

# Як ти, сонечко?

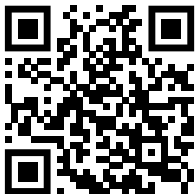
Як розмовляти з дитиною  
під час війни



# Як ти, сонечко?

Як розмовляти з дитиною  
під час війни

**Залишити відгук**  
[yakty.com.ua/feedback](http://yakty.com.ua/feedback)



**Задонатити на друк  
посібників**



**Посібник**  
**«Як ти, брате/сестро?»**



**Посібник**  
**«Як ти, кохана(ий)?»**



**Посібник**  
**«Як ти...»**



**Посібник**  
**«Як ти, сонечко?»**



Розмовляти з дитиною буває складно і в мирний час, а війна робить спілкування ще складнішим та створює додаткові труднощі.

З одного боку, дорослі самі зіткнулися з новими джерелами стресу й потребують підтримки. З іншого боку, діти теж стикаються з особливими наслідками цієї війни, які їхні батьки можуть не усвідомлювати, але з якими повинні допомагати справлятися.

Дітям потрібно допомагати навіть тоді, коли й самим дорослим потрібна допомога, оскільки саме дорослі відповідальні за стан дітей.

Цей посібник призначений допомогти вам підтримувати своїх дітей тоді, коли вам самим буває складно. Посібник не є інструкцією з лікування чи з надання психологічної допомоги. Його мета – зберегти стосунки і підтримати тих, хто намагається підтримати інших.

Цей наклад посібника виходить за підтримки **БО «Благодійний Фонд Олени Ведернікової»**

<https://ov-foundation.com/>



## **«Як ти, сонечко?»**

Своїм ставленням до дитини батьки навчають її, як ставитися до себе. Батьки дають дитині зразок її майбутніх стосунків із самою собою і з тими, кого вона любитиме.

Якщо батьки добрі до дитини, вона теж буде доброю до себе. Якщо батьки показують, що в складних ситуаціях вони намагаються підтримувати одне одного, більше довіряти одне одному і триматися разом, то й дитина теж буде вважати близькі стосунки цінним ресурсом для подолання труднощів.

Якщо батьки тиснуть на дитину і критикують її, вона теж буде тиснути на себе і критикувати себе. Якщо під стресом батьки відштовхують дитину від себе, приховують правду, не визнають власних помилок, то таким чином вони навчають дитину не довіряти близьким людям і бачити в них не ресурс, а загрозу.

Своїм прикладом і ставленням до ситуації батьки навчають дитину справлятися із труднощами або ні; пізнавати свої особливості або ні; дбати про себе або ні; керувати своїм станом і своїм життям або реагувати на сильний стрес безпорадністю та відчаєм.

Посібник «Як ти, сонечко?» – це узагальнений досвід батьків, психологів, соціальних працівників і самих дітей. Це місток між людьми, які разом проходять через труднощі, але дивляться на них по-різному.

Алгоритм цього посібника допоможе батькам почати розмову в складній ситуації, а їхнє бажання бути у зв'язку з дитиною допоможе зрозуміти одне одного та разом справитися з травмами війни.



Ми дуже вдячні багатьом ветеранам, бійцям, волонтерам, військовим і цивільним психологам, які поділилися з нами своїм досвідом та своїм болем, за те, що допомагали нам вивірити поради і розроблений алгоритм, а також зробити текст посібника більш зрозумілим та практичним.

Команда проєкту «Як ти, брате?»:



**Антон Семенов**  
психотерапевт



**Іван Симоновський**  
військовий



**Олександр Кучерук**  
майстер презентацій



**Яна Сабляш**  
філологиня



**Роман Єременко**

фотограф



**Оксана Мединська**

дизайнерка



**Тетяна Коробейник**

фахівчиня зі створення  
сайтів



**Олеся Брекалова**

відеоредакторка



**Ксенія Сотнікова**

спеціалістка з  
комунікацій



**Алія Іскакова**

психологиня,  
фасилітаторка

## **Зміст**

1. Як уникнути типових помилок.
2. Якості, які потрібні при спілкуванні з дітьми.
3. Як спілкуватися правильно.
4. Що робити, коли поведінка дитини змінюється.
5. Додаток. Зразки принципів і правил.

## **Підхід**

1. Щирість.
2. Реальність.
3. Єдність.
4. Відповідальність.

## **Алгоритм**

1. Підібрати дистанцію.
2. Познайомитися (знову).
3. Розказати, як інша людина впоралася зі складною ситуацією.
4. Схвалити дії дитини.

# Як уникнути типових помилок

## Дитина реагує не стільки на обставини, скільки на вашу реакцію

Немовля ще не знає, як реагувати на події, що небезпечно, а що радісно, тому воно завжди дивиться на оточення і копіює його реакцію. Якщо ви спокійні, спокійна й дитина.

Коли трапляються неочікувані або нові події, на які ще не зрозуміло, як реагувати, будь-яка дитина дивиться на своїх батьків або інших дорослих, які її оточують. Але вона сприймає вашу реакцію комплексно, а не тільки ту емоцію, яку ви їй показуєте, або слова, які ви говорите.

Діти бачать набагато більше, і в першу чергу їх хвилює, як стрес змінює ваше ставлення до них.

## **Головний природний страх дітей – бути покинутими**

Діти лякаються, якщо відчувають, що батьки не щирі або щось від них приховують. На підсвідомому рівні всі діти, будь-якого віку і з будь-якою історією, починають підозрювати, що ви збираєтеся їх покинути.

Ця підозра сильно тривожить дітей, хоча вони навряд чи зможуть це осмислити і вам пояснити.

Зазвичай у цей момент діти намагаються не виказувати своєї тривоги. Навпаки, вони намагаються поводитися ідеально через страх того, що будь-яке ваше незадоволення може стати останньою краплею і ви покинете їх на зовсім.

## **На другому місці – страх того, що дорослі втратять контроль**

Ознаками втрати контролю є не тільки паніка, метушня, спалахи гніву. Діти також відчувають сильну небезпеку, якщо сумніваються, що батьки приймають реальність такою, якою вона є. Зазвичай у цьому випадку діти теж будуть намагатися не показувати свого страху, тому що боятимуться, що ви цілком втратите здоровий глузд.

Вони скоріше за все теж ховатимуться від страху у фантазіях і втрачатимуть зв'язок з реальністю. Проте разом з цим діти втрачатимуть також і свої життєві сили, а їхня поведінка стане більш непередбачуваною і небезпечною.

## **Діти можуть подумати, що вони тягар**

Коли людям важко, вони позбавляються від зайвих тягарів. Саме тому для дітей так важливо відчувати, що вони мають для вас цінність.

Кожного разу, коли ви приділяєте увагу дітям, залучаєте їх до певних завдань, відкрито вписуєте їх у свої плани, вони відчують свою цінність. До тих пір, поки ви радитеся з дитиною, а дитина щось робить на ваше прохання, вона відчуває себе частиною групи і відчуває, що ви разом.

## **Потрібно ділити справи, а не відповідальність**

Якщо батьки втрачають лідерську позицію і намагаються розділити з дітьми відповідальність, діти відчують безпорадність та відчай.

Якщо дитина діє не на свій вибір, а на вашу вказівку, то вона помічник, який допомагає вам отримувати ваш результат.

Якщо у вас не вийде, а ви звинуватите в цьому дитину, то ви втратите її довіру та бажання допомагати.

Втрачена довіра – це прірва, яку потім складно подолати. Тож ділити обов'язки, ділити справи – це правильно, розділяти відповідальність – не правильно.

# Якості, які потрібні при спілкуванні з дітьми

## Не потрібно себе звинувачувати за минуле

Під стресом усі ми, дорослі, робимо багато різних помилок, але розбирати їх усі чи звинувачувати себе немає сенсу.

Усі помилки в спілкуванні з дітьми зводяться до втрати 4 якостей взаємодії. Йдеться про щирість, реальність, єдність і відповідальність.



Щоб виправити помилки, потрібно звернути увагу на ці 4 якості взаємодії і постійно намагатися їх дотримуватися.

На щастя, стрес сам по собі не заважає проявляти ці якості. Порушення цих якостей, якщо воно є, – це скоріше погана звичка, якої можна й треба позбутися.

Звичка, яка допоможе вам не наробити помилок у будь-яких складних умовах, – це звичка зберігати **щирість, реальність, єдність і відповідальність** у ваших стосунках з дітьми.

Тепер розберемося, як ці якості виглядають у спілкуванні.

## **Щирість – це інформація**

Якщо ви ділитесь своєю напругою та переживаннями, – це прохання про допомогу, а не щирість. Щирість – це коли ви ділитесь важливою інформацією, якою б вона не була. Це сухі факти.

Стримувати свої емоції при дітях нормально, але це не означає, що від них варто приховувати інформацію. Розкажіть без «драми», що відбувається, та вкажіть на обмеження свого розуміння і знання.

Якщо вам складно бути щирими із дітьми, – це ознака того, що саме ви не справляєтеся зі своїми емоціями і замість того, щоб ділитися інформацією, виливаєте на дітей свої переживання.

У такій ситуації щирістю буде поділитися інформацією саме про те, що вам складно стримувати свої емоції. А це допоможе вам дотримуватися другої якості спілкування: реальності.

## **Реальність – це стан і становище**

Важливо не приховувати правду від дітей, проте також важливо не приховувати правду і від себе. Щоб цього не відбулося, потрібно цю правду проговорювати.

Стан дитини дуже залежить від стану батьків. Стан батьків залежить від прийняття свого становища. Проговоріть уголос свої обставини, і ви помітите, як всім стане легше.

Якщо вам реально страшно чи ви поки що реально не знаєте, що робити, розкажіть і про це. Дитина побачить, що ви щирі та в контакті з реальністю. Вона чекає від вас адекватності, а не моментальних правильних рішень.

## Єдність – це обмін

Починати варто з обміну інформацією, а потім переходити до обміну діями і справами.

Щоб діти могли щось розповісти, їм потрібно дати зразок, їх треба навчити. Допоможе, якщо батьки і діти будуть говорити по черзі, але першими почнуть дорослі, тобто ви.

Це стосується і обміну діями: зробіть для дитини те, що їй точно подобається. Наприклад, подаруйте цукерку або зробіть для неї іграшку власними руками. Потім дайте дитині доручення, яке їй точно під силу, або залучіть до спільної справи.

## Відповідальність – це визнання своєї сили

Дитина завжди йде за дорослим, навіть якщо дорослий пропускає її вперед.

Відповідальність – це перевірка, наскільки добре вам вдалося дотримуватися щирості, реальності і єдності.

Якщо дитина намагається прийняти рішення за вас, спробуйте сказати: «**Сонечко, у цих**

**обставинах саме мені потрібно визначитися, що ми з цим будемо робити».** Це поверне відповідальність до вас, а вашу дитину заспокоїть і зробить її вашим союзником та помічником.

## **Заборонені фрази:**

- Зрозумієш, коли виростеш.
- Це не твоя справа.
- Зараз не до твоїх проблем.
- Якби ти не заважав, у мене б все вийшло.

Варто також уникати узагальнень на зразок «Ти завжди/вічно/ніколи...». Якщо ви хочете, щоб дитина змінила свою поведінку, варто вважати помилкову поведінку випадковою, позначати, що така поведінка не є рисою характеру.

## **Ви проявляєте 4 якості, коли говорите:**

- Зараз мені важко.
- Я поки що не знаю, як вчинити правильно.
- Мені потрібна твоя допомога.
- Я хочу, щоб ми поділилися одне з одним своїми думками. Почнемо з мене.
- У цих обставинах мені потрібно визначитися, що ми з цим будемо робити.

# Як спілкуватися правильно

Не всі дорослі володіють гарними навичками спілкування, але всі дорослі можуть добре взаємодіяти і спілкуватися з дитиною.

## **Діти постійно прагнуть отримати всю вашу увагу повністю**

Для спілкування з дітьми насамперед потрібні не навички, а бажання. Дитині дуже важливо отримати під час розмови всю вашу увагу. Цією увагою вона міряє те, наскільки вона для вас важлива, наскільки цінна.

Якщо ви не готові приділяти увагу дитині тоді, коли це потрібно їй, то будете виснажуватися в боротьбі за увагу дитини тоді, коли це буде потрібно вам. Через це ви будете злитися, що точно дитині не допоможе.

## **Чесні 5 хвилин уваги кращі за 5 годин боротьби за увагу.**

Перший крок, яким ви можете показати свою увагу і повагу – з повагою ставитися до особистих кордонів дитини.

## **Підберіть дистанцію**

Дистанція виражається в тому, що ви займаєте комфортну для дитини позицію і підтримуєте комфортну для дитини відстань.

Напевне ви вже знаєте правило, що очі дитини і дорослого мають бути на одному рівні під час спілкування.

Наступне правило – дотримуватися правильної відстані.

Якщо дитина вас чомусь боїться (наприклад, недавно у вас був спалах гніву), або якщо вона просто стиснулася від страху, то варто триматися на більшій дистанції.

Якщо дитина шукає безпеки у ваших обіймах, то варто, щоб дистанції не було взагалі. Нормально також, коли правильна відстань десь між цими двома крайніми варіантами.

Щоб не помилитися з дистанцією, зробіть невеликий крок назустріч. Якщо дитина рухатиметься вам назустріч – продовжуйте, якщо відсуватиметься від вас – самі відходьте доки вона не перестане цього робити.

Другий крок, яким ви можете проявити увагу і повагу до дитини, – це пояснити їй, що відбувається, і визнати її стан та обставини, щоб самим діяти адекватно.

## **Познайомтеся з обставинами**

Знайомитися потрібно не тільки з новими людьми. Під час війни знайомитися заново – це загальний принцип будь-якої зустрічі.

Всупереч загальному стереотипу, люди постійно змінюються. Особливо швидко змінюються діти. Під час великих змін особисті зміни відбуваються ще швидше, як у філософському, так і в побутовому сенсі. У людей змінюється стан, настрій, бажання, потреби.

Кожного нового дня, коли ви бачите свою або чужу дитину, вона вже змінилася.

Коли дитина дивиться на вас, вона теж вважає, що ви змінилися. Тому вона не знає, чи можна вам довіряти.

Зробіть те, що ви робите зазвичай. Так ви покажете, що змінилися не занадто сильно.

Розкажіть дитині, як ви зараз почуваетесь, що у вас змінилося за останній час, які у вас зараз плани. Після кожної своєї розповіді нормально запитати про теж саме в дитини.

Загальний принцип цього етапу: «Якщо ти знаєш, як мої справи, я можу дізнатися, як твої справи».

Коли ви знову познайомилися, потрібно прийняти ті зміни, які відбулися.

## **Розповідайте про те, як щось подібне відбувалося у вас чи ваших знайомих**

Коли людина вважає, що з нею сталося щось унікальне, вона шукає унікальних рішень. Зазвичай це робить її поведінку неадаптивною.



Нормалізація – це не про те, що все в порядку, а про те, що погані речі – допустима частина нашого життя. Іноді вони трапляються.

Це означає, що отримання незвичного досвіду, жахливий випадок або неприємний стан не роблять людину вигнанцем, і що можна скористатися досвідом інших людей для того, щоб з цим справитися.

Вам не потрібно розповідати дещо подібне до того, що трапилося з дитиною, або вигадувати ще більш жахливі приклади. Будьте щирими і чесними. Покажіть, що вам та іншим людям теж буває складно, і розкажіть, що з вашого досвіду в таких ситуаціях працює, а що ні.

Ми всі буваємо вразливими і розгубленими. Це нормально, і дитина має знати про це.

## **Схваліть те, що дитина буде робити**

Кожній людині важливо мати право на помилку. Якщо людина вважає ціну помилки дуже великою, вона не буде нічого робити.

Якщо напруги багато, а ситуація незвичайна, дитина завмирає, вередує або починає поводитись агресивно. З часом така поведінка може стати

звичним станом, а повернення дитини до норми потребуватиме тривалих зусиль. Краще, якщо ви відразу знімете «блок» від стресу.

Для цього дитині потрібне ваше схвалення. Коли ви схвалюєте дії дитини, ви берете відповідальність на себе, і дитина може діяти без страху помилитися. Напруга знижується.

Чим більш напружена ситуація, тим більше дитині потрібне ваше схвалення. Хваліть дитину за те, що вона зробила, за те, що вона робить, за те, що вона намагається зробити.

Якщо ви хочете дати дитині якесь доручення, дайте їй на вибір декілька варіантів та схваліть той вибір, який вона зробить.

Дитині постійно, щоб не сталося, потрібен сигнал, що ви на її боці, і що ви не відмовляєтеся від відповідальності за неї.

# Що робити, коли поведінка дитини змінюється

Військові психологи помітили, що в бійців психологічні проблеми проявляються не на передовій, а тоді, коли вони повертаються на відновлення або демобілізуються.

Зазвичай у дітей зміна поведінки також відбувається після «демобілізації», тобто тоді, коли зовнішня напруга знижується, а дитина відчуває себе в більшій безпеці, ніж до того. Йдеться про зміну, яку батьки помічають частіше, – про зміну поведінки в негативний бік.

Проте, коли дитина поводить себе дуже добре, майже ідеально, – це теж ознака того, що дитині потрібна ваша увага. Часто це ознака того, що дитина дуже налякана й відчуває себе в небезпеці.

Алгоритм розмови з цього посібника підходить під всі зміни поведінки, однак у деяких ситуаціях можна додати до цього ще кілька зауважень.

## **Сум за старими обставинами та іграшками – ознака розгубленості**

Допомагає повернутися до знайомих дій, наприклад, якась гра, у яку ви грали вдома, або казка на ніч. Чудовим варіантом також є придумати нову казку, як стара іграшка перетворилася на нову.

Проте сум за старими обставинами й іграшками також означає, що дитина недостатньо впевнено себе відчуває в нових обставинах.

Дитині більше допоможе, якщо ви зробите для неї екскурсію новим місцем та середовищем, поясните, що відбувається навколо, що за люди вас оточують, що від них можливо очікувати, як до них ставитися і які правила тут працюють.

## **Апатія – це ознака безпорадності**

Людина відмовляється від своїх потреб, коли не вірить, що може отримати результат, який їй потрібен. Діти ще не мають досвіду проходження через такі ситуації, тому переживають їх особливо гостро.

Потрібно допомогти дитині повернути контроль, а для цього потрібно звернути увагу не на

новини, а на те, що залишилося таким, як було: речі, стосунки, обов'язки й вподобання.

Потрібно показати, що залишився тілесний контакт з вами, улюблена іграшка, згадати про добрі моменти в житті, нагадати про близьких і про друзів. Можливо також нагадати дитині про її звичайні обов'язки й допомогти їх виконати, а також разом з дитиною приготувати її улюблену страву.

## **Гіперактивність пов'язана з тривогою**

Тривога – це такий стан, коли людина відчуває страх, але не може з'ясувати, звідки він береться.

Це може бути тривога за важливі стосунки, наприклад, з друзями, за здоров'я, своє чи когось із важливих людей, за збереження стосунків у батьків.

У дитини зазвичай розвивається тривожний стан, коли вона не розуміє що відбувається, що вона повинна робити тут і зараз, що від неї вимагають дорослі й обставини.

Тривога породжує нервову енергію, яку постійно потрібно кудись витратити. Щоб допомогти, потрібно не тільки давати дитині можливість

витрачати цю енергію на ігри і спорт, але також пошукати з нею разом джерело цієї тривоги, осмислити цю причину і зробити щось, що додасть безпеки, визначеності, зменшить тривогу і страх.

## **Агресія – це реакція на нестачу або відсутність кордонів**

Кордони – це обмеження поведінки і території, як у психологічному, так й у фізичному сенсах.

Ці обмеження дають передбачуваність і спрощують вибір. Проте зміни часто порушують кордони, і люди бунтують проти цих змін та неусвідомлено намагаються відновити свої кордони.

Звісно, нова ситуація потребує нових кордонів, і це ваш клопіт – забезпечити їх для дітей.

Якщо ви не чітко позначили кордони і ваша дитина була розчарована в своїх очікуваннях, нормально і правильно вибачитися перед нею (це завжди дає магічний ефект) та уточнити правила.

Дотримуйтеся саме тих правил, які встановлюєте, і виконуйте обіцянки, які даєте.

Іноді дитина буде перевіряти, наскільки ви готові дотримуватися своїх правил і утримувати кордони. Це нормально. Виявіть наполегливість, але залишайтеся терплячими та доброзичливими.

## **Коли дитина злиться, немає сенсу сперечатися**

Якщо дитина на вас злиться і звинувачує вас у тому, що сталося, це означає, що ви не передбачали такої ситуації або не попередили про неї дитину. Саме тому для дитини це відбулося несподівано.

Потрібно не виправдовуватися, а вибачитися за те, що не змогли до цього дитину підготувати. Після цього – потрібно визнати реальність і розділити почуття дитини: «Так сталося, це реально прикро, це злить, ми це справді не очікували».

## **Усім потрібно відчувати контроль над ситуацією**

Буває, що дитина стала дуже вимогливою та намагається командувати. Буває, що дитина здається «впертою», наполягаючи на тому, щоб все робилося, як вона хоче.

Це не означає, що дитина погана або примхлива. Їй просто не вистачає контролю, тому що для людей потреба в більшому контролі – нормальна реакція на стрес.

Нехай дитина контролює дрібниці. Дайте їй можливість вибирати, що одягнути або зїсти, у які ігри пограти, які казки почитати. Здобувши контроль над частиною свого життя, дитина почувається краще.

Важливо пам'ятати, що бажання дитини вас контролювати означає, що вона не відчуває, що ситуацію контролюєте ви. У цей момент більш за все дитина хоче, щоб ви показали їй, що ви впевнені, розумієте, що відбувається, і знаєте, що слід робити.

Нормально визнавати, якщо ви поки що не контролюєте ситуацію і вам потрібен час, щоб зорієнтуватися. Це покаже, що ви контролюєте хоча б себе.

## **Діти бунтують, коли їм не подобається майбутнє, яке вони очікують**

Коли дітям не подобається майбутнє, яке вони очікують, у них немов спрацьовує програма “Будь-що, тільки не це”.



Якщо дитина вважає, що ви не керуєте своїм життям, не справляєтеся зі складнощами, то намагається уникнути такого майбутнього для себе і починає порушувати все, що для вас важливо.

По-справжньому вирішити цю проблему можливо тільки через відверту розмову. Почніть з нашого алгоритму, а потім обговоріть з дитиною те, що сталося, які висновки із цього ви зробили, як ви намагаєтеся жити далі.

Якщо дитина побачить, що ви керуєте своїм життям і маєте план на майбутнє, її бунт стихне, і цілком ймовірно, що в реалізації цього плану у вас з'явиться союзник.

## **Соматичні болі, більш дитяча поведінка, вередування – це реакція на навантаження**

Потрібно проаналізувати обов'язки дитини, не тільки в побутових справах, але й в психологічному і соціальному аспектах.

Наприклад, якщо дитина має підтримувати і підбадьорювати дорослих, скоріше за все вона буде перевантажена. Потрібно зменшити її обов'язки й допомогти справлятися з тим, що залишилося.

Також потрібно чітко виділити час, коли вона може не виконувати обов'язки і натомість може сконцентруватися на собі, на своїх потребах і відновленні.

## **Нічні страхи, жахливі ігри, нескінченні розповіді про те, що сталося, – це способи привернути вашу увагу**

Дитяча психіка дуже гнучка і витривала, тому діти можуть дати вам багато часу на те, щоб ви впоралися з труднощами.

Коли діти починають шукати приводів звернути на себе вашу увагу, це означає, що їхній ресурс закінчився, і без вашої підтримки вони вже не справляються.

Якщо це сталося, не варто нервувати і передавати відповідальність лікарям.

Відкладіть інші справи і повністю сконцентруйтеся на дитині на деякий час. Поговорить з нею за алгоритмом цього посібника, а потім, коли ви краще зрозумієте дитину, а вона вас, прийміть ті рішення, які будуть потрібні.

# **Додаток.**

## **Зразки принципів і шаблони правил**

Дітям, як нікому, потрібна визначеність. І краще, якщо це така визначеність, на яку вони можуть спиратися самотужки, для якої не потрібна безпосередня участь дорослих.

Завжди допомагає, коли родина має розпорядок дня, рутинні справи, чіткі обов'язки і винагороди за них.

Також потрібні загальні принципи та правила. Коли ви дієте за принципами, ви впевнені та передбачувані для тих, хто навколо. Ситуації, для яких є правила, перестають бути для дітей джерелами тривоги та напруги.

Ось приклади принципів, на які ви можете орієнтуватися, і шаблони правил, які ви можете створювати у відповідь на складні ситуації.

## Принципи

- Чесні 5 хвилин уваги кращі за 5 годин боротьби за увагу.
- Якщо ти знаєш, як мої справи, я можу дізнатися, як твої справи.
- Ми всі буваємо вразливими і розгубленими.
- Чим більше напружена ситуація, тим більше дітям потрібне схвалення.
- Відповідальність на тому, хто старший.
- Хто відповідає, той і вирішує.

## Шаблони правил

- **«Якщо відбувається ось це, ми робимо ось це»**
- **«Якщо ми відчуваємо ось це, ми робимо ось це»**
- **«Якщо люди довкола роблять ось це, це означає ось це, і нам потрібно робити ось так».**

Коли змін забагато через війну, переїзди, зміну умов і обставин життя, потреба в правилах ще більша. Тому варто також визначити кілька «режимів дій» для різних обставин і для кожного режиму, а для кожного члена родини визначити його обов'язки і зону відповідальності.

Наприклад, «похідний режим» – для пересування в напруженій ситуації, для переїзду, «режим очікування» – для перебування в бомбосховищі або іншому незвичному місці, «режим адаптації» – для дій після зміни місця проживання.



**З будь-яких питань звертайтеся до  
Антон Семенова:**

Signal:  
+38 (095) 503-06-65

Телеграм:



Фейсбук:



