

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
Лабораторія організаційної та соціальної психології**

Ірина Зубіашвілі, Ольга Лавренко

**ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ - ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ
Методичні рекомендації**



Київ -2022

Рекомендовано до випуску і розповсюдження електронного видання методичних рекомендацій «Поради для батьків-вимушених переселенців» Вченою радою Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Протокол №9 від 1 липня 2022р.)

Рецензенти:

Карамушка Л.М. – дійсна членкиня Національної академії педагогічних наук України, докторка психологічних наук, професорка, заступниця директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.

Сидорчук Л. А. – докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедрою людського фактору Національного авіаційного університету.

Ірина Зубіашвілі, Ольга Лавренко. Поради для батьків-вимушених переселенців : Метод. рекомендації. Київ, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

Пропоновані поради для батьків-вимушених переселенців складено з метою надання психологічної допомоги батькам, які опинилися у важкій життєвій ситуації внаслідок військових дій на території України. Розповідається про можливі складні психологічні стани дітей у результаті психологічної травми та дії, які варто робити батькам для подолання таких станів.

Поради для батьків-вимушених переселенців підготовлено на основі теоретичного аналізу наукових джерел і практичного досвіду роботи психологів в одному із Центрів психологічної допомоги в умовах війни.

Поради для батьків-вимушених переселенців можуть бути корисними для психологів, педагогів, персоналу психологічних центрів при плануванні своєї діяльності з батьками, які були вимушені екстрено евакуюватися із зони бойових дій разом з дітьми.

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	
<i>Розділ 1.</i> Реакції дітей на психічні травми.....	
<i>Розділ 2.</i> Спілкування з дітьми, які пережили травмівні ситуації	
<i>Розділ 3.</i> Практичні поради	
<i>Розділ 4.</i> Допомога собі	
<i>Список використаних джерел</i>	
<i>Післямова</i>	

ПЕРЕДМОВА

Глобальні світові процеси – військово-політичні зіткнення, етнічні конфлікти, кризи в економічній системі держав за останні десятиріччя посилили зростання чисельності вимушених переселенців та біженців, спровокували суттєві трансформації у світогляді та душевному стані людей, у їхньому образі думок, соціальній поведінці.

Військові події загострили проблему масового вимушеного переселення громадян України із зони бойових дій на інші території. Фахівцям соціальних і психологічних служб доводиться дедалі частіше стикатися з вирішенням різноманітних проблем батьків-вимушених переселенців, і для цього потрібна система надання допомоги цій категорії батьків.

Упродовж свого життя кожна людина стикається з більш-менш значними особистісними втратами – це природна сторона нашого життя. У кожної людини існують досить чіткі уявлення про те, кого чи що їй було б особливо шкода втратити. Все це, звичайно, досить індивідуально. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, стосуються всіх рівнів людського функціонування, призводять до стійких особистісних змін не лише у безпосередніх учасників, а й у очевидців та членів їхніх сімей.

Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних взаємин, особливих життєвих сценаріїв та можуть впливати на подальше життя. Тому потрібно розглянути проблему надання допомоги не лише дітям, постраждалим від впливу травмівних подій, а й їхнім батькам, перебіг переживань травми яких несе низку специфічних положень для цього періоду життя особистості.

Батьки змушені ухвалювати важливі рішення для забезпечення майбутнього своїх дітей. Вони залишають небезпечне місце проживання, де їхнє становище було важким і драматичним та прийти до невідомого. Але перебування на новій території може бути також складним, хоча і безпечним.

Важливо підкреслити незаперечну роль сім'ї, батьків, які у надзвичайних ситуаціях опиняються у ролі буфера, що пом'якшує силу психічного стресу

дітей. Життєва практика показує, що діти, які перебувають у стресових ситуаціях разом із батьками, переносять тяжкі випробування набагато легше, ніж ті діти, яких відривають від батьків та відвозять у безпечне місце, як це зазвичай буває у зонах військових конфліктів.

Потрібно звертати пильну увагу на те, як позначаються на стані дітей всілякі фізичні і психічні випробування, викликані їх становищем, яке змінилося, як впливають ці переживання на психіку і розвиток дитини. Одночасно слід, звичайно, враховувати наявність життєстверджуючих чинників в організмі дитини, закладених природою. На основі цього твердження важливо підкреслити, що дитину не можна розглядати незалежно від навколишнього мікросередовища. Вона водночас є і частиною сім'ї, і частиною ширшої соціальної спільноти.

Результати досліджень у галузі дитячої психології показують, що діти різного віку потребують батьків, які захищають, приділяють увагу та готові допомогти своїм дітям. Дитина потребує послідовності у повсякденному житті і важливо, щоб повсякденне життя було захищеним і передбачуваним.

Розвиток мозку відбувається у тісній взаємодії з навколишнім світом, і розвиток навичок у дитини відбувається на підставі спілкування з батьками та іншими близькими людьми. Крихка рівновага у спілкуванні між дорослими та дітьми виникає тоді, коли для цього виділяється простір, коли батьки прислухаються до того, про що говорить дитина, і висувають вимоги відповідно до її віку та розвитку.

Дорослі можуть захистити дітей у скрутні часи, виявивши турботу про них, втішаючи їх і допомагаючи їм розібратися в тому, що відбувається. Сімейна гармонія допомагає зменшити тривогу дитини, забезпечуючи водночас її безпеку. Заохочення хорошої поведінки допомагає дитині впоратися з ситуацією якнайкраще. Це також полегшує батькам завдання забезпечення їхньої безпеки.

Дитина досить швидко адаптується до нового повсякденного життя на новій території проживання, а для батьків процес адаптації може бути складнішим. Батьки та їхні діти змушені жити у невідомості щодо майбутнього.

Спочатку це може бути невпевненість і страх по відношенню до того, що відбувається з тими близькими, які залишилися позаду, але те, що часто є найважливішим, – це невизначеність щодо майбутнього. І важливо знайти спосіб жити з невпевненістю у завтрашньому дні.

Ми сподіваємося, що ті поради, які ми пропонуємо батькам, допоможуть забезпечити нове та найкраще життя їхнім дітям. Ми розповімо, що вони можуть зробити для створення стабільних та безпечних умов життя своїм дітям. Батьки знайдуть тут корисні поради, що стосуються тих ситуацій, з якими вони, як батьки, стикаються в повсякденному житті. Можливо, вони виявлять, що вже використовують деякі поради та підходи, викладені нами.

Важливо пам'ятати, що це непростий час, але ви, як батьки, можете з цим впоратися, прийняти невизначеність ситуації. Ви всі неодноразово долали труднощі в інші непрості періоди свого життя. Потрібно використовувати навички та ресурси, які у вас є. Намагайтеся залишатися оптимістичними та позитивними, наскільки це можливо.



Дякуємо Вченій раді Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України та психологам проєкту «Перша психологічна допомога жінкам і дівчатам Києва» за підтримку у підготовці цих методичних рекомендацій.

Розділ 1. РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ПСИХІЧНІ ТРАВМИ

Становище дітей вимушених переселенців – глобальна проблема сучасності, характерна для багатьох країн та народів. Нині ця проблема набула особливо гострого характеру в нашій країні. У періоди посилення соціальної напруженості, особливо в періоди локальних війн, вимушеним переселенцям доводиться переносити дуже тяжкі випробування, включаючи геноцид, масове винищення людей, руйнування звичного життя, розпад громади, розмивання сімейних зв'язків тощо.

Діти вимушених переселенців переживають багато різних психічних травм. Можливо, вони були свідками вбивств, насильства та руйнування будинків. Їхній шлях з батьками зі свого місця в інше часто буває небезпечним і драматичним. Певний стрес вимагає від дитини розвиненої здатності долати його. Що сильніший стрес, то більше життєвих ресурсів потрібно дитині, щоб успішно подолати його.

Зіткнувшись із наслідками психічної травми, батьки часто намагаються зрозуміти, як найкраще реагувати на зміни у своїх дітях і, як правило, недооцінюють, як діти страждають від психологічних та інших проблем.

Діти багато думають про війну та насильницькі події й довго після цього реагують на них. Травмівні події залишають у психіці дитини глибокий слід, який довго зберігається у пам'яті. Діти, які були свідками надзвичайної ситуації, зазнають нічних кошмарів, їх переслідують страх, нав'язливі картини побаченого, у них формується стійкий невротичний синдром. Діти дуже змінюються емоційно. Стають легко дратівливими, тривожними, плаксивими.

Батькам важко змиритися з бурхливими та тривалими реакціями своїх дітей, бо їм нестерпно бачити їх поганий стан. Коли діти сміються і здаються веселими, дорослі гадають, що все забуто. Досвід психологів показує, що батьки часто думають так тоді, коли вони відчувають безсилля у новій ситуації. Реакція дитини може також нагадувати їм про їхні власні переживання. І ми хотіли б, щоб ви мали це на увазі, якщо ви є батьками дітей, які пережили особливо тяжкі події.

Батьки-вимушені переселенці часто кажуть своїм дітям, що треба забути те, що пережили. Хотілося б, щоб це було так просто, але досвід показує, що багатьом дітям потрібна допомога для того, щоб вони змогли забути болючі спогади.

Якщо батьки кажуть дитині, що вона повинна просто забути про все, то це лише посилює проблему. Це ґрунтується на дослідженнях, що стосуються збереження найгірших спогадів у пам'яті. Багато батьків самі мають болючі та стресові спогади, яких вони спробували позбутися, але побачили, що вони все одно спливають у пам'яті. Те саме відбувається і з дітьми. Ми зазвичай говоримо дітям, що не можемо змінити те, що сталося, але є те, що ми можемо змінити – це ті неприємні думки та почуття, які постійно супроводжують спогади.

Ми дамо батькам багато конкретних порад. Діти по-різному сприймають війну і втечу, як і по-різному сприймають це дорослі. Але є певна спільність у реакціях, які ми хочемо виокремити. Війна – це страшно, тому що вона несе за собою смерть і руйнування. Це призводить мозок у стан бойової готовності, і як тіло, так і мозок мобілізуються для того, щоб протистояти небезпеці. На виживання йде дуже багато енергії.

Маленькі діти вважають за краще бути поряд з батьками, а діти старшого віку спостерігають і перевіряють, чи є безпечним оточення. Якщо сім'я протягом багато часу живе за умов війни, то дітям може бути важко навчитися новим речам. Вони погано сплять, а це викликає дратівливість та занепокоєння й часто призводить до конфліктів у сім'ї. Але навіть за умов війни людина пристосовується до ситуації та намагається створити, по можливості, нормальне існування.

Багато з тих людей, хто втекли від війни, стикалися з багатьма можливими травмівними подіями під час втечі. Діти, можливо, навчилися успішно відштовхувати реакцію від себе. Людська психіка часто захищає нас у таких ситуаціях, і ми сприймаємо ситуацію як нереальну і спостерігаємо за нею ніби збоку. Так буває особливо у тих випадках, коли вмирає хтось із близьких. Це почуття нереальності дозволяє дитині відштовхувати від себе частину

реальності, тому душевний біль зменшується. Але це вимагає великих витрат енергії й може ускладнити сприйняття нових почуттів безпеки та радості у майбутньому.

Багатьом дітям, які тривалий час жили в умовах війни або пережили втечу, важко зрозуміти те, що вони пережили. Поступово, коли вони навчаться жити у небезпеці там, де немає війни, важливо, щоб вони отримали просте пояснення того, що вони відчули у своєму рідному місці під час втечи, і чому зараз знаходяться на новому місці. Це допомагає впорядкувати думки і зрозуміти те, що з ними відбувається, і чому було так важливо тікати. Важливо знати, як дитина реагує на пережиті травмівні події.

Найближчі наслідки психотравми:

- ***відсутність проявів.*** Іноді в найближчий після травмівної події період у людини не спостерігається ніяких проявів, і можна вважати, що травма подолана. Однак відсутність реакції в момент травми не завжди означає благополучний результат в майбутньому і можливо подальше загострення;

- ***емоційні прояви.*** Під час травмівної події емоція виникає після усвідомлення загрози, небезпеки. Вона характеризується переживаннями сильного страху та різними нейровегетативними проявами: потовиділення, тремтіння, пришвидшене серцебиття. Після того як небезпека минула, може виникнути емоційна розрядка, що проявляється в приступах плачу, тривоги, тремтіння, словесного потоку;

- ***стан загострення*** – може проявитися одразу після усунення небезпеки або через деякий час, коли щось раптом нагадає про травматичну подію, в момент раптового пробудження суб'єкта, викликаного кошмаром травми, при виникненні думки, пов'язаної з психотравмою.

Прояви посттравматичного стресу у дітей:

- ***підвищена тривожність.*** Тривожністю зазвичай називають підвищену схильність відчувати занепокоєння. Людина відчуває постійний несвідомий страх, невизначене відчуття небезпеки. Будь-яка подія сприймається як несприятлива та небезпечна.

Тривожна дитина постійно пригнічена, перебуває насторожі, їй важко встановити контакт з оточуючими, світ сприймається як страшний і ворожий. Постійно закріплюється занижена самооцінка та похмурий погляд на своє майбутнє.

У якихось ситуаціях тривога виправдана. Коли ми наражаємося на небезпеку, наш мозок стає пильнішим. Він особливо чутливий до всього, що попереджає про небезпеку, навіть ті сигнали, які є абсолютно безпечними, наприклад звуки чи рух, можуть сприйматися як небезпечні. Чутливість може бути підвищеною протягом тривалого часу після зникнення небезпеки.

Це виявляється у підвищеній потребі бути разом, стає важко зосередитися, виникають проблеми зі сном, є страх втрати близьких і виникає потреба перебувати поруч із тими, хто дає почуття захищеності. У дітей може розвинути те, що називається страхом розлуки. У таких випадках їм потрібно, щоб батьки постійно перебували в полі їхнього зору. Діти різного віку бояться, що з батьками може щось трапитися.

Ознаки тривожності у дітей.

- Дитина не може довго працювати, не втомлюючись.
- Їй важко зосередитися на чомусь.
- Будь-яке заняття викликає у неї зайве занепокоєння.
- Під час виконання завдання дитина дуже напружена.
- Соромиться частіше за інших.
- Часто говорить про напружені ситуації.
- Червоніє в незнайомій обстановці.
- Скаржиться, що їй сняться страшні сни.
- Руки у неї зазвичай холодні та вологі.
- Сильно потіє, коли хвилюється.
- Немає гарного апетиту.
- Спить неспокійно, засинає насилу.
- Полохлива, багато що викликає в неї страх.
- Зазвичай стурбована, легко засмучується.
- Часто не може стримати сльози.

- Погано переносить очікування.
- Не любить братися за нову справу.
- Не впевнена у собі та своїх силах.
- Боїться зіткнутися з труднощами.

- *нав'язливі думки*. Все, що важливе і небезпечне, запам'ятовується легко. Це відбувається тому, що ми маємо швидко виявити нову небезпеку, але ще й тому, що ті речовини, які при почутті страху викидаються в кров, впливають на наші спогади. Коли ми зазнаємо екстремальних ситуацій, то спогади про них можуть міцно засісти в мозку. Зорові та слухові враження, відчуття, смаки та запахи, які супроводжують такі ситуації, можуть відкластися глибоко у пам'яті. Пізніше вони повертаються у формі болісних спогадів, людина начебто заново переживає ці події (вони називаються ретроспективними кадрами). Все, що нагадує про подію, наприклад, запах, може змусити пережити її. Коли небажані спогади виникають, вони можуть порушити концентрацію та процес сприйняття нових речей, тому важливо, щоб дитина навчилася способів контролювати такі спогади. Думки, почуття та спогади можуть залишатися в мозку протягом тривалого часу.

Нав'язливі думки можуть проявлятися таким чином. Дитина постійно промовляє одну й ту саму думку, повертається до тих самих спогадів – як у формі зорових образів, так і у формі внутрішньої мови. Дитину може турбувати нав'язлива думка про забруднення. Їй завжди хочеться вмитися, уникати брудних місць. Вона може вимагати суворого порядку в будинку, симетрії у розташуванні предметів. Якщо щось порушується у її звичках, це викликає підвищену тривожність, дратівливість. Дитина також може бути стурбована своїм здоров'ям та здоров'ям своїх близьких;

- *уникнення та тривожність*. Звичайною реакцією на травму є спроба уникати того, що нагадує про подію. Люди, зовнішні нагадування (звуки, запахи тощо) або внутрішні нагадування (спогади та думки) можуть змусити дитину намагатися уникати ситуацій, пов'язаних з минулими подіями. Тому вони можуть уникати тих речей, якими вони займалися раніше і таким чином живуть більш обмеженим життям. Водночас вони відчувають тривогу, оскільки

перебувають на сторожі, і ті речовини, які надходять у кров, посилюють тривожність, тому що готують їхню небезпеку. Поступово ці реакції виснажують як фізичні, так і психічні ресурси дитини, і вона може стати пасивною, бездіяльною чи бездушною. Посттравматичні реакції можуть тривати місяцями, інколи ж і роками після травматичної ситуації;

- **сум і туга.** Деяким дітям довелося пережити смерть близьких членів сім'ї, друзів, сусідів. Всі діти втратили будинки, школи та захищеність. Це викликає природні почуття втрати, туги та смутку. Діти можуть швидко перемикатися від одного почуття до іншого і можуть замкнутись у собі, якщо почуття виявляться надто сильними. Батьки можуть допомогти дітям регулювати інтенсивність таких реакцій, щоб таким чином дитина з кожним разом могла б все більше контролювати свої почуття. Пояснення того, що відбувається зараз, що трапилося раніше, про причини війни, допомагають дітям упорядковувати сильні почуття, які вони носять у собі через травмівні та болісні спогади.

Горе – це природна емоційна реакція, яку ви чи ваша дитина можете відчувати через чинсь смерть під час травматичної події. Немає правильного або неправильного способу сумувати, але ви можете відчувати, що ваша дитина стривожена, налякана, засмучена, в стані апатії або її мучить безсоння. Є прості речі, які ви можете зробити, щоб допомогти: поясніть, враховуючи вік дитини, що сталося, і дайте їй зрозуміти, що вона може будь-коли обговорити з вами цю подію та свої переживання;

- **дратівливість та гнів.** Однією з поширених змін, які батьки помічають у часи криз та змін, може бути збільшення бійок та агресії у грі й поведінці дітей. І це засмучує та турбує батьків. Місце, де ви живете, і досвід, який був у дитини, можуть вплинути на те, як вона поводить себе.

Переживання чи спостереження насильства може підвищити ймовірність того, що діти самі демонструватимуть таку поведінку. Іноді щось може нагадувати їм про те, що їх засмутило, і це може призвести до їхньої агресивної поведінки. Вони можуть відтворювати агресію, яку бачили.

Це природно і зрозуміло, тому що діти можуть відчувати гнів щодо певної події. Гнів може бути спрямований проти тих, хто, на їхню думку, несе

відповідальність за ситуацію, що склалася, а також проти батьків, які не змогли їх захистити, або проти інших, або проти себе. Поганий сон, обмежені умови життя і високий рівень споживання психічної енергії можуть погіршити становище, а це, природно, ускладнює щоденне виховання дітей;

- ***почуття провини.*** Почуття провини (негативні настанови, за яких нам здається, що вчинені нами вчинки – а в деяких випадках і ми самі – є причиною бід інших людей) має різноманітні прояви і не завжди безпосередньо стосується «вини» чи «винності». Це почуття може з'явитися не лише там, де людина могла б бути винною. Воно може виникнути у будь-якій ситуації, де був сильний стрес (мовою психології – травма).

Виникнувши в психіці людини, це неприємне почуття виконує важливу функцію – допомагає пристосуватися до важкої ситуації, щоб пережити її з меншою шкодою: замість того, щоб фокусуватися на травмуючій ситуації, ми дивимося на почуття провини, тому що це не так боляче і вимагає менше внутрішньої роботи.

Діти (і дорослі) часто звинувачують себе за те, що вони вчинили, сказали чи подумали (або не вчинили, не сказали чи не подумали). На жаль, у багатьох випадках для цього немає жодних підстав. Вони можуть думати, що могли б врятувати когось у човні, могли забрати когось із собою під час втечі, повинні були взяти на себе більше відповідальності за своїх молодших братів і сестер та ін. Особливо, якщо вони відчують сором за те, що вчинили або за свої думки, – це може негативно впливати на їхню самооцінку. Втрата будинку, друзів, всього, що у них було і свого місця в колі друзів, викликають підвищену невпевненість у собі. Багато дітей кажуть, що вони почуваються марними, тому що втратили все. У такому разі має сенс підкреслити, як багато вони означають, і що потрібно сподіватися на краще майбутнє;

- ***труднощі з концентрацією та пам'яттю.*** Багато дітей високо цінують освіту і намагаються старанно навчатися у школі. Але батьки мають бути готові до труднощів зі сном, концентрацією уваги тощо, які можуть сигналізувати про проблеми. Формування добрих взаємин із дітьми допоможе виявити труднощі на ранньому етапі.

Враховуючи втрату енергії, нав'язливі думки, страх перед невідомістю та велику невпевненість у завтрашньому дні, не дивно, що багатьом дітям важко запам'ятовувати речі та зосереджуватися. Це ускладнює пізнання нових речей, особливо навчання у школі, де потрібна велика концентрація уваги;

- **поганий сон.** У досить великої кількості дітей виникають проблеми зі сном – це пов'язано як зі сном, так і з пробудженням. Коли мозок перебуває у стані тривоги, то людині важко заснути, і спить вона не так глибоко, як могла б.

Деякі діти бачать уві сні кошмари, жахіття. Таке явище спостерігається зазвичай у першій половині сну. Через емоційне чи фізичне перенавантаження головний мозок дає збій, продукуючи кошмари. Таке порушення сну у дитини може розвиватися лише на тлі дуже сильного емоційного потрясіння.

При порушенні під час сну дитина може кричати, здійснювати активні рухи і навіть схоплюватися з ліжка. Пульс завжди високий. Виступає рясний піт;

- **фізичні симптоми.** Реакція дітей може виражатися і у фізичних симптомах, таких як біль голови, біль у шлунку або в іншій частині тіла, поганий апетит та зниження ваги. Деякі можуть відчувати непритомні стани, схожі на епілептичні напади та щоденну втому. У таких випадках потрібно звернутися до лікаря, але найчастіше це пов'язано з почуттям страху або є наслідком спроб позбавитися хворобливих спогадів.

Бесіда про страхи, запевнення в тому, що вони перебувають у безпеці, а пропозиція висловитись за допомогою листа, малювання, взяти під контроль спогади, може сприяти зменшенню симптомів.

Заспокоюйте дитину. Залишайтеся поряд з нею і допомагайте їй почуватися в безпеці. Якщо дитина боїться залишатися без вас у дитсадку, скажіть їй, що ви йдете ненадовго. Розмовляйте з дитиною спокійним тоном, на рівні її і ваших очей. Це допоможе їй впоратися зі своїми емоціями та заспокоїтися. Допоможіть дитині висловити свої почуття;

- **соціальні взаємини.** Становище вимушеного переселенця, у більшості випадків, означає, що діти втратили контакт зі своїми друзями, крім можливого контакту у соціальних мережах. Деякі здатні швидко завести нові знайомства в

новому місці проживання, але деякі уникають соціальних контактів, найчастіше, щоб захистити себе від нових втрат. Життя вимушеного переселенця може бути самотнім – особливо, якщо людина сумує за своїми друзями та іншими близькими, яких вони втратила;

- *інші реакції*. Реакція на війну та втечу для деяких дітей може стати кроком назад у розвитку. Вони можуть знову почати мочитися під себе уві сні після того, як перестали користуватися підгузками, або почати говорити дитячою мовою. Це тимчасове явище і пройде, якщо ви, як батьки, будете терплячі, і не сердитиметеся на це. Деякі діти стають надто активними. Це може походити від того, що фізична активність тримає хворобливі спогади на відстані.

Реакції на психічні травми у дітей різного віку:

- *діти молодшого віку (до 7 років)*. Реакції на травмівні події, форми поведінки, у яких діти проявляють себе зазвичай під час стресових станів, залежать від віку, стадії розвитку дітей, а також від уміння цих дітей залучити різні засоби (особистісні та соціальні ресурси) для свого порятунку. Наприклад, діти до 3-х років показують страхи, сплутаність почуттів, порушення сну, втрату апетиту, страх перед чужими людьми.

Діти дошкільного віку особливо прив'язані до батьків, у травмівних ситуаціях виявляють у своїй манері поведінки ще більш пристрасну прихильність до них. Дошкільнята часто демонструють регресивну реакцію (як правило, енурез), плачуть без видимих причин, бояться засинати на самоті, часто прокидаються від страшних снів, а зміст сну можуть не пам'ятати. У дітей цього віку можуть спостерігатися сюжети ігор, що стереотипно повторюються, які обриваються на тому самому місці, ніби вони не мають закінчення. Цей прояв є дуже показовим щодо визначення міри стресової напруженості дитини.

Діти реагують на тривогу батьків, але й самі теж зберігають болючі спогади у мозку, які змушують їх сильно реагувати, наприклад, на гучні звуки. Але якщо навколо них знаходяться спокійні дорослі, то вони самі поступово заспокоюються;

- діти молодшого шкільного віку (7-12 років) різко змінюються, переживши стресові ситуації. Вони стають дратівливими, грубими, у них з'являються скарги на погане самопочуття без функціональних і органічних порушень. Зазвичай після пережитого у них різко падає успішність у шкільному навчанні.

Реакція дітей у таких випадках нагадує поведінку дорослих. Вони втрачають почуття самовладання, поведуться несвідомо, не усвідомлюючи своїх дій. Після перенесених стресів деякі підлітки песимістично дивляться своє майбутнє. Спостерігаються депресивні настрої, апатія. Їх пригнічує страх бути вигнаними із суспільства. Багато хто з них розуміє, що відбувається навколо. Але їм необхідно, щоб батьки інформували їх про стан речей і тим самим допомагали б упорядкувати емоції. Вони зазнали несправедливості і легко можуть брати на себе провину, за яку насправді вони не несуть відповідальності. Найстарші починають розуміти довгострокові наслідки становища вимушеного переселенця;

- діти старшого шкільного віку (13-18 років) зазвичай досить гостро переносять будь-які кризові ситуації, і війна – не виняток. Старшим дітям зараз дуже складно, адже вони вже розуміють, що відбувається, але ще не мають достатнього життєвого досвіду, щоб ефективно боротися зі своїми негативними емоціями. Нам усім зараз дуже складно, але нашим підліткам особливо непросто.

Вони розуміють, що становище вимушеного переселенця, ймовірно, означає, що все, що вони мали раніше, може зникнути назавжди, і що майбутнє є незрозумілим. Вони можуть зазнавати бурхливого обурення у зв'язку з політичною ситуацією і стати «політизованими» внаслідок несправедливості, з якою вони зіткнулися. Цілком природно, що у молодих людей посилюється політичне розуміння, але фахівці добре обізнані про самотніх молодих людей, які «живуть» в інтернеті та поєднують своє нове розуміння з релігією, почуттям ненависті та думками про помсту. Ці молоді люди можуть бути дуже чутливими до думки однолітків про них, і їм не вистачає контакту зі своїми друзями.

Потрібно ставитися з розумінням до того, що вони, ймовірно, мають доступ до новин, що належать до кризової ситуації (яку вони з батьками пережили) через телефонні та соціальні мережі.

На думку психологів, для підлітків цілком нормально і корисно хотіти проводити деякий час далеко від батьків. Це бажання може зробити цей час особливо важким як для них, так і для вас, як батьків. Оскільки ви можете відчувати, що хочете тримати своїх дітей поряд із собою. Якщо це безпечно і їм дозволено виходити на коротку щоденну прогулянку самим, заохочуйте це. В іншому випадку поговоріть зі своїми дітьми про те, як вони можуть проводити деякий час, відпочиваючи від сімейних занять та обов'язків. Намагайтеся дійти згоди, яка їх влаштує.

Щоб уникнути конфліктів між батьками та старшими дітьми, потрібно намагатися дозволяти старшим дітям брати на себе контроль та відповідальність за своє навчання або розпорядок дня, шукати можливість похвалити їх за те, як вони з цим впораються.

Майте реалістичні очікування щодо своїх дітей. Ваш підліток може спробувати переступити встановлені межі. Намагайтеся реагувати спокійно та раціонально, коли це станеться. Це може бути нелегким завданням, тому що ви, можливо, й самі вже перебуваєте в стані стресу. Якщо ви злитеся або засмучені, відійдіть убік, щоб заспокоїтися, і поверніться до розмови з дитиною після того, як заспокоїлися. Такий підхід допоможе зберегти поважні та здорові стосунки між вами.

Коли можливо, проводьте із підлітками невелику кількість часу, але робіть це часто. Це може бути так само корисно, як і триваліші, але менш часті періоди. Можливо, ви зможете включити у свій щоденний графік деякий час, коли просто сидите та розмовляєте зі своїм підлітком, щоб дізнатися, як він відчувається.

Коли дитина потребує допомоги?

Батькам нелегко вгадати, коли є підстава для занепокоєння про дитину. Коли ваша дитина ще не почала ходити до школи, то важко зрозуміти, в якому

вона стані. Нижче наводяться деякі можливі причини, через які дитині може знадобитися допомога:

- дитина реагує бурхливо і це триває місяцями;
- реакції з кожним разом стають дедалі сильнішими;
- дитина замикається у собі, уникає контакту з іншими і стає пасивною й тихою;
- підвищена тривожність, страхи;
- різкі перепади настрою, спалахи агресії, вияв гніву;
- погіршення успішності, різке небажання ходити до школи;
- змінюється особистість дитини.

Те, що нова ситуація впливає на дитину, і те, що це триває якийсь час, є нормальним і не дає приводу для занепокоєння – особливо якщо невідомо, що станеться в майбутньому. Якщо у вас виникають сумніви, поговоріть із фахівцями (психологом, психотерапевтом тощо).

Нормальна практика піти до психолога, навіть якщо нічого не болить. Часто батьків непокоїть, як запропонувати синові чи дочці зустріч із фахівцем. Дитина може злякатися, що вона «не така, як усі», і відмовитися йти. Це пов'язано зі стереотипом на психотерапію: не лише діти, а й дорослі бувають впевнені, що сеанс у психолога потрібен лише тим, хто має психічну хворобу. Насправді це не так. Дітям і підліткам можна пояснити, що психолог – у якомусь сенсі теж лікар, який лікує тільки не фізичне, а ментальне здоров'я.

Пам'ятайте, що не соромно просити про допомогу в разі фізичних чи психічних проблем. Цілком нормально, наприклад, звернутися до психолога, якщо людина відчуває певний психологічний дискомфорт.



Розділ 2. СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНІ СИТУАЦІЇ

Страхи, тривоги та нічні занепокоєння є дуже поширеними реакціями дітей, які пережили травматичні ситуації. Деякі діти можуть спочатку почуватися дуже добре, але часом можуть почати виявляти ознаки стресу. Використання позитивних підходів, описаних нами нижче, може допомогти дітям почуватися впевненіше та зменшити їхні страхи.

Кожна дитина унікальна в тому, як вона реагує на лякаючі події. Деякі діти стають тихішими або замикаються, інші дратуються чи влаштовують істерику з метою привернути до себе більше уваги. Багато дітей починають поводитися як малюки (тобто регресують), наприклад, смочуть палець або чіпляються за батьків, не відходять від них. Важливо пам'ятати, що це – нормальна реакція дітей на травмуючі чинники, зберігати спокій і піклуватися про них.

Тепло та похвала, а також забезпечення максимальної безпеки та передбачуваності дуже корисні для них. Поради, які ми тут даємо, відображають досвід психологів, які працюють із батьками-вимушеними переселенцями, з іншими батьками, які пережили кризу чи лиха, а також недавні дослідження у галузі дитячого розвитку.

Роль сім'ї у переживанні кризових подій. Сім'я з усіма її різноманітними формами та структурами є найважливішим осередком, що потенційно забезпечує найкращі умови для позитивного розвитку людини. Але реалізація цього потенціалу залежить від багатьох чинників – як внутрішніх стосовно сім'ї, так і зовнішніх. Навіть коли відбуваються жакливі речі – події, які змушують людей залишити свої будинки, чи місця, які вважалися безпечними, – члени сім'ї все одно можуть допомогти один одному. У цих обставинах слід пам'ятати про важливість сім'ї, оскільки вона може бути життєво важливим джерелом підтримки для ваших дітей.

Сім'я надає підтримку та стабільність, які допомагають членам сім'ї переносити їх переживання та реакції на ці несприятливі події, хоч би якими важкими, болючими чи нестерпними вони були.

Сімейна гармонія допомагає зменшити тривогу вашої дитини, зберігаючи при цьому її безпеку. Заохочення хорошої поведінки допомагає дитині впоратися з ситуацією якнайкраще. Це також полегшує батькам завдання забезпечення її безпеки.

Важливо усвідомлювати, що не всі ці нові переживання обов'язково мають виключно негативний вплив на сім'ю. Цей новий досвід може зміцнити сім'ю та зблизити її членів, як ніколи раніше.

Роль матерів та батьків. З часом і в різних культурах батьки мали різні ролі у вихованні дітей. Це особливо стосується найменших дітей та догляду за дітьми з особливими потребами. У таких ситуаціях найчастіше первинна роль відводилася матері. Це стало причиною того, що книги з дитячої психології та книги для батьків, найчастіше, писалися для матерів. У тих країнах, де обидва батьки працюють повний робочий день поза домом, розподіл ролей у сім'ях змінився. У той же час дослідження в галузі дитячої психології показали, що роль батька може бути дуже важливою у вихованні дитини. Тому пропозиції та поради, як краще дбати про дітей, які пережили війну та втечу, однаково стосуються як матерів, так і батьків – тому що це на користь дитини. Це стосується також і найменших дітей.



Розмова з дитиною. Дослідження та досвід показують, що відкритість щодо тем, пов'язаних із втратами та травмами, приносять користь дітям. Відкритий діалог, що стосується болючих тем, вчить дитину говорити про те, про що говорити важко. Це запобігає також виникненню недовіри в сім'ї, де

хтось знає щось про когось або про щось, а інші не знають. Це може бути інформацією про друга або члена сім'ї, якого вбили на батьківщині, або про будинок, який спалили чи розбомбили тощо.

Розкажіть дитині про те, що ви знаєте, але зробіть це тепло та обережно, усвідомлюючи, що така інформація може бути хворобливою для дитини. Це не небезпечно, якщо чесне та пряме спілкування засмутить дитину тому, що насправді тільки батьки спроможні втішити дитину. Буде гірше, якщо від неї щось приховують, і пізніше вона дізнається про це від інших. Таким чином у дитини виникає недовіра до вас. Дайте відповідь на запитання дитини про те, що сталося, про вашу реакцію, про її власну реакцію. Це не означає, що дитині треба знати всі моторошні подробиці, але не треба приховувати важливу інформацію, яка стосується її життя на цей момент і в майбутньому.

Деякі батьки вважають, що не варто говорити з дітьми про травмівні події, краще все забути. Але із досліджень у галузі травм у дітей психологи знають, що діти часто залишаються наодинці зі своїми думками та почуттями. І якщо вони не отримують змоги говорити про свої переживання з батьками, то намагаються розпізнати сигнали дорослих, не ставлячи запитань, тому що вважають, що дорослим дуже важко говорити про це.

Говорити з дітьми про найважче і найгірше, навчити дітей впоратися з наслідками цього – найкраща передумова успіху в майбутньому. Вони зможуть використовувати свої ресурси на навчання та освіту, без того, щоб спогади про війну та втечу порушили б їхню концентрацію та пам'ять. Якщо в сім'ї кілька дорослих членів сім'ї (наприклад, бабусі та дідусі), які живуть разом з вами, то важливо, щоб між вами була згода (нехай інші дорослі теж ознайомляться зі змістом цих порад), щоб ви не надсилали різні сигнали і не давали різну інформацію дитині.

У розмові з дитиною про важкі події батьки можуть спочатку вислухати, а потім відповідати. Хоч у розмові беруть участь обидва, важливо, щоб у дитини була можливість висловити свої думки та почуття до того, поки батьки скажуть чи пояснять щось. Це особливо важливо на початку розмови, коли діти починають відкрито говорити на важку тему. Потім треба відповісти на

запитання дітей чесно та відкрито. Ви також можете поставити запитання, яке продовжить розмову: «Що ти про це думаєш? Ти багато думаєш про...?». Будьте чуйними та не засуджуйте їхні почуття. Виявляйте справжній інтерес у спробах зрозуміти вашу дитину, але не будьте занадто наполегливими.

Якщо ви помітили, що вашій дитині важко вам відкритися і поговорити, спробуйте спочатку зайнятися якоюсь спільною справою, а потім почніть з нею розмову. Заохочуйте дитину розповісти про свої почуття. Так само вона може малювати або вести щоденник.

Пам'ятайте, що дитині також необхідно зрозуміти реакцію та думки дорослих. Якщо ви не поясните дитині про що ви думаєте і вашу реакцію, то їй нічого не залишається, як розпізнавати сигнали, вираз обличчя та прислухатися до вашого тону. Саме так дитина намагається здогадатися, яка у вас реакція зараз, і може помилитися. Тому діти можуть легко заплутатися, тим більше якщо ви кажете, що (наприклад, «все буде добре»), а спостерігають вони зовсім інше (страх або тривогу). Відкрите та чесне спілкування означає, що ви виражаєте те, що у вас діється всередині, тобто намагаєтеся пояснити те, що діти спостерігають. Так діти навчаються мові думок і реакцій, і водночас навчаються керувати своїми почуттями.

Може статися так, що дорослі говорять між собою або з іншими дорослими про речі, які відбуваються на батьківщині або про травмівні переживання в присутності дитини. Ви, як батьки, повинні усвідомлювати, що діти отримують набагато більше інформації зі світу дорослих, ніж ви вважаєте. Це означає, що ви або повинні перенести таку розмову на той час, коли дитини немає поблизу, або спокійно пояснити їй, що означає ця інформація і відповісти на ті запитання, які можуть у неї з'явитися.

Демонструйте здорове вміння подолання кризових ситуацій! Ваші діти чекають від вас не лише втіхи, а й навчіння того, як правильно впоратися зі своїми складними емоціями. Давайте собі достатньо особистого часу на осмислення того, що вас хвилює, щоб у вас був запас сил для допомоги своїм дітям. Але не вважайте, що ви повинні постійно приховувати ознаки біди, горя, кризової ситуації – коли ваші діти бачать вас засмученими, станьте для них

прикладом і скажіть, що хоч зараз вам сумно та важко, але ви знаєте способи зробити так, що незабаром вам стане краще.

Сумісне проведення часу. Знайти час може бути непросто, але, приділяючи увагу дитині всього кілька хвилин щоразу, коли це можливо, допоможе їй почуватися впевненіше і менше турбуватися. Якщо можливо, приділіть трохи часу окремо кожному з ваших дітей.

Іноді, коли дитині здається, що її ніхто не слухає, вона намагатиметься активно привертати увагу. Наприклад, вона може почати говорити голосніше і навіть кричати, привертаючи увагу когось із своїх батьків. Дитина розуміє, що, виробляючи більше шуму, вона, зрештою, отримує бажану увагу. Звертаючи увагу на те, що діти хочуть показати або розповісти вам, ви допоможете їм відчувати себе впевненіше та дати їм зрозуміти, що ви хочете їх вислухати, як тільки зможете.

Якщо дитина хоче вашої уваги, але ви не можете дати її відразу, переконайтеся, що дитина знає та розуміє, що ви вислухаєте її, як тільки зможете. Це допоможе їй навчитися терпінню. Спробуйте пояснити, що не можете вислухати її зараз, і скажіть, коли ви зможете приділити їй свою увагу. Це підвищить ймовірність того, що вона буде говорити з вами, коли їй це потрібно.

Іноді, коли дитині здається, що її ніхто не слухає і вона хоче щось сказати, то може просто здатися і не намагатися більше спілкуватися. Важливо, щоб діти знали, що хтось їх вислухає. Намагайтеся знайти час, щоб вислухати їх і зрозуміти. Запитайте, як вони ставляться до свого досвіду та подій навколо них та який досвід викликає найбільший стрес, до якого важко пристосуватися. Ви найкраще знаєте дитину і можете вгадати, як найкраще допомогти їй поговорити з вами, коли вона переживає дуже важкі часи. Для неї дуже важливо переконатись, що ви хочете її слухати.

Намагайтеся давати дітям можливість висловлювати свої почуття і занепокоєння. Задавайте відкриті запитання: *«Які новини ти чув?»*, *«Як ти почуваєшся?»*, *«Чи маєш якісь запитання?»*. Так діти зможуть розповісти про свої потреби. Активно слухайте, не намагайтеся виправляти чи применшувати

значення їхніх емоцій і чітко та ясно висловлюйте свою підтримку: *«Ми робимо все, що в наших силах, щоб ти був у безпеці»*.

Не обіцяйте дитині те, чого не можете дати. Діти повинні знати, що ви чесні і що вони можуть довіряти тому, що ви кажете.

Будьте відкриті та намагайтеся давати дітям достовірну інформацію про те, що відбувається. Однак, пам'ятайте, що потрібно пояснювати дитині простою мовою, зрозумілою у її віці, і так, щоб не посилити її страхи.

Чуйні стосунки та підтримка. Становище вимушеного переселенця означає багато змін у житті дітей. Дорослі можуть допомогти дітям у пристосуванні до цих змін. Дорослі можуть у дбайливій формі пояснити дітям, що відбувається, і що буде в майбутньому, пояснити дітям те, з чим вони стикаються у щоденному житті. Підтримкою, розумінням та корисними словами можуть допомогти дітям впоратися з емоціями.

Дуже малі діти розвиваються, спілкуючись із батьками (частіше з матір'ю) і починають пізнавати світ із народження. Фізичний контакт і близькість, коли батьки співають їм, розмовляють з ними чи читають, сприяють розвитку дітей, попри ті фізичні умови, у яких вони живуть. Це звичайно за умови, що вони не наражаються на постійну небезпеку.

Спілкуючись з батьками, діти поступово вчаться заспокоюватися, коли їм стає тривожно. Якщо ваша дитина пережила неприємні речі, ви як батьки, можете допомогти їй поясненням та порадою, як вчинити, коли вона в напрузі. Це, наприклад, може бути малювання, якщо діти маленькі, і аркуш, якщо старші діти (дивіться поради, подані нижче).

Спілкування стає важким, якщо батьки відчують розпач, а діти – смуток, чи навпаки. Тут теж – розмова, пояснення та відкритість можуть сприяти добрим взаєминам, у той час як мовчання та потайливість можуть призвести до зворотного результату.

Уникайте непотрібних розлук і підготуйте дитину заздалегідь, якщо вам потрібно піти на кілька годин, оскільки діти легко лякаються, думаючи, що щось може статися. Діти, які зазнали сильних переживань, часто потребують підготовки до цілком звичайних речей – у тому числі й до відвідування лікаря

та стоматолога. Якщо обом батькам потрібно відлучитися від дитини, тоді їй треба доручити іншому дорослому, якому вона довіряє

Ласка і фізичний контакт корисний для всіх дітей, особливо для найменших. Намагайтеся часто проявляти ласку до дитини, наприклад, обіймайте її, цілуйте або тримайте за руку. Це допоможе заспокоїти та втішити її, а також зберегти теплі та міцні взаємини між вами.

Пообіцяйте вашій дитині, що зробите все можливе, щоб подбати про неї та захистити її. Говоріть дитині що ви її любите, що вона є вашим основним пріоритетом.

Ігри з дітьми. Багатьом батькам у становищі вимушених переселенців доводиться довго чекати на вирішення їхнього питання. Цей час можна з користю провести разом із вашими дітьми. Особливо це буде корисним для маленьких дітей, тому що розвиток мозку відбувається у спілкуванні з оточуючими їх дорослими. Корисні бесіди, ігри, спілкування та спільне прийняття їжі дають гарну основу для розвитку мозку. Старші діти воліють проводити більше часу зі своїми однолітками.

Гра – це природна форма спілкування та обробки подій кожної дитини. Діти можуть розповідати історії про те, що вони чули та відчувають, навіть якщо не повністю розуміють це. Це також здоровий спосіб відволіктися від важких життєвих обставин, який допомагає виплеснути енергію, що накопичилася, і зменшити стрес.

Ігри важливі для того, щоб допомогти дітям розслабитись. Це також можливість для них упоратися з минулим чи поточним стресом та підготуватися до майбутніх життєвих проблем. Мотивуйте дитину грати з вами, їхніми братами та сестрами чи іншими дітьми. Це допомагає привнести деяку нормальність у їхнє життя.

Ви можете допомогти розвитку вашої дитини, знайшовши час для ігор із нею. Просто приділіть кілька хвилин тому, щоб пограти, або для дітей старшого віку, щоб поговорити з ними – це також допоможе зміцнити взаємини з дитиною. Коли ви граєте з дитиною, спостерігайте за тим, що вона робить, і виявляйте справжній інтерес замість того, щоб намагатися змусити її робити

щось інше. Дитина оцінить цей вчинок – нарешті, у неї з'явиться можливість самій вирішувати, що робити. Дозвольте їй спрямовувати вас у тому, як ви можете допомогти їй у її грі. Розкажіть їй, що вам подобається те, як вона грає. Наприклад, ви можете сказати: «Мені подобається твій малюнок. Розкажи мені, що ти намалював».

Деякі малюки не хочуть переводити свої переживання у слова, тому потрібно дати їм можливість виразити себе іншими способами. Аркуш та малювання можуть допомогти малюкам впоратися з тим, що їх непокоїть. Використовуйте це як можливість нагадати про те, що їхні почуття цілком нормальні. Ви допоможете дітям, якщо продовжите уважно слухати їх протягом усього процесу емоційного одужання.

Намагайтеся говорити зі своїми дітьми про їхнє щоденне життя. Діти почуваються краще і спокійніше, коли вони знають, що можуть поділитися своїми тривогами та смутком з вами, з дорослими, і отримати пораду від вас.



Розділ 3. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Травмівні ситуації можуть поставити сім'ї перед безліччю різних труднощів та випробувань. Інформація, подана нижче, націлена не так на усунення самої кризової ситуації, як на надання порад і стратегій сім'ям про те, як пережити цей непростий час. Ця інформація підходить для дітей різного віку, і ви будете знати краще, як адаптувати її до віку вашої власної дитини.

Розпорядок дня. Якщо ви пережили кризову ситуацію і безліч змін, вам може бути важко підтримувати порядок дня. Це твердження ще справедливіше, якщо у вас велика сім'я. Яким би важким не було життя у цей момент, порядок дня може бути корисним. Він може допомогти структурувати ваше життя. Відчуття передбачуваності може допомогти дітям почуватися у більшій безпеці.

Намагайтеся якнайретельніше дотримуватися розпорядку дня, наскільки це можливо.

Наприклад, дотримання порядку відходу до сну може покращити сон дітей. Щовечора плануйте час відходу до сну вашої дитини. Подумайте про те, що ви можете зробити, щоб одні й ті самі дії здійснювалися щовечора в певному порядку, щоб ваша дитина заспокоювалася і була готова до сну. Наприклад, добре допомагає проведення спільного дозвілля, наприклад, читання казок або співи пісень. Якщо ваша повсякденна діяльність сильно змінилася, втягніть своїх дітей у процес розробки нового розпорядку дня з щоденним планом, що включає навчальні заняття, сімейні заходи та щоденні фізичні вправи.

Заохочуйте дітей за виконання домашніх завдань (читання, математика та ін.), навіть якщо вони не відвідують звичайну школу. Це допоможе їм у навчанні і буде чим себе зайняти.

Заохочуйте ведення щоденника своїми дітьми, навіть якщо вони додають записи не щодня; у цьому щоденнику вони можуть записувати свої міркування, включаючи те, що їм сподобалося за минулий час.

Для дітей молодшого віку може бути більш структурований підхід, наприклад, *«Сьогодні я дізнався(я) про...»*, *«Сьогодні я читав(а)/*

намалював(а)/зробив(а)...», «Сьогодні я спробував(а) ... уперше», «Завтра чекаю з нетерпінням...». Старші діти можуть завести «відеоблог», щоб вести хроніку своїх спостережень і переживань. Запропонуйте їм зробити це для себе і не ділитися цим відеоблогом в інтернеті без їхнього дозволу.

Дослідження в галузі виховання та розвитку дітей, а особливо їхня здатність до навчання та успіхів у школі, показують, що чіткий розпорядок дня дуже сприяє цьому. Це стосується як кризових ситуацій, так і подальшого життя.

Щоденні правила корисні для всіх нас у кризовій ситуації, тому що вони дають стабільність та структуру у повсякденному житті. Цього важко досягти в мінливих умовах життя, але тим не менш, важливо її встановити. Треба дотримуватися одного й того ж часу прийому їжі, для ігор, вільного часу. Підтримувати дисципліну та встановлювати чіткі правила – що дозволяється дітям, і де проходить межа дозволеного – складніше у нових та невизначених умовах життя.

Це особливо важко, якщо ви, як батьки, втомилися, пригнічені чи травмовані. Але коли це є пріоритетом, більшість дітей стають спокійнішими і впевненішими, та й батькам теж стає легше. Батьки, які створюють структуру життя дитини, і водночас беруть участь у ній, висловлюють тепло і співчуття у взаєминах з нею, тим самим вони забезпечують своїм дітям хороший фундамент майбутнього. Важливо бути дорослим і спрямовувати дітей у спокійній та передбачуваний формі, навчити їх брати на себе відповідальність та розвивати самоконтроль. А покарання нічому не вчить, крім того, що дорослі сильніші і можуть контролювати їх силою, а іноді й завдаючи болю.

Сон. Якщо дитина погано спить, важливо з'ясувати причину. Якщо це відбувається через тривожність, то присутність і розмова з дорослим найчастіше зменшує занепокоєння. Якщо мучать спогади, то дотримуйтесь нижче наведених порад. Найчастіше саме занепокоєння та думки не дають заснути дитині.

- Все, що позбавляє думок, які не дають заснути, покращує сон.
- Хорошим методом відволікти дитину є рахунок. Запропонуйте їй

рахувати від ста у зворотному порядку, віднімаючи 7, 5 або 1 залежно від того, наскільки добре вона вміє рахувати (наприклад, 99 – 98 – 97 тощо).

- Можна запропонувати дітям уявити себе морозивом або крижинкою, яка тане під дією сонячного тепла або величезною важкою лялькою (коли дитина вже лежить у ліжку).



Старші діти (старші 10 років) можуть робити дихальні вправи так: зробити короткий вдих та довгий видих (як через трубочку). Повторити тричі. Продовжуючи дихати в такий спосіб, діти розслабляються. У той же час це відволікає від неспокійних думок, що викликають тривогу.

УВАГА! (Вдих робиться через ніс, а видих – через рот).

Можна запропонувати дітям уявити себе великою повітряною кулею, наповненою повітрям. А потім уявити, що в неї з'явився невеликий отвір і починати повільно випускати повітря одночасно розслабляючи всі м'язи тіла (шию, плечі, живіт, руки, ноги).

Поради батькам маленьких дітей. Якщо ваша дитина погано засинає, ритуали підготовки до сну починайте щодня в один і той же час. Не забудьте, що заспокоєнню сприяють приглушене світло, казка на ніч (м'які інтонації материнського голосу добре заколисують дитину), тиха спокійна музика. Коли настане час сну, кладіть малюка в ліжечко і залишайтеся поряд. Як тільки помітите, що його очі закрилися, акуратно виходьте з кімнати. Якщо малюк відчув це і заплакав, поверніться, але не беріть його на руки, а починайте тихо говорити. Головне завдання зробити так, щоб він, почувши ваш голос, заспокоювався, а потім засинав сам.

Допомога при виникненні нав'язливих спогадів та думок. Коли спогади володіють дитиною без її волі, потрібно використовувати різні способи, які допомагають відновити контроль і обмежити їх появу. Змусити дитину зробити це може бути важко тому, що вона буде змушена думати про неприємне, чого їй хотілося б уникнути. Нижче наведено деякі методи, які ви можете запропонувати своїм дітям.

Скажіть їм, що важливо, щоб вони взяли під контроль свої спогади. Попросіть викликати у свідомості неприємну ситуацію та переглянути це на екрані (в уяві). Попросіть уявити, що вони мають пульт дистанційного керування, який можна використовувати для вимикання фільму. Тим самим вони можуть змінити кольорове зображення на чорно-біле, зробити зображення нечітким або замінити іншим зображенням. Попросіть заповнити весь екран зображенням, а потім помістити інше позитивне зображення в одному кутку екрана. Попросіть, щоб це зображення зайняло б більшу частину екрана, а зображення болючого спогаду перемістилося б на маленьке місце у кутку. Так вони можуть переміщати хворобливі спогади доти, доки не видалять їх повністю.

У тому випадку, якщо йдеться про уявний фільм, який вони бачать, то можна внести зміни до фільму і зробити нову версію зі щасливим кінцем. Можна уявити героя, який все рятує, чи чарівника. Вони можуть дивитися нову версію фільму стільки разів, що, зрештою, ця версія стане домінуючою та буде обрана мозком. Якщо їх мучить звук, тоді запропонуйте викликати спогади та уявити, що вони слухають його по радіо або по мобільному телефону, і можуть зменшити звук або замінити іншою музикою чи іншим способом змінити спогад про звук.



Якщо дітей мучать думки, що виникали й раніше, наприклад тривога, то тут допомогти можуть такі дієві методи:

- попросіть дітей виділити 10-15 хвилин часу щодня, щоб подумати про те, що їх турбує (чи зосередитися на інших думках, які мучать). Важливо, щоб ви, батько чи мати, були у розпорядженні дитини для заспокоєння, якщо думки надто захлиснуть її. Вони можуть задуматися про причину, через яку занепокоєння можуть стати реальністю, і про причину, через яку – не можуть. У цьому проміжку часу вони повинні дати місце думкам, що їх турбують;

- якщо негативні думки виникають поза призначеним часом, тоді діти повинні сказати собі: *«Ну ось, я знову почав думати про це, але я думатиму про це у призначений час»*. Так вони повинні робити щоразу, коли це відбувається. Скажіть їм, що вони не повинні дратуватися на себе, просто звернути увагу, що думка виникла і повторити речення: *«Ну ось, знову почав думати про це...»*.

Поступово виникнення думок припиниться, бо якщо часто повторювати одні й ті самі дії, згодом ми починаємо їх робити автоматично. Нагадуйте дітям, що цей метод треба повторити багато разів, щоб думки автоматично припинилися.

Хоча діти самі повинні працювати над цим, бажано, щоб ви, як батьки, були поруч, щоб підтримати їх, якщо неприємні думки виникають. Найкраще тренуватися вдень, але не перед сном.

Можна разом із дітьми зробити вправу *«Хитун - Бовтун»*.



Потрібно встати, руки розслабити. І починати повертатися – праворуч, ліворуч. При цьому вільно кидати руки. Можна доповнювати рухи дитячим віршиком : «Хитун - Бовтун сидів на стіні, Хитун-Бовтун звалився уві сні».

Розмова про найгірше. Деякі батьки думають, що розмова про найгірше небезпечна для дітей. Навпаки, якщо дітей мучать спогади та думки про ті жахіття, які вони пережили, то вони потребують допомоги дорослих для того, щоб впоратися зі своїми спогадами, так, щоб вони стали менш пригнічуючими та напруженими.

Ви, як батьки, можете допомогти, вислухавши дитину, підтвердивши її переживання. Обережно поставте їй запитання та прислухайтеся до того, що вона говорить. Якщо дітей мучать внутрішні образи, можна спробувати деякі з тих методів, які згадані нижче. У той же час ви можете сказати дітям, що найгірше вже позаду, у минулому, і що вони тепер у безпеці. Спочатку, коли з дітьми починають говорити про хворобливі спогади, їхній страх посилюється і кошмари частішають – це нормально. Ми рекомендуємо робити це тому, що воно дає хороші результати в довгостроковій перспективі.

Ви можете стимулювати дитину до вираження пережитого, наприклад, за допомогою гри, малюнка або вони можуть скласти розповідь разом із дорослими. Діти старшого віку можуть робити те саме, але згодом вони більше використовуватимуть мову для того, щоб висловитися. Ви можете попросити їх закінчити такі речення, як: *«найгіршим для мене було...»*, або *«я мрію, щоб я міг мати...»*. Вони можуть скласти оповідання та написати все те, що вони пережили. Молодь може збиратися в групи та слухати історії інших, у деяких місцях можна організувати групи для розмов у Центрі допомоги. Ви, як батьки, можете підтримати, і іноді й трохи наполягти на тому, щоб вони приєдналися до такої групи.

Ми хочемо також запропонувати скласти альбом з текстом і картинками, які розкажуть історію сім'ї, починаючи з прабабусь і прадідусів, щоб діти знали своє історичне коріння, і мали б це як документ свого роду у майбутньому. Це вселяє впевненість у дітей у його продовженні.

Поради у зв'язку з тугою та смутком. Найважливіше, що батьки можуть зробити у зв'язку з тугою та сумом дітей з приводу втрати друзів та членів сім'ї чи втрати дому, є визнання цих втрат. Туга, сум і смуток – це очікувані та нормальні реакції, які треба прийняти.

Як правило, діти досить легко переходять від смутку на радість з приводу радісного заходу. Але якщо ваша дитина часто сумує та засмучена, то, можливо, вам потрібно більше говорити про те, що вона втратила. Нехай діти старшого віку напишуть про свою втрату, а маленькі діти намалюють те, за чим вони сумують. Хороші розмови допомагають дітям упорядкувати думки та висловити почуття.

Метод виділення часу для неспокійних думок може бути дуже корисним по відношенню до туги і смутку – у тому числі, якщо дитина є сумною більшу частину часу. У цьому випадку цей проміжок часу виділяється для думок про втрату, а протягом решти часу, коли виникає туга, вони повинні говорити собі: *«Ну ось, я знову почав думати про..., але я подумаю про це у призначений час»*.

Якщо ваша дитина втратила улюбленого члена сім'ї або друга, попросіть її уявити, що ця людина говорить їй, наприклад: *«Важливо, щоб тобі було добре, я дуже хотів би цього. Використовуй час на речі, які тебе радують, і не витрачай на те, що викликає смуток»*.

Поради у зв'язку з концентрацією та пам'яттю. Ви, як батьки, природно турбуватиметеся, коли помічаєте, що вашій дитині важко запам'ятовувати речі і важко зосередитися. Це ускладнює процес навчання, і вчителі у школі несуть додаткову відповідальність за те, щоб пристосувати процес викладання до окремої дитини. Якщо дитина має багато болючих спогадів і сильно сумує, то їй можуть допомогти поради, наведені нижче. На щастя, ці проблеми проходять.

Погано, якщо дитина витрачає дедалі більше часу виключно на шкільні заняття, це послаблює мотивацію і забирає в неї енергію. Для того щоб краще запам'ятовувати, діти можуть використовувати мобільний телефон або записувати на папері.

Також запитуйте у дитини, як пройшов її день, попросіть описати все докладно – у що дитина грала, що їла на обід чи сніданок, у що були одягнені учні чи вчителі у школі, яку книжку їм читали та іншу схожу інформацію.

Нові навички ефективно тренують пам'ять. Це можуть бути заняття футболом, танці, співи, малювання та безліч інших занять у секціях. Важливо не змушувати дитину займатися чимось конкретно, а дати можливість самій прийняти рішення.



Як впоратися зі спогадами про скорботу та травми. Багато речей можуть викликати реакцію. Клацання, що нагадує про перестрілку або вибух гранати, запах, що нагадує про війну, виття сирени, що викликає страх. Все те, що супроводжувало жорстокі або дуже неприємні події, які ми пережили, може пізніше спричинити реакцію. Але іноді діти реагують, не знаючи, що викликало реакцію. Якщо діти знають, що саме викликало страх, то поступово вони зможуть навчитися контролювати його, наближаючись до того, що їх лякає найбільше.

Якщо вони бояться натовпу, то можуть привчити себе перебувати серед кількох людей, поступово збільшуючи їх кількість. Якщо вони бояться виття сирени, то спочатку можуть привчити себе до низького звуку сирени по телефону або комп'ютеру, поступово збільшуючи звук. Якщо діти намагаються уникнути ситуацій, людей тощо, і це ускладнює повсякденне життя, тоді особливо важливо поступово і, користуючись підтримкою дорослих, наблизитися до того, що їх лякає найбільше. Так можна уникнути занадто

багатьох обмежень у житті. У тому випадку, якщо дитина не знає, що саме викликає у неї страх, можна спільно спробувати це з'ясувати. Важливо озброїтися терпінням, щоб дитина не надто швидко зіткнулася б з тим, що її лякає.

Поради у зв'язку зі страхом розлуки. Невпевненість і невідомість змушує нас відчувати себе найбільше в безпеці поблизу тих людей, яких ми любимо. Реакція дітей на кризу та насильство особливо сильна, якщо вони розлучені з близькими. Діти відчують страх розлуки, і коли цей страх посилюється, то вони липнуть до вас і вимагають, щоб ви знаходилися разом з ними в тій самій кімнаті і переживають, плачуть, якщо це не так. У таких випадках від батьків потрібні турбота та терпіння, щоб відновити почуття захищеності. У цьому випадку дитині теж треба тренуватися, щоб поступово навчитися знаходитися далеко від вас. Страх розлуки з вами можна зменшити, поступово збільшуючи той час, протягом якого вони можуть перебувати без вас, від кількох хвилин до більш тривалого часу або відстані – від короткої до більш довгої.

Як упоратися з гнівом у дітей? Діти можуть відчувати гнів, не розуміючи чому, і причин для цього може бути дуже багато, різних за ступенем важкості. Гнів, який виражений у діях, спрямованих проти оточуючих і фізично обвалюється на братів і сестер чи батьків, неприпустимий, тому дитину треба зупинити без застосування насильства і відвести від ситуації, що викликає гнів, щоб вона заспокоїлася. Розмова сприятливо впливає на дітей, якщо її провести після того, як вони заспокоїлися. Їм треба пояснити, чому фізичне насильство є неприпустимим, і поговорити про причини такої реакції. Після цього батьки можуть обережно висловити свою думку про причини гніву.

Так дитина заговорить про свою реакцію, і наступного разу краще впорається зі своїм гнівом. Діти можуть навчитися також говорити самі з собою. Їм можна сказати, що наступного разу для заспокоєння вони можуть використовувати так звані «сильні думки». Вони можуть сказати собі: *«Я впораюся з цим»*, *«Якщо я розсерджуся, то мені самому буде гірше»* або *«Я можу заспокоїтися»*.

Ви можете також сказати дитині, щоб вона, наприклад, пішла від ситуації і записала б свої сердиті думки, порахувавши в умі до десяти. Якщо сердяться маленькі діти, то вони можуть потребувати вашої присутності та ласки.

Хороший спосіб запобігти бійкам та агресії в сім'ї – мати чіткі правила про те, що дозволено, а що ні. Записати ці правила та обговорити їх з дітьми – це хороший спосіб пояснити такі правила. Дуже важливо пояснити, що ви хочете, щоб ваша дитина робила, а що заборонено, не дозволено.

Наприклад, замість того, щоб говорити «не вдавайся до бійок», ви можете сказати щось на кшталт: *«Не давай волі рукам і ногам, тримай себе в руках»* або замість того, щоб сказати «не кричи», можна сформулювати це в позитивній формі, наприклад, *«говори тихіше»*.

Ретельне дотримання цих позитивних правил і похвала дітей за те, що вони роблять те, що їм кажуть, допомагає дітям зрозуміти, якої саме поведінки від них чекають дорослі.

Якщо відбувається бійка між вашою дитиною та чужою, вам потрібно буде втрутитися та захистити свою дитину. Потім вам потрібно буде поговорити з іншими батьками про те, як упоратися з дітьми. Ваша дитина потребує вашого захисту, але ви не повинні дозволяти їй завдавати шкоди іншим дітям, і вона повинна мати чіткі межі своєї поведінки.

Дуже важливо, щоб батьки були справедливими у використанні цих підходів для боротьби з агресією між дітьми. У випадку старших дітей корисно знайти час, щоб обговорити бійку, коли ви обидва спокійні. Розуміння причин бійки має допомогти батькам дати відповідну пораду дітям.

Пояснюючи ваші переконання і цінності, коли ваша дитина спокійна, ви можете сформулювати її розуміння відповідної поведінки та способів реагування на певні ситуації.

Поради щодо покарання дітей. У різних культурах використовуються різні методи виховання та покарання дітей. Особливо різняться методи фізичного покарання. У північних країнах повністю забороняється бити дітей чи карати фізично. Краще поговорити і порозумітися з дітьми. Похваліть дітей та закликайте до контролю. Їм нешкідливо знати, що вони втрачатимуть

привілеї внаслідок неприпустимої поведінки. Видаливши дитину від ситуації, винагородивши її за хорошу поведінку, дозволивши провести додатковий час із хорошим другом, ви направите її поведінку в потрібне русло. Вона може заслужити щось або втратити щось залежно від поведінки. Як правило, послідовні та чіткі дії батьків полегшують дітям розуміння того, де проходить межа дозволеного. Пристосувавши батьківську практику до культурних рамок виховання, ви збережете повагу дітей та авторитет у сім'ї.

У нашій культурі діти говорять більш вільно і відверто з матерями та жінками, але це все більше й більше рівномірно розподіляється між матір'ю та батьком. Деякі діти вважають за краще розмовляти з батьком, тому що вони дуже засмучуються, якщо мама починає плакати. Деякі діти вважають, що легше поговорити зі сторонньою людиною. Цією людиною може бути дитячий психолог, людина, яка не пережила ті жахи, які пережили ви, як батьки. Іноді корисно поговорити на важку тему саме із стороннім.

Поради щодо похвали дітей. Знаходьте можливість хвалити дітей у кризових ситуаціях – це допоможе їм відчувати їхню силу та гордість за свою стійкість. Один з найефективніших способів змінити чийсь поведінку є похвала, коли ви показуєте людині, що помітили, що вона робить і що вам це подобається.

Відзначаючи хорошу поведінку теплотою та похвалою, ви зможете побудувати добрі стосунки з дітьми. Це також допоможе вашій дитині зрозуміти, яку поведінку ви від неї очікуєте. Діти з більшою ймовірністю робитимуть щось, коли знають, що їх помітять та похвалять. Описані стратегії добре працюють як для дітей молодшого, так і старшого віку.

Діти зазвичай люблять, коли їх хвалять люди, які їм небайдужі. Коли ви хвалите поведінку дитини, то підвищуєте ймовірність того, що вона знову зробить те саме. Якщо ви хвалите дитину за те, що вважаєте правильною поведінкою, це збільшує шанси на те, що вона поводитиметься так, як ви вважаєте за потрібне.

Якщо вони щось роблять і не одержують похвали, то ймовірність того, що вони зроблять це знову, знижується.

Шукайте можливості похвалити свою дитину, коли вона зробила щось хороше, хоч би яким незначним воно здавалося. Щось просте, як, наприклад, посмішка, допомагає показати, що ви нею задоволені.

Переконайтеся, що дитина точно знає, за що її хвалять, щоб вона розуміла, чого ви від неї хочете. Наприклад, слова: *«Дякую за те, що ти підібрав ці речі для мене. Ти – мій маленький помічник!»* означають, що дитина точно знає, що вам подобається, коли вона так робить.

Дитина буде краще розуміти похвалу, якщо ви точно вкажете їй на те, що ви хочете, щоб вона більше робила в майбутньому. Наприклад: *«Мені так приємно бачити, як ти так добродушно граєшся зі своєю сестрою»*.

Намагайтеся дати дитині дуже чіткі інструкції. Чітка інформація допомагає дитині зрозуміти, що саме ви від неї хочете. Якщо інструкції даються з використанням позитивних, а не негативних слів, то більш ймовірно, що вона слухатиме і робитиме те, що її просять. *«Не клади це туди»* – це негативне формулювання, яке може звучати так, ніби ви незадоволені дитиною. *«Будь ласка, постав чашку на стіл»* – звучить позитивно, і ви можете відразу ж похвалити дитину, сказавши: *«Дякую, що поставив чашку на стіл»*, якщо вона зробить так, як її просять.

Вам може знадобитися час, щоб звикнути часто хвалити дитину. Для дитини, яка не звикла до похвали, це теж іноді може здатися незвичайним, особливо спочатку. Варто починати практикувати це на дрібницях у повсякденному житті, щоб звикнути до цього. Прості висловлювання – *«Це добре, коли ти...»* або *«Дякую тобі за...»* можуть підвищити ймовірність того, що діти зроблять те, про що ви їх просите.

Заохочуйте дитину, коли вона допомагає вам або іншим людям, хваліть і дякуйте їй, коли вона це робить. Діти можуть краще впоратися із ситуацією та швидше одужати, якщо можуть допомогти іншим. Це допоможе їм почуватися потрібними та важливими.

Дуже важливо чітко говорити з дитиною і давати чіткі інструкції, не злившись. Практика спокійного, ясного і позитивного тону в розмові з дитиною

навчить її звертати увагу на вас у ті моменти, коли важливо, щоб вона дотримувалася ваших інструкцій.

Є багато способів показати дитині, що ви задоволені. Наприклад, посмішка, поплескування по плечу, обійми, поцілунок.

Намагайтеся бути терплячим з дитиною і не критикувати її за зміни в поведінці, наприклад, за те, що вона чіпляється за вас або часто шукає втіхи. Дитина реагує на стреси та зміни, яких вона зазнала і, можливо, все ще переживає. Будьте терплячі і хваліть її, коли вона поводить себе так, як ви просите. Це допоможе їй почуватися у більшій безпеці.

Заохочення гарної поведінки. Коли діти поведуться добре, батькам легше виконати завдання щодо забезпечення їхньої безпеки та благополуччя, особливо в умовах хаосу, який може оточити вас внаслідок кризової ситуації. Психологи знають, що окрім похвали, уваги та вміння слухати, є багато речей, які батьки можуть зробити, щоб допомогти своїм дітям поводитися добре.

Діти не повинні слухати/дивитися новини годинами. Багато батьків бажають знати, що відбувається на батьківщині. Тому телевізор/радіо може бути включеним протягом багатьох годин на добу. Це створює тривожну атмосферу для дітей, тому що вони бачать кадри насильства, які не повинні бачити, або чують історії, які викликають у них тривогу та смуток. Діти теж мають право дізнаватися новини з дому, але це не повинно відбуватися постійно, і їм потрібна допомога дорослих для розуміння новин.

Ми радимо вам самим перевіряти новини вечорами, коли діти вже сплять чи ознайомитися з новинами, коли діти зайняті чимось іншим. Це, ймовірно, добре і для вас, так як новини теж негативно впливають на вас.

Багато батьків, які втекли від війни, запитували, наскільки добре, щоб діти дивилися DVD-диск, надісланий з дому, де показано, що відбувається на батьківщині, або подивилися б відеокліп із насильницькими сценами в інтернеті. Наша однозначна відповідь коротка – не добре, щоб діти це бачили.

Досвід психологів показує, що діти, особливо шкільного віку, хочуть зрозуміти рішення батьків залишити країну. Це означає, що дитині треба пояснити суть конфлікту, про причини війни і чому йдуть військові дії. Якщо

можливо, треба дати пояснення у спокійному тоні без сильних емоцій, це полегшить дитині впорядкувати свої думки.

Однак це не означає, що однієї розмови достатньо, оскільки у дітей шкільного віку поступово складається розуміння того, що відбувається, і з часом, чим старші вони стають, то більше інформації їм знадобиться. Завдання батьків –допомогти їм у цей період.



Розділ 4. ДОПОМОГА СОБІ

Після перенесених стресів у вас можуть виникнути різні психічні та фізичні стани. Можуть бути яскраві спогади про переживання, які повертаються знову і знову. Це може призвести до таких реакцій у тілі, як прискорене серцебиття або пітливість.

Крім побоювань за власне здоров'я та здоров'я своїх найближчих родичів, ви можете також відчувати занепокоєння і за інших людей, за яких повинні нести відповідальність – членів сім'ї, друзів або сусідів, які потребують сторонньої допомоги, а можливо, ви оплакуєте втрату одного або декількох членів сім'ї чи друзів.

Через втрату роботи, доходів ви можете почуватися сильно пригніченим і, можливо, у депресії. Все це може вплинути на вашу здатність дбати про своїх дітей.

Найкраща допомога, яку батьки можуть надати своїм дітям, – це турбота про себе. Для того, щоб успішно впоратися з «ною» батьківською роллю, вам самим має бути добре тому, що ваш стан суттєво впливає на ваших дітей.

Якщо ви в стресі, вас мучать наслідки війни або ви відчуваєте безпорадність у щоденному житті, то це позначиться на вашому з дитиною спілкуванні. У цьому випадку ви не зможете стимулювати дитину тією мірою, яка їй необхідна. Ви, можливо, зовсім не в змозі бути частиною значущого спілкування з дітьми, яке їм потрібно. А оскільки діти залежать від вашої турботи, то це стає порочним колом.

Пам'ятайте, що піклуючись про себе, ви стаєте сильнішими і зможете краще дбати про людей, які від вас залежать. Дбати про себе ви можете у різний спосіб. Тут немає простого рецепту, але ми запропонуємо вам деякі поради, які допомогли іншим.

Користуйтеся своїми ресурсами. Пам'ятайте, що це непростий час, але ви можете впоратися з цим. Прийміть невизначеність майбутніх часів. Ви неодноразово справлялися з труднощами в інші непрості періоди свого життя. Використовуйте навички та ресурси, які у вас вже є.

Намагайтеся залишатися оптимістичними та позитивними, наскільки це можливо. Пам'ятайте, що ви не самотні у своїх переживаннях та почуттях. Багато людей відчують нині те саме, що й ви.

Критично ставтеся до ЗМІ. Сучасна людина завжди хоче знайти відповіді на ті питання, які турбують її, бути обізнаною щодо подій у своїй країні та світі. Це її природна потреба, щоб поповнити свої знання, спростувати чи підтвердити сумніви, вивчити нові факти, дати їм свою оцінку. Однак ставлення до нової інформації є не завжди критичним в силу її великого масиву, швидкості оновлення, браку часу, вміння аналізувати тощо, що використовується ідеологами та технологами інформаційної війни.

Каналами поширення інформації є традиційні ЗМІ, електронні ЗМІ (телебачення), інтернет ЗМІ, соціальні мережі. При цьому використовуються усі методи інформаційно-психологічної боротьби – від розміщення тенденційної інформації, напівправди до прихованої неправди («фейків»).

В цих умовах перед особистістю постає питання: як не потрапити на гачок інформаційних технологів, як отримати достовірну інформацію, яким джерелам інформації можна довіряти тощо? Антидотом інформаційній війні є інформаційна гігієна.

Як відомо, гігієна покликана розробляти заходи, санітарні норми та правила щодо профілактики захворювання, забезпечення оптимальних умов існування, збереження здоров'я і продовження життя людини, її працездатності. Інформаційна гігієна розробляє протидію легкозасвоюваній спотвореній, викривленій інформації з різних джерел, фальшивим новинам. На рівні окремої особистості це є важливою психологічною підтримкою в умовах війни, запобігає її стресовому стану.

На думку багатьох психологів, основні правила інформаційної гігієни є такі:

Слід довіряти лише офіційній інформації, офіційним сторінкам державних органів і структур; треба перевіряти джерела інформації (фейки поширюються швидше, ніж правда).

Сенсаційні новини слід відправляти на деякий час у «карантин» (сама сенсаційна новина може бути спростована через декілька годин).

Не варто панікувати, відразу ж постити «зраду», підбивати рідних та друзів до нервування.

Не потрібно читати одну і ту ж новину різними словами.

Блогери не є стовідсотковим достовірним джерелом інформації (вони хайпують, нарощують свою аудиторію), суб'єктивно її тлумачать.

Не варто вступати у гнівні розмови з провокаторами, оскільки вони саме на це розраховують, а адекватної реакції від них не буде.

Не слід вступати у політичні дискусії з незнайомими людьми, конструктивна дискусія з ними навряд чи буде.

Варто дослухатися до думки експертів з тієї чи іншої проблематики, а не до любителів теорій змов, емоційних висловлювань.

По можливості дивитися відео воєнних дій в меншій кількості, а не зранку до вечора; зменшити час відеоконференцій до мінімуму.

При спілкуванні в мережі з тролем слід поводитися не так, як він цього очікує, не варто демонструвати свої емоції, на які він вас провокує, краще згорнути якнайшвидше спілкування з ним, щоб самому не стати розповсюджувачем фейків.

Не пригнічуйте емоції та почуття. Дозвольте собі та своїм дітям відчувати втрати, які ви пережили. Намагайтеся бути терплячими до змін у тому, як ви відчуваєтеся. Це природна реакція на те, через що ви проходите.

Користуйтеся перевіреними методами. Тільки ви можете знати, що найкраще діє на вас, є різні методи самозбереження. Використовуйте ті методи, які допомагали вам раніше, заспокоювали та полегшували повсякденне життя. Може здатися, що це неможливо, адже змінилися умови життя та ваше оточення, але докладіть максимум зусиль. Корисними можуть бути розмови з іншими людьми, фізичне навантаження, молитва, запис того, що вас хвилює або прослуховування музики.

Використовуйте методи, наведені вище. Ви пережили багато складних ситуацій – до, під час та після втечі зі свого місця проживання. Цілком

ймовірно, що ви боретеся з тими реакціями, які описувалися як природні реакції у дітей, але вони вас все ще мучать. Дозвольте собі та своїм дітям трошки засмучуватися над вашими втратами. Ви самі можете використовувати описані вище методи – вони допомагають як дітям, так і дорослим. Вони можуть полегшити душевний біль та прості у використанні.

Уникайте таких способів боротьби зі стресом, як: переїдання, надмірне захоплення азартними іграми або вживання алкоголю. Це лише підвищить рівень стресу і погіршить ваше становище у довгостроковій перспективі.



Намагайтеся зайняти себе домашніми справами, роботою та іншою діяльністю. Якщо біль не вщухає, тоді поговоріть із психологом про можливості отримати допомогу. Важливо отримати допомогу, якщо ви один боретесь з проблемами. Якщо ви цього не зробите, то у вас не залишиться сил на ваших дітей, ви будете неуважні до їхніх потреб і ймовірно будете дратівливими й сердитими.

Музика та рух. Якщо ви в стресі або відчуваєте тривогу, то знайте, що музика і рух хороший спосіб знайти спокій у душі і тілі. Ходьба в швидкому темпі, біг у швидкому темпі або танці позбавляють депресії та викликають позитивні думки. Музика знімає стрес; прийміть горизонтальне положення та слухайте музику або потанцюйте під музику.

Подбайте про відпочинок, коли у вас з'являється така можливість. Спробуйте подивитись на ситуацію з позитивного боку, це передасться і вашим дітям.

Записуйте думки та почуття. Людина може покращити стан свого здоров'я, якщо записуватиме свої внутрішні думки і почуття стосовно тих подій, які їй довелося пережити. Немає необхідності писати протягом

тривалого часу, достатньо 15-20 хвилин щодня протягом 3-5 днів, коли ви запишите все те, що трапилося, думки та реакції, які ви відчуваєте.

Протягом цього часу ви можете проаналізувати свої думки і впорядкувати їх. Можливо, ви також змогли б поділитися досвідом та дати поради іншим, які пережили щось подібне.



Спілкування з іншими. Бережіть себе та намагайтеся відпочивати, коли можете. Якщо довкола вас є інші дорослі, яким ви довіряєте, намагайтеся розділити між собою обов'язки догляду за дітьми протягом дня, щоб у кожного з вас був час на відпочинок і роботу.

Намагайтеся говорити про свої переживання з дорослими, яким ви довіряєте, а не розповідати дітям про те, що вас засмучує.

Підтримуйте контакт зі своєю сім'єю, якщо це можливо, і використовуйте час для створення нових взаємин та гарної мережі знайомств у новій ситуації. Спілкування та контакти з іншими є хорошою передумовою успіху, як у часі, так і у майбутньому.

Разом з іншими ви можете бути активними та боротися проти бездіяльності. В основному, бути діяльним – це важливий внесок у ваше нове життя. Буде добре, якщо ви своїм прикладом покажете своїм дітям та іншим, що ви є активним жителем на новому місці проживання, тому що це надає сенсу вашому повсякденному життю і перемагає безнадійність.

Корисно також обговорити з іншими батьками, як вони впораються з роллю батьків, і отримати та поділитися порадами. Коли ви ділитесь своїми радощами та смутками з іншими, це дає вам почуття задоволення та відчуття, що ви не самотні.

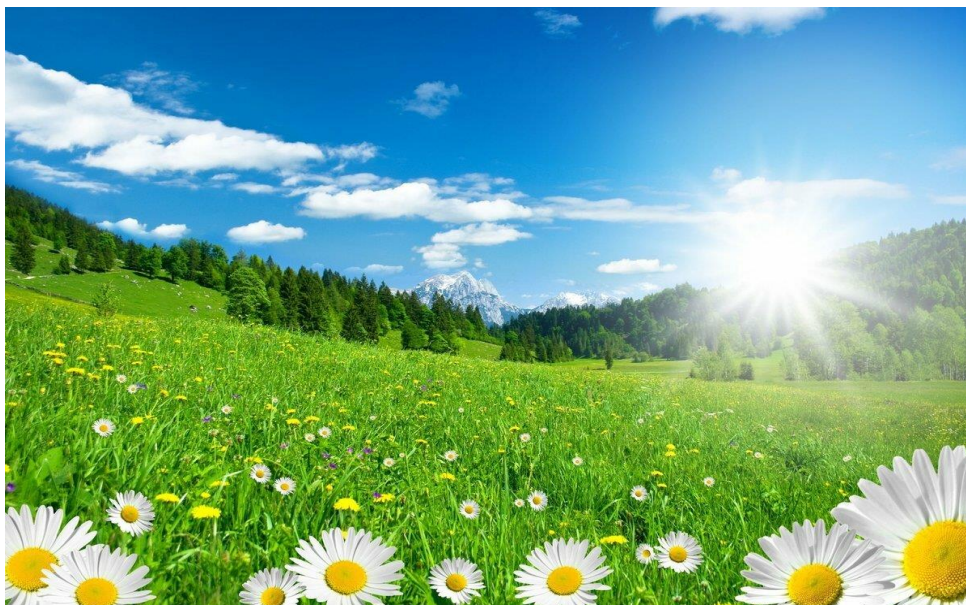
Людина – істота соціальна. У неї є природна потреба належати якомусь людському об'єднанню, в якому вона прагне отримати визнання, розуміння, повагу, любов. Тому чинник спілкування з людиною, яка її розуміє, або групою є потужним засобом психотерапії.



Природні методи саморегуляції емоційних станів. Багато чого в психічному житті людини обумовлено не лише соціальними умовами, а й нашою біологічною організацією. На нас, як біологічних істот, впливають природні чинники. Наш психічний стан може покращити відвідування лісу, поля, споглядання неба, зірок на ньому чи просто хмар. Заворожливо та заспокійливо діє на людину полум'я вогнища, каміна або хоча б свічки. Також заспокійливо діє споглядання водоймів, річок, струмків, фонтанів.

Багатьом, мабуть, здасться несподіваною така рекомендація. Виявляється, що найбільш оптимально протікає життя людини, коли вона для себе визначає свою мету та сенс. У таких людей більш виражений інтерес до самого життя або окремих його сторін, воно у них більш насичене і вони швидше відновлюються після нещасть і втрат. Апатичні люди хворіють частіше, гірше переносять труднощі. Хоча у кожної людини свій вибір мети: хтось прагне врятувати все людство, інший бачить сенс у турботі про свою сім'ю та дітей. Але, з іншого боку, стежте за тим, щоб у вас не було різних цілей, коли ви змушені розриватися на частини, намагаючись вирішити відразу кілька життєвих завдань. Це може призвести до тривалої перенапруги, а потім до

хворобливих станів. Цей стан можливий, коли ви бажаєте або змушені робити одразу багато справ.



ПІСЛЯМОВА

Ви, як батьки, стоїте перед великими змінами, адже вимушено повинні адаптуватися до нових умов. На жаль, діти вимушених переселінців зазнають важких переживань внаслідок стресових ситуацій. Водночас ще раз наголосимо, що наявність сім'ї допомагає дитині вистояти навіть у найболючіших ситуаціях психологічного шоку від війни та воєнних дій. Залежно від того, як дитина сприйме та осмислить стресову ситуацію, залежатиме її здатність проігнорувати загрозу або обійти джерело стресу і не думати про можливі наслідки. Вчені доводять наявність захисних чинників у дитини, які допомагають їй вижити у критичних ситуаціях. До них вони відносять якості характеру дитини та навколишнє середовище, що надає їй необхідну підтримку.

Неоціненну роль при цьому знову грає сім'я. Що стабільніша, згуртованіша сім'я, то легше дітям долати негаразди. Сім'я здатна надати дитині підтримку, вселити в неї почуття захищеності та впевненості. Вона служить своєрідним амортизатором проти всіх зовнішніх небезпек, що загрожують дитині.

Важливо пам'ятати, що це все тимчасово, і ви неодмінно зможете пройти через всі випробування.

Якщо після прочитання наших порад у вас залишаться переживання щодо ваших дітей, зверніться до психолога, який зможе вам допомогти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.
2. Дурегров Атле и Раундален Магне. Руководство для родителей - беженцев. AFYA – Verein zur interkulturellen Gesundheitsförderung office@afya.atwww.afya.at. 50с.
3. Життєві кризи особистості : У 2 ч. / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.]. Київ, 1998. Ч. 1 : *Психологія життєвих криз особистості*. 360 с.
4. Кацавець Р. С. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Алерта, 2019.112 с.
5. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. 54 с.
6. Криворучко П. П., Хмеляр О. Ф. Основи психологічної допомоги : навч. посіб. Нац. акад. оборони України. Київ, 2009. 215 с.
7. Кризова психологія: навч. посіб. / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
8. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
9. Мороз Оксана. Як не стати овочем. Інструкція з виживання в інфопросторі. Віват, 2021. 208 с.
10. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2015. 232с.
11. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

12. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблемної групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
13. Політика щодо дезінформації в кризових ситуаціях. Ресурс доступу: <https://help.twitter.com/uk/rules-and-policies/crisis-misinformation>
14. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
15. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. Київ : Главник, 2007. 144 с. (Психол. інструментарій).
16. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с. (Психол. інструментарій).
17. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
18. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
19. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
20. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс : природа и лечение. Пер. с англ. М., 2005. «Наука». 345с.
21. Allen A., Bloom S. L. Group and family treatment of post-traumatic stress disorder. *The Psychiatric Clinics of North America* / ed. by D. A. Tomb. 1994. Vol. 8. P. 425–438.
22. Baum A., Gatchel R., Schaeffer M. Emotional, behavioral, and physiological effects of chronic stress at Three Mile Island. *J. Consult. Clin. Psychology*, 1983. N 51. P. 565–572.
23. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L. et al. Mindfulness: A pro-posed operational de□nition. *Clinical Psychology: Science andPractice*, 2004. Vol. 11. P. 230 -241.

24. Bessel van der Kolk MD. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, 2020.
25. *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. American Psychiatric Association's (APA), 2014.
26. Erikson E. *Identity. Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
27. Eron L., Huesmann R. The development of aggression in children of different cultures: Psychological processes and exposure to violence. *Television and the aggressive child: A cross-national comparison*. Hillsdale, New York: Lawrence Elbraum Associates, 1986.
28. Etinger L., Strom. A. *Mortality and morbidity after excessive stress: A follow-up investigation of Norwegian Concentration camp Survivors*. New York: Humanities Press, 1973.
29. Green B. L., Rowland J. H., Krupnick J. L. et al. Prevalence of posttraumatic stress disorder in women with breast cancer. *Psychosomatics*, 1998. Vol. 9, N 2. P. 102–103.
30. Green R. G. Stress and Accidents. *Aviation Space and Environmental Medicine*, 1985. Vol. 56, N 7. P. 638–641.
31. Jones E., Wessely S. «Forward psychiatry» in the military: its origins and effectiveness. *J. Trauma Stress*, 2002. Vol. 16. P. 411-419.
32. Kim Berg I. *More than Miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: The Haworth Press, 2007.
33. Kolb L. S. Chronic post-traumatic stress disorder: implications of recent epidemiological and neuropsychological studies. *Psychol. Medicine*, 1989. Vol. 19, N 4. P. 821–824.
34. Koopman Ch., Butler L. D., Classen C. et al. Traumatic stress symptoms among women with recently diagnosed primary breast cancer. *J. Traumatic Stress*, 2002. Vol. 15, N 4. P. 277-287.
35. Malkinson R., Rubin S. S., Witztum E. *Traumatic and nontraumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice*. Madison, CT: Int. Univer. Press. 2002.

Інформація про авторів

Зубіашвілі Ірина Костянтинівна. Кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця.

Закінчила Державний педагогічний інститут ім. О. С. Пушкіна (м.Тбілісі) по спеціальності «Педагогіка і психологія» в 1981 р., Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти (м. Київ) по спеціальності «Психологія» в 2005 р. Захистила в 2009 р. кандидатську дисертацію за темою «Ставлення до грошей як фактор економічної соціалізації старшокласників». В Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України працює на посаді старшого наукового співробітника лабораторії організаційної та соціальної психології.

Має понад 90 опублікованих наукових робіт за такими напрямками – соціалізація особистості, економічна соціалізація молоді, монетарна культура особистості, економічне самовизначення учніської молоді, кризова психологія, психосоматика, психологічне консультування.

Лавренко Ольга Василівна. Кандидатка філософських наук, доцентка.

Закінчила Київський державний педагогічний інститут ім. О.М. Горького в 1970 р. по спеціальності «Фізика і електротехніка». Навчалася в аспірантурі Академії суспільних наук (м. Москва) по спеціальності – філософія. Захистила в 1989 р. кандидатську дисертацію за темою «Діалектика взаємозв'язку політичної і моральної свідомості». В Інституті психології імені Г.С.Костюка НАПН України працює на посаді провідного наукового співробітника лабораторії організаційної та соціальної психології.

Має понад 100 опублікованих наукових робіт за такими напрямками – соціалізація особистості, економічна соціалізація молоді, економічна культура особистості, тоталітарні групи, політика і мораль, психологія гри, методологічні питання соціальної психології, соціалізація студентської молоді в культурно-дозвіллевій сфері.

Виробничо-практичне видання

Ірина Зубіашвілі

Ольга Лавренко

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Методичні рекомендації

Літературний редактор О. Лавренко

Ум. друк. арк. 2,1

Авторська редакція

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

01033, м. Київ, вул. Паньківська 2

тел./факс: (044) 288-33-20

