

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ



UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI



Вот несколько способов, которыми взрослые могут помочь детям и подросткам, пострадавшим от войны, понять свои эмоции и управлять ими.

КАКОВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОЙНЫ?

Войны могут оказывать травматическое воздействие на благополучие детей и подростков. Жертвы войны могут реагировать физическими симптомами (головная боль, усталость, потеря аппетита), беспокойством, тревогой, плачем, депрессией, раздражительностью, чувством вины (например, за то, что выжили), чувством замешательства, бессонницей, кошмарами, замерзанием, молчанием, возвращением к инфантильному поведению (например, сосание пальца).

Помните, что это нормальная реакция на аномальные события!

КАКИЕ ЭМОЦИИ МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ЖЕРТВЫ ВОЙН?

Могут испытывать такие эмоции как...



СТРАХ



ПЕЧАЛЬ



ГНЕВ

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ, ПЕЧАЛЬЮ И ГНЕВОМ?

ИСКАТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Решать проблемы

- Убедитесь, что основные потребности удовлетворены (например, жилье, пища, вода, санитария).
- Защищать от дальнейшего физического или психологического вреда.
- Думайте, что всегда можно что-то сделать.
- Не отказывайтесь от понимания вещей.

Искать и давать информацию

- Помогите понять, что происходит.
- Предоставляйте четкую, понятную и соответствующую возрасту информацию.
- Не давайте ложных обещаний и не выдумывайте то, чего не знаете.
- Говорите спокойным тоном, сообщая информацию.

ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ И ДРУГИМ

Понимать и выражать эмоции

- Убедите себя, что то, что вы чувствуете, нормально.
- Выражать эмоции (например, говорить, рисовать, писать).
- Спросите: «Что может помочь тебе чувствовать себя лучше?».
- Не говорите фраз вроде: «Вы не должны так себя чувствовать», «Боль быстро пройдет».

Получать и оказывать помощь

- Предлагайте практическую помощь и поддержку, не будучи настойчивыми.
- Дайте почувствовать свою близость, уважая различия (например, культурные, возрастные, гендерные).
- Не заставляйте говорить и принимайте молчание.
- Собирайте детей и подростков с их семьями или с теми, кто может о них позаботиться.

ПОНИМАТЬ ЧТО ВАЖНО

Сконцентрироваться на другом

- Помогать размышлять о вещах, не связанных с войной.
- Предлагайте занятия, которые помогают расслабиться (например, прогулки, пение, игры).
- Предложите подросткам вовлекать детей в досуговые мероприятия.
- Организовывать школьные и образовательные мероприятия.

Вести переговоры

- Определите наиболее насущные потребности.
- Узнайте, что наиболее важно для всех в данный момент.
- Уважайте право каждого на принятие собственных решений.
- Не осуждайте то, что дети и подростки сделали или не сделали, или что они чувствуют.

Было бы хорошо, чтобы все продолжали испытывать такие эмоции как...



СПОКОЙСТВИЕ



РАДОСТЬ



НАДЕЖДА

ВЗРОСЛЫЕ, ЗАПОМНИТЕ:

Отдыхайте и берегите себя.

Примите и то, что вы можете сделать, и то, что вы не можете сделать. Не думайте/не действуйте так, как будто вы должны решать все проблемы за других людей. Обратитесь в службу поддержки, если дети и подростки со временем плохо себя чувствуют.

Есть много способов справиться со страхом, печалью и гневом: можно время от времени выбирать те, которые работают лучше всего, и даже изобретать новые! Чтобы получить доступ к другим полезным инициативам и ресурсам, перейдите по ссылке: <https://www.hemot.eu/risorse-guerre/>

Библиография:

- 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 (2018). *Primo soccorso psicologico: Manuale per operatori sul campo*. Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna. (Original work published in 2011)

Реализовано D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, и R. Burro
Центр Исследований в Психологии HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Департамент Гуманитарных наук, Государственный Университет Вероны
Иллюстрации E. Ferrari. Перевод Викторией Кулешиной



HEMOT®
Helmet for EMOTions