

# Тактична комунікація для закладів освіти

Як спілкуватися з учнями та  
їхніми батьками під час війни

# **Тактична комунікація для закладів освіти**

Як спілкуватися з учнями  
та їхніми батьками під час війни

Видання перше

# Посібники проєкту «Як ти, брате?»

Посібники зеленої серії призначені для того, щоб зберегти або відновити контакт:

**«Як ти, брате/сестро?** Травматичний досвід та як про нього розмовляти»,

**«Як ти, кохана(ий)?** Як розмовляти, якщо ви на відстані»,

**«Як ти...** Як розмовляти з тими, хто втратив близьких»,

**«Як ти, сонечко?** Як розмовляти з дитиною під час війни»,

**«Як ви, командире?** Як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру і авторитет»,

**«Як ти, ветеране?** Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя».

Посібники жовтої серії призначені для того, щоб допомогти підтримувати одне одного:

**«Поговори зі мною...** Як надавати базову психологічну допомогу через розмову»,

**«Групи підтримки.** Як прийняти людей у коло «своїх».

Посібники блакитної серії призначені для того, допомогти адаптувати комунікацію до нових умов:

**«Тактична комунікація для закладів освіти.** Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни».

Завантажити або замовити  
безкоштовні друковані  
примірники:



**Розповсюджено понад 150 000 примірників.**

**Посібник розроблено спільними зусиллями з:**



**Спільно  
Школа**

**Спільношкола**



**Демократична школа  
Майбутні**



**КНП «Освітня Агенція  
Міста Києва»**



**Український фонд  
«Благополуччя дітей»**



**Olena Vedernikova  
Private School**



**Окрема подяка Ганні Усової за ініціативу.**

## Постійна команда проєкту:

**Антон Семенов**, соціальний психолог, засновник проєкту.

**Тетяна Романова**, директорка БФ «Як ти, брате?»,  
лідер напрямку «Групи підтримки».

**Іван Симоновський**, військовий, автор назви  
проєкту, експертиза зрозумілості текстів.

**Яна Сабляш**, редагування.

**Дара Романова**, комунікації, організація подій.

**Олександр Кучерук**, презентації.

**Роман Єременко**, фотограф.

**Оксана Мединська**, верстка.

**Микола Неміш**, лекції, дослідження,  
психіатрична експертиза.

**Надія Матвійко-Лисенко**, облік.

**Роман Литвиненко**, відео.

**Олеся Брекалова**, відеомонтаж.

**Ганна Усова**, лідер напрямку «Тактична комунікація  
для закладів освіти».

Друковані посібники безкоштовні. Отримувачи  
сплачують лише пересилку Новою Поштою.

## Задонатити на друк посібників



Дуже дякуємо за постійну підтримку і якісний друк посібників друкарні ТОВ «Український газетний синдикат» і особисто Максиму Козорезову, Євгену Мірошніченку, Олександру Шаповалову, Максиму Романіву, Олександрові Величку, Анатолію Ткачуку і Тарасовій Світлані.

Цей посібник не є збіркою експертних порад – це збірка та узагальнення суто сучасного українського практичного досвіду. Ми дуже вдячні всім українцям – людям, які тримаються, борються, справляються і намагаються підтримувати одне одного. Поки ми є одне в одного, ми непереможні та незламні.

## Проект «Як ти, брате?»

Щоб продовжувати боротьбу і перемогти, нам потрібна не тільки зброя, а також і люди. Люди, які справляються.

З початку вторгнення всі наші зусилля спрямовані на те, щоб допомагати всім українцям адаптуватися під умови тривалої повномасштабної війни і справлятися. І головним фактором, який на це впливає, є комунікація. Тобто наявність і якість стосунків, наявність спілкування з іншими людьми, довіри, можливості поділитися своїми думками, спільно пережити емоції, надати та запросити допомогу.

У проекті «Як ти, брате?» ми збираємо і поширюємо інформацію про те, як підтримувати себе і тих, хто навколо, під час війни. Наша мета – згуртоване суспільство, де кожен відчуває себе серед своїх, може отримати допомогу, справлятися сам і надавати допомогу тим, кому це потрібно.

## **«Тактична комунікація для закладів освіти»**

Тактична комунікація – це безпосередня взаємодія людей задля вирішення поточних завдань, для обміну актуальною інформацією про зміни навколо і про стан співрозмовників, а головне – це спілкування, яке дозволяє відновити та зберегти злагодженість дій.

Повномасштабна війна поставила кожного з нас у ситуації, до яких майже ніхто не був готовий. Але кожен з нас на своєму рівні мусить справлятися з новими викликами. Коли батьки знають, що їхні діти в надійних руках, що про них піклуються і дбають про їхню безпеку, вони можуть зробити більше для перемоги. Коли вчителі знають, що робити в складних ситуаціях та як їх запобігти, вони відчують себе спокійніше і можуть цей спокій передати учням та їхнім батькам.

Цей посібник не є підручником з педагогіки. Це збірник практичних порад, зібраних і перевірених на досвіді українських вчителів. Ми в межах проєкту «Як ти, брате?» дослідили, як війна вплинула на роботу закладів освіти в Україні, як саме змінилася робота вчителів після 24 лютого 2022 року, і узагальнили досвід того, як українські вчителі вже справляються з новими викликами.

Війна продовжує вносити зміни в наше життя, тому і ми продовжуємо збирати ваш досвід та зворотний зв'язок і будемо додавати оновлення у наступні видання цього посібника.



# **Зміни, які відбулися через війну**

Війна – це кардинальні зміни. Через війну українці змінювали місце проживання, обривали соціальні зв'язки, отримували травматичний досвід. Ми опинилися в новій реальності, під яку змушені підлаштуватися. Ми стали іншими людьми, тому маємо враховувати як зміни навколо, в інших, так і власні зміни, у нас самих.

## Діти

Війна – це нова реальність. У цій реальності діти стали більш чутливими, а через стрес можуть не впоратися з тим, що раніше виходило легко. Водночас діти передчасно подорослішали: стали більш серйозними та вимогливими.

У будь-якій групі можна зустріти дітей з різним травматичним досвідом і з дуже різними історіями, зокрема пов'язаними з їхніми родинами. Цей досвід може бути як джерелом конфліктів, так і можливостями для взаємної підтримки.

Важливою зміною, яка об'єднує болісний досвід українських дітей, є те, що у багатьох зменшилося коло «своїх». У дітей стало менше друзів-однолітків та дорослих, з якими підтримуються близькі стосунки. Через нестачу близькості діти більше хвилюються за ті зв'язки, які залишилися: майже всі вчителі, яких ми опитували, згадують про страх дітей втратити зв'язок з кимось із «своїх».

## Дорослі

Війна – це виснажлива реальність. Як у батьків, так і у вчителів проявляється хронічна виснаженість через воєнні дії. Втома призводить до того, що труднощі у спілкуванні, наприклад, з'ясування питань, сприймаються гостро, а спроби закликати до дій часто дають протилежний ефект. Втомлені дорослі менш здатні справлятися з викликами під тиском: вони або чинять опір і йдуть на конфлікт, або відчужуються і впадають в апатію.

Ще один важливий аспект: як діти, так і дорослі мають власний складний, часто травматичний, досвід. Це означає, що дорослі також потребують уваги, вони чутливі до проявів неповаги, їм може бути складно навіть у простих ситуаціях, які в мирний час ніхто й не назве винятковими. Також дорослим, як і дітям, важливо регулярно відчувати підтримку ззовні, від ближніх.

## Обставини

Війна – це травматичний досвід. Як діти, так і дорослі через війну отримують багато складного досвіду, який не встигають осмислювати й проговорювати. Це означає, що чутливих тем у комунікації побільшало. Чутливі теми – це теми, про які треба окремо домовлятися і отримувати попередню згоду, щоб про них говорити.

В Україні багато людей травмовані війною, тож будь-що може стати «тригером», тобто гачком, стимулом, який нагадує про болісний досвід. Не можна цілком уникнути таких стимулів, і їх не треба уникати, відмовляючись від комунікації. Не варто обмежувати спілкування через страх ненавмисно зачепити людину. Але треба допомагати знижувати негативний ефект від цих «тригерів» через дружне й відкрите спілкування.

**Соціальні контакти стали настільки важливими і для дорослих, і для дітей, що *факт* зустрічі став набагато важливішим за *тему* зустрічі.**

Зараз насамперед важливо, чи відбудеться зустріч взагалі і з ким саме, а питання, якому зустріч буде присвячена, другорядне. Важливо не чому, важливо з ким ми зустрічаємося. Важливо не стільки те, про що ми спілкуємося, а що ми спілкуємося взагалі.

## **Правила взаємодій**

Війна – це ускладнене спілкування. Постійна тривога, невизначеність і переживання за близьких підвищує напругу. Це призводять до того, що і дітям, і їхнім батькам спочатку треба виговоритися, щоб скинути напругу, і тільки потім вони стають здатні слухати самі. Виходить, що якщо ви хочете бути почутими, спочатку треба почути інших.

Звісно, слухати інших завжди було непросто, а через війну слухати стало ще важче. Через втому і виснаження людям складніше знаходити і виділяти особистий ресурс на активне слухання. А розповіді, які люди вислуховують, можуть торкатися жахливих подій і важких переживань.

З досвіду українців бачимо, що комунікація стала не тільки більш значущою, але й складнішою через те, що зросли і вимоги до чесності. Коли людям важко, їм потрібні опора й безпека, і тому вони потребують визначеності та довіри, які може забезпечити тільки **чесність**.

Другим найважливішим орієнтиром для прийняття правильних комунікаційних рішень стала **співпраця**. Залучення до спільної діяльності є найпростішим способом одночасно і зняти попередню напруженість, і чесно показати свої потреби та складнощі, і приділити увагу, і виказати повагу, і створити умови для більш довірливого спілкування.

Щоб створити безпеку для чесності і уникнути конфліктів при співпраці, вчителі, які справляються з цим найефективніше, використовують такі інструменти, як домовленості і прохання. Важливо нагадувати собі (навіть якщо ви в стресі), що **домовленості і прохання** необхідні для безпеки та довіри.

Використовувати ці інструменти і дотримуватися цих орієнтирів вам допоможе універсальний алгоритм розмови, який ми приводимо далі.

Ключові орієнтири, які допомагають приймати правильні рішення під час війни:

### **Чесність і Співпраця**

Ключові принципи, які допомагають поступово поліпшувати комунікацію:

**1. Домовленості збільшують безпеку.**

**2. Прохання збільшують довіру.**

## **Універсальний алгоритм розмови**

- 1.** Встановити правильну дистанцію.
- 2.** Визнати свої труднощі.
- 3.** Попросити про конкретну допомогу.
- 4.** Чесно визнати користь.



# **Крок перший: вибрати правильну дистанцію**

Комунікувати з дітьми краще на одному рівні, коли ваші очі розташовані на рівні очей дитини. Воєнний час підкреслив, що, окрім рівня спілкування, не менш важливою є і відстань, дистанція.

Дистанцію можна збільшувати або зменшувати. Якщо потрібно, щоб дитина відчула себе важливою людиною, якій приділяють особливу увагу, то фізичну дистанцію зменшуємо. Якщо дитина хоче відчувати себе в безпеці, то дистанцію потрібно збільшити.

Під час будь-якої взаємодії (як з дітьми, так і з дорослими) помилка в дистанції вимикає взаєморозуміння, проте з дитиною це видно найбільш чітко. Тому дивіться на фізичні реакції дитини і реагуйте відповідно: якщо дитина напружується через вашу присутність, то робіть маленький крок назад, а якщо тягнеться до вас і подається вперед, то й самі підходьте ближче. У цей момент зазвичай допомагає підкреслити свою підтримку та піклування про безпеку дитини. Скажіть прості, але дуже важливі слова: **«Я поруч, зараз ти в безпеці»**.

# **Крок другий: визнавати власні труднощі**

Людина, яка визнає власні труднощі, сприймається сильнішою й адекватнішою. Поруч з такою людиною спокійніше. І навпаки: коли людина робить вигляд, що все контролює, усе розуміє і легко справляється з об'єктивно складними речами та ситуаціями, це викликає тривогу. Через неадекватне сприйняття реальності така людина здається небезпечною і для себе, і для інших.

Найбільш виснажливим є почуття тривоги. Ми відчуваємо тривогу, коли не можемо або не хочемо визнати конкретні загрози. Тож коли ви визнаєте, що маєте конкретні труднощі, це заспокоює всіх.

Коли дорослий визнає, що має труднощі, то більш схильний бачити конкретні цілі. Це знижує рівень внутрішньої тривоги, підвищує ступінь контролю і дає людині можливість краще організувати і себе, і близьких. Така поведінка додає внутрішнього ресурсу і спокою, що поліпшує також на стан дітей.

Можна почати зі слів: **«Зараз моє завдання <ось у цьому>, але мені складно з...»**.

# Крок третій: попросити про допомогу

Війна – це непередбачувані і часто жахливі зміни, тому це нормально, що діти бояться померти, втратити близьких, загубитися. Діти бояться, що через війну можуть опинитися без своїх рідних і близьких. Це нормально, що для дітей особливо важливо стає відчувати приналежність до своєї групи і бути впевненими, що група їх цінує, тобто не покине, не загубить, не забуде. «Своя група» включає різні поняття – це стосується і групи однолітків, і класу на чолі з вчителем, і родини.

Досліджуючи досвід українців під час війни, ми помітили, **що** найкраще створює відчуття спільності. Це цілеспрямована, спільна з групою **діяльність**. Найкращий спосіб таку діяльність створити – це залучати дітей через прохання допомогти.

Залученість через допомогу є безпечною і важливою для дітей. Безпечною тому, що відповідальність залишається на дорослому, а важливою тому, що дорослий просить про допомогу, тобто визнає, що дитина може йому і групі дати користь, цінність.

Ми розуміємо, що такий простий крок буває важко зробити, бо українське суспільство й досі бачить прохання про допомогу як слабкість, а не запрошення до співпраці. Тому ще раз наголошуємо, що важливо й корисно є не лише допомагати іншим, а й просити про допомогу самим.

Щоб впоратися з цим кроком, достатньо сказати 4 простих слова: **«Зараз мені потрібна допомога»**. Далі вже буде легше.

## **Крок четвертий: чесно визнати користь**

Основа довіри у стосунках – чесний зворотний зв'язок. Проте чим вищий стрес, тим складніше спілкуватися відкрито, зокрема визнавати користь, яку дають інші люди, і висловлювати свою вдячність за це. Стрес викривлює сприйняття, немов показувати вдячність – це свідчити про власну слабкість. Також люди можуть підсвідомо уникати показувати вдячність, щоб не відчувати соціального боргу. Це інстинктивні стресові реакції і саме вони свідчать про те, що ви в стресі.

Проте така інстинктивна реакція на стрес може зашкодити людям поруч, особливо дітям. Якщо дорослі не хвалять, не дякують і не показують вдячність відкрито, діти можуть відчувати себе в небезпеці, що посилюватиме їхній стрес і негативно впливатиме на їхню поведінку.

Тому будь-яка позитивна реакція на дії дитини, як-от підбадьорення чи похвала, буде доречною. Звісно, теж буде корисним і конструктивний розбір дій, де ви можете позначити як успішні дії дитини, так і поведінку, яку треба поліпшити.

Проте ключовий підсумок, якого потребують діти, – це те, чи вдалося їм бути корисними саме для вас і інших людей, а не те, наскільки добре вони впоралися. Тому дуже важливо, щоб ви дякували дитині. Скажіть щось на кшталт: **«Дякую! Тепер мені легше/спокійніше/стало краще»**.

До речі, згодом це стане зразком для дітей, і вони стануть дякувати також і одне одному.



# Приклади корисних фраз

## Що казати, коли дитині страшно (у бомбосховищі):

- «Я поруч, ти зараз у безпеці».
- «Мені зараз складно з...».
- «Чи можеш допомогти і зробити <ось це>?».
- «Дякую, тепер мені легше з...».

## Що казати, коли діти збуджені:

- «Діти! <Ось кому> зараз потрібна наша допомога. Треба зробити <ось це>».
- «Мені зараз потрібна ваша допомога з...».
- «Хто може мені допомогти?».
- «Дякую! Нам вдалося..., у нас добре вийшло..., тепер робити <ось це> <ось кому> буде легше».

### **Що казати на зустрічі з батьками:**

- Організувати зустріч: виділити час, забезпечити умови. Вислухати.
- Розповісти про зміни в роботі і про пов'язані з цим нові труднощі.
- «Чи можете ви мені допомогти з...?».
- Подякувати за щирість, підтримку та готовність до співпраці.

### **Що казати, коли колегам важко:**

- «Я поруч і я готовий допомогти/підтримати».
- «Я не зовсім розумію, що з тобою відбувається і як тобі допомогти».
- «Чи можеш розказати, що трапилось?».
- «Чи правильно я розумію, що...».

# Складні випадки

## Конфлікти та жорсткі реакції з боку дітей

У будь-якій групі є діти з різних сімей, з різними історіями і різним досвідом, хоч всіх й об'єднує травмованість війною. Тож у всіх накопичилося багато напруги. Непорозуміння й напруга створюють конфлікти, а також впливають на реакції дітей на конфлікти. Діти стають більш жорсткими, а їхні реакції – більш різкими, диктовані чорно-білим мисленням.

Конфлікти переважно лише створюють додатковий тиск на дітей від дорослих, а спроби переконати та змусити дітей поводитися правильно не дають конструктивного результату. Найчастіша причина конфліктів – непорозуміння, яке відбувається через різні погляди, різний досвід і стрес, тож з непорозумінням і треба працювати.

Досвід українських вчителів під час війни показав, що універсальним рішенням є прояснити мотиви та обставини кожної зі сторін конфлікту. Сама увага до особистих мотивів та обставин дітей уже суттєво знижує градус конфлікту. А якщо учасники чують про мотиви та обставини одне одного чи й просто замислюються про іншу сторону, то починають співчувати й стають готові домовлятися.

Типові питання, які варто поставити:

**«На що саме ти там зреагував(ла)?»**

**«Чого ти хотів(ла) досягти?»**

**«Як ви думаєте, чому людина таке зробила / таке робить?»**

**«Чого він/вона, як ти думаєш, хотів(ла) цим досягти?»**

Під час розмови також важливо постійно підтримувати приналежність дітей до групи. Для цього частіше говоріть від першої особи множини – «ми» і «нам».

## **Профілактика**

Для профілактики конфліктів варто розбирати типові конфліктні ситуації заздалегідь, хоч це й вимагає додаткових зусиль. Краще за все підходить формат історій про те, що вже відбувалося у вашому колективі.

Наприклад:

**«А ще у нас був випадок, коли один хлопчик чіплявся до дівчат, тому вони постійно сварилися. Ми стали розбиратися, що відбувається, і дізналися, що йому самотньо і що він сумує за сестрою, і саме тому хоче дружити. Тоді дівчатка підказали хлопчику, як варто поводитися, щоб його поведінка була дружньою, а не нав'язливою. Це допомогло порозумітися».**

## Відвертість

Діти можуть проявляти надмірну або надоречну відвертість. Це трапляється як у приватних обставинах, так і в публічному просторі. Така відвертість накладає на дорослого додаткову відповідальність, тому може перевантажувати й викликати тривогу щодо можливих наслідків.

У ситуації, коли дитина, наприклад, починає розповідати про свій травматичний досвід чи втрату, варто вдатися до трьох кроків:

1. Уточнити ситуацію.
2. Згадати про обставини, якщо вони заважають приділити дитині достатньо уваги.
3. Запропонувати альтернативу.

Наприклад:

**«Чи правильно я розумію, що ти хочеш розповісти ось про це і про це? Зараз нам треба закінчити <ось цю справу>. Мабуть, нам варто проговорити це <ось так> і <ось тоді>?».**

## Профілактика

Надмірна або недоречна відвертість насамперед вказує на те, що дитина має гостру потребу поділитися важливими для неї переживаннями чи обговорити важливі зміни. Тому і для профілактики таких випадків, і для поліпшення психологічного стану важливо забезпечити дітям більше можливостей для емоційного обміну.

Зверніть увагу, що якщо дитині створити середовище, де можна виговоритися, необов'язково вона почне говорити саме про важкі переживання. Дитина може просто багато говорити, і це буде знижувати її внутрішню напругу.

У будь-якому разі треба дати дитині можливість виговоритися, але в кожній окремій групі можуть бути свої обмеження. Тому найкраще рішення – це забезпечити дітям доступ до різних груп, де вони можуть взаємодіяти та спілкуватися.

Чудово, якщо це будуть групи спілкування з різними ступенями близькості та інтенсивності комунікації. Важливо, щоб дитина могла спілкуватися з іншими людьми, а не тільки зі звичним середовищем. У цьому випадку працює подібний ефект до того, який допомагає дорослим відкриватися перед малознайомими людьми, наприклад, розповідати особисті речі випадковому попутнику в потязі чи водію таксі.

Групи спілкування дітей можна розширити чи збільшити через гуртки за інтересами, через проєктні команди, спортивні секції. Найкращий ефект дають групи, які об'єднують дітей різного віку та/або з різних освітніх закладів.

## **Відчуженість або закритість**

Іншим варіантом складнощів у комунікації може бути відчуженість і закритість. Це свідчить про те, що дитина постійно відчуває небезпеку. Це заважає їй адаптуватися, а також призводить до поступового накопичення напруги всередині.

На жаль, спроби розговорити дитину частіше за все не дають результату, а сприймаються як додатковий тиск і тільки погіршують ситуацію.

У такий момент буває важливо спочатку дати дитині можливість побути в безпеці зі складними почуттями. Часто буває, що безпеку дитина в цьому стані може відчути тільки на самоті.



Потім, коли дитина готова йти на контакт, найкращою реакцією дорослого на таку відчуженість є залучати дитину до групової діяльності через прохання про допомогу. Про це свідчать багато зібраних на проєкті «Як ти, брате?» кейсів.

Важливо, щоб це була саме групова діяльність, тобто така, у якій беруть участь й інші діти. Ми помітили, що допомога окремому дорослому без участі інших дітей посилює зв'язок дитини з цим дорослим, але заважає дитині встановлювати соціальні зв'язки з однолітками.

## **Профілактика**

Для профілактики відчуження треба посилювати в дітей відчуття безпеки і контролю над своїм життям. З досвіду українців під час війни ми виявили, що в тих закладах, де дітям вдалося надати безпечне місце для особистих речей і безпечне місце для часу на самоті, випадків відчуження майже не трапляється.

# Стратегічні поради

## Організаційні заходи, на які варто привернути увагу:

- Організувати для дітей кілька груп спілкування з різним рівнем близькості.
- Створити безпечний простір для речей і часу на самоті.
- Проговорювати заздалегідь приклади потенційних конфліктів. Краще, коли це історії із життя колективу чи особистого досвіду.

## Ключові фрази

Це слова, які дітям важливо чути якомога частіше. Звісно, говоріть ці фрази, якщо це правда. І пам'ятайте, що створення такої реальності потребує від дорослого додаткових зусиль та уваги.

- ✓ «Зараз я поруч».
- ✓ «Зараз ти (ви) в безпеці».
- ✓ «Дякую!»

## Коли складно

Коли щось йде не так, універсальним рішенням є: **З'ясувати, що відбувається з точки зору кожного учасника.**

# Додаток І. «Вибух»

Частиною реальності українців під час війни стали гострі стресові реакції, які можуть трапитися майже з будь-якою людиною і які важко передбачити. Тому треба бути до них готовими і знати, що робити в подібних випадках.

Найчастішою стресовою реакцією є «вибух», коли накопичена в людині напруга проривається назовні і людина починає проявляти гнів на всіх навколо, гучно звинувачувати людей, висловлювати претензії або просто кричати.

Універсальний протокол, який гарантовано допомагає в таких ситуаціях (звісно, його варто застосовувати тільки в тому випадку, якщо ви і люди навколо перебуваєте в безпеці), ми назвали «Крок назустріч».

Не треба реагувати на зміст того, що людина в цей момент говорить. Просто дайте час людині виговоритися. Їй треба переконатися, що її слухають, і скинути напругу. Якщо дати людині увагу та повагу, то за хвилину-дві «вибух» закінчується і людина повертається до конструктиву.

- 1. Маленький крок вперед і слухати.**
- 2. Тримати зоровий контакт.**
- 3. Коли «вибух» закінчився:  
«Чим я зараз можу допомогти?».**
- 4. «Давайте тепер ми...».**

## Додаток 2. Слабкість

Буває, що гострою реакцією на стрес є слабкість і втрата контролю навіть над власним тілом. Людина може мати складнощі з диханням, не може рухатися, іноді не може стояти і тишенько «сповзає по стінці».

У такій ситуації треба встановити зв'язок, дати людині підтримку через увагу та повагу, допомогти встановити контроль над власним тілом і закріпити це відчуття контролю і сили через позитивний зворотний зв'язок.

### **Протокол допомоги при завмиранні, втраті контролю, панічній реакції через слабкість:**

1. **Чи можна взяти тебе за руку?»  
та взяти за руку, якщо немає спротиву.**
2. **Ритмічно стискати руку і спитати,  
чи відчуває контакт.**
3. **«Будь ласка, а тепер ти натисни на мене/  
стисни мою руку» .**
4. **«Молодець! Уже краще!».**

## Додаток 3.

# Тривожність батьків

Через війну батьки відчувають підвищену тривожність за майбутнє дітей. Через це прагнуть контролювати все, що відбувається з дитиною, а також мають до дитини забагато вимог і щодо організованості, і щодо оцінок.

Таке ставлення – це наслідок загальної виснаженості, невизначеності та страхів, які можуть зовсім не стосуватися школи.

Також на стан дітей та їхній батьків суттєво впливає загальна атмосфера в родині, яку формують і зміни в житті сім'ї, і втрати, і складнощі в стосунках.

Важливо пам'ятати, що стан батьків зазвичай не є реакцією на ваші дії та на вас – це наслідок того, що відбувається в їхньому житті. Щоб налагодити спілкування з надміру тривожними батьками, дайте їм можливість трохи розповісти про тривоги. Можливість поділитися страхами відновлює взаєморозуміння, і вам стане легше знайти спільну мову.

Буде помічним обговорити тему тривожності батьків у колективі з колегами-вчителями, а також на батьківських зборах чи інших подіях, де присутні і батьки, і педагоги. Це обговорення створює спільне розуміння проблеми та допомагає налагодити комунікацію між вчителями та батьками.

## **Запрошуємо до нашої волонтерської спільноти!**

Члени волонтерської спільноти «Як ти, брате?» можуть безкоштовно навчатися на наших програмах, де ми навчаємо комунікації під час війни, готуємо сертифікованих лекторів та дослідників, проводимо супервізії. Ми постійно поліпшуємо навчальні програми: збираємо нові дані й зворотний зв'язок від учасників, розбираємо актуальні кейси, проводимо семінари для підвищення кваліфікації й обміну досвідом.

Наша мета – зберігати єдність українців та посилювати взаємодопомогу. Наша ціль – навчити якомога більше людей, проводити більш масштабні, системні, регулярні дослідження, а для цього потрібно залучати більше волонтерів.

Щоб бути членом нашої спільноти, необхідно щомісяця сплачувати невеликий членський внесок на друк посібників і обов'язково проходити коротке опитування, яке є частиною нашої дослідницької роботи.

**Дізнатися більше  
та приєднатися до нас:**



## Лекції

У рамках проєкту «Як ти, брате?» ви можете замовити для своєї компанії, організації або групи безкоштовні лекції:

«Як спілкуватися під час війни».

«Як допомагати під час війни: алгоритми психологічної допомоги, які не потребують психологічної освіти».

«Групи підтримки: як прийняти людей у коло «своїх».

Щоб домовитися про лекцію, залишайте заявку на нашому сайті [yakty.com.ua](http://yakty.com.ua) або звертайтеся в особистих повідомленнях.

## Стати меценатом або стратегічним партнером проєкту

Ви або ваша компанія можете стати стратегічним партнером проєкту, якщо візьмете на себе зобов'язання надавати проєкту регулярну фінансову підтримку.

Також ви можете стати меценатом друку окремого тиражу цього або будь-якого іншого посібника проєкту «Як ти, брате?». У такому випадку ми можемо позначити вашу підтримку на обкладинці і в тексті посібника, а ви зможете отримати потрібну вам кількість «брендованих» примірників для своїх колег, клієнтів та друзів.

## Наші стратегічні партнери

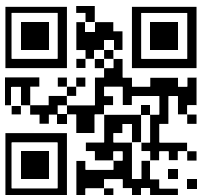
Волонтерський штаб «Згряя»



ВіЯр – інтернет-магазин меблевої фурнітури, аксесуарів і матеріалів для виготовлення меблів в Україні



SQUAD – це український R&D центр, який працює з найсучаснішими системами безпеки розумного дому та Інтернету речей





## **Наші контакти:**

Замовити лекцію або  
кастомізовану програму:



Співправця  
і партнерство:



Стати меценатом  
друку посібників:



Інші  
питання:



У проєкті «Як ти, брате?» ми створюємо і поширюємо посібники про те, як підтримувати себе і тих, хто навколо, під час війни. Наша мета – згуртоване суспільство, де кожен відчуває себе серед своїх, може отримати допомогу, справлятися сам і надавати допомогу тим, кому це потрібно.