

Bear Us In Mind

Комплект психологічної допомоги для дітей



Зміст комплекту

Пропонуємо наш комплект психологічної допомоги

Незалежно від того, чи є ви батьками дитини, її спонсором у Великій Британії чи дорослим зі школи або місцевої громади, який надає підтримку, цей комплект для вас.

Цей комплект створено для сімей, які змінили своє місце проживання через війну в Україні, але його можна легко адаптувати для біженців з інших країн.

Наша невелика команда склала цей набір інструментів, які, як ми сподіваємося, допоможуть вам підтримати будь-яку дитину чи підлітка, які постраждали від розлуки чи втрати. Дуже часто, отримавши навіть трохи підтримки та розуміння, дитина та її батьки можуть впоратися з найважчими обставинами. Вони знаходять силу, про яку вони не знали. Надія та рішучість українського народу надихнули світ і мотивували нас під час створення цього спеціального комплекту.



Більш ніж 30-річний досвід роботи безпосередньо з сім'ями, які намагаються відновити своє життя після великої втрати, дозволив нам вибрати інструменти, які є простими та безпечними для вас. Ми сподіваємося, що ви побудуєте глибший зв'язок з дітьми, з якими ви використовуватимете цей набір інструментів: ви можете як просто гарно проводити час, так і іноді дозволяти виражати складні емоції, такі як смуток і гнів.

Інструменти допоможуть позбутися травми, зберегти особливі спогади і відновити силу і довіру. Горе є природною реакцією, і ці інструменти допоможуть вам як у вираженні, так і в управлінні горем. Якщо у дитини спостерігаються більш серйозні ознаки травми, можливо, вам доведеться звернутися за допомогою до спеціаліста. У кінці комплекту є контактні дані деяких спеціалізованих служб допомоги, до яких ви можете звернутися за потреби.

МЕТА КОМПЛЕКТУ

- Підтримати дорослого (батьків, вчителів, волонтерів тощо), які хочуть допомогти переміщеній дитині пережити розлуку та/або втрату
- Надати відео та письмову інформацію, щоб зміцнити впевненість у використанні восьми інструментів
- Надати практичні, прості та безпечні інструменти, щоб допомогти всім дітям пристосуватися до змін

Будь ласка, відвідайте наш веб-сайт, щоб зареєструвати свій набір, і подивіться дев'ять коротких фільмів про те, як використовувати інструменти для досягнення оптимального ефекту. Ми також створили робочі таблиці для кожного з інструментів, які можна знайти як на нашому веб-сайті, поруч із відповідним відео, так і в кінці цього керівництва. Фільми та письмове керівництво доступні як англійською, так і українською мовами.

Будь ласка, залишайтеся на зв'язку та повідомте нам, як у вас справи.

Діти повинні знати, що вони не самотні. Так само, українські батьки можуть захотіти обмінятися історіями з іншими людьми, які зрозуміють. Тому ми створили спільноту Bear Us In Mind на нашому веб-сайті та сторінках в Instagram. Ми не можемо відповісти на індивідуальні запити щодо окремої дитини, але спробуємо відповісти на будь-які теми, які з'являться на нашому веб-сайті в розділі поширених запитань.



www.bearusinmind.org.uk

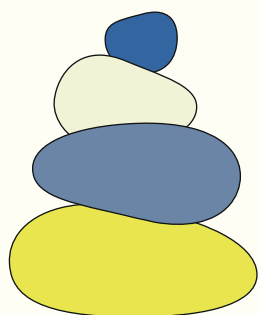


@bearusinmindUK

@juliestokesobe



Комплект психологічної допомоги для дітей, які пережили втрату та розлуку



Балансування спогадів

- Спонукати дитину описувати важкі спогади та різний вплив на її **органи чуття** (що вона думала, чула, який запах відчувала, чого вона торкалась тощо.)
- Спонукати дитину **редагувати** та **балансувати** свої спогади
- Допомогти зменшити частоту **мимовільних спогадів** та покращити **концентрацію**

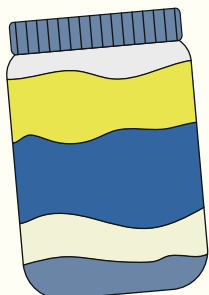
Цей інструмент являє собою простий набір з трьох каменів, який допомагає дитині опрацювати травму і врівноважити важкі та дорогі спогади. На нашому сайті ви можете знайти наші фільми, які допоможуть пояснити, як травма може вплинути на мозок дитини. Відео «Балансування спогадів» також продемонструє, як ця робота може допомогти зменшити проблему неопрацьованої травми.



Буде світло,
буде надія

- Формувати **довіру** між дитиною та її батьками або особою, яка надає допомогу
- Спільно **пережити** горе
- Мати позитивний спосіб розпізнавання **важливих дат**

Інструментом для цього заняття є свічка, яку можна використовувати, щоб дати відчуття спокою, коли настав час роботи з дитиною; створити особливий ритуал для сім'ї та приймаючої родини; відзначати важливі для родини дати; і просто загадати бажання, щоб підтримати вогник надії в цих молодих серцях. Свічка в наших наборах містить заспокійливі ефірні масла і має напис **«Буде світло, буде надія»**. Це фраза, яку підбрала українка, щоб підтримати інших людей, які постраждали від війни.



Веселка дружби

- Підтримувати зв'язки з друзями з дому
- Дати іншим зрозуміти, що ці **стосунки** означають для дитини
- Підкреслити важливість **нових дружніх стосунків**

Це простий, але ефективний інструмент, який допоможе дитині поділитися думками про своїх друзів вдома. Дитина розфарбовує білу сіль крейдою, яка символізує кожного друга, а потім зберігає цю колекцію кольорів у баночці. Вона може додати до баночки, коли почне формувати нові дружні стосунки: це те, що ми називаємо «гойдалкою горя» – дозволяти людині як триматися, так і відпустити під час переживання втрати.



Ми – сім'я

- Створити сильний **символ єдності сім'ї**
- Допомогти дитині управляти **тривогою, пов'язаною з розлукою**, та нічними страхами
- Використовувати **сенсорні зв'язки** для заспокоєння (наприклад, запах, дотик)

Сімейство ведмедиків, як великих, так і малих, символізує єдність і міцність сім'ї та забезпечує комфорт дітям, які відчувають тривогу, пов'язану з розлукою. Потім дитина може сфотографувати ведмедів з малюнками або повідомленнями для близьких. Ними можна поділитися зі спільнотою Bear Us In Mind в Інтернеті, а особливо з членами родини в Україні, якщо це можливо.

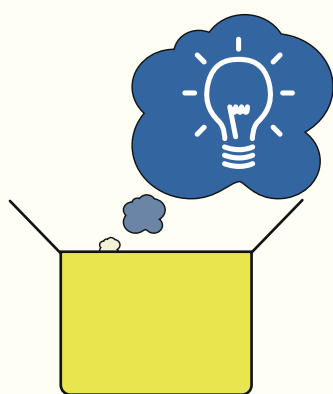


Як перерости горе*

- Залучати дитину до **занять на відкритому повітрі** та показати важливість **руху** в період горя
- Підкреслити важливість **орієнтованості на зростання** в період горя
- Сприяти посиленню відчуття контролю та володіння **навичками, які цінує дитина**

При всіх численних втратах дитина може відчувати, що горе її переповнює. Цей інструмент (насіння соняшника, яке можна посадити разом із сім'єю) має на меті рости навколо горя дитини, не ігноруючи його, а досліджуючи те, як дитина може почати відновлювати своє життя, що символізується зростанням крихітних зелених рослин.

«Моє сімейне дерево і я» – ще один потужний інструмент у цій колекції, який допомагає дитині розвинути сильніше відчуття себе та того, звідки вона. Малюнок дерева, створений дитиною, допоможе дитині визначити та розказати про найважливіших людей, які впливали на її життя (коріння), її сильні сторони (стовбур), її надії на майбутнє (гілки), нових людей, яким дитина довіряє та яких вона поважає (листя) і речі, які вона любить робити і які дають їй енергію (їх символізує сонце).

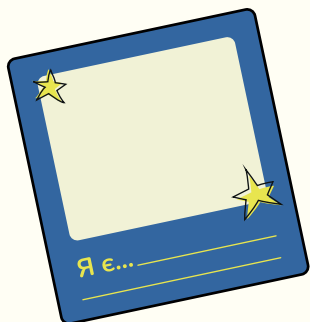


Маленька скринька, повна думок

- **Розширити історії**, які ми розповідаємо іншим про людей в нашій родині
- **Підсилити зв'язок** між дитиною старшого віку та батьками
- Підтримувати формування **тривалих зв'язків**, які які додадуть упевненості дитині, розлученій з сім'єю через переміщення або втрату

Це простий, але корисний подарунок як для батьків, так і для дітей різного віку. Ці маленькі картки містять серію незакінчених речень, які кожен член сім'ї повинен завершити, спонукаючи до розмов та вираження різноманітних емоцій, сподівань і страхів. Є електронна версія цього інструмента, яку можна заповнити і надіслати комусь, або ви можете зробити набір листівок, щоб подарувати.

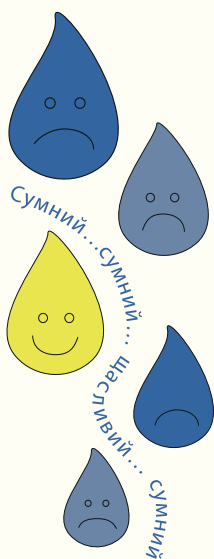
*Lois Tonkin - Growing around Grief - another way of looking at grief recovery. Bereavement Care Volume 5, 1996 issue 1



Це ж я!

- Заохочення дитини дослідити те, що робить її **унікальною** – її особистість.
- Триматися за відчуття **МИНУЛОГО** та **СЬОГОДЕННЯ**
- Допомогти дітям ділитися своєю **особистістю й культурою** в нових умовах або новій країні.

Мета цих інструментів — допомогти дитині розказати, яким її життя було до війни і як вона живе зараз, щоб зберегти те, що ніколи не можна втратити. Ви будете використовувати прості робочі аркуші, щоб вибрати фотографії або додати малюнки та слова, щоб описати те, що важливо для дитини. Разом ви можете створити фотокнигу, а потім відправити її на друк. Це дасть дитині щось конкретне, на випадок, якщо вона буде почуватися розгубленою чи самотньою.



*З тобою все
буде добре*

- Знайти **сили**, зберігати **надію** та впоратися з горем
- Підтримати дитину, коли **важлива** для неї людина **померла**.
- Допомогти дорослій людині, яка надає підтримку, **співпереживати** та використовувати **розширений набір інструментів** для управління горем

Не всі діти, яким ви надаєте підтримку у питаннях розлуки та втрати, будуть використовувати цей інструмент. Цю книгу слід давати лише тій дитині, яка зазнала тяжкої втрати. Ми рекомендуємо дорослим, які надають підтримку і використовують інструментарій Bear Us In Mind, прочитати її. Сім вправ із подолання горя включають практичні інструменти, які допоможуть дитині розпочати більш відверту розмову. Визнання почуттів і думок дитини може допомогти уникнути більш складних аспектів горя, які можуть проявлятися в її поведінці. Книга **З тобою все буде добре** була опублікована у 2021 році видавництвом Hachette Children's. Це одна з перших науково-популярних книг про горе для дітей від 9 років. Книга допомагає дітям пережити втрату у різних випадках смерті, і зараз ми працюємо з видавцем для створення перекладу українською.

