

- Якщо дитина прокинулася після нічного кошмару, обережно розбудіть її, щоб вона побачила вас, і запевніть, що вона в безпеці. Ви можете взяти дитину на руки, покласти поруч із собою, лагідно погладити по голові, заспівати колискову чи прочитати молитву, щоб допомогти їй заснути. Корисними можуть бути також легкий масаж або рахунок у зворотному порядку від 100. Вранці важливо спокійно поговорити з дитиною про її сни – це допоможе зменшити частоту нічних кошмарів.
- Діти можуть втратити своїх близьких на цій війні, не приховуйте свій смуток і сльози від дітей, допоможіть їм висловити свій смуток і втіште їх, кажучи: «Я знаю, що тобі боляче через цю втрату, мені теж дуже сумно». Важливо допомогти дітям зрозуміти сенс смерті, наприклад, сказати, що померлий тепер у кращому місці, тому що він/вона помер несправедливо, і Бог піклується про нього/неї. Заохочуйте дітей розповідати про гарні спогади про померлого. Ви також можете попросити дітей прочитати релігійні вірші для його/її душі та помолитися за нього/неї. Відвідування могили померлого дуже корисно для полегшення смутку та горя як дітей, так і дорослих.
- Намагайтеся мінімізувати розмови про війну та перегляд шокуючих відео, особливо перед сном. Бажано зосередити розмови на приємних враженнях, наскільки це можливо, навіть у ці важкі часи. Попри всі труднощі, зосереджуйте увагу на позитивних моментах, щоб підтримати дітей і допомогти їм зберігати надію.
- Заохочуйте дітей займатися улюбленими справами та хобі, якими б вони не були, якщо у них є необхідні інструменти чи матеріали для цього, наприклад, малювання чи читання.
- Розподіліть обов'язки між усіма членами родини, щоб кожна дитина мала свою роль у виконанні щоденних сімейних завдань.
- Не забувайте хвалити дітей за будь-які прояви позитивної поведінки, наприклад, коли вони допомагають по дому, граються разом, підтримують молодших братів і сестер тощо.
- Оскільки війна все ще триває, ви можете використати вищезазначене, щоб побудувати власний спосіб допомоги дітям, який ви зможете використовувати, коли вам це потрібно, враховуючи, що ви включаєте дії з трьох кроків.
- Маючи ці знання, ви можете не лише допомагати власним дітям, а й залучати до занять інших дітей у місці вимушеного переселення. Також ви можете ділитися цими порадами з іншими батьками, щоб вони могли підтримати своїх дітей у цей непростий час.



Ми заохочуємо обох батьків прочитати цю брошуру, щоб переконатися, що вони взаємодіють зі своїми дітьми гармонійно.

Запропоновані рекомендації також можуть стати у пригоді вчителям у роботі з групами дітей.

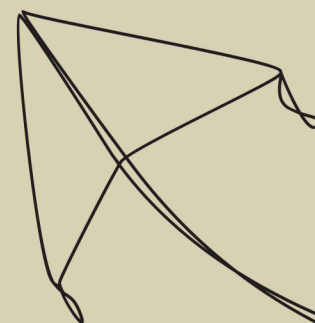
Якщо потрібна додаткова психосоціальна підтримка, ми заохочуємо вас залучати своїх дітей до груп, організованих громадськими центрами у вашій місцевості.

Підготовлено:

Сафват Діаб (PhD), спеціаліст і дослідник у сфері освіти та психосоціального здоров'я дітей – жертв війни.

У співпраці з:

Nora Sveaass, Clinical Psychologist, Professor Emeritus
 Helen Christie, Clinical Child Psychologist
 Beate Seibt, Professor of Social Psychology
 Katrin Glatz Brubakk, Clinical Child Psychologist
 Elisabeth Ng Langdal, Cand. Polit in Human Geography
 Eisha Mehtab, Master in Social and Cultural Psychology



Психосоціальна підтримка дітей під час війни

Рекомендації для батьків

Метод трьох кроків (3R's)



Шановні батьки та члени родини!

- Війна впливає на всіх нас, але найбільше страждають діти. Вони можуть проявляти тривожні симптоми: постійно триматися за вас, скаржитися на біль у животі чи голові, мати проблеми зі сном або нічні кошмари, треміти, відчувати сильний смуток або злість, ставати агресивними, завдавати собі шкоди, закриватися в собі або втрачати інтерес до гри та спілкування.
- Діти гостро реагують на емоційний стан батьків і вибирають їхній страх, що може посилити почуття небезпеки. Тому важливо зберігати спокій та емоційну рівновагу. У цьому можуть допомогти прості техніки, як-от глибоке дихання або пиття води.
- Через стрес та напругу ви можете стати менш терплячими та навіть зриватися на дітях. Намагайтеся усвідомлювати свої емоції та керувати ними, щоб уникнути цього. Використовуйте власні методи для заспокоєння.
- Ваші діти очікують, що ви зрозумієте їхні страждання та тривогу, а також наддасте їм відчуття безпеки та захисту. Вони потребують вашої підтримки.
- Далі пропонується метод із трьох кроків, що ґрунтується на природних повсякденних діях батьків, який допоможе вам підтримати дітей у складні часи та захистити їх від більш серйозних проблем.

Перший крок: Відновлення відчуття безпеки (Дотримуйтеся наведених нижче кроків у зазначеному порядку)

- Обійміть дитину, яка найбільше злякалася, і скажіть їй заспокійливі слова: «Ти в безпеці, я поруч і захищаю тебе». Дозвольте їй вільно виплакати. Коли вона заспокоїться, скажіть слова підтримки, наприклад: «Ти сміливий/а, ти сильний/а». Якщо з вами кілька дітей, посадіть їх поруч, обійміть разом із партнером або старшою дитиною і повторюйте заспокійливі фрази.
- Після того як діти заспокоються, виконайте разом вправу на глибоке дихання, тримаючись за руки: «Вдихніть глибоко через ніс, поки ваш живіт не наповниться, як повітряна куля, потім повільно видихніть через рот. Повторіть 5 разів». Також можна виконати інші звичні ритуали, наприклад, прочитати молитву або заспівати дитячу пісню.
- Дозвольте та заохочуйте дітей грати один з одним або з друзями, якщо вони цього хочуть і якщо місце є безпечним.

Другий крок: Реагування на думки дитини (Обирайте відповідні для вас дії з наведених нижче варіантів)

- Дозвольте дітям ставити запитання, ділитися своїми думками та почуттями. Відповідайте чесно, просто і лише на те, що знаєте, і не залишаючи жодних сумнівів щодо події. Намагайтеся не залишати місця для невизначеності чи страху. Після цього запевніть їх у безпеці та скажіть, що завжди будете піклуватися про них.
- Нагадайте дітям про приємну подію з минулого. Розкажіть їй у вигляді цікавої історії, додаючи деталі та розповідаючи у веселій і захопливій манері. Дайте їм можливість ставити запитання й відповідайте на них. Ви також можете поділитися історією зі свого дитинства або вигадати казку з щасливою кінцівкою. Або нехай дитина розповість власну історію.
- Організуйте гру в загадки. Подайте досить складні загадки у веселій та привабливій формі. Вони можуть стосуватися фруктів, овочів, птахів, тварин або будь-чого, що спадає на думку. Дозвольте дітям також загадувати загадки один одному. Ви також можете використовувати жарти, щоб розсмішити дитину/дітей.
- Запропонуйте дітям зайнятися чимось корисним — як самостійно, так і в групі. Наприклад, вони можуть допомогти впорядкувати речі, приготувати їжу чи доглядати за молодшими. Якщо дитина уникає звичних справ, не змушуйте її — запропонуйте інше заняття, яке вона зможе виконати.
- Заохочуйте дітей грати разом в знайомі ігри або запропонуйте гру зі свого дитинства, якщо є відповідні умови. Багато ігор не потребують спеціального обладнання, а для інших можна використати підручні матеріали. Ви напевно знаєте чимало таких ігор.
- Після обговорення думок та переживань дітей, заохочуйте їх грати разом або з друзями, якщо вони цього прагнуть і якщо місце є безпечним.



Третій крок: Відновлення надії на майбутнє: (Дотримуйтеся наведених нижче кроків у зазначеному порядку)

- Запевніть дітей, що війна обов'язково закінчиться, і багато людей та країн працюють над тим, щоб зробити світ безпечним знову.
- Поговоріть з дітьми про їхнє життя до війни – про дім, школу, друзів, улюблені місця.
- Запропонуйте їм згадати найприємніші моменти та уявити, як усі ви повернетесь до звичного життя, разом насолоджуючись радісними миттями.
- Бажано дати дітям певну інформацію про пошкодження, завдані будинку чи району, але без зайвого навантаження, щоб вони могли сформувати реалістичні очікування на майбутнє. Однак ви повинні сказати їм прямо, життєрадісним і оптимістичним тоном, що ви відбудуєте те, що було зруйновано, і влаштуєте все заново, щоб життя могло повернутися в нормальне русло і знову насолоджуватися ним.
- Заохочуйте дітей спілкуватися з іншими, знаходити нових друзів та брати участь у спільних іграх або спортивних заходах. Це посилює відчуття безпеки та зменшує відчуття самотності та втрати надії.

Після надання допомоги уважно спостерігайте за мовою тіла дітей, виразами обличчя, тоном голосу та ритмом дихання, щоб помітити, чи хтось із них все ще напружений. Підійдіть до такої дитини, обійміть її, лагідно погладьте по голові, поцілуйте та скажіть, що розумієте її переживання і що ви поруч. Це допоможе дитині заспокоїтися та відновити внутрішню рівновагу.

Особливі питання та важливі аспекти

- Протягом дня уважно спостерігайте за поведінкою дітей, щоб помітити можливі ознаки страху або тривожності. Найкращий спосіб підтримати дитину — бути поруч, приділяти їй більше часу, тепла та любові. Більше обіймайте, слухайте, говоріть лагідні слова. Намагайтеся створити в родині атмосферу підтримки, проводьте час разом: спілкуйтеся, грайте, співайте або розповідайте історії.