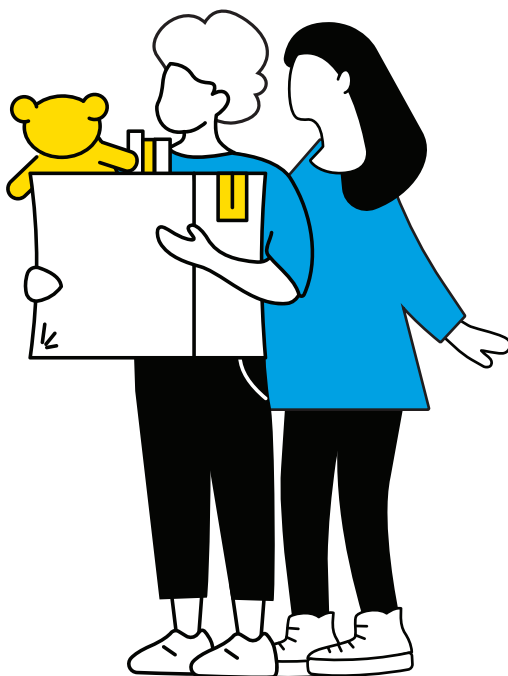




Спільно



Інформація для дорослих,  
які доглядають  
за дитиною у зв'язку  
з війною і вимушеним  
переміщенням



Війна є причиною переселення багатьох людей, які опинилися в зоні небезпеки, в інші місця. Іноді трапляється так, що дитина має бути розлучена з батьками й залишитися з іншими близькими людьми. Або ж вам необхідно піклуватися про дитину / дітей самотужки в нових для вас умовах, що може поглибити стрес та переживання.

**Тут ви знайдете поради, як впоратися з цією ситуацією, підтримати малечу та зберегти власний спокій.**



## Що відбувається з дорослими?



Кожна людина переживає зміну звичних обставин життя по-різному, кожен по-своєму реагує на стрес та погані новини, що транслюють медіа.

Людина може стати більш дратівливою, ніж зазвичай, а її настрій може різко змінюватися. Вона може відчувати особливу тривожність, знервованість або пригніченість.

Всі переживання можуть набувати форму повторюваних яскравих спогадів. Такі спогади можуть викликати фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття або пітливість.

Іноді людині може бути складно зосереджуватися та ухвалювати рішення, і вона починає більше плутатися. Режим сну та харчування також можуть порушитися.

Усе це впливатиме на те, як людина ладнає з дитиною чи дітьми, за якими доглядає. Але слід розуміти, що переживати та відчувати стрес — це нормально.



## Як допомогти собі?

**Щойно ви відновите власний ресурс, вам стане легше піклуватися про дітей і людей навколо, які цього потребують.** Спробуйте зробити такі кроки:

1

Визнайте, що зараз складні часи, але ви можете впоратися з труднощами. Протягом вашого життя ви стикалися з іншими труднощами і здолали їх.

2

Визнайте, що ви унікальна людина. Застосовуйте свої навички та вміння, щоб впоратися з різними новими для вас ситуаціями.

3

Дозвольте собі та своїм дітям оплакувати будь-які втрати, яких ви могли зазнати.

4

Терпляче ставтеся до себе та до змін у своєму самопочутті.

5

Намагайтеся зберігати надію та позитивний світогляд. Це дасть і вашим дітям надію на майбутнє.

6

Підтримуйте одне одного, звертайтеся за допомогою до друзів, родичів, громадських і релігійних лідерів.



7

Піклуйтеся про себе, намагайтеся відпочивати, коли це можливо.

8

Наскільки це можливо, спробуйте налагодити або відновити звичний розпорядок дня, наприклад, вкладатися вчасно спати.

9

Намагайтеся зайнятися звичними справами, поверніться до роботи чи долучайтеся до заходів, які проводять інші.

10

За бажання продовжуйте релігійні практики.



## Що відбувається з дітьми?

Діти можуть по-різному реагувати на стресові обставини залежно від віку, рівня розвитку та емоційного інтелекту, але типовими є такі симптоми переживання стресу:

- Скарги на фізичний стан, наприклад, головний біль, біль у животі, відсутність апетиту.
- Відчуття страху та тривоги.
- Безсоння, нічні кошмари, крик або зойки.
- У дітей старшого віку може знову виникнути нічне нетримання сечі, бажання постійно перебувати в контакті з батьками, частий плач, смоктання пальця, страх залишитися на самоті.
- Надмірна активність або агресивність чи, навпаки, сором'язливість, незвичний спокій, замкнутість і сум.
- Труднощі з концентрацією уваги.

Не забувайте, що коли діти виявляють стресові реакції або нетипову для них поведінку після страшних подій і важких переживань, — це **нормально**. Так само, як нормальними є різні способи переживань у дорослих.



## Як допомогти дитині?

6 порад, як допомогти дитині пережити стрес та зміну умов життя.

1

### Забезпечте дитині базову безпеку

За можливості організуйте все так, щоб уся ваша сім'я завжди була разом, і не залишайте дітей на тривалий час на самоті. Якщо дитина виходить гратися, спитайте, куди вона йде і коли повернеться.

#### **Проговоріть із дитиною важливі правила безпеки:**

- Переконайтеся, що ваші діти знають свої імена, де вони знаходяться і як отримати допомогу, якщо їм доведеться залишитися без вас.
- Якщо ви збираєтеся до розподільчого пункту, тримайте дітей поряд із собою або залиште їх удома із відповідальним і надійним родичем чи іншою дорослою особою.
- Якщо ви берете дітей із собою, заздалегідь домовтеся про те, де зустрінетеся, якщо розійдетеся. Переконайтеся, що дитині відоме це місце і вона комфортно там почувається.

2

## Оточіть дитину теплом та підтримкою

Пообіцяйте, що зробите все можливе, щоб піклуватися про дитину і захистити її від небезпеки. Намагайтеся бути ніжними з дитиною, часто обіймайте її чи беріть за руку — тілесний контакт дуже важливий, особливо для дітей молодшого віку. Кажіть дітям, що любите їх якомога частіше та проявляйте турботу — це заспокоїть їх.



## Хваліть дитину

Намагайтеся бути терплячими з дитиною, не лайте її через зміни в поведінці, наприклад, коли вона «липне» до вас або намагається знайти у вас заспокоєння. Завжди хваліть дитину, коли вона зробила щось добре, якою б дрібницею це не здавалося вам, а ще краще просіть дитину про допомогу, похваліть її та подякуйте. Діти краще адаптуються та відновлюються, коли допомагають іншим.



## 4

## Займайтеся спільними справами та розмовляйте з дитиною

Звертайте увагу на дітей: зараз вони можуть потребувати її значно більше, ніж у звичайному житті. Знайдіть час, щоб вислухати їх, спробувати зрозуміти їхні переживання. Запитайте, що вони відчувають з приводу пережитого, які переживання викликають у них найбільший стрес і до яких найважче пристосуватися. Будьте відкритими, спробуйте пояснити дітям, що відбувається, і чесно відповідайте на їхні запитання.

Важливо не обіцяти їм того, чого ви не можете забезпечити. Наприклад, ви не можете зупинити війну, проте ви можете потурбуватися про те, щоб ваші діти були в безпеці.

## 5

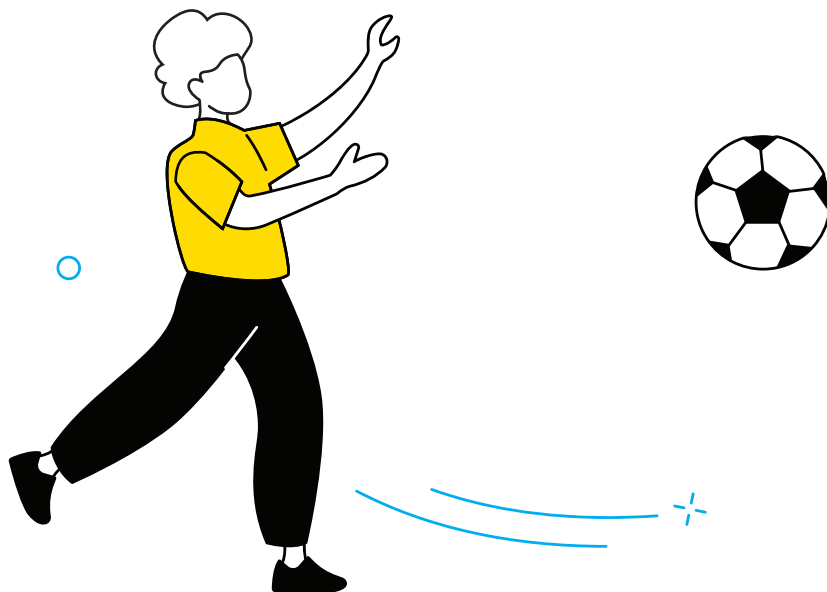
## Грайте з дітьми

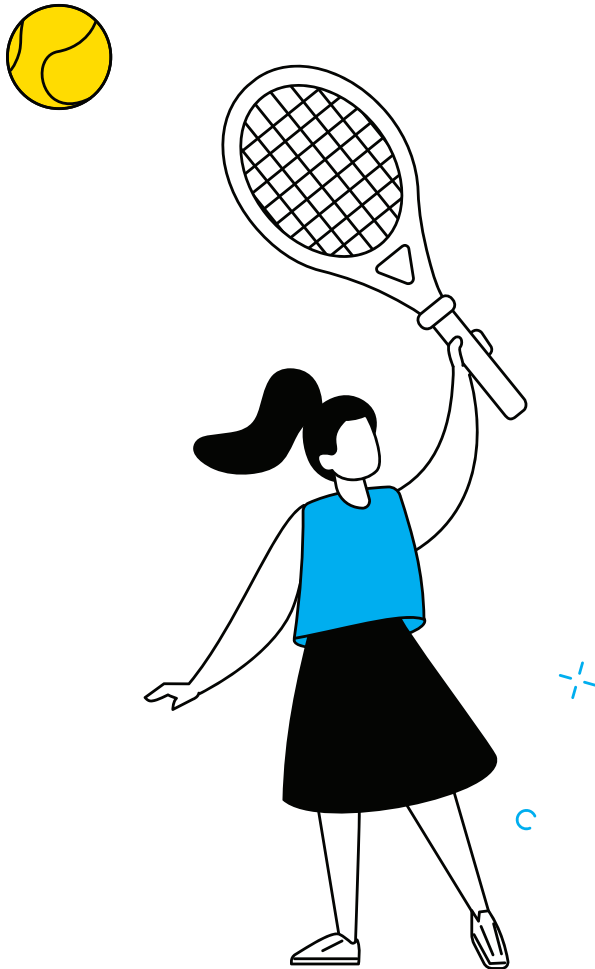
Заохочуйте дитину гратися з вами, з її братами та сестрами чи іншими дітьми. Ігри є дуже важливим способом взаємодії з навколишнім світом. Завдяки іграм дітям легше подолати попередні та нинішні потрясіння та переживання, а також підготуватися до майбутнього. Ігри дають їм змогу зберігати нормальне життя хоча б частково.

6

## Намагайтеся підтримувати звичний режим життя

Спробуйте відновити хоча б щось із мирного життя, до чого звикла дитина, наприклад, час для сну. Заохочуйте дітей до шкільних занять (читання, математика, письмо), навіть якщо навчання у школі немає. Такі звичні для дитини речі формують відчуття постійності та безпеки.





Перший варіант цієї брошури розробили в 2014 році Аала Ель-Хані (Aala El-Khani), Рейчел Калам (Rachel Calam) і Кім Картрайт (Kim Cartwright), Манчестерський університет (Велика Британія).

