

Як встановити контакт з дитиною, що пережила травматичний досвід

Через війну багато дітей пережили травматичний досвід, часто вони були позбавлені найнеобхіднішого – їжі чи сну. Волонтери та представники приймаючої сторони під час спілкування з дітьми, які пережили стресову ситуацію, мають дотримуватися певного алгоритму встановлення контакту. Це допоможе не порушувати кордони дитини та «відновити» відчуття безпеки.

Як встановити контакт з дитиною:

I. Етап «Знайомство»

1. Опустіться на рівень дитини (наприклад, присядьте, щоб фізично бути на одному рівні)
2. Представтесь: назвіть ім'я, чим займаєтесь та як пов'язані з дитиною (“Мене звати Марія, я - волонтерка, яка допомагає сім'ям під час перебування в нашому місті”).
3. Запитайте, як ви її можете називати (наприклад: “Як я можу до тебе звертатися?”).
4. Поясніть, як довго ви будете з дитиною (наприклад: “Сьогодні ніч ти проведеш тут, я буду разом із тобою, поки не приїде автобус, а потім ти поїдеш далі”).

II. Етап «Оцінювання потреб дитини»

1. Запитайте дитину, як вона себе почуває.
2. Запитайте, що їй потрібно зараз. Чи бажає вона води, поїсти, в туалет? Чи їй не холодно? Можливо дитина захворіла та потребує лікування? Чи бажає вона погратись (можливо, з іншими дітьми, якщо вони також перебувають разом з вами)?

III. Етап «Знайомство з місцевістю»

1. Покажіть дитині приміщення, в якому вона буде перебувати: де знаходиться туалет, ванна кімната, де дитина буде спати, де можна поїсти та пограти тощо.
2. Розкажіть дитині правила перебування (наприклад: “Ми будемо вечеряти о 19:00 ось у тій кімнаті, а лягаємо всі спати о 21:00”).
3. Розкажіть про місцевість, в якій опинилася дитина (про ваше місто, село, про інші особливості місцевості, які варто знати дитині).

IV. Етап «Підтримка»

1. Скажіть дитині, що якщо вона хоче поговорити, то ви готові її вислухати.
2. Запитайте у дитини на які теми їй подобається говорити.
3. Запитайте, на які теми вона б не хотіла говорити.
4. Запитайте, що їй подобається робити (наприклад, чи любить дитина малювати, ліпити, танцювати, співати, збирати лего тощо).
5. Скажіть дитині, що якщо їй щось буде треба, то вона може звернутися до вас.

Що не рекомендується робити під час спілкування з дитиною:

1. Розпитувати у дитини про військові дії, які вона могла побачити, про те, як їй було, коли лунали сирени, вибухи та постріли*.
2. Розпитувати дитину про тих, хто з її близьких залишився в місцях ведення бойових дій*.
3. Порушувати особистісні кодони дитини, обов’язково треба запитати у дитини, чи можна взяти її за руку, обійняти, перш ніж це зробити.
4. Проявляти нещирі емоції (ви так само є людиною, яка має власні переживання, і якщо у вас немає насторою, то не треба «натягувати» посмішку лише через те, що перед вами стоїть дитина. Діти відчують нещирість дорослих, що може негативно вплинути на ваші стосунки).

5. У присутності дитини обговорювати травмувальні події, пов'язані із військовими діями.
6. Використовувати ненормативну лексику у присутності дитини.
7. Ставити питання типу: «А як у тебе вдома було?». Краще замініть його на: «А як тобі подобається?» або «Як би тобі хотілось?».

**Розпитування дитини про травмувальні події може призвести до негативних переживань або істерики, що є вкрай небажаним. Краще щоб дитина сама розповіла про це, коли буде готова.*