



# Ресурси для обговорення конфлікту в Україні з учнями

Шановні сім'ї Портлендського шкільного округу!

Це повідомлення – продовженням [послання](#) сім'ям завідуючого шкільним округом Герреро (Guerrero) щодо подій, які відбуваються зараз в Україні. Під час цієї нещасної ситуації ми хочемо надати додаткові ресурси, щоб допомогти вам у розмові з вашими дітьми та за необхідності мати можливість знайти додаткову підтримку для вашої сім'ї.

## Доступ до підтримки в школі

У кожній школі Портлендського шкільного округу працюють ліцензовані професійні психологи, які підтримують академічний та особистий/соціальний добробут усіх учнів. Якщо ви хочете поговорити з кимось про те, як краще підтримати свою дитину, будь ласка, зверніться до соціального педагога або психолога в школі, зателефонувавши до головного офісу. Вони можуть надати підтримку, а також допомогти знайти додаткову підтримку у сфері психічного здоров'я.

## Обговорення російсько-українського конфлікту з дитиною

[Поради від д. н. Гарольда С. Коплевича \(Dr. Harold S. Koplewicz\) з «Child Mind Institute».](#)

### Що робити:

- Запитайте, що діти чули, що вони відчувають і що вони думають.
- Допоможіть їм висловити свої почуття і запропонуйте підтримку, щоб вони почували себе в безпеці.
- Розберіться зі своїми власними почуттями, щоб ви були доступні, коли ваші діти потребують вас.

### Що не робити:

- Не запевняйте, що все буде добре, якщо ви не можете цього забезпечити. Якщо діти бояться, не кажіть їм: «Все буде добре». Для деяких дітей небезпека дуже реальна. Однак ви можете допомогти їм знайти позитивні способи вирішення своїх страхів.
- Не розповідайте занадто багато. Для маленьких дітей обмежте час перегляду новин та проведіть час разом. Допоможіть дітям зрозуміти те, що вони чують.

### Громадські ресурси в м. Портленд та околицях:

- [Слов'янський та східноєвропейський центр IRCO](#) (SEEC) цінує, об'єднує та залучає різноманітну слов'янську та східноєвропейську спільноту штату Орегон для досягнення свого найвищого потенціалу. Будучи справжнім зображенням людей, яких ми обслуговуємо, SEEC очолює консультативна рада лідерів громад та нараховує численну мультикультурну багатомовну команду IRCO.

Контактна особа: Андрій Нагірний (Andrii Nagorny), координатор SEEC та IRCO RESJ, [seec@irco.org](mailto:seec@irco.org); тел.: 971-386-3990. Список подій можна переглянути на сторінці в Інстаграм: [@SEEC IRCO](#).

- [Ukrainian-American Cultural Association of OR & SW WA - Home | Facebook](#)
- [Community Mental Health Resource Chart](#): список доступних ресурсів. Містить посилання на вебсайти, контактну інформацію та години роботи.

#### **Додаткові статті**

- [How to talk with Students About the Russia-Ukraine War 5 Tips](#) Ed Week
- [How to Talk to Kids About Violence, Crime, and War](#) Common Sense Media
- [Talking to Your Kids About War](#) VeryWell Family
- [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of elementary school children](#) American Psychological Association
- [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of middle school children](#) American Psychological Association