

ПІДТРИМКА МОЛОДІ, ЯКА ПОСТРАЖДАЛА ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ПОРАДИ БАТЬКАМ (Supporting Youth Affected by the War in Ukraine: Tips for Families)

Вторгнення російських військ в Україну впливає на переважну більшість дітей і дорослих. Люди відчувають стрес, тривогу і горе. Дехто переживає про родину та друзів у Європі, про можливість того, що військові знаходяться у небезпеці, або про загрозу глобальній безпеці та економічній стабільності. Діти, що походять із східноєвропейських країн або діти, яких можуть вважати такими, можуть піддаватися знуцанням або цькуванню з боку однолітків. Сім'ї та школи можуть співпрацювати, щоб допомогти дітям зрозуміти їхні емоційні реакції та навчити ефективного подолання та розв'язання конфліктів. Поради та ресурси в цьому документі допоможуть вам підтримати ваших дітей.

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

- Знайдіть час і безпечне місце для розмови про їхні страхи.
- Нехай запитання дітей підкажуть вам, яка інформація їм потрібна. Не думайте, що їх турбують те ж саме, що й вас. Використовуйте слова на рівні їхнього розуміння.
- Уникайте непотрібних або страшних подробиць.
- З'ясуйте нерозуміння того, що відбувається, або дезінформацію. Допоможіть розрізнити факти, думки та чутки.
- Допоможіть дітям відокремити реальність від уявних страхів.
- Спокійно надайте коротку, чітку інформацію. Ви можете сказати: «Схоже, ти турбуєшся про нашу безпеку. Давай подумаємо про те, як наша школа та громада працюють, щоб її забезпечити».
- Підлітки, можливо, захочуть поговорити про політику конфлікту на їхньому рівні розуміння.
- Заохочуйте дітей висловлювати свої думки та почуття. Будь уважним слухачем!
- Поговоріть про типові реакції на стрес, пов'язаний з війною (описані нижче) і сприйміть їхні почуття.
- Слухайте, співпереживайте та підтверджуйте, що більшість початкових реакцій є типовими та очікуваними.

МОЖЛИВІ ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ

Є деякі загальні й типові реакції, які відчувають діти та молодь, під час війни.

- **Страх.** Діти можуть боятися за свою безпеку, безпеку своїх сімей чи друзів, де б вони не знаходилися.
- **Втрата контролю або безпорадність.** Відсутність контролю може приголомшити та викликати спантеличення. Молодь може намагатися хоч якось контролювати ситуацію, в якій вони знаходяться, включаючи відмову співпрацювати, ходити до школи, розлучатися з улюбленими іграшками або залишати своїх опікунів.

ПІДТРИМКА МОЛОДІ, ЯКА ПОСТРАЖДАЛА ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ПОРАДИ БАТЬКАМ

- **Гнів.** Злість є звичайною реакцією, яка може бути спрямована на однокласників, вчителів або опікунів. Гнів часто маскує інші емоції, тому дорослі можуть допомогти молоді, як визначити та керувати своїми почуттями.
- **Невпевненість.** Молодь може відчувати себе невпевнено, коли їхній звичний графік і діяльність порушуються, що підвищує рівень стресу та заспокоєння.
- **Ізоляція.** Вони також можуть відчувати себе ізольованими або ніби вони одні, хто так відчувається.
- **Спантеличення.** Молодь може бути важко зрозуміти різницю між насильством у відеоіграх і реальними подіями, про які говорять у новинах.
- **Відчай.** Деякі сім'ї та молодь, відчайдушно намагаються отримати інформацію про свої сім'ї, рідних або знайомих. Це може викликати занепокоєння і бажання постійно сканувати джерела новин на предмет будь-якої інформації про події. Прагніть до балансу між пошуком інформації та керуванням сильними емоціями. Дайте дітям зрозуміти, що відчувати себе засмученими – це нормально, а потім навчіть їх, як правильно боротися з цими почуттями.

ЗНАЙТЕ ОЗНАКИ ВАЖКИХ РЕАКЦІЙ

Більшість дітей зможуть впоратися зі своїми переживаннями з допомогою турботливих дорослих. Однак діти, які пережили травму, отримали особисту втрату або страждають від депресії чи інших психічних захворювань, можуть піддаватися більшому ризику серйозних реакцій. Зверніться до своєї школи за допомогою, якщо у дітей спостерігаються значні зміни в поведінці, включаючи наступні симптоми, протягом більше 2 тижнів. Якщо поведінка дитини викликає у вас занепокоєння, зверніться за допомогою до вчителя, консультанта або шкільного психолога. Якщо у вашої дитини є ознаки самотравмування або суїцидальні думки, зробіть це негайно.

- **Діти дошкільного віку:** смоктання пальця, нічне нетримання сечі, чіпляння до батьків, порушення сну, втрата апетиту, страх темряви, регрес у поведінці або відсторонення від друзів і звичайних щоденних справ.
- **Діти шкільного віку:** дратівливість, агресивність, страх розлучення з батьками чи опікунами, жакіття, уникнення школи, погана концентрація, відсторонення від діяльності та друзів, порушення сну та харчування, збудження, збільшення конфліктів, скарги на здоров'я, асоціальна поведінка або погана концентрація уваги.

ЯК МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ БАТЬКИ

- **Підкресліть,** що, хоча дорослі не можуть контролювати все, що відбувається, вони дуже піклуються про дітей і зроблять усе можливе, щоб забезпечити їх безпеку.
- **Поводьтеся** спокійно та виважено. Дітям легше впоратися із ситуацією, коли дорослі навколо них спокійні. Діти часто звертаються до дорослих, щоб знати, як реагувати на стрес і як впоратися із стресом. Тому важливо, щоб дорослі показували своєю поведінкою позитивні способи подолання тривоги чи стресу.
- **Пам'ятайте,** часом важко знайти потрібні слова. Коли не знаєте, що сказати, скажіть щось на кшталт: «Це дуже важко для тебе/нас». Це нормально визнати, що вам не подобається ситуація. Спробуйте розпізнати почуття, що лежать в основі вчинків молоді, і передати їх словами. Ви можете сказати: «Я бачу, що ти боїшся» або «Важко подумати, що [близька людина] так далеко».
- **Пам'ятайте,** що можна говорити «Я не знаю», коли молодь ставить запитання на кшталт «Коли закінчиться конфлікт?» Визнайте, що невизначеність розчарує, сказавши: «Важко не мати відповідей на всі запитання».

ПІДТРИМКА МОЛОДІ, ЯКА ПОСТРАЖДАЛА ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ПОРАДИ БАТЬКАМ

- **Заохочуйте** навчання та позакласні заходи, але не підштовхуйте молодь, яка здається перевантаженою.
- **Допоможіть** дітям дотримуватись регулярного розкладу, режиму здорового харчування та сну. Заохочуйте виконувати фізичні вправи.
- **Встановіть обмеження** щодо перегляду телебачення та соціальних мереж, оскільки занадто багато може посилити страхи. Надмірний час у соціальних мережах може мати негативний вплив на психічне здоров'я дітей, посилюючи їх стрес, тривогу та почуття горя. Це може призвести до проблем із успішністю в школі.
- **Дивіться** разом з дитиною новини, щоб обговорити фактично ситуацію, заспокоїти її та відстежити її реакцію.
- **Навчіть** своїх дітей заспокоюватися під час стресу. Деякі способи полягають в усвідомленні того, що відбувається. Можна застосовувати глибоке дихання, керовану релаксацію та медитацію, ведення щоденника, розфарбовування, головоломки, прослуховування заспокійливих звуків та музики, рух (наприклад, ходьба, йога, фізичні вправи), проведення часу з іншими та розмова з другом або дорослим про те, що відбувається і що вони відчувають.
- **Допоможіть** дітям бути союзниками для друзів і членів сім'ї, яким зараз важко. Допоможіть їм знайти підтримку або можливості стати волонтером у програмах або організаціях, які можуть допомогти з їхніми потребами. Зосередьтеся на своїх можливостях і сильних сторонах і на тому, що можна зробити тут, щоб допомогти. Кожен внесок має значення.
- **Спілкуйтеся** зі школою вашої дитини. Школи – це місце де діти відчувають нормальність, перебуваючи з друзями та вчителями. Повідомте вчителя вашої дитини, якщо у вас є проблеми. Негайно повідомляйте про будь-які випадки залякування, переслідування чи дискримінації, які ваша дитина спостерігає або яким вона особисто піддається.
- **Уникате** слідувати стереотипам культур і країн. Діти та молодь можуть легко повторювати негативні висловлювання ЗМІ. Виховуйте повагу та співчуття до всіх людей.

Автори: Кеті Кенеді-Пейн, Ліса Кофі, Кетрін Коуан, Келіла Ротто, Ірина Касі, та Віра Сип'юк.

Якщо потрібно посилання на цей документ: Комітет шкільної безпеки та реагування на кризу Національної асоціації шкільних психологів (2002). «Підтримка молоді, яка постраждала від війни в Україні: поради батькам.» Національна асоціація шкільних психологів.