



## Як розмовляти про війну з дітьми

Напад на Україну викликав багато емоцій: злість, страх, тривогу, занепокоєність і розгубленість. Також він викликав занепокоєння за безпеку у регіоні, яка також стосується США. Деякі сім'ї можуть турбуватися про своїх близьких, які безпосередньо постраждали від нападу, зокрема, ті хто живуть на території України; ті, хто відвідували Україну, а тепер намагаються повернутися; члени військових, урядових та благодійних місій. Коли в інших країнах відбуваються подібні події, ми можемо відчувати економічний вплив на території Сполучених Штатів, зокрема, підвищення цін на газ, деякі імпортовані товари і зміни на фондовому ринку. Такі наслідки можуть викликати додаткову тривогу за сім'ї, які вже економічно постраждали від пандемії. Більшість дітей дізнаються про війну та її наслідки зі ЗМІ та соціальних мереж. Опікуни та діти можуть в однаковій мірі намагатися зрозуміти, що вони бачать і чують. Діти будь-якого віку звертатимуться до дорослих, яким вони довіряють, за допомогою та підтримкою. Батьки та опікуни можуть допомогти дітям розібратися у тому, що вони бачать і чують, поговоривши з ними, переконавшись у їх почуттях і знайшовши спосіб порозумітися.

### Потенційний вплив та його аналіз

- Для деяких дітей та сімей війна може стати нагадуванням про власний травмуючий досвід та втрати. Це може викликати сум, страх та відчуття безпорадності, побоювання щодо розлучення із родиною, сильні спалахи емоцій, розлади сну, проблеми з апетитом та здатністю зосередитися. Опікуни можуть підтримати дитину: 1) отримуючи інформацію про найпоширеніші травмуючі реакції; 2) заспокоюючи та розраджуючи їх; і 3) шукаючи можливості спілкування із сім'єю та іншими важливими для них людьми. Більше інформації див. у брошурі «[Вікові реакції на травмуючу подію](#)».
- Сім'ї військових можуть відчувати підвищену тривогу за своїх близьких, які опинились у регіоні в результаті війни або вже там знаходяться. Незважаючи на те, що сім'ї військових розуміють ризики, пов'язані з військовим середовищем, вони можуть скористатися додатковою підтримкою, щоб стати більш стресостійкими у цей важкий час. Див. інформацію про передові практики для опікунів у брошурі «[Як ефективно працювати з сім'ями військових: 10 основних понять, які повинні знати всі опікуни](#)»; батьки/опікуни можуть ознайомитися з брошурою «[Розуміння дитячих травм та стресостійкість: для батьків та опікунів з сімей військових](#)».
- Членам сімей, у яких є близькі в Україні, Росії та сусідніх країнах, може знадобитися більше часу, щоб обговорити дитячі тривоги, пов'язані з безпекою їх родичів та друзів, а також переконатися, наскільки важкими можуть бути невизначеність та тривога для всієї сім'ї. Залучення членів родини відіграє особливо важливу роль під час моніторингу подій, оскільки потрібно щодня знаходити хвилинку для того, щоб відволіктися від новин та провести час разом; це дозволяє всім легше переносити труднощі.

### Як розмовляти про війну з дітьми

- **Почніть розмову**
  - Почніть із запитання про те, наскільки ваша дитина обізнана із ситуацією. Більшість школярів та підлітків вже дізналися щось із ЗМІ, соцмереж, а також від вчителів та ровесників.
  - НЕ вважайте, що ви знаєте, що думає або відчуває ваша дитина. Запитайте, що вона відчуває щодо ситуації в Україні і відреагуйте на її тривогу. Запам'ятайте: її тривоги та почуття можуть бути не такими, як ви думаєте. Переконайтеся у почуттях вашої дитини.
  - Якщо у дитини багато питань або ситуація змінюється, заплануйте декілька розмов. Якщо ви будете знову піднімати тему в залежності від зміни ситуації, то ваша дитина зрозуміє, що ви відкриті для розмови про важкі ситуації.

- **Вікові реакції на травмуючу подію**

- Важливою роллю батьківства є допомогти дитині вирости і максимально використати свій потенціал. Батьки намагаються захистити своїх дітей від небезпеки, наскільки це можливо. Але іноді з'являється серйозна небезпека: антропогенна (наприклад, шутинг у школах або домашнє насильство) чи природна (повінь або землетрус). У випадку загрози для життя чи ризику серйозної травми така небезпека стає потенційною травмуючою подією для дитини.
- Якщо у батьків, лікарів, спільнот та освітян буде розуміння, яким чином діти переживають травмуючі події і як у них виражається затяжний стрес у результаті таких переживань, то вони зможуть реагувати на дитячу поведінку і допомагати їм у важкі часи. Метою є відновлення рівноваги для життя дітей та їх сімей.

- **Як можуть реагувати діти**

- Те, як діти переживають травмуючі події та як у них виражається затяжний стрес, здебільшого залежить від віку та розвитку.
- Діти дошкільного та молодшого шкільного віку, які переживають травмуючі події, можуть відчувати безпорадність та невизначеність щодо постійної небезпеки - загальний страх, який виходить за межі травмуючої події і впливає на інші аспекти життя. Їм може бути складно пояснити, що їх турбує або описати свої емоції.
- Таке почуття безпорадності та тривоги часто виражається у втраті набутих навичок розвитку. Дітям, які переживають травмуючі події, може бути складно засинати наодинці або розлучатися з батьками на час уроків. Діти, які не боялися гратися у дворі до травмуючої події, тепер не хочуть гратися без присутності члена сім'ї. Часто діти втрачають здатність говорити або користуватися туалетом, їм сняться жахіття, вони бояться засинати. У багатьох випадках діти можуть гратися в небезпечні ігри - повторювану форму гри, яка вимагає менше уяви. Це може призвести до постійного зосередження на травмуючій події і намаганні змінити результат травмуючої події.
- У **дітей шкільного віку** травмуючий досвід може викликати почуття постійної тривоги за власну безпеку та безпеку інших школярів та близьких. Такі діти можуть думати лише про власні дії під час події. Часто вони відчувають провину або сором за те, що вони зробили або не зробили під час травмуючої події. Діти шкільного віку можуть постійно розповідати про травмуючу подію або описувати своє відчуття страху чи суму.
- Травмуючий досвід може також негативно вплинути на завдання з розвитку дітей шкільного віку. У дітей такого віку може спостерігатися розлад сну (складнощі із засинанням наодинці, страх спати наодинці, часті нічні жахіття). Вчителі зазвичай кажуть, що у таких дітей є більше проблем у тому, щоб зосередитися під час навчання у школі. Діти шкільного віку, які переживають травмуючу подію, можуть скаржитися на головний біль та болі у животі без явної причини. Деякі діти поведуться відчайдушно або агресивно. Підлітки, які пережили травмуючу подію, добре усвідомлюють власну емоційну реакцію на подію. Відчуття страху, вразливості та побоювань щодо того, що підлітка вважатимуть «ненормальним» або інакшим можуть призвести до його відсторонення від близьких та друзів.
- **Підлітки** часто відчувають сором і провину щодо травмуючої події і можуть мріяти про помсту і відплату. Травмуюча подія для підлітків може призвести до радикальних змін їхнього світогляду. У деяких підлітків спостерігається саморуйнівна або небезпечна поведінка.

## Як допомогти

- Для підтримки дитини, яка стикнулася з емоційними та психологічними труднощами після травмуючої події, дуже важливо залучати близьких, лікарів, освітян та спільноту.
- Батьки **підлітків**, які пережили травмуючу подію, можуть запропонувати їм обговорити подію і почуття, які вона викликає, а також можливі шляхи запобігання такій події. Батьки можуть обговорити можливе напруження у відносинах між членами родини та ровесниками і підтримати дитину у подоланні цих проблем. Дуже важливо допомогти підліткам усвідомити, що істерична поведінка - це спроба озвучити свою злість щодо травмуючої події. Також важливо обговорити думки про помсту після акту насильства, вказати на реальні наслідки таких дій і допомогти у формуванні конструктивних альтернативних дій, що знижують почуття безпорадності, яке може з'явитися у підлітків.
  - Коли дитина переживає травмуючу подію, то це впливає на всю сім'ю. Часто члени сім'ї по-різному переживають подію і реагують на неї. Для емоційної реабілітації дуже важливо ділитися своїми переживаннями щодо події і допомагати одне одному впоратися з можливими почуттями страху, безпорадності, злості і навіть провини у нездатності захистити дитину від травмуючого досвіду.
- Батьки можуть надати безцінну підтримку маленькій дитині, заспокоївши її і надавши можливість погратися або помалювати. Батьки можуть запевнити дитину, що травмуюча подія вже минула і вона у безпеці. Батькам, близьким та вчителям рекомендується допомогти дитині словесно виразити свої почуття, щоб вона не відчувала себе сам-на-сам зі своїми емоціями. Щоб дитина, яка нещодавно стикнулася з травмуючою подією, почувалася у безпеці, необхідно опікуватися нею належним чином - забирати зі школи у заздалегідь зазначений час і повідомляти її про своє місцезнаходження. Батьки, близькі, опікуни та вчителі повинні терпимо ставитися до втрати навичок у розвитку впродовж посттравматичного досвіду.
- **Діти старшого віку** також потребують підтримки у вираженні страху, суму та страху в сімейному колі. Дитину такого віку необхідно заохочувати до обговорення її тривоги із членами сім'ї. Важливо визнавати те, що їх почуття є цілком нормальними, і коректувати відхилення, викликані травмуючими подіями, які вони виражають. Батьки можуть відіграти безцінну роль у підтримці власних дітей, якщо вони повідомлятимуть вчителям, коли думки та почуття дітей заважають їм зосередитися і навчатися.