

Як говорити з дітьми про війну?

Психолог - Наталія Гриценко (за матеріалами ізраїльських колег).

Чому говорити про те, що відбувається важливо?

У стресові періоди для дітей важлива підтримка та допомога дорослих . Спочатку необхідно дати місце тому, що всіх хвилює - проговорити, почути розповіді однокласників, а також заспокоїти, «дати випустити пар», відчувати підтримку. Коли вчитель показує своє розуміння того, що відбувається і демонструє позицію "ми на 1 стороні", то відповідно менше буде проявлятися супротиву і недовіри. Підтримуємо розповідь: не сперечаємося, не переконуємо, не засуджуємо, не знецінюємо. Якщо дитина хоче промовчати – не наполягайте розповідати.

Реакції бувають різні. Нормалізуємо те, як вони це переживали. М'яко обмежуємо певні дії : «так, можна відчувати дуже сильну злість, але давайте направимо її на ворогів, а не на однокласників»

Принципи розмови з дітьми про травмуючу ситуацію

1. Інформація правдива, адаптована під вік дітей

- ✓ Перевірена та офіційна, важливо не транслювати чутки;
- ✓ Відповідна за віком та рівнем розвитку дітей;
- ✓ Не надмірна (стисло і коротко);
- ✓ Школа – не інформаційне агентство, тому здебільшого завдання вчителя не в тому, щоб забезпечити дітей новою інформацією, а в тому, щоб допомогти осмислити та відокремити факти від домислів(обговорити приклади);

* Після конкретної травмуючої події, близької до школи – корисна конкретна інформація, щоб знизити невизначеність та дати можливість осмислити наступне «було те й те, зроблено це, передбачається це».

2. Нормалізація реакцій - це «нормальна реакція на ненормальну ситуацію» - важливо дати місце будь-яким реакціям

- ✓ Даємо можливість дітям розповісти про пережите та почути ставлення та підтримку однокласників;
- ✓ Підтримуюче слухання: не сперечаємося, не переконуємо, не засуджуємо;
- ✓ Нормалізація різних видів реакцій (страху, агресії, болю і т.д.) – у різних людей різні реакції на стрес, це нормальна реакція на ненормальну ситуацію;
- ✓ М'яко обмежуємо крайні прояви поведінки, даючи підтримку та нормалізацію почуттям, але м'яко обмежуючи дії (наприклад, «так, можна відчувати дуже сильну злість, але давайте направимо її на ворогів, а не на однокласників»)

3. Реорганізація досвіду для продовження життя

(вибудовуємо наратив події і того, що відбувається так, щоб він допомагав жити далі, з опорою на ресурси).

- ✓ Після розказаної дитиною історії, або після розмови у класі варто допомогти дитині\класу осмислити те, що сталося як історію подолання, допомоги, продовження життя;
- ✓ Узагальнюємо подію;
- ✓ Наголошуємо, у які способи усі справлялися, що допомагало;
- ✓ Орієнтуємось на майбутнє;
- ✓ Наголошуємо на важливих способах допомоги собі та іншим;
- ✓ Робимо поступовий перехід до шкільної рутини.

Чого не робимо, коли діти розповідають про пережите і про свої емоції ?

- ☐ Не засуджуємо і не знецінюємо («так чинять боягузи» і т.д.);
- ☐ Не наполягаємо, щоб дитина розповідала, якщо вона не хоче;
- ☐ Не підтримуємо агресію, спрямовану на своє оточення;
- ☐ Не роздмухуємо ненависть, але й не боремося з нею;
- ☐ Не засуджуємо батьків учнів;
- ☐ Не перетворюємо дітей на жертв, підтримуємо відчуття, що вони можуть впоратися із стресом і труднощами;
- ☐ Не розповсюджуємо істерію та паніку.

Психолог - Людмила Давидчук

Дати дитині відчуття безпеки

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють — отримають відповідь.

Терпляче відповідати на ті самі питання знову

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, українська армія хоробро і професійно нас захищає.

Підготуватися до розмови

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує — діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

Відповідати лише на питання, які ставить дитина

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

Нагадати, хто є поруч з дитиною

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є...» — перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна — це десь далеко, а тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

На небезпечній території повторювати план дій

Нині вся Україна зазнає атак ворожих російських військ. Тому важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, чого робити не можна.

Показати згуртованість солдат

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати — люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях — треба дати розуміння, що він там не

сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

Зі школярами ділитися своїми думками

Дітям молодшого підліткового віку теж слід давати відповідь саме на поставлене питання. Можна ділитися своїми думками, почуттями. Але треба бути готовим, що діти молодшого підліткового віку і підлітки можуть мати свою точку зору і хотітимуть поділитися нею. Неодмінно слід давати їм таку можливість.

Із підлітками шукати відповіді разом

Іноді питання, які ставлять підлітки, заганняють у глухий кут. Тоді важливо чесно про це сказати: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми». Або можна сісти разом пошукати інформацію в інтернеті. Добре поділитись висловлюваннями авторитетних для дорослого лідерів думок. Разом почитати їхні дописи, знайти спільно відповідь. Інформаційне поле — бездонне, а критичне мислення в підлітків ще здебільшого не сформоване.

Емоційний стан важливіший за слова

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

Звернути увагу на зміни в поведінці дитини

Коли дитина не ставить запитань — це не означає, що тема її не зачіпає.

У дитини ще немає розуміння контексту, власного інструментарію для психічного опрацювання інформації, і тоді лімбічна система мозку дає свої сигнали. А вона відповідає, зокрема, за емоційно-мотиваційну сферу, наприклад, агресію, страх, за навчання, пам'ять, формування біологічних фаз сну. І тоді дитина може поведінково показувати те, про що не говорить. Наприклад, дитина почала гірше спати, їй сняться жахи. Діти молодшого шкільного віку іноді регресують — поведуться, як молодші, й навіть починають говорити, як малюки. Тілесні прояви тривожності — смоктання пальця, обкушування нігтів, нічний енурез — це все ознаки, що щось відбувається.

За тривожних симптомів — дотримуватися ритуалів і розмовляти

Якщо ви бачите тривожні сигнали, можна спробувати дати раду самим, у першу чергу повернути чітке дотримання щоденних ритуалів: сну, прогулянок, прийомів їжі. Треба пробувати говорити з дитиною, питати: «Ти щось побачив, що тебе вразило? Щось трапилось у школі?» Але дитина може не пам'ятати, психіка може витіснити побачене. У моїй практиці так бувало, що ні батьки не знали, ні дитина не могла пригадати, що трапилось, а в процесі арттерапевтичних вправ причина проявилася. Коли тривога виходить на свідомий рівень, її можна взяти, трансформувати, намалювати, замкнути, покласти в скриню і потім з нею щось робити.

Грати

Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило — з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Лімбічний мозок теж займається програванням страху. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати чи пропонувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапевтуються через гру.

Слухати дитину уважно

Треба бути поряд з дитиною, слухати її. Особливо це потрібно підліткам, хоча іноді здається навпаки. Їм важливо знати, що ваша увага з ними, ви не у смартфоні, а дивитесь очі в очі. Цей контакт є запрошенням до діалогу: «Ти можеш мені довіряти, можеш мені сказати, я поруч і підтримаю».

Дати імпульс на дію

Після кількох днів у бомбосховищах діти і дорослі відчувають безпорадність. Важливо вселяти розуміння, що хоча б трохи, якийсь мікропроцес від них залежить. Можна написати листа, намалювати листівку солдатам і запостити в соцмережах, надіслати допомогу солдатам. Багато залежить, у що вірить родина: якщо це прийнятно, можна помолитися, хай навіть своїми словами.

Називати речі своїми іменами

Не можна говорити про загиблих, що вони «заснули», «пішли», бо це може нав'язати страх, що спати — означає померти. Треба казати як є — людина померла, якщо дитина про це питає.

Говорячи про смерть, повертати в точку безпеки

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4–5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Відповідати слід залежно від того, у що родина вірить — що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки. Завжди закінчувати цю розмову словами: «Ти тут у безпеці, і я у безпеці, ми будемо жити довго. Ми знаємо, що робити, щоб подбати про себе». У дорослих можуть бути свої страхи, але дитині треба дати відчуття: «Я все контролюю, я велика як скеля мама, і ти в безпеці».

У разі втрати близької людини дитина має спертися на стабільного дорослого

Якщо загинув хтось із близьких — важливо, щоб з дитиною залишався хтось більш-менш стабільний. Саме завдяки цій людині дитина може відчувати, що її дитячий світ не розвалився повністю. Зрозуміло, що втрата когось із близьких — це трагедія, і тому потрібен хтось, на кого дитина може спертися. Бо спертися сама на себе вона не здатна. Потрібно горювати, плакати, дозволяти і не зупиняти ці прояви, згадувати, говорити стільки, скільки їй потрібно. Багато обіймати. Згадувати весь рід, тих, хто метафорично стоїть за нами, ніби янголи-охоронці. Розповідати, що роблять ті, хто зараз із дитиною, щоб зміцнювати безпеку і родинні зв'язки. Спираючись на цю умовну стабільність дорослого поруч, дитина може вийти і без допомоги психолога.

Звернутися до психолога, коли дорослі самі не справляються з горем

Коли поруч з дитиною немає нікого, хто може підтримати, коли дорослим самим настільки важко, що вони не можуть впоратись із втратою, потрібно звернутися до фахівця. Бо така втрата є втратою довіри до світу. Дитина може завмерти і відмовитися від подальшого розвитку. Можливе тривале порушення сну. Може з'явитись аутоагресія — ушкодження самого себе. Тоді дитина буде бити, різати себе, обкушувати собі шкіру, нігті. Це все — привід звернутися до фахівця.