Bear Us In Mind
Комплект психологічної допомоги для дітей

РОБОЧИЙ ЛИСТ

Ми сім'я

- **Створити міцний символ єдності сім'ї**
- **Дати дитині змогу впоратися з тривогою розлуки та нічними страхами**
- **Використовувати сенсорні зв'язки для заспокоєння (наприклад, запах, дотик)**

Для цього використовуйте м'які іграшки, щоб заохочувати дітей відкрити їх почуття, а також створити їм комфорт і допомогти почуватися в безпеці. М'які іграшки можуть стати надійними супутниками дітей і допомогти їм подолати страх і тривогу розлуки, а також відчути зв'язок з людьми, про яких вони піклуються.

©Bear Us In Mind - www.bearusinmind.org.uk

ЩО ВАМ ЗНАДОБИТЬСЯ:

- Один великий плюшевий ведмедик або м'яка іграшка та м'які іграшки меншого розміру для кожної дитини в сім'ї, яку ви підтримуєте. Можливо, у вас вже є іграшки чи ведмедики, але якщо ні, то їх вибір разом з дитиною може бути приємним. Діти часто люблять вибирати тварин, які відображають їх характер і те, як вони хочуть, щоб їх бачили.

СИМВОЛ ЄДНОСТІ РОДИНИ

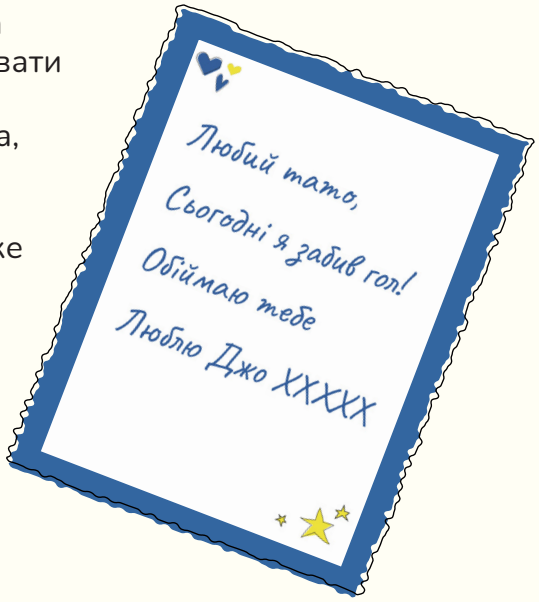
Заохочуйте сім'ю дати ім'я більшій м'якій іграшці та сімейній групі, яка представляє їхню сім'ю,

'Ми вирішили назвати нашого великого ведмедя Велика Відвага, а маленьких – Маленька Відвага'

'Ми своїх ведмедів назвали Коваленками, бо таке прізвище було в нашого діда.'

Розмістіть м'які іграшки в найкращому місці в будинку, щоб їх було видно всім, а відвідувачі будинку господаря могли побачити силу родини – як тих, хто живе в цьому місці, так і тих, хто живе в іншому місці.

На аркуші паперу чи листівці (їх можна завантажити на нашому сайті) члени сім'ї можуть написати або намалювати повідомлення тим, хто не з ними. Це повідомлення чи малюнок можна розмістити дуже близько до ведмедика, щоб це можна було сфотографувати, а потім надіслати додому, якщо це дозволяють зробити технології. Це допоможе створити відчуття зв'язку; дитина також може бути на цих фотографіях, якщо захоче. Фотографії також можна завантажувати на платформи соціальних мереж Bear Us In Mind, щоб діти могли побачити, що вони є частиною спільноти дітей, які опинилися в подібній ситуації. Будь ласка, переконайтеся, що вказано лише імена, а дитина бере участь в цьому лише в тому випадку, якщо вона рада цьому.



Bear Us In Mind
Комплект психологічної допомоги для дітей

РОБОЧИЙ ЛИСТ

Ми сім'я

УПРАВЛІННЯ ТРИВОГОЮ РОЗЛУКИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯМИ

Можливо, дитина, яку ви підтримуєте, хвилюється, коли їй потрібно розлучитися з членами сім'ї, або про членів сім'ї, з якими вона вже розлучена.

'Я сумую за мамою, коли йду до школи. Я хочу залишатися з нею'

«Я бачив у новинах, що біля Одеси, де тато воює, є бомби».

«Мамі вдалося влаштуватися на роботу, але я переживаю, що вона їздить вночі на автобусі в чужій країні».

«Наш дідусь повертається додому, щоб забрати бабусю. Я хвилююся, що його застрелять».

М'які іграшки меншого розміру, згадані раніше, можна дати кожній дитині, щоб у такий спосіб підтримувати їх зв'язок із сім'єю, нагадуючи їм, що вони не самі.

При спілкуванні з дітьми молодшого віку ви можете використовувати ляльки тварин, щоб більша тваринка вела бесіду з меншою або щоб вони розмовляли одна з одною, заохочуючи відкритий діалог про проблеми дитини.

«Маленький Лимончик розповідав Великому Блакитному Ведмедику про те, що дійсно допомогло в ті дні, коли він найбільше боявся...»

Дитина може тримати свою маленьку іграшку поруч із собою, закріпивши її на рюкзаку або беручи її до ліжка, коли лягає спати. Якщо доросла людина повинна залишити дитину на короткий або довгий період часу, маленька тваринка може залишитися з дорослим, щоб в такий спосіб убезпечити його, а велика тваринка залишиться з дитиною. Дозвольте дитині контролювати і придумати те, що, на її думку, найкраще. Якщо все-таки трапиться так, що м'яку іграшку потрібно залишити, запропонуйте дорослому сфотографувати дитину з іграшкою, а фотографію відправте дитині, щоб та впоралася зі своєю тривогою розлуки.

На кожну м'яку іграшку можна нанести знайомий аромат, наприклад, парфуми матері або ефірну олію. Це може заспокоїти дитину і нагадати їй про близьку людину. Для деяких дітей більш травматичні спогади будуть пов'язані з запахами вибухівки та іншими продуктами війни, тому корисно запропонувати альтернативний, більш позитивний запах, на якому може зосередитися мозок.

©Bear Us In Mind - www.bearusinmind.org.uk

ЗАНЕПОКОЄННЯ ПЕРЕД СНОМ

Заохочуйте дитину говорити зі своєю м'якою іграшкою перед сном, розповідаючи про все, що у неї на думці, тихо промовляючи це в голос на вухо м'якій іграшці, перш ніж обійняти її або покласти поруч із собою. Це ніжний спосіб дізнатися, що її турбує і може допомогти спокійному сну, коли травма потенційно ускладнюється перед сном. Опрацювання травми вночі дуже поширене, тому чекайте нічних страхів (іноді їх називають «нічними жахами»), кошмарів і нічних періодичних випадків нетримання сечі. Для підлітків можна використовувати більш прямий підхід «подивитися своїм страхам в обличчя». Наприклад, ви можете запитати їх, яку тривогу вони б найбільше хотіли описати і продумати, щоб це не заважало їхньому сну.

Це лише кілька ідей, які, як ми сподіваємося, допоможуть справитися з розлукою та зберегти відчуття зв'язку. Навіть підлітки, які можуть вважати себе занадто дорослими для м'яких іграшок, можуть оцінити ці заспокійливі асоціації,

Якщо дитина не хоче робити такого з плюшевим ведмедиком або не проявляє зацікавленості в цьому, це нормально; важливо, щоб ви наслідували приклад дитини в цей момент. Ви завжди можете запропонувати це знову в інший день. Перш за все, намагайтеся не сприймати це особисто, якщо одного разу дитина зневажливо жбурлятиме іграшку по кімнаті. Багато хто буде обурений тим, що їхнє відчуття родини було порушено. Діти просто хочуть повернутися до нормального життя, до школи, своїх товаришів, своїх хобі, улюблених страв, дому та країни.