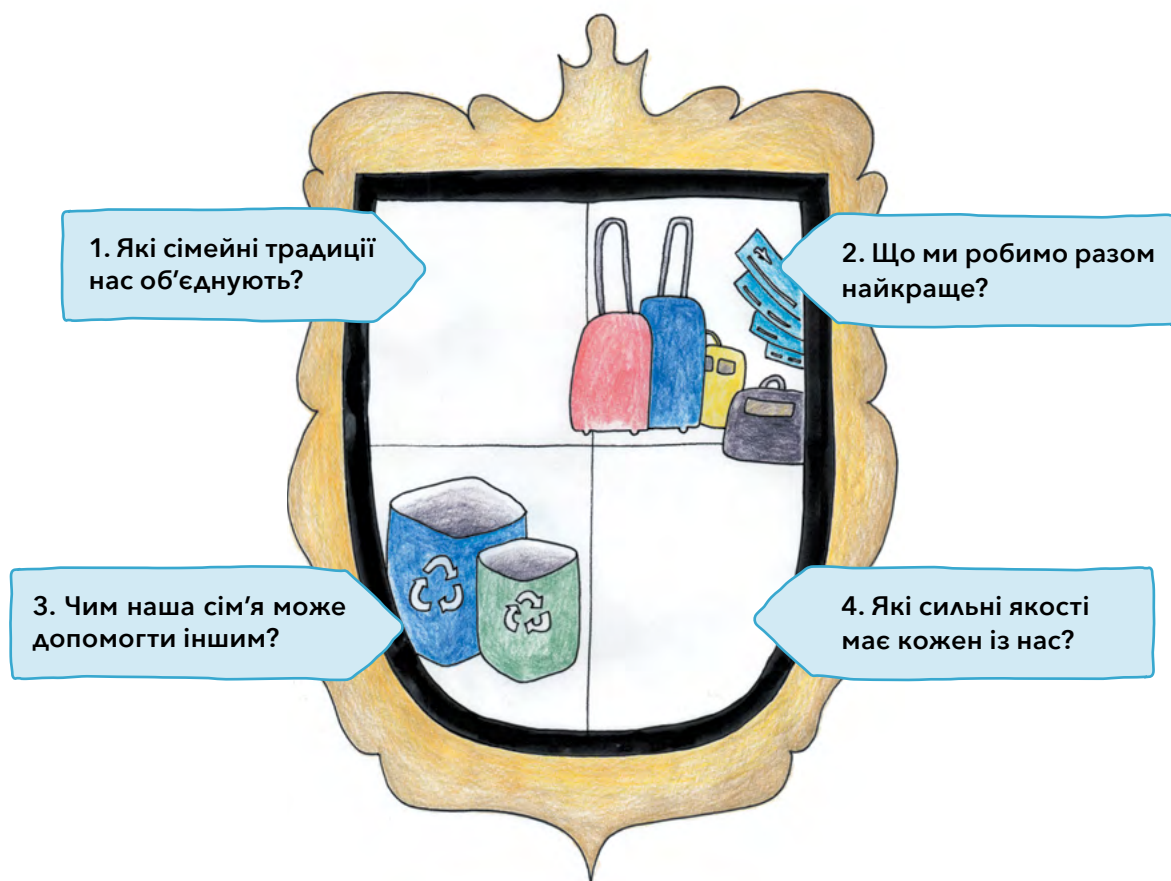
Запишіть у певні квадранти відповіді на чотири питання:

1. Які сімейні традиції нас об'єднують?
2. Що ми робимо разом найкраще?
3. Чим наша сім'я може допомогти іншим?
4. Які сильні якості має кожен із нас?



Намалюйте чи зробіть колаж традицій, якостей, спільних сімейних справ та допомоги іншим.

Розмістіть картинки в тематичних квадрантах 1, 2, 3, 4 та розташуйте плакат на видноті. У будь-які часи – у моменти труднощів чи конфліктів, а також у щасливі хвилини – звертайтеся до місця вашої сили: Сімейного щита.





Намалюй щит разом із мамою чи татом.

1. Які сімейні традиції нас об'єднують?	2. Що ми робимо разом найкраще?
3. Чим наша сім'я може допомогти іншим?	4. Які сильні якості має кожен із нас?

Завдання для всієї сім'ї

Соняшник цінностей

Кожна сім'я є частиною великої родини: починаючи від народних традицій і тих, що передаються від пра-пра, від бабусь і дідусів.

У вашої сім'ї є те, що ви шануєте понад усе, це – ваші сімейні цінності!



Доповніть список та **розмістіть** всередині соняха:

- любов
- довіра
- допомога
- участь
- співпереживання

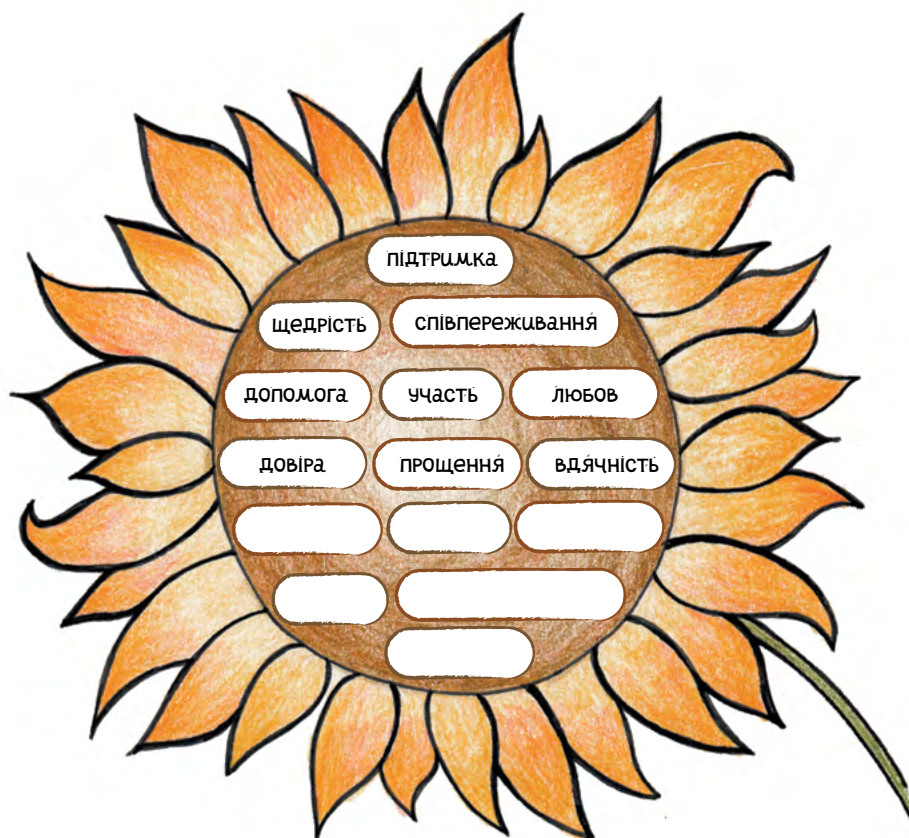
- підтримка
- щедрість
- вдячність
- прощення

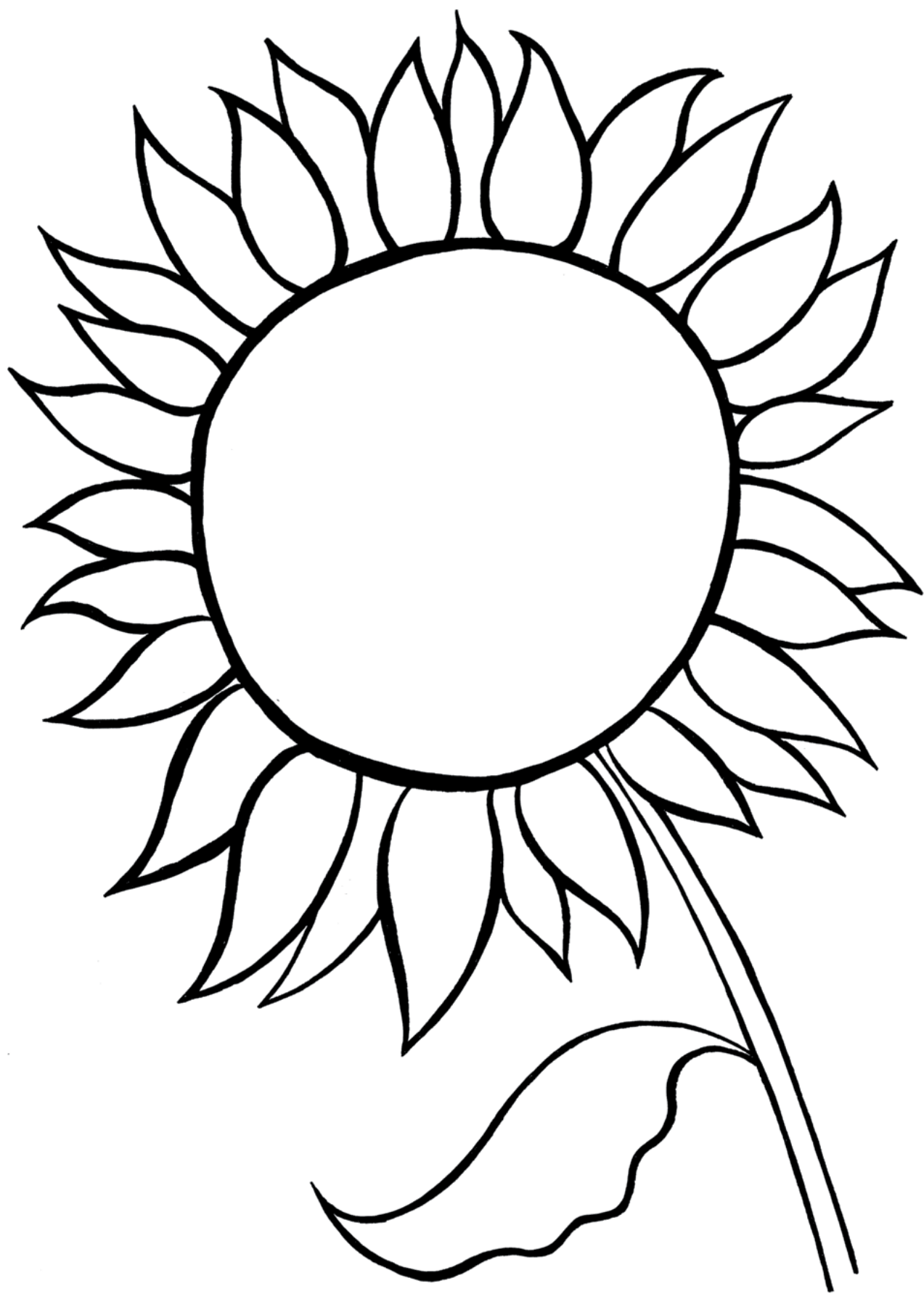
Продовжіть перелік вашими сімейними цінностями



Обговоріть кожне поняття з переліку таким чином:

1. Що ця цінність означає для тебе?
2. Як ти виявляєш цю цінність відносно інших?
3. Як це впливає на наші стосунки у сім'ї?





Завдання для тебе

Лист вдячності

Будь-яка людина відчуває вдячність за все те добре, що для неї зробили інші. Подумай, за що ти вдячний своїм батькам.



Напиши листа або **намалюй** подяку мамі й татові за те, що вони для тебе роблять і чого тебе навчили. Що ти побачив, де подорожував разом із батьками? Як справджувалися твої бажання і мрії?

Лист вдячності

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Завдання для тебе

Лист злості

Ти – звичайна людина, і маєш право сердитися чи злитися, коли тебе щось зачіпає за живе чи дратує.



Напиши або **намалюй**, що ти відчуваєш, коли злишся.



Обговори з дорослим, якому довіряєш, як ти почувалася (почувався), коли тебе щось роздратувало.

Лист злості

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вулкани моїх емоцій

Щомиті людина відчуває емоції. Усі люди спілкуються за допомогою емоцій: ми посміхаємося одне одному чи відвертаємося із сердитим виразом обличчя – так ми висловлюємо своє ставлення до інших. Ми можемо перелякатися – це не погано, емоція страху допомагає нам рятуватися від небезпеки чи захищатися.

Ти, як і всі інші, буваєш радісною (радісним) і сумною (сумним), відчуваєш гнів, образу чи страх – це твої емоції. Не важливо – ти хлопчик чи дівчинка, ти можеш плакати, якщо тобі боляче чи тебе образили. Радіти – коли ти щасливий (щаслива).

Емоції впливають на життя – наші думки і вчинки, на тих, хто поряд із тобою. Емоції – це твоя сила. Відчуй їх, проговори вголос свої почуття, намалюй їх, покажи їх у танці чи пантомімою, відлупцюй їх на боксерській груші, запиши їх на папері – назви свої почуття.



Уяви, що твої емоції схожі на вулкани. Згадай, що тебе дратувало чи робило щасливим. Прослідкуй за своїми почуттями. **Намалюй** власні вулкани Злості й Радості.



Обговори свої малюнки з татом чи мамою. Запропонуй їм намалювати їхні власні вулкани.

Вулкан Радості

Вулкан Злості

План турботи про батьків

Батьки – ті люди, які завжди турбуються про тебе. А що би ти міг зробити для своїх батьків? Щоб скласти власний План турботи про батьків, треба знайти відповіді на декілька запитань.



Розроби план, як ти можеш потурбуватися про своїх маму і тата.

Дізнайся якомога більше про те, що люблять твої батьки.

Залучи до цього завдання бабусю, дідуса і друзів своїх батьків.

- Чи мають тато і мама хобі, яке їхнє улюблене заняття?
- Які слова підтримки можуть допомогти татові або мамі у складний для них час?
- Куди тато чи мама хотіли би піти ввечері чи у вихідний?
- Що принесе радість мамі чи татові?
- Які улюблені страви є у мами й тата?
Які з них я можу навчитися готувати?
- Яка нова сімейна традиція стане турботою про батьків?
(Скажімо, сімейне чаювання щонеділі чи концерт від дітей).

Мій план турботи про тата і маму

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Емоції – це барви нашого життя



Прочитай кожну ситуацію.

Пригадай, коли у тебе бувають схожі почуття. Що ти робиш у таких випадках? Що можна робити ще – запропонуй декілька варіантів.

Обговори ситуації з другом чи подругою.

Іноді Дмитро не знає, чим йому зайнятися, і йому буває **нудно**.

Чи буває, що ти нудьгуєш?

Що ти робиш, щоб розважитися?

Що можна робити ще?

Артем зробив шкоду, і його покарали. Йому дуже **сумно** та соромно.

Що ти робиш, коли тобі сумно?

Що можна робити ще?

Коли Микола лякається, він намагається заплющити очі, щоб не відчувати **страху**.

Що би ти зробив/зробила, якби чогось злякався/злякалася?

Як можна втішити перелякану людину?

Аліна дуже **радіє**. Вона тільки-но одержала перемогу.

Розкажи, коли і через що ти дуже радів/раділа.

Хто з тобою розділяє цю радість?

З ким іще можна поділитися радістю?

Поліна **розсердилася** на подругу Ірину, яка не зберегла її таємниці.

Чи була у тебе ситуація, коли ти дуже сердився/сердилася?

Що ти робив/робила?

Що можна зробити ще?

Єва дуже **хвилюється** перед фінальним виступом із танців.

А коли хвилюєшся ти? Чим себе заспокоюєш?
Хто тебе може заспокоїти, коли ти хвилюєшся?
З ким ти можеш цим поділитися?

Данило отримав з тесту чотири бали, а його подруга Даша - 11 балів.
Данило відчуває **заздрість**.

Що би ти сказав/сказала або зробив/зробила
в такій ситуації на місці Данила?
Чи бувало, що ти когось або чомусь заздрив/заздрила?

Вчителька **цікаво** розповідала Семену про нашу планету і космос.

А коли тобі буває цікаво?
Що ти робиш, коли тебе щось дуже цікавить?
Що можна зробити ще?

Лариса отримала два бали і плаче. Старший брат її **втішає**.

Чи було так, що ти когось втішав/втішала?
Які слова допомагають тобі втішити людину?
Як можна втішити тебе, якщо ти дуже засмучений/засмучена?
Хто може тебе втішити?

Кирило згадує, як його сварив/сварила тато/мама.
І йому стає дуже **прикро**.

Чи бачиш ти, коли хтось засмутився і йому прикро?
Як тоді поводишся?
З ким ти можеш поговорити, коли тобі прикро?

Микита **образився** на маму, коли вона не дозволила йому
піти в гості до однокласника.

Чи бувало, що ти ображався на маму/тата?
Як після цього ви спілкуєтесь далі?
Що тамує твою образу?

Почалися канікули, і Максим почувався **щасливим**.

Який вигляд, на твою думку, мають щасливі люди?

Коли ти почувався/почувалася щасливим/щасливою? Як це було?

Вчителька **дякує** Арсену за допомогу з прибирання класу.

А коли тобі дякували?

Що ти відчував/відчувала, коли тобі висловлювали вдячність?

Чи вмієш ти говорити слова вдячності?

Оля ділиться з мамою/татом своїми **хвилюваннями** з приводу контрольних завдань у школі.

Чи можеш ти вільно поділитися з батьками своїми хвилюваннями?

З ким іще ти можеш поділитися?

Мілана дуже **засмучується**, коли батьки сваряться.

Що відчуваєш ти, коли стаєш свідком сварки?

Як у цей момент поводишся?

У Захара зник папуга – мабуть, вилетів у вікно. Захар плаче, Діана йому **співчуває**.

Як ти висловлюєш свої співчуття іншим?

Що говориш? Що робиш?

Кіра дуже **здивувалася**, побачивши в музеї оптичні ілюзії.

Коли ти був/була дуже здивований/здивована?

Що викликало подив?

Чи подобається тобі бути здивованим/здивованою і зацікавленим/зацікавленою?

Маргарита була **горда** за свою перемогу на змаганнях.

Як можна побачити, що людина чимось пишається?

А чим найбільше пишаєшся ти?

Календар сімейних подій

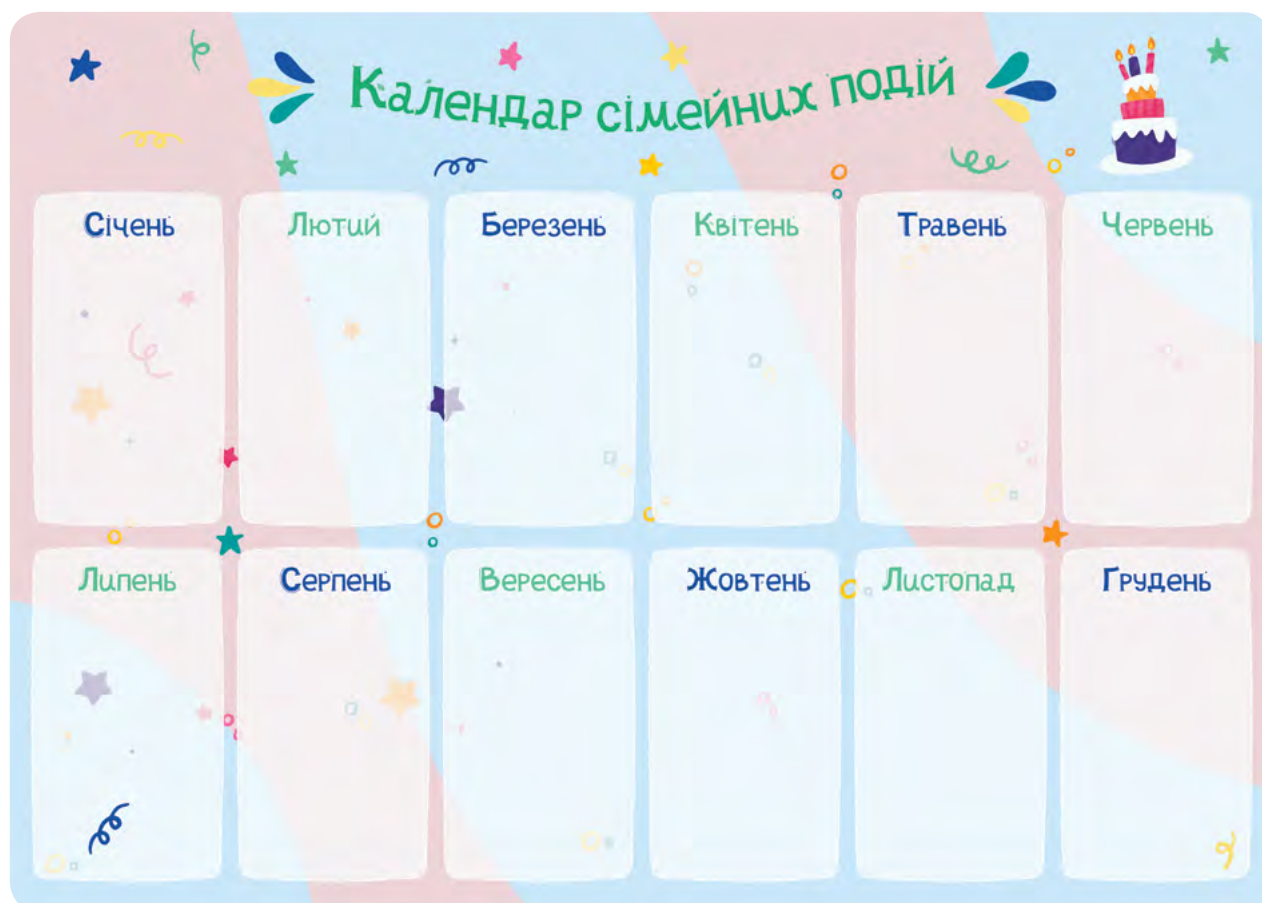


Візьміть великий аркуш паперу і **розкресліть** його за кількістю місяців.

Позначте важливі для вашої сім'ї дати: свята, дні народження та заплановані події (похід, відпустка, риболовля).



Намалюйте поряд із подіями символічні позначки, які означатимуть ваші сімейні події: торт зі свічками, рибу, валізу, рюкзак, намет тощо.



Барометр настрою

Нижче наведений список запитань, які можна ставити одне одному щодня. Їх не потрібно читати усім списком – виберіть кілька важливих для вас сьогодні, переформулюйте за потреби – так ви дізнаєтеся про погоду у вашій сім'ї. Також за допомогою цих запитань можна з'ясувати, як справи у ваших друзів чи родичів.



Обговори з батьками чи друзями.

- Яка подія сьогодні була найцікавішою?
- Що тебе сьогодні дратувало?
- Що нового було за день?
- Тобі було сьогодні сумно? (Коли? Чому?)
- Що сьогодні змусило тебе посміхатися?
- Чи сталося щось, що тебе збентежило?
- Хто сьогодні розвеселив тебе?
- Що здивувало тебе сьогодні?
- Що сьогодні було найлегшим?
- Чого ти сьогодні не зрозумів?
- Що нове зроблене тобою сьогодні?
- Що сьогодні викликало твою незгоду?
- Хтось зробив щось хороше для тебе?
- Чим у собі ти пишаєшся сьогодні?
- Що сьогодні було складним?
- Якби сьогоднішній день можна було прожити ще раз, що можна було б зробити по-іншому?

Анкета для сім'ї та друзів

Гра «Я люблю»



Дай відповіді на запитання.

На запитання анкети можна відповідати самостійно, а також взяти інтерв'ю у мами, тата, сестри, брата чи друзів і порівняти, що у вас є спільного, а що відрізняється. Анкета підходить і для наймолодших членів сім'ї.

Які твої улюблені:

- предмети у школі
- книжки
- кольори
- іграшки
- пори року
- страви
- пісні
- мультфільми
- ігри
- музичні гурти
- кінофільми

Додай своїх запитань:



Завдання для батьків на визначні дати

Запитання про тебе

Запитання на цій сторінці – визначні. Відповіді на них можуть бути різними, залежно від віку, часу й обставин.



Запишіть відповіді дитини на запитання на день народження чи ювілейну дату і повторіть за рік-два чи в наступний ювілей. **Порівняйте** відповіді.



Обговоріть відмінності та збіги.

- Які чотири слова описують тебе найкраще?
- Що тобі подобається в собі найбільше?
- Чи є щось, що тобі не подобається в собі? (Що саме?)
- Якби ти міг (могла) щось змінити в собі, що б це було?
- Якби на один день можна було стати кимось іншим, ким би ти стала (став)?
- Якби ти був (була) супергероєм (супергероїнею), яку силу ти хотів (хотіла) б мати?
- Уяви, що можна поїхати куди завгодно. Куди була би ця подорож?
- Яка музика тобі подобається?
- Яким був найкращий комплімент, який тобі коли-небудь говорили інші?
- Яке заняття робить тебе щасливим (щасливою)?
- Яке свято ти найбільше любиш?
- Як ти дбаєш про інших людей?
- Чого дорослі про тебе не розуміють?
- Що викликає в тебе ніжність?
- Що ти відчуваєш, коли я обіймаю тебе?
- Від чого ти можеш заплакати?
- Що змушує тебе злитися?
- Що тебе лякає?
- Якби ти відкрила (відкрив) власний магазин, що у ньому би продавалося?
- Яким був найщасливіший момент твого життя?
- Якби ти подорожував (подорожувала) в часі, яку пораду ти б собі дав (дала)?
- Чим найбільше ти пишаєшся у своєму житті?
- Якби ти написала (написав) книжку, про що б вона була?
- Тобі подобається щось дарувати іншим людям?
- Який твій ідеальний день?
- Що ти вмієш робити такого, чого міг би навчити інших?
- Чого би ти хотів навчитися?

Дорослі, яким я довіряю

Не завжди діти можуть зробити щось самостійно. Іноді вони звертаються по допомогу до дорослих. Чи безпечно звертатися до будь-якого дорослого? До яких дорослих можна звертатися? До кого можеш звертатися ти?



Склади свій власний список дорослих, яким довіряєш.

Назви трьох людей у школі, з якими ти можеш поділитися секретами:

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Назви трьох людей, яким ти можеш розказати про свій поганий настрій:

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Назви трьох людей, які можуть допомогти, коли твоєму другові погано:

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Гра в сімейному колі

Гра «Хто я?»

Ця асоціативна гра допоможе батькам і дітям краще зрозуміти і відчувати настрій одне одного та подолати стереотипи. Правила гри прості: потрібно **продовжити речення**. Ведучий каже слово чи словосполучення, і гравці по колу мають швидко відповісти, що перше спало їм на думку.

Ведучий також бере участь у грі.

Коли я виросту...
Мені заважає...
Школа...
Інші діти...
Я сумний (сумна), коли...
Тато...
Я намагаюсь...
Світ...
Якби тільки мої батьки...
Коли я вдома...
Я мрію...
Брати...
Сестри...
Я залюбки граю
Я сподіваюсь...
Якби тільки...
У моєму віці...
Добре, коли...
Мама...
Вчителі кажуть...
Вночі мені сниться...
Бути одруженими...
Мама вважає...
Мої шкільні обов'язки...

Дорослі...
Коли я був (була) немовлям...
Я ненавиджу...
Поганий секрет...
Я радий (рада), що я...
Інші, можливо, говорять про мене...
Іноді...
Сюрприз...
Я хотів (хотіла)...
У темряві...
Якби тільки не...
Вдома...
Дівчатка...
Я просто не можу...
Коли я на самоті...
Хлопчики...
Найважливіше для мене...
Таємниця...
Я лякаюсь, коли...
Я вже думала (думав)...
Найважливіше для мене...
Я хочу знати...

Додай свої

Заключне слово

Дорогі батьки і діти!

Ось ви й дішли до останніх сторінок нашої книжки. Вона закінчилася, але ви можете повертатися до завдань, які вам сподобалися, звертатися по допомогу за наведеними контактами чи навіть написати свою книжку і прикрасити її власними малюнками чи фотографіями.

На повернення батьків з війни очікують багато сімей. Для всіх воно буде різним. Потрібно пам'ятати, що діти і дорослі переживають почуття по-різному. Наша книжка намагається поєднати ці два світи у прагненні до щасливого і цікавого життя.

Дорослі багато працюють, мають важливі «дорослі справи», втомлюються і хочуть відпочити. Життя дітей складається

з дрібниць і маленьких історій. Приділяючи час і увагу, обговорюючи почуття, ми надаємо своїм дітям відчуття захищеності, значущості, впевненості у власних силах. Діти зростають, розвиваються і навчаються, граючи. Важливо проводити час разом: їсти, відпочивати, грати, читати, дивитися кіно, мандрувати.

Після повернення з війни потрібен час для того, щоб відновити звичне життя. Ви не мусите долати все самотужки. Допомога спеціалістів та груп підтримки приносить користь та надихає. Використовуйте вправи з цієї книжки і вигадуйте свої.

Шукайте однодумців і насолоджуйтесь життям разом із ними та своєю родиною!



Куди звернутися по допомогу

Контакти обласних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді

ОБЛАСТЬ	АДРЕСА	ТЕЛЕФОНИ
Вінницька	м. Вінниця, вул. Монастирська, 47	(0432) 67-12-19, 67-10-40, 67-12-30
Волинська	м. Луцьк, пр. Молоді, 4	(0332) 71-59-60, 71-12-12
Дніпропетровська	м. Дніпро, пр. Олександра Поля, 83/2	(056) 370-48-18/19, 370-48-20/21
Донецька	м. Слов'янськ, вул. Вільна, 7-а	(0626) 66-49-75, 47-44-07
Житомирська	м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 25	(0412) 47-09-91, 42-14-62, 47 44 85
Закарпатська	м. Ужгород, пл. Народна, 4	(0312) 63-03-05, 63-03-17, 23-22-77, 61-74-76
Запорізька	м. Запоріжжя, вул. Рекордна, 24	(0612) 24-70-08/09, 34-01-81
Івано-Франківська	м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 21	(0342) 53-10-04, 53-91-07
Київська	м. Київ, вул. С. Петлюри 16	(044) 246-47-97, 235-84-35
м. Київ	м. Київ, вул. Довженка, 2	(044) 458-27-67, 458-27-68
Кіровоградська	м. Кропивницький, пл. Преображенська, 2	(0522) 24-67-83, 32-10-07
Луганська	м. Сєвєродонецьк, вул. Федоренка, 41	(06452) 3-31-33, 4-04-33
Львівська	м. Львів, вул. Чайковського, 17	(032) 261-09-37, 261-09-32, 272-98-95, 272-87-61
Миколаївська	м. Миколаїв, вул. Спаська, 43/5	(0512) 37-64-90/92, 37-64-88/89

ОБЛАСТЬ	АДРЕСА	ТЕЛЕФОНИ
Одеська	м. Одеса, вул. Канатна, 83	(048) 728-33-77, 728-38-60, 725-85-21
Полтавська	м. Полтава, вул. Соборності, 54	(0532) 60-73-93, 63-18-65, 52-25-24
Рівненська	м. Рівне, вул. Чорновола, 66	(0362) 40-15-41, 40-15-43
Сумська	м. Суми, вул. Троїцька, 26	(0542) 25-42-33
Тернопільська	м. Тернопіль, вул. Шпитальна, 7	(0352) 23-65-78, 22-03-95
Харківська	м. Харків, Майдан свободи, 5 (Держпром – 6 під'їзд, 9 поверх)	(057) 757-08-94, 757-08-96
Херсонська	м. Херсон, вул. Воронцовська, 11	(0552) 46-05-51, 46-05-46
Хмельницька	м. Хмельницький, Львівське шосе, 10/1	(0382) 76-55-58, 65-02-38
Черкаська	м. Черкаси, вул. Максима Залізняка, 10	(0472) 63-05-54, 63-54-97
Чернівецька	м. Чернівці, вул. Університетська, 20	(0372) 55-28-02, 55-04-00
Чернігівська	м. Чернігів, вул. Шевченка, 21	(0462) 77-89-58, 77-48-25

ЦЕНТР ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НАУКМА (програма СЕТА)

м. Київ

вул. Глазунова, 2/4
+38 (067) 109-58-31
+38 (068) 669-86-00

м. Покровськ

вул. Степана Бовкуна, 4
+38 (066) 825-19-99

м. Слов'янськ

у співпраці з ГО «Промір»
вул. Торська, 45
+38 (066) 076-63-26

м. Гірське

вул. Центральна, 19
+38 (095) 248-54-16

м. Сєвєродонецьк

+38 (095) 441-25-55

м. Щастя

+38 (050) 277-79-82

ЛІНІЯ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ

Національна лінія з питань запобігання суїцидам та профілактики психічного здоров'я ветеранів «Lifeline Ukraine» – **7333**. Працює 24 години на добу, 7 днів на тиждень. **Дзвінки з мобільних телефонів усіх українських операторів – безкоштовні.**

Україна стала занадто часто втрачати ветеранів через випадки суїцидів, і ця проблема має бути вирішена до того, як ситуація стане катастрофічною. Lifeline Ukraine (Лінія Життя Україна) за підтримки посольства Великої Британії в Україні залучає до роботи на лінії ветеранів. Ті допомагають своїм бойовим побратимам у будь-який час дня і ночі на засадах «рівний – рівному».

НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА ГАРЯЧА ЛІНІЯ

Національна дитяча гаряча лінія працює на базі громадської організації «Ла Страда-Україна» від початку 2013 року для того, щоб діти з усієї України мали можливість анонімно і конфіденційно отримати підтримку і пораду, а дорослі – проконсультуватися з психологами, юристами та соціальними працівниками щодо порушення прав дитини.

Номер лінії **0 800 500 225** чи короткий номер із мобільних **116 111**. **Дзвінки зі стаціонарних телефонів у межах України та з мобільних телефонів усіх українських операторів – безкоштовні.**

Консультування дітей із тем:

- Насильство та жорстоке поводження з дітьми
- Психологічні проблеми
- Комерційна експлуатація
- Дискримінація
- Стосунки в сім'ї
- Стосунки з однолітками
- Порушення прав дітей та юридичні питання
- Безпека дітей в інтернеті та інші



Книжка вражає своєю глибиною і простотою водночас. Написана легкою мовою та висвітлює актуальні для сьогодення питання – повернення батьків, які можуть мати психологічні наслідки травмування війною.

Книжка має цікавий та практичний формат посібника. Окрім розповіді про головного героя, містить теоретичні викладення. На увагу заслуговують і практичні вправи для дітей та дорослих: на визнання власних почуттів, посилення сімейних ритуалів, відновлення активності тощо.

Вікторія Соловйова,
керівниця Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА,
м. Покровськ, психолог вищої категорії

Чесно кажучи, я вражена. Книжка мені дуже сподобалась. Вона – жива! Можна грати, чути та бути почутим. Рекомендую її щиро. І для своєї сім'ї також хочу її мати, бо і моя сім'я отримала цей досвід.

Оксана Залеська,
кандидат психологічних наук,
юнгіанський психолог ІААР,
член ПАДАП

Маючи чималий досвід у консультуванні дітей на Національній дитячій гарячій лінії, можу впевнено сказати: діти сьогодні є однією із найменш захищених категорій населення. Ця книжка є прекрасним результатом роботи фахових психологів, які чудово розуміють, з якими емоціями стикаються діти, чий батьки повертаються з війни.

Альона Кривуляк,
директорка департаменту Національних гарячих ліній та соціальної допомоги ГО «Ла Страда Україна»

Безумовно, саме родина має стати для ветерана основним помічником у його відновленні. Але, на жаль, не кожна сім'я здатна на це без сторонньої допомоги. І головне у цьому – просвіта щодо психологічного та фізичного стану ветерана, особливостей перебігу посттравматичних розладів, можливостей допомоги тощо. Саме такі видання дають розуміння та впевненість родині, що вона – не одинока на цьому шляху.

Ксенія Возніцина,
лікар-невролог, головний лікар Госпіталю ветеранів війни
«Лісова поляна» МОЗ України

Це – жива історія української родини. Історія, сповнена радощів і смутку, тривоги і надії на краще. Це – книжка-порадниця для дітей, їхніх батьків і всіх, хто намагається зрозуміти і допомогти військовим у поверненні до цивільного життя. Прості та зрозумілі вправи, ігри, завдання базуються на сучасних наукових уявленнях про психологічну травму та її наслідки, стресостійкість і роботу з негативними переживаннями.

Сергій Богданов,
кандидат психологічних наук,
керівник Центру психічного здоров'я НаУКМА