

## 10 тем зустрічей для батьків

1. Як впливає війна на дітей і дорослих. Чому ми відчуваємо те, що відчуваємо. (Завдання – нормалізувати стан батьків, що їх заспокоїть. Нормалізувати емоції і поведінку дітей. Донести ідею, що кожен з нас має зробити свій стрес експертним – коли ми знаємо, що з нами відбувається, чому, та можемо дати раду своїм переживанням. Тоді «пульт управління» поведінкою в наших руках).

2. Техніки зцілення для дітей та дорослих. (Завдання – навчити батьків простим технікам підтримки себе. Ознайомити із техніками для дітей та особливостями їх виконання з дітьми)

3. Плекаємо стійкість до стресу: що робити, щоб не вигоріти. (Завдання - ознайомити батьків із способами підтримки себе та вправами, які допомагають плекати власну стійкість)

4. Що робити, коли дитина поводить себе агресивно. (Завдання - розповісти батькам, що немає хороших і поганих емоцій. Що кожна емоція корисна, гніву і злості – так само. Дати алгоритм підтримки дитини та ознайомити із вправами відреагування гніву).

5. Чутливий сон та проблеми із засинанням у дітей. (Завдання - ознайомити батьків з поняттям «екологія сну», обговорити ритуали перед сном дитини, які можуть бути корисними. Як реагувати, коли дитині наснився кошмар, вона плаче або кричить уві сні)

6. Як пояснити дитині, що відбувається і чи варто говорити з дітьми про війну (Завдання - розповісти батькам про наслідки, коли вони приховують власні переживання і не обговорюють з дитиною питання, які її хвилюють. Обговорити рекомендації, як розмовляти з маленькими дітьми)

7. Як підтримувати дитину, яка сумує. (Завдання - розповісти батькам, з чим найчастіше пов'язаний сум дитини та як підтримувати дитину, коли вона сумує)

8. Дитина почала боятися і стала полохливою. Що робити, та як підтримувати. (Завдання - ознайомити батьків із особливостями дошкільного періоду. Нормалізувати почуття страху та дати рекомендації та вправи, які допоможуть дитині справлятися зі страхом)

9. Як слухати дитину, щоб вона говорила, та як розмовляти з дитиною, щоб вона чула (Завдання - навчити батьків простим технікам вислуховування та ефективної взаємодії з дитиною)

10. Як підтримувати себе та дитину, коли ви змушені були залишити домівку (Новий дім, новий колектив – виклик не лише для дитини, а й дорослого. Допомогти батькам в адаптації до нового місця та дати рекомендації, які допоможуть дитині швидше адаптуватися)

## Тематика зустрічей ЮНІСЕФ

1	<p>Як впливає війна на дітей і дорослих. Чому ми відчуваємо те, що відчуваємо. (Завдання – нормалізувати стан батьків, що їх заспокоїть. Нормалізувати емоції і поведінку дітей. Донести ідею, що кожен з нас має зробити свій стрес експертним – коли ми знаємо, що з нами відбувається, чому, та можемо дати раду своїм переживанням. Тоді «пульт управління» поведінкою в наших руках).</p>	
2	<p>Техніки зцілення для дітей та дорослих. (Завдання – навчити батьків простим технікам підтримки себе. Ознайомити із техніками для дітей та особливостями їх виконання з дітьми)</p>	
3	<p>Плекаємо стійкість до стресу: що робити, щоб не вигоріти. (Завдання - ознайомити батьків із способами підтримки себе та вправами, які допомагають плекати власну стійкість)</p>	
4	<p>Що робити, коли дитина поводить себе агресивно. (Завдання - розповісти батькам, що немає хороших і поганих емоцій. Що кожна емоція корисна, гніву і злості – так само. Дати алгоритм підтримки дитини та ознайомити із вправами відреагування гніву).</p>	
5	<p>Чутливий сон та проблеми із збасинанням у дітей. (Завдання – ознайомити батьків з поняттям «екологія сну», обговорити ритуали перед сном дитини, які можуть бути корисними. Як реагувати, коли дитині наснився кошмар, вона плаче або кричить уві сні)</p>	
6	<p>Як пояснити дитині, що відбувається і чи варто говорити з дітьми про війну (Завдання - розповісти батькам про наслідки, коли вони приховують власні переживання і не обговорюють з дитиною питання, які її хвилюють. Обговорити рекомендації, як розмовляти з маленькими дітьми)</p>	

7	Як підтримувати дитину, яка сумує. (Завдання - розповісти батькам, з чим найчастіше пов'язаний сум дитини та як підтримувати дитину, коли вона сумує)	
8	Дитина почала боятися і стала полохливою. Що робити, та як підтримувати. (Завдання - ознайомити батьків із особливостями дошкільного періоду. Нормалізувати почуття страху та дати рекомендації та вправи, які допоможуть дитини справлятися зі страхом)	
9	Як слухати дитину, щоб вона говорила, та як розмовляти з дитиною, щоб вона чула (Завдання - навчити батьків простим технікам вислуховування та ефективної взаємодії з дитиною)	
10	Як підтримувати себе та дитину, коли ви змушені були залишити домівку (Новий дім, новий колектив – виклик не лише для дитини, а й дорослого. Допомогти батькам в адаптації до нового місця та дати рекомендації, які допоможуть дитині швидше адаптуватися)	