

ЯК МОЖНА ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

- Працюйте над собою, щоб відчувати себе емоційно максимально комфортно (див. вище).
- Приділяйте дітям більше уваги, піклуйтесь про них більше, ніж звичано.
- Забезпечте базові потреби дітей. Наглядайте, щоб вони регулярно їли і пили, а також переконайтеся, що вони добре сплять.
- Створіть конкретне місце, де діти будуть мати іграшки.
- Повертайтеся до звичного сімейного розпорядку дня (регулярний сон, їжа, купання, час для ігор тощо).
- Забороніть дітям перегляд новин з України, особливо кадрів жертв війни.
- Якнайшвидше знайдіть для дітей дитячий садок чи школу.
- Якщо діти віруючі, поверніться до релігійних обрядів, звичних у вашій родині (молитви).
- Знайдіть собі церкву поблизу.
- Поверніться до своїх культурних звичаїв, почитайте чи подивіться українські казки (див. нижче).
- Навчайте дітей (і себе) чеської мови (нижче ви знайдете посилання на важливі чеські вирази).
- Грайте з дітьми, залучайтеся до їхньої гри більше, ніж раніше (якщо вони захочуть).
- Дітям потрібно багато фізичного руху, не менше 1 години на день. Гуляйте разом.

Важливо знати: у Чехії є організовані групи, які свідомо брешуть українцям, що, зареєструючись вофіційному центрі допомоги, вони не зможуть повернутися в Україну. Ці групи використовують українців як дешеву робочу силу, яка забирає половину їхнього заробітку. Будь-яке використання офіційної підтримки та допомоги, що пропонується Чеською Республікою або неприбутковими організаціями, не обмежує вас у вашій свободі. Не бійтеся скористатися офіційною допомогою Чехії та чеської влади.

АВЕСЕДА – АЛФАВІТ

Ukrajinsky	А	Б	В	Г	Ґ	Д	Е	Є	Ж	З	И	І	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ь	Ю	Я
Ukrajinsky	а	б	в	г	ґ	д	е	є	ж	з	и	і	й	к	л	м	н	о	п	р	с	т	у	ф	х	ц	ч	ш	щ	ь	ю	я
чеський	A	B	V	H	G	D	E	J	E	Ž	Z	Y	I	J	K	L	M	N	O	P	R	S	T	U	F	CH	Č	Š	ŠČ	měkký znak	JU	JA
чеський	a	b	v	h	g	d	e	j	e	ž	z	y	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t	u	f	ch	č	š	šč	měkký znak	ju	ja



ДЕ ШУКАТИ ДОПОМОГУ УКРАЇНСЬКОЮ

Телефон для біженців з України (9:00 до 17:30) +420 228 229 942
Кризова лінія психологічної допомоги +420 605 209 615
Психотерапія українською www.terapie.cz Hlavu-nad-vodou-ukrayina
Як впоратися з тривогою (BOO3) [apps.who.int/iris/handle/10665/339150/](https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150)
Чеська радіостанція українською www.mujrozhlaz.cz/dlya-ukrainciv/
Українська література онлайн www.ukrlib.com.ua/
Аудіокниги для українських дітей abuk.com.

уаінші посилання:

www.nitana.cz/ukrayina

МАТЕРІАЛ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ

ШАНОВНІ БАТЬКИ ТА ДОРΟΣЛІ, ЛАСКАВО ПРОСИМО ДО ЧЕХІЇ. МИ ЗНАЄМО, ЩО ВИ У СКРУТНОМУ СТАНОВИЩІ. АЛЕ МИ ВАС В НЬОМУ НЕ ЗАЛИШИМО. ЦЕЙ МАТЕРІАЛ ДОПОМОЖЕ ВАМ І ВАШИМ ДІТЯМ ЯКОМОГА ШВИДШЕ ПОВЕРНУТИСЯ ДО НОРМАЛЬНОГО І ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ.

Що ви можете зробити зараз, щоб вам стало краще? Якщо у вас є діти, дуже важливо, щоб ви відновили свою власну психічну рівновагу якомога швидше. Вашим дітям зараз може бути досить важко. Але переважна більшість дітей психічно повертається до нормального життя, як до війни, максимум за кілька місяців, і не має серйозних наслідків. Згідно з дослідженнями мільйонів біженців з різних війн, дітям найбільше допоможе, коли будете в порядку саме ви. Що ви можете для цього зробити? Працюйте над цим крок за кроком. Кожен день ви можете рухатися на крок далі, щоб краще й краще допомагати своїм дітям.



- Намагайтесь добре спати, це абсолютний пріоритет(продовження нижче). Порушення сну значно підвищують тривогу, пригнічений настрій та страх за своїх близьких в Україні і тут, у нас. Більшість проблем з психічним здоров'ям зникнуть, як тільки ви зможете спати 8 годин на добу. Безсоння має такий самий вплив на якість життя, як і нелікована велика депресія.
- Постійно дбайте про свої базові потреби (їжа, вода, гігієна, тепло, тихе місце для сну).
- Подбайте про регулярне та різноманітне харчування, особливо зараз вам потрібні вітаміни B1, B6, B12, C, D магній та жирні кислоти Омега-3.
- Намагайтесь регулярно рухатись, принаймні 30 хвилин на день. Це не обов'язково спорт, можна просто ходити.
- Створіть «своє» місце там, де ви зараз перебуваєте. Це може бути місце, де будуть ваші особисті речі, і воно буде тільки вашим. Це може бути стіл, крісло або ліжко.
- Намагайтесь повернутися до звичного розпорядку дня вашої родини. Якщо розпорядку не було, створіть його.
- Почніть вивчати чеську мову, і якомога швидше (ви також можете скористатися відео нижче). Більшість чеського населення у віці 40+ розмовляє словацькою (до 1993 року ми були однією країною). Словацька значно ближча до української. Якщо ви не розумієте, попросіть чехів говорити словацькою, або самі спробуйте говорити словацькою, якщо у вас є така можливість.
- Встановлюйте соціальні контакти, розвивайте мережу соціальної підтримки там, де ви зараз перебуваєте, байдуже, чи то українці, чи чехи.
- Зберігайте свою культуру та звичаї.
- Якщо ви віруючий, зберігайте свою релігійну віру, знайдіть найближчу церкву.
- Обмежте моніторинг новин з України до необхідного мінімуму, виділіть собі для цього певний час.

РОЗЛАДИ СНУ

Через психічні травми, спричинені війною, часто буває, що вночі важко заснути, або людина прокидається вночі багато разів, або прокидається дуже рано вранці, і більше не може заснути. Якщо ця проблема стосується і вас, спробуйте прийоми, наведені нижче. Зазвичай тоді сон нормалізується протягом кількох днів, і це значно покращить ваше самопочуття.

- Важливо мати ліжко, на якому ви зможете спати щодня (на одному місці).
- В ліжку спіть. Не відпочивайте в ньому, не працюйте, не читайте новини.
- Лягайте спати і вставайте завжди в один і той самий час (з максимальним відхиленням 60 хвилин), навіть якщо спочатку будете від цього втомлені.
- Не спіть вдень (якщо у вас немає маленької дитини, яку ви годуєте грудьми вночі).
- Не вживайте кофеїн (кава, чай, шоколад, енергетичні напої) за 4-6 годин до сну.
- Їжте не пізніше ніж за 3 години до сну.
- Краще не їжте гострі, солодкі або важкі страви на вечерю. Спробуйте ввечері обмежити вживання м'яса.
- По можливості повністю відмовтесь від алкоголю та сигарет, поки не нормалізується сон.
- Якщо ви не можете обійтися без алкоголю та сигарет, не вживайте ці речовини за 4 години до сну.
- Щодня ходіть - хоча б 30 хвилин.
- Якщо ви займаєтесь спортом, не займайтесь 3 години до сну.
- Якщо є можливість, прийміть гарячий душ безпосередньо перед сном, це охолодить ваше тіло і покращить сон.
- Якщо ви не можете заснути, скористайтесь одним із прийомів розслаблення безпосередньо перед сном (див. нижче).

ВІД ЧОГО МОЖУТЬ ПОТЕРПАТИ ВАШІ ДІТИ

Більшість дітей, які пережили війну (навіть якщо вони не були прямими свідками ніяких жахів), страждають від проблем із психічним здоров'ям. Більшість цих проблем поступово зникає, в індивідуальному для кожної дитини темпі. Головне – реагувати на небажану поведінку дитини чутливо, з прийняттям і любов'ю. Більш часті обійми і погладження дитини мають дуже сильний позитивний вплив не тільки в ситуації, коли їй потрібен емоційний комфорт. Але не обіймайте дитину, якщо відчуваєте, що вона саме зараз хоче погратись. Що зараз можуть переживати ваші діти?

- Постійно вимагають вашої присутності (включаючи спільне відвідування туалету).
- Розлади уваги та концентрації (раптом вони перестають вас сприймати або перестають гратись).
- Імпульсивні та роздратовані реакції (нахабна поведінка, агресія).
- Плач (або абсолютно несподівано, або як невідповідна реакція на звичайну ситуацію).
- Тривожність і панічні атаки (особливо діти дошкільного віку можуть тимчасово втратити так звану стійкість об'єкта, тобто впевненість, що якщо ви, наприклад, підете за покупками, ви скоро повернетесь).
- Спалахи гніву та агресії (включаючи агресію по відношенню до інших дітей або навіть до вас).
- Флешбеки – ситуація, коли щось, що відбувається тут і зараз, нагадає їм травмуючу подію, яку вони пережили.
- Надмірна пасивність (протягом тренування або раптово в середині гри).
- Нічний енурез (в дітей молодшого віку).
- Нічні кошмари (дитині може снитися війна, вона може прокинутися з криком серед ночі і кликати маму).