

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ І ПІДРОСТКАМ, ЩО ПОСТРАДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ



UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI



Ось кілька способів, якими дорослі можуть допомогти дітям та підліткам, які постраждали від війни, зрозуміти свої емоції та керувати ними.

ЯКИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ?

Війни можуть надавати травматичний вплив на благополуччя дітей та підлітків. Жертви війни можуть реагувати фізичними симптомами (головний біль, втома, втрата апетиту), занепокоєнням, тривогою, плачем, депресією, дратівливістю, почуттям провини (наприклад, за те, що вижили), почуттям замішання, безсонням, кошмарами, замерзанням, мовчанням, поверненням до інфантильної поведінки (наприклад, смоктання пальця).

Пам'ятайте, що це нормальна реакція на аномальні події!

ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИПРОБУВАТИ ЖЕРТВИ ВІЙН?

Можуть відчувати такі емоції, як...



СТРАХ



СМУТОК



ГНІВ

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ СПРАВИТИСЯ ЗІ СТРАХОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ?

ШУКАТИ РІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Вирішувати проблеми

- Переконайтеся, що основні потреби задоволені (наприклад, житло, їжа, вода, санітарія).
- Захищати від подальшої фізичної чи психологічної шкоди.
- Думайте, що завжди можна зробити щось.
- Не цурайтеся розуміння речей.

Шукати та давати інформацію

- Допоможіть зрозуміти, що відбувається.
- Надайте чітку, зрозумілу та відповідну віку інформацію.
- Не давайте помилкових обіцянок і не вигадуйте те, чого не знаєте.
- Розмовляйте спокійним тоном, повідомляючи інформацію.

ДОВІРЯТИ СОБІ ТА ІНШИМ

Розуміти та виражати емоції

- Переконайтеся, що те, що ви відчуваєте, є нормальним.
- Виразити емоції (наприклад, говорити, малювати, писати).
- Запитайте: «Що може допомогти тобі почуватися краще?».
- Не кажіть фраз: «Ви не повинні так почуватися», «Біль швидко пройде».

Отримувати та надавати допомогу

- Пропонуйте практичну допомогу та підтримку, не будучи наполегливими.
- Дайте відчути свою близькість, шануючи відмінності (наприклад, культурні, вікові, гендерні).
- Не примушуйте говорити та приймайте мовчання.
- Збирайте дітей та підлітків з їхніми сім'ями або з тими, хто може подбати про них.

РОЗУМІТИ ЩО ВАЖЛИВО

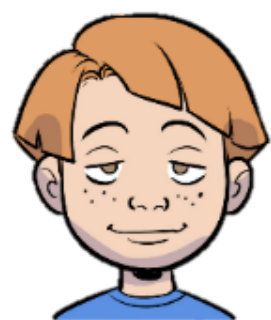
Сконцентруватися на іншому

- Допомогати міркувати про речі, не пов'язані з війною.
- Пропонуйте заняття, які допомагають розслабитися (наприклад, прогулянки, співи, ігри).
- Запропонуйте підліткам залучати дітей до заходів для відпочинку.
- Організувати шкільні та освітні заходи.

Вести переговори

- Визначте найбільш нагальні потреби.
- Дізнайтеся, що найважливіше для всіх.
- Поважайте право кожного на прийняття своїх рішень.
- Не засуджуйте те, що діти та підлітки зробили або не зробили, або що вони відчувають

Було б добре, щоб усі продовжували відчувати такі емоції, як...



СПОКІЙ



РАДІСТЬ



НАДІЯ

ДОРΟΣЛІ, ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ:

Відпочивайте та бережіть себе.

Прийміть і те, що ви можете зробити, і те, що ви не можете зробити. Не думайте/не дійте так, ніби ви повинні вирішувати всі проблеми інших людей. Зверніться до служби підтримки, якщо діти та підлітки з часом погано себе почувать.

Є багато способів **упоратися зі страхом, сумом і гнівом**: можна час від часу вибирати ті, які працюють найкраще, і навіть винаходити нові!

Щоб отримати доступ до інших корисних ініціатив та ресурсів, перейдіть за посиланням: <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

Бібліографія:

- National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.
- World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.

Реалізовано D. Rascanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, та R. Burro
Центр досліджень у психології HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Департамент гуманітарних наук, Державний Університет Верони
Ілюстрація E. Feggarì. Переклад Вікторії Кулешиної



HEMOT®
Helmet for EMOTions