

## Підтримка психічного здоров'я дітей після конфлікту чи катастрофи

Психологічна «перша допомога» починається з допомоги в забезпеченні задоволення основних потреб людей. Це означає практичну допомогу або «вказівник», де вони можуть бути в безпеці, знайти воду, їжу, притулок, отримати медичну допомогу тощо.

У разі труднощів у спілкуванні (мовні проблеми), використовуйте посмішки, міміку та жести, картинки, ігри, музику... .

**Діти повинні перебувати з кимось, хто може піклуватися про них і підтримувати їх** – якщо вони одні, **познайомте** їх із кимось відповідним.

Після конфлікту або вимушеного переміщення вважається **нормою**, коли діти відчувають страждання, у тому почуття сильного страху, тривоги та смутку, труднощі зі сном і погані сни, сильні та важкі спогади, включаючи «флешбеки» (коли їм здається, що травматична подія все ще відбувається); труднощі з концентрацією на інших речах, небажання бути відокремленим від батьків/опікунів, легкий плач, дратівливість або спалахи гніву, швидкі зміни настрою та труднощі з поведінкою, або незвичайна тихість і замкнутість.

Деякі діти також переживають втрату члена родини.

**Батьки, які також переживають втрату та переміщення, можуть потребувати підтримки для задоволення емоційних потреб своїх дітей у цей час.**

### Дітям необхідно:

- Знати, що вони зараз **у безпеці**;
- **Запевнення**, що конфлікт закінчиться, що життя не завжди буде таким, що вони знову матимуть дім, знову повернуться до школи...навіть якщо це станеться на новому місці.
- **Соціальна підтримка** – з боку сім'ї, інших дітей, вчителів, релігійних лідерів, працівників НУО...
- **Знайомий розпорядок життя**, коли це можливо, – наприклад, школа або регулярний час виконання шкільних завдань, регулярний час відходу до сну та казка перед сном тощо.
- Можливість **«випустити пару»** і трохи звільнитися від напруги, пограти у футбол, побігати разом «у квача», пожбурляти кульки, потанцювати під улюблену музику, поспівати, поплескати в долоні...
- Можливості для **гри**. Не варто хвилюватися, якщо темою гри дітей є складні події, це може бути засобом відпрацювання того, що сталося.
- Можливість **розмови з дітьми** (дитина сама керує розмовою) про те, що відбувалося та відбувається з батьками чи опікунами, **якщо** вони цього хочуть і **коли** будуть готові. Намагайтеся відповідати на запитання відповідно до віку та розвитку дитини.

- Можливості та матеріали для **творчості** з метою відображення страхів, поганих спогадів, мрій та сподівань на майбутнє або задля отримання задоволення. Нехай діти малюють/пишуть те, що хочуть, і розповідають про свої малюнки, **якщо мають бажання**. Для деяких дітей спогади про пережите, є надто болісними та інтенсивними, щоб їх висловити. Для цих дітей – і наприкінці будь-якої мистецької сесії – запропонуйте дітям подумати про те, де вони хотіли б бути чи жити в майбутньому – це можуть бути серйозні побажання щодо нового будинку або фантазії – наприклад, життя на Місяці... Вдалим початком може бути малювання простих візерунків. Пластилін і тісто для гри є цінними засобами допомогти дітям виражати та регулювати свої емоції.

- Можливості для **розваги та втечі** від труднощів у іграх, історіях, мистецтві, відеоіграх, фільмах та відео тощо.

- **Допоможіть розслабитися**: покажіть дітям, як зробити кілька глибоких вдихів, міцно стиснути всі м'язи... потім легенько струснути себе, щоб зняти напругу і розслабитися - особливо перед сном.

**Стискайте і обіймайте!!!** Поясніть: «**Стискання** чогось (щось маленьке і м'яке - маленький м'яч, клаптик тканини, паперу, листя або землі) може допомогти почуватися спокійніше у хвилини тривоги і хвилювання. Або можна стиснути **великий палець** ось так:.....». Необхідно **продемонструвати**: зімкнути пальці однієї руки навколо великого пальця іншої руки та стиснути його. Попросіть дітей потренуватися.

«А можна легенько **стискати і обіймати руки (у верхній частині)**. Це майже так, як хтось обіймає вас». (Це також може допомогти дітям, коли вони засмучені). **Продемонструйте**: «Схрестіть руки на грудях, утримуйте та обережно стисніть плечі долонями. **Обійми метелика** корисні для заспокоєння, особливо перед сном: схрестіть руки й покладіть їх долонями донизу на грудях, з'єднавши великі пальці, щоб створити форму метелика. Повільно постукуйте однією рукою, а потім іншою біля плечей, повільно вдихаючи... і видихаючи... і думайте про щось приємне...». (Ці вправи також допомагають дітям, які дисоціюють тобто відчують заціпеніння або втрату зв'язку з сьогоденням). У результаті таких вправ діти відчують себе більш приземленими і реальними.

**Примітка щодо ІТ /Соціальних медіа**: допомагає дітям залишатися на зв'язку з друзями та родиною, а також забезпечує розваги та навчання. Але слід зазначити, що нескінченний потік новин і дописів, фотографій тощо, пов'язаних із конфліктом, може підживити дитячі страхи та занепокоєння. Дітям, підліткам і батькам теж буде корисно намагатися обмежити перегляд новин тощо, пов'язаних із конфліктом.

Також важливо, щоб дорослі/батьки намагалися вести розмови, пов'язані з конфліктом, або дивилися тривожні новини подалі від дітей.

**З часом** діти потребують:

- Підтримки у почутті **надії на майбутнє**.
- **Можливості осмислити те, що сталося**, розмовляючи з дорослим, який слухає та відповідає на запитання правдиво, але відповідно до віку, або за допомогою мистецтва, драми, гри чи історій, у тому й створення власних історій.

## Прості «інструменти» для тривожних дітей

Ці «інструменти» можна використовувати з окремими дітьми/підлітками/дорослими та групами, коли вони знаходяться у безпеці. Також ці інструменти допомагають зменшити стрес для батьків/опікунів/персоналу. (Якщо бажаєте, додайте свої власні улюблені засоби для позбавлення відчуття тривоги).

**Дуже швидка релаксація/розслаблення («Струсніться!»).** Скажіть: «Зробіть глибокий вдих,.. стисніть кулаки.., напружте м'язи рук.., підніміть плечі... тримайтеся!.. І – розслабтеся... Повільно видихніть повітря, ніби задмухуєте свічку, і нехай ваші плечі, руки та кисті опустяться донизу...тепер легко потрясіть руками, похитайте ногами..легко похитайте головою з боку на бік... доти, доки уся напруга не зникне».

У наведеному нижче сценарії пояснюється, як освоїти 3 потужні інструменти для боротьби з тривогою: Глибокий вдих, Особливе місце (або Безпечне місце) і Релаксація. Ви можете використовувати повний сценарій (розрахований на дітей) або почати з розділу «Релаксація». Використовуйте, за бажанням, власні слова, і адаптуйте сценарій відповідно до віку дітей:

**Говоріть спокійно і повільно:** «Пересувайтеся так, щоб навколо вас було трохи місця. Сядьте зручно. Подивіться на підлогу просто перед собою, або, за бажанням, можете заплющити очі. Подумайте про місце, де б ви хотіли бути, де ви відчуваєтеся у повній безпеці, щасливі та розслаблені. Це може бути реальне місце, яке ви знаєте, і яке викликає у вас відчуття щастя\*. Це може бути всередині або зовні. Це може бути місце, яке ви уявляєте у своїй голові, про яке ви чули і де б хотіли побувати». **[Пауза]** (\*Якщо дитина нещодавно була переміщена або зазнала втрати і може засмутитися, якщо подумає про втрачений дім, **попросіть її помислити про уявне місце**). «Це ваше особливе місце, де ви відчуваєте повну безпеку та спокій...Продовжуйте дивитися в підлогу або заплющте очі... Тепер подумки подивіться навколо свого особливого місця. Побачте кольори всього того, що вас оточує». **[Пауза]**.

«Що ви **чуєте**? Можливо, птахів, чи музику, чи розмови і сміх друзів? Уявіть, що ви сидите або лежите - це дійсно зручно, подумайте, **як це відчувається**. Можливо, ви також відчуваєте приємний **запах** - вашої улюбленої їжі чи аромату».

«Це ваше особливе місце, куди ви можете прийти, коли захочете відпочити, розслабитися. Тут завжди ви відчуваєтеся щасливим, безпечним і спокійним». **[Пауза]**.

«Тепер продовжуйте думати про перебування у своєму Особливому місці, про те, наскільки комфортно та безпечно ви відчуваєтеся... У той час, коли я повільно рахую до 3, зробіть **глибокий вдих** (наберіть повітря у низ живота, щоб він роздувся, як у цуценяти: 1 - 2 - 3; тепер затримай повітря (1-) 2 - 3, тепер повільно видихни повітря, поки я рахую до 5:(1 - 2 -) 3 – 4 – 5».

«Зробимо це ще раз: глибокий вдих: 1 - 2 - 3; затримайте повітря: 2 - 3, повільно видихніть: .. 3 - 4 – 5» **[Пауза]**. Повторіть ще 1 або 2 вдихи.

«Тепер, все ще знаходячись у вашому Особливому місці, ми продовжуємо розслаблюватися... напружте всі свої м'язи по черзі: спочатку стопи... і ноги...

тепер живіт... і спину..., тепер напружте руки... і плечі... і кулаки... і зімніть себе в тугий маленький м'ячик [Для маленьких дітей: як маленька черепаха, вся згорнута в панцирі] - тримайте його – А тепер дозвольте вашим м'язам розслабитися... повільно розкрутіться і обережно потрясіть руками і ногами» **[Пауза]**.

«Тепер зробіть ще один глибокий вдих: 1 - 2 - 3, затримайте його... 2 - 3; і видихніть: .. 3 - 4 - 5 **[Пауза]**.

«Тепер ви збираєтеся залишити своє Особливе місце **[Пауза]**.

«І відкрийте очі, або сядьте» **[Пауза]**,

«І поверніться в групу/ поверніться в цю кімнату, де ми зараз... Молодці!»

**Предмет або малюнок для Безпечного/Особливого місця.** Запропонуйте дитині вибрати (або знайти) невеликий предмет, наприклад, гальку або камінь, цікаву гілочку, кольорову закрутку від пляшки, маленький стручок насіння, клаптик тканини, ґудзик... тощо. Предмет має сприйматися дітьми як щось заспокійливе, викликати почуття щастя, радості та нагадувати їм про їхнє Особливе місце. (Або вони можуть зробити та розмалювати невеликі фігури з тіста і зберегти їх, або намалювати малюнок, як вони уявляють своє Особливе місце.) Тримаючи в руках та/або дивлячись на предмет чи зображення свого Особливого місця, діти зможуть швидше потрапити у своє Безпечне/Особливе місце і розслабитися (відпочити).

**Час тривожності/коробка тривоги. Поясність:** «Виділіть кілька хвилин перед тим, як лягати спати, щоб поговорити про все, що вас хвилює, з кимось старшим у вашій родині або другом, якому ви довіряєте. Розмова про свої тривоги справді допомагає. Після такої розмови скажіть собі, що на сьогодні ви впоралися зі своїми тривогами! Якщо вони починають повертатися, скажіть і подумайте «СТОП!», і одразу помисліть про щось хороше, позитивне: щось, що мало добрі результати, щось смішне, або про те, що вам вдалося доброго сьогодні зробити».

АБО: «Швидко подумайте про свої головні тривоги, про одну, другу і т.д., і уявіть, що вкладаєте кожну тривогу в маленьку **коробочку для тривог або валізку для тривог** (реальну чи уявну). Корисно це робити щовечора перед тим, як заснути. Після того, як ви впоралися зі своїми тривогами – помисліть про щось приємне, або подумки зайдіть у своє Особливе місце та **розслабтеся**».

**Здуйте свої хвилювання:** (корисним може бути пояснення того, що відомо, що багато з тривог насправді не зникнуть, але це допомагає нам **подолати** наші тривоги).

**Скажіть:** «Зробіть глибокий повільний вдих: 1-2-3; затримайте повітря: і повільно видихніть: (1-2)-3-4-5 – ніби ви повільно видуваєте потік бульбашок... Давайте зробимо це знову. Вдих 1-2-3, затримка, видих (1-2)-3-4-5. Цього разу, коли ви повільно видихаєте, побачте, як ваші **турботи** відлітають у повітрі, як **бульбашки**. Глибокий вдих: 1-2-3, затримайте його: повільно видихніть: (1-2)-3-4-5-**спостерігайте, як ці турботи плывуть геть**»... (Повторіть ще один або два вдихи). Якщо можете, використовуйте **мило/суміш для бульбашок**, щоб зробити для дітей справжні бульбашки.

**Діяльність «заземлення»: допомагає дитині залишатися «в сьогодні».** Мета полягає в тому, щоб кожна дитина мала низку сенсорних сигналів і дій, які допомагають їй залишатися **спокійною** та бути в сьогодні, а не бути перевантаженою і пригніченою травматичними образами та почуттями. Також це корисно для дитини, яка дисоціює через травму/травматичні спогади. Практикуйте,

щоб дитина могла використовувати свої улюблені види «заземлення» в будь-який момент, коли вона відчуває тривогу, стрес або паніку.

Допоможіть дитині знайти один чи два **запахи** (наприклад, лаванди, розмарину, улюбленої спеції, квітки чи мила?..), **смаки** (апельсиновий сік? кола? м'ятна жувальна гумка?) та/або **звуки** (улюбленої музики?) та /або щось, що можна **стиснути** (див. вище) або **потримати** (улюблену іграшку?). Мета полягає в тому, щоб кожна дитина мала низку **сенсорних сигналів** і дій, які допомагають їй залишатися спокійною та бути в сьогодні, а не бути пригніченими травматичними образами та почуття.

**Спокійний підрахунок. Скажіть:** «Подивіться на підлогу або землю навколо себе. Почніть розглядати та рахувати всі різні речі, які ви можете побачити. Почніть зі своїх **ніг**: 1, 2, потім (повільно) кожен гілочку, камінчик, листок на землі навколо вас. Під час підрахунку уважно подивіться на кожен річ». (Якщо ви всередині, діти підраховують предмети, які лежать на підлозі – можливо, стільці, килимок, іграшки, взуття, кошики)..., спробуйте повільно порахувати принаймні 10 предметів... потім переходьте до наступного:

**Спокійні кольори: Скажіть:** «А тепер подивіться навколо себе на всі **кольори**, які можете побачити. Які кольори можна побачити на небі... на землі чи підлозі..., на своєму одязі? Порахуйте кольори, які ви бачите. Подумайте, який колір вам більше подобається. Подивіться на цей колір. Подумайте, як гарно це виглядає. Зробіть 2 повільні вдихи, рахуючи 1-2-3, затримайте 1-2-3, потім видихніть 1-2-3-4-5, так само, як це було у попередніх вправах.

**Скажи «СТОП!»... і зроби щось приємне! Поясніть:** «Коли у тебе виникає тривога, ти не можеш думати ні про що інше. Щоб почуватися краще, важливо припинити тривожні думки, що концентруються у твоїй голові. Коли такі думки виникають, скажи собі «**СТОП!**»». Потренуйтеся разом з дитиною кричати «СТОП!» тривожним думкам. **Скажіть:** «Тоді замість цього зроби щось приємне! Чим ти любиш займатися?».

Допоможіть дитині придумати кілька улюблених занять, які вона може використати, **щоб відволіктися** від тривожних думок, наприклад, співати улюблені пісні; грати в гру, рахувати у зворотному напрямку... – після цього зробіть щось цікаве/інше.

**Діяльність спеціальних помічників** – допомагає дітям, які відчуваються ізольованими та самотніми на новому місці, почуватися сильнішими, впевненішими та «цілісними»:

Нам усім потрібні люди, яким ми можемо довіряти, які підтримують нас і піклуються про нас. Допоможіть дитині подумати про двох-трьох людей... у своїй родині?, сусіда? вчитель?, брат чи сестра?, друг?... до кого вони можуть звернутися за допомогою чи підтримкою - якщо вони потребують). Поясніть: «Ми можемо впоратися з невеликими проблемами та речами, які нас дратують, самостійно – наприклад, коли твій брат позичає твою футболку, не питаючи. Але якщо ми маємо великі турботи чи проблеми, або відчуваємо справжню тривогу, пригніченість чи сум, нам потрібно поговорити з кимось і отримати допомогу...».

Роздайте папір і олівці/фарби. Діти за бажанням можуть відокремитись від групи і працювати наодинці. Попросіть групу намалювати велике коло або форму хмари. Вони малюють себе посередині, а навколо малюють або пишуть імена всіх людей, яким, як їм здається, довіряють, з ким вони могли б поговорити про проблеми/тривоги і хто б їм допоміг/підтримав. Нагадайте дітям, що різні люди можуть допомогти з різними проблемами: вони можуть музикувати з товаришем, якщо почуваються пригніченими/сумними, але вчитель/дорослий сусід може допомогти, наприклад, дізнатися про курси в коледжі. Пересувайтесь групою, щоб допомогти/підказати дітям визначитися щодо особливих помічників. (Примітка: деякі діти можуть не мати нікого, кому вони довіряють/можуть покластися у тому місці, де вони живуть.) Допоможіть кожній дитині придумати принаймні 2-3 помічники – нагадайте старшим дітям, що вони можуть бути чудовими помічниками один для одного. (Цю вправу можна виконати без паперу: діти можуть вибрати невеликі камінці/гілочки/фрагменти тканини, які б символізували Особливих помічників і розкласти їх наоколо себе).

**Допомога дітям із важкими, сумними спогадами: (для невеликих груп).**

**Примітка:** Не для дітей, які отримали серйозну травму або посттравматичний стресовий розлад (ці діти потребують спеціального лікування, наприклад, САТТ). Діти повинні бути в безпеці. Вони повинні знати керівників заходів і довіряти їм, а також уміти використовувати основні інструменти «заземлення» з метою подолання тривоги (див. вище). Якщо можливо, під час заняття тихенько ввімкніть улюблену, спокійну музику.

**Вступ. Поясність:** «Іноді спогад про те, що сталося в минулому, може змусити вас відчувати у даний момент справжній страх. Наприклад, Сем почувається дуже наляканим, і його серце б'ється дуже швидко, коли він чує будь-який гучний удар, наприклад, як зачиняються двері, оскільки це звучить так, якби навколо нього стріляли гармати, як на війні. Іноді йому здається, що він знову на війні, хоча насправді зараз він у безпеці, далеко від війни (або війна припинилася). Можливо, з вами трапилися певні жахливі речі, і те, що нагадує вам про них, досі змушує вас почуватися дуже сумно, чи справді налякано – або так, ніби погані речі все ще відбуваються?». **Поясність:** «Ми збираємося виконати вправу з малювання, яка допоможе поганим спогадам втратити силу. Намалювати погані спогади важко, тому, якщо ви відчуваєте, що засмучуєтеся, зробіть глибокий вдих, випийте соку (пожуйте жувальну гумку, стисніть м'ячик... або зробіть інші підготовлені вами «заземлюючі» дії), порухайте кольори в кімнаті... або ви можете швидко перейти до свого Безпечного/Особливого місця. Потім, коли відчуєте себе спокійніше, поверніться і помалюйте ще трохи. Коли ми закінчимо, ми зробимо щось приємне/веселе».

**1) Скажіть:** «Подумайте про одну погану чи сумну подію, яка трапилася, і яку ви хотіли б залишити у минулому, і намалюйте про це якомога більше». *Заохочуйте дітей намалювати якомога більше сумного, поганого досвіду на одній стороні аркуша паперу.* (Якщо дитина пережила багато важких випробувань, попросіть їх спочатку намалювати **одне**). Обговоріть, як вони можуть зробити позначки, щоб відобразити звуки чи запахи тощо (наприклад, «зірковий промінь» для пострілу?). Підбадьоруйте та хваліть, коли вони роблять щось складне. Уважно спостерігайте

за дітьми та втручайтеся, виконуючи «заземлювальну» дію, якщо дитина дуже засмучена. Потім заохочуйте їх помалювати ще трохи... (Що сталося далі? Хто ще був там?...)  
Продовжуйте нагадувати групі, що погані/сумні речі, які вони малюють, уже минули... що вони зараз у безпеці, з вами, зі своїми друзями... Діти можуть захотіти поговорити з вами про свої малюнки, але це не обов'язково, не питайте про те, що з ними сталося.

**2) Скажіть:** «Коли ви намалюєте якомога більше на даний момент, переверніть аркуш паперу та намалюйте, де ви були одразу після поганої події (подій), коли все закінчилось і коли ви зрозуміли, що з вами все добре / вижили». Якомога більше заохочуйте.

**3) Похваліть** групу за те, що вона робить щось важке. Нагадайте дітям ще раз, що усе погане закінчилось, що вони тепер у безпеці. Нагадайте дітям про хороші/нові/веселі речі, які вони зараз роблять... (навіть якщо життя все ще важке). **Поясніть:** «Тепер ви намалювали деякі з цих важких спогадів і зуміли так добре зберегти спокій, тому, незабаром, спогади не будуть здаватися такими страшними». Поясніть, що ви зберігатимете малюнки і діти, якщо захочуть, матимуть змогу доповнити свої малюнки.

**4) Завершіть** заняття чимось обнадійливим і приємним! Улюбленою грою, співом тощо, або веселим малюванням, наприклад, попросіть дітей намалювати те, чого вони бажають, де б вони хотіли бути/побувати, або те, що їм справді подобається в їхньому житті.

**Трохи позитивного мислення: (НЕ для дітей, які нещодавно пережили втрату).** **Поясніть:** «Коли ми дуже стурбовані та тривожні або відчуваємося пригніченими/сумними, наш розум настільки переповнений нашими турботами та проблемами, що ми забуваємо, що в нашому житті є й хороші речі, які викликають радість. **Це** справді допомагає пам'ятати те, за що ми вдячні й раді – навіть якщо це здається складним:

**Вправа «3 добрі вчинки»:** У парах або малих групах попросіть дітей по черзі перерахувати: 3 (три) хороші, приємні або смішні речі, які трапилися нещодавно, або речі, якими вони пишаються. Це можуть бути зовсім дрібниці – наприклад, знайти красивий ґудзик, побачити кумедну хмаринку – або більш значущі речі, наприклад, бути радим/вдячним, що поряд є брат.

**Думки про 3 позитивні речі щодня перед сном можуть допомогти запобігти депресії та підвищити стійкість організму.**

Багато емоційних і поведінкових труднощів, які є нормальною реакцією на конфлікт і переміщення, повинні поступово врегулюватися, коли життя стане більш стабільним. Але багато дітей продовжуватимуть відчувати сильну тривогу, а деякі переживатимуть травматичне горе. У деяких дітей симптоми психологічної травми триватимуть, і вони потребуватимуть спеціалізованого лікування ПТСР. Діти та підлітки з прихованою вразливістю (наприклад, діти з проблемами та труднощами в житті до конфлікту), мають особливий ризик розвитку довготривалих проблем із психічним здоров'ям.

**ACT International** проводить тренінги для спеціалістів із догляду за дітьми або які опікуються групами дітей, котрі відчують тривогу або сумують і змагаються з важкими спогадами після конфлікту та вимушеного переміщення: **Навчання технікам відновлення** (від Фонду «Діти та війна») та **Програма «Тривожність та стійкість»**. Навчальні курси з **«Прискореного**

*лікування травм у дітей» (САТТ) для спеціалістів із психічного здоров'я, які працюють з дітьми та підлітками з посттравматичним стресовим розладом, проводить TraumaPsychology Global і може надавати АСТ International на гуманітарній основі. Дивіться також: Фонд «Діти та війна», УВКБ ООН, Рада у справах біженців Великобританії, Рада з питань травм Великобританії, Психологічні інструменти (Children and War Foundation, UNHCR, UK Refugee Council, UK Trauma Council, Psychology Tools...*

***Вікторія Берч, Анна Калін, АСТ International Operations Group 2022***