

**У разі потрапляння  
в складну ситуацію,  
ви можете звернутися:**

Служба у справах дітей  
Одеської міської Ради  
Адреса: вул. Дерибасівська, 8.  
Тел.: (048) 724-80-54

Служба у справах дітей  
Одеської обласної державної адміністрації  
Адреса: вул. Канатна, 83.  
Тел.: (048) 728-35-44,  
728-36-55, 728-37-95

Одеський Міський центр соціальних служб  
для сім'ї, дітей та молоді  
Адреса: вул. Іцхака Рабіна, 7.  
Тел.: (048) 784-92-67

Одеський Обласний центр соціальних  
служб для сім'ї, дітей та молоді  
Адреса: вул. Канатна, 83  
Тел.: (048) 728-33-77

Відділ Кримінальної міліції у справах дітей  
ГУМВС України в Одеській області  
Адреса: вул. Єврейська, 12.  
Тел: (048) 777-42-27

В брошурі використані матеріали посібника «Перша психологічна допомога дітям», підготовленого міжнародною організацією Save the Children. Повну версію посібника можна знайти за посиланням:  
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners>



Брошура підготовлено ГР «Віра, Надія, Любов» в рамках проекту Всеукраїнської громадської організації «Жіночий консорціум України» «Впровадження Конвенції ООН про права дитини в Україні», який здійснюється за фінансової підтримки міжнародної громадської організації Save the Children International та Шведського агентства з питань міжнародного розвитку (SIDA). SIDA може не поділяти думки, висловлені в публікації. Відповідальність за них лежить виключно на авторах.

**За консультацією**

**звертайтеся:**

**Громадський Рух  
«Віра, Надія, Любов»**  
Україна, Одеса, 65011  
вул. Успенська, 53  
тел.: (048) 777-25-17  
факс: (0482) 63-33-39  
e-mail: [semikop@te.net.ua](mailto:semikop@te.net.ua)  
web: [www.vnl.com.ua](http://www.vnl.com.ua)

**ЯК** **ДОПОМОГТИ**  
**дітям**  
**пережити**  
**ЛИХО:**  
**поради для учителів**



Як учитель, ви можете зробити дуже багато для того, щоб заспокоїти своїх учнів і допомогти їм розібратися зі своїми думками та почуттями стосовно катастрофи та її впливу на родини і громади. Постійний та регулярний контакт з вчителями та друзями допоможе дітям відновити відчуття безпеки. У такі часи ваша відданість, співчуття та навички стають особливо важливими та потрібними!



Не жалійте часу та зусиль для того, щоб допомогти іншим. Спілкуйтеся з колегами та керівництвом школи, діліться досвідом, страхами та проблемами – у такий спосіб ви зможете підтримати одне одного. Саме так можна привести до ладу власні думки та переживання і підготуватися до питань учнів.

**1. Варто говорити про подію в стінах школи.** Не завжди корисно радити дітям “просто забути про це”. Вислухайте те, що говорять учні, проаналізуйте їхні відчуття та досвід. Обговоріть з ними деякі почуття та думки, що цілком природно виникають у них за цих обставин.

2. Завжди будьте готові до діалогу зі своїми учнями – **вони повинні знати, що ви готові їх вислухати.**

**3. Взаємна підтримка ровесників надзвичайно важлива:**



створюйте можливості для того, щоб учні могли грати і працювати разом.

**4. Переконайте** учнів, особливо учнів молодших класів, у тому що **ваше завдання – перетворити школу на максимально безпечно для них місце**, і що їхні батьки чи опікуни зроблять усе можливе, щоб вони почувалися у безпеці.

**5. Будьте готові до непростих запитань:** Наприклад, “Чому?” (Людині важко зрозуміти масове знищення чи руйнування – покажіть, що ви це також не приймаєте, і спробуйте надати чітке пояснення зрозумілою мовою); “Чи все буде добре?” (НЕ давайте неправдивих обіцянок чи марних надій, але розкажіть учням, що різноманітні рятувальні організації, міністерства та відомства, військові та поліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).

**6. Підтримуйте учнів у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху**, а також допоможіть їм обрати найкращі стратегії для тієї чи іншої ситуації. В першу чергу з'ясуйте, які саме методи і стратегії уже допомагали їм долати свої страхи чи переживання у минулому.

**7. Відновіть відчуття “нормальності”:** Будьте



спокійні і зважені, заспокойте дітей і спробуйте максимально швидко повернутися до повсякденної рутини. У цьому вам допоможуть звичайні розмови – обговорення домашнього завдання і т.п., але при цьому уникайте додаткового тиску на дітей. Будь-яка поведінка, що може зашкодити іншим чи відволікати їх, є неприпустимою, однак пам'ятайте, що для такого поводження можуть бути певні причини.

**8. Оголосіть хвилину мовчання**, наприклад, на початку уроку. Поясніть дітям, що цим ми вшановуємо загиблих і постраждалих.

**9. Зберіть максимум інформації про системи переадресації для дітей**, що можуть потребувати додаткової допомоги і підтримки. Такі послуги можуть надаватися як на базі школи, так і спеціалістами державних установ і професійних організацій. Якщо в одного з учнів спостерігаються серйозні проблеми, які не зникають з плином часу, таку дитину варто спрямувати на отримання спеціалізованої допомоги.

**10. Не забувайте піклуватися про себе** – бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Адже тільки здоровий вчитель зможе підтримати та допомогти своїм учням. Діти, які бачать навколо себе впевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше повертаються у норму.

