

ЯК ВІЙНА (КОНФЛІКТ/ СТРЕС/ТРАВМА) МОЖЕ ВПЛИНУТИ НА ДІТЕЙ?

*Діти можуть по-різному переживати травматичні події та мати дещо різні реакції залежно від їх віку та рівня розвитку.

Емоційні реакції

- Оніміння та/або шок у зв'язку з тим, що сталося або відбувається
- Тривога, страх перед речами, які не здавали страшними раніше, страх бути на самоті та розлуки з близькими, можливості чогось поганого, або засинання
- Розчарування та сум з приводу втрат
- Безпорадність та безсилля
- Безнадійність щодо майбутнього
- Сором, провина щодо реакцій поведінки до, під час, після травми
- Гнів та роздратованість
- Самотність

Поведінкові реакції

- Втрата раніше набутих навичок розвитку (нетримання сечі, дитяча мова, залежність від батьків)
- Труднощі з засинанням та сном на самоті, кошмари, прокидання зляканим
- Переказування травматичних подій у розмовах або ігри, які повторюють сюжет травми у простій формі
- Агресивна поведінка та сварливість
- Ризикована поведінка, вживання алкоголю та наркотиків, імпульсивні статеві взаємини
- Уникання емоцій, людей чи ситуацій
- Спалахи плачу
- Полохливість

Реакції розуму

- Нав'язливі думки про недавню травму та стрес, або про майбутнє
- Погана концентрація та проблеми за пам'яттю
- Труднощі з вирішенням проблем
- Труднощі з підбором слів
- Труднощі з визначенням емоцій
- Бачення світу як небезпечного місця

Як міжнародний конфлікт може вплинути на дітей, які не знаходяться на місці подій безпосередньо?

Діти можуть дізнаватися про травматичні події в інших країнах з Інтернету та телебачення, розмов дорослих, новин у школі та від своїх однолітків.

Реакції дітей на новини та образи про війну можуть бути подібними до тих, які відчувають діти, які безпосередньо зазнали травм.

Діти можуть бути уражені більше, якщо вони:

- раніше пережили втрату чи травму
- мають сім'ю або друзів у ураженому регіоні
- належать до етнічної чи культурної групи, яка постраждала внаслідок травматичної події
- походять із сімей військових

Реакції батьків та їх способи подолання травми впливають на те, як діти справляються з травматичним досвідом.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ?

Нижче наведено способи підтримати своїх дітей, якщо вони мають безпосередній досвід з травматичною подією, або якщо вони чують про війну або бачать зображення війни через ЗМІ.

Як батьки чи опікуни, ви несете велику відповідальність і можете відчувати великий стрес. Важливо регулювати власні емоції та реакції на травму, щоб потім піклуватися про своїх дітей, допомагати їм впоратися.

Знайдіть додаткові ресурси що підтримати себе або проконсультуйтеся з зареєстрованим психологом чи іншим ліцензованим спеціалістом сфери психічного здоров'я.

Розмови про травму дозволять вам і вашим дітям осмислити цей досвід. Цей процес може сприяти зціленню та допоможе запобігти негативних наслідків.

Уникання заважає вам осмислити травму та підвищує тривожність та інші негативні наслідки.

Підтримайте своїх дітей у осмисленні їхнього досвіду і реакцій наступним чином:

- Запитайте своїх дітей, що вони знають про події і як вони себе відчувають щодо них.
- Розв'яжіть непорозуміння.
- Надайте контекст, щоб допомогти дітям зрозуміти, як далеко військові дії від вас, що війна може змінити, а що залишиться незмінним.
- Нагадайте своїм дітям, що ви для них присутні емоційно і готові допомогти. Не заставляйте їх розмовляти, але скажіть, що вони можуть поговорити з вами коли їм потрібно.
- З дітьми молодшого віку, підтримуйте малювання та гру як способи вираження емоцій та розуміння подій. Знайдіть додаткові ресурси або проконсультуйтеся з зареєстрованим психологом або іншим ліцензованим спеціалістом сфери психічного здоров'я.

1. Розмовляйте про свій досвід подій

Використовуйте наступні кроки (EFFT та DBT) для емоційного коучингу:

1. Зверніть увагу на емоцію: Визнайте, що ваша дитина відчуває емоцію.

2. Назвіть емоцію: Допоможіть своїй дитині назвати свої первинні емоції (смуток, біль, страх, тривога).

3. Нормалізуйте емоцію:

- Висловлюйте розуміння емоцій ваших дітей, навіть якщо ви не погоджуєтеся з ними, або якщо вам не подобаються їх реакція.
- Намагайтеся не применшувати, не відкидати, не виправляти емоції дітей. Це може призвести до того, що вони будуть почувати себе самотніми у своїх стражданнях та можуть почати придушувати або посилювати свої емоції.
- Ви можете сказати наступне:
 - «Це нормально, що ти так себе відчуваєш».
 - «Має сенс, що ти так реагуєш».
 - «Я також себе так відчуваю іноді».

4. Задовольніть потребу: Задовольняйте емоційні потреби дітей.

- **Смуток:** запропонуйте дітям фізичний та емоційний комфорт. Ви можете проводити з ними більше часу, встановлювати з ними зоровий контакт, тримати їх за руки, потерти спинку та обіймати.
- **Гнів:** допоможіть дітям висловити свій гнів та регулювати його зробивши кілька повільних видихів і спробувавши інші навички емоційної регуляції (див. нижче).
- **Страх/тривога:** надайте захист або підтримку, якщо ситуація небезпечна. Допоможіть своїм дітям бути у ситуації та освоїти її за вашої підтримки, якщо це безпечно).

2. Відгукніться та допоможіть з почуттями

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ?

3. Спробуйте навички емоційної регуляції та розслаблення

Дихання 5'ма пальцями

- Зробіть вдих і видих, проводячи вказівним пальцем однієї руки по пальцям іншої. Вверх по пальцю – вдих, вниз – видих.

Спробуйте гру «Я шукаю», щоб допомогти вашим дітям зосередитися на теперішньому моменті та заспокоїтися.

- Попросіть дітей знайти 5 речей, які вони можуть побачити, 4 речі, як вони можуть почути, 3 речі, як вони можуть відчутти, 2 речі, як вони можуть понюхати, 1 річ, смак якої вони можуть відчутти

Сканування тіла

- Попросіть свою дитину уявити, що маленьке світло може рухатися по її/його тілу від пальців ніг до маківки голови. Для дітей старшого віку поясніть, що світло – це їхня увага.
- Попросіть дитину помітити та описати відчуття в її кожній частині тіла, коли світло підіймається вгору.
- Перед сном ви можете використовувати це як спосіб сказати «на добраніч» кожній частині тіла, дозволяючи їй розслабитися.

Допоможіть дитині зайнятися приємними та

заспокійливими заходами (випити чашку чаю, прийняти теплий душ чи ванну, послухати красиву музику, повільно з'їсти шматочок чогось солодкого, піти на прогулянку на природі).

4. Підтримуйте структуру в житті вашої дитини

Максимально дотримуйтеся щоденних і тижневих розпорядків і сімейних традицій. Рутинна створює передбачуваність і відчуття безпеки для дітей і дорослих.

Забезпечте своїм дітям заняття, щоб вони могли продовжувати вчитися і рости, а також відпочивати від стресу ситуації.

Розкажіть своїм дітям, що ви збираєтеся робити всією сім'єю, щоб вони знали, чого очікувати.

5. Обмежте доступ до висвітлення подій в ЗМІ

Намагайтеся, щоб маленькі діти не мали доступу до висвітлення подій онлайн або по телевізору.

Підтримуйте дітей старшого віку та підлітків, обмежуючи час перегляду та читання про події. Допоможіть їм не робити цього перед сном.

Підтримуйте своїх дітей розмовами про те, що вони бачили та читали.

6. Зверніть увагу дитини на ресурси та допомогу

Нагадайте своїм дітям, що ви робите все можливе, щоб впоратися з ситуацією.

Поясніть, що багато людей працюють разом, щоб створити мир і допомогти тим, хто постраждав від час війни.

7. Постарайтеся прийняти те, що ви не можете змінити

Прийміть присутність емоцій або ситуацій, які ви не можете контролювати. Ви та ваші діти можете сказати: "Це те, що є" або "Зараз є так".

Намагайтеся не заперечувати свою ситуацію, не бажати, щоб вона була іншою. Прийняття допоможе вам витратити свою енергію та ресурси на вирішення проблем, а не на боротьбу зі своєю реальністю.

Постарайтеся подумати, що ви та ваша дитина можете зробити в цій ситуації, щоб подбати про себе та запропонувати підтримку іншим.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ СІМЕЙ ДЕ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВУ ІНФОРМАЦІЮ ТА ПРОФЕСІЙНУ ДОПОМОГУ?

Пошук психологів та інших працівників сфери психічного здоров'я

- [Психологія Сьогодні](#)
- [Терапевтична Сова](#)
- [Провінційні та Територіальні Психологічні Асоціації](#)

Ресурси Англійською

- [Перша Психологічна Допомога](#)
- [Дитячий Травматичний Стрес](#)
 - [Що таке дитяча травма?](#)
 - [Посібник з Дитячої Травми](#)
 - [Травми та горе у дітей](#)
- [Допомагаємо дітям впоратися зі страшними новинами](#)
- [Допомога дітям впоратися після травматичної події](#)

Ресурси Українською

- [Як розмовляти з дітьми про війну](#)
- [Поради для батьків: як допомогти дітям дошкільного віку після травматичної події](#)
- [Поради для батьків: як допомогти підліткам після травматичної події](#)
- [Як пережити скрутні часи: інформаційний бюлетень для учнів старшої школи та студентів](#)
- [Перша психологічна допомога: Поради для дорослих](#)
- [Як допомогти дітям після травматичних подій](#)

ПОСИЛАННЯ

Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Verbner, E., & Watson, P. (2006). *Psychological first aid*. The national child traumatic stress network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/pfa_field_operations_guide.pdf

Canadian Psychological Association. (March 1, 2022). *"Psychology works" fact sheet: Coping with emergencies, disasters and violent events*. Canadian psychological association. Retrieved March 9, 2022, from <https://cpa.ca/psychology-works-fact-sheet-coping-with-emergencies-disasters-and-violent-events/>

Center for child trauma assessment, services and interventions. (n.d.). *What is child trauma?* Northwestern University. Retrieved March 9, 2022, from <https://cctasi.northwestern.edu/child-trauma/#:~:text=%E2%80%9CChild%20trauma%E2%80%9D%20refers%20to%20a%20person%20being%20hurt%20or%20injured>

Child mind institute. (n.d.). *Helping children cope after a traumatic event*. Child mind institute. Retrieved March 9, 2022, from <https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event/>

Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., ... van der Kolk, B. (2005). Complex trauma in children and adolescents. *Psychiatric Annals*, 35(5), 390-398. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-05>

Koplewicz, H. S. (n.d.). *Helping children cope with frightening news*. Child mind institute. Retrieved March 9, 2022, from <https://childmind.org/article/helping-children-cope-frightening-news/>

Mental Health Foundations (n.d.). *Steps of emotion coaching*. Emotion-focused family therapy. Retrieved March 9, 2022 from: <https://emotionfocusedfamilytherapy.org/steps-of-emotion-coaching/>

Створено

Alexandra Froese, M.Ed., R. Psych. (SK), Jackson Smith, M.A., Imogen Sloss, and Dillon Browne, PhD, C. Psych.

May 2022

