

«ЮНІСЕФ Спільно» - платформа з інформацією для батьків та дітей про те, як адаптуватись до нових умов життя та підтримувати власний психологічний стан у нормі.



Наведіть свій гаджет на QR-код та дізнайтесь, як батькам підтримувати свій психологічний стан у нормі та допомагати із ним дітям.

# ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ І ДІТЕЙ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ





## ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ?

- Ви можете засмучуватися або злитися частіше, ніж звичайно, а настрої може раптово змінюватися
- Ви можете почуватись нервово, стурбованно або пригнічено.
- Ви можете втрачати інтерес до щоденних справ, або того, чим раніше ви захоплювались.
- Ви можете повторно відчувати пережите. Іноді такі спогади супроводжуються пришвидшеним серцебиттям або спітнінням.
- Вам може бути складно сконцентруватися та приймати рішення. Вас може бути легко заплутати. Ви можете відчувати порушення сну та харчових звичок.

Усі ці речі можуть впливати на дітей, за якими ви наглядаєте.

## ЯК ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ?

Пам'ятайте, що ви не повинні бути ідеальним опікуном щодня.

Під час надзвичайної ситуації, навіть базовий догляд за дитиною може стати складним завданням. Важливо бути терплячим до себе. Будьте так само добрі до себе, як були б з вашим другом в подібній ситуації. Визнайте, що це складний час, але ви точно з цим впораєтеся — як і раніше у житті.

Пам'ятайте, що ви не самотні в своїх переживаннях і почуттях. Дозвольте собі та своїй дитині пожуритися через усі втрати, які ви пережили. Підтримуйте одне одного та приймайте допомогу від друзів, родичів та волонтерів. Частіше спілкуйтесь з близькими людьми. Сподівайтесь на краще та зберігати оптимізм. Це може допомогти вашій дитині з надією



дивитися на майбутнє. Якомога більше піклуйтесь про себе та за можливості намагайтесь відпочивати. Якщо навколо вас є дорослі, яким ви довіряєте, поділіть між собою обов'язки по догляду за дітьми. Так кожен з вас матиме час на себе та відпочинок. Спробуйте виробити нові звички або повернутися до старих, зокрема до режиму сну. Спробуйте підтримувати будь-які

духовні, релігійні або культурні практики і ритуали, які вас заспокоюють. Спробуйте уникати негативних моделей поведінки, таких як надмірне розпивання алкоголю. Це не піде вам на користь в майбутньому. Пам'ятайте, що доглядаючи за собою ви стаєте сильнішими, і можете більше допомагати людям навколо.

## ЩО МОЖУТЬ ВІДЧУВАТИ ДІТИ ЯКИХ ВИ ОПІКУЄТЕ?

**Реакція дитини на стресові події залежить від багатьох факторів, зокрема її віку. Ось деякі звичайні реакції у дітей:**

- У дітей можуть виникати головний біль, біль у животі та відсутність апетиту.
- Їм може бути страшно або неспокійно.
- У дітей можуть бути проблеми зі сном, вони можуть бачити страшні сни, схлипувати або кричати уві сні.
- Їм може бути складно на чомусь зосередитись.
- Старші діти можуть знову почати мочитися уві сні, проситися до батьків, часто плакати, смктати палець та боятися залишатися наодинці.
- Діти можуть бути незвично активними або агресивними чи навпаки сором'язливими, мовчазними, відстороненими чи засмученими. В деяких дітей в різний час будуть різні реакції.



Пам'ятайте, що це нормальна реакція дітей на стрес. Це зовсім не означає, що їх потрібно показати психологу або психіатру, чи що їм потрібне лікування. Більшість дітей краще долають проблеми та відновлюються, якщо почувають себе в безпеці, їх основні потреби задовільняються, та якщо про них турбуються близькі люди.

Якщо ви хвилюєтесь, як ваша дитина з цим впорається, перегляньте інформацію "Коли звертатись до екстреної допомоги". Пам'ятайте, що діти не можуть контролювати усі свої емоції. Будьте до них м'якшими, не гнівайтесь і не карайте за емоції. Це ще більше схвилює дітей, і ситуація погіршиться.

## ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЯКИХ ВИ ОПІКУЄТЕ

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

### Безпека

Задля безпеки дітей, не розлучайтеся з ними надовго. Переконайтесь, що ваші діти знають свої імена, місцезнаходження і як отримати допомогу, якщо їх розлучать з вами. Тримайте дітей поруч, коли прямуєте в місце розподілу/запису/ або реєстрації, або залиште їх відповідальним дорослим, яким довіряєте. Якщо ваші

діти йдуть з вами, погодьте план зустрічі в безпечному місці на випадок розлуки. Якщо ваша дитина хоче пограти в безпечному місці, попросіть, аби вона повідомила куди йде і коли повернеться. Наявність плану та пояснення ваших рішень і дій допоможе дитині почуватись в безпеці.



### Турбота, похвала і подяка

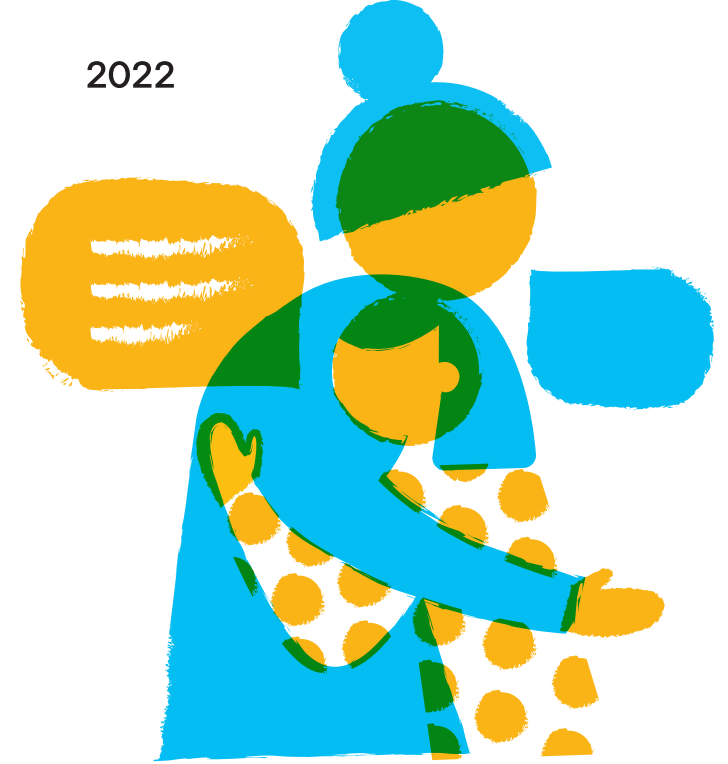
Через складну ситуацію, ви не можете давати обіцянки на майбутнє, але можете запевнити, що зробили все можливе для їх безпеки. Демонструйте дітям своє піклування. Проявляйте ласку, посміхайтесь, кажіть, що ви їх любите, обіймайте або тримайте за руку. Хваліть дитину за те, як вона справляється з ситуацією, або коли вона робить щось

корисне чи добре — навіть дрібниці. Інколи діти поведуться неслухняно, не розуміючи, чого від них хочуть опікуни. Намагайтесь давати чіткі та конкретні інструкції щодо того, що ви хочете, щоб вони робили, а не лише того, що ви не хочете, щоб вони робили. Діти навчаються, спостерігаючи за дорослими навколо них. Дуже важливо демонструвати



зразкову поведінку власними діями (наприклад, говорити доброзичливо, поводитись спокійно та передбачувано, ділитись і прибирати за собою) Намагайтесь використовувати позитивні слова, аніж негативні, коли даєте вказівки. '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. Будьте терплячі до себе, коли будете практикувати цей спосіб спілкування. Діти справляються краще коли відчують, що можуть допомогти іншим людям. Це дозволяє їм відчувати себе потрібними і важливими.



## Розмови і проведення часу разом

- Будьте уважні до своєї дитини. Щойно маєте змогу, проводьте разом хоч трохи часу, дивлячись в очі при розмові. Це допоможе дітям почуватись більш впевнено і спокійно.
- Поцікавтеся почуттями дитини. Визнайте, наскільки зараз важкий час для неї. Приділіть час тому, аби вислухати і спробувати зрозуміти, що вона пережила.
- Не тисніть та не змушуйте дитину розповідати про тривожні події. Говоріть про різні речі, а не лише про тривожну ситуацію.
- Визнайте, що відчуває дитина, наприклад кажучи: 'я бачу, що тобі справді важко', 'здається, ти переживаєш' або 'схоже, ти сердитися'. Не розповідайте дитині, які емоції вона 'має' або 'не має' відчувати. Такі слова, як: 'не сумуй', 'не злись' або 'не плач' зазвичай не зупиняють дитину, навпаки змушують почуватись самотньою і неправильно зрозумілою.



- Допоможіть дітям усвідомити, що плакати і бути сумним — це нормально.
- Підкажіть, як керувати сильними емоціями. Допоможіть дитині побачити, що дорослі інколи також переживають смуток, тривогу, злість та горе. І з ними можна впоратись, якщо знайти час для заспокоєння, поговорити і поділитись своїми почуттями з іншими.
  - Інколи діти можуть відчувати провину за погані речі. Якщо це станеться, 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 речі, які відбуваються. 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 припинилось. Поділіться з дітьми позитивним досвідом і історіями, які ви чули, наприклад, про людей, які надають допомогу і підтримку.

- Намагайтесь чесно розказати дітям про те, що трапилось, але подайте інформацію на такому рівні, аби вони її зрозуміли і засвоїли. Не треба перенавантажувати дітей своїми переживаннями, наприклад, фінансовими проблемами, втратою майна або хвилюванням про інших членів родини. Поговоріть про це з іншими дорослими, якщо це допоможе вам поділитись своїми переживаннями з цього приводу.
- Намагайтесь виділити у своєму розпорядку дня час для спілкування дітей з друзями та родичами. Розмовляючи з дітьми намагайтесь зберігати надію та позитивний настрій.



Корисна вправа — виділити трохи часу наприкінці кожного дня: розповісти про те, за що ви вдячні, про те, що вас розвеселило, похвалити їх за щось, що вони зробили. Ви також можете попросити дитину подумати про щось хороше 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 навчатись, концентруватись і впоратись зі стресом та переживаннями. Це допоможе їм повернути життя до нормального ритму. Фізичні вправи допомагають

покращити психічний чи фізичний стан. Попросіть дитину запропонувати ідеї, як можна займатися фізичними вправами навіть у невеликому просторі, наприклад, стрибати чи бігати по колу.

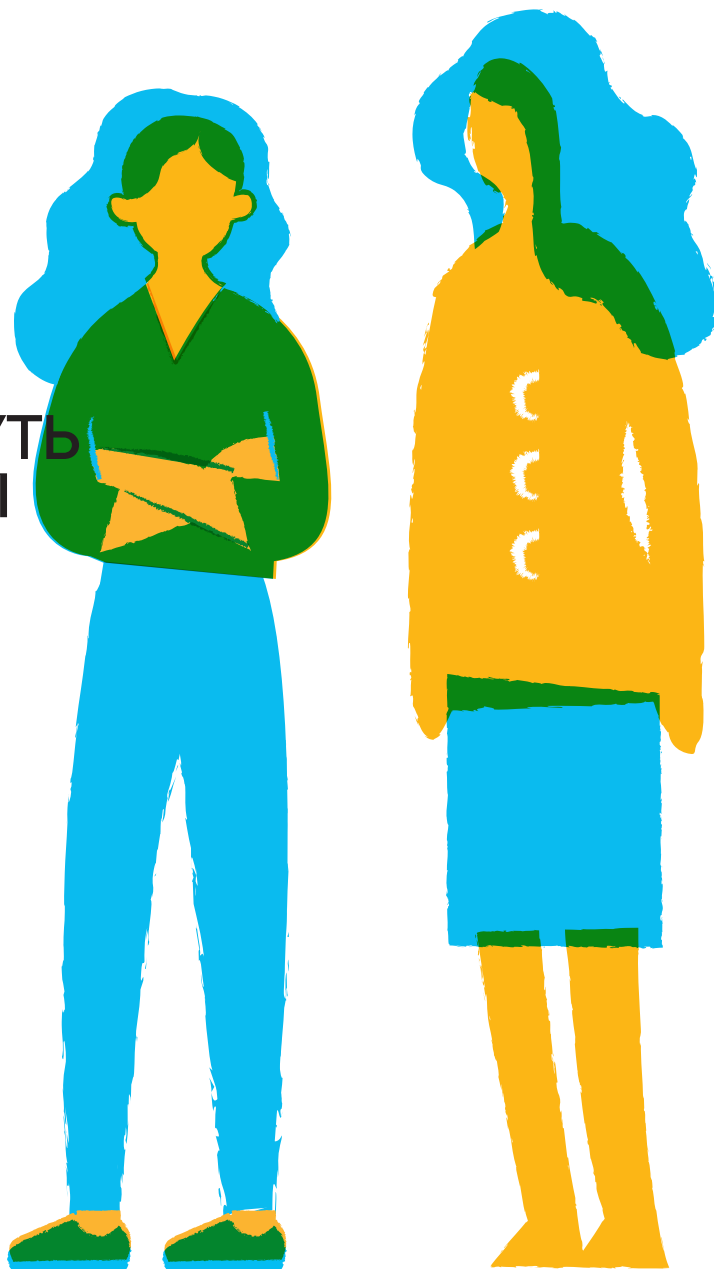
## Дотримання розпорядку



- Намагайтеся якомога частіше дотримуватися повсякденних розпорядку дня, наприклад, час сну
- Проводьте час сидячи разом, розповідайте історії, малюйте або співайте пісеньки в той самий час кожного дня (наприклад, вранці або перед тим як йти спати) - це допоможе встановити передбачуваний розпорядок дня.
- Знання того, що станеться, допоможе дітям відчувати себе в більшій безпеці, дасть їм відчуття контролю і зменшить почуття невизначеності та розгубленості.



## ЩО МОЖУТЬ ВІДЧУВАТИ ПІДЛІТКИ?



У підлітків можуть спостерігатись 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.

## ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКІВ?

Деякі підлітки будуть мати широкий доступ до інформації про кризову ситуацію через їхні телефони і соціальні мережі. Хоча підліткам важливо бути 'на зв'язку', надлишок новин може негативно позначатися на їхньому емоційному стані. Намагайтеся спонукати їх приділяти час іншим речам. Забирайте телефони перед сном, щоб забезпечити необхідний відпочинок. Якщо вони вже роблять

це, продивляйтесь соціальні мережі разом та використовуйте їх для обговорення. Намагайтесь надавати підліткам можливість усамітнитись та побути у тиші, якщо це можливо. Спробуйте допомогти їм з'єднатись з їхніми друзями, якщо це можливо - онлайн або по телефону. Перевіряйте їхнє самопочуття після цього. Намагайтесь дозволяти підліткам

брати на себе частину контролю і відповідальність за свій розпорядок дня, і намагайтесь залучати їх до прийняття рішень, які їх стосуються. Підліткам потрібна стимулююча діяльність, яка допоможе навчатись та розвиватись. Допомога іншим може дати відчуття сили та власної гідності, які потрібні для благополуччя. Підтримуйте підлітків,

аби вони допомагали іншим, наприклад, у проектах з прибирання території або підтримці літніх людей. Деякі підлітки можуть переступити встановлені вами рамки, і проявити ризиковану поведінку. Намагайтесь мати реалістичні очікування. В цей період у всіх бувають добрі та погані дні. Якщо ви відчуваєте злість або розчарування по відношенню

до підлітка, відступіть на деякий час та заспокойтесь. Поверніться для розмови пізніше, коли заспокоїтесь. Це допоможе вам підтримувати поважні та доброзичливі стосунки. Шукайте можливості похвалити їх, коли вони впорались.

## КОЛИ ЗВЕРТАТИСЬ ДО ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ?

Розгляньте можливість звернення за підтримкою до спеціаліста, якщо дитина: має важкі та довготривалі (наприклад більше місяця) стресові реакції не може виконувати свою звичайну діяльність, через переживання завдає собі шкоди, або каже про заподіяння собі шкоди, висловлює думки про заподіяння 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 погіршується, а не навпаки.

