

Жах війни охопив нас усіх. Ми усі вирвані зі звичного життя, ми не впевнені, ми не знаємо, що принесе завтрашній день і як краще діяти.

Кожен із вас пережив абсолютно різні речі, деякі з вас пережили гірше, ніж ми можемо собі уявити. Ви всі намагалися впоратися з цим якнайкраще. Різні люди підтримували вас у цьому.

Те саме стосується і дітей. Вони потребують допомоги більше, ніж ви, дорослі, і саме від вас, дорослих. Йдеться не лише про матеріальну допомогу (як-от одяг, житло, шкільне приладдя), але передусім про емоційну, соціальну, психологічну та освітню допомогу, щоб дитина могла класифікувати те, що було жахливим, аби вона не відчувала провини і могла впоратися зі своїми емоціями, щоб вона знову почувалася захищеною і перебувала в добрих стосунках («у добрих руках»).

Чому така підтримка настільки важлива? **Якщо діти отримують хорошу підтримку, вони можуть пережити війну легше**, тобто з менш серйозним і менш тривалим емоційним, соціальним і психологічним дефіцитом.

Але вам, дорослим, важко допомогти дітям в емоційному та психосоціальному плані. З одного боку, ви самі нерідко почуваетесь перевантаженими, у розпачі, безпорадними і виснаженими; з іншого боку, ви часто не знаєте, як говорити з дітьми на ті теми, які у мирний час намагаєтеся тримати якомога далі від них.

Тому часто дорослі переконують себе, що поки діти маленькі, вони все одно нічого не помічають і швидко забувають. Але це не так. Дитина опрацьовує те, що вона пережила, інакше, ніж дорослий. Чим менші діти, тим менше вони можуть висловити свою думку словами і тим менше вони можуть встановлювати зв'язки, щоб мати можливість упорядковувати і розуміти те, що відбувається. Діти розгублені, панікують, сповнені агресії, апатичні. Тому вони неодмінно потребують підтримки, щоб мати змогу опрацювати жахіття війни.

Хороше полягає у тому, що якщо діти отримують допомогу від дорослих в емоційному та психосоціальному плані, вони також можуть добре справлятися з поганим життєвим досвідом.

Ці міркування підштовхнули нас до видання щомісячних брошур для дітей молодшого шкільного віку у співпраці з Громадянською службою миру GIZ Україна. Ці брошури спрямовані безпосередньо на дітей і покликані допомогти їм впоратися з наслідками війни.

Педагоги та психологи використовують буклети для роботи з дітьми. Саме так виникла ідея розробити додатковий буклет для вас, дорослих, який супроводжуватиме кожну дитячу брошуру. Цей буклет безпосередньо стосується брошур для дітей і пропонує вам довідкову інформацію, пояснення та дидактичні поради з відповідної тематики. Ми хочемо поглибити ваші теоретичні знання, а також дати практичні поради, щоб ви могли надати дітям належну підтримку у подоланні їхнього досвіду війни.

Це – перший супровідний буклет для дорослих. У майбутньому до кожної дитячої брошури ми видамо супровідний буклет для дорослих.

Ми сподіваємося, що наші буклети будуть корисними для вас.
Ваша команда Громадянської служби миру та «Пізнайко»



А знайти дитячу брошуру із психологічними практичними заняттями для дітей ви можете тут – якщо проскануєте QR-код. Дитяча брошура на тему: «Війна змінює життя: що я можу зробити, аби почуватися краще» надрукована у журналі «Пізнайко від 6» № 8 за 2023 рік (рубрика «Світ почуттів», стор. 18-27).



ТАЛАНОВИТА ДИТИНА – СИЛЬНА УКРАЇНА!
Пізнайко
ВІД 6 РОКІВ

СУПРОВІДНИЙ БУКЛЕТ

Для психологинь і психологів, учительок та учителів, виховательок та вихователів і батьків, а також для усіх дорослих, які люблять спілкуватися з батьками

на тему «Війна змінює життя. Що я можу зробити, щоб почуватися краще»

Дитяча брошура за серпень 2023 р.

Автор: Психологиня, психотерапевтка Брігітте Фьоллер, експертка з миру ZFD GIZ Україна



ШАНОВНІ ДОРΟΣЛІ,

можливо, ви здивуєтеся, коли дізнаєтеся, що «Пізнайко» спільно з Громадянською службою миру GIZ в Україні тепер видає буклет не лише для дітей, а й для дорослих. Раніше цього не робилося. Тому ми хотіли б надати вам пояснення.

ПЕРЕДПЛАТА НА САЙТІ SHOP.POSNAYKO.COM – ЦЕ ШВИДКО, ЗРУЧНО ТА ВИГІДНО!

«Пізнайко від 6» – дитячий журнал засновано в червні 1996 року. Виходить щомісяця.
Засновник, видавець – ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Познайка»». Ціна договірна.
Формат 63x84/16. Умовний друкований аркуш 1,96.
Свідоцтво про державну реєстрацію: серія KB № 0455_21882 ПР від 28.01.2008.
Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи від 01.08.2014 № 05.03.02-04/49809.
Журнали «Пізнайко» рекомендовано МОН України.
Лист № 1/9-267 від 24.04.08.

Рукописи не рецензуються і не повертаються.
Адреса для листування: ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Познайка», а/с 83, м. Київ, 04073.
Юридична адреса: м. Київ, бул. Лесі Українки, 3, оф. 49.
Телефон редакції: (067) 232-40-34.
e-mail: posnayko-referent@niko.kiev.ua
e-mail для листування: posnayko.web@gmail.com
Для допомоги фінансової:
IBAN UA72 3808 0500 0000 0026 0067 2743 7
в АТ «Райффайзен Банк», МФО 380805, код ЄДПРОУ 24364801
Усі матеріали, позначені ©, публікуються на правах реклами.
За зміст реклами відповідальність несе рекламодавець.
Вкладки всередині є невіддільними частинами журналу.

Головна редакторка Ірина Юхниця
Відповідальна випускова Марія Всяка
Літературна редакторка Алла Кавун
Дизайнерка Ольга Демерлій
Художниця Оля Смірнова
© «Пізнайко», 2023

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС: 40242
З любов'ю до дітей!

співпраця з
німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець:
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ZFD Ziviler Friedensdienst
Civil Peace Service
We don't shy away from conflict.



Чому ця тема важлива для дітей?

Через тему цього буклета «Пізнайко» ми хочемо допомогти дітям молодшого шкільного віку пережити зміни, які принесло життя в умовах війни.

Затяжна війна, яка триває уже півтора року, призвела до того, що життя в умовах війни, з її загрозами та невизначеністю, стало частиною повсякденності. На відміну від початку війни, останнім часом надія на її швидке завершення зменшилася. Це несе із собою небезпеку піддатися пригніченості, відчаю чи іншим негативним емоційним станам.

Дитині легше впоратися з подіями та змінами, якщо дорослі відповідально супроводжують і спрямовують її у процесі опрацювання пережитого досвіду.

Ми хочемо надати декілька рекомендацій щодо цього.



Психологічне підґрунтя:

Для розвитку дитини життєво важливо, щоб вона почувалася захищеною та у безпеці.

Люди відчувають безпеку і захищеність удома: у власній родині, у власній квартирі чи будинку, на своїй вулиці, у своєму звичному місці проживання, зі своїми друзями, своїми домашніми тваринами, своїми іграшками. З іншого боку, звичні процеси, звички та ритуали теж забезпечують безпеку та захищеність.

Тільки тоді, коли людина відчуває себе в безпеці, вона може цікавитися світом, новими речами.

На відміну від дорослих, діти залежать від того, чи запропонують їм безпечний простір; їхні можливості створити власний дім досі обмежені.

Під час війни дім опиняється під загрозою або руйнується, а повсякденного життя зі щоденними ритуалами більше не існує. Дружба і сім'ї розірвані, батько чи мати, брати і сестри або інші родичі зараз воюють на фронті, частина сім'ї втекла, люди гинуть насильницькою смертю. Дорослі, з якими дитина відчувала себе захищеною і яких вважала всесильними, раптом виявляються зневіреними, заляканими, наляканими, розгубленими, часто вони не можуть надати дитині жодної підтримки. Діти активно намагаються впоратися з цим катастрофічним досвідом.

Вони намагаються, якщо це можливо, відновити безпеку та захищеність, створюють місце, де почуватися захищеними, обирають речі, які завжди мають при собі, шукають контакту з людьми, яким довіряють, знаходять притулок у фантазіях про захисних істот чи місця, розробляють ритуали.

Діти намагаються упорядкувати події та переживання, шукають пояснення тому, що сталося. Діти кричать і плачуть, демонструючи так свій протест або відчай. Вони намагаються відволіктися або зробити вигляд, що нічого не сталося.

Навіть якщо діти остаточно перенапружені, вони можуть допомогти собі особистими ресурсами до певної міри і на обмежений час, поки знову не опиняться у середовищі, дружньому до дітей. Часто вони можуть оговтатися від пережитого та відпочити від докладених зусиль і знайти власний шлях назад до життя, властивого для дітей. Однак іноді дитинство втрачається для них назавжди.

Дорослі не можуть змінити ситуації щодо війни, але вони можуть допомогти дітям впоратися з жакливим досвідом і змінами.

Ми хотіли б поділитися різними підходами, адаптованими до різноманітних потреб дитини. Але перед цим важливо зазначити таке.

Важливо, щоб ви, дорослі, були здатні піклуватися про дітей без перенесення на них власних страхів, почуттів гніву і відчаю. Подивіться, що вас заспокоює і знову дає надію, які заняття і думки, які стосунки і контакти приносять вам полегшення, де ви можете створити для себе маленькі куточки безпеки.

Зокрема, ми маємо 10 наступних цілей:

1. Ми хочемо запропонувати дітям простір, де вони зможуть поділитися тим, що у них на думці. Що вони пережили, що вони відчувають і відчували, їхні роздуми та вчинки.



Психологічне підґрунтя:

Дітям не допоможе, якщо заперечувати реальність і мовчки обходити зміни стороною. Це призводить лише до того, що дитина відчувається самотньою, розгубленою, відчуває провину, сумнівається в особистому сприйнятті. Також не допоможе дітям, якщо вони отримуватимуть інформацію про жахи війни нефільтрованою. Мистецтво правильного подання інформації полягає у тому, щоб надати жакливим фактам форму, максимально придатну для сприйняття дітьми. І одним зі способів є заохочення дитини ділитися особистим досвідом та розумінням.

Коли ми ділимося пережитим і пов'язаними з цим емоціями, цей досвід стає частиною спільної реальності. Дітям більше не потрібно нести його самотужки.

Ділитися не обов'язково словами, але так само можна через гру, малюнки, розповіді, певні дії.

Дорослий може м'яко запитувати або відповідати в ігровій формі (до прикладу, переказати історію) і намагатися зрозуміти дитину.

Однак жодну дитину не варто змушувати розповідати про себе або ділитися досвідом у будь-якій іншій формі. Як і у ситуації з дорослими, готовність відкритися часто вимагає часу, а тому діти можуть відреагувати пізніше так чи інакше.

Запитання, поставлені у зацікавленій та неагресивній формі, заохочення дітей у їхніх бажаннях та ідеях допомагає дітям і дорослим з'ясувати, чого дитина потребує і що з цього можна реалізувати. Ті з цих бажань і потреб, які не можна виконати, можна оплакати разом із дітьми.

Дорослі часто тримають стресові теми подалі від дітей, бо вважають, що інакше занадто обтяжать дітей. Це правда, що дитина, яка живе у мирний час, не повинна переживати те, що відбувається на війні. Однак під час війни або інших негативних подій дитина все одно стикається з тим, що відбувається. І якщо діти не мають можливості поділитися цим, вони ще менше, ніж дорослі, здатні упорядкувати враження від того, що відбувається. Це може сприяти розвитку дифузної тривоги, тиків, психотичних фантазій, депресивних станів і подібних симптомів.

Дорослі часто самі відчувають себе пригніченими тим, що вони пережили, і тією ситуацією, у якій вони опинилися. Бажання пожаліти дітей також виправдовує мовчання.

У такому разі можуть бути корисними послуги професіоналів (до прикладу, у школі, в ігрових групах або робота з психологами).

2. Ми хочемо, щоб діти знову знайшли такі стосунки та місця, де вони почуватимуться захищеними та у безпеці.

Психологічне підґрунтя:

Дитина знаходить захист і безпеку насамперед із батьками (або людьми, які узяли на себе батьківські функції).

Дитина відчувається захищеною у стосунках з батьками тоді, коли вона може покласти-ся на тата і маму, і коли її (дитину) приймають з усіма її особливостями та переживаннями. Це не означає, що дитина у всьому має рацію. Йдеться про те, що батьки повинні шанобливо супроводжувати дитину в її зусиллях, скеровувати і виправляти її, але не за-суджувати.

Діти виявляють турботу про батьків, коли помічають, що батькам погано. Багато дітей,

які виросли у стресовому середовищі, навчилися відсувати власні проблеми і турботи на другий план. Маленькі хлопчики та дівчатка намагаються стабілізувати близьких їм дорослих. Діти потребують того, щоб дорослі почувалися добре, щоб могли піклуватися про них.

Діти беруть на себе функцію батьків, хоча насправді не здатні її виконувати. У психології це явище також називають «парентифікацією». Помітно, що такі діти занадто рано узяли на себе дорослі обов'язки. На фотографіях вони мають серйозний і дорослий вираз обличчя.

У майбутньому ці діти залишаються психологічно вразливими, особливо часто вони страждають від великої невпевненості у собі та першого відчуття невдачі, яке ґрунтується на надмірних вимогах у дитинстві.

Якщо діти не знаходять достатнього захисту і безпеки у сім'ї, вони все частіше звертаються до людей з оточення, з якими можуть відчувати себе у безпеці, хоча б тимчасово. Це можуть бути сусіди, вчителі, батьки друзів і подруг, привітний продавець у магазині.

Діти (і дорослі) також знаходять безпеку у:

- певних місцях (певний куточок у домі, сховищі тощо);
- певних предметах (улюблена м'яка іграшка, намисто з хрестиком тощо);
- регулярно повторюваних ритуалах (перед сном, під час їжі тощо);
- фантазіях про персонажів та місця, які захищають (казках про героїв або про райські куточки).

Як дорослі, ви можете разом із дітьми з'ясувати, де вони можуть знайти захист і безпеку.

3. Ми хочемо дати дітям можливість висловити власні почуття смутку і гніву.

Психологічне підґрунтя:

Для дітей важливо, щоб вони мали можливість висловити відчай, скорботу за втраченим і гнів у відповідний для них спосіб – плачем, криком тощо. Для цього необхідно, аби дорослі їх захищали та підтримували (а не карали). Так діти можуть пережити втрати і повернутися до «тут і зараз».

Під час війни для цього часто немає простору, дорослі занадто зайняті. Діти це помічають і стримуються.

Дитині допомагає, якщо їй дають межі (час, місце, ритуали, встановлення меж, щоб не ранили себе та інших, віддзеркалення емоцій у словах тощо), які захищають дитину від втрати себе в емоційних спалахах, від заподіяння болю чи загрози собі та іншим.

4. Ми хочемо спрямувати увагу дітей на те, що вони уже подолали.

Вони не лише безпомічні, але й зробили щось, щоб полегшити життя собі та іншим.

Психологічне підґрунтя:

Діти не винні, але вони не лише жертви. Вони активно намагаються впоратися з руйнуваннями, втратами та загрозами. Вони роблять щось, аби полегшити життя собі та іншим. Дещо з того, що вони роблять, має позитивний ефект, дещо – ні. І це нормально, адже діти ще менше, ніж дорослі, не завжди можуть передбачити наслідки власних дій.

Важливо цінувати дітей у їхніх зусиллях та не вимагати від них цих зусиль. Це зміцнює у дітях упевненість у собі. Дорослі можуть надати підтримку на наступному етапі, відкриваючи альтернативи та звертаючи увагу на різні наслідки цих зусиль.

Доки це не ситуація критичної загрози, яка вимагає швидких дій, дорослі не повинні наказувати дітям, що робити і як поводитися. Адже такий патерналізм («батьківська влада») знеохотить і послабить дітей, яким довелося розробляти власні стратегії через складні ситуації, в яких їм (дітям) потрібна допомога. Дорослим важливо спочатку зрозуміти дітей, щоб на підставі цього робити пропозиції.

Досвід впливу на власне життя та оточення і можливість щось змінити називають у психології «власною дієвістю». Зміцнення почуття власної дієвості має велике значення для майбутньої здатності формувати власне життя та життєву ситуацію.

Авторитарні стилі виховання, які позбавляють дитину досвіду власної дієвості, пов'язані з авторитарно-диктаторськими державними структурами.

Це починається з того, що дитині дозволяють плакати замість того, аби прислухатися до її потреб. Плач, щоб покликати маму чи тата, – це єдиний спосіб, яким дитина може змінити ситуацію, в якій вона опинилася. Пояснюючи це тим, що інакше дитина стане тираном для батьків, відповідний посібник для батьків у нацистській Німеччині, до прикладу, радив перевіряти дитину лише у визначений час для годування. З одного боку, це руйнує формування ніжних стосунків, дитина розгублено потрапляє у холодний світ. З іншого боку, засвоюється покірне ставлення, оскільки немає досвіду можливості впливати на власну ситуацію. Такий стиль виховання продовжується у відповідних виховних заходах у сім'ї, школі, клубі, церкві тощо, які характеризуються дисциплінуванням замість діалогу, похвалою і покаранням замість визнання, залежністю замість взаємодії.

Досвід безпорадності та малозначності у ранньому дитинстві створює у дорослому житті готовність слідувати за владною фігурою, яка (як раніше всемогутні батьки) дбатиме про добробут, якщо бути слухняним. Тоді люди шукають «фюрера», на якого проєктують фантазії про силу і владу, або намагаються стати фюрером самі і узалежнити інших від себе.

Такі ідеології виховання свідомо використовують у диктаторських режимах і слугують для увічнення диктаторських структур, але подаються батькам як важливі поради з виховання для гарного розвитку дитини.

Тому коли ідеї дитини визнають, у довгостроковій перспективі це також слугує зміцненню суспільства, в якому людина готова брати на себе відповідальність відповідно до своїх можливостей.

5. Ми хочемо, щоб діти не відчували провини.

Хоча діти можуть щось зробити для покращення ситуації, вони не є причиною тих жахливих обставин, які виникають під час війни. Діти мають право на життя без насильства, а це право у них забрали.

Психологічне підґрунтя:

Коли хтось у сім'ї чи оточенні себе погано відчуває або трапляється щось жахливе, діти і дорослі шукають пояснення, щоб потім виправити ситуацію.

Діти вважають дорослих всемогутніми, що дає їм відчуття захищеності та безпеки. Дитина звинувачує себе і думає, що зробила щось не так. Це дає їй надію, що усе знову буде добре, якщо вона поводитиметься «правильно».

Так, у дітей може розвинутися глибоке почуття провини. Тому корисно, аби діти знали, що вони не винні, але що їх скривдили.

6. Ми хочемо, щоб діти спілкувалися з іншими дітьми, ділилися особистими історіями, побажаннями та власними ідеями.

Психологічне підґрунтя:

Обмін історіями зміцнює стосунки між дітьми, а маленькі хлопчики та дівчатка через війну часто втрачають зв'язок зі своїми друзями і є соціально ізольованими. Діти не самотні. Комуś важче, комуś трохи легше, але кожна дитина має особисту історію війни, що пов'язує її з іншими однолітками. Діти можуть учитися одне в одного і розвивати взаєморозуміння.

Дорослі можуть створити для дітей захищене середовище і зробити конкретні пропозиції, щоб діти могли спілкуватися через гру або за допомогою слів. Дорослий може допомогти дітям упорядкувати їхні думки та ідеї.

7. Ми хочемо розширити можливості дітей, показавши різні способи, як зробити щось хороше для себе у складних ситуаціях, і під час розмірковувань, що може бути корисним, для кого та коли.

Психологічне підґрунтя:

Кожна дитина має особисту історію і намагається розв'язати проблему по-своєму, за допомогою власних можливостей. На війні домінує відчуття переобтяженості, але якщо придивитися уважніше, то виявляється, що діти також розробляють активні стратегії розв'язання проблем навіть під час війни. Обмін інформацією про те, що різні діти зробили (навіть у складних умовах) задля поліпшення власного життя, робить дітей сильнішими. Їхні дії бачать і цінують, і вони (діти) дізнаються про нові можливості від інших дітей.

8. Ми хотіли б запропонувати дітям подивитися на те, що їх радує і тішить незважаючи ні на що, можливо, є навіть певні речі, які стали кращими, ніж були раніше.

Психологічне підґрунтя:

Навіть у поганих умовах є менші чи більші речі, які є добрими. Діти повинні сприймати це без почуття провини.

9. Ми хочемо, щоб діти пам'ятали, що життя було до війни і що воно буде знову після війни.

Психологічне підґрунтя:

У життєвих ситуаціях катастрофічного характеру розвивається тунельне бачення. Така здатність спочатку корисна для того, щоб мати можливість діяти цілеспрямовано. Однак у довгостроковій перспективі це шкідливо, оскільки життя сприймається лише з погляду катастрофи. Спогади про життя до і фантазії про життя після допомагають розширити перспективу і знову вийти за межі тунельного бачення, не втратити надію і розробити нові погляди на життя.

10. Ми хочемо, щоб діти могли гратися, пустувати, бути радісними, сердитися, знову бути собою. Вони мають право веселитися, гратися і бути щасливими.

Психологічне підґрунтя:

Запрошення до гри, яка можлива у конкретній ситуації, допомагає дітям повернутися до розваг. Деяким дітям знадобиться для цього час або вони лише спостерігатимуть, тому що їм тривожно або сумно, інші можуть переступати межі і ставати занадто голосними, агресивними або пустотливими. Але у довгостроковій перспективі діти можуть знову відчувати радість від гри та розваг і повернутися до властивої дітям поведінки.



Впровадження у роботу з дітьми:

Загальні зауваження

Поради щодо роботи з дітьми в умовах війни і кризових ситуацій та висвітлення тем, пов'язаних з війною

Робота з дітьми в умовах війни висуває особливі вимоги. Діти особливо вразливі, до прикладу, вони важко переносять гучні звуки, несподівані події, напруженість і конфлікти. Часто дитяча соціальна поведінка порушується, діти замикаються у собі або переступають кордони. Дитину можуть раптово охопити сильні емоції, спалахи агресії або панічні атаки, вона може плакати від відчаю.

1. Створіть захищену обстановку

а) Якщо ви хочете обговорити з дитиною проблеми, які її турбують, насамперед слід знайти безпечне місце, де ви і дитина почуватиметеся захищеними і куди не втручати-

муться сторонні особи. Таке місце можна створити і тимчасово, у разі потреби.

б) Встановіть чіткі правила, які забезпечать взаємоповагу. Ви можете обговорити ці правила з дітьми. Правила дають захист і безпеку.

с) Поважайте кордони дитини. Дитина не завжди показує межі тільки словами, але і своєю поведінкою. Не змушуйте та не підштовхуйте дитину до чогось. Дитина сама визначає, про що вона хоче спілкуватися.

д) Ви повинні приділяти досить часу. До прикладу, якщо дитина звернулася до вас у скрутні, а у вас мало часу, ви можете зробити те, що є нагальним у цю мить, а потім сказати дитині, що знайдете час для її проблем пізніше упродовж дня.

е) Ви можете запровадити ритуали. Ритуали створюють надійність та структуру і тим самим зміцнюють безпеку. Ви можете регулярно співати разом пісню або грати в коротенькі ігри. Якщо ви сповідуєте релігію, це може бути спільна молитва.

2. Скеруйте дітей, не дисциплінують їх.

Якщо дитина або група дітей виділяється своєю поведінкою, агресивно кричить, плаче, ви повинні зберігати спокій. Зверніть свою увагу на дитину/групу, спробуйте створити спокійну атмосферу. У разі потреби можна виконати з дітьми вправи, за допомогою яких діти зможуть спрямувати свою емоційну енергію на позитив.

Намагайтеся зрозуміти дітей. Ви також можете спробувати разом із дитиною/групою з'ясувати, що відбувається і чого потребує ця дитина/група.

3. Розуміння мови дитини.

Діти спілкуються різними способами. Вони багато чого показують у грі, а також у малюванні та рукоділлі. Часто діти можуть розповісти про жахливі події лише у невербальній формі. Тому добре, якщо дітям надається матеріал для гри, малювання тощо. Дорослий може допомогти дитині висловити словами те, що вона бачить у грі та творчості, якщо він зацікавлено слухає й обережно розпитує. Або навпаки: дорослий може заохотити дитину представити свою історію в грі та творчості. Цей взаємний «переклад» допомагає дитині опрацювати те, що вона пережила.

4. Група і окрема особистість у групі.

Група потребує уваги на трьох рівнях. Уваги потребує не лише кожна окрема дитина, але й стосунки між дітьми, а також загальний настрій у групі.

Якщо окрема дитина говорить про себе або демонструє щось своє, вона виділяється, виокремлюється з групи. Зробіть щось, щоб повернути її назад у групу. Водночас дитина є частиною групи і говорить від імені групи. Ви також можете сприймати те, чим ділиться окрема дитина, як заяву від групи.

Приклад:

Коли дитина розповідає про те, що вона втратила своїх друзів, бо вони втекли, вона ділиться історією розставання від імені групи. У такий спосіб дитина може говорити про страх бути покинутою, що може особливо турбувати дітей у групі у цей момент. Можливо, діти також бояться бути залученими до групи, а потім знову бути розлученими.

Коли керування групами з дітьми є професійним, то вони відкривають особливі можливості: діти можуть вчитися одне в одного, кожна дитина має особисту історію і власні ідеї. Діти вчаться спілкуватися так, щоб їх розуміли інші. Діти можуть зайняти себе спілкуванням одне з одним і не потребують усієї уваги дорослого. Дитина також зміцнює власні соціальні навички у спілкуванні з іншими дітьми.

ЖИТТЯ ТА ЗМІНИ



Чому ця тема важлива для дітей?

Життя і зміни

Ми хочемо пояснити дітям, що зміни відбуваються завжди, що це нормально і є частиною буття. Без змін немає життя.

Види змін

Діти можуть розглянути, наскільки різними є зміни, яких вони зазнали, і зіставити їх з різними критеріями. Це допоможе дітям краще зрозуміти зміни та впоратися з останніми.

11 типів змін:

- відбуваються незалежно від нас – які залежать від нас;
- повільно розвиваються – раптові;
- тимчасові – тривалі;
- передбачувані – неочікувані;
- не створені людиною – створені людиною;
- зачіпають небагатьох – зачіпають багатьох;
- індивідуальні – колективні;
- малі – великі;
- хороші для мене – погані для мене;
- хороші для інших – погані для інших;
- конструктивні – деструктивні.



Зміни та почуття

Почуття допомагають нам упорядкувати події та справлятися з останніми. Почуття ведуть до оцінки того, що відбувається: завдяки їм ми помічаємо, подобається нам щось чи ні.

Якщо ми проаналізуємо почуття, пов'язані зі змінами, ми зможемо оцінити переміни, про які йдеться.



Психологічне підґрунтя

Життя і зміни

Роздуми про зміни та їхнє обговорення дають дітям основу, яка нормалізує дитяче сприйняття жахів війни.

Зміна і сталість – це два полюси, між якими рухається життя. Вони є частиною життя і необхідні для підтримки стабільності. Якщо ми ігноруємо зміни або повстаємо проти них, це не допоможе у довгостроковій перспективі.

Зміни завжди асоціюються з розлукою, кінцем, втратою чогось іншого. Так, втрати і розлуки є частиною життя.

Види змін

Упорядкування різноманітних змін:

- віддаляє від того, що сталося, аби не бути зануреним у те, що сталося;
- посилює диференційований (роздільний) погляд і дозволяє побачити та зрозуміти позитивні та негативні аспекти;
- відкриває простір для розробки адаптованих до ситуації стратегій подолання змін.

Зміни та почуття

Почуття, які ми відчуваємо під час змін, настільки ж різноманітні, як і самі зміни.

Ми можемо відчувати радість, коли щось нове з'являється у нашому житті. Часто з цим пов'язано багато очікувань, у яких згодом ми можемо розчаруватися.

Якщо ми відчуваємо негативні почуття (гнів, смуток, страх), коли настають зміни, то це означає, що ми втратили щось, що було для нас важливим, або нам доводиться справлятися з чимось новим, чого ми спочатку не хочемо.

Якщо діти (а також дорослі) мають можливість дати простір цим почуттям, то прийняти зміни стає легше.

Коли ми переживаємо занадто багато руйнувань і насильства, гнів перетворюється на ненависть, страх – на паніку, смуток – на відчай. Однак у довгостроковій перспективі це нам не допомагає. Бо ми залишаємося безсилими.

Ми можемо зробити так, щоб ненависть знову стала гнівом, енергію якого ми можемо використати, щоб знову стати активними. Паніка може знову стати страхом, який ми можемо подолати. У такий спосіб ми навчаємося новому і можемо змогти впоратися з невідомим. Відчай може знову стати скорботою, що дозволяє нам бути співчутливими.



Впровадження у роботу з дітьми:

Поділяємо зміни на типи

Ви можете запропонувати дітям зібрати приклади змін.

Можете почати з повсякденних змін, що не мають нічого спільного з війною.

Діти можуть поміркувати про те, як вони переживали ці зміни і як почувалися тоді. Діти можуть подумати про те, які зміни вони спричинили самі і наскільки були щасливі від них; які зміни відбулися з дітьми і як вони це пережили. Як почувалися дівчатка та хлопчики і що робили, коли їм було погано? Які зміни спочатку не сподобалися дітям, але потім сподобалися? Чи навпаки?

Ви можете пограти з дітьми в емоційні ігри, в яких ви разом висловлюєте власні почуття, що виникли під час змін, до прикладу, разом кричите від радості, тупаєте по підлозі від гніву тощо. Однак стежте за тим, щоб жодна дитина не злякалася, наприклад, через те, що її спровокували (з'явився тригер). Тоді ви можете, до прикладу, обійтися без звуків і запросити до участі у пантомімі. Спочатку поясніть суть гри та її мету (пізнання почуттів та обмін ними під час змін, вираження почуттів у захищений та керований спосіб тощо).

Залежно від того, як почувуються діти і чи хочуть вони цього, можна також поговорити з ними про зміни, які відбулися внаслідок війни.

Пояснення до другого та третього розвороту:

ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ



Чому ця тема важлива для дітей?

Чотири наведені історії дітей ілюструють різні ситуації, в яких опиняються українські діти. У вигаданих прикладах діти можуть знайти подібності та відмінності.

Усі історії починаються з досвіду війни. У всіх історіях також є щось позитивне, що діти можуть ідентифікувати. Це має надавати дітям сміливості.



Психологічне підґрунтя

Діти можуть розпізнати загальну послідовність в історіях: війна вирвала з повсякденного життя всіх дітей і дорослих в Україні. На початку панує страх, розгубленість, гнів і відчай.

Але через більш-менш тривалий час з'являється нове повсякденне життя, в якому також

є певна безпека і радість, навіть якщо раніше було дуже погано.

Завдяки різноманітним історіям діти можуть побачити, що всюди виклики різні. У кожній історії допомагає щось інше.

Важливо, щоб позитивне переважало над негативним у цих історіях. Навіть якщо це не завжди реалістично, це допомагає дітям не втрачати надії. Тому в усіх чотирьох історіях є, принаймні частково, «щасливий кінець».

😊 Впровадження у роботу з дітьми:

Ви можете розповісти історію про дитину і запитати дітей, що їм спадає на думку щодо цієї історії. Можливо, вони згадають щось про себе. Можливо, вони знають дитину, яка пережила щось подібне.

Тоді ви можете запитати:

«Що було погано для дитини?»

«Що було добре для дитини?»

«Що допомогло дитині?»

«Що ще могло б допомогти дитині?»



Звертайте увагу на ознаки перенапруження. Якщо ви помітили, що діти стають неспокійними, апатичними або сумними, припиніть розмову про війну і виконайте з ними ігрову вправу, щоб розслабити їх. Поясніть, що це важка тема. Тому у перервах між заняттями необхідно відволіктися і змінити тему розмови. Водночас ви даєте дітям приклад того, як можна обмежити погані спогади, думки і почуття.

Пояснення до четвертого розвороту:

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ МЕНІ ТА ІНШИМ СТАЛО КРАЩЕ?

👏 Чому тема важлива для дітей?

Основна увага приділяється тому, що є корисним для дітей і допомагає їм. Залежно від ситуації та вподобань дитини, від її оточення, допомагає щось одне або інше.

🕒 Психологічне підґрунтя

Діти вправляються (*практикуються*) у визначенні того, що у різних складних ситуаціях пов'язаних із війною:

- є хорошим, незважаючи ні на що;
- чому це добре;
- хто і що зробив для того, щоб зробити ситуацію кращою;
- які ще існують можливості покращити життя людей тощо.



У ситуації, коли ми, діти і дорослі, наражаємося на загрози, руйнівні, створені людиною зміни, перше, що нам потрібно зробити, – це забезпечити себе. Коли ми знову будемо в належній безпеці, ми зможемо зробити щось, щоб протистояти руйнівним змінам. Це добре для нас хоча б тому, що ми більше не просто пасивно відчуваємо загрозу, а можемо знову активно щось змінювати, бо ми відчуваємо, що інші люди також можуть бути добрими до нас тощо.

Навіть маленькі речі можуть мати великий ефект, а якщо ми сприймаємо їх свідомо, то позитивний ефект буде ще сильнішим.

У ситуаціях безсилля нам можуть допомогти фантазії про те, що ми захищені або що сильна істота захищає нас, або ми уявляємо місце, де ми у безпеці. Не тільки діти мають такі фантазії. Якщо ми використовуємо фантазії цілеспрямовано, вони можуть допомогти нам пережити навіть дуже складні ситуації.

😊 Впровадження у роботу з дітьми:

Що допомагає дітям знову почуватися краще у важких ситуаціях?

Ви можете запитати дітей, що вони люблять уявляти. Чи мріють вони іноді бути дуже великими і сильними, вміти літати, бути героєм чи героїнею? Чи мріють вони про великого чарівника або про фею, яка виконує всі бажання? Чи уявляють вони іноді собі чарівні місця?

Ви можете попросити дітей або дозволити їм розіграти власні фантазії у сценках, або навіть намалювати образи власної уяви. Потім ви можете дозволити дітям розповісти особисту історію, що вони б робили, якби їхні фантазії були реальними? Що б тоді змінилося?

Ви можете поставити дітям запитання: що б ви хотіли змінити, що з цього ви можете змінити тільки у фантазії, що ви можете змінити в реальності? Що ви відчуваєте, коли фантазуєте?

Діти можуть використовувати такі фантазії в поганих ситуаціях. Ви можете поговорити з дітьми про те, коли слідувати за фантазіями допомагає, а коли – ні. Ви можете потренуватися разом із дітьми викликати фантазії і повертатися до реальності.

Запишіть разом із дітьми, що для них добре.

Ви можете частково реалізувати ідеї дітей на практиці і запланувати з ними спільні заходи, які мають бути пов'язані з тим, про що говорили діти.

ВИСНОВКИ

🕒 Психологічне підґрунтя

Що б не сталося на війні, діти ніколи не винні. Відповідальність лежить на дорослих.

Усі діти мають право жити у мирі. Це право порушують дорослі. Усі діти мають право на захист та безпеку. Навіть під час війни діти повинні мати місце захисту та безпеки. І діти мають право грати і пізнавати світ навколо себе, не відчуваючи загрози.

😊 Впровадження у роботу з дітьми:

Добре, якщо ви постійно нагадуєте дітям про їхнє право на мир, безпеку, право гратися і пізнавати світ, і якщо ви особистим прикладом на практиці допомагаєте дітям реалізувати це право, наскільки то можливо.

Пояснення до п'ятого розвороту:

ГРА «ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, АБИ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ, КОЛИ... ?»

У грі діти (і дорослі) можуть пробувати різне, отримувати новий досвід без серйозних наслідків для життя. Гра – це не лише розвага, гра створює простір для навчання.

Представлена тут гра має на меті стимулювати дітей думати і пропонувати конкретні рішення для певних ситуацій, і тим самим:

- а) практикувати активні підходи та;
- б) вчитися емпатії (*співпереживати*).