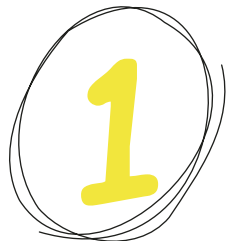




---

**Руководство  
по использованию  
комплекта пособий**

## Советы для помощников

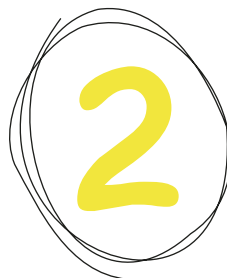


### ДАЙТЕ РЕБЕНКУ РУКОВОДИТЬ ПРОЦЕССОМ

Прежде чем выполнять задания из комплекта пособий, постарайтесь оценить семейную динамику: например, может оказаться, что для перевода на родной язык на занятиях может потребоваться присутствие одного из родителей. Ваша роль заключается в том, чтобы поддерживать крепкую связь между родителем и ребенком, не допуская при этом, чтобы родитель выполнял задания сам или чувствовал себя ответственным за их выполнение.

**Родитель, как и ребенок, тоже может находиться в эмоционально уязвимом состоянии.**

Сосредоточьтесь на том, чтобы ребенок мог сам выбирать задания и контролировать их выполнение, решать, сколько времени он на них потратит и где будет их делать. Как помощник, вы можете планировать и организовывать ваши совместные занятия, но именно ребенок должен выбирать темп и содержание занятий. Дети лучше других знают, что именно они чувствуют, а от вас требуется просто слушать и задавать вопросы, которые помогут им высвободить свои чувства и обрести ощущение контроля над своей жизнью.



### ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТОД АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Активное слушание отличается от пассивного (при котором слушающий кивает головой, но ничего не говорит).

Относитесь с уважением к тому, чем ребенок решил с вами поделиться, и слушайте активно то, о чём он говорит, «повторно воспроизводя» услышанное, чтобы подтвердить, насколько правильно вы его поняли.

**«Когда ты сказал, что тебя раздражает школа, что ты имел в виду под словом “раздражает”?»**

После того, как ребенок вам что-то рассказал, полезным может быть спросить: **«Можно я просто снова перескажу, как я поняла то, что ты мне рассказал?»** Это даст ребенку возможность добавить в свой рассказ больше подробностей и уточнений. Это делается не для того, чтобы проверить ваше умение слушать, а чтобы помочь ребенку задуматься и осмыслить свои чувства.

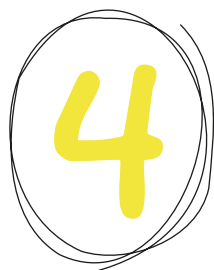


## ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА О ПОМОЩИ

Иногда, если людям приходится просить других о помощи, им может казаться, что они не смогли сами справиться с ситуацией. Но, если задуматься, чаще всего сам человек воспринимает просьбу другого о помощи с радостью и воодушевлением. Исходя из этой позиции, вы тоже сможете воодушевить ребенка, попросив его о помощи.

«Помоги мне понять, каково это было для тебя — уехать и оставить всех своих школьных друзей и теннисный клуб»

«Помоги мне понять, что ты увидел, когда вернулся в свою деревню после того, как бомба попала в церковь».



## УСТАНОВИТЕ ЧЁТКИЕ ГРАНИЦЫ

Как правило, привычный распорядок и чётко очерченные границы дозволенного помогают детям чувствовать себя в безопасности. Когда жизнь становится настолько непредсказуемой и опасной, привычные действия и события могут стать полезной опорой для ребенка. Может оказаться полезным обсудить с родителями или опекунами ребенка, как вы сможете им помочь с соблюдением распорядка дня ребенка, в частности, таких его элементов, как отход ко сну.

Перед началом занятия также может быть полезным четко описать ребенку, как вы собираетесь его выполнять, чтобы он знал, чего ему ожидать, например:

«Мама будет в соседней комнате, пока мы поработаем здесь, в столовой. Возможно, нам придется попросить маму помочь нам перевести на твой родной язык».

«По пятницам я заканчиваю работать в 15:00, так что следующие 8 недель я могу приходить к вам по пятницам, если вам это тоже подходит? Сначала мы можем поиграть в игру, а потом сделать задание из комплекта пособий — как ты на это смотришь?».

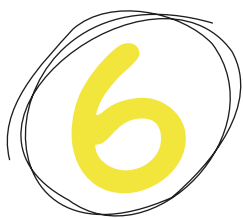


## ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ РЕБЕНКА

Задавайте вопросы, начинающиеся со слова «ЧТО?», а не «ПОЧЕМУ?». Ребенку может быть гораздо легче понять вопрос, начинающийся со слова «Что?», и гораздо менее страшно на него ответить. Вопрос со словом «Почему?» может прозвучать для ребенка так, как будто ему нужно оправдываться.

«Что должно произойти, чтобы тебе перестало быть так страшно?», вместо «Почему тебе страшно?».

«Как бы выглядела оценка “хорошо” в твоём списке результатов экзаменов?», вместо «Почему ты не готовишься к экзаменам?».



## ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТОД ШКАЛЫ

Дать ребенку оценить свои чувства по десятизначной шкале (от 1 до 10) — хороший способ помочь ему, его родителям и помощникам понять, как можно улучшить ситуацию.

Взрослый помощник: «По шкале, где 1 из 10 — очень трудно, а 10 из 10 - великолепно, во сколько баллов ты бы оценил твоё пребывание в доме у принимающей семьи?»

Ребенок: «Я бы поставил 7 баллов».

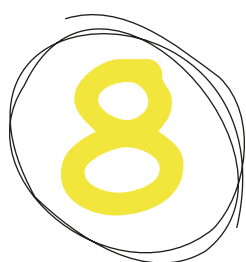
Взрослый помощник: «Что должно произойти, чтобы повесить этот балл до 8? Бывают ли дни, когда он опускается до 6?»



## ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ

Если ребенок испытывает сильные эмоции, постарайтесь не паниковать. Вы не заставляете его плакать или злиться, а, скорее, даёте ему возможность в безопасной обстановке прочувствовать свои эмоции. Вы можете уважительно прокомментировать или поинтересоваться, что именно он ощущает, и постараться его успокоить, но не пытайтесь сразу заставить его подавить эти эмоции, например «Это очень сложная тема для размышления», или «Похоже, что ты очень сильно по нему скучаешь?»

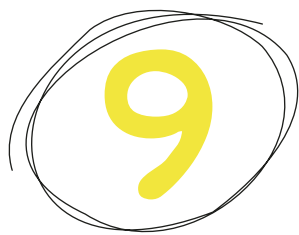
Полезным может быть сказать: «Давай сделаем несколько глубоких вдохов» и сделать это вместе с ребенком. Следует помнить, что иногда это задание может привести к усилению эмоций, нежели чем к их затиханию. На этот случай можно заготовить такие фразы, как: «Может быть, ты хочешь сбежать к маме и обняться?».



## БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ И ДОСТОЙНЫМИ ДОВЕРИЯ

Атмосфера доверия строится на честных взаимоотношениях; важно, чтобы вы установили доверительные отношения с ребенком, которому вы помогаете — это поможет ему пережить случившееся. Если вы не знаете ответа на сложный вопрос, то, скорее всего, лучше сказать правду. Соответствующий возрасту, правдивый ответ, даже если это: «Я пока не знаю ответа на этот вопрос», может оказаться более полезным, чем обещание чего-то, что вы, вероятно, не сможете выполнить.

Например, если ребенок спрашивает: «Как надолго мы можем у вас остаться?» можно подбодрить его, дав понять, что вы понимаете его сложные, смешанные чувства: «Сейчас пока трудно сказать. Скорее всего, ты пробудешь с нами полгода; я знаю, это очень тяжело, потому что ты вдали от папы и всех своих обычных друзей. Но я также знаю, что тебе нравится ходить в школу, и что у тебя появился хороший друг, Джек...»



## ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА

Дети, которым вы оказываете поддержку, всегда должны находиться в безопасности и ощущать свою безопасность. Помочь ребенку почувствовать себя в безопасности несложно: вы просто можете ему улыбнуться, предоставить ему собственное пространство для сна и игр, или дать возможность регулярно и хорошо питаться и принимать душ. Подарив ребенку подарочный купон в магазин, где он сможет выбрать понравившуюся ему одежду и туалетные принадлежности, вы можете воодушевить и обрадовать его. Зачастую людей больше всего радуют именно мелочи.

Если вы решили сами подобрать предметы для использования на занятиях, пожалуйста, убедитесь, что они будут безопасны в использовании. Будьте осторожны в обращении со свечами, и никогда не оставляйте ребенка без присмотра при зажженной свече. Возможно, во время этого занятия с вами будет находиться еще один взрослый из семьи ребенка, однако, если вы проводите его наедине с ребенком, рекомендуем сообщить другим людям в вашем доме или на работе о том, чем вы занимаетесь, и оставить дверь открытой, чтобы в комнате было ощущение уединения, но не изолированности. Необходимо знать и соблюдать правила безопасного поведения в интернете, а также рекомендации по обмену фотографиями и видеозаписями с ребенком и упоминанию его имени. Любой обмен фотографиями должен осуществляться только с согласия ребенка и его родителей; вами должны учитываться все связанные с таким обменом риски. Занятия с ребенком на свежем воздухе могут способствовать откровенному разговору, однако следует тщательно продумать, где именно будут проводиться эти занятия, и насколько безопасно будет чувствовать себя на них ребенок.

**Обеспечение безопасности детей является общей обязанностью всех взрослых** — если вы считаете, что кто-либо из детей подвержен риску причинения ему вреда или жестокому обращению, свяжитесь с Межведомственным центром по обеспечению безопасности детей (Multi Agency Safeguarding Hub — MASH) вашего местного муниципалитета или, в экстренных случаях, позвоните в полицию. Убедитесь в том, что ребенок находится в безопасности, запишите всё, что вам было рассказано, и сохраните эти записи.

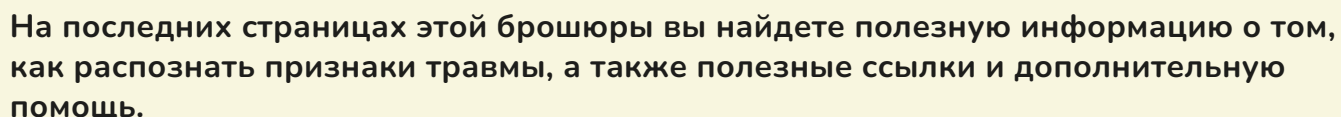


10

## ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ НЕ ОДНИ

Дети замечают и ценят в людях деликатность, доброту и заинтересованность, а не всезнайство и притворный профессионализм.

Вы являетесь частью системы поддержки, организованной вокруг ребенка, и вы не обязаны делать всё сами. Просим вас обращаться за дополнительной поддержкой и руководством всякий раз, когда у вас будет возникать такая необходимость. Таким образом вы сами сможете обеспечить себе эффективную поддержку, что особенно важно, если вы слушаете рассказы о реально случившихся и крайне травмирующих ситуациях. В конце данного руководства (стр. 6–7), а также на нашем сайте, мы указали несколько телефонных горячих линий, по которым с вами могут обсудить любые конкретные, беспокоящие вас вопросы. Благополучие ребенка — самое главное, чего вы пытаетесь достичь, а ваше собственное благополучие играет ключевую роль в восстановлении.



На последних страницах этой брошюры вы найдете полезную информацию о том, как распознать признаки травмы, а также полезные ссылки и дополнительную помощь.

## Признаки травмы

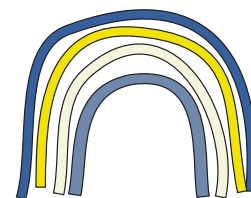
Поддержать ребенка или подростка в этот сложный период его жизни может оказаться непростой задачей, поэтому полезно иметь определенное представление о том, что вы, возможно, увидите и услышите при общении с ребенком. Далее приведены некоторые из признаков травмы, которые вы сможете заметить у ребенка. Это вполне естественно, что дети могут испытывать некоторые или все из этих реакций, но если они испытывают какие-то из них постоянно и в тяжелой форме, то вам может оказаться полезным обратиться в специализированные организации, перечисленные на следующей странице.

- Страх разлуки с родителем или опекуном
- Плач или крик (особенно у детей дошкольного возраста)
- Ночное недержание мочи
- Нарушение сна
- Ночные кошмары
- Ничем не спровоцированное возникновение мыслей или воспоминаний о травмирующих переживаниях в прошлом
- Вспышки гнева
- Неспособность успокоиться после того, как ребенка что-то расстроило
- Страх или беспокойство
- Чувство вины за то, что он находится в безопасности вдали от войны
- Легко поддаётся испугу
- Трудности с концентрацией внимания
- Отстранённость от членов семьи или занятий, которые обычно доставляют удовольствие
- Жалобы на боли в животе или головные боли чаще, чем обычно

Благодарим вас за вашу готовность поддержать ребенка или семью с помощью этого пособия. Важно также не забывать находить время для заботы о себе — таким образом вы сможете лучше справляться с услышанным и увиденным. Часто люди могут лучше помогать другим, если заботятся и о своём благополучии. Организации, перечисленные в конце списка, имеют значительный опыт в подобных вопросах, и могут также направить вас в другие организации для решения вашего конкретного вопроса. Мы будем также публиковать всевозможные темы, предлагаемые помощниками, на нашем Instagram-канале.



## Полезные ссылки для дополнительной помощи



### ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ТРАВМА

- Anna Freud (Анна Фрейд) – [www.annafreud.org](http://www.annafreud.org)
- David Trickey (Дэвид Трики) о травмах – [www.annafreud.org/insights/blogs/2017/01/david-trickey-traumatic-events-how-children-and-young-people-can-react-and-how-adults-can-respond](http://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 (Помощь перенесшим травму) – [www.assisttraumacare.org.uk](http://www.assisttraumacare.org.uk)
- Beacon House (Терапевтические услуги) – [www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house](http://www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house)
- MIND (Помощь при психических расстройствах) – [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)
- PAPYRUS (Prevention of Young Suicide) – [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)
- UK Trauma Council (Совет по преодолению последствий травмы Великобритании) – [www.uktraumacouncil.org](http://www.uktraumacouncil.org)
- Young Minds (Психологическая помощь детям, подросткам и их родителям) – [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

### УТРАТА БЛИЗКИХ

- Cruse (Психологическая помощь при утрате близких) (помощь на украинском языке) – [www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/ukranian](http://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/ukranian)
- Child Bereavement UK (Помощь детям, перенесшим утрату близких) – [www.childbereavementuk.org](http://www.childbereavementuk.org)
- Childhood Bereavement Network (Поддержка работающим с детьми, перенесшими утрату близких) – [www.childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk)
- Grief Encounter (Поддержка детям и подросткам, перенесшим утрату близких) – [www.griefencounter.org.uk](http://www.griefencounter.org.uk)
- Winston's Wish (Поддержка детям и их семьям, перенесшим утрату близких) – [www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org)



## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ БЕЖЕНЦЕВ

- AMAR foundation (Помощь беженцам) – [www.amarfoundation.org](http://www.amarfoundation.org)
- Amna (Программа помощи беженцам, пережившим травму) – [www.amna.org](http://www.amna.org)
- British Red Cross (Помощь людям, переживающим кризис) – [www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)  
(Помощь гражданам Украины: [www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/help-for-refugees-from-ukraine](http://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/help-for-refugees-from-ukraine))
- Children and War (Помощь детям, пережившим войну) – [www.childrenandwar.org](http://www.childrenandwar.org)
- Refugee Council (Совет по делам беженцев) – [www.refugeecouncil.org.uk/information/information-on-ukraine](http://www.refugeecouncil.org.uk/information/information-on-ukraine)
- City of Sanctuary (Поддержка просителей убежища и беженцев) – [www.cityofsanctuary.org/get-involved/ukraine/](http://www.cityofsanctuary.org/get-involved/ukraine/)

## ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ЧЛЕНОВ ПРИНИМАЮЩИХ СЕМЕЙ

- NACCOM (Помощь людям, оказавшимся без жилья) – [www.naccom.org.uk/naccom-launches-hosting-good-practice-guidance](http://www.naccom.org.uk/naccom-launches-hosting-good-practice-guidance)
- NHS (Национальная служба здравоохранения) – [www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents/](http://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents/)
- United Nations (Организация Объединенных Наций) – [www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html](http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html)
- Ukraine Parenting (Помощь детям и родителям) – <https://ukraineparenting.web.ox.ac.uk/eng>

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Childline (Психологическая помощь для детей и подростков) – [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)
- The Mix (Поддержка молодым людям до 25 лет) – [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk)

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

- NSPCC (Национальное общество предупреждения жестокого обращения с детьми) – [www.nspcc.org.uk/](http://www.nspcc.org.uk/)
- NHS (Национальная служба здравоохранения) – [www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concern/](http://www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concern/)
- The UK Government (Правительство Великобритании) – [www.gov.uk/report-child-abuse](http://www.gov.uk/report-child-abuse)
- UK Police (Полиция Великобритании) – Экстренный вызов: Телефон 999999 / Неэкстренный вызов: Телефон 101