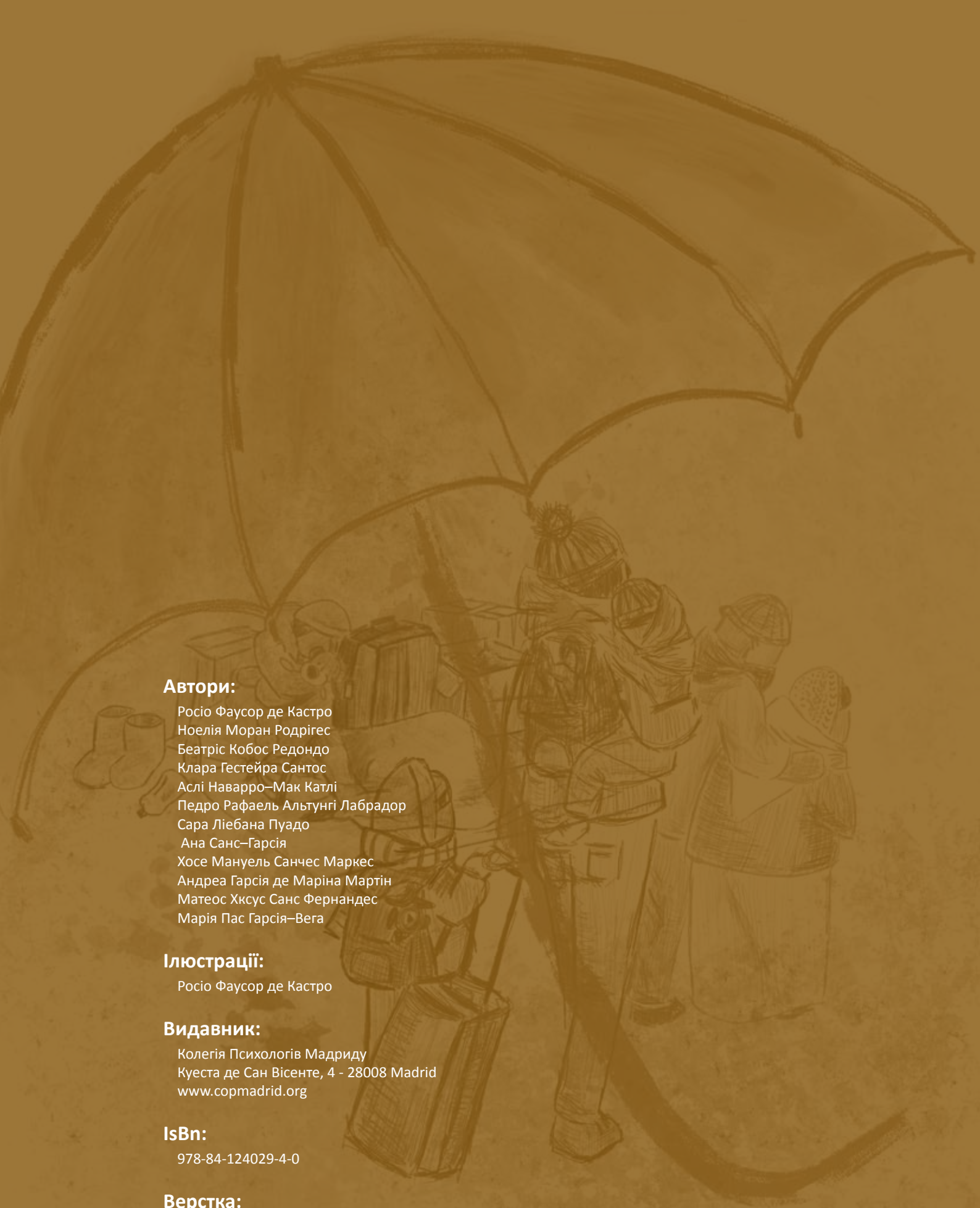
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Діти під час війни

Путівник для надання психологічного захисту



Автори:

Росіо Фаусор де Кастро
Ноелія Моран Родрігес
Беатріс Кобос Редондо
Клара Гестейра Сантос
Аслі Наварро–Мак Катлі
Педро Рафаель Альтунгі Лабрадор
Сара Ліебана Пуадо
Ана Санс–Гарсія
Хосе Мануель Санчес Маркес
Андреа Гарсія де Маріна Мартін
Матеос Хксус Санс Фернандес
Марія Пас Гарсія–Вега

Ілюстрації:

Росіо Фаусор де Кастро

Видавник:

Колегія Психологів Мадриду
Куеста де Сан Вісенте, 4 - 28008 Madrid
www.copmadrid.org

IsBn:

978-84-124029-4-0

Верстка:

ТзОВ Графікас Нітраль
Вул/ Арройо Буено 2 - 2ºC - 28021 Madrid
www.nitral.es

Діти під час війни

Путівник для надання психологічного захисту

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Зміст

Пролог 5

Як користуватися цим путівником? 7

1. Життя в контексті війни: Як допомогти дітям, що живуть в війні або втікають від неї 9

1.1. Як пояснити дітям, що таке війна і що відбувається на даний момент? . . 13

- Пристосовуйте подачу інформації до віку дитини 13
- Основні прийоми для розмов з дітьми 21

1.2. Діти і підлітки, які переживають війну: найпоширеніші емоційні реакції . . 23

- В яких випадках ми повинні попросити допомогу?: ознаки небезпеки . . 28

1.3. Як я можу допомогти моїй дитині або дитині, яку доглядаю? 30

- Перш ніж піклуватися про інших, потрібно попіклуватися про себе. . . . 30
- Як мені, мамі, батькові або опікунові справитися з власними емоціями ? . . 31
- Як вам, батькам або опікунам, керувати вашу власну віру і сподівання, що все буде добре? 32
- Загальні положення для підтримання емоційної стабільності дітей . . . 34
- Що робити якщо діти почувають себе погано на емоційному рівні? . . . 35
- Як діяти якщо діти, перебуваючи вже в безпечному місці, за межами країни, виявляють страх, дивлячись на зображення війни?. 37
- ПАМ'ЯТАЙТЕ 39

2. Війна в наших домівках очима засобів масової інформації 41

2.1. Як пояснити дітям, що таке війна і що відбувається на даний момент? . . 44

2.2. Діти і підлітки, які переживають війну: найпоширеніші емоційні реакції коли вони взнали, що почалась війна 48

2.3. Як реагувати батькам якщо діти виявляють страх перед тим, що побачили 49

- Перш ніж піклуватися про інших, потрібно попіклуватися про себе 49

2.4. Як ми можемо допомогти дитині, яка виявляє негативні емоції дивлячись на зображення війни? 51

- Загальні положення для підтримання емоційної стабільності дітей 51

2.5. Тим, хто страждає потрібно передати впевненість, що вони не наодинці, що ми їх підтримуємо. 54

2.6. Як мені взнати, що стан, в якому перебуває моя дитина потребує особливої оцінки психолога або надання спеціалізованої психологічної допомоги? 55

Пролог

Інколи стається так, що життя завдає нам болючого удару. А в деяких випадках навіть кладе нас на лопатки. Це може тривати якийсь момент, дні або місяці… Це залежить від багатьох чинників. Це залежить від перемінних чинників, які не завжди можна ідентифікувати і контролювати. Тому ми, як спеціалісти, в цей момент можемо прийти вам на допомогу.

В певних ситуаціях нас може поглинути темнота, ми почуватимемо себе нещасними, покинутими, беззахисними. І не буде навіть натяку на світло в кінці тунелю, на промінчик світла, який нас може зігріти. В такий момент потрібно, щоб була можливість відчути свіжий подих вітру надії, впевненості у майбутньому.

Глибока гуманітарна криза, яку переживає Україна в контексті війни спричиненої жорстоким вторгненням Росії, зворушила весь світ, який з розпачом спостерігає з якою легкістю людське життя може бути підірване в результаті не зрозуміло як прийнятих зухвалих рішень, зневажаючи всі цінності, на яких тримається людська гідність.

І в результаті цього нас опановує тривога, страждання, біль. Люди покидають свої рідні домівки. Вони змушені розірвати все, що зв’язувало їх із минулим життям. А також смерть, вона поруч, дихає в потилицю. Може прийти за тобою сьогодні, завтра, в будь-який момент. І як результат злидні, бідність. Люди залишають все, що мали, рідних, залишають землю на якій народилися, зростали, землю, на якій жили. Залишають найдорожче, найрідніше. Все це люди залишають в одну мить. Не розуміючи, чому це відбувається, не маючи відповіді на запитання. Люди закам’яніли від страждання, скорботи. Діти, які не знають, що з ними далі буде. Вони злякано дивляться по сторонам, нічого не розуміючи. Чоловіки, жінки, люди похилого віку, хворі, інваліди, вразливі групи населення. Здригаються від кожного звуку. Хтось безжалісно перевернув все їхнє життя.

Досвід жити в контексті війни або втікати від неї безжалісно увірвався в наші домівки, в наші серця, в наші душі. І погляд дітей і підлітків, які все це переживають і не розуміють, що відбувається.

І тому ми повинні прийти на допомогу, зрозуміти, захистити, підтримати. Ми повинні прийняти цих людей з розпростертими руками, з любов'ю вислухати, обігріти. Тому що ми – люди, і в цьому наша сутність.

Колегія Психологів Мадриду також хочемо надати нашу часточку допомоги. Ми хочемо допомогти як переміщеним особам, які переживають горе по причині того, що залишили свої домівки і також тим, хто зібрався їх прийняти і також вагається, переживає.

Цей путівник створений для того, щоб надихнути вас ідеями, скерувати і порадити, як можна пережити ситуацію, що склалася. Цей путівник має на меті допомогти тим, хто страждає, тим, хто надає притулок і допомогу, щоб страждаючі відчули любов і порозуміння.

Нам потрібно реагувати негайно. І наша реакція повинна нести в собі розуміння, компроміс і гуманність. В найвужчому розумінні цього поняття. Ми всі, установи, організації, фахівці, волонтери, діти і підлітки, приймаючі сім'ї, повинні згуртуватися і дати гідну відповідь.

Хочу висловити щиру подяку Колегії Психологів Мадриду і авторам цього путівника. Хочу щиро подякувати вам за теплоту, людське ставлення, професійність. Все це приклад того, як потрібно захищати людські права. Також хочу висловити подяку всім фахівцям психологам, які віддано працюють з метою допомогти людям в такий складний момент.

Хосе Антоніо Луенго Латорре
Декан
Колегії Психологів Мадриу

Як користуватися цим путівником?

По причині складної ситуації, що склалася в результаті війни, Колегія Психологів Мадриду і колектив психологів Університету Комплютенсе хочемо внести наш внесок і допомогти суспільству протистояти цій величезній гуманітарній кризі, яка виникла в Україні. Цей путівник було створено з метою надання психологічних стратегій та прийомів, які б пом'якшили непомірну шкоду, яка наносить війна в Україні всім людям, які від неї страждають, а особливо, дітям та підліткам.

Цей документ було створено в форматі питання – відповідь, з метою надати корисну інформацію людям, які постраждали від цієї війни. В першій частині розповідається про так звані емоційні переживання під час війни, коли приймається рішення втекти від війни, а в другій частині – про емоційні переживання при отриманні новин і викладення цих новин.

Ми намагаємося допомогти тим, хто найбільше страждає, для того, щоб могти справитися з цими складними життєвими моментами, які люди переживають на даний момент. Ми сподіваємося, що наші поради стануть в пригоді установам, спеціалістам, волонтерам та сім'ям, що приймають дітей, допоможуть створити психологічний захист для дітей.

1.

Життя в контексті війни: як допомогти дітям, що живуть в війні або втікають від неї

12 річний Саша прокинувся від звуку сирен. – Беремо всі змінний одяг і одіяла і спускаємося у сховище! – прозвучала вказівка – сховище? Запитав він себе. Він вже чув про це місце, про це темне місце, що знаходиться в підвалах, він не знав його точного призначення раніше. Насправді, він ніколи туди не спускався. Йому хотілося побачити, який це підвал, але він не знав, що відбувається, навколо всі нервово бігли, було дуже шумно, одні люди тихо плакали, в той час як інші перебували в тиші. –Тату, скільки часу нам там сидіти? – запитав Саша. Батько подивися на нього і відповів: «не знаю, синочку, візьми одяг і одіяла, несемо все вниз». Саша допоміг молодшим братикам зібратися, взяв пальто та інші речі і прослідував за мамою до сховища. Сховище виявилося великим залом, в якому сиділи його сусіди та інші знайомі люди з розгубленими обличчями. Туди практично не доходило телефонне покриття, приміщення поступово наповнювалося людьми, кожен раз коли відчинялися двері, залітав шум літаків і вибухів…

Війна – це найжахливіший досвід, який може пережити людина. Окрім того, що помирають тисячі або навіть мільйони людей, війна несе за собою повну розруху і відповідно це призводить до того, що люди, які постраждали в результаті війни зазнають кардинальних змін в житті. Інколи це відбувається в результаті того, що люди зобов'язані втекти в іншу країну для того, щоб врятувати життя, а інші в той час навпаки хочуть залишитися вдома, на їхніх очах в мить руйнується все те, що вони мають (дім, сім'я, друзі, школа…). Тобто все, що оточує людину в повсякденному житті. Діти займають особливе місце серед людей, які постраждали від війни, тому що саме в дитинстві людина починає розвиватися, зароджує ставлення до навколишнього світу, до інших людей і до самого себе, починає справлятися з власними емоціями, в цьому контексті їх необхідно відчувати захист, впевненість і підтримку. Зміни, які війна несе за собою, ні від кого не залежать, ми цього не можемо змінити або вирішити, ці зміни просто кардинально міняють життя цілих сімей. Не зважаючи на це, батьки, вихователі і всі інші люди, які піклуються про дітей, що постраждали від війни, повинні діяти так, щоб діти змогли відчути цю безпеку і захист в цьому хаосі.

8 річна Ніна дивиться заворожено на маму, яка бігає по хаті і шукає сумку «щоб помістилось все необхідне і щоб була зручною в дорозі» – мама просить її щоб взяла змінний одяг і щоб взяла з собою одну із улюблених ляльок. – Ми їдемо в подорож? Мамо, це як канікули? –

Ніна не отримала відповіді, спостерігаючи в той час як її старший брат, якому вже сповнилося 18 років серйозно розмовляв з батьком. «Я залишаюсь з тобою, разом ми переможемо» почула вона, як сказав брат батьку.

– Що це означає? Запитувала себе Ніна, Вони з нами не хочуть їхати? А тим часом мама розмовляла по телефоні, продовжуючи пакувати речі в сумку, а її очі наповнювалися сльозами. Вона дістала весільне фото, а також фото першої сімейної вечері в цьому домі. Звук сирени змусив прийти до тями і продовжувати збирати речі автоматично. Ніна, ти готова? Ти вдягнула гірські черевики і куртку? – пролунало запитання. І далі все закрутилося дуже швидко, нагнувшись, вони всі вийшли з дому, мама востаннє подивилась назад, обіймаючи міцно Ніну. – Анна, так буде краще, почула Ніна як сказав батько. – Ніна бачила, як навколо всі люди кудись бігли, здавалося, що весь світ закрутився. Вони взяли машину і добралися до кордону. Ніна звернула увагу, що там було ще більше людей, і більшість з них це були матері, діти і люди похилого віку. Вона глянула швидким поглядом на батька, маму і брата, які обіймалися – все буде добре, от побачиш, казав батько матері. – Ніна, іди сюди, обіймемося, - сказав їй батько. Час зупинився на декілька хвилин. Батько відпустив її і сказав, давайте, вже йдіть, ми швидко знову будемо разом. Ніна запитала його, ти і братик, ви не йдете з нами? Чому ви тут залишаєтеся? Батько з братом поцілували її і пішли, вдалині чувся її плач і питання без відповіді…

Війна спричиняє переміщення мільйонів людей, які втікають від смертельної небезпеки, спричиненою війною. На жаль, під час цієї втечі у зв'язку із війною мігранти переживають безліч стресових ситуацій, які можуть напряму загрожувати життю. Окрім того, їхнє повсякдення життя зазнає кардинальних змін, діти та підлітки не можуть продовжувати жити як раніше, відвідувати школу, спілкуватися з однолітками. Невідомість, страх або розгубленість, які несе за собою процес міграції і виїзд в іншу країну, ці відчуття дуже часто наповнюють біженців, які втікають від жахіття війни. Окрім відчуття хаосу, який переживають ці сім'ї, батьки, матері, особи що доглядають дітей, які покинули країну по причині війни, можуть спричинити певні дії, які дещо полегшують психологічний шок від міграції або які допомагають створити певну психологічну стабільність серед дітей та молоді.

В цьому розділі путівника ми пропонуємо вам різні прийоми поведінки для дорослих людей, які піклуються над дітьми, які особисто переживають війну або які покинули домівки, щоб втекти від війни. В першу чергу, ми

вам запропонуємо спеціальні прийоми, як пояснити дітям обставини в яких вони живуть або чому вони покидають рідні домівки: війна. Окрім цього, ми проінформуємо вас про головні проблеми, які можуть виникати у дітей, які переживають війну, щоб дорослі побачили ці проблеми і знали як відрізнити нормальне життя від надзвичайних обставин. І наостанок, ми запропонуємо моделі спеціальної поведінки у випадку коли ви помітите, що поведінка дітей вас насторожує. Все це ми робимо з метою захистити і допомогти вам якомога ефективніше.

1.1.
Як пояснити дітям, що таке війна і що відбувається зараз?

Люди мають здатність краще переносити події, які відбуваються, а особливо якщо ці події мають стресовий, травматичний характер, якщо вони володіють більшою інформацією про ці події. Якщо ми знаємо, що відбувається, то це нам допомагає пережити ці важкі моменти, протистояти цим ситуаціям та зберегти наш фізичний і психологічний стан. Діти, так само як і дорослі, повинні знати, що відбувається для того, щоб могти зрозуміти, що відбувається і могти виконувати вказівки дорослих в таких небезпечних ситуаціях, як війна. Таким чином легше переконати дитину спуститися в сховище, якщо дитина зрозуміє, що в цей момент не можливо іти гратися на вулицю, тому що в цей момент це небезпечно і що ми, дорослі, попередимо дитину, коли буде можливо вийти на вулицю. Також, якщо ми примусимо дитину перебувати в місці, яке ще декілька днів тому вона не здогадувалась про існування цього місця, не пояснивши чому потрібно там перебувати, тим більше, що дитина відчуває занепокоєння батьків в цей момент і бачить, що там перебуває велика кількість людей. Набагато простіше адаптувати дитину до незнайомого середовища, якщо пояснити що це таке, які на сьогодні правила і як жити в таких обставинах.

В таких випадках наше занепокоєння, страх або думка що діти не можуть зрозуміти, що відбувається і що якщо ми не розповідаємо їм про те, що відбувається, то таким чином ми їх оберігаємо, призводить до того, що діти не розуміють, що відбувається, вони не проінформовані в адаптованій формі для дітей, для того щоб розуміти ситуацію. Проте, сумніви, занепокоєння і невідомість, які може переживати дитина, яка не знає, що відбувається, в той час спостерігаючи, що життя навколо кардинально помінялося, як правило набагато гірше впливають на дитину, це може спричинити формування помилкових суджень, як ще більше зашкодять дитині.

Важливо, щоб дорослі, які відповідають за дітей змогли розвіяти будь-які сумніви дитини, дорослі повинні зважати на страхи дитини, на те, що їх непокоїть. В той же час треба враховувати віковий аспект, рівень розвитку дитини, а також інші прийоми, такі як вміти підтримувати розмову з ними та інші, про які поговоримо далі.

Пристосовуйте подачу інформації до віку дитини:

Діти і підлітки із різними рівнями розвитку розуміють одну і ту ж саму інформацію по різному, тому потрібно пристосувати кількість і тип інформації, яку подаємо відповідно до віку і розвитку дитини. Тобто, перш ніж почати розмовляти з ними

потрібно подумати, що ми хочемо донести і відповідно до цього пристосувати інформацію. Саме тому важливо знати характерні риси кожного еволюційного етапу дитини:

Якщо мова йде про найменших дітей (0-3 роки) В перші роки життя діти перебувають в постійному розвитку, деякі уміння вони ще не набули в повній мірі, як наприклад, вони ще мало розмовляють. Що стосується емоцій, в цьому віці діти часто відчувають страх втратити того, хто піклується про них, страх втратити батьків, вони бояться шуму, крові, темноти і чужих людей. Ці страхи, притаманні дітям цього віку дуже часто трапляються під час війни. Таким чином, вони виявлятимуть сильний страх почувши вибухи, відчуватимуть страх в момент, коли залишатимуть домівки, у випадках коли їх розлучатимуть з мамою, або з іншими близькими людьми, які їх супроводжують в міграційному процесі, це відчуття страху буде ще більшим якщо взяти до уваги, що їх уже розлучили із батьком і братами та іншими чоловіками – родичами, старшими 18 років, які не змогли покинути країну, виконуючи вимоги запровадженого воєнного стану. Також вони можуть відчувати ще сильніше відчуття страху побачивши поранених людей або хворих в таборах для біженців, які нагадують їм жахливі картини війни і моменти, коли вони залишали домівки. Емоційний розвиток також знаходиться в процесі становлення. У віці 3 місяці діти уже здатні розпізнавати емоції інших людей, а починаючи з 2 років діти відчувають дуже болісно проблеми, які переживають дорослі, які піклуються про них. Власне поняття смерті для таких маленьких дітей ще не зрозуміле. Вони ще не здатні зрозуміти, що означає «померти», але вони помічають відсутність людини, яка померла, не зважаючи на те, що не можуть пояснити, що трапилося з цією людиною.

Тому, розмовляючи з ними, ми повинні намагатися:

- Давати конкретні вказівки, використовуючи короткі та прості речення для того, щоб пояснити що відбувається.
- Пристосувати мову до відповідного віку, наводячи приклади, пов’язані із дитиною.
- Пояснювати, що відбувається при допомозі казок.
- Перебувати з ними, оточувати їх любов’ю, для того щоб вони відчували, що їх люблять, що ними піклуються.
- Якомога більше дотримуватися повсякденних процедур.
- Не наголошувати у спілкуванні з дітьми, що ви також відчуваєте страх, не передавати їм того, що відбувається, реагувати нормально і боротися із ситуацією, що склалася.

НАПРИКЛАД:

- *“Аню, ми зараз не можемо піти на вулицю щоб погратися, нам потрібно перебувати тут напротязі певного часу. Можливо, ти чутимеш звуки, які тобі здаватимуться дуже дивними і від яких ти можеш налякатися і навіть інші люди. Або навіть твоя мама може трохи налякатися. Якщо ти налякаєшся, то я тебе обійму міцно, а зараз хочеш, пограємося твоїми ляльками? Де ця лялька, яка тобі так подобається? Або: Хочеш я розповім тобі казку?*

- *“Дем’янчик, нас везуть туди, де ми будемо в безпеці, там уже не будуть звучати сирени, нам не потрібно буде ховатися. Ми приїдемо в одне місце, в якому перебуватимемо декілька днів, аж поки нам знайдуть домівку, де ми зможемо жити. Побачиш, буде багато інших діток твого віку, ти зможеш гратися коли захочеш і вже не потрібно буде нам ховатися. Ти молодець, я знаю, що це складна подорож, я пишаюся тобою, пишаюся, що ми разом, хочеш розповім тобі казку про дівчинку, яка приїхала в схоже місце, в яке їдемо ми і там знайшла нових друзів і відкрила новий світ?”*

Діти від 3 до 6 років, важливо знати, що в цьому віці діти здатні відчути і зрозуміти зв’язок між причиною – наслідком подій, що відбуваються. Вони думають дуже конкретно, буквально і зосереджують увагу на собі. Цей «егоцентризм» змушує їх думати, що зараз трапиться щось погане, як наприклад, вони можуть подумати, що вже ніколи не вийдуть із сховища і зможуть гратися га вулиці через їхню вину, а не через небезпеку. Щодо поняття смерті, важливо знати, що на цьому етапі вони думають, що це щось тимчасове, плинне (типу сну, від якого можна проснутися)і що це ніколи не зачепить їхніх членів сім’ї або людей яких вони люблять. Проте, беручи до уваги, що на цьому етапі дуже характерний егоцентризм і магічні думки (тенденція змішувати реальне із вигаданим), вони можуть подумати, що смерть «заразна» або що вони втратила родича по їх ній вині, тому що зробили щось погано. Таким чином, дитина в цій ситуації може подумати, що те, що відбувається з його рідним це наслідок того, що дитина не слухалася батьків, коли вони сказали, що немає часу збирати всі іграшки, а що потрібно негайно втікати. Щодо емоцій, на цьому етапі діти відчувають страх від того, що їх роз’єднують від батьків, від сильного шуму, від фізичних пошкоджень, темноти або людей у військовій формі. Так як в цій ситуації звучать сирени, дуже вірогідно, що це викликає страх.

Тому при розмові з ними намагаємося:

- Запитувати їх, як вони і що їх хвилює.
- Відповідати на їхні сумніви конкретно і ставити приклади із їхнього щоденного життя.
- Пояснювати враховуючи їхню віру в магію та егоцентризм, не навіюючи страх.
- Запевнити, що ми піклуватимемося про них і допоможемо у всьому, що вони потребують.
- Давати чіткі вказівки, які дозволятимуть, щоб вони ВЕЛИ СЕБЕ ОБЕРЕЖНО І АВТОМАТИЧНО ВИРОБИЛИ ПРИНЦИПИ БЕЗПЕКИ, тобто, виконували дії швидко, не задумуючись, тому що ми багато разів це повторяли, наприклад, залізти під ліжко, спуститися в сховище, взяти улюблену ляльку і т.д.…
- Подавати інформацію дозами, застосовуючи невеликі відхилення від теми, наприклад, трошки погратися з ними, заспівати пісню, попросити, щоб принесли улюблену гру….
- Намагатися, щоб в них виникали позитивні емоції, які не сумісні зі страхом, співати або гратися. Далі наводимо деякі приклади..

НАПРИКЛАД:

- *«Давиде, тепер візьми твою куртку і ляльку і спускаємося в сховище, ти знаєш, потрібно робити все швидко, я тобі допоможу»*
- *«Давиде, ти вже знаєш, що ми декілька раз на день спускаємося в сховище і залишаємося там, щоб бути у безпеці, тому що це безпечне місце, там ми перебуваємо у більшій безпеці. Може хочеш, щоб ми туди побігли, я хочу побігти, а ти?, нічого страшного, коли ми відчуваємо страх, хочеться втікати, хочеш мене щось запитати про те, що відбувається останнім часом?»*
- *«Якщо бажаєш, можемо трошки погратися з твоєю лялькою. Запитуй мене, якщо хочеш щось взнати.*
- *«Яринка, нас завезуть туди, де ми будемо перебувати в безпеці, там вже не буде ніякої небезпеки. Там буде багато людей, прошу тебе не відходь*

від мене, я піклуватимусь про тебе і допомагатиму тобі у всьому, ти хочеш, щоб ми пішли в місце де можна погратися?»

- *«Яринка, я знаю, що останнім часом відбувається багато речей, на які ми не знаємо як реагувати, все відрізняється від нашого щоденного життя. В мене в голові є багато запитань і мені також хотілося знати чи в тебе також є питання на які ти б хотіла отримати відповідь, чи є щось, що тебе турбує або чого ти боїшся»*

Діти віком 6 - 11 років, дуже важливо пам'ятати, що діти в цьому віці здатні розрізняти власні емоції, а також емоційний стан інших людей, їхнє мислення набуває щоразу більше логіки. Тобто вони все більше усвідомлюють, можуть встановлювати зв'язок між причиною і наслідками, звичайно, що часто ці зв'язки обґрунтовують висновками, які роблять, спостерігаючи що відбувається навколо них.

Наприклад, 6 річна дитина, розізлившись на маму, а після того, почувши вибухи бомб, може подумати, що її поведінка пов'язана із цими вибухами. Також, діти можуть задавати конкретні питання пов'язані з ними (наприклад, що буде тепер з ними, чи зможуть побачитися із друзями, родичами, або хто може все тепер налагодити) або також можуть фантазувати. Це абсолютно нормальні питання, діти в такому віці, особливо найменші з них, ще не здатні усвідомити, що відбувається насправді і тому центрують увагу на своїх найближчих потребах. Окрім того, на цьому етапі діти починають усвідомлювати поняття смерті, що це природнє та неминуче явище, хоча вони ще повністю не усвідомлюють, що насправді і вони можуть померти. Тому, бачучи померлих людей, як правило вони відчувають страх, що таке саме може трапитися із людьми, яких вони люблять, які піклуються про них.

Як правило, дітям віком 6 – 8 *ро*ків притаманне відчуття страху бути розлученим від батьків або від осіб, які за ними доглядають, вони можуть боятися фізичних ушкоджень, боятися окрім бурі, темноти, боятися залишитися самим, боятися вигаданих персонажів, таких як відьми або привиди.

Досягнувши віку 9 – 11 років, діти як правило, бояться смерті та боятися за їх фізичний вигляд, як їх оцінять друзі, страх, що їх не приймуть в групу однолітків.

Тому при розмові з ними потрібно намагатися:

- Розмовляти з ними таким чином, щоб вони не боялися поділитися своїми почуттями: також ми можемо поділитися з ними своїми почуттями

("мені також страшно, коли починається тривога, це нормально, нам всім страшно, тому ми повинні спускатися в сховище або підвал, щоб сховатися там і бути в безпеці")

- В розмовах з дітьми інформувати їх про те, що відбувається і відповідати на їхні запитання.
- Бути готовими розвіювати їхні сумніви і занепокоєння.
- Не заглиблюватися в не потрібні деталі та занепокоєння, які їх не стосуються або про які їм не говорили.
- Уникати зводити всі розмови з дітьми на тему, що відбувається в цей момент. Відволікати їх (наприклад, розмовляти на інші теми, гратися в ігри, і т.д.).

НАПРИКЛАД:

- *"Саша, я знаю, що ти маєш багато сумнівів по відношенню до того, що відбувається або не знаєш, чому ми так швидко збираємо речі і спускаємося в сховище, потім перебуваємо там деякий час, я також інколи цього не розумію, ти хочеш щось мене запитати про те, що відбувається останнім часом? Ти можеш задати мені будь-які питання, які тебе цікавлять, я з тобою для того, щоб допомогти тобі зрозуміти те що відбувається, а якщо я чогось не знатиму, то будемо шукати відповідь на це питання разом"*
- *Джон, я впевнена, що ти зараз маєш багато питань по відношенню до того, що відбувається, чому ми зараз тут перебуваємо, в цьому центрі для переміщених осіб або в таборі для біженців, ти хочеш мене щось запитати про те, що відбувається останнім часом? Ти можеш запитати мене все, що хочеш, я тут з тобою для того, щоб все тобі пояснити і допомогти зрозуміти, що відбувається.*
- *«Ми їдемо в центр для переміщених осіб / притулок, тому що це безпечне місце, ми там будемо в захисті, вже не буде вибухів, літаків, повітряної тривоги».*
- *"Зараз ми спускаємося в сховище, тому що там безпечно і нам не зашкодять вибухи, шум літаків, ракет, що знищують будинки і вулиці"*

Підлітки (діти старші 12 років), важливо пам'ятати, що це період коли відбувається багато змін як на гормональному рівні, так і фізичному, психологічному. В цей

період однолітки набувають особливого значення, таким чином, на цьому етапі підлітки можуть відчувати особливий страх щодо їх зовнішнього вигляду, відносин між однолітками, тому вони можуть відчувати себе загубленими, відчувати себе одинокими в сховищі серед дорослих людей, без однолітків. Вони можуть супротивитися підпорядковуватися встановленим нормам, які встановлюють батьки, влада, не думаючи про наслідки цього. Тому, важливо, в момент, коли ми встановлюємо норми безпеки, пояснити їм, чому це так важливо і які будуть наслідки, якщо не дотримуватимуся цих норм. Також, вони можуть не справлятися з емоціями. Підлітки характеризуються емоційною нестабільністю, не всі з них навчилися керувати своїми емоціями. Велике значення придається зовнішньому вигляду, тому вони можуть дуже негативно переживати брак продуктів гігієни, одягу, і т.д. На почаку, можливо їх хвилюватиме в перу чергу безпека, але по мірі того, як вони призвичаюватимуться до ситуації, думка може змінюватися. Дуже важливо знати, що вони розуміють ситуацію більш менш так само як і дорослі.

Тому, при розмові з ними намагатимемося:

- Ставитися до них як до дорослих, показувати, що довіряємо їм.
- Надавати їм реальну інформацію, поважаючи їхнє бажання розуміти, що відбувається насправді.
- Запитувати їх, що вони відчувають, ділитися своїми почуттями, не зосереджуючи увагу на собі.
- Запитувати, що їх турбує.
- Залучати їх до пошуку виходу із становища, запитувати, як краще вирішити певні проблеми, цінити їх пропозиції та втілювати їх в життя, якщо це можливо.
- Давати їм можливість спілкуватися із однолітками. .

НАПРИКЛАД:

- *“Іван, ¿ти розумієш, що відбувається?, Що ти думаєш про те, що відбувається?, хочеш, щоб ми поговорили про це або хочеш мені задати конкретне питання? Я хочу, щоб ти знав, що я з тобою поруч і ти можеш поділитися зі мною всім, що тебе непокоїть, або поговорити про те, що ти відчуваєш”*

- *“Нам потрібно організуватися, щоб спуститися в сховище, Як думаєш, як нам все зорганізувати швидко і не забути нічого?*
- *“Ти знаєш, що тепер треба багато чого поміняти в нашому житті для того, щоб перебувати в безпеці, Як тобі така ідея як встановити певні правила? Ти б не міг мені допомогти… (зазначити конкретне завдання)”*

ЗАПАМ’ЯТАЙТЕ

Беріть до уваги вік дітей під час адаптації інформації, яку їм подаєте:

- Діти до 3 років: подавайте інформацію коротко і конкретно, дотримуйтесь повсякденного графіку життя, будьте завжди поруч з ними
- Діти віком 3 – 6 років: запитуйте в них що вони відчувають і відповідайте на їх запитання в конкретній формі. Можете наводити приклади із повсякденного життя. Надавайте їм чіткі вказівки, щоб вони виконували автоматичні дії, наприклад: “спускайся в сховище” “візьми твою ляльку”.
- Діти віком 6 – 11 років: поєднуйте в розмовах з ними їхні почуття та відповідайте на конкретні запитання, не заглиблюючись в деталі.
- Діти старші 12 років: виявляйте до них довіру, прислуховуйтеся до їхньої думки і пропозицій, поважайте їхні почуття і потреби також інформуйте їх про все, що їх цікавить.

В розмовах з дітьми:

- Пам’ятайте, що потрібно хвалити зусилля дітей (навіть якщо це повністю успіх або якщо це не зовсім те, що ви хотіли щоб вони зробили) навіть якщо це маленькі успіхи, це робиться для того, щоб заохочувати їх не зупинятися в досягненому, а далі продовжувати працювати і щоб вони відчували, що за їхні зусилля і працю завжди буде хоч маленька але винагорода.
- Пам’ятайте, що потрібно щоб діти усвідомлювали, що ми цінуємо те, що вони з нами спілкуються, діляться своїми почуттями, потрібно цінувати довіру, яку вони до нас почувають.

Основні прийоми для розмови з дітьми

В загальному, потрібно дотримуватися наступних кроків:

1. Зберігати спокій і показувати, що ми контролюємо себе. Показувати, що ми спокійні або хоча би, що ми володіємо ситуацією і діяти відповідно, а якщо не знаємо, що робити то можемо сказати, наприклад, *“спробуємо з’ясувати, що трапилося і що тепер потрібно робити”* або *“будемо уважно очікувати на інструкції що робити”*. Дуже важливо, щоб діти розуміли, що ми в певній мірі контролюємо ситуацію, що ситуація в якій перебуваємо не вийшла з під контролю і ми не панікуємо. Якщо ми цього не можемо забезпечити, то краще не ділитися з ними своїми страхами та занепокоєннями на даний момент. Слід пам’ятати, що діти бачать світ через призму очей дорослих, які їх оточують і якщо ми занепокоєні діти це зразу ж відчувають, не залежно від того, що ми говоритимемо в цей момент, ми передаватимемо їм відчуття страху. В розмовах з дітьми ми можемо виявляти певне занепокоєння, **але завжди повинні показувати, що ми контролюємо емоції.**

   На жаль, маємо насправді те, що маємо. Мовчати про те, що трапилося і/або про наслідки того, що трапилося, не вбереже ваших дітей від того, що трапилося, а навпаки, перешкодить правильному усвідомленню ситуації

2. Задавати запитання під час розмови. Перед тим як заглибитися в деталі або щось пояснювати важливо **знати, що вони знають про ситуацію, що склалася і що відбувається навколо.** Це нам дозволить знати, яку інформацію потрібно доповнити, а яку виправити, тому що є речі, які вони не вірно зрозуміли, таким чином ми уникатимемо того, що в дитини зароджуватимуться нові страхи.

3. Запитувати їх про те, що саме вони хочуть взнати. Мова не йде надати їм всю можливу інформацію, а дати відповідь на запитання які їх непокоять.

4. **Пам’ятайте, що потрібно пристосовувати розмову відповідно до віку і надавати чітку і зрозумілу інформацію.** Відповідно до того, що ми зазначили в першому розділі, для того, щоб діти розуміли те, що ми їм намагаємося сказати, наша розмова повинна бути пристосована до того, наскільки вони можуть нас зрозуміти, в залежності від віку дітей.

5. Пам’ятайте, що потрібно завершити розмову заспокійливо і завжди оцінювати позитивно зусилля дітей, те що вони приймають участь і діляться своїми почуттями та занепокоєннями. Розповсюджувати почуття спокою, говорячи “я з тобою, ми разом знайдемо вихід зі становища” “я допоможу тобі всім чим

зможу” “ти все добре зробив, я пишаюсь тобою” “я вдячний, що ти поділився тим, що тебе турбує, я також тобі довіряю”.

6. Запевнити дітей, що ми завжди будемо відповідати і розсіювати їхні сумніви і занепокоєння. “В будь який момент, коли ти захочеш поговорити зі мною, скажи мені про це, я буду радий тобі допомогти…”

1.2.
Діти і підлітки, які переживають війну: найпоширеніші емоційні реакції

В результаті війни в людей зникає відчуття безпеки і діти, підлітки в цьому не виключення. В мить, світ вже не вважається безпечним місцем для життя, а люди, що тебе оточують вже тобі не друзі, а навпаки, можуть і хочуть нанести тобі зумисної шкоди. Також, війна несе за собою великі втрати, що зачіпають також і дітей В особливій формі. Такі як, наприклад, не побачити більше ніколи людей, тому що вони померли або тому що їх розлучили з ними, втрата домівки, улюблених речей (іграшки, кімната, одяг і т.д.) або також звичного розпорядку дня, та іншого. Це може спричинити психічні страждання і відчуття тривоги. На початку, ці відчуття – нормальне явище, тому що це не знайома, нова ситуація для дітей. Проте, якщо це триватиме довгий час, завдасть шкоди дітям, призведе до ще більших ускладнень в житті дітей.

Можливі реакції:
- Збудженість, гіперактивність
- Страх
- Збудженість, напад гніву, погана поведінка
- Повернення до інфантильної поведінки
- Ізоляція
- Жахливі сни
- Стан без почуттів
- Стан неначе тебе не існує
- Розчарування

З іншої сторони, якщо людина змушена залишити рідну домівку по причині війни, вона одночасно з цим залишає все, що їй дороге і рідне, спогади, буденне життя, яке надає відчуття спокою. Факт залишення домівки по причині війни призводить до втрати відчуття безпеки, відчуття, що ми живемо у безпечному світі, дитина сповнена тривоги, це відчуття не залишає її, це заважає розслабитися, відпочити. Вони можуть відчувати страх вийти на вулицю, розлучитися з батьками, відчуває страх темноти. Також вони можуть стати сумними, сумувати за іграшками, за домом, за родичами, друзями… Відчуття страху і суму по причині того, що вони залишили своє нормальне життя, це нормальні відчуття в цій ситуації.

Окрім того, беручи до уваги, що їх життя змінилося, що діти переживають під час війни жахливі моменти, перебувати у сховищі, брак продуктів харчування, перебувати довгий період часу в місцях очікування для того, щоб покинути країну…ці обставини дуже шкодять на емоційному рівні, тому нормальне явище що люди відчувають небезпеку, страх, паніку, злість або збудженість лише від однієї думки що в майбутньому можуть знову переживати таке, або від думки, що вони більше не побачать батька, братів, сестер або інших близьких людей

яких залишили, призвичаїтися до абсолютного іншого життя, призвичаїтися до нової культури, все це може викликати труднощі для дітей та підлітків.

Розуміти ці обставини і причини чому вони виникли, і допомогти подолати це дітям що залишили свої домівки по причині війни – основне завдання для дорослих..

ЗБУДЖЕНІСТЬ, ВІДЧУТТЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ПОСТІЙНІЙ ТРИВОЗІ

Так як ми всі прекрасно знаємо, перебувати в стані постійної тривоги призводить до того, що людина реагує швидше та ефективніше, таким чином людина може швидко прореагувати і врятувати життя, своє власне або інших людей. Проте, і це очевидно, така ситуація несе за собою небезпеку для людини у випадку якщо триває довгий період часу, людина не може нормально спати або їсти, так як ми це звикли робити раніше. Важливо в цій ситуації оцінити чи насправді потрібно активувати ці можливості, чи це корисно. Якщо це насправді може принести користь, то тоді логічно перетерпіти негативний ефект, але все одно, навіть в такій складній ситуації потрібно знаходити моменти для відпочинку, навіть під час бомбардування. В таких випадках потрібно вміти розслаблятися. Ми можемо допомогти дітям в цьому запобігаючи до простих технік співставлення, техніки зв'язку про які поговоримо пізніше. Існують інші контексти коли цей стан збудженості не приносить користь, наприклад, коли ми вже перебуваємо в безпечному місці. Тому, якщо дитина або підліток постійно перебуває в складних і стресових ситуаціях перебуваючи в таборі для біженців, або постійно маючи перед очима зображення війни в цьому центрі або в сім'ї, яка їх прийняла, то дитина перебуватиме в стані збудженості. Тому, дуже важливо надавати дітям, що перебувають в центрі для біженців, можливість відпочивати, відсторонюватися від цих жахіть війни, які вони спостерігали навколо себе. А якщо діти або підлітки і бачать ці жахливі зображення війни, краще щоб це відбувалося в присутності дорослих, які б змогли пояснити і заспокоїти їх у випадку якщо вони відчувають нервозність.

ДІТИ МОЖУЬ БОЯТИСЯ

Страх – це відчуття, яке притаманне всім людям напротязі всього їхнього життя, яке допомагає справлятися з небезпеками. Коли ми відчуваємо страх, означає, що ми відчули небезпеку. В таких випадках, коли ми відчуваємо небезпеку і відповідно страх, ми повинні сприймати страх, як нормальне явище і справлятися із небезпекою в залежності від ситуації: якщо це можливо, втікати, а якщо нам не залишається іншого виходу як перечекати, то ми можемо співати, розважатися, думаючи про щось позитивне; а якщо єдине, що нам залишається це сховатися, то надаватимемо самим собі вказівки, наприклад, "це складна ситуація, але ми уже переживали складні ситуації і справлялися з ними" "я це можу зробити,

можу тут сидіти спокійно". Коли мине небезпека, потрібно перепочити, щоб минуло відчуття страху, потрібно відволіктися і почати займатися заняттям, яке розслабляє і дозволить перестати думати про складних моментів, які ми щойно переживали, наприклад, можна почати малювати, почитати книжку, зайнятися техніками релаксу.

Діти можуть боятися (тому що їх розлучили з батьками, лунають вибухи, темнота, чужих людей, і т.д.). В залежності від віку і етапу розвитку дитини, виникають в дітей різні види страху. Наприклад, більш вірогідніше, що 3 річна дитина боїться різкого шуму, ніж 11 річна дитина, але навіть якщо 11 річна дитина боїться шуму, то ми не повинні з цього насміхатися. Страх не можливо пояснити, не потрібно з нього насміхатися, той хто відчуває страх не обирає це сам, важливо діяти так, щоб перемогти його, пам'ятаючи про вислів *"сміливий той, що відчував страх і переборов його",* а тепер поговоримо про те, як справитися зі страхом, в залежності від наших можливостей.

В такому випадку, під час війни почуття страху посилюється, можуть з'явитися інші типи поведінки, як наприклад, відчуття злості, напади гніву або проблеми з поведінкою, такі як неслухняність або агресивні відповіді. Також може виникати занепокоєння, що далі буде з нами, з сім'єю, плач і відчуття незахищеності.

ІЗОЛЯЦІЯ

Травматичні ситуації призводять до того, що люди, які їх переживають думають, що ніхто не відчував такого, як відчувають вони і це вірно. Ці особисті переживання дійсно жахливі. Жорстока реальність, яка поглиблюється егоцентризмом, таким характерним для дітей і підлітків, може спричинити непорозуміння з боку дорослих і в результаті цього вони можуть закритися в собі.

Потрібно визнати ці хні почуття і зрозуміти, що вони дійсно сильно переживають.

Тому, найгірше, що ви, дорослі, їм можете сказати, це «я знаю, що ти зараз почуваєш» або «це не так страшно» «всі ми це колись переживали». Краще в такому випадку скажіть, *"я не можу знати все, що ти зараз відчуваєш, але я можу бути поруч і допомагати тобі, надати допомогу, коли ти її потребуватимеш".* В цій складній ситуації потрібно допомогти дітям, розуміти їх, бути з ними солідарним, робити все, щоб до них повернулись позитивні емоції, які допоможуть все це пережити.

ЖАХЛИВІ СНИ

Часто занепокоєння, страхи, травматичні ситуації в житті можуть спричиняти у дітей і підлітків жахливі сни. В таких випадках важливо заспокоїти дітей, пояснити, що сни нічого не мають спільного із реальністю, що це не сповниться. Старшим дітям потрібно пояснити, що наші сни відображають наші переживання.

ПЕРЕСТАТИ ВІДЧУВАТИ АБО СТАН НАЧЕ ТЕБЕ НЕ ІСНУЄ

Коли ми відчуваємо сильний біль, коли нас поглинають емоції, коли ми не здатні витримати емоційний тиск, то ми, люди, маємо здатність перестати відчувати. Це може трапитися в меншій мірі, наприклад, ми відчуємо сум тому що втратили близьку людину або навіть ми взагалі можемо перестати відчувати щось і нас не зачіпатиме плач інших людей під час поховання близької людини. До речі, інший спосіб втекти від жорстокої реальності це переживати її так, ніби нічого не трапилося, так ніби це просто сон, або так ніби це в наших фантазіях.

Не бійтеся таких реакцій, це здатність якою володіють люди пережити надзвичайні ситуації. Якщо діти почувають себе емоційно пригніченими, тому можливо, вони якраз це і відчувають, не потрібно їх за це сварити, не силувати їх зрозуміти важкість ситуації. Лише з часом, коли зникне небезпека, можемо по трохи почати розмовляти про те, що трапилося і про емоції, які нас переповнювали.

СМУТОК І РОЗЧАРУВАННЯ

Смуток – це почуття, яке ми відчуваємо коли втратили щось або когось важливого для нас. Беручи до уваги велику кількість втрат, які переживають ці діти, нормальне явище, що вони відчувають смуток або навіть пригнічення. По причині того, що люди/ речі/ ситуації були втрачені швидше всього назавжди, нормальне явище, що смуток, який супроводжує ці втрати буде тривати довго. Дорослі повинні бачити і поважати цей смуток, так як це нормана реакція на події, які відбуваються. Проте, потрібно слідкувати, щоб цей емоційний стан не затягнувся надовго, щоб він не був постійним (щодня або на протязі довгого періоду часу), потрібно намагатися відволікати їх іншим, слідкувати, щоб з'являлися в дитини інші почуття, розділяючи звичайно смуток з ними, а особливо, щоб це не мало за собою відбитку в щоденному житті дітей (щоб це не відображалося на їхніх щоденних обов'язках, на відносинах із іншими людьми, щоб вони не перестали займатися тим, що приносило б їм задоволення і т.д.). Підлітки можуть відчувати розчарування, відчуття, що в майбутньому нічого не зміниться на краще, а навпаки сане гірше. Потрібно пильно пильнувати ці відчуття, тому що вони можуть призвести до того, що дитина зробить висновок, що немає майбутнього, що може призвести до відчаю, апатії або навіть до думок про смерть або про нанесення шкоди самому собі. Необхідно спостерігати за всіма цими поведінками, що знаходяться в зоні ризику, дотримуватися правил, які ми наводимо в спілкуванні.

ВІДЧУТТЯ ВИНИ

Парадоксально, але дуже часто жертви надзвичайних обставин вважають себе винуватими в настанні таких обставин. Наприклад, можуть себе відчувати

винними за вчинок або за слова, або навіть відчувати вину, що не зробили чогось або не сказали чогось.

"Потрібно було раніше наважитись і поїхати, я не повинна була залишатися тут з дітьми… ". В таких ситуаціях почуття вини виникає від того, що не можливо контролювати ситуацію, і як правило найчастіше, саме це відбувається. Інколи, факт, що ми відчуваємо відповідальність за щось, що мало місце створює враження, що існує пояснення тому, що відбувається або створює ілюзію, що ми контролюємо ситуацію, яка склалася. Наприклад, якщо я думаю, що *краще б я залишилася тут з дітьми,* мене змушує думати, що в мене був інший вихід, і можливо, на момент прийняття рішення про те, щоб залишитися, на ой момент, це було найкращу рішення або єдине рішення. Це ж саме відчуття відчувають і діти коли думають, що вони повинні спускатися в сховище тому що не послухалися маму або тата або тому що не зробили домашнє завдання. Діти не розуміють що від них це не залежить. Не зважаючи на те, що діти не мають ніякої вини в цьому, вони відчувають себе спонтанно винуватими, так само як підлітки і дорослі люди, таким чином уникаючи інших, більш небезпечних емоцій, які важче пережити, наприклад, почуття беззахисності, у випадку якщо людина відчуває що не здатна захистити своє життя і не може контролювати ситуацію..

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ

Діти, а особливо найменші з них, виражають почуття тривоги, страху або стресу через фізичні симптоми, такі як біль в голові або в животі, неприємне відчуття у шлунку, нудота, спазми та інше. Це відбувається по причині труднощів, які переживають діти для вираження своїх думок і визначення, що саме вони почувають, тому що так як ми зазначили раніше, здатність розпізнавати емоції залежить від віку дітей. Ці фізичні симптоми спричинені тривожним станом дитини можуть сильно хвилювати дорослих, тому що вони можуть подумати, що діти страждають фізичною хворобою, яку в контексті війни важко лікувати.

ПОВЕДІНКА УНИКАТИ

В дітей і в підлітків часто зустрічається модель поведінки уникати, закриватися в собі, в такому випадку вони не бажають говорити про те, що побачили або роблять все можливе забутися від негативних емоцій, які їх переповнюють по причині того, що бачать навколо себе. В цей момент це нормальні емоції, більше того, така поведінка допомагає розподілити біль, яку вони відчувають, таке ж саме відбувається і з дорослими людьми. Дуже важливо на цьому етапі дати час дитині, не примушувати їх розмовляти якщо вони не хочуть, але в той же самий час потрібно показувати їм, що ми завжди готові їх вислухати.

ІНФАНТИЛЬНА ПОВЕДІНКА

Часто, в момент розпачу діти починають проявляти регресивну інфантильну поведінку, наприклад щодо мови, особистої автономії, тобто поводять себе так, як поводили себе коли були молодшими, наприклад, знову починають пісяти в штани, а не на горщик, або наприклад, повертаються до звички смоктати палець, яку уже давно залишили. Ця поведінка їм дає відчуття безпеки, тому що повертає їх в минулий час, тоді коли вони відчували себе в безпеці і були щасливі. Звичайно, що ця поведінка непокоїть дорослих.

МАЛЮНКИ ТА ІГРИ ПРО ВІЙНУ

Така поведінка більш характерна для дітей дошкільного віку і початкової школи, тому що в цьому віці їм важко висловити те, що вони почувають і думають. Також, в такій ситуації діти починають гратися у війну або малюють малюнки насильницького характеру. Ця поведінка дозволяє висловити дітям те, що вони не можуть висловити словами, і ці малюнки говорять про те, що потрібно поговорити з дитиною, що він думає про війну, які висновки він зробив від того, що побачив в засобах масової інформації і що він з приводу цього почуває.

В яких випадках ми повинні попросити про допомогу?: ознаки небезпеки

Реакції, про які ми говорили вище можуть виникнути і зникнути через декілька днів, тому що дитина адаптувалася або адаптується до ситуації. Далі ми перелічимо серію ознак, які можуть нас занепокоїти, тому що можуть означати, що дитина занадто страждає на емоційному плані і ми повинні надати їй допомогу якомога швидше, а також яким чином ми можете запобігти виникненню більш серйозних психологічних проблем.

ОЗНАКИ НЕБЕЗПЕКИ

- Дитина дуже збуджена, тому не може заснути, не може виконувати вказівки, що їй дають, бігає без кінця і не зупиняється навіть тоді коли їй пропонують зайнятися заняттями, які раніше її заспокоювали або просто перебуває в стані нервового стресу.
- Дитина перебуває в стані активності на протязі довгого періоду часу в спокійних ситуаціях, наприклад, коли перебуває у сховищі або в зонах, віддалених від бомбардувань.
- Дитина часто завмирає від страху, навіть у випадку якщо «не має небезпеки».

- Дитина постійно сумує. Часто використовує слова розчарування.
- Дитина постійно безконтрольно плаче.
- Дитина не дивиться в очі і не відповідає коли звертаються до неї. Не реагує на зовнішній світ.
- Наносить шкоду собі та іншим.
- Агресивна поведінка під час гри.
- Не хоче гратися, не спілкується з іншими і не розмовляє.
- На протязі дня багато разів має приступи гніву.
- Часто виникають проблеми в спілкуванні з іншими дітьми або з родичами. Супротивиться проханням і наказам батьків, не хоче з ними спілкуватися або часто поводить себе агресивно і нервово.
- Поводить себе як дитина набагато молодша ніж є насправді.
- Не їсть або дуже обмежує себе в прийомі їжі або постійно каже, що не має апетиту.
- Постійно снить страшні сни і не відпочиває на протязі довгого періоду часу або має проблеми із сном, багато часу проводить без сну.
- Відчуває не зрозумілий сильний страх перед незнайомими місцями або ситуаціями, навіть тоді якщо вони уже переміщені в безпечне місце.
- Відчуває соматичні проблеми, скаржиться постійно на біль в животі або в голові, в м’язах, нудоту, спазми.
- Діти часто згадують травматичні ситуації, які вони пережили, це займає багато часу, навіть тоді коли вже знаходяться в безпечному місці.
- Занепокоєння через ситуацію, яку вони переживають, що призводить до виникнення проблем уваги та зосередження, що може впливати на результати навчання, коли дитина вже переміщена в безпечне місце і заново почала ходити до школи.

Якщо дитина реагує в дуже активній формі і ці реакції негативні, наприклад, дитина дуже збуджена, плаче постійно, не їсть або не спить, то рекомендуємо, щоб дитині була надана психологічна допомога для того, щоб краще керувати цими негативними емоціями. У випадку якщо не можливо надати психологічну допомогу, то ми повинні намагатися взяти ситуацію під контроль, виконуючи вказівки цього путівника.

1.3.
Як я можу допомогти моїй дитині або дитині, за якою доглядаю?

Найважливіше завдання батьків або піклувальників це піклуватися про дітей. Проте, інколи обставини, що склалися перешкоджають нам в цьому, обмежують нас під час виконання наших обов'язків. В цій надзвичайній ситуації, що виникає під час війни або насильного переміщення в результаті війни дуже важливо забезпечувати особисті потреби в безпеці, а також забезпечити базові потреби людини такі як харчування, відпочинок і гігієна. Проте вникають також і інші потреби, наприклад емоційний стан дітей, із цими питаннями також потрібно працювати. Для цього в цьому розділі розповімо вам про деякі прийоми, які допоможуть зберегти емоційний спокій і виробити моделі поведінки, які дозволятимуть нам відчувати себе більш впевненими. Для того, щоб діти відчували себе добре в емоційному плані, ми також, дорослі, повинні відчувати себе добре на емоційному плані. Якщо батьки схвильовані, емоційно не стабільні, не можуть справитися із стражданнями, то і дітям автоматично передаються ці відчуття.

Перш ніж піклуватися про інших, потрібно попіклуватися про себе

Війна і насильне переміщення людей по причині війни несуть за собою великі зміни в нашому повсякденному житті і це впливає на емоційний стан всіх людей, як дорослих так і дітей. Як правило, реакція дітей залежить від реакції батьків, які також переживають цю жахливу незрозумілу ситуацію. Емоції передаються, а особливо у дітей, це не означає, що батьки повинні робити вигляд, що нічого не трапилося, що вони не переживають, це ми не рекомендуємо і не потрібно це робити. Потрібно, щоб дорослі контролювали себе на емоційному рівні, не втрачаючи близьких теплих стосунків з дітьми. Останні психологічні дослідження підтверджують, що під час війни методи виховання дітей прямо залежать від емоційного сану, в якому перебувають діти. Коли життя в небезпеці, батьки в першу чергу хочуть захистити своїх дітей. А коли ще й війна посилюється або потрібно покинути в результаті цього домівку, то батькам ще складніше контролювати їхню поведінку, вони можуть почати ставитися холодніше до дітей, не приділяти їм достатньої уваги і любові. Ця поведінка негативно впливає на дітей. Так як ви вже знаєте по досвіду виховання дітей в інших ситуаціях, реакція дітей на різні ситуації може бути виявлення нервозності. А інколи, ще й нервозність батьків може погіршити ситуацію. Тому так важливо, щоб спочатку справитися із своїми емоціями, бути спокійними і адекватно оцінювати потреби наших дітей.

Перш ніж піклуватися про дітей, *«ми, батьки, повинні попіклуватися про себе»,* а це означає, що ми повинні контролювати наші емоції і думки у важких ситуаціях.

Як мені, мамі / батькові або опікунові справитися з власними емоціями?

Під час війни або змушеного переселення дорослі також можуть помічати за собою певні типи поведінки, що характерна для дітей, про яку ми говорили вище. Дорослі під час війни також не можуть нормально спати, відчувають страх, злість, невідомість, поводитися нетипово, перестати відчувати будь-які почуття, закриватися в собі. Ці реакції, як правило, мають адаптивний характер з метою захиститися від небезпеки або від страждань, в таких ситуаціях ми можемо подумати, що з нами щось не так. Наприклад, немає нічого дивного якщо ми уявляємо навколо нас тіла померлих людей, але насправді їх немає, або відчуваємо запах диму, але його немає в реальності. Це працює наша уява після того, як ми стали свідками цих страшних подій. В цьому немає нічого незвичного, що ми наш мозок заново переживає ці зображення, запахи, відчуття. Нічого страшного в цьому випадку з нами не відбувається, все це нормально. Якщо ми заново бачимо ці зображення, це свідчить про те, що ми це пережили в минулому, це лише спогади.

Якщо з вами це відбувається, візьміть до уваги, що ви були свідками смерті і розрухи і нормальне явище, що ви страждаєте від цього, вас також це вражає.

Це добре, що ви це відчуваєте і виражаєте, від цього вам стане легше. Нам всім потрібно емоційно розряджатися, плакати, кричати, наприклад, якщо ви відчуваєте що це для вас необхідно. Але візьміть о уваги, що емоції батьків пропорційно відбиваються на емоціях дітей, тому ми повинні намагатися, щоб ці емоції не були занадто сильними, щоб все не вийшло з-під контролю. Вам можуть стати в пригоді наступні рекомендації:

- Намагайтеся дотримуватися звичного розпорядку дня: наприклад, намагайтесь організувати розпорядок для, розподілити дії, поговорити з іншими, якщо це можливо, по мірі можливості відпочивати в нічні години.

- Запропонуйте дітям поговорити на інші теми: не обов'язково розмовляти з дітьми лише на ці болючі теми, нам, дорослим, також потрібен час, щоб все це асимілювати перш ніж розмовляти. Виділіть спеціальний час для того щоб порозмовляти з дітьми. Наприклад: *вибач мене, але зараз я не можу про це з тобою поговорити, як ти дивишся на те, щоб поговорити про це після обіду?*

- Виділіть час для вас: час для того, щоб розслабитися, перевести подих і організуватися.

- Ідентифікуйте ваші емоції: що саме ви відчуваєте?; чим вам допоможе перебувати в такому стані? Наприклад, страх і недовіра виникають в результаті

небезпеки і служать для того, щоб захистити себе. Але напевне не варта в результаті цього втратити довіру до всіх і до всього.

- Дозвольте собі ці почуття: таким чином ви реагуєте на те, що відбувається навколо вас. Концентруйте увагу на тих почуттях, які допоможуть тобі контролювати ситуацію.

- Скажіть собі: *“я роблю все, що можу”.*

¿Як вам, батькам або опікунам, керувати вашу власну віру або сподівання, що все буде добре?

Те як ми сприймаємо ситуацію впливає на наше самопочуття і на реакцію ситуації, яка склалася. Наприклад, я знаходжуся в сховищі і думаю *“це просто жах, ми всі зараз помремо, що буде з моїми дітьми?”* або, якщо ви прибули у місце притулку, разом із іншими вашими рідними і починаємо думати *“А якщо я не зможу тут пристосуватися, що буде з моїми дітьми ?”* в такому випадку швидше всього вас наповнить відчуття тривоги і буде ще важче все це перенести. Такі думки виникають зразу же і автоматично. Це не тому, що ми будь-що думаємо про погане, це автоматично відбувається в нашій голові. І звичайно, як це нам не довіряти тому, що нам говорить наше серце. Проте, ці думки мають негативне забарвлення, таке як наприклад, як тільки з’являється нова інформація, думаємо «ми всі помремо», але ж насправді ми цього не знаємо. Проте, якщо ми так думаємо, то це не повинно впливати на наші дії. В кризовій ситуації, що спричинена війною логічно, що виникають думки про небезпеку, страх за те, що відбуватиметься далі і як це відобразиться на наших дітях, від цього ми можемо бути на грані нервового зриву, і все це може передатися нашим дітям.

Тому, якщо ви відчуваєте, що ви на межі нервової кризи, важливо:

- Запитати себе: шо я кажу сама собі?, про що я зараз думаю? Наприклад, ми можемо подумати *“А якщо я не зможу звикнути тут, що буде з моїми дітьми?”.* Але також в нас можуть виникнути думки, що відчувають зараз мої діти, наприклад, *“моя дитина мене нічого не питає тому що не знає, що відбувається”, “якщо я розповім моїй дитині правду, їй стане гірше”, “моя дитина не повинна бачити, що я плачу”, “якщо моя дитина не плаче, то з нею все добре”,* думаючи про це, я почуватиму себе погано, а можливо, навіть уникну реальності.

- Після того, як ви ідентифікуєте ці почуття, запитайте себе *які слова ви використовуєте, щоб описати ці почуття?* Тобто, чи це загальні слова, чи вони занадто сильно звучать, а може ви перебільшуєте щось.

- Також, запитайте себе чи ці думки *допомагають вам або навпаки заважають? Чи для чогось служать вам? Чому ви так думаєте?* Швидше всього, ці думки викликатимуть у вас відчуття тривоги, страждання, розчарування, смутку і можливо навіть блокують вас, перешкодять шукати вихід із становища або змусять вас боротися за ваше життя і життя ваших дітей.

  - Важливо, щоб в той момент коли ви відчули що вас наповнюють думки, що спричиняють до виникнення негативних емоцій і перешкоджає протистояти, ви запитаєте себе, наскільки те, що ви думаєте правдиве або чи можливо подивитися на цю проблемо з іншої сторони *Можливо якось по іншому підійти до цього питання? Можливо існують інші аспекти? Я беру о уваги інші аспекти цього питання?* В цих ситуаціях немає абсолютної точності, але все таки ми можемо побачити реальну ситуацію *“нам вдалося виїхати з країни”, “нас прийняла прекрасна сім’я або друзі”, “нам вдалося переїхати в більш безпечнішу частину країни”.* У випадку якщо мова йде про думки або емоції пов’язані з вашою дитиною, то ви можете перевірити, як дитина поводить себе в цих складних ситуаціях, швидше всього поводить себе схоже на це *“коли моя дочка занепокоєна або сумна вона мовчить… потрібно, щоб вона відчувала, що я поруч і що можу їй допомогти” “це нормальна реакція на все, що відбувається…”* Потрібно мати на увазі, що діти можуть реагувати по своєму і для того, щоб взнати як саме, потрібно запитати їх і бути готовим вислухати і дати відповідь, направляючи у вірне русло, або поважати те, що вони не хочуть нічого розповідати, показати, що ми готові вислухати їх в будь-яку хвилину.

- Тому, намагайтеся якомога більше полегшити меседж до вас самих. Можливо, це одна із найскладніших ситуацій, яку ви переживаєте у вашому житті, проте *“я роблю все, що можу, мене підтримують інші люди, друзі і ми пере живемо це все… ”.* Або, наприклад, *“звичайно, що я занепокоєна всім цим, але що дасть мені так переживати, може краще зосередитися на тому, що я можу зробити, щоб якимось полегшити ситуацію в якій знаходимося?”, “якщо я запитаю мою дитину, він зрозуміє, що я поряд?”.*

- Придумуйте заспокійливі слова, щоб легше пережити ці моменти. Якщо ви починаєте відчувати сум, розчарування, можна собі сказати *«я не дозволю, щоб ця ситуація заволоділа мною».* Коли довгий період часу ви відчуваєте ці негативні почуття, можна сказати собі *“Я знаю, що ця ситуація дуже складна і небезпечна і я розумію, як я себе почуваю, але на даний момент я нічого більше не в силі зробити, краще пограюся з моїми дітьми, щоб якось розрадити їх ”*. Після того, як ви змогли справитися з цією ситуацією, важливо

визнати зусилля і цілі яких було досягнено *“я змогла це зробити”, “я все вірно зробила, зараз моїй дитині легше”, “моя дитина може розраховувати на мене, я їй допоможу”.*

Також можливо ви задумаєтеся, як ваші діти переживають війну або сприймають те, що довелось покинути домівку. Таким чином можемо подумати *“якщо я не розмовлятиму з ними про те, що відбувається, вони будуть менше страждати” або “якщо моя дитина нічого мене не питає, значить вона не знає, що відбувається”.* Потрібно усвідомлювати, що кожна дитина може по своєму реагувати і щоб взнати як вона реагує потрібно запитати її про це, а також бути готовим вислухати її для того, щоб змогти відкоригувати те, що потрібно або поважати вибір не розказувати нічого в цей момент, а також показати їй, що ми готові вислухати її в будь-який момент.

Контролювання негативним емоціями допоможе перебороти потроху їх, а це дозволить допомогти нам самим і нашим дітям.

Загальні положення для підтримки емоційної стабільності дітей

В Загальному, завжди коли нам дозволяє ситуація, можете прибігати до цих рекомендацій для підтримки емоціональної стабільності в щоденному житті наших дітей:

- Підтримувати щоденний розпорядок дня: намагайтеся підтримувати розпорядок дня для обідів, відпочинку та інших видів діяльності на протязі дня. Наприклад, можна скласти графік дня і записати його на листку, додавши туди інші види діяльності: ігри перед обідом, а після обіду, розповісти або почитати казку або просто порозмовляти. Якщо ви уже переїхали у безпечне місце, знайдіть час для навчання, по мірі того, як це можливо.

- Будьте прикладом для ваших дітей: ви також дотримуйтеся складеного розпорядку дня…

- Знаходьте час для розмови з дітьми, щоб вони могли висловити те, що думають, що їх непокоїть, як вони себе почувають.

- Нагадуйте дітям про те, що вони мають робити на протязі дня з любов’ю і стриманістю.

- Дозволяйте дітям спілкуватися з іншими дітьми: дозволяйте дітям гратися і спілкуватися з іншими дітьми, якщо існує така можливість..

Що робити якщо діти погано почувають себе на емоційному рівні?

В першу чергу, пам'ятайте, що більшість реакцій вашої дитини це нормальні реакції в цій ситуації, можливо ви також відчуваєте щось подібне, ви перебуваєте під реальною загрозою і ваше життя зазнало великих змін. Реакції, які виникають в людей в таких ситуаціях як війна або залишення домівки по причині війни, це природня відповідь, яка допомагає пристосуватися і вижити в цій складній ситуації.

Наприклад, страх відіграє важливу роль в нашому житті, тому що це певний сигнал тривоги закладений в людині і який активується у випадку коли з нами відбувається щось негативне. Цей сигнал тривоги, так само як сигнал пожежі, є необхідним у випадку, коли виникає пожежа, тому що нам говорить, що ми негайно повинні покинути місце, в якому знаходимося і повинні викликати пожежників. Цей сигнал тривоги нас оберігає. Не зважаючи, що він нам допомагає в перші хвилини, далі провокує дискомфорт, тому що відчуття страху стає ще інтенсивнішим і не дозволяє нам спати спокійно. В цьому випадку вам можуть стати в пригоді наступні рекомендації:

- Запитайте в дітей, що їх турбує і чи хочуть вони про це говорити. Дайте можливість дитині висловитися і покажіть їй, що ви готові її вислухати. Наприклад, ми можемо сказати дитині, *«я бачу, що ти стривожений, хочеш про це поговорити?», «як ти себе почуваєш?», «може тебе щось хвилює?»* Можливо, коли ви бажатимете поговорити з дітьми, то в цей момент вони не бажатимуть з вами розмовляти або не знатимуть, що вам відповісти. Будьте терпеливими, важко буде пояснити їм все, що відбувається. В такому випадку, можете запропонувати інший спосіб комунікації, більш зручний для них, наприклад, багато дітей краще передають те, що відчувають в малюнках або розповідаючи казки, історії, в яких персонажі перебувають в подібних ситуаціях. Наприклад, можна сказати наступне *«інколи важко виразити словами те, що з нами відбувається, хочеш краще намалюємо? Давай візьмемо аркуш і спробуємо намалювати разом…»* Якщо мова йде про підлітків, можливо, для них буде краще, щоб вони висловилися в формі листа або щоденника.

  Але якщо вони цього не бажають робити, то ми повинні поважати їхнє рішення.

- Оцінити емоції, які відчувають діти. Дайте зрозуміти дітям, що ви їх розумієте. Прийміть те, що вони вам хочуть сказати і підтримайте їх, наприклад, так *"Я розумію тебе от це непокоїть? Вірно?.* Оцініть те, що вони відчувають.

- Запропонуйте дітям альтернативні шляхи для вираження емоцій. Поясніть, що якщо вони бажають поговорити в інший момент на будь-яку тему, яка їх

непокоїть, то ми завжди їх вислухаємо, наприклад, кажучи наступне: *«нічого страшного якщо ти зараз не хочеш розмовляти, скажи мені, коли забажаєш поговорити, я залюбки порозмовляю з тобою» або «можливо тебе щось хвилює ще окрім того, що ти мені розповів, якщо це дійсно так то рада буду знову порозмовляти з тобою».* Можна використовувати інші способи вираження почуттів, наприклад, через малюнок або висловитися в щоденнику; а також можна запропонувати написати листа, наприклад, другу, родичу або навіть самому Путіну і написати там як відчувають себе люди під час війни, які залишаються в країні або які змушені покинути країну.

- Генерувати позитивні емоції, що не сумісні зі страхом. Займатися іншими видами діяльності, такими як співати або гратися спричиняє виникнення позитивних емоцій, які виженуть почуття страху, таким чином можна краще керувати страхом. Наприклад, для найменших, можна спускатися в сховище співаючи або промовляючи слова, що відганяють *страх «страх, іди звідси, не боїмося ми тебе»* і робити все в формі гри.

- Заохочувати дітей, звертайтеся до них позитивними меседжами. Допомагати дітям самим знаходити заспокійливі слова, щоб протистояти ситуації, які вони переживають. Кожна дитина може придумати свої власні. Тому, важливо допомогти дитині створити власні слова, які зможуть допомогти керувати емоціями, які відчуває *“нормально, що я це відчуваю, я здатній керувати моїми емоціями”, “послухайся твого страху і біжи у сховище”*, а коли вже перебуваємо там *“мені дуже страшно, але я зможу перебороти страх, граючись” або “я дуже хвилююся за мого тата, але я дочекаюся, коли він нам зателефонує, так як було вчора, а зараз краще пограТися»,* а коли вже зміг перебороти страх *“я зміг це зробити, я сильний і зміг перебороти це».* Дуже важливо хвалити за позитивні поступки. Можна записати на аркуші паперу фрази, які він сам собі говоритиме, коли почуває себе погано. Наприклад, *“мені дуже страшно, коли звучить сирена і повинен спускатися в сховище, мої батьки також кажуть, що їм страшно, тож я буду робити так як вони, і ставитися до страху по-дружньому, щоб він мене попереджав, коли потрібно втікати».* Якщо дитина довгий період часу почуває себе погано, то батьки можуть їй допомогти придумати інші фрази, наприклад, такі *“я попрошу маму, щоб ми погралися разом, так мені буде краще»* і таким чином відволіктися. Після того, як дитина змогла перебороти цю ситуацію, можна допомогти придумати фрази для підтримки її зусиль *“я все зробив дуже добре”.*

- Можна виконати вправи для дихання або розслаблення. Наприклад, якщо ви бачите, що дитина знервована, не спокійна, то можете застосувати вправи

для дихання, або розслаблення, це допоможе стати їм більш спокійними і відчуватимуть, що контролюють емоції. Якщо ти не знаєш таких вправ, то тут наприклад, от такі:

- **Гра: вдихаю на 3 і видихаю на 6:**

  · Попросити, щоб дитина лягла або сіла і щоб поклала руки на животик. Попросіть, щоб набрали в груди повітря і щоб відчули як наповнюються повітрям легені і щоб прослідкували як в результаті цього рухається тіло.

  · Попросити, щоб повільно вдихнули носиком рахуючи до 3, не випускаючи повітря, порахувати до 3 і далі випустити повітря через рот, рахуючи до 6.

  · Найменшим можна показати зображення, що живіт як гарбуз, який потрібно наповнити повітрям на 3 і 3, 6.

Як діяти, якщо діти, перебуваючи вже в безпечному місці, за межами країни, виявляють страх, дивлячись на зображення війни?

Кадри, що показують по телевізору як правило викликають великий емоційний сплеск, на це впливає те, що зображення і музику підбирають спеціально… Можливо, дитина розпізнає ці зображення і згадає, що вона це переживала насправді, особливо коли беруть інтерв'ю у людей на їх рідній мові. Тому нормально, що побачивши ці кадри, в дітей заново виникає почуття страху. Відчувати страх в безпечному місці допомагає прив'язати до контексту інформацію, яку вони отримують. Ми рекомендуємо батькам, щоб вони в цих випадках допомагали дітям, розмовляючи з ними, переборюючи страх, який вони відчувають, попереджаючи відчуття невпевненості.

- Взнавати, який висновок зробила дитина. Яку інформацію отримала дитина, побачивши кадри війни. Ми не можемо точно знати, чи дитина сприйняла інформацію, для цього її потрібно про це запитати. Тому ми рекомендуємо, щоб батьки запитали у дітей: *«Що ти побачив?, Що ти про це думаєш?».* Ці запитання дозволять відкоригувати інформацію, так щоб діти отримали менше шкоди від зображень, що побачили. Також, цими питаннями можна допомогти дитині висловити їхні почуття, тому що часто вони не здатні описати, що відчувають або навіть не здатні попросити допомогу, якщо вони її потребують.

- Вислуховуючи дітей, не применшуйте їх страх. Не зважаючи, на те, що дитина знаходиться вже далеко від війни і бачить її лише по телевізору, все одно ці

зображення можуть викликати в дитини занепокоєння. Тому, якщо дитина каже що боїться, то її потрібно дуже уважно вислухати, з повагою, так, щоб вона мала впевненість, що батьки завжди з нею і можуть її вислухати. Таким чином вони відчуватимуть, що їх розуміють і вони можуть поділитися своїми відчуттями і отримати необхідну підтримку, яку потребують на даний момент. Тому, коли вони показуватимуть страх, дивлячись на зображення війни, то потрібно приділяти їм увагу, уникати фраз, які їх не підтримуватимуть, наприклад: *«що ти можеш про це знати, ти ще малий? Це для дорослих, ти іди пограйся з іграшками».* Навпаки, потрібно казати їм *«я бачу, що ти занепокоєний тим, що відбувається в нашій країні, хочеш поговоримо про це» або «давай поговоримо про те, що показують по телевізору про війну в нашій країні, хочеш? Те що відбувається, це дуже складно, може зачепити нас всіх».*

- Не непокойтеся тим, що розповідає дитина, поясніть їй, що нормально відчувати негативні емоції під час перегляду зображень про війну. Батьки завжди будуть занепокоєні коли діти відчувають страх, найголовніше щоб ми не хвилювалися, коли діти бояться, потрібно допомогти їм справитися з цими емоціями. Таким чином, відчуття страху – це нормальне відчуття, яке притаманне людям, воно виконує функцію адаптації в житті, тому що змушує нас відділитися від того, що може бути небезпечне. Важливо щоб ми приділяли увагу щоб не з'являлися невірні судження в дітей , такі як що страх "підступний" або що "сміливі діти не бояться". Ми, як батьки, повинні бути уважні, щоб в дітей не зароджувалися такі ідеї , потрібно їм говорити, що хоробрість не має нічого спільного із відсутністю страху, тому що якщо ми ніколи не боїмося, то не можемо бути сміливими. Таким чином ми нормалізуємо переживання страху у дітей, почнемо їх розуміти, щоб вони самі розуміли, що з ними відбувається і щоб вони вміли про це розповісти.

- Намагайтеся зрозуміти, чому діти так реагують на емоції. Після того, як почуття страху нормалізувалося у дітей, потрібно подбати про їхні занепокоєння. Для цього, в першу чергу, батьки повинні зрозуміти, чому це непокоїть дітей? Лише знаючи причини занепокоєння, можемо знати чи страх корисний чи безпідставний, допомогти бачити, що їх непокоїть більш об'єктивно.

- Надавайте правдиву інформацію, але адаптуйте її до віку дитини. Дуже важливо, щоб батьки були готові розвіяти будь-який сумнів дітей щодо того, що викликає у них страх і щоб ця інформація подавалася так, щоб вони змогли її зрозуміти. Так як ми зазначили в пункті 1, інформацію, яку ми надаємо потрібно пристосовувати до віку і до рівня розуміння.

ПАМ’ЯТАЙТЕ

Переживати війну і покинути домівку в результаті війни – це найгірше, що може пережити людина. Діти, що постраждали від війни входять до най вразливішої категорії людей, тому що саме в дитинстві людина починає розвиватися як особистість і починає встановлювати судження про світ, інших людей, а також про самого себе, починає володіти емоціями, тому їм необхідно небезпечне оточення, де вони б відчували себе в безпеці.

Люди краще справляються з ситуаціями, що переживають, особливо якщо це стресові ситуації, якщо володіють достатньою інформацією про те, що відбувається. Знати, що відбувається допомагає нам підготуватися як краще діяти в цій ситуації або дати відсіч і зберегти наш фізичний і емоційний стан.

Дуже важливо показати, що ми поруч із дітьми в цій ситуації. Тому потрібно нагадувати, що батьки завжди поруч, для того, щоб розсіяти сумніви, любити їх. Або просто погратися з ними. Потрібно розмовляти з дітьми щодня, гратися з ними, дозволяти контактувати їм з іншими людьми або однолітками, це допоможе становленню соціальних контактів, підтримки, що допоможе дітям відчувати себе серед інших людей.

Завжди потрібно бачити те, що вони зробили добре, щоб це їм підкреслити, це дозволить їм краще себе почувати.

Можливо, ця процедура крок за кроком дозволить : ПІЗНАТИ , дозволить згадати те, що ми говорили в цьому розділі.

ПОТРІБНО ЗНАТИ

1. **КОМУНІКАЦІЯ: запитайте і вмійте вислухати**. Визначити, які потреби мають діти. Ми не можемо точно знати, що діти почувають себе добре, якщо ми їх про це не запитаємо. Тому, рекомендуємо, щоб батьки запитували:

   • *“Як в тебе справи?*

   • *Ти щось потребуєш? Ти боїшся?*

   • *Чим я можу тобі допомогти?”*

   Ці запитання нам допоможуть зрозуміти, що потребують діти, а також це надасть їм впевненості, що вони в безпеці.

2. **<u>ПРИВЕДЕННЯ В НОРМАЛЬНЕ РУСЛО:</u> оцінюйте емоції і ділися з ними.** В таких обставинах з'являються різні емоції і кожна дитина реагує по-своєму. *Важливо розуміти свої страхи, реакції, пристосовувати їх, тому що це нормально в такій ситуації.* Таким чином, якщо дитині страшно, то не потрібно насміхатися над цим. Батьки можуть використовувати для цього наступні фрази:

   • *"Знаєш як називається те, що ти відчуваєш?... Це - страх*

   • *Ми всі відчуваємо страх і він допомагає захиститися від небезпеки.*

   • *Я також боялася коли… (назвати приклад)*

   • *Зараз я також відчуваю страх.*

   • *Ми всі інколи боїмося, сміливий йе той хто відчуває страх і долає його.*

3. **<u>ВІДНОСЬТЕСЯ ДО ДІТЕЙ З ЛЮБОВ'Ю:</u> дайте відчути їм, що ви поруч.** Важливо, щоб коли ви розмовляєте з ними, вони відчували, що ви поруч. Любов – це спосіб передати спокій. Звичайно, що нам прийдеться розмовляти на складні теми, або мине зможемо відповісти на їх питання або прохання. Це складний момент. Для цього намагатимемося:

   • Бути емпатичними: майте на увазі, що діти по-іншому все сприймають.

   • Пояснювати з любов'ю, що ми не знаємо на це запитання відповіді і що є речі які мине можемо пояснити.

   • Виявляти знаки любові: *обіймати, приголубити, розмовляти ніжно*

4. **Ми - <u>КОМАНДА:</u> в єдності наша сила.** Важливо передати, що ми разом, що ми їх супроводжуємо в емоціях, в потребах. Не зважаючи на те, що ми не можемо зараз отримати те, що нам подобається, разом нам все під силу. Наголосіть на тому, що ми можемо робити, а шо ні. Наприклад:

   • Придумувати невеликі плани

   • Здійснювати види діяльності, розповідати анекдоти…

5. **<u>Підкресліть, що ми</u> СИЛЬНІ.** Приділяйте увагу маленьким речам, які вони роблять, як виражають емоції, що вони навчилися, що вони з гордістю розповідають, наводячи завжди приклади

   "Я помітила, що ти хочеш пограти в одну гру, але почувши сильний шум який заважав, ти вирішила пограти в іншу гру, яка ти пильна і як добре ти придумала, таким чином, наша сусідка змогла відпочити".

2.

Війна в наших домівках очима засобів масової інформації

10 річна Сільвія кожного вечора, за вечерею, дивиться новини разом із батьками, її батькам подобається бути проінформованими проте, що відбувається в світі і в країні. Батьки думають, що вона ще занадто мала, щоб зрозуміти все, що показують в новинах. Останнім часом Сільвія бачить по телевізору, що в Україні - війна, внаслідок бомбардування руйнуються будинки, всюди поранені і мертві, евакуюють людей, що постраждали внаслідок бомбардування пологового будинку, ще й батьки підкреслюють наскільки жахлива ситуація. Сільвія спочатку думала, що це кіно. Проте, все це показують по телевізору щодня, батьки щодня розмовляють про це. Чому це показують щодня? – наважилася запитати дівчинка одного разу. Не хвилюйся, це все відбувається далеко від нас, краще доїдай вечерю, - почула відповідь батьків. З часом Сільвія почала розуміти і подумала «мені кажуть, щоб я не хвилювалася, але дорослі лише про це розмовляють і дуже стурбовані… напевне тут також може це статися? Мені нічого не говорять, щоб не хвилювати мене? В наступні дні батьки помітили, що дівчинка збуджена, нервується, прокидається вночі від страшних снів.

Потрібно мати на увазі, що в таких обставинах засоби масової інформації надають дуже багато детальної інформації про жахливі події, що відбуваються, наприклад, про смерті людей, про поранених людей або страшні свідчення людей, які переживають на власному досвіді війну. Все це призводить до погіршення психологічного стану всього населення, а особливо психологічного стану дітей, підлітків. Не потрібно забувати, що всупереч поширеній думці, діти розуміють все, що говорять в телевізійних новинах, ці телевізійні передачі про війну можуть спричинити сильні реакції у дітей таких почуттів як страх, розпач або стрес. Тому, ми хочемо підкреслити і порекомендувати уникати по можливості, щоб діти дивилися ці телевізійні передачі, намагатися не обговорювати ці питання в присутності дітей, таким чином не передавати їм почуття страху, яке призводить до втрати контролю над собою. Звичайно, що ми не хочемо вам цим сказати, що потрібно інформувати дітей про те, що відбувається навколо, інформувати потрібно, але ця інформація повинна надходити від батьків, замість того, щоб самі діти напряму бачили все це і робили свої власні висновки.

Цей розділ путівника запропонує вам серію прийомів для розмови з дітьми про війну в Україні і про її наслідки, з метою надати їм інформацію, що відповідатиме віку дітей. Окрім цього, ми розповімо читачам про основні емоційні реакції дітей , що бачать по телевізору зображення війни.

Ми запропонуємо батькам слідувати певним прийомам для того, щоб запобігти емоційні страждання дітей. І наостанок, ми поговоримо про спеціальні дії з метою заохочення соціальної поведінки у дітей, почуття співчуття, з метою створення передумов для навчання в позитивний обстановці, поширення понять миру і солідарності.

2.1.
Як пояснити дітям, що таке війна і що відбувається на даний момент?

Люди мають здатність краще переносити події, які відбуваються, а особливо якщо ці події мають стресовий, травматичний характер, якщо вони володіють більшою інформацією про ці події. Якщо ми знаємо, що відбувається, то це нам допомагає пережити ці важкі моменти, протистояти цим ситуаціям та зберегти наш фізичний і психологічний стан. Діти, так само як і дорослі, повинні знати, що відбувається для того, щоб могти зрозуміти, що відбувається і могти виконувати вказівки дорослих в таких небезпечних ситуаціях, яв війна. Таким чином легше переконати дитину спуститися в сховище, якщо дитина зрозуміє, що в цей момент не можливо іти гратися на вулицю, тому що в цей момент це небезпечно і що ми, дорослі, попередимо дитину, коли буде можливо вийти на вулицю. Також, якщо ми примусимо дитину перебувати в місці, яке ще декілька днів тому вона не здогадувалась про існування цього місця, не пояснивши чому потрібно там перебувати, тим більше, що дитина відчуває занепокоєння батьків в цей момент і бачить, що там перебуває велика кількість людей. Набагато простіше адаптувати дитину до незнайомого середовища, якщо пояснити що це таке, які на сьогодні правила і як жити в таких обставинах.

В таких випадках наше занепокоєння, страх або думка що діти не можуть зрозуміти, що відбувається і що якщо ми не розповідаємо їм про те, що відбувається, то таким чином ми їх оберігаємо, призводить до того, що діти не розуміють, що відбувається, вони не проінформовані в адаптованій формі для дітей, для того щоб розуміти ситуацію. Проте, сумніви, занепокоєння і невідомість, які може переживати дитина, яка не знає, що відбувається, в той час спостерігаючи, що життя навколо кардинально помінялося, як правило набагато гірше впливають на дитину, це може спричинити формування помилкових суджень, як ще більше зашкодять дитині.

Важливо, щоб дорослі, які відповідають за дітей змогли розвіяти будь-які сумніви дитини, дорослі повинні зважати на страхи дитини, на те, що їх непокоїть. В той же час треба враховувати віковий аспект, рівень розвитку дитини, а також інші прийоми, такі як вміти підтримувати розмову з ними та інші, про які поговоримо далі.

Для того, щоб знати, як правильно розповісти дітям, що таке війна, пристосовуючи розмову до віку дитини, перегляньте пункт 1.1 Як пояснити дітям, що таке війна і що відбувається на даний момент? В цьому пункті ми розповідаємо про характерні вікові особливості в розвитку дитини. Також, наприклад, розмова з дитиною на цю тему, пристосовуючись до віку дитини, може бути наступна:

НАПРИКЛАД, ВІДВОЛІЧІТЬ НАЙМЕНШИХ ДІТЕЙ (ВІКОМ 0-3 РОКИ) ПЕРЕКЛЮЧИВШИ НА ІНШИЙ КАНАЛ

- *“Аню, а давай подивимося, що показують по іншому каналі, на цьому, що нам всім так подобається?” “Що це за мультик?” або «Хочеш, я розповім тобі казку?”.*

НАПРИКЛАД, ЯКЩО МОВА ЙДЕ ПРО ДІТЕЙ ВІКОМ 3 – 6 РОКІВ, ЗАПИТАЙТЕ ЇХ:

- *“Маріо, як ти? Хочеш поговоримо про те, що ти щойно побачив?”.*
- *“Часто почувши такі новини ми починаємо нервувати і сумувати, знаєш, Андрійку, зі мною також це відбувається, а ти що зараз почуваєш?”.*
- *“Павлику, ти правий, ро телевізорі говорять про війну, ти знаєш, що це таке?”.*

НАПРИКЛАД, ЗАПИТАЙТЕ У ДІТЕЙ ВІКОМ 6 – 9 РОКІВ ПРО НАСТУПНЕ:

- *“Марія, як ти себе почуваєш? Хочеш поговоримо про новину, яку ти щойно почула? Але якщо не хочеш зараз про це говорити, то нічого страшного, коли бажатимеш поговорити, скажи мені про це. Мама, тато, давайте поговоримо! Добре, сідаємо і порозмовляємо”.*
- *“Павло, ти вірно зауважив, говорять про війну, знаєш що це таке?”.*
- *“Часто почувши такі новини ми починаємо нервувати і сумувати, знаєш, Андрійку, зі мною також це відбувається, а ти що зараз почуваєш?”.*

НАПРИКЛАД, ЯКЩО ВИ РОЗМОВЛЯЄТЕ З ДІТЬМИ СТРАШИМИ 12 РОКІВ, ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО ЇХНІХ ДУМОК І ЗВАЖАЙТЕ НА ЇХНІ ПОЧУТТЯ, СПІЛЬНІ ЗАНЕПОКОЄННЯ.

- *“Іван, ти розумієш, що відбувається?, Що ти при цьому відчуваєш?, Хочеш поговорити про це або задати мені питання? Я також сумна і занепокоєна, це зрозуміло, ми ж люди і нас це хвилює. Можливо разом ми можемо щось зробити, щоб допомогти (наприклад, прийняти участь разом в акції солідарності)”.*
- *Також, «я хочу, щоб ти знав, що я поруч і розвію всі твої сумніви, якщо це буде потрібно».*

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

Беріть до уваги вік дітей під час інформації, яку подаєте:

- Діти до 3 років: подавайте інформацію коротко і конкретно, дотримуйтеся повсякденного графіку життя, будьте завжди з ними. .
- Діти віком 3-6 років: запитуйте в них, що вони відчувають і відповідаййтте на їх запитання в конкретній формі. Можете наводити приклади із повсякденного життя. Надавайте їм чіткі вказівки, щоб вони виконували автоматичні дії, наприклад, «спускайся в сховище», «візьми ляльку».
- Діти віком 6-11 років: поєднуйте в розмовах з ними їхні відчуття та відповідайте на конкретні запитання, не заглиблюючись в деталі.
- Діти старші 12 років: виявляйте до них довіру, прислуховуйтеся до їхньої думки і пропозицій, поважайте їхні почуття і потреби, також інформуйте їх про все, що цікавить.

В розмові з дітьми:

- Пам'ятайте, що потрібно хвалити зусилля дітей (навіть якщо це не повністю успіх або якщо це не зовсім те, що ви хотіли, щоб вони зробили), навіть якщо це маленькі успіхи, це робиться для того, щоб заохочувати їх не зупинятися в досягненому, а далі продовжувати працювати і щоб вонивідчували, що за їхні зусилля і працю завжди буде хоч маленька винагорода.
- Пам'ятайте, що потрібно щоб діти усвідомлювали, що ми цінуємо те, що вони з нами спілкуються, діляться своїми почуттями, потрібно цінувати довіру, яку вони до нас почувають

В загальному, потрібно дотримуватися наступних кроків:

1. **Зберігати якомога більше спокій. Показувати, що ми спокійні.** Дуже важливо дати зрозуміти, що ми в певній мірі контролюємо ситуацію. Якщо ми цього не можемо забезпечити, то краще не ділитися з ними своїми страхами та занепокоєннями на даний момент.

На жаль, маємо насправді те, що маємо. Мовчати про те, що трапилося і/або про наслідки того, що трапилося, не вбереже ваших дітей від того, що трапилося, а навпаки, перешкодить правильному усвідомленню ситуації

Слід пам’ятати, що діти бачать світ через призму очей дорослих, які їх оточують і якщо ми занепокоєні, діти це зразу ж відчувають, не залежно від того, що ми говоритимемо в цей момент, ми передаватимемо їм відчуття страху. В розмовах з дітьми ми можемо виявляти певне занепокоєння, **але завжди повинні показувати, що ми контролюємо емоції.**

2. Задавати запитання під час розмови. Перед тим як заглибитися в деталі або щось пояснювати важливо **знати, що вони знають про ситуацію, що склалася і що відбувається навколо.** Це нам дозволить знати, яку інформацію потрібно доповнити, а яку виправити, тому що є речі, які вони не вірно зрозуміли, таким чином ми уникатимемо того, що в дитини зароджуватимуться нові страхи.

3. **Запитувати їх про те, що саме вони хочуть взнати.** Мова не йде надати їм всю можливу інформацію, а дати відповідь на запитання які їх непокоять.

4. **Пам’ятайте, що потрібно пристосовувати розмову відповідно до віку і надавати чітку і зрозумілу інформацію.** Відповідно до того, що ми зазначили в першому розділі, для того, щоб діти розуміли те, що ми їм намагаємося сказати, наша розмова повинна бути пристосована до того, наскільки вони можуть нас зрозуміти, в залежності від віку дітей.

5. **Пам’ятайте, що потрібно завершити розмову заспокійливо і завжди оцінювати позитивно зусилля дітей, те що вони приймають участь і діляться своїми почуттями та занепокоєннями.** Розповсюджувати почуття спокою, говорячи “я з тобою, ми разом знайдемо вихід зі становища” “я допоможу тобі всім чим зможу” “ти все добре зробив, я пишаюсь тобою” “я вдячний, що ти поділився тим, що тебе турбує, я також тобі довіряю”.

6. **Запевнити дітей, що ми завжди будемо відповідати і розсіювати їхні сумніви і занепокоєння.** “В будь який момент, коли ти забажаєш поговорити зі мною, скажи мені про це, я буду радий тобі допомогти…”

2.2.
Найпоширеніші емоційні реакції у дітей та підлітків після того, як вони взнали, що почалася війна

Діти та підлітки можуть зазнати сильної емоційної шкоди, дивлячись постійно на жахливі зображення і новини, які передають засоби масової інформації. Для багатьох дітей і підлітків таке постійне переглядання новин про війну може змусити засумніватися їх в тому, чи дійсно ми живемо в безпечному суспільстві, це призведе до виникнення відчуття страху, небезпеки, втрати відчуття безпеки в загальному. Окрім цього, все це може привести до виникнення відчуття суму. В принципі, такі реакції є нормальними, і виконують адаптивну функцію, тобто допомагають пристосуватися до того, що ми живемо під час війни в Україні. Діти і підлітки, які споглядають зображення війни, в той час коли батьки також виявляють страх, також можуть відчувати страх від думки, що їх можуть розлучити з батьками, можуть мати проблеми зі сном, болі в животі, всі ці реакції, що ми наводимо в розділі 1.2. «Діти і підлітки, які переживають війну: найпоширеніші емоційні реакції». Рекомендуємо ще раз уважно ознайомитися з цим пунктом.

2.3.
Як реагувати батькам якщо діти виявляють страх перед тим, що побачили?

Якщо діти виявляють негативні емоції в результаті того, що вони побачили, то нам потрібно обов'язково і негайно втрутитися в це. Проте, важливо мати на увазі, що перш за все в цій ситуації потрібно зберігати спокій дорослим. Ми, батьки, повинні бути спокійними в момент, коли ми розмовляємо про війну і про те, що показують засоби масової інформації. Таким чином, ми можемо передати дітям реальну інформацію про те, що відбувається, не створюючи стресових ситуацій. Важливо слідкувати за словами, що використовують батьки коли пояснюють дітям, що відбувається, пояснювати не драматизуючи, перебільшуючи, створюючи невірні сподівання у дітей, не вербальне спілкування також повинно передавати ці знаки.

Перш ніж піклуватися про інших, потрібно попіклуватися про себе

Перш ніж допомагати дітям контролювати емоції, які виникають в результаті перегляду телевізійних новин, дуже важливо, щоб дорослі навчилися контролювати власний страх і емоції під час того самого перегляду теленовин. Тобто, дуже вірогідно, переглядаючи телевізійні новини про війну з часом, ви самі почнете задавати питання, скільки це все ще буде тривати, які наслідки будуть, чи моя країна також буде в це втягнута… Ми не можемо забувати про те, що на нас, батьків і піклувальників, також поширюються ці почуття. З вами траплялося, що дивлячись щось приємне по телевізору ви посміхаєтеся або розмовляючи з людиною, що розізлилася, також відчуваєте відчуття злості? Майте на увазі, що батьки подають приклад дітям, діти завжди намагаються імітувати дорослих. Тому, якщо батьки виявляють страх або занепокоєння, то це зразу ж передається і на дітей.

Якщо ви взнали про щось, що вас занепокоїло, то перш ніж розповідати цю новину дітям, потрібно заспокоїтись самому і лише тоді розмовляти дітьми.

- Підготуйте себе на емоційному рівні: Зрозумійте для вас самих, що ви відчуваєте, взнавши про цю новину. Перш ніж намагатися допомоги дітям контролювати емоції, що спричиняють негативні події, що показує телебачення. Важливо, щоб дорослі спочатку подолали власний страх та контролювали власні емоції в цій ситуації.

- Виявляйте ваші емоції, контролюючи їх: Не приховуйте, те що ви відчуваєте. Дайте зрозуміти дітям, що якщо вони себе погано почувають, то це не потрібно приховувати. Але також і не потрібно показувати перед дітьми, що ви на межі нервового зриву. Краще спочатку заспокоїтись самому, перш ніж розмовляти про це з дітьми. Тому в такому випадку краще відповісти так: *«Зараз мама засмучена по причині деяких новин, які почула, я спробую заспокоїтися сама, а тоді поговоримо з тобою».*

- Усвідомлюйте ваші думки і впевненість. Те як ми сприймаємо події, що відбуваються, впливає на те, як ми їх інтерпретуємо. Наприклад, якщо ми вважаємо, що дитина не вразиться побачивши зображення війни в Україні, то ми скажемо «ти ж цього не боїшся, вірно?». Як правило існують певні стереотипи поведінки та контролювання емоцій, «якщо дитина не плаче, значить з нею все добре», «краще про це не розмовляти з дитиною, щоб не травмувати її», «з дитиною краще говорити про все, щоб вона розуміла, що відбувається». Важливо пам'ятати, що діти можуть по різному реагувати на страх, який відчувають, вони можуть плакати, відчувати напади злості, казати, що їх болить живіт або ще щось або просто можуть закритися в собі. Дуже важливо впізнати цю поведінку і зрозуміти що це відображення того, що вони потребують на даний момент, тому що вони потребують підтримки, щоб дитина змогла подолати і контролювати свої емоції, показати в черговий раз, що ми її любимо.

- Виявляти любов. Виявляти ознаки любові до дітей, такі як обійняти їх, допомагає дитині відчути себе більш впевненою. Також потрібно спокійно, з любов'ю розмовляти з дітьми по те, що відбувається і що вони бачать навколо. Після того, як перша реакція, тобто страх, відступив, можна використовувати прийоми відволікання уваги, щоб перевести увагу дитини на інші речі.

- Не дозволяти, щоб діти занадто довго дивилися на ці зображення. Особливо це стосується найменших дітей, потрібно їх оберігати від цього. Так як ми уже зазначали, якщо діти або підлітки постійно дивляться по телевізору передачі про війну, то це негативно впливає на їх емоційний стан, який може тривати довгий період часу.

2.4.
Як ми можемо допомогти дитині, яка виявляє негативні емоції, дивлячись на зображення війни?

Не залежно від відстані, на якій знаходиться дитина від військового конфлікту, кожна дитина сприймає ці події по своєму і відповідно по іншому може реагувати на це. Побачити ці реакції і знати, як на них реагувати може допомогти дитині у формуванні адаптивної поведінки. Тому в цьому розділі ми хочемо запропонувати вам деякі прийоми, які допоможуть дотриматися емоційної стабільності дітей і підлітків, а також допомогти їм почувати себе більш безпечно.

Загальні положення для підтримання емоціної стабільності у дітей

- Визначити, який саме висновок зробила дитина. Зрозуміти, яку інформацію про війну засвоїла дитина в результаті того, що вона побачила в засобах масової інформації. Ми ніколи не можемо бути впевнені до кінця , чи діти вірно засвоїли інформацію, якщо не запитаємося їх прямо про це. Тому батьки повинні запитувати дітей: *«Що ти бачив?», «Що зрозумів?», «Що ти про це думаєш?».* Отримавши відповіді на ці запитання, ми можемо забарвити цю інформацію таким чином, щоб дитина не так болюче все це переживала. Також ці запитання дозволять висловитися дитині, тому що часто якщо дитина не має можливості висловити свої почуття, не може розповісти, що з нею відбувається, що відчуває, то почуває себе погано і не має можливості навіть попросити допомоги, коли їй погано. Можливо, в момент коли ми бажаємо з ними розмовляти вони не забажають з вами розмовляти або не знатимуть як пояснити те, що вони відчувають. Будьте терпеливими. В таких ситуаціях можна запропонувати дітям висловитися іншими способами, наприклад, запропонувати їм, щоб намалювали малюнок (якщо це малі діти) або попросити, щоб написали листа другу (якщо мова йде про підлітків).

- Вислухайте дітей, не применшуйте страх, який вони відчувають. Не зважаючи на те, що дитина знаходиться далеко від війни і бачить її лише по телевізорі, це також може викликати серйозний емоційний сплеск у дитини. Тому, якщо дитина виявляє страх, то її потрібно дуже уважно вислухати, щоб діти зрозуміли, що можуть поділитися своїми страхами з батьками. Таким чином, вони відчуватимуть, що їх розуміють, вони тоді поділяться тим, що відчувають і отримають таку необхідну емоційну підтримку. Тому, у випадку якщо діти виявляють страх дивлячись на зображення війни, то дуже важливо, щоб ми

приділили їм максимум уваги, уникаючи такі фрази, що свідчитимуть про непорозуміння, як наприклад: *«Та що ти можеш знати, ти ще малий», «це речі які стосуються дорослих, іди краще пограйся».* Навпаки, рекомендуємо говорити наступне: *«я бачу або розумію, що ти занепокоєний по причині того, що відбувається в Україні, я хочу поговорити з тобою про це» або «давай поговоримо про те, що ти бачиш по телевізору про Україну, відбуваються дуже серйозні події, ми всі задіяні в цьому».*

- Не панікуйте почувши пояснення дитини, присвятіть їй час і поясніть, що це нормально, що в цій ситуації дитина відчуває негативні емоції. Також нормально, що батьки виявляють занепокоєння якщо діти бояться, дуже важливо щоб батьки сприйняли це спокійно і заспокоїли дітей. Тому що відчувати страх це також нормально, страх виконує адаптивну функцію в нашому житті, тому що змушує нас віддалитися від того, що нас лякає. Дуже важливо звертати увагу на невірні судження, що зароджуються у дітей, такі як «вони підступні» або «сміливі діти не бояться». Ми, як батьки, повинні бути уважними і виявляти, щоб у дітей не зароджувалися помилкові ідеї, потрібно говорити їм, що хоробрість немає нічого спільного з відчуттям страху, тому що відсутність страху робить нас не обережними, але ні в якому разі не робить нас сміливими. Таким чином ми зможемо нормалізувати страх, який відчувають діти, даючи їм зрозуміти, що дорослі їх розуміють, підтримують і вони завжди можуть поговорити з дорослими.

- Намагайтеся зрозуміти, чому діти так реагують. Після того, як вислухали дитину, нормалізували страх, потрібно подбати про те, чим вони занепокоєні. Для цього, в першу чергу, батьки повинні запитати і взнати що хвилює дитину і чому це хвилює дитину. Лише знаючи причини занепокоєння, ми можемо зрозуміти, чи страх який вони відчувають корисний, чи він обумовлений, а також допомогти дитині перевести занепокоєння в більш об'єктивний стан і менш неприємний.

- Надавати пряму інформацію, але адаптовану до віку дітей. Дуже важливо, щоб батьки були готові відповісти на будь–які запитання і сумніви дітей, щодо страху, який вони відчувають. Також, **потрібно боротися зі страхом або занепокоєнням напряму,** уникаючи обхідні ситуації, що викликатимуть, що викликатимуть ще більше непорозумінь, надавати дитині правдиву і чітку інформацію. Ми розуміємо, що батьки хочуть уникнути вести розмови з дітьми на складні теми, такі як насильство, катастрофи і смерть. Проте, **сумніви, занепокоєння і невпевненість може призвести до того, що дитина не зможе подолати цей страх,** це набагато гірше, це може спричинити до виникнення помилкових, катастрофічних суджень про світ, що нас оточує.

Також, а даний час, є вірогідність, що дитина сама почне шукати відповідь на питання, які її непокоять, через інтернет або запитуючи у друзів, в такому випадку вони можуть отримати не правдиву, не точну інформацію, яка може спричинити до того, що відчуватимуть ще більше страх. Навпаки, адекватна інформація про те, що відбувається навколо, а ще якщо вона надана від дорослих, які відповідають за дітей, надає більше відчуття безпеки в дітей. Таким чином, ми можемо сказати дитині:

«Те, що бачиш по телевізору, це дуже сумно, інколи навіть страшно, так?, Хочеш запитатись про те, що ти побачив?, Хочеш поговоримо про це? Запитуй все що хочеш».

- Допомагайте допоміжними засобами виражати емоції. Скажіть, що якщо зараз не бажають про це говорити, то нічого страшного, поговоримо в інший момент. Можна запропонувати інші способи вираження, такі як намалювати малюнок або написати щоденник, в якому виразити почуття і занепокоєння; також можете запропонувати написати листа комусь (другові або навіть самому Путіну), в якому розповісти як вони себе відчувають по причині війни, як відчувають себе люди, які залишилися або як відчувають себе люди які змушені були покинути рідні домівки.

2.5.
Тим хто страждає потрібно передати впевненість, що вони не наодинці, що ми їхпідтримуємо

Знати про те, що існують інші люди, які страждають сприяє виникненню відчуття солідарності, завдяки емпатії, тобто можливості побути на місці іншої людини, зрозуміти її, дати відповідь не засуджуючи інших. Про те, що люди піднялися на допомогу іншим також потрібно розповісти дітям. А також задіяти їх в ці види діяльності, щоб вони розуміли, що також по мірі того, що можуть допомагають людям, що страждають від війни. Це створить відчуття потрібності в суспільстві, відчуття, що людина корисна іншим.

Таким чином, наприклад, ми можемо попросити їх висловити думку, як саме ми можемо допомогти, відіслати гроші на благо чинність через інтернет або занести речі до центру прийому гуманітарної допомоги, запропонувати задіяти в цьому друзів і т. д.

2.6.
Як мені взнати, що стан, в якому перебуває моя дитина потребує особливої оцінки психолога або надання спеціалізованої психологічної допомоги?

Наводимо деякі ознаки тривоги, які нам підказують, що дитині потрібно надати спеціалізовану психологічну допомогу:

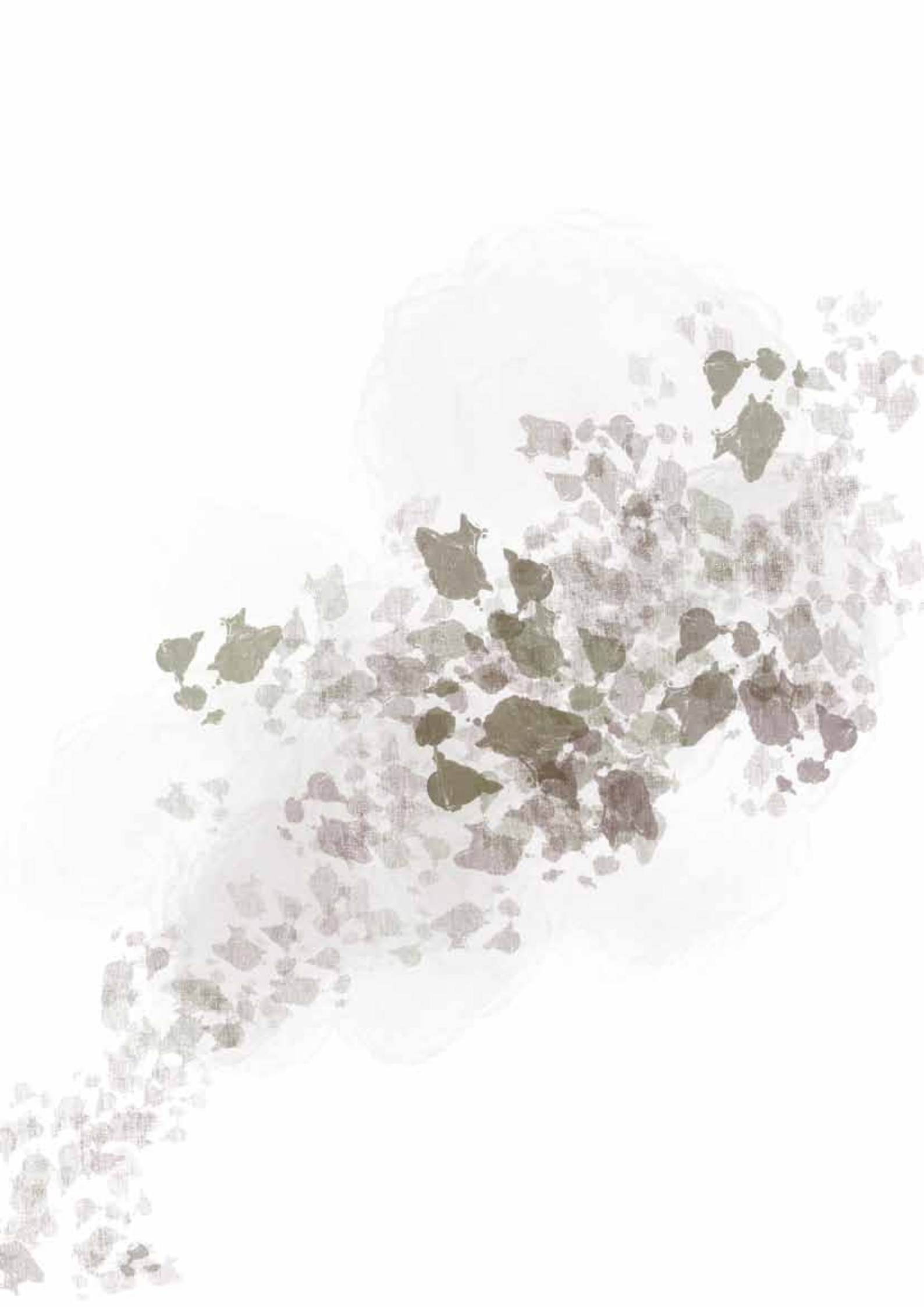
- Емоційна нестабільність дитини. Дитина жаліється на фізичні недомагання, погано спить, не має апетиту, снить страшні сни, не енергійна або постійно плаче. Також погана ознака якщо дитина постійно думає про одне і те саме, відчуває паніку, занепокоєння, страх, смуток, злість, що впливають на її повсякденне життя.

- Негативні зміни в навчальному процесі. Складність в концентрації на уроках, втрата інтересу до навчання і до шкільного життя, які раніше не спостерігалися, різке зниження оцінок, агресивне ставлення до однокласників (яке раніше не спостерігалося).

- Зміни в спілкуванні з іншими дітьми під час проведення вільного часу. Наприклад, втрата інтересу до видів діяльності, які раніше їм подобалися. Розчарування, соціальне відокремлення, конфлікти з іншими дітьми і ризиковані поведінки – це показники того, що дитині потрібна допомога.

- Зміни в ставленні до мами і батька. Дуже вірогідно, що діти будуть хвилюватися у випадку якщо їх роз’єднають з мамою або батьком, тому що це нормально, що вони хочуть завжди бути поруч з ними. Також вони можуть виявляти занепокоєння навіть тоді коли розлучаються з близькими навіть для того, щоб іти в школу.

Якщо ви помітили ці ознаки і бачите, що ці зміни тривають довгий період часу, дуже важливо, щоб ви попросили допомогу психолога, який повинен глибше працювати з дітьми, працювати почуття страху, яке швидше всього переповнює їх.



Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Trabajamos junto a nuestras colegiadas y colegiados para mejorar la calidad de los servicios psicológicos y el bienestar de la ciudadanía

www.copmadrid.org