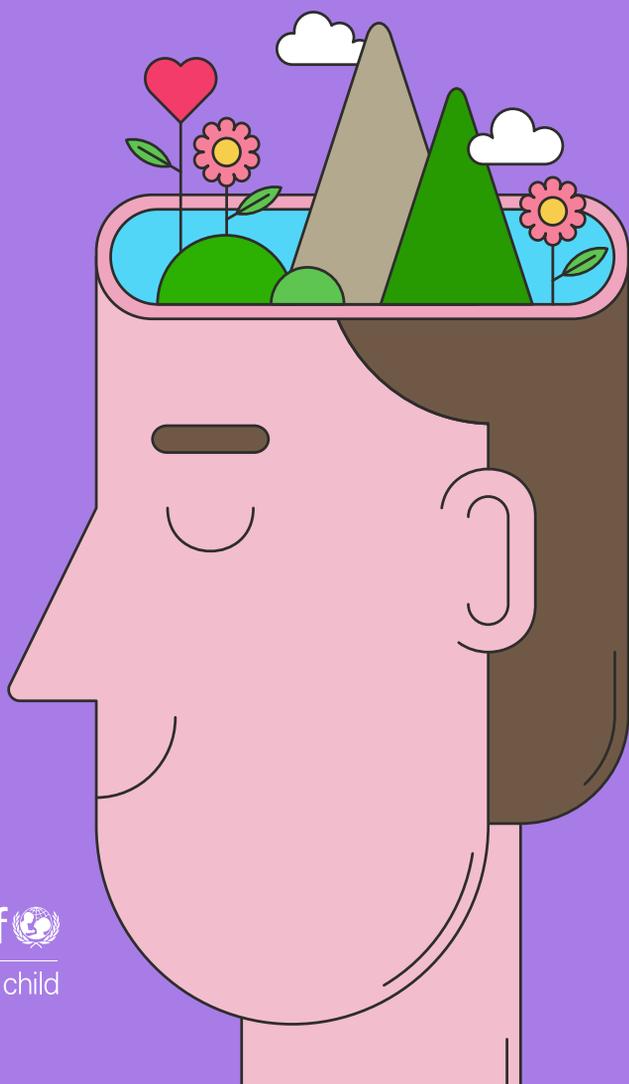


211 порад для покращення вашого психічного здоров'я

та здоров'я ваших близьких



211 порад для покращення вашого психічного здоров'я

та здоров'я ваших близьких

1

Подбай про себе і дітей під час надзвичайної ситуації

5 — 15

2

У разі надзвичайної ситуації

17 — 29

3

Особливі обставини

31 — 37

4

**Вправи та заняття для
розслаблення**

39 — 43

5

Для підлітків

45 — 51

1

**Подбай про себе
і дітей під час
надзвичайної ситуації**



1.1 Що ви можете відчувати?

- Ви можете помітити, що засму-чуєтеся або злитесь частіше, ніж зазвичай, а ваш настрій може раптово змінитися. Ви можете відчувати нервозність, стурбованість або перевтому.
- Ви можете відчувати себе пригніченим і втратити інтерес до повсякденних справ.
- У вас можуть виникати повторні сильні переживання того, що вам довелося пережити.
- Такі спогади можуть викликати реакції у вашому тілі, такі як прискорене серцебиття або пітливість.
- Вам може бути складно сконцентруватися та приймати рішення. Вас легше заплутати. Можуть відбуватися порушення сну та харчових звичок.
- Усе це може вплинути на те, як ви дбаєте про дітей, за якими доглядаєте.

1.2 Що ви можете зробити, аби допомогти собі?

- Запам'ятайте, що ви не повинні бути ідеальним опікуном щодня. Під час надзвичайних ситуацій навіть задовольнити базові потреби вашої дитини може бути складним завданням.
- Важливо бути терплячим до себе. Спробуйте бути такими ж добрими до себе, як ви були б до друга в тій самій ситуації.
- Зізнайтеся собі, що це складний час, але ви можете навчитися з усім справлятися. Ви й раніше долали труднощі у своєму житті.
- Усвідомте, що ви не самотні в своїх переживаннях і почуттях.
- Дозвольте собі та своїм близьким оплакати втрати, які ви пережили.

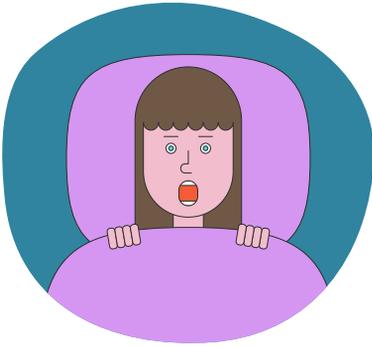


- Підтримуйте одне одного та приймайте допомогу від друзів, родичів та волонтерів.
- Намагайтеся дотримуватися свого звичайного режиму сну і прийому їжі. Режим допомагає дітям почувати себе безпечно.
- Спілкуйтесь з близькими людьми як можна частіше.
- Якщо практикуєте духовні, релігійні або культурні активності, які допомагають вам заспокоїтися, не відмовляйтеся від них.
- Намагайтеся зберігати оптимізм та сподіватися на краще. Це допоможе дітям навколо вас мати надію на майбутнє.
- Спробуйте уникати шкідливих способів заспокоєння і зняття стресу, наприклад, надмірного вживання алкоголю. Це може погіршити вашу ситуацію в довгостроковій перспективі.
- Якогома більше слідкуйте за собою та по можливості намагайтеся відпочивати.
- Пам'ятайте, що турбота про себе допоможе вам стати сильнішими і краще піклуватися про людей, які вам не байдужі.
- Якщо навколо вас є дорослі, яким ви довіряєте, спробуйте поділити з ними обов'язки по догляду за дітьми. Так кожен з вас може мати час для себе та відпочити.

1.3 Що можуть відчувати діти, які знаходяться під вашою опікою?

Діти по-різному реагують на стресові ситуації, але до типових реакцій належать:

- Фізичні реакції тіла, такі як: головний біль, біль у животі та відсутність апетиту.



- Страх та занепокоєння.
- Проблеми зі сном: діти можуть бачити страшні сни, схлипувати або кричати уві сні.
- Проблеми з зосередженістю.
- Старші діти можуть знову почати мочитися уві сні, проситися до батьків, часто плакати, смок-

тати палець та боятися залишатися самі.

- Деякі діти можуть стати надзвичайно активними або агресивними. Інші можуть стати більш сором'язливими, тихими та замкнутими. Деякі будуть мати різні реакції в різний час.
- Пам'ятайте, що це нормальна реакція дітей на стресові моменти. Це зовсім не означає, що їм потрібно показати психологу або психіатру, або що їм потрібні ліки. Більшість дітей краще справляються з проблемами та відновлюються, якщо вони почувають себе в безпеці, якщо задовольняються їхні базові потреби і якщо вони отримують турботу та увагу близьких людей. Якщо ви хвилюєтесь, як ваша дитина з цим впроваджується, перегляньте інформацію «Коли звертатися за додатковою допомогою».
- Пам'ятайте, що діти не можуть контролювати всі свої емоції. Намагайтеся бути терплячими

і добрими до них. Не гнівайтесь і не карайте дітей за їхні емоції,

бо це може схвилювати їх ще більше і ситуація погіршиться.

1.4 Що ви можете зробити для дітей, які знаходяться під вашою опікою?

- Через ситуацію, що склалась, вам може бути складно давати обіцянки на майбутнє, але ви можете запевнити, що зробите все можливе для їхньої безпеки.

Безпека

- Намагайтеся не розлучатися зі своїми дітьми на довгий час задля їхньої безпеки.
- Переконайтеся, що ваші діти знають свої імена, місце де вони знаходяться і як отримати допомогу, якщо вас немає поруч.

- Якщо ви плануєте відвідати багатолюдні місця (реєстрацію, отримання допомоги), постійно тримайте дітей поруч, або залиште їх із дорослим, якому ви довіряєте.

- Переконайтеся, що ви домовилися з вашою дитиною зустрітися у безпечному місці на випадок якщо ви загубилися.
- Якщо у вашої дитини є можливість погратися у безпечному місці, попросіть її повідомити вам куди вона йде і коли повернеться.
- Наявність плану та пояснення ваших рішень і дій допоможе дитині почуватися в безпеці.

Турбота, похвала і подяка

- Через ситуацію, що склалась, ви не можете давати обіцянки на майбутнє, але ви можете запевнити, що зробите все можливе для їх безпеки.

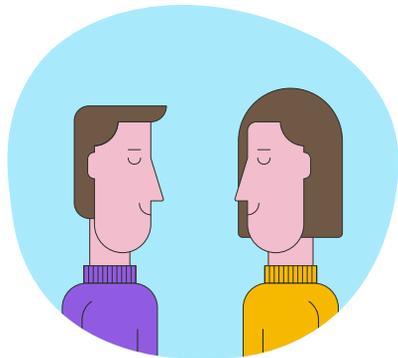
- Покажіть дітям, що ви піклуєтеся про них, проявляйте ласку, посміхайтесь, кажіть, що ви їх любите, обіймайте або тримайте за руку.
- Хваліть дитину за те, як вона справляється з ситуацією, або коли вона робить щось корисне чи добре, навіть якщо це маленькі дії.
- Інколи діти ведуть себе неслухняно, тому що не розуміють, чого опікуни від них очікують. Намагайтеся дати чіткі та конкретні інструкції про те, що вони мають зробити, замість того, щоб говорити про те, чого ви не мають робити.
- Діти навчаються, спостерігаючи за дорослими навколо них. Дуже важливо демонструвати таку поведінку, яку ви очікуєте від дітей (наприклад, говорити доброзичливо, поводитися спокійно та передбачувано, ділитися, прибирати за собою).
- Коли даєте іструкції або вказівки, використовуйте позитивну форму. «Не клади це тут» — це приклад негативного формулювання і може здатись, що ви роздратовані. «Поклади це тут, будь ласка, дякую за твою допомогу» — дає зрозуміти чого ви хочете і висловлює вдячність.

Може знадобитися деякий час, щоб звикнути говорити спокійно, чітко та позитивно. Будьте терплячі до себе, практикуючи цей спосіб спілкування.

- Діти справляються краще коли відчувають, що можуть допомогти іншим. Це дозволяє їм відчувати себе потрібними і важливими.

Розмови і спільне проведення часу

- Будьте уважні до кожної дитини. Навіть невеликий час спілкування, встановивши зоровий контакт, має великий позитивний вплив. Це допоможе дітям почуватися більш впевнено і безпечно.



- Запитайте дитину про її самопочуття. Визнайте, наскільки зараз важкий час для неї. Приділіть час тому, щоб вислухати і

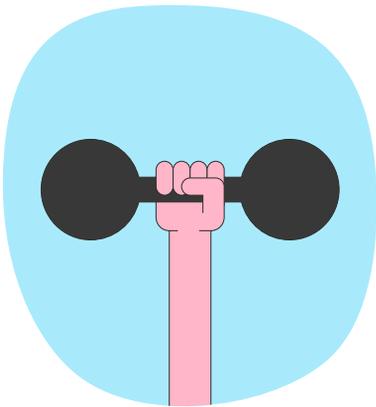
спробувати зрозуміти, що вона пережила.

- Не змушуйте і не тисніть на дітей, щоб вони розповідали про тривожні події. Намагайтеся говорити про різні речі, а не тільки про неприємну ситуацію.
- Визнайте відчуття дитини, наприклад кажучи: «я бачу, що тобі справді важко», «мені здається, ти переживаєш» або «схоже, ти сердишся». Не розповідайте дитині, які емоції вона «має» або «не має» відчувати. Такі слова, як: «не сумуй», «не злись» або «не плач» зазвичай не допомагають дитині, навпаки змушують почуватися самотньою і незрозумілою. Допоможіть дітям усвідомити, що плакати і бути сумним — це нормально.
- Демонструйте своєю поведінкою, як керувати сильними емоціями. Допоможіть дитині побачити, що дорослі інколи також мають сильні емоції (наприклад, смуток, тривогу, злість, горе) і з ними можна впоратись, якщо знайти час, щоб заспокоїтись, поговорити і поділитися своїми почуттями з іншими.
- Інколи діти можуть відчувати провину за те, що відбувається. Якщо ви це помітили, спробуйте

запевнити їх, що кризова ситуація не пов'язана з тим, що вони сказали або зробили.

- Не давайте дітям обіцянок, якщо не можете їх виконати, але заспокойте їх, що в світі є багато людей, які прикладають усі зусилля, аби зупинити жахливі події. Можливо, буде корисно пояснити, що є люди, які здійснюють погані вчинки, але більшість людей в світі добрі і миролюбиві, і вони намагаються зробити так, щоб це припинилося. Поділіться з дітьми позитивним досвідом і історіями, які ви чули, наприклад про людей, які надають допомогу і підтримку.
- Намагайтеся чесно розказати дітям про те, що трапилось, але подайте інформацію так, аби вони її зрозуміли і засвоїли. Намагайтеся не перенавантажувати дітей своїми переживаннями, наприклад, фінансовими проблемами, втратою майна або хвилюваннями про інших членів родини. Поговоріть про це з іншими дорослими, якщо це допоможе вам впоратися з переживаннями з цього приводу.
- Намагайтеся виділити у своєму розпорядку дня час, коли діти можуть спілкуватися з друзями та родичами.

→ У розмові з дітьми намагайтеся зберігати надію та позитивний настрій. Корисна вправа — виділіть трохи часу наприкінці кожного дня, щоб: розповісти про те, за що ви вдячні; розповісти про щось веселе; похвалити їх за щось, що вони зробили. Ви також можете попросити дитину подумати про щось добре або веселе, що вона відчувала протягом дня.



Ігри і вправи

→ Заохочуйте дитину гратися з вами, братиком чи сестричкою або іншими дітьми. Гра є важливою для дітей та допомагає їм навчатися, концентруватись

і впоратися зі стресом та переживаннями. Це допоможе їм повернутися до нормального ритму життя.

→ Фізичні вправи допомагають покращити психічний чи фізичний стан. Подумайте разом з дитиною, якими фізичними вправами можна зайнятися, навіть у невеликому просторі, наприклад, стрибати чи бігати по колу.

Дотримання розпорядку

→ Намагайтеся якомога більше дотримуватися розпорядку дня, наприклад час для сну.

→ Проводьте час разом, розповідайте історії, малюйте або співайте пісні щодня в один і той самий час (наприклад, вранці або перед сном) — це допоможе встановити передбачуваний розклад дня.

→ Знання того, що може трапитись далі, допоможе дітям відчувати себе в більшій безпеці, дасть їм відчуття контролю і зменшить почуття невизначеності та розгубленості.

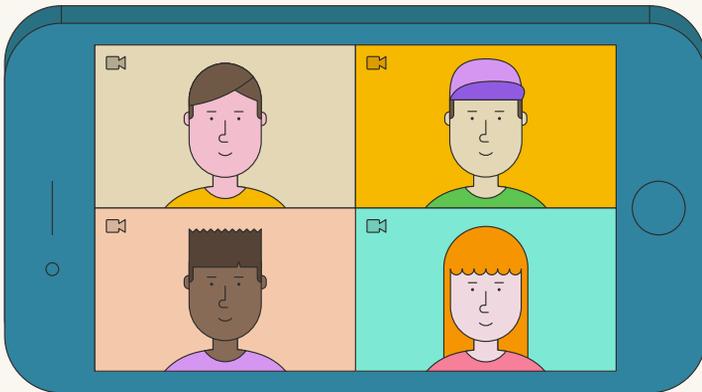
1.5 Що можуть відчувати підлітки?

- У підлітків можуть спостерігатися ті ж реакції, що і у дітей молодшого віку, стрес впливає на їхній настрій, сон, режим харчування та здатність до концентрації.
- Це нормально і природньо для підлітків хотіти певної незалежності від своїх батьків, що може бути важко в надзвичайних ситуаціях, коли ви, можливо, хотіли б тримати їх поряд.

1.6 Як допомогти підліткам впоратися з цим?

- Деякі підлітки будуть мати широкий доступ до інформації про кризову ситуацію через їхні телефони і соціальні мережі. Хоча підліткам важливо бути «на зв'язку», забагато часу за читанням новин може змусити їх хвилюватись все більше і більше. Спробуйте заохотити їх також приділяти час іншим справам. Відкладаючи телефони перед сном, ви можете забезпечити їм необхідний сон. Якщо вони вже роблять це, продивляйтесь разом з ними соціальні мережі та заохочуйте їх до обговорення.
- Намагайтеся надавати підліткам можливість усамітнитися та побути у тиші, якщо це можливо.
- Постарайтесь допомогти їм з'єднатися з їхніми друзями, якщо це можливо (наприклад онлайн або через телефон). Запитуйте їх, як вони себе почувають після цього.
- Намагайтеся дозволяти підліткам взяти на себе частину контролю і відповідальність за їхній розклад дня і намагайтеся залучати їх до прийняття рішень, які їх стосуються.

- Підліткам потрібна стимулююча діяльність, яка допоможе їм навчатися та розвиватися. Допомога іншим може дати відчуття сили та власної гідності, які необхідні для підтримки емоційного благополуччя. Залучайте підлітків до участі в допомозі іншим, наприклад, прибирання території або підтримка літніх людей.
- Деякі підлітки можуть переступати за встановлені вами рамки і проявляти ризиковану поведінку. Намагайтеся мати реалістичні очікування. В цей період у всіх бувають добрі або погані дні.
- Якщо ви відчуваєте злість або розчарування по відношенню до підлітка, відступіть на деякий час та заспокойтеся. Поверніться пізніше до розмови, коли будете відчувати себе більш спокійними. Це допоможе вам підтримувати повагу і доброзичливість в стосунках.
- Шукайте можливості похвалити їх за те, як вони справляються.



1.7 Коли звертатися за додатковою допомогою

Шукайте можливості звернутися за підтримкою спеціалістів з психічного здоров'я, якщо дитина:

- має важкі стресові реакції, що довго тривають (наприклад, більше місяця)
- не може виконувати свою звичайну діяльність через переживання
- завдає собі шкоди, або говорить про заповдіння собі шкоди
- висловлює думки про заповдіння шкоди іншим
- все важче спілкується з друзями і сім'єю
- переживає жахливі спогади, нічні кошмари, або спогади про подію
- все більше уникає речей, які нагадують їй про тривожну подію
- має стресову реакцію, яка з часом стає все гіршою, а не покращується

2

У разі надзвичайної ситуації



2.1 Страх, тривога та занепокоєність

Тривога, занепокоєння та страх є природними реакціями, коли ми відчуваємо небезпеку. Ці емоції слугують «сигналізацією», яка спрацьовує щоразу, коли ми відчуваємо загрозу. І дорослі, і діти можуть відчувати ці емоції у відповідь на страшні думки та спогади, а також коли є реальна загроза.

Діти часто стають більш наляканими, коли вони переживають надзвичайну ситуацію. Намагайтеся залишатися якомога спокійнішими під час спілкування з дітьми й запевніть їх, що ви зробите все можливе, щоб їх захистити.

Фізичні реакції можуть включати головний біль, нудоту, запаморочення, діарею, оніміння, задишку, прискорене серцебиття, слабкість, пітливість, тремтіння рук і ніг та інші.

Емоційні реакції можуть включати гнів, страх, безпорадність, розчарування та надмірне занепокоєння.

Поведінкові реакції можуть дуже відрізнятися в залежності від дитини. Деякі діти можуть панікувати

та створювати багато шуму, інші можуть відсторонитися, замовкнути та уникати зорового контакту.

Намагайтеся, наскільки це можливо, захистити дитину від ситуацій, що можуть викликати високий рівень тривоги, і забезпечити безпечне, передбачуване та спокійне середовище. [Див. Питання безпеки]. Намагайтеся залишатися поруч зі своєю дитиною, щоб її втішити та заспокоїти.

Часто засмучені діти турбуються через проблеми, які вони не можуть контролювати, або питання, на які немає чіткої відповіді, наприклад: «Чому це сталося зі мною?». Намагайтеся допомогти дитині зосередитися на речах в її найближчому оточенні, які вона може контролювати, замість того, щоб зосереджуватися на глобальних, надважливих питаннях. Наприклад, запитайте в неї: «Що ми будемо їсти на вечерю сьогодні?» «У яку гру ти б хотів/-ла зараз пограти?» або «Яку історію ти б хотів/-ла почути?»

Якщо дитина відчуває ірраціональний страх, не засуджуйте і не

принижуйте її. Визнайте це відчуття і заспокойте її. Заохочуйте дитину поділитися з вами своїми страхами. Наприклад, ви можете сказати: «Якщо ти починаєш боятися, візьми мене за руку. Тоді я буду знати, що тобі потрібно щось мені сказати».

Запропонуйте дитині стратегії, якими вона буде користуватися, коли відчуватиме страх. Наприклад, ви можете спробувати з дитиною деякі вправи на розслаблення. [Див. «Вправи на розслаблення для дітей»].

Не змушуйте дитину переживати те, чого вона боїться. Наприклад, якщо дитина боїться темряви, не змушуйте її залишатися на самоті в темному місці. Це може посилити страх і знизити її довіру до вас. Діти, які почуваються впевнено й безпечно під опікою дорослого, якому довіряють, рідше відчують ірраціональні страхи.

Заохочуйте дитину займатися спортом та спілкуватися з іншими дітьми, оскільки ці заняття можуть допомогти зменшити рівень тривожності.

2.2 Панічні атаки

Панічні атаки — це короткі періоди непереборного страху або тривоги. Панічні атаки можуть включати фізичні реакції, такі як тремтіння, прискорене серцебиття, пітливість, біль або дискомфорт у грудях, нудота й запаморочення.

Панічні атаки можуть виникати під час стресових ситуацій, але вони також можуть виникати випадково.

Панічні атаки можуть бути страшним досвідом. Ви можете подумати, що втрачаєте контроль, що у вас серцевий напад або навіть, що ви

помираєте. Ви можете відчувати, що ви якимось чином відірвалися від свого розуму, тіла чи оточення. Втім, насправді панічні атаки не завдають фізичної шкоди.

Якщо у вас панічна атака, допомогти можуть такі дії

Нагадайте собі, що це відчуття тимчасове — намагайтеся пам'ятати, що панічні атаки завжди проходять і вам нічого не загрожує. Пам'ятайте, що фізичні відчуття викликані викидом адреналіну, постарайтеся

набратися терпіння й дочекатися зниження рівня адреналіну.

Зосередьтеся на повільному та м'якому диханні — намагайтеся порухувати до п'яти, повільно вдихаючи, і знову, повільно видихаючи. Може також допомогти, якщо в цей час ви покладете одну руку на живіт, і простежите, як ваша рука підіймається й опускається, коли ви глибоко дихаєте.

Використовуйте свої відчуття — намагайтеся використовувати свої органи чуття, щоб помічати деталі з навколишнього світу, наприклад, помітьте, які звуки ви можете почути, як відчувається земля, коли ви рухаєте ногами, що ви можете побачити й що ви можете понюхати. Техніка 54321 може допомогти: спробуйте назвати 5 речей, які ви можете побачити, 4 речі, які ви можете відчути, 3 речі, які ви можете почути, дві речі, які ви можете понюхати, і 1 річ, яку ви можете скуштувати.

Якщо атаки паніки посилюються або стають частішими, або якщо вони заважають вам займатися звичною діяльністю, зверніться за допомогою до професійного медичного або соціального працівника. Вони можуть допомогти вам зрозуміти, що викликає ваші атаки, і підтримати вас, навчивши вас додаткових технік управління тривогию.

Допомога тим, в кого панічна атака

Вас може налякати, коли в близької людини виникне панічна атака. Ви захочете її заспокоїти та знайти практичне розв'язання проблеми, але пам'ятайте, що, якщо тиснути або змушувати когось робити те, до чого вони не готові, це може погіршити ситуацію.

Намагайтеся бути терплячими і спокійними. Пам'ятайте, що вони не вибирають почуття, які вони відчувають.

- м'яко повідомте, що думаєте, що в них панічна атака, й що ви будете поруч, щоб допомогти їм впоратися з нею
- скажіть їм дихати повільно й глибоко — це може допомогти, адже це дещо структуроване та повторюване, на чому вони можуть сфокусуватися, також можна рахувати вголос та дихати разом з ними
- скажіть їм тихенько сісти десь, де вони зможуть сфокусуватися на диханні, поки не стане краще
- скажіть їм використати відчуття та поспостерігати за навколишнім світом (наприклад: назвати 5 речей, які вони можуть побачити, 4 речі, які вони можуть відчути, 3 речі, які вони можуть почути, 2 речі,

які вони можуть понюхати, і 1 рік, яку вони можуть спробувати).

[Вставте контактні дані для постачальників послуг]

2.3 Агресія

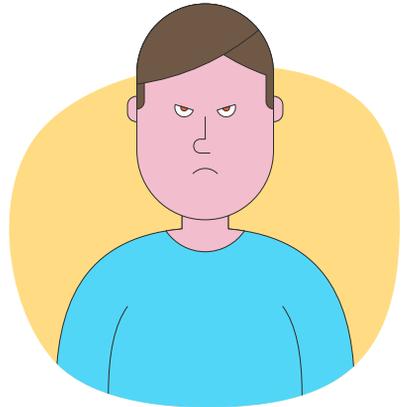
Іноді діти реагують на стрес агресивною поведінкою під час гри та спілкування. Їм може бути важко контролювати свій темперамент, вони можуть починати суперечки, їх легко засмутити та роздратувати. Те, що дитина переживає насильство або стає його свідком, може підвищити ймовірність такої поведінки. Хоча це нормальна реакція, вона може викликати занепокоєння у дорослих, які мають захистити свою дитину та запобігти шкоди собі та іншим.

Важливо мати чіткі правила щодо того, що дозволено, а що заборонено. Намагайтеся давати чіткі та конкретні вказівки щодо того, що ви хочете, щоб дитина робила, а не лише того, що ви НЕ хочете, щоб вона робила. Наприклад, замість того, щоб говорити «Не кричи», ви можете попросити дитину «говорити тихим голосом».

Якщо діти, про яких ви піклуєтесь, сваряться, рішуче скажіть їм негайно припинити, а потім чітко скажіть

їм, що вони повинні робити замість цього.

Ви можете підготувати список навчальних та ігрових заходів, щоб ваша дитина була зайнята.



Дорослим може бути страшно, коли дитина дуже зла, особливо якщо ви відчуваєте, що гнів спрямований на вас. Найкращий спосіб допомогти дитині впоратися з гнівом — зберегти спокій, підтримувати та уникати відповіді образою. Пам'ятайте, що жодна дитина не хоче бути сердитою

2 Як впоратись з конкретними проблемами

чи агресивною, але їй важко керувати емоціями, які вона переживає.

Дозвольте дитині висловити свої почуття гніву в безпечному середовищі. Обмежте агресивну поведінку, допомагаючи їм виражати свій гнів словами замість агресії або даючи їм альтернативний спосіб вираження гніву (наприклад, дозволити їй бити подушку або заохотити побігати). Наприклад, ви можете сказати щось на кшталт: «Здається, ти сердишся. Це нормально мати такі почуття, але не можна бити мене. Можеш потупати ногами або пострибати. Давай зробимо це разом».

Коли ви й дитина спокійні, ви можете пояснити, чому дітям важливо гратися та взаємодіяти спокійно та безпечно, а також обговорити інші способи, якими вони можуть реагувати, якщо будуть розчарованими або злими (наприклад, піти від ситуації, трохи повільно глибоко подихати, порахувати до десяти). Хваліть свою дитину, коли вона добре справляється з емоціями.

Пам'ятайте, що діти вчаться, спостерігаючи за дорослими навколо них. Спробуйте продемонструвати способи спілкування та взаємодії, які ви хотіли б, щоб дитина копіювала.

2.4 Горе

Горе — це назва болісних емоцій, які ми відчуваємо, коли помирає хтось, хто нам не байдужий, або коли ми відокремлені від речей, людей чи місць, які ми любимо.

Ми також можемо переживати горе, коли речі, які ми планували в нашому житті, більше не здаються можливими.

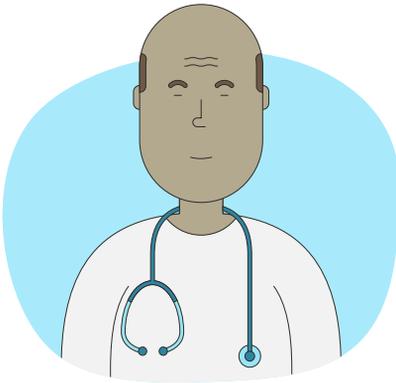
Те, як діти переживають горе, може сильно відрізнятись залежно від їхнього віку, попереднього досвіду, ха-

рактеру та розуміння життя й смерті в їхніх сім'ях та ширшій культурі. Діти можуть реагувати по-різному: плакати, кричати, не вірити, відчувати нудоту або мовчати. Все це нормальні реакції.

Коли близька людина померла, важливо надати дітям чітке, чесне пояснення, щоб допомогти їм зрозуміти й прийняти реальність втрати. Бажання захистити дітей від лиха цілком природно, але навіть дуже маленькі діти будуть

усвідомлювати, що відбувається щось незвичайне.

Нерозуміння того, що відбувається, викликає ще більше страждань. Те, що уявляють, може бути гіршим за реальність, і діти можуть навіть звинувачувати себе в подіях, які вони не контролюють.



Перш ніж розповісти дитині про втрату, влаштуйтеся зручніше і подумайте, що ви скажете. Цілком можливо, що діти будуть ставити важкі запитання, і вони, і ви, відчуватимете смуток. Спробуйте знайти безпечне та тихе місце, щоб все їм розповісти. Якщо у вас є дуже маленькі та старші діти, ви можете розповісти їм окремо, якщо це можливо.

Ви можете почати з того, що запитаете в дітей, що вони вже знають або що, на їхню думку, сталося. Потім поясніть, що насправді сталося, піді-

бравши слова, щоб вони відповідали віку вашої дитини. Поясніть простими словами, що сталося, і запевніть їх, що вони не винні. Запитайте в дітей, чи є у них інші запитання, чи є щось інше, що їх хвилює чи лякає. Поясніть, що обмін почуттями, страхами та занепокоєннями може допомогти, і що ви поряд, щоб вислухати їх, відповісти на будь-які запитання та втішити їх у будь-який час.

Використовуйте слово, яке ваша родина використовує для позначення смерті. Не використовуйте такі фрази, як «Дідусь пішов», «...заснув» або «...перебуває на небі», оскільки це збентежить дітей молодшого віку, які можуть подумати, що ця людина може повернутися.

Вам потрібно дати дітям час, щоб вони зрозуміли цю інформацію. Маленькі діти можуть реагувати так, ніби вони не слухають або продовжують грати. Наберіться терпіння і чекайте їхньої уваги. Будьте готові до того, що молодші діти будуть ставити одні й ті ж самі питання знову і знову, як у цей момент, так і протягом наступних днів і тижнів.

Корисно дозволяти дітям брати участь у процесах жалоби будь-яким способом, який буде зручним для них, включаючи відвідування похорон, якщо вони бажають. Траур дозволяє дітям визнати, що смерть

2 Як впоратись з конкретними проблемами

сталася, і попроситися. Підтримуйте їх у створенні власних способів пам'ятати про близьку людину, наприклад, посадити квіти, написати листа, намалювати малюнки, зробити коробку зі спогадами, яка нагадує їм про цю людину, або думати про неї перед сном.

Щоб підтримати дітей у скорботі, ви можете:

→ подбайте про те, щоб кожна дитина відчувала любов та постійний догляд;

→ намагайтеся якомога більше підтримувати свій розпорядок дня та структуруйте діяльність;

→ намагайтеся бути терплячими, якщо діти реагують на новини негативно

→ піклуйтеся про власний фізичний та психічний добробут. Підтримувати дітей, поки ви самі у жалобі, може бути надзвичайно важко. Намагайтеся бути терплячими до власного емоційного стану й звертайтеся за допомогою, коли вам це потрібно

2.5 Проблеми зі сном

Іноді діти починають хвилюватися й в них з'являються тривожні думки перед сном. Зрозумійте, що дитина не створює труднощів навмисне.

Якщо у вашої дитини проблеми зі сном, такі поради можуть допомогти:

Намагайтеся дотримуватися нормального розпорядку сну дитини. Наскільки це можливо, намагайтеся забезпечити достатній час сну (за-

лежно від віку дитини) і дотримуйтеся звичайного часу пробудження вашої родини.

Намагайтеся підтримувати звички, що стосуються сну, або створіть нові, такі як пісні й історії перед сном, можливість спати з іграшкою, роздуми наприкінці дня (наприклад, роздуми про приємні речі, що відбулися протягом дня), молитви чи обійми. Стабільний режим сну корисний для дітей, підлітків та осіб, які доглядають за ними.

Якщо дитина перед сном переживає або боїться надзвичайних ситуацій, спробуйте допомогти їй подумати про більш обнадійливі, але реалістичні сценарії. Не давайте обіцянок, яких ви не можете виконати, і не кажіть дитині, що все буде добре, якщо ви не впевнені. Допоможіть дитині уявити собі безпечне місце, уявляючи чи згадуючи конкретну ситуацію, в якій дитина почувалася щасливою й в безпеці.



Допоможіть дитині розслабитися перед сном, виконуючи вправи на розслаблення [Див. «Вправи на розслаблення для дітей»]. Це може допомогти запобігти негативним, нав'язливим думкам, які можуть порушити сон.

Діти молодшого віку можуть мати з собою особливу іграшку або пред-

мет, який можна використовувати для вправ перед сном. Попросіть дитину лягти у ліжко й покласти предмет на живіт. Придумайте гру: хай дитина вдає, що колихає іграшку, щоб вона заснула, рухаючи животиком, дихаючи повільно й рівно. Можете допомогти й сказати «вдих, 2-3-4, видих 2-3-4».

2.6 Страх розлуки або плач, коли піклувальники йдуть

Прощання можуть нагадати дітям про розлуку з близькими, яка сталася через кризову ситуацію.

Зрозумійте, що ваша дитина може боятися розлучитися з вами. Коли маленька дитина бачить, як хтось

2 Як впоратись з конкретними проблемами

йде, вона може не розуміти різниці між нормальною, короткочасною розлукою та незапланованою розлукою, яка могла статися під час надзвичайної ситуації.

Підготуйте дитину до короткотривалих розлук (наприклад, коли треба відійти до туалету). Поясніть, куди ви підете і що незабаром повернетесь. Якщо ви залишаєте свою маленьку дитину з кимось іншим, важливо показати дитині, що ви довіряєте тимчасовому піклувальникові, щоб дитина почувалася в безпеці. Можливо, буде корисно провести деякий час з дитиною та іншим піклувальником, перш ніж піти.

Якщо ваша дитина відчуває страх, ви можете сказати щось на кшталт: «Я знаю, що тобі страшно. Можливо, ти не хочеш, щоб я пішов/-ла, тому що минулого разу, коли ми не були разом, ти не знав/-ла, де я був/-ла. Зараз інша ситуація, я йду на базар і повернуся після обіду».

Для більш тривалої розлуки попросіть дитину залишитися у знайомих

дорослих, яким довіряєте. Скажіть дитині, куди ви йдете і коли повернетесь.

Коли ви говорите про своє повернення, вкажіть конкретну інформацію, яку ваша дитина зрозуміє. Якщо ви знаєте, що повернетесь до 15:00, скажіть це своїй дитині; наприклад, скажіть: «Я повернуся після твого сну перед обіднім перекусом». Поясніть час так, щоб вона могла зрозуміти. Використовувати термін «сон» може бути корисно, коли ви розповідаєте про своє повернення після тривалої розлуки. Замість того, щоб сказати: «Я буду вдома через 3 дні», скажіть: «Я буду вдома після того, як ти поспиш тричі».

Розлучаючись, приділяйте своїй дитині повну увагу, будьте люблячими та прихильними. Однак прощання хай буде коротким і простим. Якщо зробити його довгим або складним, може здатися, що відбувається щось незвичайне, і це може викликати більше занепокоєння.

2.7 Сильний та частий плач

Під час та після надзвичайних ситуацій, природно, що діти будуть су-

мувати. Дозвольте їм висловити їхні почуття. Намагайтеся залишитися

поруч з дитиною і визнавати емоції, які вона переживає.

Підтримуйте дитину, сидючи з нею та приділяючи їй додаткову увагу. Допоможіть їй відчути надію на майбутнє, розповідаючи про те, як проходитиме ваше життя та про те, що трапиться в короткостроковій або довгостроковій перспективі (наприклад, ви гратимете, гулятимете,

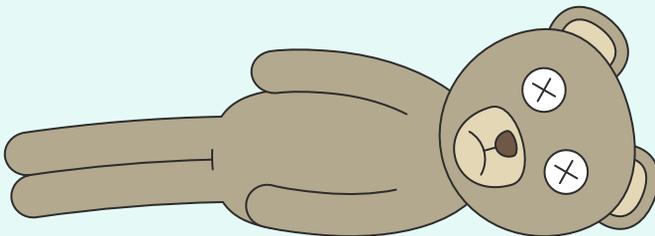
розповідатимете історії, будете добрими та підтримуватимете її). Обійми та фізичне тепло також можуть допомогти забезпечити комфорт.

Допоможіть дитині підібрати слова, щоб описати емоції, і запевніть її, що в цих обставинах для неї це нормально. Це може допомогти втішити вашу дитину, навіть якщо вона все ще сумує.

2.8 Відсторонення та втрата інтересу до гри

Ваша дитина може відчувати сум і пригнічення. Коли діти зазнають стресу, одні стають надзвичайно активними або агресивними, а інші

можуть стати більш сором'язливими, тихими та замкнутими. Деякі будуть мати різні реакції в різний час.



2 Як впоратись з конкретними проблемами

Дайте дитині зрозуміти, що вона вам не байдужа і що ви завжди поруч з нею.

Допоможіть дитині висловити її почуття словами. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, злитися чи хвилюватися — це нормально.

Не змушуйте дитину говорити з вами, але дайте їй зрозуміти, що ви завжди готові вислухати її.

Намагайтеся робити щось, що може сподобатися вашій дитині; наприклад, читати книгу, співати або

грати разом. Дитині, яка здається замкнутою, можуть бути корисні легкі заняття, як-от допомога вам із завданнями або дрібними домашніми справами.

Якщо ваша дитина надзвичайно активна або агресивна, запропонуйте їй фізичні вправи, щоб витратити енергію (наприклад: бігати, танцювати, змагатися у стрибках, щоб побачити, хто стрибне вище, далі, швидше чи повільніше). Якщо перемкнути фокус дитини на щось, що не є фактором стресу, це дозволить її мозку та тілу перезавантажитися.

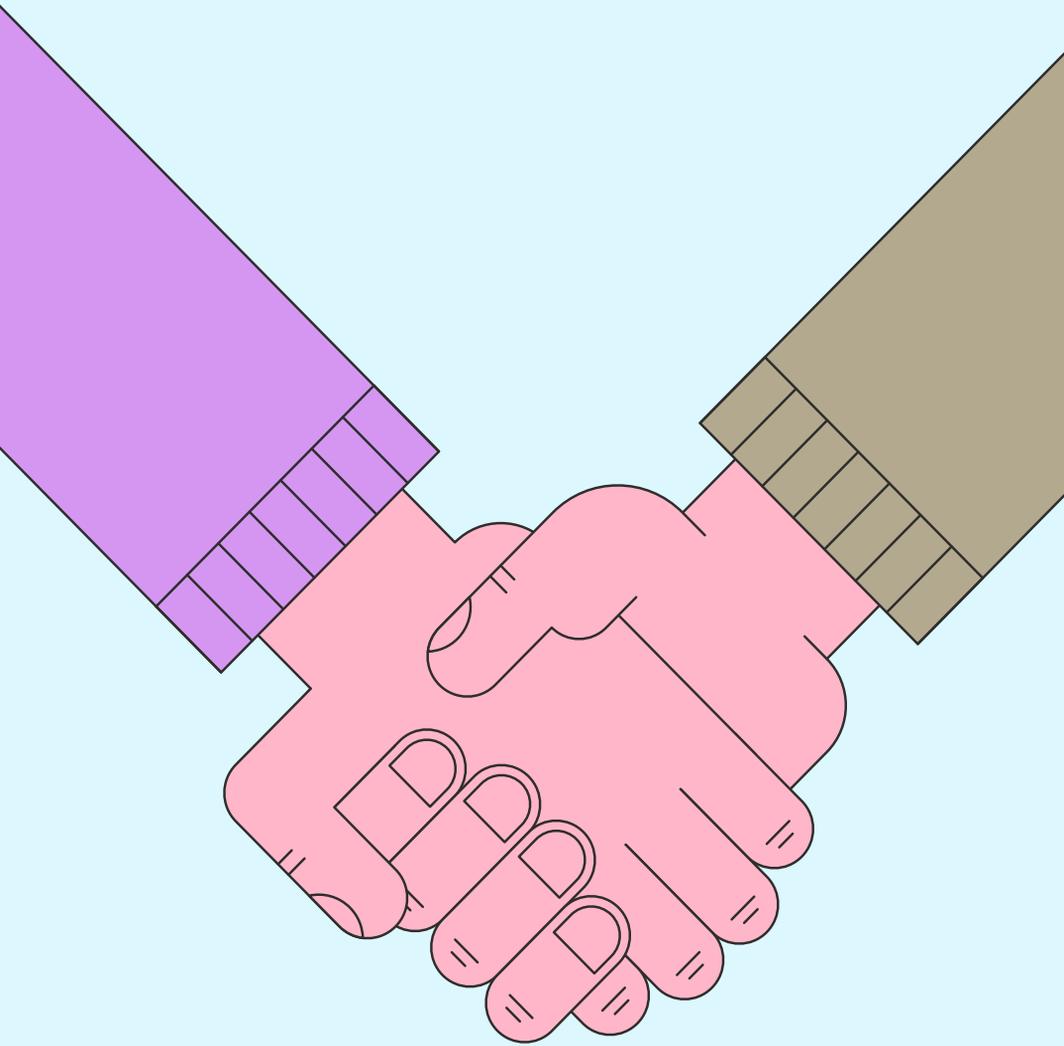
2.9 Ризикована поведінка

Коли діти відчувають небезпеку, вони іноді поведуться небезпечно. Це може бути їхнім способом сказати вам, що вони потребують вашої настанови та підтримки. Їм потрібно, щоб ви показали їм, що вони важливі для вас і ви їх захистите.

За необхідності, зупиніть дитину і поясніть, що те, що вона робить,

небезпечно. Дайте їй зрозуміти, що вона дуже важлива для вас, і що ви не хочете, щоб з нею трапилося щось погане.

Для підлітків: гарною ідеєю може бути організувати діяльність, корисну для суспільства, яка надасть їм відчуття їхньої цінності та здатності змінити ситуацію.



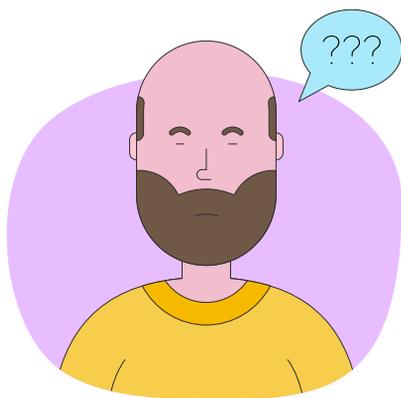
3

Особливі обставини



3.1 Підтримка дитини, якщо ви змушені покинути дім/евакуюватися

- Дітям важливо розуміти, що відбувається, і знати, чого очікувати. Поясніть дитині, що ви поїдете з дому, чому, і, наскільки це можливо, розкажіть їй, що буде далі.

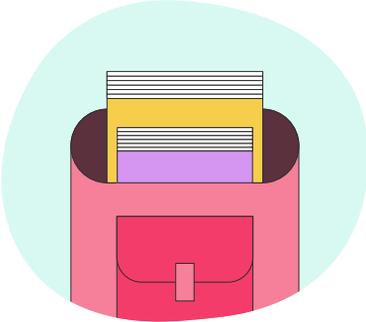


- У нинішній ситуації часто член сім'ї змушений залишатися вдома. Допоможіть дитині зрозуміти, чому це відбувається, та поясніть, що вони знову будуть поруч, як тільки це буде можливо.
- Намагайтеся надавати правдиву інформацію про те, що відбува-

ється, але надавайте її на рівні, який дитина зможе зрозуміти й з яким може впоратися. Намагайтеся не перевантажувати дитину речами, які вас турбують, наприклад, фінансовими проблемами, втратою майна або турботою про інших членів сім'ї. Поговоріть з іншим дорослим, якщо це допоможе розділити з ними тягар турбот з приводу цих речей.

- Через таку ситуацію ви, можливо, не зможете дати обіцянок щодо майбутнього, але ви можете запевнити свою дитину, що зробите все можливе, щоб захистити її.
- Намагайтеся описати план дії покроково. Наприклад, «спочатку складемо речі в рюкзаки, а потім переїдемо в безпечніше місце». Знання того, що станеться, може допомогти вашій дитині почуватися в безпеці, дати їй відчуття контролю та зменшити почуття невпевненості та розгубленості.

- Пам'ятайте, що не мати відповіді на кожне запитання — це нормально.



- Підбадьорте дитину та скажіть їй, що дуже багато людей у світі сумлінно працює над тим, щоб припинити те погане, що відбувається. Може бути корисно пояснити, що навіть попри те, що деякі люди роблять щось погане, безліч інших людей по всьому світу добрі й мирні, вони намагаються цьому запобігти. Поділіться позитивними прикладами та історіями, що ви почули, зі своєю дитиною, наприклад такими, де люди допомагали та підтримували один одного.
- Визнайте, що дитина відчуває, наприклад, сказавши: «Я бачу, що тобі дуже важко», «здається, ти хвилюєшся» або «схоже, що ти сердися». Не кажіть дитині, які емоції вона «повинна» або «не повинна» відчувати. Сказан-

ня дитині «не сумуй», «не гнівайся» або «не плач» зазвичай не зупиняє її від таких почуттів, але це може змусити її почуватись самотнішою та незрозумілою. Допоможіть їм зрозуміти, що сумувати й плакати — це нормально.

- Деколи діти звинувачують себе у тому поганому, що відбувається. Якщо це відбувається, намагайтеся їх втішити та скажіть, що ви не покинете їх через щось, що вони сказали або зробили.
- Завершуючи розмову, важливо переконатися, що ви не залишаєте дитину в дистресі. Спробуйте оцінити її рівень тривожності, спостерігайте за мовою тіла, враховуйте, чи говорить дитина своїм звичайним тоном, стежте за диханням. Нагадайте дитині, що вам не байдуже і що ви готові вислухати й підтримати її, коли вона стурбована.
- Дайте дитині час, щоб вона зрозуміла цю інформацію. Може здатися, що маленькі діти нібито не слухають та продовжують гратися. Будьте терплячі, почекайте, поки вони приділять вам увагу. Будьте готові до того, що маленькі діти можуть перепитувати одне й те саме знову й

3 Особливі обставини

знову, як одразу, так і через пару днів або тижнів.

- Спитайте в дитини, чи хоче вона взяти з собою щось важливе.
- Спонукайте дитину до того, щоб вона взяла з собою улюблену іграшку або предмет.
- Спитайте в дитини, чи не хоче вона зробити фото дому (якщо він неушкоджений).
- Якщо є можливість, візьміть із собою улюблені книжки вашої

дитини, які ви зможете прочитати разом рідною мовою (особливо якщо ви збираєтеся в іншу країну).

- Зробіть запасні фотокопії та/або цифрові копії важливих документів, таких як паспорти, посвідчення особи або свідоцтва про народження (наприклад, у смартфоні, в обліковому записі електронної пошти або на хмарному сервері, як-от Dropbox, Google Drive тощо). За можливості підготуйте та збережіть ці копії перед поїздкою.

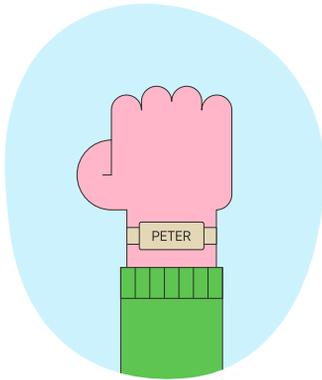
3.2 В дорозі

- Допоможіть кожній дитині запам'ятати її повне ім'я, повні імена й номери телефонів батьків/вихователів. Перегляньте цю інформацію, хай діти потренуються, повторюючи її.
- Для дуже маленьких дітей підготуйте ідентифікаційні ярлики (наліпка на одязі, кулон, браслет...) з ім'ям дитини та контактними даними батьків/вихователів. Помістіть їх у футляр або невеликий

поліетиленовий пакет, щоб захистити його від води та інших елементів.

- Для дітей із власними мобільними телефонами збережіть номери телефонів кількох родичів або надійних друзів як «AA_Emergency Contact 1», «AA_Emergency Contact 2» тощо. Якщо щось трапиться або ваша дитина потребуватиме допомоги, ці номери з'являться вгорі зі списку контактів.

- Не дозволяйте дітям виходити з вашого поля зору чи в інше місце без вас чи того, кому ви не довіряєте.
- Поговоріть зі своїми дітьми про потенційні ризики й заохотьте їх поділитися з вами всім, що їх турбує.
- Якщо дитина щойно зникла, залишайтеся там, де ви є, щоб збільшити шанси того, що вона знайде вас, якщо повернеться. Повідомте оточуючих, що ви шукаєте свою дитину. Якщо зрозуміло, що дитини немає поруч, спробуйте дістатися узгодженого місця зустрічі.



- Поясніть дитині, як поводитися під час зупинки на контрольно-пропускних пунктах (наприклад, бути тихою, не залишати транспортний засіб).
- Розкажіть дитині про те, куди ви їдете й чому. Намагайтеся надавати чесну інформацію про те, що відбувається, але на такому рівні, щоб дитина могла зрозуміти й впоратися з цим. Намагайтеся не перевантажувати дитину речами, які вас турбують, наприклад, фінансовими занепокоєннями або турботами про інших членів сім'ї. Поговоріть з іншими дорослими, якщо це допоможе розділити тягар турбот з приводу цих речей.
- Встановіть правила разом з дитиною. Наприклад, не тікати, залишатися разом з рідними та надійними друзями.
- Тримайтеся разом під час руху. Вживайте додаткових запобіжних заходів, щоб тримати дітей поруч, особливо в людних місцях. Тримайте дітей за руку та/або використовуйте мотузку чи повідець, щоб з'єднати їх із собою.
- Як тільки ви дізнаєтеся, куди збираєтеся, покажіть дитині фотографії цього нового місця. Це може бути менш тривожним для неї, якщо вона буде знати, чого очікувати.
- Визначте місце зустрічі на випадок, якщо ви розлучитесь.

- Наскільки це можливо, дайте дітям час відпочити, пограти й поспати. Виділяйте час, щоб посидіти разом, розповісти історії або поспівати пісні в один і той же час щодня (наприклад, вранці або перед сном). Це може допомогти встановити передбачуваний розпорядок дня.
- Намагайтеся якомога більше дотримуватися повсякденного розпорядку, наприклад, розповідайте казки перед сном.
- Діти реагують на стрес по-різному, але найпоширеніші реакції такі: діти стають надзвичайно активними або агресивними, стають більш сором'язливими, тихими та замкнутими. Пам'ятайте, що діти не можуть контролювати всі свої реакції. Намагайтеся бути м'якшими, не сердитися на них і не карати за такі реакції. Це може ще більше схвилювати їх і погіршити ситуацію.
- Визнайте, що дитина відчуває, наприклад, сказавши: «Я бачу, що тобі дуже важко», «здається, ти хвилюєшся» або «схоже, що ти сердитися». Не кажіть дитині, які емоції вона «повинна» або «не повинна» відчувати. Сказання дитині «не сумуй», «не гнівайся» або «не плач» зазвичай не зупиняє її від таких почуттів, але це може змусити її почуватись самотнішою та незрозумілою. Допоможіть їм зрозуміти, що сумувати й плакати — це нормально.
- Ви можете допомогти дитині впоратися зі стресом, поговоривши про нього та визначивши корисні способи впоратися з ним. Наприклад, якщо дитина емоційно виснажена, ви можете співати разом пісні або розповідати втішні історії; якщо дитина сердиться, вона може витягнути руки й стиснути кулаки, міцно заплющити очі, а потім розкрити долоні, потрясти руками, і знову розплющити очі.
- Намагайтеся зберігати надію та позитив у розмовах зі своїми дітьми. Корисна вправа — приділяти деякий час наприкінці кожного дня, щоб поділитися тим, за що ви вдячні, тим, що вам було цікаво, і похвалити їх за те, що вони зробили. Ви також можете попросити дитину подумати про щось хороше або веселе, що вона пережила протягом дня.
- Дайте дитині завдання, з яким вона може впоратися, наприклад, стежити за своїм рюкзаком чи іграшкою або нагадати членам родини пити воду. Діти

- краще справляються, коли відчують, що можуть допомогти іншим. Це дає їм можливість відчувати себе потрібними й важливими.
- Хваліть свою дитину за те, як вона справляється, і коли вона зробила щось добре чи корисне, навіть якщо це здається не дуже значущим.
 - Покажіть дітям, що ви піклуєтеся про них, наприклад, будьте ласкаві, посміхайтесь, кажіть їм, що любите їх, обіймайте їх або тримайтеся за руки.
 - Через поточну ситуацію, ви можете бути нездатним давати обіцянки щодо майбутнього, але ви можете запевнити свою дитину, що ви зробите все можливе, щоб її захистити.
 - Бути в дорозі — це важкий та страшний час для вас і вашої родини. Дбайте про себе якомога більше і намагайтеся відпочити, коли це можливо. Пам'ятайте, що турбота про себе допоможе зробити вас сильнішими й дасть можливість краще піклуватися про людей, про яких ви дбаєте.



4

Вправи та заняття для розслаблення



4.1 Вправи на розслаблення для вихователів

- У часи невизначеності батьки можуть підбадьорити дітей та дати їм відчуття стабільності. Важливо, щоб ви проводили час, роблячи речі, які допомагають вам відчувати спокій. Щоб мати можливість належним чином піклуватися про своїх дітей, ви також повинні мати можливість приділяти час догляду за собою.



- Дихання впливає на все тіло. Коли ви відчуваєте стрес або тривогу, тіло стає напруженим, а дихання може прискоритись. Ви можете використовувати

дихальні техніки, щоб допомогти заспокоїтися, коли відчуваєте стрес або хвилювання. Наприклад, можна спробувати декілька разів на день по 2-3 хвилини глибоко дихати. Це допоможе заспокоїтись.

Тут запропоновано деякі вправи, які ви можете виконати. Їх можна виконувати де завгодно і коли завгодно.

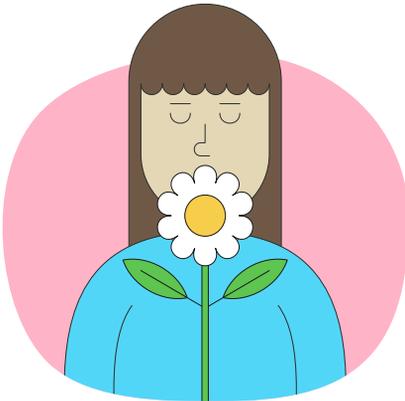
- **Глибоке дихання.** Намагайтеся вдихати повільно та глибоко, щоб наповнити легені повітрям. Потім повільно повністю видихайте. Можете порахувати до п'яти кожен раз, коли вдихаєте та видихаєте, щоб впевнитися, що дихаєте повільно. Практикуйтеся по дві-три хвилини.
- **Слухайте своє дихання.** Може бути корисним слухати своє дихання, коли вдихаєте та видихаєте. Можна покласти руку на живіт і відчути, як він підіймається та опускається під час кожного вдиху. Послухайте своє дихання якийсь час.

→ **Додайте легкі рухи.** Опустіть руки нижче талії і тримайте долоні вгору. Повільно підніміть руки, вдихаючи через ніс. Зу-

пиніться, коли ваші руки будуть приблизно на рівні плечей. Повільно опустіть руки, видихаючи через рот.

4.2 Вправи на розслаблення для дітей

Ви можете використовувати вправи на розслаблення з дітьми, щоб допомогти їм заспокоїтися, коли вони відчують стрес або тривогу. Ось деякі вправи на дихання, рух і візуалізацію, які ви можете виконувати разом зі своєю дитиною.



→ **Нюхаємо квітку.** Попросіть дитину уявити, що вона нюхає квітку, глибоко вдихає носом і видихає

через рот так, ніби задуває свічку. Повторюйте, поки дитина не стане почуватися спокійніше.

→ **Збираємо і вичавлюємо лимони.** Уявіть, що ви стоїте під лимонним деревом. Протягніть руку до дерева і виберіть кожною рукою по лимону. Сильно вичавіть лимони, щоб вийшов весь сік — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте. Киньте лимони й розслабте руки. Потім повторюйте, поки у вас не буде достатньо соку на склянку лимонаду! Після останнього стискування потрусіть руками, щоб розслабитися!

→ **Пір'інка й статуя.** Уявіть, що ви пір'інка, й літаєте в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте і перетворюєтесь на статую. Не рухайтесь! Потім

повільно розслабтеся, ви знову перетворюєтесь на пір'їнку. Повторіть, переконайтеся, що останнє перетворення буде на пір'їнку та ви будете у розслабленому стані.

→ **Уявляємо собі безпечне та щасливе місце.** Спробуйте уявити разом безпечне місце, де ви почуваетесь безпечно, спокійно і вільно. Можливо, це місце, де ви бували раніше, а можливо, це

місце, яке ви просто створюєте у своїй уяві. Опишіть його (Що ви бачите? Які кольори ви помічаєте? Що ви чуєте? Що ви відчуваєте?). Нехай дитина розповість вам, з ким вона і що робить. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте, і запитайте у дитини, що вона відчуває. Пам'ятайте, що це особливе місце, яке живе всередині вас і вашої дитини, місце, яке ви можете відвідати в будь-який час, коли ви захочете.

Використовуємо свої органи чуття

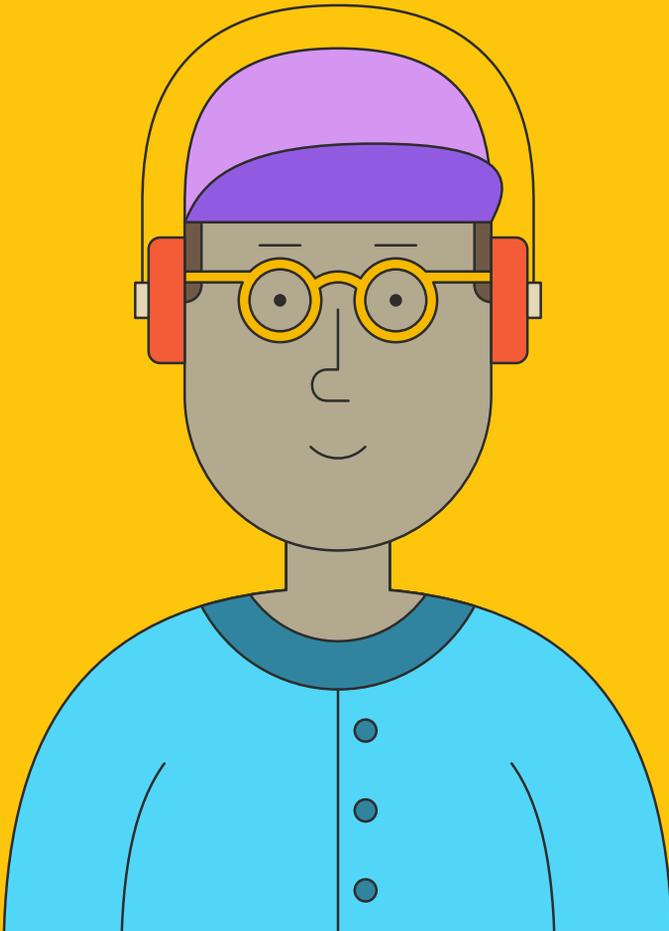
Якщо можливо, попросіть дитину сісти в зручну позу і повільно вдихати й видихати. Ви також можете виконувати цю вправу під час прогулянки. Тепер попросіть дитину озирнутися навколо й назвати п'ять речей, які вона може побачити. Ви можете продемонструвати й сказати: «Я бачу стілець, свій черевик, підлогу, книгу й вогник». Зробіть ще кілька глибоких вдихів разом, перш ніж настане черга дитини. Після цього попросіть дитину назвати чотири речі, які вона може почути, наприклад: «Я чую, як діти грають. Я чую, як хтось ходить у сусідній кімнаті. Я чую моє дихання, я чую дощ». Нагадайте дитині, щоб вона повільно вдихала та видихала.

Після цього попросіть дитину назвати три речі, яких вона може торкнутися, наприклад: «Я можу торкнутися стільця ногами, я можу торкнутися підлоги ногами, я можу торкнутися свого одягу.» Нагадайте дитині, щоб вона повільно вдихала й видихала. Тепер попросіть дитину назвати дві речі, запах яких вона може відчутти, наприклад, свіжоскошену траву, каву. Нарешті, попросіть дитину назвати одну річ, яку вона може скуштувати, наприклад: «Який смак ти відчуваєш у роті — жуйка чи бутерброд з обіду?» Ця вправа допомагає дитині переключити увагу на те, що її оточує зараз, з того, що викликає у неї відчуття тривоги.



5

Для підлітків



5.1 Що можна робити, щоб почуватися добре у кризовій ситуації

Цей розділ присвячений підліткам і стосується різних способів подолання стресових ситуацій. Якщо під вашу опікою є підлітки, ви можете запропонувати їм прочитати цей розділ самостійно або прочитати його разом

Під час надзвичайних ситуацій виникає багато негативних емоцій. Ти можеш відчувати стрес та розпач від усього, що відбувається навколо тебе. Може бути важко впоратися з цими почуттями, розповісти про них іншим або попросити про допомогу.

Пам'ятай, відчувати сильні емоції у кризовій ситуації — це нормально.

Ти можеш відчувати:

- страх
- злість
- горе
- смуток
- глибоку занепокоєність про долю інших
- провину та сором

- розчарування у владі
- бажання робити щось більш ризиковане частіше ніж зазвичай
- агресію
- втрату сенсу існування та мети
- безпорадність

Відчувати такі сильні емоції абсолютно нормально. Певним чином, вони допомагають нам та дають інформацію. Наприклад, страх у небезпечних ситуаціях дає нам сигнал бігти від того, чого ми боїмося, або боротися з ним; відчуття смутку дає нам можливість взяти паузу та оплакати те, що було втрачено, перш ніж рухатися далі.

Не варто уникати цих емоцій, поступово вони вщухатимуть. Навіть коли дуже сильні емоції відчуються довго, ти помітиш, що вони приносять відчуття дискомфорту, але не є небезпечними.

Важливо вміти розпізнавати та приймати емоції, які ми відчуваємо. Треба обдумати, як впоратися з ними та реагувати на них.

Ось декілька ідей, що допоможуть тобі впоратися з емоціями

Дбай про своє тіло та розум

Намагайся залишатися фізично активним/-ою (наприклад, ходи на прогулянки, якщо це безпечно, роби розтяжку, займайся спортом онлайн). Намагайся добре їсти, достатньо спати (якщо спати занадто багато або мало, буде важко підтримувати належний рівень енергії та бути сфокусованим/-ою).

Намагайся дотримуватись свого нормального розпорядку дня, а саме часу прийому їжі та сну, наскільки це можливо.

Записуй, що ти відчуваєш

Це може допомогти зменшити відчуття пригніченості. Намагайся записати це у такому форматі: «Я почуваюся... зараз», або веди щоденник, щоб обдумувати те, що ти переживаєш.

Розв'язуй проблеми

Коли ти переживаєш важкі часи, може бути корисним поділити

проблеми на дві категорії: «Те, на що я можу вплинути» та «Те, з чим я нічого не можу вдіяти». Під час надзвичайних ситуацій є безліч речей, які ти не зможеш контролювати, але також будуть і ті проблеми, які ти можеш розв'язати. Намагайся пояснити кожна з таких проблем простою мовою, склади список можливих шляхів вирішення, для кожного з них зроби перелік плюсів і мінусів, обери один спосіб й спробуй його. Іноді треба спробувати більше ніж один шлях. Пам'ятай, не треба намагатися розв'язати всі проблеми одразу.

Будь добрим/-ою до себе

Немає «правильних» або «неправильних» емоцій. Намагайся бути терплячим/-ою стосовно того, як ти почуваєшся. Якщо занадто тиснути на себе аби почуватися «щасливим/-ою» або залишатися «позитивним/-ою», є ризик, що стане ще гірше. Якщо помічаєш, що відчуваєш важкі емоції, спробуй сказати собі: «Я хвилююся і боюся, але це не означає, що я не справляюся»,

«Мені важко, це нормально засмучуватися».

Поговори з дорослим, якому ти довіряєш

Поділися з кимось тим, що ти відчуваєш. Іноді стає легше просто від того, що з кимось поспілкуєшся та почуватимешся менш самотнім/-ою.

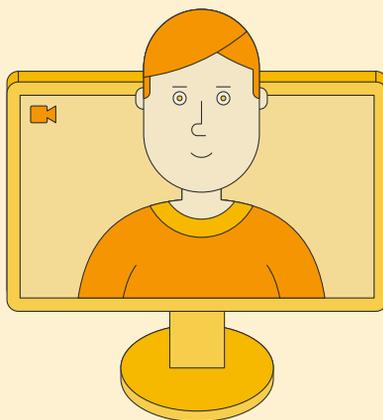
Зв'яжися з друзями та тими, кого любиш

Знайди нові способи зв'язуватися з ними. Якщо ти можеш зв'язуватися з друзями онлайн у соціальних мережах, домовся зі своїми піклувальниками про час, коли зможеш бути онлайн.

Займи себе чимось й допомагай іншим.

Якщо будеш активним/-ою та знайдеш нові способи проводити вільний час, це може допомогти впоратися з сильними емоціями. Комусь допомагає виконання перекладів, пошук інформації (наприклад, щодо доступних послуг) та її розповсюдження. Якщо це безпечно, можна зайнятися волонтерством. Якщо допомагати іншим впоратися з надзвичайною ситуацією, це може допомогти тобі почуватися краще. Ти можеш наглядати за дітьми, до-

помагати літнім людям, організувати прибирання, писати листи тим, хто приймає рішення, запустити збір коштів або кампанії для привернення уваги до важливих для тебе речей. Все це також може допомогти знайти нових друзів та підтримати один одного.



Контролюй, скільки часу ти проводиш у соціальних мережах

Це може бути гарним способом підтримувати зв'язок з друзями та родиною. Втім, якщо постійно бачити фото надзвичайної ситуації, може зрости рівень стресу, ти почуватимешся пригніченим/-ою та не будеш приділяти достатньо часу заняттям офлайн. Намагайся не користуватися соціальними мережами перед сном, бо може бути важче заснути. Вимкнення сповіщень від певних програм також може допомогти.

Коли відчуваєш стрес або тривогу, ти можеш робити **вправи, що допоможуть розслабитися**. Ось деякі вправи, що включають рух, дихання та візуалізацію, які ти можеш спробувати.

Дихання впливає на все твоє тіло. Коли ти відчуваєш стрес або тривогу, тіло стає напруженим, а дихання може прискоритись. Можна застосувати техніки дихання, які допоможуть заспокоїтись, коли ти так почуваєшся. Наприклад, можна спробувати декілька разів на день по 2-3 хвилини глибоко дихати.



Глибоке дихання

Влаштуйтеся зручніше. Можеш лягти на спину або сісти на стілець та обпертися плечима, головою та шиєю на його спинку. Тепер вдихни через ніс. Нехай живіт наповниться повітрям. Повільно

видихни через злегка стиснуті губи. Поклади одну руку на живіт. Другу руку поклади на груди. Коли вдихаєш, відчуй, як живіт підіймається. На видиху відчуй, як живіт опускається. Рука на животі повинна рухатися сильніше, ніж рука на грудях. Зроби ще три повних глибоких вдихи. Повністю наповни живіт повітрям, хай він підіймається й опускається, коли ти дихаєш.

Поки ти виконуєш вправу з дихання, також можеш уявити картинку, слово чи фразу, щоб відчуті себе більш розслабленим/-ою. Спочатку заплющ очі. Зроби кілька глибоких вдихів. Видихни. Роблячи це, уяви, що повітря наповнене відчуттям миру й спокою. Спробуй відчуті це по всьому тілу. Тепер видихни. Поки ти це робиш, уяви, що повітря виходить разом із твоїм стресом і напругою. Тепер вживай слово чи фразу під час дихання. Коли вдихаєш, подумки скажи: «Я дихаю спокійно й мирно». Видихаючи, подумки скажи: «Я видихаю стрес і напругу». Продовжуй ще кілька хвилин.

Швидке розслаблення м'язів.

Сядь зручно. Заплющ очі й зосередься на своєму диханні. Повільно вдихни через ніс і видихни через рот. Міцно стисни кулак. Потримай його так кілька секунд, поміть напру-

гу. Повільно розслаб пальці й відчуй різницю — поміть, як напруга йде. Твоя рука набагато легша й більш розслаблена. Ти можеш зняти напругу в будь-якій частині тіла, просто напружуючи і розслабляючи кожен м'яз по черзі.

Уяви безпечне місце

Спробуй уявити місце, де ти відчуваєш себе спокійно, мирно й безпечно. Можливо, це місце, де ти бував/-ла раніше, де мріяв/-ла побувати, або, можливо, це місце, яке ти створиш у своїй уяві. Спочатку влаштуйся зручніше в тихому місці, де тобі ніхто не заважатиме, і виділи кілька хвилин, щоб зосередитися на своєму диханні, заплющ очі, усвідом будь-яку напругу в своєму тілі й дозвоь їй зменшуватись з кожним виходом. Озирнись навколо себе в цьому місці і зверни увагу на те, на що воно схоже (Що ти бачиш? Які кольори помічаєш?). Тепер зверни увагу на звуки, які тебе оточують, або, можливо, тишу. Звуки далеко й ті, що ближче до тебе. Зверни увагу на запахи. Потім зосередься на будь-яких фізичних відчуттях — землі під тобою, прохолодній воді на босих ногах. Зверни увагу на приємні фізичні відчуття у своєму тілі. Насолоджуйся відчуттям того, що твої турботи відходять, поки ти повільно досліджуєш своє безпечне місце. Тепер, поки ти перебуваєш

в безпечному місці, ти можеш дати йому назву, можеш використовувати її, щоб повернути це зображення в будь-який час, коли тобі це потрібно. Ти можеш залишитися там деякий час, насолоджуючись миром і спокоєм, або можеш піти, коли захочеш, розплющивши очі й усвідомивши, де ти зараз знаходишся. Пам'ятай, що це особливе місце, яке живе всередині тебе, місце, яке ти можеш відвідати в будь-який час, коли захочеш.

Використовуй свої органи чуття

Сиди тихенько й повільно вдихай та видихай. Ти також можеш виконувати цю вправу під час ходьби. Озирнись навколо і поміть: п'ять речей, які ти можеш побачити (наприклад, стілець, рослина, підлога, книга, письмовий стіл); чотири речі, які ти можеш почути (наприклад, діти грають, хтось ходить у сусідній кімнаті, вітер дме, дощить) — продовжуй повільно вдихати та видихати; три фізичні відчуття (наприклад, твої ноги на землі, м'яч, рука твого друга); дві речі, запах яких ти можеш відчутти (наприклад, свіжоскошена трава, кава); щось, що ти можеш скуштувати (наприклад, жуйку) — повільно вдихай та видихай. Ця вправа допоможе перемістити увагу на те, що оточує тебе цієї миті, від того, що викликає у тебе тривогу.

5.2 Знай, коли попросити про допомогу

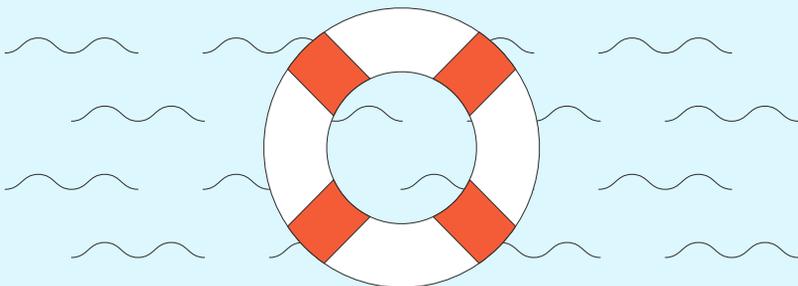
дуже важливо отримати додаткову допомогу, якщо тобі важко впоратися самостійно. Звернися по допомогу до професіонала, якщо відчуваєш будь-яку з цих тривожних ознак:

- Ти не можеш займатися звичайною діяльністю через своє самопочуття
- Твої звички харчування та сну різко або надовго змінилися
- Ти вживаєш алкоголь або наркотики, щоб впоратися з ситуацією
- Ти часто відчуваєш паніку, наприклад, відчуваєш, що не можеш дихати або що твоє сер-

це калатається, і ти не можеш заспокоїтися

- Ти відчуваєш, що життя більше не варте того, щоб жити
- Ти думаєш про те, щоб нашкодити іншим, собі чи покінчити зі своїм життям
- Ти зазнаєш насильства або жорстокості.

Якщо ти переживаєш, що тобі буде важко розповісти про твоє самопочуття, пам'ятай, тобі не потрібно говорити про все, що ти переживаєш одразу. Ти можеш почати з того, що просто поділишся невеликою інформацією або повідомиш комусь, що тобі потрібна підтримка.



Джерела

This resource was compiled, adapted and translated from various sources by UNICEF with support from UNHCR.

IASC MHPSS Reference Group (2020) Key Messages on Youth Mental Health During Covid-19

UNICEF (2020). How teenagers can protect their mental health during COVID-19: 6 strategies for teens facing a new (temporary) normal.

UNICEF (2020). How to support your child during conflict and crisis situations: advice for navigating the most difficult times.

No Panic. End a Panic Attack in 3 Minutes With These 4 Easy Steps.

Mind (2021). Anxiety and Panic Attacks.

IFRC (2022). How to manage your exposure to news events and social media.

Child Protection Area of Responsibility & MHPSS Collaborative (2020). Communicating with children about death and helping children cope with grief.

Save the Children (2020). Stress Busters

Save the Children (2020). PFA for Children II: Dealing with Traumatic Responses in Children.

UNODC. Caring for your Child in Crisis Situations.

Úrad OSN pre drogy a kriminalitu. Ako sa starať o dieťa v krízových situáciách.

Будь ласка, зв'яжіться з spic@unicef.org,
щоб отримати останню версію та переклади.

1 Подбай про себе і дітей під час надзвичайної ситуації — Що ви можете відчувати? — Що ви можете зробити, аби допомогти собі? — Що можуть відчувати діти, які знаходяться під вашою опікою? — Що ви можете зробити для дітей, які знаходяться під вашою опікою? — Що можуть відчувати підлітки? — Як допомогти підліткам впоратися з цим? — Коли звертатися за додатковою допомогою

2 Як впоратись з конкретними проблемами — Страх, тривога та занепокоєність — Панічні атаки — Агресія — Горе — Проблеми зі сном — Страх розлуки або плач, коли піклувальники йдуть — Сильний та частий плач — Відсторонення та втрата інтересу до гри — Ризикована поведінка

3 Особливі обставини — Підтримка дитини, якщо ви змушені покинути дім/евакуюватися — В дорозі

4 Вправи та заняття для розслаблення — Вправи на розслаблення для вихователів — Вправи на розслаблення для дітей

5 Для підлітків — Що можна робити, щоб почуватися добре у кризовій ситуації — Знай, коли попросити про допомогу