

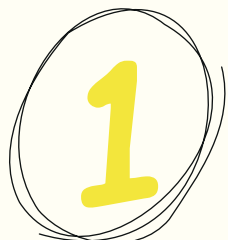
Bear Us In Mind

Комплект психологічної допомоги для дітей



**Керівництво
комплекту**

Поради дорослим



ОРІЄНТУЙТЕСЬ НА ДИТИНУ

Вивчаючи різні види занять в наборі інструментів, спробуйте зрозуміти динаміку в сім'ї – можливо, наприклад, що для перекладу може знадобитися присутність одного з батьків. Ваша роль полягає в тому, щоб підтримувати міцний зв'язок між батьками і дитиною, не передаючи повну відповідальність батькам, щоб вони не відчували себе надмірно відповідальними.

Батьки також можуть бути емоційно вразливими.

Дозвольте дитині **мати вибір** та **контроль** над тим, що вона робить, як довго вона це робить і навіть в якому місці. Надаючи підтримку, ви можете допомогти структурувати те, що ви робите разом, але в кінцевому підсумку дитина може вибрати темп і хід заняття. **Дитина знає, що вона відчуває, вам просто потрібно вислухати і задати питання, які допоможуть їй розкрити свої почуття і відчути контроль над своєю ситуацією.**



АКТИВНО СЛУХАЙТЕ

Активне слухання відрізняється від пасивного слухання (наприклад, коли ви киваєте головою і не говорите)

Дайте можливість дитині поділитися тим, чим саме вона хоче. Активно слухайте те, що говорить дитина, «відтворюючи» те, що ви почули, і перевіряючи значення того, що ви почули.

«Коли ти сказав, що тебе дратує школа, що саме ти мав на увазі?»

Після відповіді дитини ви можете сказати, **«Можна я зараз повторю своїми словами те, що я почула?»** Це дасть дитині можливість додати більше деталей та уточнити. Це не перевірка того, наскільки добре ви слухаєте, це спосіб допомогти дитині подумати та замислитися над тим, що вона відчуває.

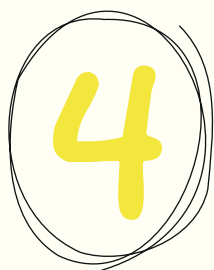


ПОПРОСИТЬ ДИТИНУ ПРО ДОПОМОГУ

У деяких людей звернення за допомогою може викликати відчуття, що вони недостатньо хороші. Але подумайте на мить, як вам приємно, якщо хтось попросить вашої допомоги. Використовуйте цей підхід, щоб **підвищити самооцінку дитини**.

«Допоможи мені зрозуміти, як це було покинути своїх шкільних друзів і тенісний клуб».

«Допоможи мені зрозуміти, що ти бачила, коли повернулася до свого села після того, як бомба влучила в церкву».



ВСТАНОВІТЬ ЧІТКІ МЕЖІ

Чіткий **режим дня** та **межі** часто допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Коли життя є дуже непередбачуваним і сповненим загроз, режим дня є дуже важливим. Можливо, вам буде корисно попрацювати разом з батьками або опікуном дитини, щоб знайти способи підтримати її, зокрема, щодо режиму дня (наприклад, визначити процедури перед сном).

Починаючи будь-які заняття, також може бути корисно встановити чіткі межі перед початком, щоб дитина знала, чого очікувати, наприклад:

«Мама буде в сусідній кімнаті, поки ми будемо працювати тут, у їдальні. Можливо, нам доведеться попросити маму перекласти для нас».

«Я закінчую роботу в п'ятницю о 15:00, тож буду приходити до вас протягом наступних 8 тижнів щоп'ятниці. Думаєш, це підійде і вам?»

«Ми можемо спочатку пограти в гру, а потім виконати вправу з набору інструментів – як тобі такий план?»



ДЕМОНСТРУЙТЕ ІНТЕРЕС

Ставте запитання, які починаються зі слова **ЩО**, а не **ЧОМУ**. Запитання «Що» можуть бути менш складними для дітей, і дитині може бути більш комфортно. «Чому?» може змусити дитину оборонятися.

«Що має статися, щоб ти відчувала себе менш наляканою?», а не «Чому ти налякана?»

«Який результат ти вважала б гарним для цих іспитів?», а не «Чому ти не готуєшся до іспитів?»



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ШКАЛУ

Шкала почуттів від 1 до 10 – це спосіб допомогти дітям, батькам та особам, які надають підтримку, зрозуміти, як можна покращити ситуацію.

Дорослі, які надають підтримку: «Якщо 1 з 10 – це дуже важко, а 10 з 10 – це чудово, яким балом ти б оцінив своє перебування у новому житлі?»

Дитина: «Я б дав 7».

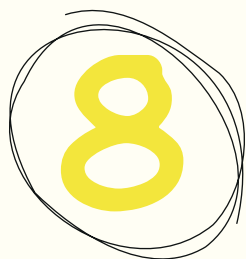
Дорослі, які надають підтримку: «Що має статися, щоб ти дав 8? Чи бувають дні, коли бал опускається до 6?»



ДОЗВОЛЬТЕ ВИРАЖАТИ ЕМОЦІЇ

Якщо дитина проявляє емоції, постарайтеся не панікувати. Ви не змушуєте її плакати і не викликаєте гнів, а навпаки, дозволяєте дитині безпечно досліджувати свої емоції. Можна коментувати з повагою та цікавістю, а також заспокоювати, але намагайтеся не зупиняти емоції відразу. Наприклад, «Це дуже важка тема для роздумів», або «Я бачу, ти за ним дуже сумуєш?»

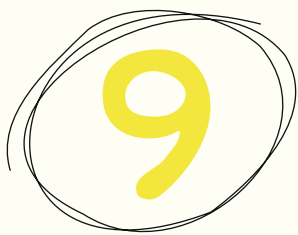
Можуть допомогти такі фрази: «Зробимо кілька глибоких вдихів» (зробіть це разом з дитиною). Пам'ятайте, що іноді це може посилити емоцію, а не знизити її рівень, тому будьте готові сказати щось на зразок «Ти хочеш знайти маму і обійняти її?»



БУДЬТЕ ЧЕСНИМИ ТА НАДІЙНИМИ

Атмосфера **довіри** базується на чесності, і для вас важливо встановити довірчі стосунки з дитиною, яку ви підтримуєте, щоб допомогти їй обробити те, що трапилося. Якщо ви не знаєте відповіді на складне питання, то, можливо, краще чесно про це сказати. Чесні відповіді, які відповідають віку, такі як «Я ще не знаю», можуть бути більш корисними, аніж обіцянка, яку ви не можете виконати.

Наприклад, якщо дитина питає «Як довго ми можемо залишитися з вами?» вам, можливо, буде необхідно визнати змішані почуття дитини: «Ми цього точно не знаємо. Ми очікуємо, що ти будеш з нами протягом 6 місяців, що, як я знаю, є важким періодом, оскільки ти далеко від свого тата та всіх інших друзів. Я також знаю, що тобі подобається школа, і ти потоваришував із Джеком...»

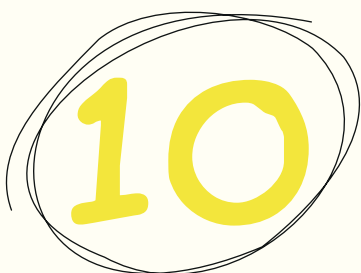


НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ

Діти, яких ви підтримуєте, мають бути в безпеці та відчувати себе в безпеці. Іноді допомогти дитині відчути себе в безпеці може бути дуже просто: це може бути посмішка, власний простір для сну та гри або регулярний доступ до їжі та теплої води. Ви можете дати дитині ваучер, щоб вона могла вибрати одяг та туалетні приналежності, які їй подобаються. Часто дрібниці приносять комфорт.

Якщо ви обираєте власні елементи для набору інструментів, переконайтеся, що вони безпечні у використанні. Обережно використовуйте свічки і ніколи не залишайте дитину без нагляду із запаленою свічкою. Часто під час занять з вами може бути інший дорослий із родини дитини, але якщо ви одні, ми рекомендуємо повідомляти іншим людям у вашому домі чи на роботі, що ви робите; слід лишити двері відкритими, щоб забезпечити приватний, але не ізольований простір. Пам'ятайте про безпеку в Інтернеті, в тому числі стосовно опублікування фотографій та відео дитини чи її імені. Будь-яке поширення фотографій завжди має здійснюватися за згодою як дитини, так і батьків, і ви повинні враховувати всі ризики, пов'язані з цим. Перебування на свіжому повітрі з дитиною може бути ефективним способом розпочати розмову, але уважно подумайте, де ви це робите і наскільки дитина відчуває себе в безпеці.

Безпека є відповідальністю кожного – якщо ви вважаєте, що якийсь дитині загрожує шкода або вона зазнала насильства, зверніться до міжвідомчого центру безпеки (MASH) вашого місцевого органу влади або, в екстрених випадках, зателефонуйте в поліцію. Переконайтеся, що дитина в безпеці, запишіть те, що вона вам сказала, і збережіть запис.



ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ НЕ ОДНІ

Діти помічають і цінують самокритику, доброту та зацікавленість, а не ставлення «я все знаю» і маску спеціаліста.

Будь ласка, зверніться за додатковою підтримкою, ви є частиною мережі підтримки дитини, але ви не будете все робити самостійно. Зверніться за допомогою, коли вам це буде потрібно, особливо якщо ви почули про реальні травматичні ситуації. У кінці цих інструкцій (стор. 6-7) і на нашому веб-сайті ми включили кілька телефонів служб, щоб ви могли обговорити будь-які конкретні проблеми, які вас турбують. Благополуччя дитини завжди знаходиться в центрі того, чого ви намагаєтеся досягти, а ваше власне благополуччя є ключовою частиною її відновлення.



На останніх сторінках цього буклету, будь ласка, знайдіть корисні посилання та інформацію про розпізнавання травми і шляхи отримання додаткової допомоги.



Ознаки травми

Підтримка дитини або підлітка в цей період їхнього життя може бути складною, і може бути корисним трохи зрозуміти те, що ви бачите або чуєте. Ось деякі ознаки травми, які ви можете помітити. Хоча цілком природно, що діти можуть мати будь-яку або всі з цих реакцій, якщо такі реакції є тривалими та сильно вираженими, тоді, можливо, слід зв'язатися з організаціями, які перераховані нижче.

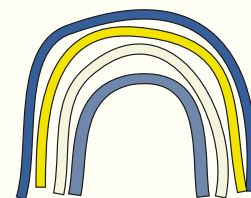
- Страх бути розлученим зі своїми батьками або опікунами
- Плач або крик (особливо у дітей дошкільного віку)
- Нічне нетримання сечі
- Труднощі зі сном
- Кошмари
- З'являються думки або спогади, які, здається, приходять нізвідки
- Спалахи гніву
- Труднощі із заспокоєнням після смутку
- Страх або тривога
- Почуття провини за те, що перебуває в безпеці подалі від війни
- Легко лякається
- Труднощі з концентрацією уваги
- Відсторонення від сім'ї або від діяльності, яка дитині зазвичай подобається
- Скарги на болі в животі або головні болі частіше, ніж зазвичай



Дякуємо, що ви готові надати підтримку дитини чи сім'ї за допомогою цього комплексу. Важливо, щоб ви також приділили деякий час, щоб подбати про себе, щоб ви відчували себе більш здатними впоратися з тим, що ви, можливо, чуєте і бачите. Ми часто можемо більше допомагати іншим, якщо також піклуємося про своє власне благополуччя. Вказані нижче організації мають значний досвід і можуть також повідомити про інші спеціалізовані структури. Ми також публікуємо в Instagram інформацію для осіб, які надають підтримку.



Корисні посилання: як отримати додаткову допомогу



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ТРАВМА

- Анна Фрейд – www.annafreud.org
- Девід Трікі про травму – www.annafreud.org/insights/blogs/2017/01/david-trickey-traumatic-events-how-children-and-young-people-can-react-and-how-adults-can-respond
- ASSIST Trauma Care – www.assisttraumacare.org.uk
- Beacon House – www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house
- MIND – www.mind.org.uk
- POPYRUS (Профілактика самогубств в молодому віці) – www.papyrus-uk.org
- Рада з травм Великобританії – www.uktraumacouncil.org
- Young Minds – www.youngminds.org.uk

ТЯЖКА ВТРАТА

- Cruse (допомога українською мовою) – www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/ukrainian
- Допомога після втрати дитини у Великобританії – www.childbereavementuk.org
- Мережа з допомоги дітям, які пережили важку втрату (Childhood Bereavement Network) – www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
- Допомога у питанні горя (Grief Encounter) – www.griefencounter.org.uk
- Winston's Wish – www.winstonswish.org

БЛАГОДІЙНІ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПИТАННЯМИ БІЖЕНЦІВ

- Фонд AMAR – www.amarfoundation.org
- Amna (Допомога біженцям в сфері травми) – www.amna.org
- Британський Червоний Хрест – www.redcross.org.uk (Допомога громадянам України: www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/help-for-refugees-from-ukraine)

- Діти і війна – www.childrenandwar.org
- Рада у справах біженців – www.refugeecouncil.org.uk/information/information-on-ukraine
- City of Sanctuary – www.cityofsanctuary.org/get-involved/ukraine/

ДЛЯ БАТЬКІВ ТА СПОНСОРІВ

- NACCOM (практичний посібник) – www.naccom.org.uk/naccom-launches-hosting-good-practice-guidance
- NHS – www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents/
- ООН – www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html
- Ukraine Parenting – <https://ukraineparenting.web.ox.ac.uk/eng>

ДЛЯ ДІТЕЙ

- Childline – www.childline.org.uk
- The Mix – www.themix.org.uk

БЕЗПЕКА ДІТЕЙ

- NSPCC – www.nspcc.org.uk/
- NHS – www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concern/
- The UK Government – www.gov.uk/report-child-abuse
- Поліція Великої Британії – Екстрені випадки: зателефонуйте за номером 999 /
Неекстрені випадки: зателефонуйте за номером 101

