



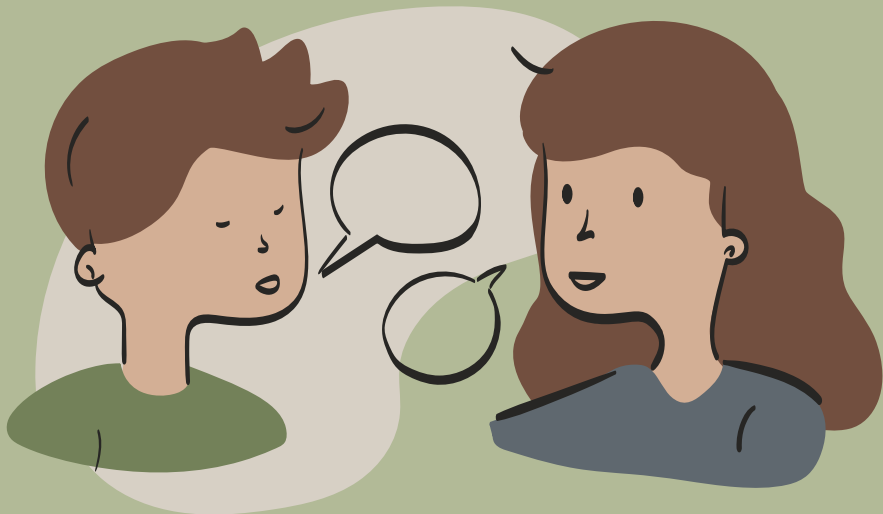
Klinik
für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Інформація для батьків та спеціалістів щодо підтримки дітей та підлітків, постраждалих від війни



Передмова

Ціль брошури

Через загарбницьку війну в Україні багато людей, у тому числі сім'ї, матері, діти та підлітки, а також діти без супроводу батьків були змушені тікати та продовжують переїздити. Деякі з біженців страждають від наслідків війни та втечі, а також від розлуки з батьками та родичами, які залишилися в Україні або мусили піти на війну. Психологічне напруження від війни, втечі, стрес і травматичний досвід можна оцінити як значні для частини біженців.

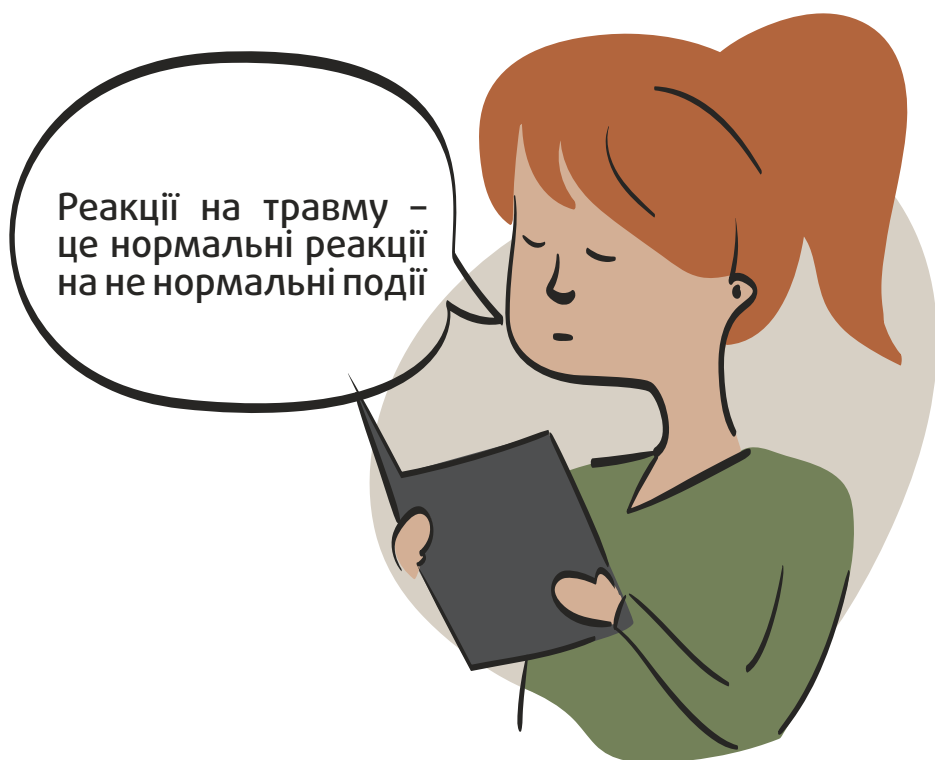
Ці інформаційні матеріали розповідають про те, як говорити з дітьми про війну, як виглядають вікові реакції на травму та горе, як підтримати дітей після гострої кризи. Ця брошура призначена для батьків та інших опікунів українських дітей, спеціалістів, медичних працівників, вчителів та волонтерів, які працюють з біженцями з України.

Розуміння того, що реакція на травму є природною реакцією на ненормальні події, а також інформація про вікові реакції на переживання горя та травми, можуть допомогти краще зрозуміти та підтримати постраждалих. У цьому контексті важливо насамперед забезпечити постраждалим сім'ям, дітям та підліткам безпеку, дати їм можливість розповісти про пережите та класифікувати його, а також набутти спокійного, регулярного розпорядку дня. На додаток до інформації про раннє розпізнавання психологічних реакцій, пов'язаних зі стресом

та травмою, у цій брошурі також висвітлюються підходи до підтримки після безпосередньої кризи. Вони мають допомогти дітям пережити кризу.

Крім того, ми посилаємось на контакти, з якими можна проконсультуватися, якщо психологічний розлад зберігається.

Ульм, лютий 2023 року



Інформаційні матеріали з «Національної мережі подолання дитячого травматичного стресу»

Психосвітні інформаційні матеріали в цьому буклеті перекладено з англійської на німецьку, українську та російську з дозволу Національної мережі США з питань дитячого травматичного стресу (NCTSN).

Оригінали текстів можна знайти на веб-сайті Національної мережі з питань дитячого травматичного стресу (NCTSN) за адресою <https://www.nctsn.org/resources/all-nctsn-resources> (останнє відвідування в лютому 2023 року).

Ця брошура доступна кількома мовами (німецькою, українською, російською та англійською).

За допомогою QR-коду ви потрапите на нашу домашню сторінку:



Наступні QR-коди приведуть вас безпосередньо до перекладів:

Німецька



Англійська



Українська



Російська



Автори

д-р філ. Андреас Вітт, дипломований психолог і дитячий та підлітковий психотерапевт (VT), керівник психотерапевтичної та травматологічної амбулаторії Відділення дитячої та підліткової психіатрії/психотерапії Ульма.

д-р, маг. псих. наук. Еліза Пфайффер, дитячий та підлітковий психотерапевт (VT), керівник денного стаціонару та наукової робочої групи з травмотерапії в клініці дитячої та підліткової психіатрії/психотерапії Ульма.

д-р, маг. псих. наук. Седрік Заксер, дитячий та підлітковий психотерапевт (VT), головний психолог дитячої та підліткової психіатричної амбулаторії інституту та керівник наукової робочої групи з травмотерапії в клініці дитячої та підліткової психіатрії/психотерапії Ульма.

маг.-псих. Марія Гриньова, науковий співробітник проектів Невідкладні заходи Україна та Huggu Purru – втручання малих тварин.

маг.-псих. Селіна Герінг, науковий співробітник проекту Невідкладні заходи Україна

маг.-псих. М.А. Майке Гербаде, науковий співробітник проекту BETTER CARE та TF-CBT Ukraine

маг.- псих. Ізабелла Флеттен-Вайтхед, науковий співробітник проекту Допомога – Швидка Допомога у Травмоталогічній лабораторії

Б.А. Комунікаційний дизайн Леа Аутенріт, асистент у проекті передачі знань, розповсюдження, електронного навчання. Відповідає за графічне оформлення брошури.

Подяка

Ми хотіли б подякувати доктору Торстену Сукале, Лені Крімер та Олександрі Хельбіг за їхню допомогу та співпрацю над цією брошурою.

Підтримка

Проект «Негайні заходи щодо психологічної підтримки біженців з України», а також ця інформаційна брошура фінансуються Міністерством соціальних справ, охорони здоров'я та інтеграції з державних коштів, затверджених парламентом землі Баден-Вюртемберг.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Зміст

1. Вікова реакція на травматичну подію.....	8
2. Травматичне горе.....	14
3. Розмова з дітьми про війну.....	20
4. Після кризи: допомога дітям у лікуванні.....	30
5. Контактні особи та адреси.....	36

1. Відповідні віку реакції на травму

Основна мета виховання – допомогти дітям розвинути та повністю реалізувати свій потенціал. Батьки намагаються по можливості захистити дітей від ризику, але іноді виникають серйозні небезпеки:

Це може бути:

- техногенна катастрофа, війна, насильство у сім'ї
- або стихійне лихо (повінь, землетрус).

Коли небезпека становить загрозу життю чи здоров'ю, вона стає потенційно травмуючою подією для дітей.

Розуміючи, як діти переживають події, що травмують, і як діти виражають свої постійні занепокоєння і страх з приводу того, що сталося, батьки, терапевти, вчителі та інші опікуни можуть протягнути їм руку і допомогти пережити цей важкий час. **Мета – відновити баланс у житті цих дітей та їхніх сімей.**

Яким чином діти можуть реагувати?

Те, як діти переживають події, що травмують, і як вони виражають своє горе і страждання надалі, багато в чому залежить від віку і розвитку дитини.

Діти дошкільного та шкільного віку, які перенесли травму, можуть відчувати безпорадність, невпевненість у своїй безпеці, загальну тривогу, яка поширюється не тільки на подію, що травмує, але й на інші аспекти їхнього життя. Також можуть бути труднощі з описом того, що їх лякає чи турбує, із вираженням емоцій. Це почуття безпорадності та страху часто призводить до втрати раніше набутих навичок розвитку:



- діти, які пережили травматичну подію, можуть бути не в змозі заснути самостійно або перебувати в школі окремо від батьків;
- діти, які нормально грали в дитячому садку до травматичної події, тепер можуть не захотіти грати за відсутності батьків;
- часто спостерігається регрес у розвитку мови та охайності. Може розвинутися енурез (нетримання сечі), виникають порушення сну – кошмари, нічні страхи чи страх заснути;
- у багатьох випадках діти відтворюють травматичні ситуації – повторювана та одноманітна форма гри, в якій діти продовжують фокусуватися на травматичній події або намагаються змінити її негативні наслідки.



У дітей шкільного віку травматичний досвід може спровокувати почуття занепокоєння про власну безпеку та безпеку інших. Вони часто обмірковують свої дії під час події, що травмує, відчують почуття провини або сорому за те, що зробили або не зробили. Діти шкільного віку можуть багаторазово повторювати розповідь про подію, що травмує, або описувати, як їх долають почуття страху або смутку.

Травматичний досвід також може заважати нормальному розвитку дітей шкільного віку:

- у них можливі порушення сну, які виявляються у труднощах із засинанням, страхом самотності чи частими кошмарами;
- вчителі часто зауважують, що цим дітям важче концентруватися та навчатися у школі;
- вони можуть скаржитися на головний біль і біль у животі без будь-якої очевидної причини;
- деякі діти проявляють надзвичайно безрозсудну або агресивну поведінку.

Підлітки, які пережили травматичну подію, не усвідомлюють своїх емоційних реакцій на неї. Почуття страху, вразливості та занепокоєння через те, що їх можуть називати «ненормальними» або відмінними від однолітків можуть призвести до того, що підлітки замикаються в собі, віддаляються від сім'ї та друзів.



Вони часто відчують сором і провину за подію, що травмувала, і можуть виражати фантазії про помсту і відплату. Травматична подія у молодих людей може призвести до радикальної зміни світогляду.

Деякі підлітки схильні до саморуйнівної чи ризикованої поведінки

Чим можна допомогти?

Участь сім'ї, терапевтів, школи та інших опікунів має вирішальне значення для підтримки дітей у подоланні емоційних та фізичних проблем, з якими вони стикаються після травматичної події.

Батьки **маленьких дітей** можуть надати неоціненну підтримку, забезпечуючи їм втіху та спокій та надаючи можливості для приємних занять (малювання, ігри).

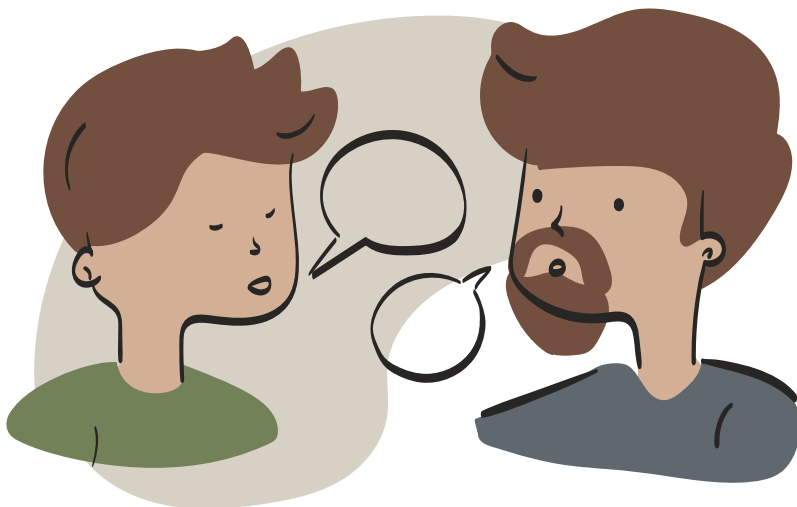
- Батьки можуть запевнити їх, що травмуюча подія позаду та діти у безпеці.
- Корисно, якщо батьки, члени сім'ї та вчителі допомагають малюкам висловлювати свої почуття словами, щоб вони не відчували себе наодинці з негативними емоціями.
- Постійна турбота, забезпечення того, щоб дітей забрали зі школи у призначений час та інформування про місцезнаходження їхніх батьків допоможе отримати відчуття безпеки дітям, які пережили травму.
- Батьки, члени сім'ї, опікуни та вчителі повинні взяти до уваги можливий регрес у розвитку протягом певного періоду часу після травматичної події.



Дітей старшого віку слід заохочувати до вираження страху, смутку та гніву у сприятливому сімейному середовищі.

- Школярам слід по можливості пропонувати обговорювати свої проблеми з членами сім'ї або іншими значущими людьми.
- Важливо визнати нормальність їх почуттів і виправити труднощі та спотворення, що виникли після травмуючих подій.
- Батьки можуть надати неоціненну допомогу своїм дітям, обговоривши разом з вчителями, коли їхні думки та почуття заважають концентрації та навчанню.

Підлітків, які пережили подію, що травмує, сім'я може спонукати розповісти про подію і свої почуття з цього приводу, а також про те, що можна було б зробити, щоб запобігти цієї події. Батьки можуть розповісти про очікуване напруження у стосунках з родиною та з однолітками, запропонувати підтримку у вирішенні цих проблем. Важливо навчити підлітків, що так звані „відігравання“ (дії) - це спроба висловити гнів щодо подій, що травмують. Також необхідно обговорити думки про помсту



після акту насильства, розглянути реалістичні наслідки дій та допомогти сформулювати конструктивні альтернативи, які зменшать почуття безпорадності, яке можуть відчувати підлітки.

Коли діти переживають травматичну подію, це стосується всієї родини. Часто члени сім'ї мають різні переживання, пов'язані з цією подією, та різні емоційні реакції на неї.

Важливою частиною емоційного відновлення сім'ї є визнання досвіду один одного і допомога один одному впоратися з можливими почуттями страху, безпорадності, гніву чи навіть провини через те, що вони не змогли захистити дітей від травматичної події.

Примітки:

1. Описані симптоми після травматичних переживань - нормальна реакція на ненормальний досвід.
2. На першому місці повинні стояти усунення небезпеки та стабілізація умов життя.
3. Деякі проблеми можуть регресувати власними силами з часом після травматичного досвіду.
4. Якщо проблеми зберігаються, можна скористатися допомогою психотерапевта.

2. Травматична реакція на горе

Інформація для дітей та підлітків.

Що таке горе?

Поняття горе (жалоба) включає різні природні почуття, які ми відчуваємо, коли хтось вмирає. Ти можеш сумувати за кимось із членів сім'ї, другом чи іншою важливою людиною. Горе (жалоба) може виглядати так:



- **почуття та реакції:** іноді ти можеш бути смурним і сумувати за певною людиною. Іноді ти можеш займатися своїми звичними справами, як, наприклад, зустрітися з друзями
- **думки:** ти можеш думати про позитивні речі, пов'язані з певною людиною, але ти можеш також мати думки, які тебе турбують, проблеми, які потребують твоєї уваги або взагалі інші турботи.
- **поведінка:** твоя поведінка може змінюватися. Ти можеш бути менш активним/активною, більш дратівливим/дратівливою, можеш менше, ніж раніше вживати їжу або спати, проводити менше часу з друзями або хотіти проводити більше часу наодинці.

Не існує чітко визначеного часу, скільки має тривати траур у нормі. Багато хто знаходить шляхи, щоб впоратися з горем і пристосуватися до змін у житті. Це нормально бути сумним і нудьгувати за кимось місяці або навіть роки після його смерті; особливо, коли тобі про цю особу нагадують, наприклад, у певні дати, за певних подій, занять чи у місцях, де ви раніше бували разом.

Немає чітко визначеного часу, скільки має тривати реакція на втрату.

У кого може розвинутих продовжена реакція на жалобу?

Багато людей приходять до тями після втрати важливої людини з часом. Але все одно деяким важко вдається пристосуватися до ситуації, і тоді розвивається травматична реакція на горе (жалобу).

Таке може статися, коли смерть людини була дуже несподіваною, як, наприклад, при війні, самогубстві, нещасному випадку або при інфаркті та ін. Однак, важкий стрес також може виникнути, коли людина померла природною смертю, наприклад, через старість, хворобу (напр. рак), особливо, якщо це було несподівано, незрозуміло, якось страшно.

Травматичне або тривале горе також може виникнути після неясної або неоднозначної втрати (наприклад, коли людина загинула внаслідок стихійного лиха чи війни).

Більшість із вас, хто пережив смерть важливої людини, з часом пристосовуються та одужують. Однак у деяких з вас можуть виникнути проблеми з пристосуванням та може розвинутих травматичне горе..

Як я дізнаюся, чи маю патологічну реакцію на горе?

Якщо у тебе травматичне горе?

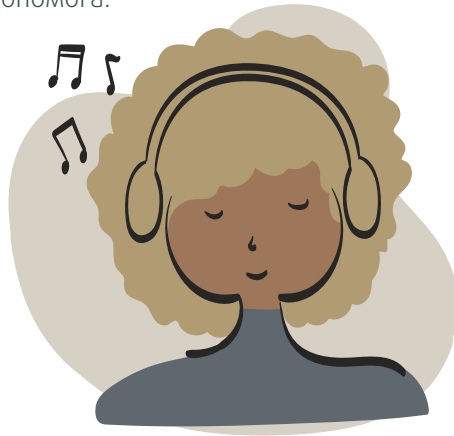
- Ти можеш мати тривожні думки, образи, страшні сновидіння чи спогади про те, як людина померла.
- У тебе можуть бути тілесні симптоми, наприклад, головний біль, біль у животі або інші симптоми при згадці про смерть важливої людини.
- Ти нервуєшся або не можеш сконцентруватися.
- Ти уникаєш почуттів або стримуєш їх. Ти вдаєш, що смерть цієї людини для тебе не важлива. Можливо, ти уникаєш певних речей, які нагадують тобі про втрачену людину, як, наприклад, певні місця, ситуації чи дії, пов'язані з цією людиною.
- Ти маєш поганий настрій або неприємні думки щодо смерті людини як, наприклад, гнів, вина, самозвинувачення, або ти більше не вважаєш, що світ є безпечним місцем.
- Ти відчуваєш роздратованість, маєш проблеми зі сном, не можеш сконцентруватися, погіршуються шкільні оцінки.
- Ти дуже обережний/обережна, і маєш побоювання щодо власної безпеки та безпеки інших.
- Ти робиш небезпечні вчинки, які можуть завдати тобі шкоди – наприклад, вживаєш алкоголь, наркотики або в тебе виникає бажання нашкодити іншим.



Що ти можеш зробити, щоб почуватися краще?

Є багато різних речей, які ти можеш зробити, щоб впоратися з продовженою реакцією на горе:

- Креативно висловити твої почуття через малюнки, мистецтво, лист, танці.
- Займатися розслаблюючими заняттями як йога чи слухання музики.
- Поговорити з друзями чи родичами про твої почуття.
- Для «лікування» горя, з одного боку, важливо відчувати його та впоратися з втратою. Але не можна сумувати весь час. Тому, з іншого боку, також важливо брати участь у повсякденному житті та дозволяти собі відчувати радість.
- Звернутися за професійною допомогою, наприклад, до психолога чи психотерапевта, щоб визначити, чи потрібна тобі додаткова допомога.



Що, якщо мені потрібна додаткова допомога?

Спеціалізована допомога може допомогти тобі налагодити твоє життя та стосунки з друзями, сім'єю чи школою. Ти можеш знайти причину твоїх реакцій і навчитися з ними поводитися.



3. Як говорити з дітьми про війну

Напад на Україну викликав у людей безліч емоцій, у тому числі гнів, страх, занепокоєння та розгубленість. Війна викликала тривогу та занепокоєння щодо безпеки не лише у регіоні бойових дій, а й у всьому світі. Багато сімей турбуються про близьких, які можуть постраждати, наприклад про тих, хто живе в зоні воєнних дій, тих, хто виїздив і намагається повернутися, тих, хто служить у збройних силах, уряді чи організаціях з надання допомоги..

Багато дітей дізнаються про війну та її наслідки через засоби масової інформації. Як опікуни, так і діти можуть мати труднощі в осмисленні того, що вони бачать і чують.



Діти будь-якого віку будуть звертатися до дорослих, яким довіряють, за **допомогою** та **порадою**. Батьки та опікуни можуть допомогти зорієнтуватися в тому, що вони бачать і чують, розмовляючи з ними, визнаючи **їхні почуття** та знаходячи способи **спільно впоратися**.

Потенційний вплив на дітей та їхні сім'ї

- Для деяких дітей та сімей війна може стати постійним спогадом про їхню власну травму або втрату. Це може призвести до таких почуттів: відчуття смутку, страху та безпорадності, тривога розлуки, порушення сну, втрата апетиту, проблеми з концентрацією уваги.
- Вихователі можуть підтримувати дітей:
 1. вивчивши реакцію на травму;
 2. забезпечуючи вітиху та впевненість;
 3. надаючи можливості для контакту з сім'єю та іншими родичами.



- Сім'ям з близькими в Україні, Росії та прилеглих регіонах необхідно обговорити побоювання дітей щодо безпеки їхніх родичів та друзів та визнати, наскільки тяжкі невизначеність та неспокій для всієї родини. Важливо пояснити дітям чому втрачені добрі відносини та зв'язок з родичами з Росії .
- При цьому особливо важливо бути в курсі того, що відбувається. Проте, всім членам сім'ї обов'язково потрібно регулярно відволікатися від новин і займатися повсякденними справами.
- Останнім часом, у зв'язку з масовими відключеннями електроенергії в Україні, виникають труднощі із зв'язком з близькими по телефону або через Інтернет. Батьки повинні обговорити ці труднощі зі своїми дітьми відповідно до їхнього віку.
- Сім'ї військовослужбовців переживають занепокоєння за своїх близьких, які вже перебувають у зоні воєнних дій або будуть туди відправлені. Ці сім'ї могли б скористатися додатковою підтримкою, щоб зміцнити свою стійкість і допомогти своїм дітям у ці складні часи.

Розмова з дітьми про війну

Як розпочати розмову?

- Запитайте, що дитина знає про цю ситуацію. Більшість дітей та молодих людей чули про це із засобів масової інформації, соціальних мереж або від вчителів та однолітків.
- НЕ будьте впевнені, що ви знаєте, що думають чи відчувають ваші діти. Запитайте, як вони ставляться до подій, пов'язаних із війною в Україні. Докладно обговоріть усі проблеми, невпевненість, питання тощо, якими діляться з вами діти та молоді люди. Пам'ятайте, що побоювання та почуття дітей можуть бути не такими, як ви очікували і не такими, як ваші власні. Дайте зрозуміти дітям, що їхні почуття важливі та зрозумілі вам.
- Заплануйте кілька розмов, якщо виникає багато запитань або ситуація зміниться. Обговорюючи зміни, ви показуєте дитині, що ви відкрито кажете про ситуацію, що вона може звернутися до вас.



Проясніть непорозуміння!

- Слухайте та запитуйте, щоб з'ясувати, чи правильно дитина розуміє ситуацію. Дитина може відчувати гостру загрозу, навіть якщо для цього немає жодних підстав.
- Зараз широко поширюються різні точки зору та дезінформація про війну. Люди, які живуть у різних країнах та регіонах можуть отримувати різну інформацію. Поясніть дезінформацію, яку могла почути дитина. Обговоріть складність політичної ситуації та можливі наслідки зі старшими дітьми та підлітками.
- Обговоріть усією сім'єю, чи є в поточній ситуації щось, що ви хотіли б підтримати або про що більше дізнатися (наприклад, зробити пожертвування до благодійних фондів, почитати історію регіону).
- Події в Україні можуть спантеличити навіть дорослих. Збирайте інформацію з надійних джерел, щоб ви могли відповідати на запитання своїх дітей. Це дасть почуття безпеки вам самим. Якщо ви не впевнені у відповіді, нічого страшного. Дайте дітям зрозуміти, що ви цінуєте їхні питання та можете працювати разом, щоб знайти відповідь.

Контролюйте обстановку!

- Маленькі діти, почувши про війну, можуть турбуватися про власну безпеку. Обговоріть із ними, де йде війна, і запевніть їх, що вони у безпеці. Молоді люди та підлітки старшого віку можуть задуматися про позов до армії або висловити зацікавленість у волонтерській діяльності. Відповідайте на їхні запитання та підтримуйте їх відповідним чином.
- Допоможіть дітям визначити та усунути упередження, які вони можуть мати стосовно інших через їхню національність, місце народження або мову, якою вони говорять. Вихователі повинні стежити, щоб до всіх людей ставилися з повагою.



Спостерігайте за дорослими розмовами!

- Будьте обережні, обговорюючи війну у присутності дітей молодшого віку. Діти часто слухають, коли дорослі цього не помічають. Вони можуть неправильно інтерпретувати те, що почули та заповнювати прогалини подальшими неточностями, що може посилити стрес.
- Слідкуйте за тоном розмови, оскільки сердита або агресивна мова може налякати маленьких дітей. Будьте якомога спокійніші, обговорюючи війну, обов'язково використовуйте дитячу мову з дітьми, щоб вони могли зрозуміти.
- Будьте обережні, щоб не висловлювати побоювання та турботи щодо економічних наслідків війни для вашої родини. Ваші страхи можуть ненавмисно передатися вашим дітям.



З розумінням використовуйте медіа!

- Репортажі про війну, бойові дії та їх наслідки можуть викликати тривогу у дітей різного віку та зашкодити їм.
- Чим більше часу діти витрачають на репортажі про війну, тим вища ймовірність того, що у них виникне негативна реакція. Надмірне споживання новин може згодом вплинути на відновлення дитини.
- Перегляд та прослуховування страшних новин може травмувати дітей. Слідкуйте за тим, яку інформацію отримує дитина. Обирайте інформацію, яка відповідає віку (наприклад, LogoTV).
- Дуже маленькі діти можуть не розуміти, що події відбуваються не в їхньому безпосередньому оточенні.
- Дорослі (батьки, родичі) можуть обмежити отримання та обговорення інформації, включаючи обговорення війни у соціальних мережах. Це буде також корисним для них самих.
- Чим молодша дитина, тим менше має бути вплив. Дошкільнятам краще взагалі не дивитись новини на цю тему.
- Родичі можуть підтримати дітей старшого віку, переглядаючи новини разом з ними, щоб відповідати на запитання або пояснювати. Дізнайтесь у них, що обговорюється про війну в соціальних мережах, дайте зрозуміти, що ви відкриті для подальших розмов на цю тему.

Підвищуйте стійкість!

- **Підтримка зв'язків:** всім членам сім'ї корисно проводити більше часу разом, заспокоювати один одного та виявляти прихальність, а також звертатися до інших родичів, друзів та близьких людей. Наприклад, зв'яжіться з родичами в зоні військових дій і дізнайтеся, як вони почуваються і як їх підтримати в цей напружений час. Якщо немає можливості зв'язатися довгий час, запропонуйте написати листа, таким чином ви допоможете впоратись з тривогою у зв'язку з тривалим очікуванням.
- **Зверніть увагу на помічників:** родичі та вихователі можуть підтримати дітей, привертаючи увагу до хвили солідарності та готовності допомогти, а також до того, як люди працюють разом, щоб допомогти тим, хто перебуває в кризових районах, щоб покласти край конфлікту.
- Якщо діти хочуть допомогти постраждалим від війни, слід подумати, як вони можуть це зробити, наприклад, написанням листів, пожертвуваннями у відповідні благодійні організації, підтримкою місцевих організацій біженців або участю у заходах (у церковних службах, мітингах).

- **Дотримання щоденного розпорядку:** у скрутні часи розпорядок може заспокоювати дітей та молодих людей. У світлі поточних подій максимально дотримуйтесь свого щоденного розпорядку та планів. Тим, хто стурбований економічними труднощами, слід разом із сім'єю подумати про заняття, які не збільшать поточне навантаження, але при цьому подарують моменти сміху та радості.
- **Будьте терплячі:** у важкі часи діти та молоді люди можуть мати більше проблем із поведінкою, концентрацією та увагою. Вихователі повинні виявляти особливе терпіння, турботу та любов по відношенню до дітей та себе. Пам'ятайте, що крім додаткового терпіння та турботи про своїх дітей, ви також повинні бути терплячими та добрими до себе, оскільки в цей час ми всі можемо відчувати більше стресу.



4. Після кризи: Як допомогти дитині зцілитися

Маленькі діти, малюки та дошкільнята відчують, коли трапляються погані речі, і пам'ятають, через що вони пройшли. Після страшної події ми часто бачимо зміни в їхній поведінці. Вони можуть більше плакати, ставати примхливими й не хотіти, щоб ми їх покидали. Вони можуть мати істерики, бити інших, мати проблеми зі сном, боятися речей, які раніше їх не турбували, і втратити навички, якими вони раніше володіли.

Такі зміни свідчать про потребу дитини у допомозі. Нижче наведено кілька способів як цю допомогу можна надати.

Безпека перш за все.

Дозволь висловлювати почуття.

Орієнтуйтеся на свою дитину.

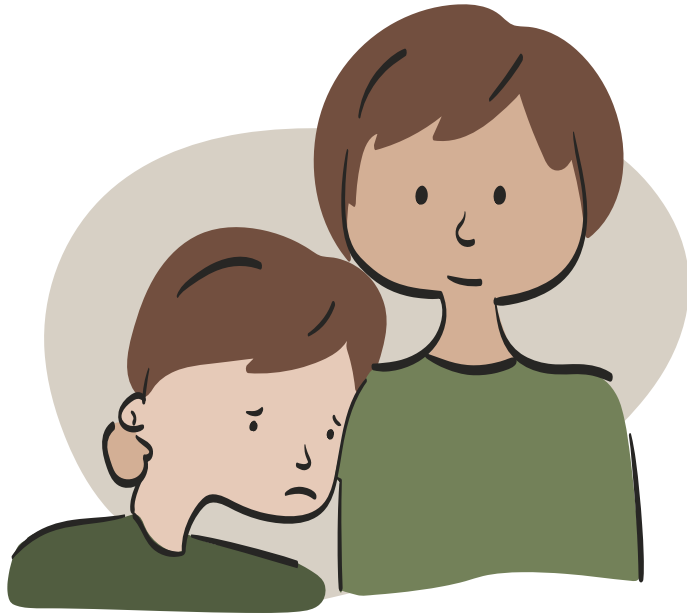
Дозволь дитині розповісти історію пережитого.

Зв'яжіться з людьми та організаціями, що допомагають.

Ваша дитина потребує вас

Забезпечте своїй дитині відчуття безпеки

- Обіймайте свою дитину, беріть на руки і дозволяйте їй бути поряд з Вами.
- Запевніть дитину, що опікуватимете її в будь-якій складній ситуації. Говоріть з маленькими дітьми простими словесними конструкціями («Мама тут»).
- Оберегайте дитину від телекартинок чи розмов, які можуть її налякати.
- Повторюйте звичні для дитини дії: співайте пісні, розказуйте їй казки.
- Поясніть своїй дитині, чого їй чекати від майбутнього (якщо Вам це відомо).
- Створіть для дитини передбачуваний розклад дня, принаймні ритуал перед сном: молитва, обійми, поцілунок.
- Якщо Вам потрібно відлучитися, залишайте дитину з добре знайомими їй людьми.
- Поясніть дитині куди Ви йдете та коли повернетесь.



Дозволяйте дитині сильні емоції та почуття

- ❑ Малеча починає «погано» поводитися, коли вона чогось боїться або переживає. У такий спосіб діти показують нам, що потребують допомоги. Пам'ятайте: тяжкі почуття=тяжка поведінка.
- ❑ Допоможіть своїй дитині описати, назвати її емоції та почуття: «страшно», «щасливий», «злий», «засмучений», «радісний». Скажіть дитині, що відчувати подібні речі нормально.
- ❑ Поясніть дитині як вона має поводитись: «Нормально, що ти злишся, але не можна через це мене бити».
- ❑ Навчіть свою дитину конструктивно виражати свої емоції, до прикладу за допомогою слів, ігор, малюнків, аби це не завдавало їй болю та шкоди.
- ❑ Говоріть про хороші події, щоб Ви та Ваша дитина почувалися краще.



Орієнтуйтеся на свою дитину

- У різних дітей різні потреби. Деяким дітям допомагає багато рухатися, іншим допоможуть обійми.
- Спостерігайте за своєю дитиною та дослухайтеся до неї, щоб краще розуміти її потреби.

Розповідайте, що відбулося, але давайте дитині можливість самій говорити про це

- Вашій дитині буде простіше впоратися з пережитим, якщо вона буде розуміти, що саме відбулося.
- Діти часто переповідають події в ігровій формі. Наприклад, вони можуть відтворювати звуки вибухів, які вони чули або ховатися поблизу, щоб показати як вони це робили раніше в сховищі.
- Допоможіть своїй дитині розповісти покроково про події і поділіться навзаєм своїми відчуттями стосовно пережитого.
- Поки Ви розповідаєте, слідкуйте за станом своєї дитини. Якщо мова йде про важкі події, можливо, варто зробити для дитини кілька перерв: побігати, пообійматися, погратися. Це нормально. Ви зможете повернутися до своєї розповіді, коли дитина буде готова.
- Вам, як батькам, може бути важко дивитися, як Ваші діти грають у такі ігри чи слухати їхню розповідь. При виникненні проблем, зверніться до інших людей по підтримку.

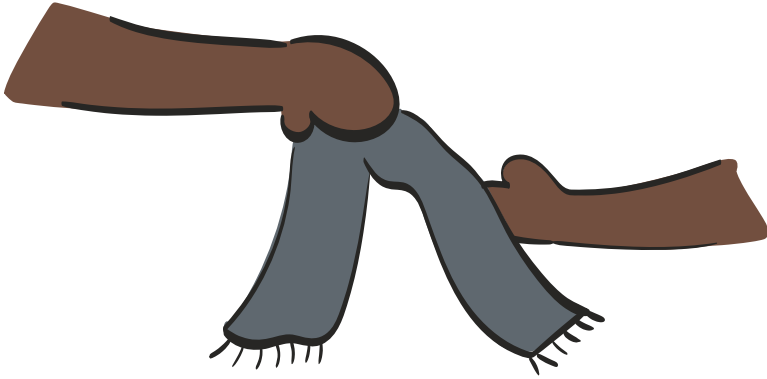


Налагодіть зв'язок з людьми, котрі можуть вас підтримати, спільнотою, культурним середовищем та ритуалами

- Прості речі, такі як знайома казка на ніч, пісня, молитва або ваш сімейний ритуал нагадують Вам і Вашій дитині про звичний спосіб життя, подадуть надію.
- Якщо ви належите до певної спільноти або церкви, знайдіть спосіб зв'язатися з нею.
- Ви зможете краще допомогти своїй дитині якщо подбаєте і про себе також. Зверніться до інших людей по підтримку, якщо Ви її потребуєте.

Ваша дитина потребує вас

- Переконайте свою дитину, що ви будете разом.
- Для дитини нормально бути нав'язливою і перейматися коли вона не поруч з Вами.
- Дитині легше від того, що вона знаходиться коло Вас, навіть якщо Ви не можете виправити Ваше становище.
- Якщо треба залишити дитину на самоті, скажіть їй скільки часу Вас не буде і коли Ви повернетесь. Якщо є можливість – залишіть їй щось зі свого (фото, одяг), це дасть дитині відчуття підтримки та безпеки.



5. Контактні особи та адреси



Допомога, описана в цій брошурі для підтримки дітей після травматичних подій, таких як війна чи втеча, підійде для багатьох дітей. Навіть якщо вони демонструють описані симптоми стресу та реакції на травму в перші кілька місяців, симптоми можуть відступити, і діти не матимуть подальшого погіршення у своєму самопочутті та розвитку. Але будуть діти, які потребуватимуть подальшої допомоги та психологічної підтримки. Цілков

можливо, що у цих дітей симптоми залишаються серйозними з часом або стають більш серйозними через деякий час. Для цих дітей, контактні особи та проекти, які можуть їх підтримати, вказані нижче.

Контактні особи для професійної допомоги

Звертання до педіатру і сімейного лікаря часто є першою точкою контакту, коли стає очевидним, що дитина сильно страждає після травматичного досвіду. У разі необхідності можна направити до дитячих і підліткових психіатричних і психотерапевтичних практик або амбулаторних клінік.

Слід звернутися за професійною психотерапевтичною допомогою, якщо:

- психологічний стрес продовжує бути високим та інтенсивним, що призводить до суб'єктивних страждань (наприклад, кошмари та порушення сну призводять до сильних суб'єктивних страждань для дитини або сім'я страждає від сильних спалахів гніву дитини);
- існує функціональне обмеження дитини в соціальній чи шкільній сфері (наприклад, через сильні страхи розлуки дитина не може відвідувати школу);
- підозрюється психіатричний діагноз, який потребує уточнення та лікування (наприклад, симптоми депресії або посттравматичного стресового розладу);
- в надзвичайних ситуаціях, наприклад, у разі гострої небезпеки для себе чи оточуючих можливе екстрене звернення до дитячих та підліткових психіатричних клінік.

Скринінг симптомів

Початкова оцінка симптомів посттравматичного стресового розладу та інших психічних відхилень можлива через скринінговий портал PORTA. Тут ви знайдете різноманітні анкети різними мовами (в тому числі українською та російською). Там же батьки можуть заповнити анкети для своїх маленьких дітей. Відповівши на анкети, ви отримаєте прямий зворотній зв'язок у вигляді світлофорної системи. Це допомагає оцінити, чи симптоматика дитини не є проблемною, чи слід продовжувати ретельний нагляд, чи слід якнайшвидше записатися на прийом до психотерапевтичного контактного пункту.

Ви можете знайти портал перевірки тут: <https://porta-refugees.de>



PORTA-refugees.DE

Інші контактні особи, сайти та проекти

- **Федеральне відомство у справах міграції та біженців (BAMF)** - Інформація для людей з України щодо перебування в Німеччині доступна за адресою:
<https://www.bamf.de/DE/Themen/AsylFluechtlingsschutz/ResettlementRelocation/InformationenEinreiseUkraine/informationen-einreise-ukraine-node.html;jsessionid=366042C3E-05FA29AEDE4B3117C149750.intranet251#Informationen>
- **Міністерство соціальних справ** – охорони здоров'я та інтеграції землі Баден-Вюртемберг - Інформація про кризу в Україні та контактні особи:
<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/informationen-zur-ukraine-krise/>
- **Федеральне об'єднання неповнолітніх біженців без супроводу дорослих** – Інформація німецькою, англійською мовами за посиланням:
<https://b-umf.de/>
- **Психосоціальні центри** для біженців або жертв тортур існують у різних містах Німеччини. Ви можете знайти більше інформації тут:
<https://www.baff-zentren.org/>
- **Національний центр ранньої допомоги** – Інформація для вагітних та сімей українською, російською та англійською мовами:
<https://www.elternsein.info/>
- **Save The Children** – (врятуй дітей) - На веб-сайті ви можете знайти концепції першої психологічної допомоги. Вони можуть допомогти фахівцям і волонтерам надати психологічну підтримку дітям у гострій кризі. Тут ви можете знайти більше інформації німецькою мовою:
<https://www.savethechildren.de/informieren/einsatzorte/deutschland/ukraine-hilfe-deutschland-1/psychosoziale-unterstuetzung-gefluechteter-kinder-und-familien/>

- **Федеральна палата психотерапевтів Німеччини (BPTK)** – Посібник для батьків-, біженців: поради для різних вікових груп українською, російською та англійською мовами за адресою: <https://elternratgeber-fluechtlinge.de/>
- **Пункт запису на прийом:** Запис на прийом до медичної або психотерапевтичної практики за телефоном 116 117
- **Німецький Червоний Хрест** – пропонує федеральний контактний пункт для біженців з України з обмеженими можливостями та/або потребами догляду, міграційні консультаційні центри та службу розшуку сімей, розлучених з близькими через війну. Інформація за адресою: <https://www.drk.de/hilfe-weltweit/was-wir-tun/fluechtlingshilfe/hilfe-fuer-ukrainische-gefluechtete-in-deutschland>
- **Гаряча лінія Україна** – пропонує безкоштовні та конфіденційні телефонні консультації дітям, молоді та батькам біженців з України, які мають проблеми. Консультації доступні українською та російською мовами - з понеділка по п'ятницю з 14 до 17 години. За телефоном 0800 500 225 0. «Телефон довіри Україна» – проект Федерального міністерства у справах сім'ї Німеччини.

