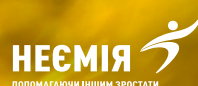


Групи Надії

ДЛЯ СІМЕЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

ПОСІБНИК УЧАСНИКА



«Групи Надії» для кризового батьківства: програма психічного здоров'я та запобігання насильству

Програма «Групи Надії» має на меті дати надію дітям та сім'ям, яким загрожують кризи та перехідний період, включаючи збройні конфлікти, переміщення, пандемії, бідність, сирітство та стихійні лиха. Заняття спочатку були розроблені з використанням найкращих доступних опублікованих доказів ефективного батьківства та втручання у сфері психічного здоров'я, розроблених протягом останніх 15 років. Серед тих, хто зробив внесок у створення оригінального контенту Груп Надії, є опікуни, які постраждали від перехідного періоду та криз, а також глобальні та місцеві експерти з питань запобігання насильству та допомоги з урахуванням травм з різних країн. Оригінальні Групи Надії були розроблені завдяки співпраці між глобальними та місцевими організаціями під керівництвом докторки Сьюзен Гілліс (Global Reference Group for Children Affected by Crisis, Оксфордський університет та Імперський коледж Лондона), Ніколь Балдонадо («Світ без сиріт») та Людмили Брін («Дитяча місія»), за участю та рецензування Кезії Макклеланд (VIVA), Ольга Руїна («Неемія», Україна), Рубі Джонстон, (LAMb International та «Світ без сиріт»), Правін Гомес і Дмитро Береза («Світ без сиріт») та професор Джеймі Лахман («Parenting for Life-long Health» та Оксфордський університет).

Усі партнерські мережі та організації, що роблять внесок у створення оригінальних Груп Надії для кризового батьківства, прагнуть забезпечити ефективну, масштабовану та сталу відповідь на цілісні потреби вразливих дітей у своїх громадах, а також позитивно впливати на пріоритети та положення місцевих та національних урядів.

Групи Надії Україна

Групи Надії пройшли ретельну оцінку в різних контекстах під керівництвом Сідні Такер (Оксфордський університет), докторки Сьюзен Гілліс (Global Reference Group for Children Affected by Crisis, Оксфордський університет; Імперський коледж Лондона) та Ніколь Балдонадо (Світ без сиріт, World Relief) завдяки академічним партнерствам з Оксфордським університетом (професор Джеймі Лахман, професорка Люсі Клувер), Імперським коледжем Лондона (професор Олівер Ратманн) та Global Reference Group for Children Affected by Crisis (доктор Андрес Вільявесес). Ми вдячні керівництву організацій та численним спонсорам, які зробили ці оцінки можливими, включаючи World Relief, Світ без сиріт, Global Parenting Initiative (GPI) та щедрих анонімних донорів. Оцінювання Груп Надії включає

попереднє та подальше дослідження, а потім рандомізоване контрольоване дослідження (РКД) серед українських сімей, постраждалих від війни та переміщення, у партнерстві з Альянсом Україна без сиріт, НО Неемія та Дитяча місія;^{a,b} квазіекспериментальне перед-пост оцінювання серед сімей, які постраждали від сирітства, насильства та надзвичайного голоду, пов'язаних з COVID-19, у Колумбії (Університет Сукре)^c; РКД у умовах тривалого переміщення, пов'язаного з війною, в Йорданії (SANADAK)^d; РКД на тлі активної війни та гострого переміщення в Судані (World Relief)^e, та поточне РКД оцінювання інновації чат-ботів на Близькому Сході (Parenting for Life-long Health, GPI, SANADAK)^f. Було виявлено, що Групи Надії призводять до збільшення надії та стійкості опікунів на 65,4%, покращення практики самодопомоги на 84,7%, зменшення насильства щодо дітей на 52,7%, зниження депресії та тривоги серед опікунів на 57,4% та зменшення насильства щодо жінок на 68,05%^b.

Впровадження програми Груп Надії як потужного науково обґрунтованого методу кризового батьківства швидко розширилося завдяки Глобальній співпраці Груп Надії за підтримки World Relief та низки партнерів. World Relief прагне сприяти процвітанню, приналежності та надії, сміливо долаючи найбільші світові кризи. З моменту початкової розробки та оцінки Груп Надії під керівництвом World Without Orphans Global (WWO), низка партнерів WWO та World Without Orphans Europe також підтримують розширення програм Груп Надії, закликаючи та надаючи національним лідерам можливість співпрацювати для вирішення кризи дітей-сиріт та вразливих дітей у власних країнах. WWO співпрацює з VIVA Together for Children у досягненні їхніх спільних цілей – полегшити несприятливі умови, з якими стикаються багато дітей, надати їм нові можливості та принести надію замість відчаю.

Культурну адаптацію для Груп Надії в Україні проводили Ніколь Бальдонадо, Оксана Бойченко, Ольга Медведіва, Юлія Власюк, Юлія Смоляр, Ірина Сен, Мішель Пратт та Євгенія Тарадайка.

Низка національних організацій в Україні підтримала впровадження, моніторинг та оцінювання Груп Надії. Альянс «Україна без сиріт» – це загальнонаціональний рух, який об'єднує громадські, благодійні та релігійні організації, а також тисячі волонтерів по всій Україні. Їхня спільна ініціатива полягає в турботі про людей, церкви та організації, об'єднаних переконанням, що жодна дитина не повинна вирости в інституційному

середовищі. «Дитяча Місія» – громадська організація, що спеціалізується на навчанні, підтримці та інструментах для організацій та церков, що служать дітям як в Україні, так і по всій Східній Європі та Центральній Азії. Громадська організація «Неемія», що входить до складу Міжнародної команди «Nehemiah», – це українська організація з розвитку громад, яка надає людям та громадам доступ до інструментів, ресурсів та підтримки для покращення якості життя та розбудови миру. «World Relief/Україна» підтримує кризові батьківські Групи Надії та інші місські та передові програми допомоги та розвитку, які очолюють довірені організації у ключових областях.

Групи Надії - це інструмент для реалізації стратегії забезпечення права кожної дитини на зростання в сімейному оточенні в Україні, через підтримку ментального здоров'я, батьківства та запобігання насильства. Групи Надії для батьків-вихователів, опікунів, піклувальників, патронатних батьків та для вразливих категорій населення: сімей, які потрапили в складні життєві обставини, внутрішньо переміщених осіб, українців, які постраждали від війни.

Групи Надії відповідають українській реформі «Реформи кращого догляду для кожної дитини», виконуючи такі стратегічні цілі: Підвищення спроможності сімей здійснювати догляд і виховання - Забезпечення зростання дітей у сімейному оточенні - Підтримка родин, які опинились у складних життєвих обставинах - Запобігання нехтування та насильства щодо дітей

Ви можете вільно:

Поширювати — копіювати і розповсюджувати матеріал у будь-якому вигляді чи форматі.

Змінювати — реміксувати, трансформувати, і брати матеріал за основу.

Ліцензіар не може відкликати ці дозволи поки ви дотримуетесь умов ліцензії.

На наступних умовах:

 **Зазначення Авторства** — Ви маєте [вказати автора](#), розмістити посилання на ліцензію та [вказати чи було внесено зміни до твору](#). Ви можете зробити це у будь-який розумний спосіб, але так, щоб не створювати враження стосовно того, що ліцензіар підтримує чи схвалює вас або ваше використання твору.

 **Некомерційна** — Ви не можете використовувати матеріал для [комерційних цілей](#).

 **Поширення На Тих Самих Умовах** — Якщо ви реміксуєте, трансформуете матеріал, засновуєте свій твір на матеріалі, ви повинні розповсюджувати свої твори на умовах [тієї ж ліцензії](#), що й оригінал.

 **Без додаткових обмежень** — Ви не можете висувати додаткові умови або застосовувати [технологічні засоби захисту](#), що обмежують права інших на дії дозволені ліцензією.

Notices:

Ви можете не дотримуватись умов ліцензії в частині, що стосується частин матеріалу, котрі знаходяться у суспільному надбанні, або коли ваше використання дозволене застосовними [виключеннями та обмеженнями авторського права](#).

Не надається жодних гарантій. Ліцензія може не надавати всіх необхідних дозволів, необхідних для вашого використання матеріалу. Наприклад, інші права, такі як [право на зображення особи, на приватне життя або особисті немайнові права](#) можуть обмежувати ваші можливості використовувати матеріал.



^a Гіллс, С., Такер, С., Балдонадо, Н., Тарадаїка, Е., Брін, Л., Харченко, С., Мачабелі, Т., Теїлор, Р., Грін, П., Голдман, П., Ава, І., Балдонадо, Дж., Гомес, П., Флакман, С., Ратмани, О., Лакман, Дж. М., Вільявесес, А., Шерр, Л., Клувер, Л. (2024). The effectiveness of Hope Groups, a mental health, parenting support, and violence prevention program for families affected by the war in Ukraine: Findings from a pre-post study. Journal of Migration and Health, 10, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666623524000400>

^b Такер, Сідні та Балдонадо, Ніколь та Руїна, Ольга Геннадіївна та Мелендес-Торрес, Г. Дж. та Флакман, Сет та Брін, Людмила та Лучніков, Катерина та Балдонадо, Джошуа та Харченко, Світлана та Мачабелі, Тетяна та Голдман, Філіп та Шерр, Лоррейн та Ратмани, Олівер та Лакман, Джеймі та Клувер, Люсі та Гіллс, Сьюзен. Building Hope in Crisis: A Multi-Country Cluster Randomised Controlled Trial Evaluating a Psychosocial, Parenting, and Violence Prevention Intervention During War in Ukraine. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=5228739> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5228739>

^c Вільявесес, А., Такер, С., Арройо, С., Бланко, П. Дж., Колон, М., Пріас, Е. Е., Песерке, С., Балдонадо, Н., Флакман, С., Хіллс, С. Д., і Ратмани, О. (2026). Parenting with Hope program among bereaved families in Colombia: A pre-post and quasi-experimental evaluation [Preprint]. medRxiv. <https://doi.org/10.64898/2026.0126.26344879>

^d Міжнародне товариство запобігання жорстокому поводженню з дітьми та нехтуванню ними. (2025). Програма Конгресу ISPCAN 2025 (Вільнюс, Литва, 5-9 жовтня 2025 р.). https://ispcan.org/wp-content/uploads/2025/10/Program-book_ISPCAN.pdf

^e Такер С., Хаватме Н., Балдонадо Н., Абу Лейл М. та Ахмед Дж. (2025, 4 вересня). Hope Groups: A Randomised Controlled Trial Testing a Mental Health and Parenting Support Group for Sudanese Families Affected by War. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/4Z9HB>

^f Національна медична бібліотека. (4 травня 2026 р.). Палестинський ParentText для кризи: Чат-бот для батьків у війні (ідентифікатор ClinicalTrials.gov NCT07494786). ClinicalTrials.gov. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT07494786>

ЗМІСТ

Зустріч 1: Пошук стабільності – наші повсякденні засоби

Посібник учасника 1

Зустріч 2: Пошук стабільності – наші засоби фіксації

Посібник учасника 4

Зустріч 3: Давайте поговоримо

Посібник учасника 9

Додаткові матеріали для підтримки дітей 15

Зустріч 4: Сильні сім'ї

Посібник учасника 18

Додаткові матеріали для підтримки дітей 22

Зустріч 5: Бути в безпеці разом

Посібник учасника 25

Додаткові матеріали для підтримки дітей 29

Зустріч 6: Бути в безпеці вдома

Посібник учасника 32

Додаткові матеріали для підтримки дітей 36

Зустріч 7: Пережити втрату

Посібник учасника 39

Додаткові матеріали для підтримки дітей 44

Зустріч 8: Побудова надії через розуміння – провина та вторинна травма

Посібник учасника 47

Зустріч 9: Вчимося разом щодня

Посібник учасника 51

Додаткові матеріали для підтримки дітей 54

Зустріч 10: Здорові стосунки

Посібник учасника 57

Додаткові матеріали для підтримки дітей 64

Зустріч 11: Залишатися в безпеці у наших стосунках

Посібник учасника 68

Додаткові матеріали для підтримки дітей 79

Зустріч 12: Життєва стійкість

Посібник учасника 83

Додаткові матеріали для підтримки дітей 87

ЗУСТРІЧ 1

ПОШУК СТАБІЛЬНОСТІ – НАШІ ПОВСЯКДЕННІ ЗАСОБИ

Зображення 1

Типи змін, які створюють перехідні цикли:



Фізичний
перехід



Етапи
життя



Неочікувані,
раптові зміни

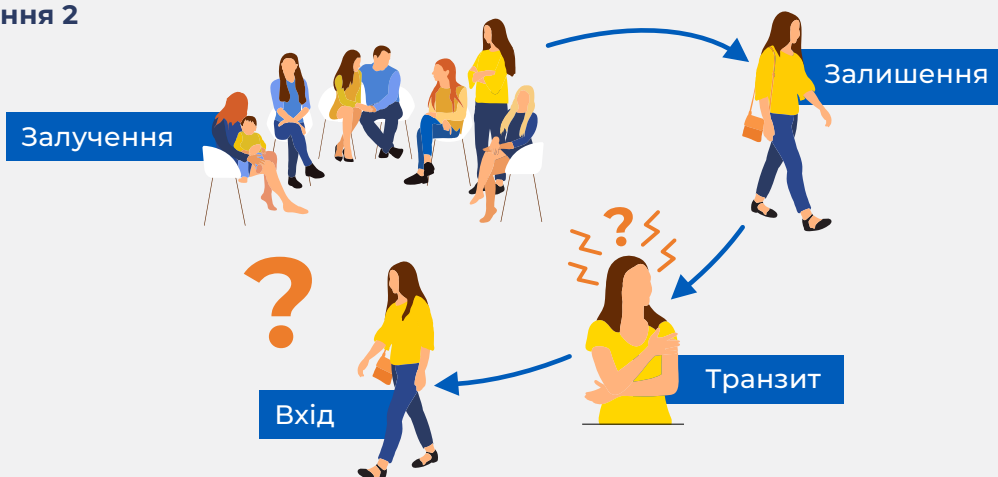


Травматичні
події

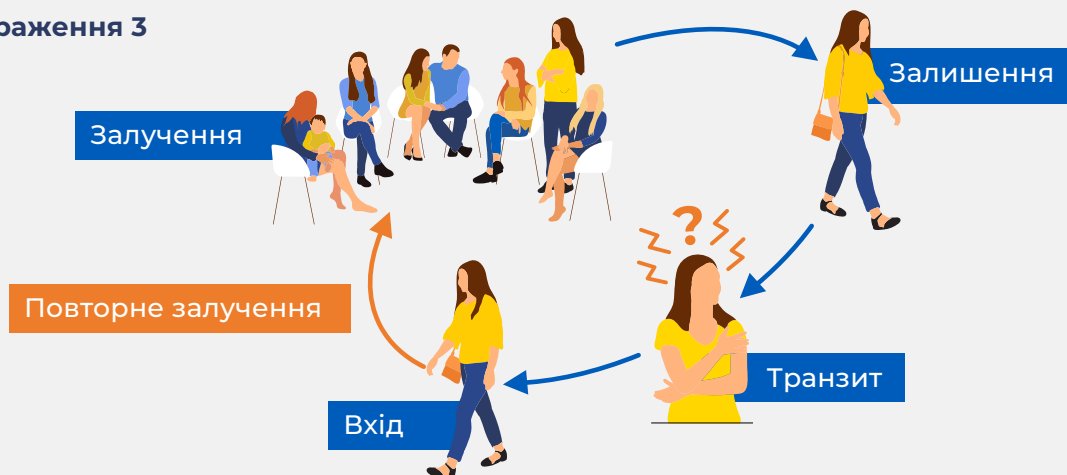


Інше

Зображення 2



Зображення 3



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

ЩОДЕННІ СПРАВИ
ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ
ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися режиму в буденних справах разом з дітьми.
- Якщо у вас є можливість, допоможіть дитині у щоденних справах, таких як прийом їжі або шкільні завдання.
- Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.
- Кажіть собі підбадьорюючі слова знову і знову, Спробуйте 'Я можу це зробити, бо я намагаюся з усіх сил'

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації
"Не бійся, бо Я з тобою... Я зміцню тебе і допоможу тобі." (Ісаї 41:10)
Бог обіцяє бути з нами і допомагати нам. Він може допомогти вам впоратися з труднощами.



№2

Рух від перехідного періоду до стабільності – наші повсякденні засоби

Період адаптації до змін, або перехідний період, може спричиняти відчуття хаосу. Ми можемо відчувати розгубленість, шок, втрату. Війна, переміщення, наявність надзвичайних ситуацій та інші складні життєві умови означають, що ми постійно маємо справу з різними втратами і травматичними ситуаціями.

Хороша новина полягає в тому, що ми можемо опрацювати цей перехідний стан і почати рухатися до стану стабільності. Такі засоби, як здорове харчування, хороший сон, спілкування з людьми, яким ми довіряємо, можуть допомогти нам легше пережити наші втрати. Ми не завжди можемо змінити свої обставини, але ми можемо розробити набір засобів, які допоможуть нам відновити певну внутрішню стабільність.

Уявімо, що у кожного з нас є скринька інструментів. Під час цих зустрічей ми будемо поповнювати нашу скриньку двома наборами інструментів (засобів). Перший набір – це наші повсякденні інструменти – ті, які ми використовуємо регулярно задля того, аби мати ясніший розум та скеровувати наші емоції. Вони є для нас фундаментом. Другий набір – це наші інструменти-якорі – засоби, які є для нас мовби якорем під час шторму, засоби,

які ми використовуємо, коли відчуваємо страх, тривогу, паніку або депресію.

Кожен із нас має можливість наповнити свою скриньку. Деякі з цих засобів будуть однаковими для багатьох із нас. Інші будуть відрізнятися залежно від особистості людини. Найважливіше – з'ясувати, що найкраще працює саме для вас, і потренуватися у використанні цих засобів, аби вони перетворилися на звичку.

Розгляньмо деякі повсякденні засоби, які ми можемо використовувати:

Фізичні засоби

- Їжте здорову їжу і пийте багато води.
- Постарайтеся виробити здорові навички сну.
- Регулярно займайтеся фізичними вправами, особливо тими, які збільшують частоту серцевих скорочень. Навіть десять хвилин на день можуть допомогти!
- Слідкуйте за тим, щоб ви не почали зловживати алкоголем або ліками, не вдавалися до наркотиків задля отримання полегшення.
- Проводьте час на вулиці, особливо на сонячному світлі.

Соціальні засоби

- Шукайте способи підтримувати контакт із друзями і близькими людьми.
- Знайомтеся з новими людьми в тому місці, де ви живете, навіть якщо це тимчасове житло. Повторне залучення до кола спілкування є життєво важливим для зцілення від травм.
- Вкладайте час у дружні стосунки, де панує чесність та немає осуду.
- Будьте відкритими до того, аби просити про допомогу та отримувати її.
- Допомагайте іншим.
- Сім'я як ресурс: подумайте про сильні сторони або позитивні аспекти, які ви бачите у ваших стосунках. у ваших стосунках.

Емоційні та духовні засоби

- Постарайтесь згадати і відновити якнайбільше ваших повсякденних рутинних звичок та процесів. Особливо це є важливим для дітей.
- Прочитайте смішну книгу, подивіться комедійний виступ або смішний фільм.
- Поверніть собі почуття контролю – виконуйте невеликі завдання, приймайте невеликі рішення.
- Уникайте прийняття серйозних рішень (по можливості). Якщо потрібно прийняти рішення, знайдіть час, коли Ви добре відпочили і відчуваєте себе в доброму душевному стані.
- Заведіть щоденник вдячності: щодня записуйте щось, за що ви вдячні. Ви також можете щодня розповідати про щось, за що ви вдячні коханій людині (якщо у вас є член сім'ї, партнер або чоловік/дружина, який перебуває у відраженні, обов'язково вкажіть цю людину/цих осіб).
- Не хвилюйтеся, якщо вам зараз важко встановлювати зв'язок із Богом. Це нормально не хотіти читати Біблію (або інші священні тексти, які раніше вам допомагали) або молитися в такі часи, і це не означає, що ви втратили віру.
- Надихаюча цитата або вірш із Біблії (наприклад, такі, як наведено на цій сторінці) можуть бути джерелом духовної підтримки, яка зміцнює надію.

«Ніщо не може приглушити світло, яке світить ізсередини».

Мая Анджелу

«А ті, хто надію складає на Господа, силу відновлять, крила підіймуть, немов ті орли, будуть бігати і не потомляться, будуть ходити і не помучаться!»

Ісаї 40:31.

Поміркуйте

- Приділіть трохи часу, щоб подумати про те, які ресурси та засоби у вас уже є. Йдеться не лише про гроші. Подумайте про людей, які можуть допомогти вам, організації, церкви або державні програми. Подумайте про свій особистий досвід або сильні сторони, які допомогли Вам пережити цей час. Які засоби у вас уже є в житті?
- Після роздумів кожній людині може знадобитися деякий час, щоб поділитися тим, які засоби та ресурси їй допомогли.
- Який новий засіб ви спробуєте цього тижня?

На цьому Зустріч 1 завершено.
Дякуємо вам за участь.



ЗУСТРІЧ 2

ПОШУК СТАБІЛЬНОСТІ – НАШІ ЗАСОБИ ФІКСАЦІЇ

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LIFELONG HEALTH
Групи Надії

ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ

- Доглядайте якомога більше за собою і намагайтеся відпочивати, коли можете.
- Кожного дня прислухайтеся до свого дихання, зосередьтеся на вдихах і видихах.
- Спілкуйтеся з близькими якомога частіше.
- Турбота про себе допоможе вам піклуватися про свою сім'ю.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Я перебуватиму з вами повсякденно аж до кінця віку” (Матвія 28:20)

Пам'ятайте, що Бог з вами - це найчастіша Божа обіцянка в Біблії.



No.1

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LIFELONG HEALTH
Групи Надії

**ЩОДЕННІ СПРАВИ
ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ
ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ**

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися режиму в буденних справах разом з дітьми.
- Якщо у вас є можливість, допоможіть дитині у щоденних справах, таких як прийом їжі або шкільні завдання.
- Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.
- Кажіть собі підбадьорюючі слова знову і знову, Спробуйте ‘Я можу це зробити, бо я намагаюся з усіх сил’

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Не бійся, бо Я з тобою... Я зміцню тебе і допоможу тобі.” (Ісаї 41:10)

Бог обіцяє бути з нами і допомагати нам. Він може допомогти вам впоратися з труднощами.



No.2

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LIFELONG HEALTH
Групи Надії

**ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ
СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ**

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів.
- Спробуйте зробити те, що допомагає вам розслабитися.
- Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам це вдається.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Чи страждає хто з вас? Нехай молиться!” (Якова 5:13)

Зупиніться, зробіть паузу. Промовте молитву і попросіть у Бога сили, яка вам потрібна в цей момент.



No.5

Розпізнаємо ознаки

На минулій зустрічі ми говорили про загальні реакції на травму. Знання про них може дати нам відчуття сили та надії; ми усвідомлюємо, що ми не єдині, хто так відчувається, і можемо знаходити спільну мову з людьми довкола нас. Розгляньмо ще кілька ознак, які можуть вказувати на те, що ви пережили травматичну подію.

Фізичні реакції

- Втома
- Порушення сну
- Зміна апетиту
- Головні болі
- Розлад шлунку
- Хронічне м'язове напруження

Емоційні реакції

- Почуття пригніченості / емоційної виснаженості
- Почуття безпорадності
- Почуття неповноцінності
- Почуття вразливості
- Посилення перепадів настрою
- Дратівливість
- Вам стало легше розплакатися або ви частіше плачете
- Суїцидальні або насильницькі думки чи пориви
- Відчуття труднощів у спілкуванні з близькими, зокрема з вашим чоловіком/дружиною або партнером

Поведінкові реакції

- Ізоляція або відсторонення від реальності
- Неспокій
- Підвищена дратівливість, гнів або агресія у стосунках
- Зміни у вживанні наркотиків та алкоголю
- Зміни у стосунках з людьми довкола

Мисленнєві реакції

- Зневіра, відчуття заціпеніння
- Прокручування подій у голові знову і знову
- Зниження концентрації уваги
- Плутанина або погіршення пам'яті
- Труднощі з прийняттям рішень або вирішенням проблем
- Тривожні сни або фантазії

Поміркуйте

- Чи відчували ви будь-яку з цих реакцій

від початку війни або іншої кризової події у вашому житті?

- Чи часто ви переживаєте такі відчуття зараз?

Хорошою новиною є те, що ці реакції є нормальними і, за умови догляду за собою та цілеспрямованого опрацювання, вони можуть стати рідшими і навіть зникнути з часом. Сьогодні ми поговоримо про засоби, які ми можемо використовувати, щоб знайти якір надії в буремні часи. Ці засоби можуть допомогти нам зменшити тривогу, депресію та стрес у нашому житті.

Будь ласка, не забувайте, що ми всі унікальні! Люди по-різному реагують на травми, і їм допомагають різні засоби. Ви знайдете засоби, які працюють саме для вас.

Важливо також зазначити, що ви можете отримати користь не тільки від засобів, що наведені в цьому посібнику. Якщо в будь-який момент ви відчуєте, що реакції на травматичні події заважають вам жити повсякденним життям, запитайте куратора групи, чи може він направити вас до психолога або іншого спеціаліста з ментального здоров'я, який зможе допомогти Вам безпосередньо.

Засоби для фіксації

Усвідомлене дихання

Знайдіть зручне місце, де можна сісти. Якщо можливо, знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Виділіть 30-60 секунд протягом дня для вправи глибокого дихання, вона допоможе вам впоратися зі стресом.

Ось кілька порад:

- Дихайте діафрагмою. Покладіть руку на нижню частину живота і відчуйте, як ваш живіт розширюється, коли ви вдихаєте, і опускається, коли ви видихаєте.
- Прислухайтеся до звуку свого дихання.
- Порахуйте до 2 під час вдиху, потім затримайте дихання на 2 секунди і повільно видихайте протягом 2 секунд.
- Виконуйте вправу щодня, кілька разів на день.

- Коли ви відчуваєте сильний стрес, подихайте таким чином 30 секунд.
- Разом з близькою людиною використовуйте «дихання спиною до спини»: сядьте разом, відчуйте підйом і спад дихання одне одного. Ви також можете триматися за руки, глибоко дихаючи.¹

Ініціюйте контакт із людьми

- Спеціально зателефонуйте або зустріться з кимось, кому ви довіряєте і хто допомагає вам позитивно ставитися до життя. Не має значення, про що ви будете говорити. Просто вступайте у контакт.
- Прогуляйтеся з кимось, кому ви довіряєте. Поділіться своїми почуттями та поговоріть про засоби, які допомагають вам упоратися.

Звертайте увагу на дрібниці

- Проводьте час на свіжому повітрі. Робіть це на самоті та разом із родиною. Природа, свіже повітря і сонячне світло мають велику зцілювальну силу.
- Зменште кількість стресових факторів у вашому житті. Навчіться говорити «ні».
- Проводьте час на самоті і без телефону. Дозвольте собі трохи побути наодинці без інших.
- Фізичні вправи. Навіть 15 хвилин можуть вам допомогти. Можете займатися ходьбою, бігом, аеробікою, плаванням або йогою самостійно або разом зі своєю дитиною/дітьми або всією родиною.
- Детальніше вивчіть, що таке стрес, які його особливості. Коли ви вчитеся і застосовуєте те, чого навчилися, то почуваетесь більш компетентними й успішними.
- Ставте питання. Іноді, запитуючи інших про те, як у них справи, як вони справляються, ви відкриваєте для себе нові ідеї.

Навіть коли Ви ділитесь ідеєю про те, що могло би допомогти вам – ви потенційно допомагаєте зменшити власний стрес.

- Ведіть щоденник або щоденник вдячності. Візьміть за сімейну звичку що кожного дня кожен член родини ділитиметься однією річчю, за яку він вдячний.
- Подивіться смішний фільм або телепередачу або ж прочитайте смішну книгу. Смійтеся разом зі своєю дитиною/дітьми, з чоловіком/дружиною чи партнером, або всією родиною! Усмішка та сміх допомагають зменшити стрес.
- Створіть музику, вірш, історію або гру, в яку можна пограти з іншими. Залучіть до цього всіх членів родини.
- Подумайте про цитату або вірш, які да-

«Надія – це здатність бачити, що світло є, незважаючи на всю темряву»

Десмонд Туту

«Краще двом, ніж одному, бо мають хорошу заплату за труд свій, і якби вони впали, підійме один свого друга! Та горе одному, як він упаде, й нема другого, щоб підвести його. Також коли вдвох покладуться, то тепло їм буде, а як же зігрітись одному? А коли б хто напав на одного, то вдвох вони стануть на нього – і нитка потрійна не скоро порветься!»

Екклезіяст 4:9-12

¹ Джонстон, Р. (2025). Шляхи до зцілення: перші кроки. Програма реабілітації для жінок, чоловіків, дівчат, хлопців та членів їх сімей які постраждали від сексуального насильства під час конфлікту (СНПК) [Оновлення навчальної програми].

ють вам надію (приклади наведено нижче). Можливо, ви захочете помолитися про це або поговорити про це зі своєю сім'єю та друзями.

Поступове розслаблення м'язів

У вас часті головні болі? Відчуваєте напругу в шиї, плечах або спині? Коли ви перебуваєте у стресовому стані, ваше тіло може реагувати саме так. Ось одна з технік, яка допоможе вашому тілу і розуму розслабитися.

Ця практика передбачає поступове напруження і розслаблення різних груп м'язів у вашому тілі. Коли ви робите це, то вчитеся розпізнавати фізичні відчуття напруги і розслаблення. Усвідомлення фізичної напруги та симптомів стресу є важливою частиною зцілення.

Спочатку знайдіть тихе місце, де ви зможете побути наодинці і почуватися комфортно. Сядьте в зручне крісло, заплющте очі й дозвольте своєму тілу розслабитися. Тепер почніть напружувати, а потім розслаблювати м'язи пальців ніг і повільно просувайтесь вгору по тілу, аж до голови. Вдихайте, напружуючи кожну групу м'язів протягом приблизно п'яти секунд, а потім розслаблюйте цю ж групу протягом 30 секунд. Розслаблюючись, повільно видихайте. Звертайте пильну увагу на відчуття у вашому тілі, коли ви напружуєтесь і розслаблюєтесь. Ви можете повторювати цей процес, і обов'язково приділіть трохи часу, щоб насолодитися своїм розслабленим станом!

Ось кілька способів, як ви можете практикувати прогресивну м'язову релаксацію з дитиною або дітьми:²

Уяви, що ти тримаєш апельсин у кожній руці. Зроби вдих і стисни апельсини якомога міцніше. Потім видихни і розслаб руки. Зверни увагу, наскільки інакше вони тепер відчуються.

Тепер уяви, що ти соняшник, який тягнеться високо до сонця. Вдихни і витягни руки високо вгору. Видихни, і руки опустяться вздовж боків.



Відскануйте QR-код, щоб отримати доступ до відео з інструкцією з розслаблення м'язів для дітей.

Тепер давай уявимо, що сонце гріє твоє обличчя. Вдихни і стисни очі та обличчя. Потім видихни і дозволь обличчю розслабитися.

Тепер поклади руки на живіт. Вдихни і дозволь животу наповнитися, як повітряна куля. Потім повільно видихни. Тепер знову вдихни і зроби живіт твердим, як камінь. Видихни і дозволь йому стати м'яким, як подушка.

Уяви, що ти на теплому пляжі. Вдихни і зігни пальці ніг у пісок. Видихни і розслаб пальці ніг.

Уявіть собі спокійне місце

Оберіть зручне положення – сидючи або лежачи. Заплющте очі, почніть дихати повільніше і уявіть собі місце, яке є для вас спокійним. Можливо, ви думаєте про улюблене місце відпочинку або про те, де ви завжди хотіли побувати. Можливо, це місце з вашого власного життя. Уявіть, що ви можете побачити, почути, відчути запах, доторкнутися і, можливо, навіть спробувати на смак. Проведіть час, уявляючи і дихаючи, просто насолоджуючись умиротвореним місцем у своїй уяві.

Постукування¹

Сядьте зручно із заплющеними очима або дивлячись вниз. Покладіть руки на ноги та обережно постукуйте ліворуч, потім праворуч, вперед і назад. Зберігайте повільний, рівномірний ритм і повільно дихайте під час постукування. Продовжуйте це протягом 1–2 хвилин.

Зігрівання рук¹

Обережно потріть руки одна об одну та відзначте тепло, що піднімається у ваших руках. Повільно вдихніть, зосереджуючись на відчуттях тепла та комфорту.



² Дитяча лікарня Філадельфії. (н.д.). Інструменти для допомоги в боротьбі зі стресом: Прогресивна м'язова релаксація. <https://www.chop.edu/health-resources/tools-help-stress-progressive-muscle-relaxation>

Холодна вода³

Призніть холодною водою на обличчя, покладіть холодну вологу тканину на обличчя або шию або прийміть холодний душ.

Поміркуйте

- Що ви відчували, коли практикували ці засоби?
- Який засіб був найбільш корисним для вас?
- Який новий засіб ви плануєте спробувати наступного тижня?

На цьому Зустріч 2 завершено.
Дякуємо вам за участь.



ЗУСТРІЧ 3

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМО

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ
ВПОРАТИСЬ З КРИЗОЮ

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та роздратованими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, як вони почуваються.
- Прийміть їхні почуття та заспокойте їх.
- Щодня перед сном хваліть себе за те, що ви намагаєтесь допомогти своїм дітям.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

"[Бог] втішає нас у всіх наших бідах, щоб і ми змогли потішати тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією ж потіхою, яку ми самі отримуємо від Бога." (2 Коринтян 1:3-4)
Попросіть Бога дати вам силу, щоб забезпечити підтримку, якої потребують ваші діти. No.3



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

ДРІБНИЦІ ДОПОМАГАЮТЬ
ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД НЕБЕЗПЕКИ

- Поговоріть з дітьми про те, що відбувається у такий спосіб, щоб вони могли зрозуміти.
- Складіть разом план того, що робити і де зустрінетесь, якщо ви опинитесь в різних місцях.
- Запевніть своїх дітей, що ви зробите все, щоб вони були в безпеці.
- Планування разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

"Я дам тобі розуму і навчу, яким шляхом йти." (Псалом 32:8a)
Ви можете просити Бога направляти вас прийняті рішення, аби бути в безпеці. No.6



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

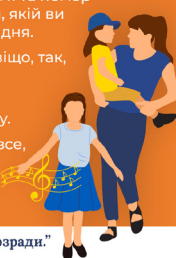
WWO PARENTING
Групи Надії

ПЛАНУЄМО ПОДОРОЖІ
РАЗОМ З ДІТЬМИ

- Створіть із дитиною пісню або наспів, щоб вона легше запам'ятала ваше повне ім'я та номер телефону, а також номер людини, якій ви довіряєте. Повторюйте її кожного дня.
- Кажіть дитині, куди ви йдете і навіщо, так, щоб дитина зрозуміла.
- Зробіть копії або фото всіх ваших документів, що посвідчують особу.
- Хваліть себе за те, що ви робите все, що від вас залежить.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

"Боже, опікуйся мною, в Тобі я шукаю розради." (Римляни 1:11)
Дорогий Боже, допомагай мені та даруй силу, щоб я міг захищати своїх дітей. Амінь. No.10



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

- Якщо у дитини є мобільний телефон, збережіть свій номер і ще кількох людей, яким ви довіряєте.
- Поясніть дитині, як вона повинна поводитись на блокпостах (дотримуватися тиші, не виходити з транспорту).
- Ховайте гроші або банківські картки в різних місцях на випадок, якщо втратите багаж.
- Підготовка вимагає важкої праці. Піклуйтеся про себе.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

Дорогий Боже, "Оберігй мене, Боже, я бо до Тебе вдаюся!" (Псалом 16:1) Амінь. No.15



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

ДОГЛЯД ЗА ДІТЬМИ В
УКРИТТІ

- Візьміть із собою в укриття зручні речі з дому.
- Знайдіть привід для сміху.
- Якщо можна, разом прикрасьте укриття за допомогою нотаток або малюнків на стінах.
- Постійно підбадьорюйте своїх дітей.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

Дорогий Боже, я молюся, щоб я відчував Твій спокій, "...що вищий від усякого розуму." (До Філіпін 4:7a) Амінь. No.16



Де я є?

Поміркуйте

1. Як змінилося ваше життя після вашої кризи або складних життєвих обставин?
2. Яка зміна стала для вас найбільшою?

Ми всі пройшли через дуже важкі переживання. Нам хочеться бути в змозі справлятися з цим і надавати підтримку собі та одне одному. Для цього нам потрібно усвідомити, де ми є і що з нами сталося. Ми можемо почуватися самотніми або думати, що ми єдині, хто так відчувається; важливо розуміти, що досвід переживання кризи у кожної людини унікальний. Але є й деякі спільні переживання, які люди можуть відчувати, коли трапляються важкі події.

Ось звичайні реакції на кризову ситуацію:

- Ви шукаєте винного – себе чи когось іншого.
- Ви можете відчувати провину за те, що ви вижили, а інші ні, або що інші постраждали більше, ніж ви.
- Вам може бути соромно за свою реакцію або ніяково, коли ви приймаєте допомогу.

Поміркуйте

Чи щось із наведеного вище схоже на те, що відбувається з вами зараз?

Пошук винного, відчуття провини чи сорому - усі ці реакції можуть завадити нам прийняти те, що сталося, і визнати, що ми в цьому не винні.

Крім вищезгаданих почуттів, ми можемо реагувати на травму трьома основними способами:

1. Ви можете заново переживати те, що трапилося: у нічних кошмарах або у вигляді спогадів протягом дня.
2. Ви можете виявити, що уникаєте того, що нагадує вам про подію. Ви можете взагалі уникати почуттів, «заціпенівши», або працювати – чи то занадто багато, чи то занадто мало.
3. Ви можете весь час бути напготові, у напрузі, занадто гостро реагувати на те, що відбувається, відчувати труднощі зі сном або погано почуватися. Вам може бути складно зосередитися. Ви можете хвилю-

ватися про те, що станеться в майбутньому.

Поміркуйте

Чи щось із наведеного вище схоже на те, що ви відчуваєте?

Такі реакції є нормальними. Корисно помічати їх у собі, усвідомлювати їх і говорити про це. Розповідаючи про свої переживання, знаходячи засоби, які допомагають нам заспокоїтися та жити сьогоденням, ми можемо підтримати одне одного, щоб пережити цей час.

Однак, якщо ці реакції продовжуються тривалий час або заважають нам жити повсякденним життям, можливо, нам потрібно поговорити з кимось і отримати додаткову підтримку. Поговоріть із куратором групи після зустрічі, якщо ви відчуваєте, що вам потрібна додаткова підтримка.

Ось кілька інших ідей щодо здорових звичок, які допоможуть вам пережити цей час:

- Навчіться розпізнавати думки, що викликають стрес. Коли ви свідомо звертаєте увагу на думки, що викликають стрес, їх кількість може зменшитися. Навчайте себе усвідомлювати свої думки, дихання, частоту серцевих скорочень та інші ознаки напруги – це допоможе вам розпізнати стрес, коли він тільки починається.
- Дихайте. Глибоке дихання (вдихніть через ніс, затримайте повітря на кілька секунд, а потім видихніть через рот) – це проста порада для зняття напруги, яку можна виконувати в будь-якому місці в будь-який час.
- Зробіть перерву від новин та історій із соціальних мереж. Бути проінформованим – це добре, проте постійна інформація про кризи та травматичні події може розчаровувати.
- Обмежте перегляд/читання новин до двох разів на день та відключіться від соціальних мереж на певний час.
- Будьте кращою версією себе. Почуття сорому, провини або неадекватності можуть призвести до негативного

мислення. Розвивайте звичку вдячності та прощайте інших. Будьте ніжними до себе – якщо ви хвилюєтеся за своїх дітей, це тому, що ви їх любите та хочете захистити.

- Час для себе. Відпочивайте від інших людей та дозвольте собі мати час на самоті.
- Спілкуйтеся з людьми. Знайомтеся з оточуючими; задавайте питання, щоб пізнати людей краще.

Говоримо з дітьми про кризову ситуацію

Ми провели час, розповідаючи про те, де ми є і як у нас ідуть справи. Це важливо для нашого власного зцілення, а також для того, щоб ми змогли допомогти дітям у вирішенні схожих проблем. Наведені нижче питання та поради допоможуть нам подумати про те, як почуваються наші діти і як ми можемо поговорити з ними про їхню реакцію на складні життєві обставини або кризу, такі як війна чи переміщення. Якщо ви не є одним з батьків чи опікунів, ці поради (а також ті, які будуть наведені в наступних уроках) все одно можуть бути корисними для вас.

- Ви часто спілкуєтеся з дітьми (можливо ви є бабусею чи дідусем, тіткою чи дядьком, вчителем, чи близьким другом сім'ї, де є діти)?
- Як ви можете застосовувати ці поради?
- Також, хоч наведені нижче поради стосуються дітей, багато з цих ідей можуть бути застосовані для стосунків із дорослими. Наприклад, ми закликаємо до того, аби спілкування з дітьми було відкритим, чесним, підтримуючим та позитивним. Всі ці рекомендації також актуальні для спілкування між дорослими.

Поміркуйте

- Як часто ваша дитина виглядає напруженою або стурбованою? [зовсім ні, іноді, часто, більшу частину часу]

- Як часто ваша дитина може говорити про свої проблеми та ділитися своїми переживаннями? [зовсім ні, іноді, часто, більшу частину часу]
- Чи говорили ви та ваші діти разом про те, що сталося? Як все пройшло?
- Які страхи чи побоювання висловлюють діти?

Пригадайте, як ви розмовляли зі своєю дитиною та вислуховували її. Ці моменти дуже важливі, тому що діти цінують, коли ми відкриті та чесні з ними і серйозно ставимося до їхніх проблем.

Ось кілька основних порад про те, як розмовляти з дитиною:

- **Будьте відкриті** – Дозвольте дитині говорити вільно. Ставте їй відкриті питання (це означає питання, на які не можна відповісти просто «так» або «ні»).
- **Будьте чесними** – Завжди правдиво відповідайте на їхні запитання. Подумайте про те, скільки років вашій дитині і як багато вона може зрозуміти. Не знати всіх відповідей – це нормально.
- **Підтримуйте** – Ваша дитина може бути налякана або розгублена. Дозвольте їй розповісти про свої почуття та дайте їй зрозуміти, що ви завжди поруч. Щодня хваліть дитину за щось, що вона робить добре.
- **Будьте позитивні** – нагадуйте дитині, що вам не байдуже і що вона може поговорити з вами у будь-який час.
- **Використовуйте активне слухання** – Уникайте відволікаючих факторів. Встановлюйте зоровий контакт одне з одним, слухайте уважно, не перебиваючи. Звертайте увагу на вираз обличчя та мову тіла. Використовуйте твердження «Я відчуваю» замість твердження «Ти». Переказуйте те, що сказала інша людина, щоб переконатися, що ви її зрозуміли. Кивайте, щоб показати їй, що ви слухаєте, і визнаєте її почуття.
- Не показуйте дитині наочні деталі насильства: у реальному житті, по телевізору, по радіо або в телефоні. Не

змушуйте дитину відчувати конкретну емоцію (наприклад, гнів), а приймайте те, що вона відчуває. Кожного вечора хваліть дитину та себе за щось конкретне – зауважуйте ваші успіхи в таких непростих обставинах.

Залишатися на Зв'язку, Коли Ми в Розлуці^{3, 4, 5}

Через війну та інші складні життєві обставини, багато хто з нас розлучений зі своїми близькими. У багатьох також є близькі, які проходять дійсну військову службу. Спілкування є надзвичайно важливим як для наших стосунків, так і для нашого ментального здоров'я! Тож давайте поговоримо про те, як нам залишатися на зв'язку з нашим партнером, чоловіком/дружиною, членом родини чи другом, коли ми знаходимося далеко від них.

- Плануйте регулярне спілкування, коли це можливо. Частіше діліться з вашими коханими тим, що відбувається у вашому житті; нехай вони знають навіть про дрібниці.
- Час від часу, надсилайте один одному відеоповідомлення, особливо, якщо ви не маєте часу на відеодзвінки.
- Оберіть зручний час для вас обох і регулярно проводьте онлайн зустрічі.
- Поділіться зі своїми коханими вашими планами, почуттями, думками, переживаннями, сподіваннями та знайдіть маленькі причини для вдячності. Це поглибить ваші стосунки.
- Продумайте креативні способи святкування важливих подій, таких як дні народження та річниці.

- Нагадайте одне одному, що спілкування не завжди легке або можливе, коли ми фізично розділені, через військові дії. Обговоріть, які перешкоди можуть виникнути, і як ви будете їх долати.

- Плануйте регулярні сімейні зустрічі онлайн, щоб обговорювати важливі теми та разом приймати рішення. Ось кілька порад щодо проведення сімейних зустрічей:

- › Приберіть телефони та будь-які інші відволікаючі фактори!
- › Разом визначте правила для ваших зустрічей. Наприклад: «Слухайте кожну людину; Говорить лише одна людина одночасно; Будьте добрими та шанобливими; Не критикуйте та не сваріть».
- › Практикуйте активне слухання під час ваших зустрічей.

- Знайдіть спільні інтереси; домовтеся подивитися один і той самий фільм чи передачу, або прочитати книгу, а потім обговоріть це разом.
- Обговоріть, як знайти баланс під час обговорення стресових ситуацій, щоб підтримувати зв'язок, але водночас уникати напруги, коли це можливо.
- Уважно подумайте, як кожен член родини використовує соціальні мережі, щоб це зближувало вашу родину, а не спричиняло розбрат.
- Якщо ви або хтось із членів вашої родини проходить військову службу, заздалегідь обговоріть із партнером та всією сім'єю, як служба може вплинути на ваше життя, стосунки та повсякденні обов'язки. Якщо є можливість, зробіть це до від'їзду військовослужбовця.



³ CETA Україна. (2023, Липень 21). Спілкування з близькими – це дуже важливий ресурс для психічного здоров'я. Facebook. <https://www.facebook.com/cetaukraine/posts/pfbid033pzufTeaUaHGdVh51ErXv4AHyJlBcczqKcs9DfBMjqx3zcmAS4bxxMpvAHE4zHk5l>



⁴ Blow AJ, Farero AM, Ufer LG, Kees M, Guty D. Спілкування пар Національної гвардії під час військової служби: виклик ефективного зв'язку. *Contemp Fam Ther.* 2022;44(3):284-293. doi: 10.1007/s10591-021-09588-4. Epub 6 червня 2021 р. PMID: 34121806; PMCID: PMC8180357. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8180357/>



⁵ Gewirtz AH, Pinna KL, Hanson SK, Brockberg D. Сприяння вихованню дітей для підтримки реінтеграції військових сімей: після роззортання, адаптивні інструменти виховання дітей. *Psychol Serv.* Лютий 2014 р.;11(1):31-40. doi: 10.1037/a0034134. PMID: 24564441; PMCID: PMC4030517. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4030517/>

- Майте на увазі, що діти можуть реагувати на розлуку або військові дії подібно до травми (пам'ятайте, що ми дізналися на другому занятті!). Батьки та опікуни повинні разом обговорити, як вони будуть реагувати на ці реакції.

«Утішайте тому один одного, і збудуйте один одного.»

1-е до Солунян 5:11

«Немає відстані, яка могла б зменшити турботу про тих, кого ми любимо.»

Генрі Нувен

Поміркуйте

- Чи можемо ми застосувати якісь із вищевведених порад цього тижня, щоб поглибити стосунки у нашій родині?
- Які сильні сторони наша сім'я змогла розвинути, долаючи труднощі, пов'язані з військовою службою або розлукою з близькими?

Коли хтось із нашої родини відправляється на військову службу, ми всі проходимо через емоційний цикл. Давайте розглянемо різні етапи цього циклу та те, як кожен з них може вплинути на нас. Коли ми дізнаємося

та обговорюємо, чого очікувати, це може допомогти нам усвідомити, що наш досвід є нормальним, щоб ми могли впоратися з викликами.

Зображення 4: Знайомство з емоційним циклом військової служби⁶



На цьому Зустріч 3 завершено.
Дякуємо вам за участь.

Після цієї зустрічі ви знайдете короткий посібник для обговорення, що включає додаткові питання, які допоможуть вам поговорити зі своїми або іншими дітьми про їхні успіхи. Ми з нетерпінням чекаємо на нову зустріч наступного тижня!



⁶ Пінкус, С. Х., Хаус, Р., Крістенсон, Дж. та Адлер, Л. Е. (2001). The emotional cycle of deployment: A military family perspective. US Army Medical Department Journal, 4(5), 6.

ЗУСТРІЧ 3

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

У наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми». Матеріали містять наступну інформацію:

- Розмова з дітьми про кризову ситуацію
- Додаткові дії: Плануємо нашу безпеку разом
- Розмова з дітьми – Прості кроки, щоб залишатися в безпеці



Розмова з дітьми про кризову ситуацію

Почніть час спілкування з дитиною зі звичних перевірочних запитань, наприклад:

1. Що було найкращим із того, що сталося цього тижня?
2. Що смішного сталося цього тижня?
3. З чим тобі було складно цього тижня?

Гра «Добре та погане»

Поясніть дитині, що ви прочитаєте кілька висловлювань про те, що може статися (будь-яка зміна), наприклад, виграш призу або перехід до нової школи. Дитині потрібно швидко вирішити якою є ця зміна: хорошою чи поганою. Тут немає правильних або неправильних відповідей!

Наприклад:

Ви: «Виграти приз!»

Дитина: «Добре!»

Ви: «Почати навчатися у новій школі»

Дитина: «Погано!»

- Виграш призу

- Переїзд до нового міста
- Початок навчання у новій школі
- Завести нове цуценя

Кризи та складні життєві обставини внесли багато змін у наше життя. Поясніть, що сьогодні ми розглянемо наступне: що сталося; що ми відчуваємо з цього приводу; що ми можемо зробити разом, щоб залишатися в безпеці.

Поміркуйте разом з дитиною

1. Які зміни відбулися у тебе та твоєї родини в результаті кризи або складних життєвих обставин?
2. Як ти ставишся до цих змін або до того, що відбувається зараз?

Ви можете самі пояснити це своїй дитині або це може зробити довірений родич чи друг:

“Відчувати страх або сум – це нормально. Дорослі теж це відчувають! Багато чого змінилося, і може бути страшно від того, що ми не знаємо, що буде далі, наприклад, де ти підеш

до школи. Добре ставити запитання та ділитися своїми почуттями. Якщо тебе щось бентежить або турбує, не бійся запитати когось, кому довіряєш».

Скажіть своїй дитині: Ось кілька способів, як ти можеш поговорити з батьками про свої питання або про те, що тебе турбує:

- Попроси батьків посидіти з тобою кілька хвилин і розкажи про свої почуття.
- Якщо ти бачиш новини про кризи чи війну по телевізору, в Інтернеті або в газеті, попроси батьків поговорити з тобою про це і постав їм усі питання, що тебе цікавлять.
- Намалюй малюнок про те, що ти відчуваєш у зв'язку з цією ситуацією, та покажи його своїм батькам.
- Обговоріть сімейний план безпеки зі своєю сім'єю.

Підтримка інших

Скажіть своїй дитині: Досі в тебе все добре складалося (згадайте щось конкретне для ситуації дитини, наприклад: «ти залишався в безпеці під час своєї подорожі сюди» або «ти допоміг своїй сім'ї, коли тобі довелося сховатися вдома»).

Поміркуйте разом з дитиною

1. Подумай про інших дітей у твоїй сім'ї чи громаді або про людей у твоїй сім'ї чи будинку: чи є хтось, кому зараз важко? Чи є хтось, хто здається сумним або стривоженим?
2. Як ти думаєш, чи є щось, що ти можеш зробити, щоб підтримати когось цього тижня?

Підтримайте дитину у всіх її ідеях та способах, якими вона вже дбає про інших, і заохочуйте до більшого. Запропонуйте дитині ще деякі моменти, які вона могла би зробити:

- Пограй в ігри з молодшим братом чи сестрою або почитай їм казку.
- Розкажи одному з батьків (батькам) про те, що тобі подобається в них або за що ти хочеш їм подякувати.
- Намалюй малюнок із підбадьорливим посланням і повісь його на вікно аби люди, що проходять повз, могли підбадьоритись.

Підсумок: Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Ми можемо почуватися пригніченими ситуацією, що склалася, але насправді, як ми вже говорили сьогодні, є багато речей, які ми можемо зробити самі, щоб допомогти собі та нашим сім'ям підтримувати одне одного та залишатися у безпеці.

Деякі способи, якими діти можуть допомогти:

- Поговорити з батьками, що тебе турбує.
- Допомогати іншим членам сім'ї, яким, можливо, зараз нелегко.
- Бути добрим – повісити на вікно картинку з підбадьорливим посланням.
- Скласти разом із сім'єю план безпеки.



Додаткові дії – Планування безпеки разом

Примітка: цей розділ призначений для використання з групами, які зараз перебувають у зоні воєнних дій або в процесі переміщення. Тут є заняття для членів групи з дітьми та пропозиції, як говорити з дітьми про безпеку.

Спільне планування безпеки допомагає дітям почуватися більш захищеними. Діти розуміють, що ситуація невизначена, і можливість поговорити про це та запропонувати практичні дії, в яких вони можуть взяти участь, допомагає їм почуватися спокійніше та безпечніше.

Ви можете приділити трохи часу своїм дітям і запитати їх, що вони можуть зробити, щоб залишатися у безпеці. Ось кілька практичних способів, як ви можете планувати безпеку спільно зі своїми дітьми:

- Сплануйте разом що ви робитимете у разі розлуки, і щодня домовляйтеся про чітке місце, де ви зустрінетеся, якщо хтось загубиться. Придумайте з дитиною пісню або наспів, щоб вона запам'ятала ваше повне ім'я та номер телефону, а також номер телефону людини, якій ви довіряєте. Повторюйте їх щодня.

- Скажіть своїй дитині: Не варто проводити час на вулиці самим після настання темряви, відчиняти двері незнайомій людині або їздити з кимось наодинці. Переконайтеся, що ви знаєте, з ким ваша дитина проводить час в Інтернеті та в реальному житті.

Поміркуйте (питання для батьків)

1. Що ви зробили, щоб убезпечити дітей, і що ви робите зараз?
2. Чи є щось із того, про що ми говорили, що ви збираєтеся застосувати на практиці або зробити інакше цього тижня?
3. Який план ви можете скласти разом зі своєю сім'єю, щоб убезпечитися?



Ось кілька порад, як убезпечити себе з дітьми у зонах активних військових дій:

- Якщо немає можливості сховатися, краще стояти на сходовій клітці будівлі та триматися подалі від вікон.
- Нагадайте дитині, щоб вона не чіпала невідомі предмети або руїни після вибуху, щоб уникнути взаємодії з вибухівкою.
- Потренуйтеся разом із дитиною: Що ми робимо, коли відбувається активне бомбардування? Що ми робимо після?
- Якщо є сховище, потренуйтеся бігти туди. Виконання звичних дій під час бомбардування може значно зменшити стрес і дати вашій дитині деяке відчуття контролю.

Застосувати на практиці цього тижня.

Поговоріть зі своєю дитиною про те, що вона чула про війну і про будь-які запитання, які у неї можуть виникнути. Що ви можете зробити разом, як сім'я, щоб залишатися в безпеці?



Розмова з дітьми – Прості кроки, щоб залишатися в безпеці

Скажіть своїй дитині: Досі в тебе все добре складалося (згадайте щось конкретне для ситуації дитини, наприклад: «ти залишався в

безпеці під час своєї подорожі сюди» або «ти допоміг своїй сім'ї, коли тобі довелося сховатися вдома»).

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти робив(ла) разом зі своїми батьками чи братами і сестрами, щоб залишитися в безпеці?

Хваліть дитину за всі заходи безпеки та дії, які вона робить, навіть якщо це важко і означає, наприклад, що вона не ходить до школи, не бачиться з друзями чи близькими. Розкажіть їй, що діти можуть зробити багато для того щоб залишатися в безпеці: можна порадитися з сім'єю і розробити спільний план, який допоможе залишатися всім разом в безпеці.

Скажіть: Ось що ми можемо зробити разом:

- Провести деякий час разом, як сім'я, щоб узгодити сімейний план безпеки.
- Скласти план дій на випадок, якщо хтось із вас загубиться, і щодня погоджувати цей план.
- Придумайте пісню або наспів і співайте разом, щоб тобі вдалося запам'ятати повні імена та номери телефонів батьків. Переконайся, що ти також знаєш своє повне ім'я та адресу.
- В умовах початку небезпеки:
 - › Обговоріть із сім'єю план дій у разі небезпеки (наприклад, бігти у сховище, взяти із собою припаси).
 - › Пам'ятати, що не слід чіпати невідомі предмети або ходити по зруйнованих будинках після бомбардування, якщо дорослі не впевнені, що там безпечно.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи є щось, про що ми говорили, що ти збираєшся зробити цього тижня?

На цьому закінчуються додаткові матеріали «Розмова з дітьми про кризову ситуацію», «Додаткові дії: Плануємо нашу безпеку разом» та «Розмова з дітьми – Прості кроки, щоб залишатися в безпеці». З нетерпінням чекаємо на ваші відгуки!

ЗУСТРІЧ 4

СИЛЬНІ СІМ'Ї

ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



П'ЯТЬ ХВИЛИН ПОЗИТИВНОГО ЧАСУ З ДІТЬМИ

- Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм відчувати себе в безпеці.
- Запитайте дітей, чим би вони хотіли зайнятися.
- Слухайте їх, дивіться на них, приділіть їм усю свою увагу.
- Невелика кількість часу може допомогти їм відчувати себе в безпеці та що їх люблять.



Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Ісус сказав: ‘Пустіть дітей і не бороніть їм приходити до Мене’.” (Матвія 19:14)

Наш час і увага – це чудові подарунки, які ми можемо дати дітям.

№.4

ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ДОГЛЯД ЗА ДІТЬМИ В УКРИТТІ

- Візьміть із собою в укриття зручні речі з дому.
- Знайдіть привід для сміху.
- Якщо можна, разом прикрасьте укриття за допомогою нотаток або малюнків на стінах.
- Постійно підбадьорюйте своїх дітей.



Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

Дорогий Боже, я молюся, щоб я відчував Твій спокій,
“...що вищий від усякого розуму.”
(До Филипп'ян 4:7а) Амінь.

№.16

ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



ЯК ЗРОБИТИ ДИТИНУ СИЛЬНІШОЮ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

- Попросіть дітей допомогти вам у домашніх справах, таких як приготування їжі або прибирання.
- Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- Це допоможе їм знову робити добрі справи.
- Коли ви хвалите дітей, то показуєте їм, що помічаєте їх і турбуєтеся про них.



Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Тривога обтяжує серце, добре ж слово його підбадьорює.” (Пислів'я 12:25)

У часи сильної тривоги добрі слова та похвала дуже важливі.

№.7

Сьогоднішня зустріч присвячена взаєминам у сім'ї та допоможе нам подумати про те, як побудувати позитивні стосунки з її членами.

Багато із тих принципів, які тут запропоновані, можуть також бути застосовані до інших дітей та дорослих, які не є членами нашої сім'ї.

Багато хто з нас зараз живе в іншому сімейному середовищі, ніж той, у якому ми жили раніше. Деякі члени наших сімей зараз не з нами, а ми живемо з іншими родичами, друзями чи навіть новими знайомими. Коли ми обговорюватимемо поняття «сім'я», «родина» на сьогоднішньому занятті, будь ласка, подумайте як про членів вашої сім'ї, так і про людей, з якими ви зараз проживаєте. Крім того, коли ми говоримо про батьків і дітей, це також може стосуватися інших опікунів, наприклад, бабусь і дідусів або довірених друзів сім'ї.

Будьмо чуйними до ситуації кожного учасника. Там, де батьки розлучені один з одним або втрачені близькі, ми можемо на самому початку визнати, що зниклої людини або одного з членів сім'ї немає поряд і що це важко.

Позитивне спілкування вдома

Поміркуйте

- Чи можете ви згадати момент цього тижня, коли у вас була приємна розмова з дітьми або іншими членами сім'ї?
- Що в цій розмові було хорошого?

Коли ми перебуваємо під тиском у період кризи та змін, буває важко зберегти наше спілкування позитивним – але коли нам це вдається, це має значний вплив на дітей. Те, як ми говоримо і поведимося в присутності дітей та з ними, впливає на їхню поведінку. Позитивне спілкування також передбачає позитивну дисципліну, як-от говорити спокійно та не користуватися перевагами, а не бити дитину рукою чи іншим предметом. Погане спілкування між дорослими в сім'ї може вплинути на дітей. Мирні, люблячі стосунки допомагають дітям почуватися захищеними та впевненими в тому, що їх люблять.

Поміркуйте

Як, на вашу думку, виглядає позитивне спілкування на практиці?

Позитивне спілкування може включати:

- Намагатись говорити ласкаво з усіма в сім'ї: і з дорослими, і з дітьми. Коли ви засмучені, прикладайте всі зусилля, аби по-доброму розмовляти з дитиною, а не кричати на неї. Говорити іншим, що ви хочете, щоб вони робили, а не те, що ви не хочете, щоб вони робили. Замість «Перестань кричати», спробуйте сказати «Будь ласка, говори тихіше».
- Бути добрим слухачем – бути відкритим і показувати іншим, що ви чуєте те, що вони кажуть.
- Казати «дякую», навіть за невеликі чи звичайні речі. Вдячність може суттєво змінити ситуацію.
- Щодня хвалити дитину за щось, що вона робить добре.

Час віч-на-віч з дитиною

Поміркуйте

- Чи можете ви пригадати те, чим ви із задоволенням займалися з дитиною впродовж останніх 3 днів?
- Чи легко проводити час індивідуально з кожним із ваших дітей? Що допомагає чи заважає вам у цьому?
- Як проведення якісного часу з дітьми може допомогти вам чи їм?

В умовах складних життєвих обставин чи кризи буває особливо важко знайти час для спілкування з дітьми. Але час, проведений віч-на-віч – це один з основних способів допомогти дітям відчувати вашу любов та захист, а також показати їм, що вони важливі. Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм почуватися в безпеці.

Навіть у нестабільні часи ви можете зробити це, наприклад:

- Виділити час для спілкування з дитиною. Це може бути всього 5 хвилин (або більше), причому кожного дня в той же час, щоб діти з нетерпінням на це чекали.
- Запитайте дитину, чим би вона хотіла зайнятися. Вибір розвиває впевненість у собі. Якщо діти хочуть зробити щось, що неможливо у поточній ситуації – це шанс поговорити з ними про це.
- Навіть якщо у вас немає можливості зайнятися будь-якою справою разом, просто слухайте дитину, дивіться на неї і приділяйте їй всю свою увагу.

Вправа – Моделювання можливого часу з дитиною

Зараз куратор групи ознайомить вас із вправою, за допомогою якої ви зможете провести час із дитиною. Ця гра називається «Яка людина у Тебе Вдома?». Ви можете знайти її в розділі Додаткові Матеріали для

Підтримки Дітей, який знаходиться в кінці цього уроку.

Якщо у вашій сім'ї багато дітей, ви можете зробити час віч-на-віч більш практичним, пропонуючи спільні заняття для всієї сім'ї, а час віч-на-віч проводити рідше.

Якщо ваша сім'я перебуває у більш-менш стабільній ситуації або ви хочете отримати більше пропозицій щодо проведення спільного часу, розгляньте наведені нижче ідеї. Пам'ятайте, що там, де батьки перебувають у стані сильного стресу та в умовах постійного кризау/кризи, досить просто проводити з дитиною 5 хвилин на день, і це принесе реальну користь.

Ідеї для різних вікових груп

Немовля/малюк:

- Копіюйте їхню міміку та звуки.
- Співайте пісні, створюйте музику за допомогою каструль та ложок або інших доступних предметів.
- Складайте чашки або кубики.
- Розповідайте історії, читайте книги або показуйте картинки.

Маленька дитина:

- Читайте книги, розповідайте історії або розглядайте картинки, грайте в ігри.
- Гуляйте, якщо це можливо.
- Танцюйте під музику або співайте.
- Робіть разом якусь роботу – перетворіть прибирання та готування на гру!
- Допмагайте у виконанні шкільних завдань, якщо дитина навчається у школі.

Підліток:

- Говоріть про те, що їм подобається: спорт, музика, кіно.
- Гуляйте, якщо це можливо.
- Пограйте разом у якусь гру.

Наведені нижче вправи можна використувати з будь-якою віковою групою, і вони мають сильний заспокоїливий ефект як на наших дітей, так і на нас!¹

- Дихання бульбашками (повільне видихання бульбашок)
- Видавлювання та формування пластиліну
- Малювання пальцями
- Вироби з рвання паперу
- Гра з піском
- Кочення м'яча вперед і назад
- Гойдання або розгойдування разом

Ви можете робити все разом! Якісне проведення часу віч-на-віч означає, що ви слухаєте свою дитину, дивитися на неї, приділяєте їй всю свою увагу і веселитесь разом, навіть якщо це триває недовго.

Коли члени сім'ї

возз'єднуються^{1,7}

Ще однією важливою темою для побудови міцної сім'ї є те, як ми зустрічаємося після періодів фізичної розлуки — під час коротких візитів або після повернення близької людини з військової служби чи тривалої відсутності. Хоча це можуть бути радісні часи, вони також можуть викликати стрес, коли ми адаптуємося до нової норми (пам'ятайте про перехідний цикл!).

Під час розлуки сімейні ролі часто змінюються. Жінки часто несуть важку відповідальність за виховання дітей, роботу та догляд за домогосподарством. А чоловіки (або партнер/дружина, який/яка перебуває на дійсній військовій службі) часто мають абсолютно нові ролі, ніж раніше (і переживають сильні травми, якщо вони служать у війську). Час розлуки та пережиті травми можуть перервати близькість і довіру, які ми відчували раніше. Коли партнери возз'єднуються, ці зміни можуть бути тривожними для обох людей. Нам може допомогти, якщо ми навчимося гово-



⁷ Gewirtz AH, Pinna KL, Hanson SK, Brockberg D. Сприяння батьківству для підтримки реінтеграції військових сімей: після служби, адаптивні інструменти батьківства. Psychol Serv. 2014 лют.;11(1):31-40. doi: 10.1037/a0034134. PMID: 24564441; PMCID: PMC4030517. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4030517/>

рити про реальність одне одного та розуміти її, щоб любов і повага могли зростати. Нижче наведено кілька питань, які ви можете використовувати для проведення цієї розмови з вашим чоловіком/дружиною або партнером.

Для роздумів з вашим партнером/дружиною:

Якщо ваш чоловік/дружина/партнер відсутній, обговоріть ці речі поза межами цієї зустрічі.

- «Поки ми були окремо, які обов'язки змінилися в нашій родині?»
- «Що допомагає тобі відчувати, що тебе поважають?»
- «Що змушує тебе почуватися зневаженим або непоміченим?»
- «Як для тебе зараз виглядає партнерство?»
- «Як ми можемо приймати рішення разом на рівних?»

План особистої та сімейної безпеки³

Ще однією важливою частиною міцних сімей є те, щоб кожен з нас почувався емоційно безпечно. Ми всі пережили так багато складних криз, і вони впливають на наше відчуття безпеки. Коли ми навчимося допомагати своєму тілу знову почуватися безпечно, це зміцнює нас, а також наших партнерів/дружин та наші сім'ї.

Кожен з нас створить План особистої та сімейної безпеки. Цей план — це індивідуальна карта того, що допомагає нам залишатися спокійними та на зв'язку. Він нагадує нам,

куди ми можемо піти, до кого ми можемо звернутися та що ми можемо зробити, коли стрес зростає або на думку спадають старі спогади.

Зараз кожна людина приділить час, щоб подумати над наступними питаннями. Якщо ваш партнер/чоловік/дружина тут, ви попрацюєте над цим разом. Якщо у вас є партнер/чоловік/дружина, який/яка відсутній/присутня, вам слід попрацювати над цим разом поза межами цієї сесії.

Під час складання плану подумайте про своє повсякденне життя — ваш дім, ваші стосунки, ваші емоції. Подумайте про те, що допомагає вам дихати трохи глибше, сповільнитися або відчувати себе впевнено. Подумайте про людей, які допомагають вам відчувати себе спокійно.

- Що допомагає мені заспокоїтися, коли я засмучений/засмучена?
- З ким я можу поговорити, коли я відчуваю самотнім/самотньою або злим/злою?
- Що допомагає моїй дитині почуватися в безпеці, коли вона боїться або замкнеться?
- Які звички допомагають нашій родині почуватися стабільною?

Застосування на практиці

Чи можете ви запланувати якісно провести час віч-на-віч із вашою дитиною цього тижня? Чим ви могли б зайнятися разом? Чи можете ви дізнатися, що їй сподобається? Нічого страшного, якщо зараз це буде лише 5 хвилин на день.

На цьому Зустріч 4 завершено.
Дякуємо вам за участь.

Після цієї Зустрічі ви знайдете короткий посібник для обговорення, який включає додаткові питання, які допоможуть вам поговорити зі своїми або іншими дітьми.

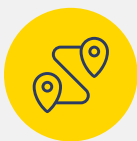


ЗУСТРІЧ 4

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

У наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова на «я» і «ми». Матеріали містять наступну інформацію:

- Розмова з дітьми про їхню сім'ю



Розмова з дітьми про їхню сім'ю

(Для батьків, опікунів або надійних друзів для проведення розмов з дітьми, які влаштувалися як біженці або живуть вдома. У наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова на «я» і «ми».)

Почніть час спілкування з дитиною зі звичних перевірочних запитань, наприклад:

1. Що було найкращим із того, що сталося цього тижня?
2. Що смішного сталося цього тижня?
3. З чим тобі було складно цього тижня?

Примітка для батьків або опікунів: врахуйте життєву ситуацію дитини та сімейний контекст. Якщо діти тимчасово розлучені з батьками або живуть в іншій сім'ї далеко від близьких людей, вони можуть захотіти розповісти про свою сім'ю або поговорити про те, з ким вони живуть зараз. Дозвольте дитині вести розмову і не змушуйте її говорити про те, про що вона не хоче говорити.

Тема: Я та моя сім'я
Поміркуйте разом з дитиною

Хто зараз живе з тобою у вашій оселі (або місці, де ви зупинилися)?

Гра «Яка людина в тебе вдома...»

Поясніть, що зараз ви разом гратимете в гру. Ви щось казатимете, а дитина має назвати людину в сім'ї, яка найбільш відповідає сказаному.

Наприклад:

- Хто в будинку найбільше шумить?
- Мій тато!

Дитина має відповісти якнайшвидше! І відповіддю може бути «я».

Не так важливо, про який «дім» говорить дитина. Можливо, дитина захоче думати про обстановку у своїй сім'ї або подумати про те, де вона перебуває зараз, – це може бути чужий дім, транзитний центр або інші місця залежно від життєвих ситуацій.

Яка людина в тебе вдома...

- Найвища?
- Найбільше шумить?
- Наймолодша?
- Найкраще готує?
- Добра до інших?
- Змушує вас сміятися?

Додайте свої ідеї з описами членів вашої сім'ї.

Поясніть, що зараз ми вчимося, як ти можеш бути самим собою і грати ту роль у своїй сім'ї (або «домі»), яку можеш відігравати тільки ти.

Хто я є?

Поміркуйте разом з дитиною

Чи хотілося б тобі колись бути більш схожим на свого брата чи сестру або на свого шкільного друга?

(Примітка для батьків: будьте готові спочатку дати свою відповідь, якщо дитина не може відповісти.)

Іноді буває корисно намагатися бути схожим на когось іншого – наприклад, хотіти навчитися грати у футбол, як твоя сестра, або бути уважним слухачем, як твій брат. Але дуже важливо, щоб ми розуміли, що ми вже особливі такими, якими ми є!

Ніхто не схожий на тебе, і є речі, які можеш зробити тільки ти! Наприклад:

- Бути добрим
- Смішити людей
- Допомогати молодшим братам та сестрам чи батькам

Поміркуйте разом з дитиною

Назви одну річ, яка, на твою думку, справді описує тебе. Це може бути щось, що у тебе добре виходить, або щось про те, ким ти є. *(Примітка для батьків: знову ж таки, якщо потрібно, дайте свою відповідь.)*

Як ти вважаєш, що особливого в тому, щоб бути собою?

Моя сім'я

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти найбільше любиш робити зі своїми батьками (або з дорослими, з якими зараз проживаєш)? *(Якщо можете, розкажіть історію з власного дитинства!)*

Скажіть дитині: Це звучить чудово! Чи вда-

ється вам зараз проводити час разом за цими заняттями? Що змінилося у вашій сім'ї? Вам стало легше чи важче проводити час разом?

Коли все змінюється, у наших батьків, або інших дорослих довкола нас, може бути багато турбот чи багато обов'язків. Іноді ми можемо бути розлучені з кимось із членів нашої сім'ї або не мати змоги бачитися з усіма. Але наші батьки, як і раніше, люблять нас і хочуть проводити з нами час.

Поміркуйте разом з дитиною

Як ти можеш проводити час зі своїми батьками (або іншим опікуном)?

Ось кілька ідей (якщо вони тобі потрібні):

- Запитай у батьків (чи іншого опікуна), чи можете ви разом почитати книгу чи заспівати пісні.
- Робіть разом фізичні вправи під улюблену музику.
- Запитай, чи можеш ти допомогти з приготуванням їжі або з іншою домашньою роботою.

Сімейний колаж⁸

Наступне завдання ви можете виконати всією родиною або всіма, хто живе разом. Приклейте сімейну фотографію або намалюйте зображення родини посередині великого аркуша паперу. Потім, разом з усією родиною, обговоріть та намалюйте, наклейте наліпки або вирізки з журналів тощо, щоб представити сильні сторони вашої родини. Якщо деякі члени родини живуть окремо, заздалегідь домовтеся про залучення їх через відеодзвінок, щоб вони також могли висловити свої пропозиції. Будьте позитивними та креативними!

Повісьте готовий сімейний колаж десь у своєму будинку, щоб усі могли його побачити. Поділіться фотографією колажу з членами родини, які відсутні.

Якщо дитина зараз розлучена з батьками або близьким опікуном, ви можете разом подумати про те, як вони могли би підтри-



⁸ Сімейний колаж адаптовано з FOCUS. (2026). Сімейні навички. <https://focusproject.org/family-skills/>

мувати зв'язок або згадувати цю людину разом з тими, з ким дитина зараз проживає. Наприклад, за допомогою телефонних дзвінків, написання листа з висловленням своїх почуттів та розповіддю про те місце, де ви зараз живете, виконання будь-якої діяльності, яку вам подобалося робити разом, щоб згадати про цю людину.

Підсумки: Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Про яку одну річ ти попросиш одного з/обох батьків, яку можна разом зробити цього тижня?

Згадай, що ти назвав(–ла) особливим у собі – що ти можеш зробити цього тижня, щоб твоя сім'я в цьому переконалася? Наприклад:

- «Я добрий» – скажи кожній людині у своїй сім'ї те, що тобі подобається в ній, або допоможи комусь.
- «Я вмію смішити людей» – збери всю сім'ю та розкажи їм кілька жартів!
- «Я вмію готувати» – запитай у батьків, чи можеш ти допомогти приготувати одну із страв цього тижня.
- «Я вмію писати» – напиши оповідання чи вірш і зачитай його своїй сім'ї чи друзям в один із вечорів.

На цьому ми закінчуємо додатковий матеріал «Розмова з дітьми про їхню сім'ю». Ми з нетерпінням чекаємо на новини про те, як все пройшло!

ЗУСТРІЧ 5

БУТИ В БЕЗПЕЦІ РАЗОМ

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

ТРИМАЙТЕСЯ РАЗОМ

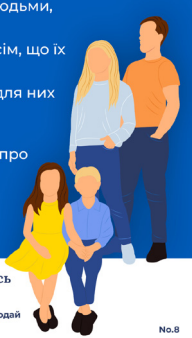
- Тримайте дітей із собою або з людьми, яким ви довіряєте.
- Заохочуйте їх ділитися з вами всім, що їх хвилює.
- Поговоріть з ними про те, що є для них небезпечним.
- Пишайтеся своїми зусиллями і намагайтеся також піклуватися про себе.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Почуй мої благання, Боже, прислухайсь до моїх молитв.” (Псалом 63)

Будь ласка, бережи нашу родину, аби ми були разом, і додай нам сил, Амінь.

№8



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКИ ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

- Напишіть на ній повне ім'я та номер телефону, ваш і трьох людей, яким ви довіряєте.
- При необхідності, вкажіть ліки, які потрібні вашій дитині, вкажіть особливі потреби чи інвалідність.
- Пам'ятку безпеки потрібно покрити пластиком або зберігати у водонепроникному пакеті.
- Захуйте пам'ятку безпеки у кожної дитини (наприклад, у кишені одягу, який вони завжди носять, на намисті або у взутті).

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Почуй мої благання, Боже, прислухайсь до моїх молитв.” (Псалом 63)

Дорогий Боже, будь ласка, захисти моїх дітей і збережи їх у безпеці. Амінь.

№9



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД ТОРГОВЦІВ ЛЮДЬМИ

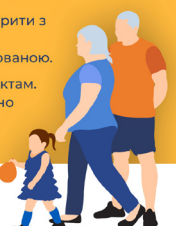
- Торговцями людьми можуть бути чоловіки, жінки, сімейні пари, навіть люди з вашої спільноти.
- Навчіть своїх дітей, що торговці людьми обманюють, щоб змусити їх піти з ними.
- Скажіть дитині, що вона може поговорити з дорослим, якому довіряє, якщо вона почувається збентеженою або стурбованою.
- Навчіть дитину довіряти своїм інстинктам. Якщо щось видається дивним, негайно втікайте.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“О Господи, врятуй мое життя від уст брехливих, язиків нещирих!” (Псалом 120:2)

Дорогий Боже, будь ласка, допоможи нам та захисти нас від похитлив. Амінь.

№11



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

ЯК БЕЗПЕЧНО ПОДОРОЖУВАТИ З ДІТЬМИ

- Постійно інформуйте людину, якій ви довіряєте, про свої плани подорожей, де ви та з ким ви.
- Коли важко, пам'ятайте - усе, що ви робите, захищає ваших дітей, тож ви молодець!
- Якщо є така можливість, подорожуйте в групі людей, яких ви знаєте.
- Якщо вам треба показати документи, що посвідчують особу - зробіть це, не віддаючи їх в руки.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

Коли я подорожую з дітьми, я пам'ятаю, що...

“Бог - наш притулок й сили джерело, у час біди завжди допоможе.” (Псалом 46:1) Амінь.

№12



ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

- Якщо у дитини є мобільний телефон, збережіть свій номер і ще кількох людей, яким ви довіряєте.
- Поясніть дитині, як вона повинна поводитись на блокпостах (дотримуватися тиші, не виходити з транспорту).
- Ховайте гроші або банківські картки в різних місцях на випадок, якщо втратите багаж.
- Підготовка вимагає важкої праці. Піклуйтеся про себе.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

Дорогий Боже, “Оберіг мене, Боже, я бо до Тебе вдаюся!” (Псалом 16:1) Амінь.

№15



Ці матеріали призначені для використання в різних контекстах кризау, в яких можуть бути учасники зустрічі: чи то в зоні воєнних дій, чи то в дорозі, чи то на новому місці або вдома. Будь ласка, виберіть вміст, що відповідає контексту, в якому перебуває ваш підопічний або група. Оскільки сімейні обставини різняться, будь ласка, обговоріть зі своїм куратором додаткові, конкретні поради щодо безпеки для вас та вашої родини зараз. Ми вважаємо, що теми, про які ми сьогодні поговоримо, важливі для розуміння кожним батьком та дитиною, незалежно від того, де вони живуть.



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися



Бути разом

Поміркуйте

Які були найкращі і найважчі моменти минулого тижня?

Чи були у вас випадки, коли ви хвилювалися про безпеку своїх дітей?

У часи криз та складних життєвих обставин з'являється багато питань, які потрібно вирішити. Це дійсно складно, і ми можемо почуватися нездатними захистити своїх дітей. Втім, як батьки, ви вже зробили дуже багато: забезпечення їжі та безпечного місця для проживання вашої дитини, забезпечення її безпеки під час подорожі та заспокоєння т. ін.

Один із найпростіших і найдієвіших способів убезпечити дітей – це просто бути з ними поруч і пильнувати, щоб ніхто вас не розлучив. Діти повинні знаходитися під наглядом дорослих: або поруч з вами, або з тими людьми, яких ви добре знаєте і яким довіряєте. Ми знаємо, що іноді криза, активні атаки, вимушене переміщення або інші кризи стають причиною розлуки батька з матір'ю, і часом цього не можна уникнути. Ми не маємо почуватися винними через це. Але потрібно зробити все можливе, щоб діти не були розлучені зі своєю сім'єю або з людьми, яким ми довіряємо. Це убезпечить дітей від багатьох ризиків.

Поміркуйте

Що ви вже робите, щоб залишатися разом і не дати дітям загубитися?

Похваліть підопічного за будь-які позитивні дії, якими він поділиться.

Ось як ви можете допомогти дітям бути в безпеці:

- Скажіть дітям, що коли ви разом – ви в безпеці.
- Нехай діти завжди будуть з вами або з кимось, кому ви довіряєте.
- Якщо ви подорожуєте, нехай діти тримаються за руку, ідуть попереду вас і їдуть з вами в одному транспортному засобі.
- Якщо ви переїжджаєте, особливо у зв'язку з кризовою ситуацією, такою як війна, переміщення або стихійне лихо, напишіть записку безпеки для кожної дитини – її треба заховати в пластик або зберігати у водонепроникному пакеті. Напишіть у записці своє повне ім'я і номери телефонів – ваш і трьох людей, яким ви довіряєте; свій ідентифікаційний номер: назви ліків, які потрібні дитині; інформацію про її особливі потреби або інвалідність. Ця записка безпеки повинна завжди бути з дитиною (наприклад, у кишені одягу, який вона завжди носить, на ланцюжку або у взутті).
- Створіть для своїх дітей сценарій надзвичайної ситуації, щоб вони знали, кому телефонувати та що говорити в надзвичайній ситуації. Допоможіть їм його запам'ятати.
- Скажіть своїй дитині, що не варто проводити час на вулиці самим після настання темряви, відчиняти двері незнайомій людині або їздити з кимось наодинці.
- Переконайтеся, що ви знаєте, з ким ваша дитина проводить час в Інтернеті та наживо.

Поміркуйте

Чи ви плануєте запровадити щось нове у свій сім'ї цього тижня?



Діти змінюють ролі

Поміркуйте

- Як ваші діти проводять свій час в останній період?
- Чи помітили ви якісь зміни в їхній поведінці чи вчинках?

Наприклад, діти не ходили в школу, приділяли більше або менше часу якимсь справам, частіше або рідше бачилися зі своїми друзями, більше або менше допомагали по господарству тощо.

- Як ви гадаєте, нинішня ситуація наблизила дітей чи віддалила від того, що вони, на вашу думку, «повинні» робити в дитинстві?

Наприклад, більше часу з сім'єю – це, мабуть, добре, а відсутність школи – ні.

В ролях дітей могли відбутися як позитивні, так і негативні зміни – і в різних сім'ях усе це може мати свій вигляд. Що, на вашу думку, треба зробити, щоб діти могли виконувати свої дитячі ролі?

Розглянемо ключові моменти. Зосередьте свою увагу на тих сферах, що особливо актуальні у вашому контексті чи вашій спільноті:

- Участь у навчальному процесі справді важлива – робіть усе можливе, щоб діти знову пішли до школи або запишіть їх на програми підтримки; проявляйте інтерес до їхньої праці та навчання, особливо якщо школа зачинена і діти навчаються дистанційно.
- Діти повинні допомагати по господарству або працювати надворі, але навантаження повинно бути контрольованим, аби ця допомога не позначалася негативно на їхньому добробуті та розвитку. Міркуючи про розподіл домашніх обов'язків, подумайте всією сім'єю про належний рівень відповідальності дітей.

- Освіта й можливості вчитись і розвиватись однаково важливі і для дівчат, і для хлопців, тому стежте за тим, щоб діти мали однакові можливості, незалежно від статі.
- Бути разом як сім'я дуже важливо для того, щоб діти відчували безпеку і захист, тому потрібно уникати сімейної розлуки (тобто відсилення дітей в інше місце).

Поміркуйте

Що з обговореного здається вам найбільш актуальним або найкориснішим для вашої сім'ї?



Як не потрапити в торгівлю людьми

Поміркуйте

Чи ви можете розповісти про когось, хто допомагав вам під час кризи чи складних обставин вашої родини? (Це може бути хтось, хто допоміг вам знайти послуги, необхідні вашій родині, нічліг, харчі та одяг або порадив вам безпечний маршрут подорожі.)

Це чудово, що так багато людей готові допомагати і проявляти доброту одне до одного в такий важкий час. Однак, разом з тим ми знаємо, що є і такі люди, які не мають добрих намірів і вбачають в складних обставинах (криза, війна, стихійне лихо чи переміщення) нагоду експлуатувати вразливих людей.

Поміркуйте

Чи помічали ви за собою щось подібне: останнім часом ви сумніваєтесь в тому, що люди, які вас оточують, мають добрі наміри? Яким був ваш досвід?

Одним з основних ризиків під час кризаів і криз є торгівля людьми. Люди вдають ніби хочуть допомогти, а насправді прагнуть використати тих, хто потребує допомоги. Це може закінчитися тим, що людей переміщують туди, де їх змушують працювати або якимось інакше експлуатують, і вони не можуть звідти вільно піти. Представляють таке як нагоду знайти роботу або підтримку від інших людей. Пропонують як дорослим, так

і дітям, і зазвичай це сприймається як гарна можливість знайти собі безпечне місце і заробити грошей. Торговці людьми можуть пропонувати людині допомогти повернутися додому після переселення чи евакуації. Вони можуть також щосили намагатися бути корисними або дарувати коштовні подарунки, через що людям важко відмовитися від їхніх пропозицій. Тому важливо знати ознаки, на які треба звертати увагу, аби уникнути небезпеки і знайти чесних людей, які справді допоможуть. Також важливо поділитися цією інформацією з іншими. Важливо зрозуміти: ви можете багато зробити, щоб допомогти собі та своїм дітям залишатися в безпеці під час кризи.

Поміркуйте

Як, на вашу думку, ми можемо захистити себе від торгівлі людьми?

Ось як ви можете убезпечити себе:

- Майте на увазі, що торговці людьми виглядають як звичайні люди і поведуться так, наче вони бажають допомогти.
- Довіряйте своїм інстинктам: як щось здається вам дивним – негайно йдіть від тієї людини.
- Попросіть показати посвідчення особи з фотографією, перш ніж погодитися на чийсь допис, транспорт або місце для проживання. Якщо там є місцева поліція, проконсультуйтеся з нею.
- Навчіть дітей не говорити «так» усім, хто пропонує допис, не поговоривши спочатку з вами.

- Якщо ви переживаєте, що хтось міг стати жертвою торгівлі людьми, або стали свідком торгівлі людьми, то повинні повідомити про це в найближчий відділок поліції або орган місцевої влади.

Якщо ви подорожуєте:

- Подорожуйте в групі знайомих вам людей.
- Повідомте людині, якій ви довіряєте, куди ви їдете, де перебуваєте і з ким.
- Якщо ви подорожуєте з незнайомою людиною, сфотографуйте цю людину і транспортний засіб і надішліть фотографію тому, кому довіряєте.
- Придумайте кодове слово з людьми, яким довіряєте, щоб повідомити їх, якщо ви в небезпеці.
- Нікому не давайте свій паспорт або документи, що посвідчують особу, а також номер особистого телефону.

Поміркуйте

З ким ви можете поділитися цією інформацією?

Практична робота цього тижня

Завдання для вас і дитини на цей тиждень: що б ви могли зробити разом з дитиною або про що би могли поговорити з нею з огляду на сьогоднішню бесіду?

На цьому Зустріч 5 завершено. Дякуємо вам за участь.

Після цієї зустрічі ви знайдете короткий посібник для обговорення, що включає додаткові запитання, які допоможуть вам поговорити зі своїми або іншими дітьми про їхні успіхи.

Ми з нетерпінням чекаємо на нову зустріч наступного тижня!



ЗУСТРІЧ 5

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Подані нижче додаткові матеріали призначені для батьків, опікунів або надійних друзів, які можуть бути з дітьми в різних ситуаціях. Ви побачите наведені нижче символи, які відображають різні ситуації: діти, які перебувають у зонах воєнних дій, у процесі переміщення (біжать із дому або повертаються додому) або оселилися на новому місці як біженці або живуть вдома.



У зонах воєнних дій



У процесі переміщення



Оселилися

В наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми». Матеріали містять наступну інформацію:

- Бути в безпеці разом
- Кому я можу довіряти?

З чого почати

Почніть з регулярних запитань, таких як:

- Що принесло найбільше позитивних емоцій цього тижня?
- Що смішного сталося цього тижня?
- З чим було важко цього тижня?



Бути в безпеці разом

Поміркуйте разом з дитиною

Уяви, що ти можеш створити дітям місце для розваг там, де ти є. Що б це було? На що воно було б схоже?

У форматі очної бесіди ви можете попросити дитину намалювати це місце, а в групі діти можуть намалювати величезний малюнок гуртом або намалювати окремі малюнки і розказати про них.

З огляду на всі зміни, що відбулися останнім часом, може бути важко знайти безпеч-

ні місця, де діти могли б веселитися і гратися разом.

Поміркуйте разом з дитиною

Яке твоє улюблене місце там, де ти зараз живеш? Де найкращі місця для дітей?

На груповій зустрічі ви можете попросити дітей разом намалювати мапу місцевості, де вони живуть, і зобразити на ній такі місця, як магазини, їхні будинки, медичні центри, школи, церкви/собори тощо. Потім вони можуть позначити на мапі безпечні та корисні для дітей місця одним кольором, а іншим – місця, де дітям бути недобре або небезпечно.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи змінилися місця для дитячих ігор з початком війни?

Чи якісь нові місця відкрито для дітей? Чи є місця, що раніше були безпечні, а тепер небезпечні? Або: чи ти все ще можеш легко виходити з дому і ходити околицями?

Коли ситуація швидко змінюється або ми в новому місці, ми можемо почуватися невпевнено або тривожно.

Поміркуйте разом з дитиною

Як ти думаєш, як діти можуть залишатися в безпеці там, де ти тепер перебуваєш?

Є кілька простих речей, які можуть допомогти дітям залишатися в безпеці, хоч би де вони були, навіть коли все постійно змінюється або все навколо зовсім інакше.

- Не розлучайся зі своєю сім'єю.
- Якщо ти переживаєш за свою безпеку, розкажи про це людині, якій довіряєш.
- Якщо можеш, виконуй далі свої шкільні завдання і проси допомоги в цьому.
- Якщо ти знаходишся в неспокійному місці або, можливо, переїжджаєш в нове місце:
- Ходіть до школи та назад з дорослим, якому довіряєш, якого запропонує твій опікун.
- Переконайся, що ти знаєш своє повне ім'я, імена та ідентифікаційні номери своїх батьків і свою адресу.
- Потренуйтеся використовувати сімейний «сценарій надзвичайної ситуації» – кому дзвонити та що говорити у надзвичайній ситуації.
- Поговори зі своїми батьками про те, що б ти зробив, якби вас роз'єднали
- Відчиняй двері лише тому, кого ти знаєш, і кому твій опікун сказав, що довіряє.

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти можеш зробити цього тижня, щоб залишатися в безпеці там, де ти є?



Кому я можу довіряти?

У форматі групи ви можете почати цей розділ із групової гри «Секретна зона безпеки». Таємно виберіть одне місце в кімнаті (наприклад, стіну або килим), яке буде «зоною безпеки», де гравця не можна квацати. Діти бігають навколо, і їх можна квацати (плескати по плечу), поки вони не забігли в безпечну зону. Коли квац квацнув

дитину, вона повинна сісти на тому самому місці, а «звільнити» її може інша дитина, доторкнувшись до неї. Поступово діти зможуть визначити, де безпечна зона. Діти виграють, коли всі вони будуть у безпечній зоні. Пограйте ще раз, нехай зону безпеки обере одна чи дві дитини.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи можеш ти згадати дітей або дорослих, крім своїх батьків, які допомагали тобі і твоїй родині з початку війни?

Це можуть бути люди, що допомогли з їжею та одягом, місцем для ночівлі, транспортом або поділилися корисною інформацією.

Це чудово, що знайшлося так багато людей, які готові проявити доброту й допомогти іншим у цей важкий час. Більшість людей добрі і хочуть нам допомогти.

Проте іноді люди недобрі і можуть сказати, що бажають «допомогти» нам і нашій родині, а насправді вони нам не допомагають. Наприклад:

- Хтось може прийти в громаду і сказати, що хоче запропонувати прекрасну можливість для дітей вчитися або працювати в іншому місці. Ці люди також можуть запропонувати допомогти старшим дітям повернутися назад додому, якщо діти були змушені поїхати зі свого дому, міста чи навіть країни. Це може бути небезпечно, оскільки діти будуть розлучені зі своєю сім'єю і з ними можуть погано поводитись; або ж те, що людина сказала, може бути неправдою.
- Дітей старшого віку можуть змусити працювати з солдатами або воювати, що наражає дітей на серйозну небезпеку.
- Нашим батькам можуть дати роботу, яка їм не підходить, де їм доведеться занадто багато працювати або там буде небезпечно.
- Це може нас лякати, але є кілька простих речей, які ми, як діти, можемо зробити. Ці речі допоможуть нам зрозуміти, кому довіряти і як отримати допомогу від людей, що справді хочуть нам допомогти.

Поміркуйте разом з дитиною

Як, на твою думку, діти можуть подбати про те, щоб їм допомагали тільки безпечні люди?

Ось що діти можуть зробити, щоб залишатися в безпеці:

- Якщо це взагалі можливо, залишайся разом зі своєю сім'єю. Не подорожуй наодинці.
- Не приймай допомоги від того, кого ти не знаєш, не поговоривши перед тим зі своїми батьками.
- Якщо тебе щось турбує, поговори з тим, кому довіряєш.
- Обговоріть ці питання зі своєю сім'єю і Поміркуйте разом, як вам залишатися разом і шукати допомоги від людей, яким довіряєте.
- Поділися цією інформацією з іншими дітьми або іншими членами твоєї родини.
- Для дітей старшого віку
- Ділися своїм номером телефону або даними із соціальних мереж тільки з тими людьми, яким ти довіряєш. Не приймай подарунків, які треба тримати в секреті.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи є щось таке, про що ти хотів би поговорити зі своєю сім'єю?

Якщо ти хочеш обговорити якісь питання чи проблеми у світлі нашої сьогоденної розмови, будь ласка, поговори зі мною або з тими, кому довіряєш.

Підсумки. Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Поміркуйте разом з дитиною

Чи можеш ти згадати з нашої сьогоденної розмови три речі, які можуть допомогти тобі бути в безпеці там, де ти є?

Нагадайте дитині одну або дві речі, які, як вам здалося під час розмови, були для неї важливі.

Що ти зробиш цього тижня, щоб залишатися в безпеці разом?

Деякі варіанти відповідей: Поговорю з тим, кому довіряю / поговорю з батьками про безпеку / поговорю з батьками про торгівлю людьми / поділюсь інформацією про безпеку з іншими / інше.

На цьому ми закінчуємо додаткові матеріали «Бути в безпеці разом» і «Кому я можу довіряти?». Ми з нетерпінням чекаємо на новини, як все пройшло!

ЗУСТРІЧ 6

БУТИ В БЕЗПЕЦІ ВДОМА

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WVO PARENTING
Групи Надії

**ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ
СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ**

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів.
- Спробуйте зробити те, що допомагає вам розслабитися.
- Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам це вдається.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

**“Чи страждає хто з вас?
Нехай помолиться!”** (Якова 5:13)

Зупиніться, зробіть паузу. Промовте молитву і попросіть у Бога сили, яка вам потрібна в цей момент.

No.5

- Що ви робили, коли почувалися сердитими?

Будьте готові поділитися власним досвідом.

У стані стресу нормально почуватися більш сердитим, ніж зазвичай – чи то через щось серйозне, чи то через дрібниці. Ми любимо наших дітей і підлітків, але стреси, пов'язані зі складними життєвими обставинами та кризами, включаючи війну, стихійне лихо та переміщення, додатковий тиск у повсякденному житті, розлука з членами родини і смуток можуть викликати у нас гнів. Це нормально, і ми всі через таке переходимо. Наш гнів не обов'язково повинен виходити з-під нашого контролю – ми можемо допомогти собі впоратися з ним.

Поміркуйте

- Здебільшого зазнавати стресу і гніватися нас змушують одні й ті самі речі: чи ви бачите якісь закономірності в тому, що вас сердить, і як ви зазвичай реагуєте?
- Чи ви знаєте, що допомагає вам реагувати добре?

У контексті криз та складних життєвих обставин люди можуть не мати змоги відпочити, дістати їжу, знайти підтримку чи поставити щось на паузу, як у цих прикладах. В такому разі перейдіть відразу до поради «Зробіть перерву» нижче.

Є способи допомогти собі уникнути гніву, наприклад:

- Якщо ми зазвичай сердимся, коли втомлені, чи можемо ми більше відпочивати?
- Якщо ми сердимся, коли голодні, чи можемо подбати про те, щоб їсти вчасно? (будьте чутливі до сімей, яким може не вистачати їжі)

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WVO PARENTING
Групи Надії

**ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД
СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

- У випадку жорстокого поводження, повірте своїй дитині. Скажіть їй, що це не її провина і що ви її любите.
- Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися до неї.
- Практикуйте говорити та кричати “ні”.
- Скажіть їй, що кривдники часто обманюють дітей, кажучи, що це буде наш «секрет».
- Спілкування про ці речі з дитиною допоможе захистити її.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“О Господи, спаси мене від нечестивих і захисти від кривдників жорстоких.” (Псалом 140:3)

Дорогий Боже, я дякую Тобі за моїх дітей та молюся, щоб вони були в безпеці. Амінь.

No.13

Коли я серджуся

Поміркуйте

- Коли ви цього тижня сердилися на щось або на когось удома?

- Якщо ми сердимось, коли відчуваємося самотніми, чи можемо ми попросити підтримки або мати постійний зв'язок з іншими?
- Якщо ми пригнічені і спустошені, чи можемо ми почати робити те, що нам подобається, і якось знаходити час для себе?

Пошук когось, з ким ми могли би поговорити про свої почуття, може бути простим кроком, який матиме значний вплив, навіть якщо це не допоможе розв'язати всіх проблем.

Поміркуйте

Які можуть бути способи запобігти спалаху вашого гніву?

Звучить чудово! Втім, хоч як би ми не намагалися, все одно іноді будемо злитися! Ми можемо навчитися позитивно реагувати на свій гнів.

Пауза – один з найкращих способів зарадити гніву:

- Коли починаєте сердитися, зробіть 10-секундну перерву. Вдихніть і видихніть п'ять разів, перед тим як говорити чи рухатися. Тоді постарайтеся відповісти спокійно.
- Підійть кудись в інше місце на 10 хвилин, щоб відновити контроль над емоціями. Якщо надворі безпечно, вийдіть надвір.
- Якщо це доречно у вашому контексті: Вживання алкоголю може вплинути на нашу реакцію. Скоротіть вживання алкоголю або взагалі не пийте, особливо коли діти не сплять.
- Чи ви маєте зброю або речі, якими можна завдати ушкоджень іншим? Замкніть їх, сховайте або винесіть з дому.

Ще один спосіб впоратися як з гнівом, так і з іншими складними емоціями – це укласти сімейну угоду про спокій.³ Ця угода – це рішення, яке приймає вся родина про те, як ви будете справлятися зі стресом, щоб створити безпеку, повагу та мир. Нижче наведено кроки для створення власної сімейної угоди про спокій. Ми рекомендуємо вам зробити

це вдома всією родиною, включаючи тих, хто може бути фізично розлучений зараз.

Крок 1: Почніть з цих трьох речень:

- «Коли я почуватимуся пригніченим, я...»
- «Коли ти почуватимешся пригніченим, я підтримаю тебе...»
- «Як родина, ми погоджуємося...»
- Ось кілька ідей, які можна включити до вашої Сімейної угоди про спокій:
- Без криків – спокійні голоси
- Без погроз – діліться рішеннями
- Без примусу до розмови – дайте кожній людині час подумати
- Не йдіть, не сказавши, куди ви йдете – «мені потрібна перерва – йду на коротку прогулянку».
- Без звинувачень – обмін ідеями без осудження
- Без лякаючої поведінки – спершу подумайте, перш ніж відповідати
- Усім дозволено зробити перерву – попросити перерву

Крок 2: Як сім'я, оберіть один із варіантів заспокоєння, які ви будете використовувати, наприклад:

- Прогуляйтеся
- Вийдіть на вулицю та подихайте
- Тримайте заспокійливий предмет (хрест, камінь, шарф, особисту річ)
- Випийте теплого чаю
- Загорніться в ковдру
- Сядьте спиною до спини, щоб заспокоїтися, не дивлячись у очі

Поміркуйте

Що з обговореного ви би хотіли застосувати на практиці цього тижня?

Застосування позитивної дисципліни до дітей

Поміркуйте

- Що ви помітили в поведінці дітей за цей час?
- Ніяких змін немає чи поведінка стала складніша?

Усі діти інколи погано поведуться. Це нормально, коли діти втомилися, голодні, налякані або навчаються самостійності. Однак, під час кризи з цим може бути особливо важко впоратися.

Поміркуйте

- Наскільки послідовно ви застосовуєте позитивну, а не фізичну дисципліну до своїх дітей?
- Як ви заохочуєте позитивну поведінку у своїх дітей?

Ось кілька прикладів щодо позитивної дисципліни:

- Заохочуйте позитивну поведінку, використовуючи позитивні слова, щоб окреслити поведінку, яку ви хочете бачити (наприклад, «Будь ласка, поскладай свої книжки» замість «Не роби гармидер»), і хваліть дитину, коли вона поводить себе добре.
- Помітивши початок небажаної поведінки, швидко переспрямуйте її, запропонувавши інший вид діяльності.
- Застосовуйте наслідки, а не биття чи крики – це ефективніше і вчить дітей відповідальності. Деякі ідеї щодо наслідків – позбавлення привілеїв або час, щоб охолонути (тайм-аут). Дайте дитині можливість дотримуватись інструкцій, перш ніж карати наслідками. Зберігайте спокій, коли караєте наслідками, і переконайтеся, що ви їх можете довести до кінця. Наслідки повинні бути пропорційні та розумні.

Поміркуйте

Що ви зробите по-іншому для одного конкретного виду поведінки з однією конкретною дитиною цього тижня?

Як підтримувати наших дітей, якщо хтось їх скривдив⁹

Інколи вдома чи поза домом трапляються речі, через які дитина не відчуває себе в безпеці. Зазнавши жорстокого поводження або насилля, дитина може змінити свою поведінку та, здавалося б, поводитись «погано», або відсторонюватись, уникати спілкування, не розмовляти так, як раніше.

Важливою частиною нашої подорожі до навчання та практики батьківських навичок є те, щоб ми дізналися правду про жорстоке поводження з дітьми, замислилися над тим, що кожен з нас думає про жорстоке ставлення та про дітей, які зазнають насильства, а також дізналися, як заспокоїти та підтримати наших дітей, якщо вони зазнали насилля.

Жорстоке поводження з дітьми іноді не помічається або навіть сприймається як «нормальне» в контексті соціальних та культурних норм, ставлень та переконань, яких дотримуються люди. Саме тому кожному з нас необхідно розуміти, що жорстоке поводження **НІКОЛИ** не є провиною дитини. **ЗЛОВМИСНИК Є ПРИЧИНОЮ ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ, А НЕ ПОВЕДІНКА ДИТИНИ.** Ніколи не можна звинувачувати дитину, яка зазнала жорстокого поводження. Ці діти потребують любові, турботи та підтримки, щоб зцілитися та відновитися.

Під час наступних зустрічей ми поговоримо більш конкретно про сексуальне насилля. А зараз, пропонуємо вам декілька тем для роздумів про те, як ви можете проявити любов та підтримку, якщо ви вважаєте, що ваша дитина зазнала насильства:

1. Якщо ви помітили зміни у поведінці вашої дитини/дітей або помітили будь-які фізичні ознаки насильства, будь ласка, запросіть вашу дитину/дітей поговорити з вами про те, що з ними відбувається. Розмовляючи з ними, впевніться, що ви проявляєте лагідність, співчуття та спокій. Вони можуть не бути готовими розповісти що саме з ними трапилось, і

⁹ PEPFAR Faith and Community Initiative (2019, March). Запобігання та реагування на сексуальне насильство щодо дітей. (Презентація).

важливо не змушувати їх говорити про всі деталі, якщо вони до цього не готові. Якщо ваша дитина розповіла, що зазнала насильства – або вам здається, що вона зазнала насильства, хоч дитина цього і не розповідала – ось декілька меседжів, які ваша дитина повинна від вас почути:

- Що б не сталося, це не була твоя провина
- Я тебе дуже люблю
- Ніщо не може змінити мою любов до тебе

Діти, які зазнали травми, такої як фізичне, емоційне або сексуальне насильство, можуть мати негативне уявлення про себе, про своїх батьків/опікунів та про цілий світ. Їм здається, що вони несуть величезну валізу, наповнену плутаниною, болем та страхом, яку ніхто інший не бачить. Ця важка валіза (тягар) може призвести до складної поведінки. Батьки/опікуни можуть допомогти своїй дитині розпакувати цю валізу, та навіть “перепакувати” її, наповнивши позитивними меседжами; батьки можуть зробити це, промовляючи позитивні слова, як ті, що наведені вище, замінюючи негативні.

2. Якщо ви дізналися, що ваша дитина зазнала жорстокого ставлення, обов'язково повідомте про це відповідні органи. Ваш куратор може надати вам всю необхідну інформацію. (Замітка для куратора: поділіться з учасниками процедурою звітування про жорстоке поводження з дітьми відповідно до вашого контексту – дитяча лінія довіри, соціальні служби, неурядові організації або поліція)
3. Також важливо, щоб як ваша дитина, так і ви, як мати/батько/опікун, отримали

підтримку в цей час. Ось деякі поради:

- Ніколи не кажіть своїй дитині/дітям «забути про жорстоке ставлення». Натомість, допомагайте їм нагадуючи, що це не змінить вашого ставлення до них або вашої любові; це не було їхньою провиною.
- Знайдіть професійного дитячого фахівця, який допоможе вашій дитині/дітям пройти дорогу до зцілення. Знайдіть фахівця, який зможе підтримати вас у процесі зцілення та підкаже вам як допомогти вашій дитині/дітям пройти це.
- Попросіть близьких родичів або друзів підтримати вашу дитину і/або вас. Ретельно подумайте про одного або декількох людей у вашому житті, які є надійними та не засуджуючими, про людей, які не докорятимуть вас та не пліткуватимуть про вас. Якщо ви хочете заручитися чияюсь підтримкою, щоб вам було легше підтримувати вашу дитину/дітей, потрібно виважено спланувати це, щоб ваша дитина не почувалася «поза контролем над власною історією».

Практична робота цього тижня

- Чи могли б ви спробувати поговорити з дитиною про те, як вам з нею ефективно управляти своїм гнівом?
- Що б ви зробили, якби помітили, що хтось із вас починає сердитися?
- Що ви плануєте застосувати на практиці зі своєю дитиною цього тижня?

На цьому Зустріч 6 завершено. Дякуємо вам за участь.

Після цієї зустрічі ви знайдете короткий посібник для обговорення, що включає додаткові запитання, які допоможуть вам поговорити зі своїми або іншими дітьми про їхні успіхи. Ми з нетерпінням чекаємо на нову зустріч наступного тижня!



ЗУСТРІЧ 6

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Подані нижче додаткові матеріали призначені для батьків, опікунів або надійних друзів, які можуть бути з дітьми в різних ситуаціях. Ви побачите наведені нижче символи, які відображають різні ситуації: діти, які перебувають у зонах воєнних дій, у процесі переміщення (біжать із дому або повертаються додому) або оселилися на новому місці як біженці або живуть вдома.



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

В наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми». Матеріали містять наступну інформацію:

- Бути в безпеці вдома
- З ким я можу поговорити

З чого почати

- Почніть зі звичних запитань, таких як:
- Що принесло найбільше позитивних емоцій цього тижня?
- Що смішного сталося цього тижня?
- З чим було важко цього тижня?

Що ти можеш робити своїми...

- вухами?
- стопами?
- ротом?
- руками?
- ногами?
- очима?



Бути в безпеці вдома

Гра

Попросіть дитину розповісти вам, що вона може робити тією частиною тіла, яку ви назвете. Ви можете по черзі ставити запитання одне одному, щоразу вибираючи іншу частину тіла.

Наприклад: «Ноги» – «Швидко бігати!», «Очі» – «Помічати, коли моїй сестрі сумно».

У груповому форматі діти можуть спробувати доторкнутися до цієї частини свого тіла так швидко, як тільки зможуть, а також вигукувати свої відповіді.

Поясніть, що сьогодні ми поговоримо про безпеку вдома, зокрема про те, як використовувати своє тіло позитивно.

Я і моє тіло

Поміркуйте разом з дитиною

Це чудово, що ми можемо своїм тілом робити все те хороше, що ми обговорили. Але іноді ми можемо використовувати своє тіло неправильно – можливо, щоб нашкодити

іншим або навіть самим собі. Чи ти можеш навести якісь приклади?

Ось кілька прикладів:

- Використовувати руки, щоб ударити когось або зробити комусь боляче.
- Використовувати ноги, щоб ударити когось.
- Використовувати рот, щоб говорити погані слова.

Усі ми інколи сердимось і засмучуємось (і діти, і дорослі!), особливо в цей період. Коли все складно й заплутано, нам іноді буває важко залишатися спокійними і добрими. У груповому форматі ви можете попросити дітей зробити сердите обличчя!

Поміркуйте разом з дитиною

- Чи можеш ти згадати, як гнівався(–лася) цього тижня?
- Що сталося?
- Що ти зробив(–ла)?

Будьте готові поділитися власним прикладом з дитиною, щоб показати, що життя кожного з нас може бути важким!

Поміркуйте разом з дитиною

- Що ти зазвичай робиш, коли гніваєшся?
- Чи це допомагає тобі позбутися гніву?

Ось що ми можемо зробити, коли сердимось:

- Порахувати до десяти.
- Відійти геть.
- Дихати повільно і глибоко.
- Поговорити з кимось, кому ви довіряємо.
- Виконати якусь фізичну вправу.
- Написати чи намалювати, як ми почуваємося.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи спробуєш ти щось інше цього тижня, коли будеш сердитися?



З ким я можу поговорити

Поміркуйте разом з дитиною

Що б ти зробив(–ла), якби завтра щось виликало у тебе почуття незахищеності?

Не наштовхуйте дитину на відповіді; деякі відповіді можуть бути наступними: Поговорю з тим, кому довіряю / Скажу комусь перестати робити те, що він робить / Відійду геть / Не знаю.

Подивіться на свою руку і свої п'ять пальців. Важливо мати людей, з якими ми можемо поговорити, якщо ми налякані, пригнічені, сердиті або сумні.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи можеш ти назвати п'ять людей, з якими можеш поговорити, коли тобі важко? (по одній людині на кожен палець)

Це можуть бути батьки, брати й сестри, друзі, родичі, вчителі, наставники, церковні керівники або інші особи.

У групі або у форматі віч-на-віч дітей можна попросити обвести олівцем пальці своєї руки і на кожному пальці написати ім'я однієї людини, з якою вони можуть поговорити, (або намалювати її).

Поміркуйте разом з дитиною

- Чи ти можеш розмовляти з цими людьми і тепер?
- Якщо ні, чи є вдома хтось інший, з ким ти можеш поговорити?

Ще один спосіб зробити комусь боляче – це доторкатися до людини так, що їй стає дискомфортно, або доторкатися, коли вона цього не хоче. Якщо таке трапиться з нами, ми повинні знати, що можемо:

- Сказати цій людині, щоб вона перестала.
- Відійти геть.
- Розказати про це комусь, кому ми довіряємо.

Ніколи не треба зберігати секрети, які змушують нас сумувати або хвилюватися, і тому

важливо заздалегідь подумати про те, з ким ми будемо розмовляти, якщо нам коли-небудь буде тривожно. Коли щось нас турбує або завдає нам дискомфорту, завжди треба про це комусь сказати.

Підсумки. Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти зробиш цього тижня, щоб допомогти собі подолати гнів або поговорити з тими, кому довіряєш?

Деякі можливі відповіді: Зроблю щось інакше, якщо буду гніватись / Поговорю з батьками про те, як упоратися з гнівом / Поговорю з кимось, кому довіряю, якщо я хвилююся / Інше.

На цьому ми закінчуємо додаткові матеріали «Бути в безпеці вдома» і «З ким я можу поговорити?». Ми з нетерпінням чекаємо на новини, як все пройшло!

ЗУСТРІЧ 7

ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LOST HEARTS
Групи Надії

ДОПОМОГА ДІТЯМ У ВИПАДКУ СМЕРТІ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ

- Скажіть дітям, з ким вони будуть жити і хто за ними доглядатиме – вони часто про це хвилюються.
- Слухайте і приймайте все, що відчуває ваша дитина. Діти можуть видаватися щасливими, але насправді бути сумними.
- Зробіть щось разом, щоб попроситися з близькою людиною – пісню, лист чи молитву.
- Дозвольте собі теж оплакувати свої втрати.
- Простими словами скажіть дитині, що людина померла і вже не повернеться.

Батьки і Опікуни – ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Гепер утіш мене, Твою любов і милість дай пізнати...” (Psalm 119:76)

Дорогий Боже, коли ми прощаємось із кимось, нам сумно. Будь ласка, утіш нас, коли ми сумуємо. Амінь.



No.14

Поміркуйте

Які були найкращі і найважчі моменти минулого тижня?

Пережити втрату

Сьогоднішня тема - як пережити втрату всією сім'єю? Ми всі знаємо, що це був важкий період для кожного, і багато хто з нас утратив друзів або членів сім'ї чи зазнав іншого виду втрати протягом цього часу. Те саме можна сказати і про наших дітей. Сьогодні ми поговоримо про наступне:

- Як ми всією сім'єю переживаємо втрату?
- Як допомогти своїм дітям пережити втрату й горе?

Це може бути важка тема для обговорення, і в будь-який момент учасники вільні не відповісти, припинити розмову або змінити тему. Наша мета – створити безпечний

простір для початку обговорення цієї теми і подати певні практичні ідеї, але якщо виникне потреба в подальшій підтримці, куратор групи може направити вас до психолога.

Як ми переживаємо втрату?

Ми розуміємо, що це був важкий час для всіх нас, і ми всі зазнали різних утрат: розлука з друзями й сім'єю, втрата доступу до знайомих місць, втрата роботи, іноді втрата близької людини.

Поміркуйте

Чи були якогось роду втрати у вас і ваших дітей за цей час?

Горе – це назва болісних емоцій, які ми переживаємо, коли втрачаємо когось чи щось. Зв'язок з іншими людьми дуже важливий для нас. Саме тому ми відчуваємося погано, коли розлучені з тими, кого любимо, і втрата рідної людини завдає нам величезного болю.

Ми також можемо горювати у зв'язку з іншими втратами: розлукою з друзями, родиною, домом; втратою доступу до знайомого місця, такого як школа, робоче місце або храм. Так само ми можемо сумувати через речі, які не так легко побачити: втрата почуття безпеки або наших надій на майбутнє тощо.

Нижче наведені¹⁰ деякі додаткові приховані втрати, які можуть викликати горе:

- Втрата свого звичного повсякденного життя

¹⁰ Ruth E. Van Reken, co-founder of Families in Global Transition. Co-author of *Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds*.

- статусу
- відчуття системної ідентичності
- відчуття культурної рівноваги
- культурної єдності в сім'ї
- способу життя
- фізичного майна
- стосунків
- минулого, якого не сталося, або минулого, яке відбулося

Стани горя^{11, 12}

Горе – це наша реакція на втрату. Коли ми переживаємо втрату, ми можемо пройти через кілька фаз переживання горя. Ми також можемо переходити туди-сюди між цими фазами або переживати їх в різній послідовності. Те, як одна людина переживає горе, може відрізнитись від того, як переживає горе інша людина: одному може знадобитися усамітнення на природі, а іншому – товариство. Розум і емоції намагаються надати сенс нашій втраті та адаптуватися до нової реальності, яка була створена в нашому житті.

Невіра

Ми можемо відчувати заціпеніння або шок. Можливо, нам важко повірити, що втрата сталася. Ми можемо уникати людей або відкладати якусь роботу. Ми можемо стати забудькуватими та розсіяними, водночас намагаючись бути зайнятими. Ми можемо помітити, що часто говоримо іншим: «Я в порядку».

Гнів

Нормально відчувати злість після втрати. Ми можемо відчувати розчарування, нетерпіння чи образу. Іноді ми навіть можемо

відчувати, що не контролюємо себе. Ми можемо стати песимістичними, цинічними та дратівливими.

Іноді ми навіть можемо бути агресивними та вступати в суперечки з іншими людьми.

Туга

Переживши втрату, звичайне явище – відчувати сильне бажання, щоб наша кохана людина все ще була з нами. Ми шукаємо розради, і ми можемо відновити спогади про людину, яку втратили: через фотографії чи предмети, які нагадують нам про неї.

Депресія

Нормально відчувати сильний біль після втрати, і цей біль може з'являтися і зникати з часом. Ми можемо почуватися безнадійними або пригніченими. У нас можуть виникнути проблеми зі сном та харчуванням (можемо їсти більше чи менше, ніж зазвичай). Ми можемо відчувати себе менш енергійними або менш вмотивованими, а також намагатися уникати спілкування з людьми. Деякі люди на цій стадії вживають алкоголь або наркотики, щоб приглушити біль.

Прийняття

З часом біль втрати зазвичай зменшується. Це не означає, що ми забуваємо когось або щось, що ми втратили. Ми вчимося жити в нашій новій реальності. Ми пристосовуємось до нового життя, залишаючись чесними перед собою та іншими. Ми вчимося бути присутніми та уважними. Практика цих навичок подолання горя може допомогти нам почуватися сміливими.

Віднаходячи сенс

Втрата створює нову реальність у нашому житті, і ми можемо знайти зцілення в осмисленні цієї нової реальності. Зазвичай, для цього потрібен час, і це не означає, що ми повинні зрозуміти, чому помер наш близький. Це означає, що ми можемо вшановувати свою кохану людину та сприйняти життя, яким ми зараз живемо, і людей, які все ще з нами.



¹¹ Maciejewski, P.K. PhD; Zhang, B. MS; Block, S.D. MD; et al (2007) An empirical examination of the stage theory of grief. JAMA, 297(7), 716-724. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/205661>



¹² Currier JM, Holland JM, Neimeyer RA. Sense-making, grief, and the experience of violent loss: toward a mediational model. Death Stud. 2006 Jun;30(5):403-28. doi: 10.1080/07481180600614351. PMID: 16610156. Отримано 1 січня 2024 р. з <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16610156/>

Поміркуйте

- Які із цих станів горя ви переживали після власної втрати?
- Що допомогло або може допомогти вам адаптуватись до вашої нової реальності та віднайти сенс?

Сенс – це відображення нашої любові до тих, кого ми втратили¹³

Девід Кесслер

Діти і горе

Поміркуйте

Якщо згадати втрати, яких зазнали ваші діти (чи то втрата близьких, чи то втрачені можливості і взаємини з друзями), то як вони зреагували на ці втрати?

«Правильного» способу горювати не існує. Реакція дітей буде сильно відрізнятися залежно від їхнього віку та характеру. Якщо хтось помер, реакція дітей також залежить від того, наскільки вони були близькі з цією людиною, як людина померла і як реагує сім'я.

Хоча всі діти різні, є деякі спільні аспекти поведінки, в яких ви можете помітити зміни:

- **Почуття.** Вони можуть мати почуття смутку, гніву, страху, самотності, вини або розгубленості. Вони можуть переживати більш як одне почуття одночасно або взагалі жодного, не показувати свої почуття тривалий час, а потім раптово переповнитися різними емоціями.
- **Мислення.** Вони можуть виявити, що постійно думають про те, що сталося, або усвідомити, що неприємні або страхітливі думки чи образи виникають в їхній голові без попередження. Вони можуть турбуватися про майбутнє, їм може бути важко зосередитися.
- **Поведінка.** Діти можуть замкнутися й усаїтнитися або ж вони можуть далі займатися своїми буденними справами, ніби нічого незвичайного не сталося. Вони

можуть поводитися нечемно, навмисно втягуючись у сварки або можуть повернутися до поведінки малої дитини, наприклад, смоктати палець, мочитися в ліжко або вимагати, щоб ви залишалися поруч. Вони можуть грати в «повторювану гру», раз у раз розігруючи неприємний досвід.

- **Фізичний стан.** Діти можуть не хотіти їсти і мати труднощі зі сном. Їм можуть снитися кошмари. Їх можуть мучити болі незрозумілого походження.

Усі ці реакції сильно різняться і можуть проявлятися в дитини протягом дня, змінюючи одна одну. Туга може тривати довго, коли життєві обставини складні; надалі вона може з'являтися при нагадуванні, такому як роковини втрати або улюблене заняття, яким дитина займалася із втраченою людиною. Всі ці реакції природні. У дуже небагатьох дітей ці реакції можуть бути інтенсивними й тривалими і сильно порушувати повсякденне життя. У такому разі батькам потрібно звернутися по додаткову підтримку для дитини, наприклад, до працівника у сфері охорони здоров'я.

Допомогти дітям пережити втрату

Цей розділ актуальний для батьків, бабусь і дідусів, учителів загальноосвітніх та недільних шкіл, а також інших людей, які регулярно спілкуються з дітьми.

Будь ласка зазначте, що якщо всі члени родини знаходяться в скорботі, вони ще довгий час можуть бути не в змозі потішити один одного. В такому випадку, потіха від близьких друзів може допомогти.

Поміркуйте

- Як зараз справляються ваші діти?
- Як ви думаєте, що допомагає їм справитися зі смутком або горем?

Чудово, що ви бачите позитивні речі, які допомагають вашим дітям рухатися вперед і справлятися з цими важкими почуттями. Втрата близької людини або будь-яка інша

¹³ Kessler, D. (2020) *Finding meaning: The sixth stage of grief*. Scribner, New York, NY.

втрата може глибоко засмутити дитину, проте є багато речей, які ми можемо зробити, щоб підтримати своїх дітей і йти вперед разом.

Ось як ми можемо допомогти нашим дітям зарадити втраті:

- Розмовляйте з дітьми відкрито й чесно: хоч бажання захистити дітей від розчарування природне, проте навіть дуже малі діти можуть помітити, коли відбувається щось незвичайне, і нерозуміння того, що відбувається, викликає в дітей ще більше занепокоєння. Якщо від них приховують правду, діти можуть уявити собі щось гірше, ніж є насправді, і можуть звинувачувати себе. Усім дітям, включаючи дітей з фізичними та розумовими вадами, потрібні чіткі, чесні, послідовні пояснення, що відповідають їхньому віку і здатності розуміти, щоб вони могли прийняти реальність втрати. Якщо ви скажете дітям правду, це зміцнить їхню довіру до вас і допоможе їм краще впоратися із втратою.
- Подбайте про те, щоб огорнути дитину любов'ю і турботою. Намагайтеся не карати дитину за вперту поведінку або неспроможність зробити те, що вона раніше з легкістю робила, оскільки це може бути реакція на горе. Дуже малі діти почуваються захищеними, коли до них ласкаво доторкаються, співають їм, пригортають їх до себе і заколисують.
- Намагайтеся не відступати від повсякденної рутини і свого життєвого устрою, наскільки це можливо. Дотримуйтеся розпорядку дня з розподілом завдань і часу на різну діяльність, як-от прибирання, виконання шкільних завдань, фізичні вправи і час на ігри.
- У разі смерті близької людини, друзі, однокласники та інші діти з оточення дитини мають бути поінформовані (через батьків та вчителів) про те, що сталося, щоб вони могли підтримати дитину.
- Дайте дітям можливість допомагати вам, але не змушуйте їх брати на себе дорослі ролі та обов'язки, що перевищують їхні спроможності.
- Піклування про себе: дбайте про свій

фізичний і психічний добробут. Ви теж пережили втрату. Дуже важливо, щоб ви висиплялися, правильно харчувалися, займалися спортом, знаходили час для відпочинку, а також мали когось, до кого могли б звернутися по емоційну підтримку. Намагайтеся уникати шкідливих звичок, таких як надмірне вживання алкоголю або тютюну.

- Мистецтво, зокрема малювання, театр, пісні та гра можуть особливо допомогти дітям знайти вихід для свого горя. Дивіться творчі ідеї в частині «Практична робота цього тижня» нижче.

Поміркуйте

Що б ви хотіли застосувати на практиці зі своїми дітьми?

Практична робота цього тижня

Що потрібно зробити разом з дитиною цього тижня: якщо в розмові були приклади пережитої смерті близьких, подайте ідеї щодо того, як сім'я може разом згадувати цю людину.

- Знайдіть для своєї дитини способи проявити свою любов до померлої людини і показати важливість цієї людини в її житті. Дитині може сподобатись ідея намалювати малюнок, прочитати вірш або текст, який вона написала про цю людину, заспівати пісню чи придумати мелодію. Ви могли б разом приготувати і з'їсти страву, яку ця людина любила, і поговорити про неї під час їди. Це можна повторювати на важливі дати, наприклад, у день народження померлої людини.
- Повісьте на стіну фотографію і/або предмети, які нагадують вам про цю людину.
- Допоможіть дитині створити «скриньку пам'яті», куди вона може покласти дрібні предмети, що нагадують їй про померлу людину. Це можуть бути фотографії, якщо ви їх маєте, або такі предмети, як гудзики від улюбленої куртки, кулон чи вервиця. Або допоможіть дитині створити альбом для вирізок (скрапбук), у якому вона буде розповідати історії та вклеювати фотографії щасливих часів, які пам'ятає.
- Намалюйте разом з дітьми генеалогічне дерево. Воно показує, що зв'язок із втра-

ченою близькою людиною все ще існує, навіть якщо її фізично більше немає з нами. Це також допомагає дитині побачити, що ця людина, як і раніше, є частиною великого роду.

Підсумок

Ми всі пережили колективні травми та втрати. Залучення до соціального спілкування може допомогти зцілитися. Поговорімо про те, яку участь ми можемо взяти у стосунках з невеликою групою друзів, у відносинах з людьми, поруч з якими живемо, у хобі чи спорті, в організації служіння, у церкві або релігійній громаді, в проекті, щоб допомогти собі та своїй сім'ї впоратися з горем і втратою в цей час. Обговоріть, чи є ця Група Надії частиною більшої організації, церкви чи релігійної громади, у якій учасники можуть брати участь. Також обговоріть будь-які можливості для дітей долучитися.

На цьому Зустріч 7 завершено.
Дякуємо вам за участь.

Після цієї зустрічі ви знайдете короткий посібник для обговорення, що включає додаткові запитання, які допоможуть вам поговорити зі своїми або іншими дітьми про їхні успіхи.

Ми з нетерпінням чекаємо на нову зустріч наступного тижня!



ЗУСТРІЧ 7

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Подані нижче додаткові матеріали призначені для батьків, опікунів або надійних друзів, які можуть бути з дітьми в різних ситуаціях. Ви побачите наведені нижче символи, які відображають різні ситуації: діти, які перебувають у зонах воєнних дій, у процесі переміщення (біжать із дому або повертаються додому) або оселилися на новому місці як біженці або живуть дома.



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

В наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми». Матеріали містять наступну інформацію:

- Розмова з дітьми про те, як пережити втрату



Розмова з дітьми про те, як пережити втрату

З чого почати

Почніть зі звичних запитань, таких як:

- Що принесло найбільше позитивних емоцій цього тижня?
- Що смішного сталося цього тижня?
- З чим було важко цього тижня?

Гра «Більше чи менше?»

Поясніть: Ви називаєте дитині кілька речей, і вона має відповісти або «Більше!», або «Менше!». Таким чином можна довідатися чого, у сприйнятті дитини, було більше чи менше за останні кілька місяців. Наприклад:

Ви: «Відвідування школи». – Дитина: «Менше».

Ви: «Ігри з сім'єю». – Дитина: «Більше».
Доберіть із поданих варіантів ті, що будуть

актуальні для дитини, з якою ви розмовляєте:

- відвідування школи;
- ігри з сім'єю;
- піклування про домашніх;
- вживання шоколаду;
- вправи на свіжому повітрі;
- ігри з друзями;
- читання книжок;
- ходіння по магазинах;
- допомога по господарству.

Ми всі пройшли через багато змін, надбали і втратили щось, іноді те, що дійсно важливе для нас. Поясніть, що сьогодні ми поговоримо про те, що ми втратили, і поділимося ідеями, які допоможуть нам впоратися із цим в цей важкий час.

Що я втратив?

Ми знаємо, що це був важкий час для всіх нас (дорослих і дітей), і всі ми втратили щось: не маємо змоги бачити наших друзів і сім'ю або перебуваємо далеко від дому; не маємо змоги піти в знайоме місце, таке як школа, храм чи центр дозвілля. Також, дехто з нас втратив близьких людей. Крім того, ми можемо втратити те, чого не бачимо: наприклад, почуття безпеки або надію на майбутнє.

Поміркуйте разом з дитиною

Озираючись на останні кілька місяців, як думаєш, що ти втратив?

Дитина може згадати про втрату близької людини чи друга або може захотіти поговорити про інші типи втрат. Це нормально, і ви можете керуватися тим, про що дитина хоче поговорити.

Це, напевно, був важкий час для вас і вашої родини.

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти думаєш про це все тепер?

Це нормально – мати різні реакції та почуття, коли ми втрачаємо когось або щось, і ми не повинні заперечувати ці почуття.

Ось як ти можеш почуватися, коли втрачаєш щось або когось:

- Ти можеш мати почуття смутку, злості, страху, самотності, вини чи розгубленості і бажати, щоб усе стало як раніше. Якийсь час ти можеш почуватися добре, а тоді раптом знову затужити.
- Тобі може бути важко зосередитися на шкільній роботі або ти можеш усвідомити, що багато думаєш про цю ситуацію.
- Тобі може не хотітися робити те, що зазвичай тобі подобається робити, або ти можеш частіше потрапляти в неприємності.
- Ти можеш не відчувати голоду, або мати безсоння, або почуватися хворим.

- Це нормально – переживати будь-яку з цих реакцій, і це нормально – плакати або ділитися своїми почуттями з кимось, кому ти довіряєш, тому тобі не треба справлятися з цим самотужки.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи ти можеш поговорити про свої почуття з кимось із батьків, з другом або якоюсь дорослою людиною?

Як мені йти вперед?

Поміркуйте разом з дитиною

Чим ти вже допомагаєш собі, щоб почуватися краще?

Це чудово – і справді, ти вже маєш внутрішні сили і здібності, які допомагають тобі триматися, навіть коли тобі дуже непросто. Ти, мабуть, пам'ятаєш інші випадки у своєму житті, коли виникали труднощі, а ти міг далі йти вперед, незважаючи на них.

Ось кілька інших ідей, які можуть допомогти тобі пережити втрату легше (якщо дитина згадала про втрату близької людини, поговоріть про це конкретно):

- Пам'ятай, що мати почуття – це нормально! Вони можуть приходити і йти в різний час, і це нормально.
- Поговори про це: знайди спосіб поговорити зі своїми батьками або іншими надійними дорослими про те, що сталося, і постав їм будь-які запитання, на які ти ще не маєш відповідей.
- Поділися своїми почуттями або знайди спосіб виразити їх (намалюй, напиши, порозмовляй з батьками або другом).
- Намагайся робити те, що приносить тобі радість, наприклад, спілкуватися з друзями, веселитися зі своєю сім'єю

Поміркуйте разом з дитиною

Чи можеш ти цього тижня якось спробувати реалізувати одну з цих ідей?

Підсумки: Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Якщо дитина згадала про смерть друга або близької людини, ви можете обговорити з нею ідеї щодо того, як згадувати цю людину всією сім'єю.

Дитина може мати власну ідею, або можна запропонувати такі варіанти:

- Намалювати малюнок, прочитати вірш або текст, який дитина написала про цю людину, заспівати пісню чи придумати мелодію.
- Дитина може приготувати вдома страву, яка нагадує їй про людину, яку вона втратила.
- Повісити на стіну фотографію цієї людини.
- Створити «скриньку пам'яті», де дитина може зберігати дрібні предмети, що нагадують їй про цю людину.
- Створити альбом для вирізок (скрапбук) з історіями і фотографіями щасливих митей з цією людиною.

Запрошення приєднатися

Якщо є програма чи захід від вашої церкви / організації / проєкту, до яких дитина могла б долучитися, розкажіть про це їй запитайте, чи хоче вона взяти в цьому участь. Переконайтеся, що ви запитали дозволу в батьків, перш ніж запрошувати дитину брати участь у будь-якому колективному заході.

На цьому ми закінчуємо додаткові матеріали «Розмова з дітьми про те, як пережити втрату». Ми з нетерпінням чекаємо на новини про те, як все пройшло!

ЗУСТРІЧ 8

ПОБУДОВА НАДІЇ ЧЕРЕЗ РОЗУМІННЯ – ПРОВИНА ТА ВТОРИННА ТРАВМА

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LIVES WITH HEALTH
Групи Надії

ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ

- Доглядайте якомога більше за собою і намагайтеся відпочивати, коли можете.
- Кожного дня прислухайтеся до свого дихання, зосередьтеся на вдихах і видихах.
- Спілкуйтеся з близькими якомога частіше.
- Турбота про себе допоможе вам піклуватися про свою сім'ю.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Я перебуватиму з вами повсякденно аж до кінця віку” (Матвія 28:20)

Пам'ятайте, що Бог з вами - це найчастіша Божа обіцянка в Біблії.



No.1

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LIVES WITH HEALTH
Групи Надії

**ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ
СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ**

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів.
- Спробуйте зробити те, що допомагає вам розслабитися.
- Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам це вдається.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Чи страждає хто з вас? Нехай помолиться!” (Якова 5:13)

Зупиніться, зробіть паузу. Промовте молитву і попросіть у Бога сили, яка вам потрібна в цей момент.



No.5

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LIVES WITH HEALTH
Групи Надії

**ЩОДЕННІ СПРАВИ
ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ
ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ**

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися режиму в буденних справах разом з дітьми.
- Якщо у вас є можливість, допоможіть дитині у щоденних справах, таких як прийом їжі або шкільні завдання.
- Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.
- Кажіть собі підбадьорюючі слова знову і знову. Спробуйте ‘Я можу це зробити, бо я намагаюся з усіх сил’

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Не бійся, бо Я з тобою... Я зміцню тебе і допоможу тобі.” (Ісаї 41:10)

Бог обіцяє бути з нами і допомагати нам. Він може допомогти вам впоратися з труднощами.



No.2

Розуміння провини, страху та занепокоєння; побудова надії

Для людей, які пережили травматичний випадок, нормально відчувати провину, жаль, страх та занепокоєння.

Почуття, які можуть у вас виникати:

- Провина за те, що вижили.
- Провина за те, що «повинні були» зробити.
- Провина за те, що зробили.
- Провина за те, що ви залишили місце чи ситуацію, коли інші цього не зробили.
- Страх через те, що це ваша вина.
- Переживання через втрати.

Ви можете знову і знову прокручувати в розумі події, які відбулися, думати про все, що ви могли або повинні були зробити по-іншому, аби змінити кінцевий результат. Ви можете відчувати, що не заслуговуєте на безпеку, і мали б пережити всі ті травми разом з іншими. Ви можете ставити під сумнів справедливості і чесності цього світу. Ви також можете помітити, що ваша старша дитина або діти відчують таке ж почуття провини.

Коли ви думаєте, що могли змінити результат для інших, тих, хто не вижили, ви можете відчувати сильну провину вцілілого. Вас можуть мучити докори сумління, що ви не зробили достатньо, не допомогли, не поділилися з достатньою кількістю людей чи не достатньо знали. Можливо, ви кажете собі, що вам слід було прикласти більше зусиль аби допомогти іншим і / або зробити щось інакше, не так, як ви зробили.

Поміркуйте

- Як ви справлялися з цими думками та почуттями, якщо ви їх відчували?

Якщо ви відчуваєте провину через те, що ви вціліли, є кілька порад, які можуть вам допомогти:

- Нагадайте собі, хто насправді винен у цій ситуації – не ви її спричинили. Зрештою, ви можете співчувати тим, хто страждає, але зосередьтеся на тому, щоб не брати на себе провину за їхні страждання.
- Зосередьтеся на зовнішніх факторах, які призвели до події. Не беріть на себе відповідальність за ситуацію, яка була поза вашим контролем.
- Будьте добрими до себе, і нехай прощення себе стане основою, що допоможе вам рухатися вперед.
- Пам'ятайте, що ці почуття є нормальними. Під час та після такого лиха, як складні життєві обставини або криза, включаючи війну – смуток, страх, гнів, тривога, горе та почуття провини є цілком нормальною реакцією. Почуття провини зовсім не означає, що ви в чомусь винні. Це нормально – відчувати вдячність за своє життя, водночас оплакуючи смерть інших.
- Подумайте про людей, які вас люблять. Як вони ставляться до того, що ви вижили?

Прийміть той факт, що люди, які вас люблять, відчують глибоке полегшення від того, що з вами все добре.

- Пам'ятайте, що якщо люди, яких ви знаєте, звинувачують вас у від'їзді в той час, коли вони залишилися, їх реакція може бути прямим результатом проживання власної травми. Свідомо нагадуйте собі, що ви не винні в стражданнях інших; не ви спричинили це.

Говорячи про провину вцілілого, корисно зрозуміти, що травма може впливати на тіло, мозок і самопочуття. Ваш мозок і тіло працюють найкраще переживаючи приємні події, такі як: народження дитини; вечірка; сміх з дитиною, яка насолоджується пізнанням; навчання чомусь, відчуття успіху і контролю над своїм життям.

Важливо розуміти, що приємні відчуття викликані гормонами, які допомагають регулювати настрій, сприяють позитивним емоціям, надають відчуття щастя і задоволення. Ці гормони потрібні організму для правильного функціонування.

Травматичні події мають протилежний вплив на наші емоції. Токсичний стрес виробляє гормони, які спрямовують наш мозок до рефлексу виживання, змушуючи нас «боротися, замерти або бігти». Ці думки та почуття можуть опанувати людиною під час стресу. Коли гормони стресу, викликані рефлексом виживання, перемагають наші здорові гормони, вони є шкідливими для нас. Здорові гормони допомагають нашому організму правильно функціонувати; шкідливі гормони призводять до порушення функцій організму та відчуття втрати контролю над собою.

Нижче наведено кілька **ПОЗИТИВНИХ** порад, які можуть допомогти **ВАМ**, навіть починаючи від **СЬОГОДНІШНЬОГО ДНЯ**, виробляти здорові гормони та зменшувати шкідливі:

- Зробіть щось важливе для іншої людини.
- Дозвольте собі горювати. Важко горювати, коли ми все ще переживаємо загрозу, таку як війна, або постійні втрати. Проте ловіть моменти та способи пам'ятати і вшановувати людей, яких ви втратили.
- Знайдіть когось безпечного для спілкування.

- Знайдіть позитивні способи самовираження, наприклад: мистецтво, пісня, поезія чи танець. Ведення щоденника також може бути корисним.
- Піклуйтеся про себе, зробіть це своєю практикою. Ви пережили страшну подію, і для зцілення потрібно піклуватися про себе – і фізично, і емоційно. Добре їжте, добре спіть, багато рухайтесь і знайдіть того, хто зможе емоційно вас підтримати.
- Лягайте спати і прокидайтеся в один і той самий час щодня.
- Робіть вправи раніше, не перед сном. Регулярні фізичні вправи можуть покращити якість сну, але їх слід робити щонайменше за 2-3 години до того, як лягати спати.
- Обмежте споживання кофеїну та будьте обережні з азартними іграми. Уникайте нікотину та алкоголю. Ці речовини відокремлюють нас від родини, затьмарюють наше мислення, шкодять нашому тілу та ускладнюють емоційну регуляцію. Щоб знайти надію, нам потрібна чесність щодо того, що допомагає, а що шкодить. Якщо у вас виникли труднощі з будь-яким із цих питань, ви можете попросити свого куратора про контакти, які могли б вас підтримати.³
- Обмежте перебування на яскравому світлі вночі. Лягайте спати в тихій кімнаті. Дрімайте.
- Навчіться розпізнавати думки, що викликають стрес. Коли ви свідомо звертаєте увагу на думки, що спричиняють стрес, ви, тим самим, можете зменшити їх кількість. Навчайте себе усвідомлювати свої думки, дихання, частоту серцевих скорочень та інші ознаки напруги – це допоможе вам розпізнати стрес, коли він тільки починається.
- Вийдіть на вулицю, поверніть обличчя до сонця і заплющте очі на кілька секунд.
- Знайдіть відео на YouTube або смішний фільм, який ви можете подивитися. Сядьте з кимось і розкажіть про події, які принесли вам радість. Смійтеся та усміхайтесь.
- Медитуйте, розмірковуйте, моліться. Якщо

для вас важлива віра, то читання надихаючої історії чи книги, наприклад Біблії, може принести **надію**.

- Потренуйтеся говорити про те, за що ви вдячні! Дослідження показують, що практика вдячності та сміху допомагає нам одужати та збудувати надію.
- Знайдіть і вживайте їжу та різні спеції, що сприяють виробленню «гормонів щастя»: гостра їжа; йогурт, бобові, яйця, нежирні сорти м'яса; мигдаль; квашена капуста; продукти з триптофаном: овес, сир, консервованний тунець, насіння, незбиране молоко; екстракт зеленого чаю.
- Будьте кращою версією себе. Почуття сорому, провини або неадекватності можуть призвести до негативного мислення. Розвивайте звичку вдячності та прощайте інших.

Почуття провини може або паралізувати нас, або ж мотивувати. Сумувати та переживати горе – частина процесу зцілення, але пам'ятайте, вашої провини в тому, що сталося, немає. Ви можете використати власний досвід, щоб допомогти іншим.

Поміркуйте

- Розкажіть про людей, які хочуть вашої безпеки.
- Які з наведених вище **ПОЗИТИВНИХ** порад допомогли або, на вашу думку, були б корисними для вас?
- Подумайте про одну людину, з якою ви можете поділитися цією інформацією.



Вторинний травматичний стрес (втома від співчуття та травми свідка)

Під час кризи включаючи війну, ми знову і знову чуємо історії, які розривають наші серця, бачимо ситуації, які неможливо стерти з нашої свідомості. Крім того, ми особисто знову і знову переживаємо стрес власної си-

туації, і багато з нас також постійно допомагають іншим. Все це може здатися непосильним і безкінечним.

Вторинна травма – це своєрідне виснаження та десенсибілізація до травматичних подій, які пережили інші люди (інколи це називається втомою від співчуття). Це явище може виникати або від прямого контакту з людиною та її історіями або через непряме розкриття, наприклад, через ЗМІ. Воно може викликати відчуття заціпеніння щодо поточних проблем, історій ЗМІ чи досвіду, яким поділилися інші. Ваша дитина/діти також можуть відчувати цю вторинну травму.

Травму свідка можна визначити як кумулятивний вплив на помічника, який працює з постраждалими. Цей вид травми діє на людину, яка допомагає постраждалим, надаючи їй відчуття переживання травми.

Поміркуйте

- Якими способами ви допомогли іншим у цій кризі/процесі переміщення?
- Чи помічали ви будь-які ознаки втоми від співчуття або травми свідка, страху чи занепокоєння у своєму житті або у вашій дитині/дітях?
- Чи допомогли вам будь-які з **ПОЗИТИВНИХ** порад, про які ми говорили, або, можливо, інші поради?

ПОЗИТИВНІ поради, що допомагають нашому організму виробляти здорові гормони, про які ми говорили, можуть бути корисними, якщо ви переживаєте втому від співчуття або травми свідка. Нижче наведено кілька додаткових ідей щодо здорових звичок:

- Дослухайтеся до свого тіла. Навчіться розпізнавати та регулювати напругу – використовуйте технології релаксації.

- Зменшуйте стресові фактори в різних сферах вашого життя. Навчіться казати «ні».
- Час для себе. Відпочивайте від інших людей та дозвольте собі мати час на самоті.
- Вивчайте стрес. Коли ви навчаєтесь чомусь та застосовуєте засвоєні навички, ви відчуваєте себе більш компетентними та успішними.
- Зробіть перерву від новин та історій із соціальних мереж. Бути поінформованим – це добре, проте постійна інформація про війну (або кризу навколо вас) може розчаровувати.
- Більше рухайтесь та менше сидіть. Пообіцяйте собі, що будете змушувати ваше тіло рухатись: прогулянки, підтягування або інші вправи.
- Навчіться робити глибокі вдихи носом, потім утримувати це повітря, повільно випускати його через рот.
- Пийте багато води. Ваше тіло потребує вологи.

Підсумки. Що ви можете зробити цього тижня?

Заплануйте застосувати на практиці деякі з порад, які ми сьогодні обговорювали. Виберіть одну-три практики, якими ви будете користуватися до нашої наступної зустрічі. Налаштуйтеся розповісти про те, як усе пройшло, коли ми знову зустрінемося.

На цьому Зустріч 8 завершено.
Дякуємо вам за участь.
Ми з нетерпінням чекаємо на нову зустріч наступного тижня!



ЗУСТРІЧ 9

ВЧИМОСЯ РАЗОМ ЩОДНЯ

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

ЩОДЕННІ СПРАВИ
ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ
ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися режиму в буденних справах разом з дітьми.
- Якщо у вас є можливість, допоможіть дитині у щоденних справах, таких як прийом їжі або шкільні завдання.
- Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.
- Кажіть собі підбадьорюючі слова знову і знову. Спробуйте 'Я можу це зробити, бо я намагаюся з усіх сил'.

Батьки і Опікуни – ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

"Не бійся, бо Я з тобою... Я зміцню тебе і допоможу тобі." (Ісаї 41:10)

Бог обіцяє бути з нами і допомагати нам. Він може допомогти вам впоратися з труднощами.



WWO PARENTING FOR LIFETIME HEALTH
Групи Надії

No.2



Підтримка дітей у навчанні

Майте на увазі, що у разі негайної кризи або активного конфлікту/війни чи стихійного лиха, діти й батьки можуть не мати можливості зосередитися на шкільних заняттях або навчанні. У такому разі переходьте відразу до теми 2 і, можливо, поверніться до цієї теми, коли сім'я буде в стабільних умовах.

Поміркуйте

- Чи навчається ваша дитина у школі зараз?
- Якщо дитина не відвідує школу, як ви справляєтесь із навчанням вдома?

У кризовій ситуації нам може здаватися, що ми й думати не можемо про навчання дітей, так само як про все інше, з чим маємо справу. Проте здатність далі вчитися – одна з тих

речей, які можуть допомогти дітям почуватися нормально і справлятися зі змінами. Як мати чи батько, ви вже маєте всі потрібні якості, щоб допомогти своїй дитині вчитися. Вона вже багато чого навчилася у вас!

Навіть якщо по кілька хвилин на день обговорювати з дитиною те, чого вона навчилася, цей час матиме велике значення! Якщо ми підтримаємо дітей у бажанні вчитися далі, це допоможе їм позитивно дивитися в майбутнє і бути готовими повернутися в школу, адаптуватися до школи на новому місці, до навчання новою для них мовою або до навчання онлайн.

Ваші діти можуть мати доступ до навчальних матеріалів у книгах, по радіо, по телебаченню або в інтернеті. Якщо вам доступні ці ресурси, не перевантажуйте себе чи дітей виконанням всіх доступних завдань. Якщо не маєте цих матеріалів, ви все одно можете допомогти дітям учитися.

Поміркуйте

Як ви вже допомагаєте дітям оволодіти новими навичками або практикувати те, що вони знають?

Ось кілька простих способів допомогти дітям навчатися:

- Поговоріть з дітьми про свої щоденні завдання і дозволяйте їм допомогти вам.
- Заохотьте свою дитину застосовувати на практиці навички і знання, які вона вже має.
- Заохотьте старших братів і сестер пояснювати складні предмети меншим дітям.
- Дайте дітям завдання для спільної роботи, наприклад, намалювати мапу вашого мікрорайону, побудувати вежу, написати і намалювати історію разом.

Поміркуйте

Які з вищезгаданих порад ви хотіли б попрактикувати наступного тижня, аби допомогти своїй дитині/дітям навчатися?

Організація структурованого режиму дня

Поміркуйте

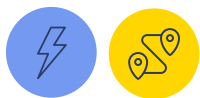
- Як змінилося ваше сімейне проведення часу з початком вашої кризи, або з часів війни чи перехідного періоду?
- Ви проводите більше чи менше часу разом удома?
- Чи лишилися у вас ті самі види діяльності, що і раніше?

Цілком імовірно, що більша частина ваших звичайних справ буде порушена. Можливо, ви живете з іншими людьми в домі або деяких людей немає з вами; або все може постійно швидко змінюватися; ви можете опинитися в абсолютно новому місці; або ви можете почуватися так, наче застрягли на одному місці і не здатні займатися своїми звичними справами. З порушенням нашої повсякденної рутини на роботі, вдома і в школі може бути важко впоратися. Спільне виконання щоденних справ може допомогти дітям почуватися більш захищеними і поводитися краще.

Поміркуйте

Чи є речі, які ви намагаєтеся робити щодня або в певний час, коли ви вдома разом?

Ось ще кілька ідей щодо того, як планувати свої дні разом:



В умовах активного кризу/війни/стихійного лиха або в дорозі може бути важко уявити собі будь-який організований розпорядок.

Ви можете робити щось дуже просте, наприклад, те, що ви з дітьми робите на початку дня й перед сном (як-от пісня вранці, молитва або казка перед сном), або одну річ, яку ви хочете спробувати робити щодня.



Якщо сім'я перебуває в більш спокійних та безпечних умовах, ось кілька ідей:

- Діти або підлітки можуть допомогти спланувати розпорядок дня – наприклад, скласти розклад шкільних занять. Сьогоднішня вправа (нижче) допоможе вам разом працювати над цим. Діти будуть краще дотримуватись розкладу, якщо допоможуть його скласти.
- В розклад має бути внесений час на структуровані заняття і на дозвілля.
- Виділіть час для звичайних домашніх справ та ігор. Гра – це один з найкращих способів для дітей вчитися і підтримувати свій добробут. Мистецтво чи малювання також допомагають дітям виражати свої емоції. Після того як дитина намалює, попросіть її: «Розкажи мені про свій малюнок».
- Включіть фізичні вправи на щодень – це допомагає зняти стрес і використати частину енергії дітей, якої вони вдома мають багато.
- Наприкінці кожного дня приділяйте хвилину роздумам про день, що минув. Розкажіть дитині про один її позитивний або веселий вчинок і запитайте, що їй найбільше сподобалося сьогодні. Відзначте те добре, що зробили і ви.

Спільне навчання для вирішення проблем^{14, 15, 16}

Кожна сім'я стикається з проблемами, які нам потрібно вирішити, і це процес, якому



¹⁴ FOCUS. (2026). Сімейні навички. <https://focusproject.org/family-skills/>



¹⁵ Брукс Дж. Мистецтво вирішення проблем та його втілення на практиці. *BDJ In Pract.* 2022;35(9):21–3. doi: 10.1038/s41404-022-1714-y. Еpub 5 вересня 2022 р. PMID: PMC9442556. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9442556/#:~:text=Take%20a%20breath%20a%20good,the%20ball%20and%20be%20flexible>



¹⁶ Crestcom International, LLC. (2016). 7 кроків до ефективного процесу вирішення проблем. <https://crestcom.com/blog/2016/09/01/7-steps-to-effective-problem-solving/>

ми можемо навчитися разом! Коли ви або ваша сім'я стикається з проблемою чи викликом, ось кілька порад, як ви можете обговорити їх та знайти рішення разом:

- Чітко сформулюйте проблему
- Придумайте кілька можливих рішень – проведіть мозковий штурм разом
- Виберіть те, що здається найкращим рішенням
- Випробуйте рішення
- Перегляньте, як спрацювало рішення, і внесіть зміни, якщо необхідно

Поміркуйте

- Чи хотіли б ви щось додати до свого дня?
- Чи, можливо, ви б хотіли зробити певні зміни в своєму розпорядку?

Практична робота цього тижня

Що зробити разом з дитиною цього тижня: створіть або перегляньте розпорядок дня вашої родини. Ви можете зробити це, просто поговоривши з дітьми про те, якими видами діяльності вони хотіли б займатися кожного дня.

Інший спосіб зробити це:

Всією сім'єю подумайте над наступним запитанням: що нам важливо робити щодня? Намалюйте або напишіть кожен пункт на

аркуші паперу (наприклад, почистити зуби, пообідати, поспати, погратися, почитати). Пересувайте аркуші й запитуйте:

- Що з цього ми можемо зробити в ці дні?
- В якій послідовності протягом дня?
- Які речі ми хочемо робити щодня всією сім'єю і на що хочемо виділяти час щоденно?

У такий спосіб ви можете попрацювати разом як сім'я, щоб вирішити, який новий розпорядок створити в місці, де ви тепер перебуваєте, – навіть якщо він виглядає не зовсім так, як раніше.

Поміркуйте

Яку одну річ ви зробите цього тижня?

Деякі варіанти відповідей: Поговорю з дитиною про шкільні завдання / Допоможу дитині з навчанням / Попрошу дітей допомагати зі щоденними обов'язками / Складу розпорядок дня разом з дітьми / Додам більше видів діяльності у свій розпорядок дня / Інше.

На цьому Зустріч 9 завершено.
Дякуємо вам за участь. Ми з нетерпінням чекаємо на нову зустріч наступного тижня!

Після цієї зустрічі ви знайдете короткий посібник для обговорення, що включає додаткові запитання, які допоможуть вам поговорити зі своїми або іншими дітьми про їхні успіхи.



ЗУСТРІЧ 9

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Подані нижче додаткові матеріали призначені для батьків, опікунів або надійних друзів, які можуть бути з дітьми в різних ситуаціях. Ви побачите наведені нижче символи, які відображають різні ситуації: діти, які перебувають у зонах воєнних дій, у процесі переміщення (біжать із дому або повертаються додому) або оселилися на новому місці як біженці або живуть вдома.



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

В наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми».

Матеріали містять наступну інформацію:

- Вчимося разом щодня
- Мій розпорядок дня

З чого почати

Почніть зі звичних запитань, таких як:

- Що принесло найбільше позитивних емоцій цього тижня?
- Що смішного сталося цього тижня?
- З чим було важко цього тижня?



Вчимося разом щодня

Гра

Попросіть дитину розповісти вам про те, яким був би її ідеальний день удома. Що б вона робила після пробудження, що б їла на сніданок, чим би займалася протягом дня? Постарайтеся отримати якомога більше деталей.

Так само будьте готові поділитися своїм уявленням про ідеальний день!

У груповому форматі діти можуть попрацю-

вати в парах, щоб спланувати свій ідеальний день, і поділитися ним з групою. Або для гри: можете записати на аркушах різні щоденні дії, які діти повинні якнайшвидше розташувати в правильному порядку (наприклад, пробудження, сніданок, ігри, читання, приготування до сну тощо).

Поясніть, що сьогодні ми обговоримо те, як далі вчитися, навіть з дому, і як насолоджуватися часом, проведеним разом із родиною.

Вчитися в будь-якому місці Поміркуйте разом з дитиною

- Чи маєш ти змогу відвідувати свою рідну школу, чи, можливо, зараз ти відвідуєш іншу школу чи не ходиш до школи взагалі?
- Якщо не можеш бути в школі в цей період, як ти почуваєшся щодо цього?
- За чим зі школи ти сумуєш?
- Якщо ти проводиш більше часу вдома, добре це чи погано?

- Якщо ти в школі, чи ця школа відрізняється від тієї, яку ти відвідував раніше, і як вона тобі?

Багато дітей, які постраждали від цього кризи/переміщення, були змушені або перестати ходити до школи, або навчатися через інтернет, або відвідувати школу на новому місці. Коли ситуація навколо змінюється і все таке непевне – це справді важко, і не варто журитися, якщо ми не можемо зосереджуватися так добре, як зазвичай. Не треба переставати вчитися тільки тому, що ми не в школі, або тому, що ми на новому місці або у складних життєвих обставинах.

Поміркуйте разом з дитиною

- Як ти вчишся, коли не ходиш до школи?
- Або якщо ти в школі: хто допомагає тобі далі вчитися?

Це чудово, що ти досі вчишся! А якщо ти думаєш, що не вчишся, то насправді ми вчимося по-різному, а не тільки виконуючи шкільні завдання. Коли ми щось робимо зі своєю сім'єю – допомагаємо по господарству або братові чи сестрі в навчанні – ми вчимося! І коли ми граємо в ігри або веселимося разом, ми так само вчимося навичок, таких як розв'язання проблем і спільна робота.

Поміркуйте разом з дитиною

- Чи можеш ти згадати що-небудь, чого навчився/лася за останній місяць?
- Як твої батьки або інші дорослі вдома допомагають тобі навчатися?

Ми вчимося ще краще, коли маємо з ким поговорити про вивчене.

Ось кілька способів, як попросити батьків долучитися до твого навчання:

- Поділися з ними своїми шкільними завданнями і поясни, над чим ти працюєш.
- Разом напишіть історію, намалюйте малюнок, заспівайте пісню або прочитайте книжку.
- Попроси їх навчити тебе чогось, що вони вміють робити, а ти хочеш навчитися: готувати улюблену страву, шити, малювати, майструвати чи ремонтувати щось.

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти попросиш батьків зробити з тобою в найближчі дні, аби ти міг цьому навчитися?



Мій розпорядок дня

Поміркуйте разом з дитиною

Який твій улюблений день тижня вдома? Чому?

(Якщо діти перебувають в зоні бойових / військових дій/ в зоні стихійного лиха, або в дорозі, ви можете запитати їх про улюблений день тижня до початку кризи.)

Якщо ми опинилися на новому місці або навколо нас відбулося багато змін, тоді особливо важливо планувати різні заходи протягом дня; це допоможе нам залишатися здоровими.

Поміркуйте разом з дитиною

Які речі, на твою думку, важливо робити щодня?

Сюди можуть входити такі ідеї:

- Займатися спортом і бути активним (навіть у приміщенні).
- Добре висиплятися.
- Вживати здорову їжу.
- Грати в ігри і веселитися.
- Навчатися.
- Робити щось разом із сім'єю.
- Гуляти (якщо можна).

В індивідуальному або груповому форматі діти можуть зображати жестами або розігрувати різні види діяльності, а інші – вгадують.

Поміркуйте разом з дитиною

- Що з цього ти робиш кожного дня?
- Що б ти хотів(–ла) робити більше (або менше!)?

Можна поспілкуватися всією родиною і разом спланувати ваші дні. Ти можеш запитати своїх батьків, чи можна вам скласти для себе розклад на кожен день, якщо такого ще немає.



В умовах кризи/війни/стихійного лиха або в дорозі, коли життя сильно порушене, діти можуть бути не в змозі планувати цілий день. Запитайте їх тільки про одну річ, яку вони хотіли б робити щодня. Це може бути дуже проста річ, як-от гра, пісня або казка в кінці дня.

Підсумки. Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Поміркуйте разом з дитиною

Яку одну річ ти робиш, щоб навчатися цього тижня разом з батьками, або яку діяльність додасте у свій щоденний розпорядок?

Деякі можливі відповіді: Поговорю з батьками про шкільні заняття / Попрошу почитати, пописати, помалювати, поспівати разом / Попрошу батьків навчити мене якоїсь навички / Поговорю про розклад на щодень / Інше.

На цьому ми закінчуємо додаткові матеріали «Вчимося разом щодня» і «Мій розпорядок дня». Ми з нетерпінням чекаємо на новини, щоб почути як все пройшло!

ЗУСТРІЧ 10

ЗДОРОВІ СТОСУНКИ¹⁷

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

**ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД
СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

- У випадку жорстокого поводження, повірте своїй дитині. Скажіть їй, що це не її провина і що ви її любите.
- Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися до неї.
- Практикуйте говорити та кричати “ні”.
- Скажіть їй, що кривдники часто обманюють дітей, кажучи, що це буде наш «секрет».
- Спілкування про ці речі з дитиною допоможе захистити її.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“О Господи, спаси мене від нечестивих і захисти від кривдників жорстоких.” (Псалом 140:1)

Дорогий Боже, я дякую Тобі за моїх дітей та молюся, щоб вони були в безпеці. Амінь.

№13



Сьогодні ми поговоримо про здорові стосунки. Це можуть бути стосунки із сім'єю, друзями, співробітниками, та особливу увагу ми приділимо романтичним стосункам. На сьогоднішній день, через війну, наші стосунки стикаються з додатковими труднощами та стресом, а для багатьох із нас, ще й з розлукою. Ми хочемо поговорити про здорову модель стосунків, про те як владнувати непорозуміння чи криза, і як залишатися в безпеці.

Ми запрошуємо вашого партнера або чоловіка/дружину доєднатися до нашої зустрічі. Якщо вони не в змозі бути з нами, будь ласка, прочитайте та обговоріть ці теми разом. Це допоможе покращити ваші стосунки. Якщо наразі ви не перебуваєте в романтичних стосунках, використайте інформацію з цього уроку, аби зрозуміти що ви очікуєте від таких стосунків у вашому житті.

Ми також хочемо обговорити навчання наших дітей здоровим романтичним стосункам. Одним із аспектів захисту наших дітей – це забезпечення їхньої обізнаності в цих питаннях та створення атмосфери відкритості, щоб їм було легко розповідати нам про свої стосунки.

Отже, що ж таке здорові стосунки? Одним із способів, як ми можемо визначити чи здорові наші стосунки – це навчитися розрізняти елементи здорових та нездорових стосунків і проаналізувати які з цих елементів мають місце в нашому житті, а також в житті наших дітей.

Поміркуйте разом з партнером

Чи знаєте ви важливі елементи здорових стосунків? Назвіть їх.

Дякуємо, що поділилися своїми думками! Давайте детальніше розглянемо те, як насправді виглядають здорові стосунки.

Повага є невід'ємним елементом здорових стосунків. Повага – це коли інша людина виявляє до вас співчуття, підтримує вас, її мова та слова по відношенню до вас сповнені поваги. Той, хто дійсно вас шанує, поцікавиться вашим самопочуттям, вислухає вас та поважатиме ваш вибір. Така людина припинить робити те, що вам не до вподоби. Вона ніколи не змусить вас робити те, чого ви не хочете. В здорових стосунках, ніхто не буде демонструвати власницьку або контролюючу поведінку.

Для тих із вас, хто ґрунтує своє світосприйняття на Біблії та вченнях Ісуса, ми підготували список Біблійних віршів, які говорять нам про здорові стосунки.¹⁸

¹⁷ Основними джерелами для цього уроку є: Parenting for Lifelong Health (n.d.) Parenting App-Sexual Violence Prevention Module PEPFAR (2019, 16 січня) 9-14 Year Old Prevention, Module 1-3

¹⁸ Уривки з Біблії про здорові стосунки: Приповісті 17:27; Приповісті 12:18; Якова 1:19; Колосян 3:19; Приповісті 14:29; Римлянам 12:19; 1 Фессалонікійців 5:11; 1 Коринтян 13:4-7; 1 Петра 4:8; Ефесянам 4:32.

Зображення 5: В здорових стосунках, обидва партнери будуть поводитись так, як описано вище. Нижче наведені додаткові аспекти здорових стосунків:



Ми часто кажемо людям, що потрібно ставитись до інших так, як ми хочемо, щоб ставились до нас. В деяких культурах це називається Золотим Правилком, і це принцип стосунків, про який говорить Ісус в Біблії.¹⁹ Цим стандартом можна керуватися, аби побачити чи наша власна поведінка стосовно оточуючих людей є хорошою; цей принцип

також допоможе нам оцінити наскільки добре наш друг чи партнер ставиться до нас.

А тепер, давайте поговоримо про речі, які люди роблять у не зовсім здорових стосунках. Це може бути поведінка, яка ображає інших, не виявляє поваги, довіри чи здорового спілкування (Зображення 5).

¹⁹ «Тож усе, чого тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, те саме чиніть їм і ви. Бо в цьому Закон і Пророки.» Від Матвія 7:12

Зображення 6: Запитання для Обговорення з Вашим Партнером

Чи можете ви навести приклади нездорових стосунків?

Важливо пам'ятати, що у всіх стосунків бувають добрі й погані часи, і, інколи, кожен з нас може неправильно себе поводити. Але, існують певні сигнали, які вказують на те, що стосунки не є здоровими чи безпечними. Наприклад, з вашими стосунками не все гаразд, якщо хтось із партнерів робить наступне:



Не існує ідеальних стосунків. Будуть періоди, коли у вас виникатимуть непорозуміння, і це нормально. Важливо щоб ви вміли спокійно і мирно вирішувати ці кризи. Якщо ви або ваш друг/партнер поведетеся недобре, але ця поведінка не є небезпечною, ви можете спробувати застосувати навички здорового спілкування, щоб пояснити свої почуття і владнати кризу. Ви також можете поговорити з людиною, якій ви довіряєте про ситуацію, що склалася. Та ви обов'язково повинні подумати про те, що є найважливішим для вас в цих стосунках.

Якщо людина ставиться до вас недобре, чи навіть ваше спілкування буває небезпечним, якщо ви не в змозі вирішувати кризи здоровим способом, ви можете подумати про те, щоб завершити ці стосунки, зробити паузу в спілкуванні, чи просто проводити менше часу з цією людиною.

Якщо це романтичні стосунки, ви можете звернутися за допомогою до консультанта чи психолога, або до капелана чи духовного наставника, який спеціалізується на роботі з парами.

Поміркуйте разом з партнером

- Які здорові і нездорові моделі поведінки ти помічаєш в наших стосунках?
- Як ми вирішуємо наші кризи і суперечки? Чи можемо ми робити це краще?
- Над якими двома пунктами нездорової поведінки ми будемо працювати? Як ми будемо це робити? Чи варто нам звернутися по допомогу?

Здорові рішення в питаннях сексу

А зараз ми більш конкретно зупинимося на романтичних стосунках. В цих стосунках, наше здоров'я та безпека великою мірою залежать від наших рішень стосовно сексу. Важливо, щоб ви самостійно вирішили що для вас є комфортним, а що ні, а потім поговорили про це зі своїм партнером або чоловіком/дружиною.

Найкращий спосіб приймати рішення, що стосуються сексуальної сфери – це встановити межі, за які ми не хочемо виходити; і зробити це потрібно заздалегідь, а не тоді, коли ми вже опинилися в певній ситуації, яка потребує рішень. Під поняттям «меж», ми маємо на увазі, що кожна людина знає які дії для неї є прийнятними, а які ні. Ми в будь-який час можемо змінювати ці межі, в залежності від стосунків в яких ми перебуваємо, та від різних факторів в нашому житті.

Коли ми говоримо про сексуальні рішення, у нас є три варіанти:

1. **Відкласти секс на потім:** Відкладання сексуальних стосунків означає, що ви обираєте не поспішати з першим сексуальним контактом, поки не будете впевнені, що ваші стосунки безпечні та надійні. Це особливо актуально для ваших дітей; за даними досліджень, більшість дітей готова до такого роду розмов у віці від 10 до 14 років. Ми хочемо навчити своїх дітей, що секс – це добре і приємно коли це відбувається в правильних обставинах, але бувають випадки, коли найкращим вибором буде зачекати із сексом.

2. **Відмовитися від сексу:** Це означає, що ви вирішили не мати сексу певний час, або навіть в певний період вашого життя. Навіть якщо ви були сексуально активними, ви можете прийняти рішення не мати сексу певний час у вашому житті, тому що це може бути найвірнішим вибором на даний момент. Відмова від сексу ефективна на 100% лише для двох випадків: ви не підхопите інфекції, які передаються статевим шляхом і уникнете небажаної вагітності.

3. **Захистити себе:** Коли ви займаєтесь сексом, вам все ж необхідно захистити себе від хвороб, що передаються статевим шляхом, а також від небажаної вагітності. Правильне використання презервативів кожного разу, коли ви займаєтесь сексом – це найкращий спосіб захиститися від статевих хвороб і небажаної вагітності. Обмеження кількості статевих партнерів також зменшить ці ризики. Найбезпечніше мати одного сексуального партнера, чи принаймні мати якомога меншу кількість сексуальних партнерів протягом життя.

Також важливо зважати на свою активності в Інтернеті (як вам, так і вашому партнеру); це допоможе убезпечити вас і ваших дітей. Проявляйте повагу у всьому, що ви кажете, постите, або чим ділитесь в соціальних мережах. Не приймайте участі у принизливих онлайн розмовах про протилежну стать. В жодних випадках, ніхто і ніколи не може змушувати вас виставляти свої оголені фото. Запам'ятайте, все, що ви кажете і виставляєте в Інтернеті, може бути збережене назавжди.

Сексуальна згода

Ще одна важлива складова сексуальних рішень – це згода. Згода – це коли ви з вашим партнером вирішили, що є прийнятним для вас обох, а не коли один із партнерів хоче щось робити, а інший ні. Простіше кажучи, це коли ми відчуваємо, що можемо погодитись. Фізична близькість у вигляді обійм, поцілунків чи занять сексом не повинна відбуватися без повної згоди, навіть в шлюбі чи у довготривалих, надійних стосунках. Якщо хтось вступає з вами у фізичну близькість без вашої повної і чіткої згоди, це не є нормально. Якщо секс стається без чіткої

згоди, або когось примушують до сексу, це називається сексуальним насиллям, і в більшості країн це незаконно.

Згода також означає, що кожен із партнерів чує та поважає позицію іншого, коли він/вона каже, що саме вони готові робити, а що ні. В здорових стосунках, люди рахуються із межами один одного і не змушують свого партнера робити те, чого він не хоче. Коли немає згоди, відповідь завжди «НІ».

Нижче наведені чотири важливі складові сексуальної згоди:

1. **Без примусу чи сили:** Примус позбавляє людину здатності погодитися. Це може відбуватися, коли одна людина використовує свою владу чи положення, аби примусити іншу людину зробити для неї щось, що носить сексуальний характер.
2. **Чіткість:** Людина знає, на який статевий акт вона погоджується. Обидва партнери в стосунках є однаково відповідальними за те, аби чітко повідомляти про свою згоду чи незгоду.
3. **Постійність:** Коли людина погоджується на щось одне, наприклад, на поцілунки, це НЕ означає, що вона автоматично погоджується на будь-які інші сексуальні дії. Так само, якщо людина одного разу погодилась на щось, це НЕ означає, що вона погодиться на це саме іншого разу. Це особливо важливо враховувати в довготривалих стосунках; пара повинна регулярно обговорювати свої бажання/небажання стосовно інтимної близькості.
4. **Усвідомленість:** Це означає, що і ви, і ваш партнер знаходитеся при ясному розумі та повністю розумієте на що ви погоджуєтесь. Людина не може дати згоду, якщо вона спить або знаходиться під впливом алкоголю чи наркотичних речовин.

Всі вищеперераховані пункти згоди мають бути дотримані перед тим, як вступити в будь-які сексуальні стосунки.

Поміркуйте разом з партнером

Зауважте, що ці запитання призначені для обговорення між партнерами або чоловіком з дружиною, а не цілої групи. Ці бесіди можуть бути дуже особистими. Якщо у вас достатньо простору, попросіть аби пари сіли на відстані від інших; це забезпечить їм більшу приватність. Пари також можуть вирішити обговорити ці запитання наодинці після зустрічі.

- Чи маємо ми згоду в тому, аби відкласти, утриматись чи захистити себе в сексуальному плані? Якщо ні, то давай зараз поговоримо про те, яким чином кожен з нас почуватиметься комфортно.
- Яким чином ми визначатимемо нашу згоду щодо сексу?

Практична робота цього тижня

Приділіть трохи часу цього тижня, щоб подумати про ваші власні стосунки; зауважте здорові та нездорові прояви ваших стосунків. В кінці цього уроку ви знайдете додаток, який містить декілька коротких тестів, які допоможуть визначити наскільки здоровими є ваші стосунки. Коли ми говоримо про стосунки, важливо зважати на те, як ми ставимось до людей і як ми хочемо аби люди ставились до нас. Запам'ятайте це Золоте Правило!

Обійми Метелика та Підсумки²⁰

Перш ніж закінчити сьогоднішню зустріч, давайте приділимо декілька хвилин і обійmemo себе! Потрібно, щоб кожен встав і обгорнув себе руками, ніби ви обіймаєте себе. Кінчики ваших пальців мають доторкнутися до ключиці. Тепер поплескайте руки, чергуючи долоні, як крила метелика. Ви можете заплющити свої очі, якщо бажаєте; коли ви налагодите ритм своїми «крилами», переконайтеся, що ваше дихання є глибоким. Ця вправа допоможе вам заспокоїтись.

Використовуйте додаткові матеріали, щоб порозмовляти із вашою дитиною про здорові стосунки.



²⁰ Dempsey, K. (n.d.). Five instant ways to soothe somatic anxiety. The Awareness Center. Отримано 7 червня 2023 р. з <https://theawarenesscenter.com/somatic-anxiety/>

Додаток для самостійного читання: Тести на здорові стосунки

Ми можемо з легкістю визначити нездорові стосунки, чи навіть насилля, коли ми дивимось на подружжя чи пару. Та коли йдеться про нашу власну сім'ю чи стосунки, ми можемо не помічати тривожних сигналів, або ми можемо вдавати ніби все добре навіть коли бачимо, що щось не так.

Якщо ви не впевнені в тому, чи здорові ваші стосунки, ви можете пройти цей швидкий тест (розроблений La Strada та UNFPA для українського контексту).²¹ Цей тест допоможе вам зрозуміти чи є у ваших стосунках тривожні сигнали. Це дасть вам змогу рухатись в сторону здорових та безпечних стосунків. *(Дивіться Тест на здорові стосунки праворуч)*

Якщо ви відповіли «так» хоча б на одне запитання, то у ваших стосунках присутні прояви нездорової поведінки. Будь ласка, поговоріть про це із вашим куратором наодинці. Ви також можете пройти додатковий онлайн тест, який допоможе вам краще зрозуміти попереджувальні сигнали як у ваших стосунках, так і загалом.²²



Відскануйте цей QR-код,
щоб отримати доступ до
додаткового онлайн-тесту про
тривожні знаки у стосунках.

<https://onlinetestpad.com/ua/testview/63459-chi-tebe-piddayut-psikhologichnomu-nasilstvu>

Якщо ви маєте запитання, або ви чимось стурбовані, будь ласка поговоріть з вашим куратором наодинці. Ви також можете зателефонувати на одну з гарячих ліній, де спеціалісти допоможуть вам із ситуаціями насилля в стосунках.

Тест на здорові стосунки

Дайте відповіді «так» або «ні».

- Вас не випускають або не впускають до будинку. Вас змушують вживати алкоголь чи наркотики.
- Вам не допомагають з важкими предметами (коли ви несете важку сумку з магазину, або коли ви пересуваєте меблі).
- Вас не поважають, а ваші бажання, думки та почуття ігноруються та критикуються без жодних на те причин.
- З вашою точкою зору не погоджуються, навіть якщо ви наводите чіткі аргументи та докази.
- Ви позбавлені права відстоювати свою честь та гідність.
- Ви не маєте доступу до власних коштів, вам заборонено витратити їх на ваш власний розсуд.
- Ваш партнер обмежує вашу можливість для працевлаштування, або забороняє вам навчатися чи працювати.
- Ви попросили позичити вам невелику суму грошей, та отримали необґрунтовану відмову.
- Вам пропонують вступити в інтимні стосунки вже на першому побаченні.
- Вас змушують працювати в порно індустрії чи в секс бізнесі.
- Вас змушують завагітніти чи зробити аборт.



²¹ The Village Ukraine & UNFPA Ukraine. (n.d.). Is this a sign of physical violence? Отримано 27 липня 2023 р. з <https://www.the-village.com.ua/village/city/promo/336295-unfpa-rozirvi-kolo-test>

²² Бондаровська В.М., Бордіян Я.І., Булах Л.В., Журавель Т.В., Куриленко О.Я., Мельник Л.А., Скіпальська Г.Б., Федорова О.А., Христова Г.О. (2014). ЗАПОБІГАННЯ НАСИЛЬСТВУ В СІМ'І У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ. Міністерство соціальної політики України, Health Right International, Українська фундація громадського здоров'я.

Для тих, хто знаходиться в Україні:

Гарячі лінії La Strada:

Для дорослих

0 800 500 335

(для мобільних та стаціонарних номерів)

116 123

(для мобільних номерів)

Для дітей

0 800 500 225

(для мобільних та стаціонарних номерів)

116 111

(для мобільних номерів)

15-47

урядова «гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей.

Для тих, хто перебуває у Сполучених Штатах:

988

Національна лінія допомоги у разі самогубства та кризових ситуацій США

911

Національний номер екстреної допомоги США

Зверніться до свого куратора за додатковими місцевими ресурсами.

На цьому Зустріч 10 завершено.
Дякуємо вам за участь.

Після цієї зустрічі ви знайдете короткий посібник для обговорення, що включає додаткові запитання, які допоможуть вам поговорити зі своїми або іншими дітьми про їхні успіхи.

Ми з нетерпінням чекаємо на нову зустріч наступного тижня!



ЗУСТРІЧ 10

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Подані нижче додаткові матеріали призначені для батьків, опікунів або надійних друзів, які можуть бути з дітьми в різних ситуаціях. Ви побачите наведені нижче символи, які відображають різні ситуації: діти, які перебувають у зонах воєнних дій, у процесі переміщення (біжать із дому або повертаються додому) або оселилися на новому місці як біженці або живуть вдома.



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

В наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми». Матеріали містять наступну інформацію:

- Розмова з дітьми про здорові та нездорові стосунки
- Тиск
- Наші слова мають силу

(для батьків, опікунів чи довірених друзів, які перебувають з дітьми, особливо з підлітками, які живуть вдома, чи є переміщеними особами, чи повернулися додому після переміщення. В даних матеріалах ви зустрінете слова «батьки» чи «один із батьків». Якщо ви є одним із батьків і проходите цей матеріал з вашим підлітком, вживайте слова «я» та «ми».)

На замітку батькам. ВИ можете бути тим, хто допоможе запобігти сексуальному насил्लю над дітьми. Підлітки стикаються з ризиками, які можуть негативно позначитись на їхньому дорослому житті. Перший сексуальний контакт або сексуальне насильство часто трапляються у віці 15 років, або навіть молодше. Як батьки чи опікуни, ви можете навчити своїх дітей необхідних знань та навиків, які їм знадобляться впродовж всього життя, для прийняття мудрих рішень стосовно сексу, а також для розуміння такого явища як

сексуальне насилля. Представлені нижче настанови для розмови та вправ покращать здатність вашої дитини розрізняти здорові і нездорові стосунки (включаючи ту межу, де нездорові стосунки переходять у насилля та жорстоке поводження вони також знатимуть де шукати допомоги). Ваша дитина також буде краще розуміти засади сексуальної згоди, що є фундаментом для запобігання сексуальному насил्लю. Ці поради були розроблені для дітей, які вже досягли дев'ятирічного віку.

Завжди починайте розмову з дитиною зі звичних запитань

1. Що було найкращим з того, що сталося з тобою цього тижня?
2. Що смішного сталося з тобою цього тижня?
3. З якими труднощами ти стикнувся/стикнулася цього тижня?



Розмова з дітьми про здорові та нездорові стосунки

Скажіть своїй дитині: Сьогодні ми поговоримо про те, що робить стосунки здоровими або нездоровими. Це можна застосувати до стосунків з друзями або до взаємин в твоїй сім'ї.

Поміркуйте разом з дитиною

Що, на твою думку, можна помітити в здорових і в нездорових стосунках?

Скажіть своїй дитині: Ти чудово постарався/лася, розмірковуючи про здорові і нездорові стосунки!

Ось ще декілька підказок, які вказують на здорові стосунки:

- Коли партнерам весело разом і вони уміють насмішити одне одного;
- Допмагають одне одному вирішувати проблеми;
- Можуть не погодитися з думкою одне одного, але при цьому не ображають;
- Виявляють терпіння, чесність та надійність;
- Ставляться один до одного з повагою та довіряють одне одному;
- Роблять так, щоб інший почувався в безпеці;
- Обоє людей підтримують стосунки, тому що вони цього хочуть.

А ось декілька тверджень, які вказують на те, що в стосунках є проблеми:

- Коли партнер говорить неприємні речі або кричить на тебе;
- Не переймається через те, що ображає тебе;
- Не ставиться до тебе як до рівного собі

або виявляє зневажливе ставлення;

- Не дослухається до тебе та не запитує чого ти хочеш, включаючи фізичну близькість;
- Не поважає твою невпевненість стосовно деяких дій, включаючи фізичну близькість;
- Змушує тебе робити те, чого ти не хочеш;
- Змушує тебе робити те, чого ти не хочеш;
- Пліткує про тебе або насміхається з тебе;
- Намагається контролювати тебе, перешкоджає твоєму спілкуванню з друзями, виявляє власницьку поведінку та постійно ревнує;
- Глузує з тебе, змушуючи сумніватися у своєму вигляді та діях;
- Ламає твою довіру: ти не відчуваєш себе в безпеці з цією людиною.

Всі ці характеристики підходять як для дружби, так і для романтичних стосунків. Коли люди дорослішають, вони заводять романтичні стосунки. Це такі стосунки, коли ти та інша людина вважаєте себе більше ніж друзями. На даний момент у тебе ще може не бути романтичних стосунків, але ти матимеш їх в майбутньому, тому нам важливо про це поговорити. Я хочу, аби ти був/була підготовлений/на вирішувати ті питання, з якими ти можеш стикнутися в майбутньому. Ти також зможеш допомогти своїм друзям, якщо у них виникнуть проблеми в цій сфері.

Поміркуйте разом з дитиною

- В якому віці, на твою думку, люди вперше заводять романтичні стосунки?
- Що вони роблять разом?
- Вони здебільшого проводять час разом, чи ходять кудись з друзями?



Тиск

Однією важливою рисою нездорових стосунків, про яку ми хочемо поговорити – це

«коли одна людина змушує іншу робити те, чого вона не хоче». По мірі твого зростання, ти можеш стикнутися з тим, інші люди будуть давити на тебе, змушуючи робити речі, яких ти не хочеш і не повинен робити. Цей тиск можуть чинити хлопчики чи дівчатка твого віку, а також старші діти і навіть дорослі.

Люди можуть тиснути на тебе різними способами. Вони можуть пропонувати тобі подарунки. Вони можуть змусити тебе думати, що для того, аби бути їхнім другом, ти маєш робити те, що роблять вони. Вони можуть дражнити тебе і говорити, що прийшла пора довести, що ти вже дорослий. Вони можуть залякувати і погрожувати тобі. Такий тиск може збентежити та налякати тебе, але якщо ти відчуваєш, що та діяльність, до якої тебе закликають, не є дуже гарною ідеєю, то завжди краще не робити цього. Довіряй своїм відчуттям, які підказують тобі чи хорошою є ідея щось зробити, чи ні.

Дуже важливо, аби ти міг/могла поговорити зі своїми батьками або з дорослим, якому ти довіряєш. Вони можуть порадити тобі як уникнути ситуацій, коли люди тиснуть на тебе. Вони також можуть допомогти тобі уявити свої почуття, які виникнуть, коли хтось буде намагатися тиснути на тебе, а також подумати про те, що ти робитимеш.



Наші слова мають силу

Поміркуйте разом з дитиною

- Назви способи, як ти можеш говорити з повагою до людини протилежної статі або про неї. Як ти вважаєш, які відчуття це в них викличе?
- Які зневажливі слова чи вислови ти коли-небудь вживав/ла або чув як хтось це говорив про людину іншої статі? Чому, на твою думку, люди використовують такі слова та вислови?

Скажіть своїй дитині: Дякую, що поділився/поділилася зі мною своїми думками! Те, як ми говоримо з іншими людьми та що ми говоримо про них несе в собі велику силу,

яка здатна або нашкодити, або допомогти іншій людині. Коли ми ображаємо чи кепкуємо з людей, це не лише ранить їх, але також сприяє поширенню негативних ідей та стереотипів щодо людей, статі та сексуальних тем. І зрештою, це може нашкодити нам всім, оскільки таким чином формується наша думка про ці речі.

Матеріали для обговорення з дітьми, яким 10 і більше років

Зміст нашої основної сесії (з вашим партнером/чоловіком/дружиною) про здорові сексуальні стосунки може бути застосований батьками для обговорення цих питань з дітьми 10-14 років і старше. Запросіть вашу старшу дитину провести особливий час з вами наодинці. Ви можете просто зробити чай або поспілкуватись за їжею. Прочитайте разом та обговоріть розділ Здорові Рішення стосовно Сексу та Сексуальна Згода. Не намагайтеся поспішати або читати все на одному подиху. Краще обрати повільний темп і виділити багато часу для запитань і обговорень. Найважливішим є те, щоб ваша дитина відчувала що ви любите, довіряєте та підтримуєте її. Після обговорення цих розділів, пройдіться разом по наведеному нижче сценарію.

Скажіть своїй дитині: Давай розглянемо сценарій, де хлопчик застосовує сексуальні образи до дівчинки.

Сценарій: Друг Івана вигукує коментарі сексуального характеру про дівчину

Іван зі своїм другом сидять на дворі. Друг сміється та вигукує вслід дівчині, що проходить повз, одягненій в шкільну форму. Вона збентежено озиряється, Іван теж виглядає невпевнено.

Друг: «Гей, красуне, куди так поспішаєш? Чи не хочеш показати нам що там у тебе під спідницею?»

Поміркуйте разом з дитиною (10 років і старше)

Які тривожні сигнали ти тут помічаєш?

Деякі можливі відповіді вашої дитини: Друг кепкує над дівчиною, змушуючи її почуватися невпевнено стосовно свого вигляду та дій; він поводить себе зневажливо.

Скажіть своїй дитині: Так, все це є попереджувальними сигналами! Вигукування ко-

ментарів сексуального характеру, свистіння або видавання звуків поцілунків – це певний прояв сексуального насилля. Якщо Іван надалі мовчатиме, його друг, ймовірно, продовжуватиме це робити. Іван може допомогти своєму другу побачити, що його поведінка змушує дівчину відчувати страх, злість чи сум, і що така поведінка аж ніяк не є нормальною.

Ти маєш силу зробити справжню переміну, але для цього потрібно не мовчати в подібних ситуаціях і не брати участі в подібних діях. Ти можеш показати приклад поваги до оточуючих, особливо до людей протилежної статі.

Підсумок: Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Поміркуйте разом з дитиною

Чи можеш ти навести приклад стосунків у твоєму житті, які мають здорові або нездорові прояви, про які ми говорили сьогодні? Якщо в стосунках є нездорові прояви, давай разом подумаємо про те, що ти можеш зробити аби правильно реагувати на ситуацію чи змінити її.

На цьому закінчуються наші додаткові матеріали для підтримки дітей «Розмова з дітьми про здорові та нездорові стосунки», «Тиск» і «Наші слова мають силу». Ми з нетерпінням чекаємо на ваш відгук!

ЗУСТРІЧ 11

БЕЗПЕКА В СТОСУНКАХ²⁵

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING
Групи Надії

**ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД
СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

- У випадку жорстокого поводження, повірте своїй дитині. Скажіть їй, що це не її провина і що ви її любите.
- Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися до неї.
- Практикуйте говорити та кричати "ні".
- Скажіть їй, що кривдники часто обманюють дітей, кажучи, що це буде наш «секрет».
- Спілкування про ці речі з дитиною допоможе захистити її.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

"О Господи, спаси мене від нечестивих і захисти від кривдників жорстоких." (Псалом 140:1)

Дорогий Боже, я дякую Тобі за моїх дітей та молюся, щоб вони були в безпеці. Амінь.

№13



Позитивна розмова із собою та самопохвала²⁶

Чи помічали ви колись, що переживаючи тяжкі часи ми часто звертаємося до себе негативним чином, думаючи щось на кшталт: «Я розвалюся!»? Це впливає на нас негативно, але ми можемо змінити цей спосіб спілкування із собою і, таким чином, покращити наше фізичне та емоційне здоров'я. Думку «Всі мене ненавидять» можна замінити наступною: «Іноді я сумніваюся в тому, чи подобаюсь я людям, але я доброзичливий та симпатичний». Перша думка змушує нас почуватися жахливо, а друга сприяє заспокоєнню.

Самопохвала може справді допомогти, особливо тоді, коли нам важко. Давайте зараз всі разом попрактикуємо самопохвалу.

- Давайте зараз згадаємо минулий тиждень і по черзі завершимо фразу: «Цього тижня я пишаюся собою за те, що...». Це може бути будь-що, не лише наше батьківство!
- А зараз, подумайте про щось одне, з чим ви добре впоралися сьогодні. Чи можете ви поділитися цим із групою?

Чому варто бути в безпеці?

Під час нашої останньої зустрічі, ми говорили про здорові і нездорові стосунки. Ми знаємо, що в будь-яких стосунках є добрі і погані часи. Та важливо аби ми і наші діти вміли розпізнавати сигнали, які вказують на проблеми в стосунках, і набули навичок, які допоможуть нам виправити це. Так само, як і минулого разу, ми запрошуємо вашого чоловіка/дружину або партнера доєднатися до цієї зустрічі. Якщо вони не мають змоги це зробити, ми закликаємо вас прочитати цей урок разом і обговорити його.

Сьогодні ми поговоримо про те, як залишатися в безпеці в наших стосунках. Ця тема є досить делікатною, тож обов'язково повідомте свого куратора, якщо вам потрібно зробити перерву.

²⁵ Основними джерелами для цього уроку є: Parenting for Lifelong Health (n.d.) Parenting App-Sexual Violence Prevention Module PEPFAR (2019, 16 січня) 9-14 Year Old Prevention, Module 1-3



²⁶ Walden University. (n.d.). How positive self-talk can make you feel better and be more productive. Walden University School of Psychology. Отримано 7 червня 2023 року з <https://www.waldenu.edu/online-bachelors-programs/bs-in-psychology/resource/how-positive-self-talk-can-make-you-feel-better-and-be-more-productive>

“Зранені люди ранять людей”

Під час минулої зустрічі, ми говорили про те, який вплив травма може мати на наші реакції, роблячи нас більш роздратованими та позбавляючи нас контролю над своїми емоціями. Це важлива думка, до якої ми зараз повернемося. Ми маємо справу із хронічним стресом і травмою, і це може призвести до небезпечної поведінки в наших стосунках. Немає жодних виправдань коли хтось завдає нам шкоди, і ми поговоримо про те, як залишатися в безпеці. Але нам всім слід пам'ятати, що злість та образлива поведінка інколи спричинені травмою. Якщо це так, ми можемо зрозуміти як зарадити цьому. Це може бути особливо актуальним, якщо ви, чи ваша кохана людина пережила насилля, бомбардування чи активні військові дії.

“Зранені люди, ранять людей. Чим більше людині болять, тим більше злості вона виливає на оточуючих.”²⁷

Якщо з початком війни або після травматичної події, поведінка вашого чоловіка/дружини чи партнера змінилася та стала жорстокою по відношенню до вас чи ваших дітей, найперше запитайте себе: «Що з ними сталося?» У людей, які пережили або стали свідком небезпечної події, яка загрожувала їхньому життю, може розвинутися реакція, яка має назву Посттравматичний Стресовий Розлад (ПТСР). Деякими проявами ПТСР є:²⁸

- Флешбеки, нічні кошмари та сумні спогади травматичної події, яких ми не можемо позбутися
- Відчуття відірваності, відсутність емоцій, втрата інтересу до будь-якої діяльності

- Уникання дій, людей та місць, які нагадують людині про травму
- Проблеми зі сном та концентрацією, роздратованість, постійна настороженість, вразливість

Якщо ваша кохана людина проходила військову службу, вона також може страждати від бойового стресу. Деякі симптоми бойового стресу є наступними:²⁹

- Сильний гнів чи агресія
- Зловживання алкоголем або наркотиками
- Депресія
- Суїцидальні думки
- Моральна травма – це психологічна травма, з якою стикаються деякі ветерани, «будучи не в змозі запобігти чи помітити дії, які йдуть всупереч глибоко вкоріненим моральним переконанням».

Якщо ви помітили деякі з цих проявів у вашій коханій людині, ось деякі поради як ви можете підтримати її:²⁹

- Скажіть їй, що «визнання того, що вона може мати ПТСР, вказує на її силу, а не на слабкість».
- Нехай вона сама вирішить про що вона готова розмовляти; не давіть на неї.
- Будьте гарним слухачем і не кажіть «я знаю як ти почувався» чи «у мене було таке саме коли...», навіть якщо ви теж служили в зоні бойових дій. Почуття кожної людини є унікальними.
- Нагадайте своєму коханому, що він не самотній і є ще багато людей, які можуть поділитися тим, як вони проходили через період адаптації. Розмова з іншими військовими може допомогти їм впоратися.



²⁷ Warren, R. (2019, 24 липня). The Real Reason We Argue. PastorRick.com. Опубліковано 26 липня 2023 р. з <https://pastorrick.com/the-real-reason-we-argue/>



²⁸ American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>



²⁹ Wounded Warrior Project. (n.d.). Veterans and PTSD: Understanding Causes, Signs, Symptoms and Treatment. Опубліковано 26 липня 2023 р. з <https://www.woundedwarriorproject.org/programs/mental-wellness/veteran-ptsd-treatment-support-resources#3>

Якщо ви страждаєте від вищеперерахованих проявів, що стали результатом військової служби, є допомога. Будь ласка, передивіться список джерел в кінці уроку і попросіть вашого куратора знайти капелана, консультанта чи когось, хто міг би пройти цей процес зцілення разом з вами.

У нашій Групі Надії ми багато говорили про вплив травми на нас. Тут ми визнаємо, що травма також впливає на наші почуття близькості з коханою людиною. Травма в нас або в нашої коханої людини може спричинити:¹

- Страх дотику
- Постійну пильність
- Емоційну дистанцію
- Втрату бажання близькості
- Відчуття «замкненості»
- Труднощі з довірою
- Відчуття відірваності від власного тіла

Це природні реакції на пережиту травму. Вони не свідчать про слабкість, помилки чи недоліки ані в нас самих, ані в наших близьких. Коли ми розпізнаємо ці симптоми та приймаємо їх як спосіб виживання нашого тіла, ми можемо прийняти себе та нашу кохану людину та почати створювати безпеку разом, а потім крок за кроком відновлювати зв'язок.

Вчимося розпізнавати попереджувальні знаки

Ми говорили про поведінку, яка може вказувати на те, що зі стосунками не все гаразд. Та буває поведінка, прояви якої вже не є попереджувальними знаками, а чітким знаком того, що ми знаходимося в небезпеці. Наприклад, якщо ваш партнер:³⁰

- Б'є, душить, штовхає руками або ногами чи фізично стримує вас.

- Торкається вас в сексуальному плані так, як ви того не хочете, силує чи примушує вас до сексуальних стосунків.
- Навмисно ображає вас, застосовуючи залякування, насмішки, крик або переслідування.
- Ізолює вас від друзів чи сім'ї, не дає вам змоги висловитись, контролює вашу діяльність, позбавляє вас права вибору.
- Контролює ваші фінанси та доступ до базових потреб.
- Використовує інтернет або соціальні медіа, щоб переслідувати, залякувати або контролювати вас.

Незалежно від того, які у вас стосунки з іншою людиною, ніхто не має права ображати таким чином вас чи ваших дітей. Ми з вами навчимося як ви і ваші діти можете сказати «ні» такій поведінці і залишатися в безпеці. Ми також поговоримо про здорові способи випускання гніву та агресії; цим емоціям потрібно дати місце, але завжди є способи зробити це не нашкодивши іншим.

Поведінка, про яку ми читали вище, є однозначно небезпечною; та існують й інші поведінкові прояви, які можуть загрожувати вашому благополуччю та безпеці. Інколи ми можемо застосувати навички здорового спілкування, чи звернутися за допомогою до близького друга або психолога, щоб обговорити проблемну ситуацію. Та інколи цього виявляється недостатньо. Буває так, що інша людина відмовляється застосовувати навички здорового спілкування; нездорова поведінка продовжується і перетворюється на небезпечну. В таких випадках, розмова з консультантом, соціальним працівником чи іншим працівником, компетентним в цих питаннях, може допомогти вам прийняти правильне рішення про те, як вберегти себе та своїх близьких від небезпеки.



³⁰ National Domestic Violence Hotline (n.d.) Types of Abuse. Опримано 17 липня 2023 р. з <https://www.thehotline.org/resources/types-of-abuse/>

Безпекові навички

Реакція на гнів. Для того, щоб залишатися в безпеці в наших стосунках, необхідно навчитися правильно реагувати на гнів. Гнів – це природня реакція багатьох людей, особливо коли вони переживають травму. Гнів може дати нам відчуття сили; існують здорові способи вивільнення та висловлення свого гніву, які не завдають шкоди ані нам, ані іншим людям. Важливо зазначити, що тримаючи гнів в собі, ми завдаємо собі шкоди. Перегляньте наступні ідеї^{31, 32} і спробуйте застосувати їх наступного разу, коли ви або ваш партнер відчуєте гнів:

- Спробуйте виконати заспокійливу вправу, таку як глибоке дихання, розслаблення м'язів, уява спокійного місця чи йога.
- Спробуйте змінити ваше ставлення до ситуації, яка вас розлючує. Наприклад, замість того аби казати собі «це жахливо, це нестерпно, все зруйновано» скажіть собі «це так сумно, і зрозуміло, що я засмучений, та це не кінець світу і своїм гнівом я не покращу ситуацію.»
- Якщо ви ведете гнівну дискусію, уповільніть темп обміркуйте свої відповіді. «Уважно слухайте свого співрозмовника, не поспішайте із відповіддю, а коли відповідаєте, робіть це спокійним тоном.»
- Зробіть фізичні вправи, особливо щось енергійне, таке як біг чи швидка ходьба.
- Застосовуйте гумор, але уникайте сарказму.
- Поміркуйте разом з партнером
- Чи застосовує хтось із вас такі реакції, коли ви сердитесь?
- Яку з цих порад ви готові застосувати наступного разу коли розгніваєтеся?

Кордони в сексуальних стосунках. А зараз ми навчимося правильно відмовляти. Це

допоможе вам діяти, особливо в сфері сексуальних стосунків. Ми повинні переконатися, що інша людина в стосунках розуміє наші межі.

Якщо ви чітко повідомили про ваші межі, але інша людина не поважає їх та тисне на вас, перше, що ви маєте зробити – це сказати «НІ». Ми розглянемо способи, як ви можете сказати «НІ» настільки чітко, наскільки це можливо.

Скажіть «НІ»

Скажіть ні своїм голосом

- Прокричіть «НІ!»
- Покличте на допомогу. «Хто-небудь, допоможіть мені!»
- Попередьте про наслідки. «Я викличу поліцію, якщо ти ще раз мене торкнешся.»
- Назвіть поведінку «Не чіпай мій зад» або «Не кричи на мене.»
- Дійте як божевільні. Видайте божевільний крик або поведіться як горила!
- Використовуйте гумор. «Дякую, але не потрібно мене підвозити. Минулого разу, коли мене підвозили я обляувала все навколо!»
- Віддайте щось аби добитися свого. «Я дам тобі свій телефон, якщо ти мене відпустиш.»

Скажіть ні своїм тілом

- Ви можете використовувати мову жестів, показуючи знак «стоп» руками і утворивши простір між вами та іншою людиною.
- Ви можете сказати «НІ» своєю поставою. Стійте твердо і прямо, міцно поставивши ноги. Ви також можете взяти руки в боки.

Скажіть ні своїм обличчям

- Скажіть «НІ» своїми очима. Встановіть прямий зоровий контакт з іншою людиною.



³¹ American Psychological Association. (2022, 9 серпня). Control anger before it controls you. Отримано 27 липня 2023 р. з <https://www.apa.org/topics/anger/control>



³² Mayo Clinic. (n.d.). Anger management: 10 tips to tame your temper. Отримано 27 липня 2023 р. з <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

- Скажіть «НІ» виразом обличчя. Покажіть, що ви не жартуєте.

Інколи, навіть коли ви дуже намагалися сказати людині «НІ», вона все одно продовжує робити те, що ви не хочете. *Важливо зрозуміти, що в цьому НЕМАЄ вашої провини!*

Час попрактикуватися

Зараз ми розглянемо декілька сценаріїв, де ви можете сказати «НІ», аби припинити те, що для вас є некомфортним. Ми прочитаємо сценарій вголос, а потім обговоримо ваші ідеї щодо того, як можна сказати «НІ».

Сценарій 1: У вас був довгий робочий день, а зараз вже пізно і ви втомлені. Ви лежите в ліжку, а ваш партнер/чоловік/дружина починають цілувати вас натякаючи на інтимну близькість. Ви не хочете займатися сексом сьогодні. *Перейдіть до запитань для обговорення нижче та обговоріть це.*

Сценарій 2: ви вже деякий час перебуваєте в романтичних стосунках, і у вас ще не було сексу в цих стосунках. Ви гуляєте зі своїм партнером тримаючись за руки, і ось він заводить розмову про секс. Він говорить: «Ми разом вже довгий час, і я вже готовий спати разом. Я кохаю тебе! Чи ж ти не кохаєш мене?» Ваша особиста межа полягає в тому, що ви не хочете мати секс цього разу. *Перейдіть до запитань для обговорення нижче та обговоріть це.*

Поміркуйте

- Яким чином ви можете сказати «НІ»? (назвіть декілька варіантів)
- Що ви зробите, якщо ваш партнер/чоловік/дружина продовжуватимуть наполягати на своєму, навіть після вашої відмови?

Як уникнути ситуації або вийти із неї

До цього часу ми з вами говорили лише про те, як сказати «НІ». Давайте тепер поговоримо про те, як уникнути такої ситуації або вийти із неї. Запам'ятайте, що **за можливості ви повинні уникати тих ситуацій, в яких вам буде складно дотримуватись свого рішення.** Поради для батьків в цьому уроці наголошують на принципах, які ми

розглядали під час 5 зустрічі – уникати місця і людей, які можуть бути небезпечними – особливо тих, яких ми не знаємо. В цьому уроці ми наголошуємо на тому, що слід уникати ситуацій, які можуть бути небезпечними та нездоровими, з людьми, яких ми не знаємо.

Вивчаючи навички для уникнення чи виходу із небезпечних ситуацій, важливо пам'ятати, що інколи ми не можемо контролювати те, що інші роблять з нами. Якщо хтось **ЗМУШУЄ** вас робити те, чого ви не хочете, це **НІКОЛИ** не є вашою провиною.

Можливо вам доведеться приймати рішення стосовно сексу багато разів у вашому житті. Інколи вам може знадобитися сказати своєму партнеру, що ви хочете утриматися від сексу або що ви хочете захиститися під час сексу. Часто у вас може не бути достатньо часу подумати про те, що вам слід зробити або сказати. Не маючи плану, складніше прийняти рішення, які захистять вас від статевих хвороб або вагітності.

Тепер ми поговоримо про ті кроки, які допоможуть вам зміцнити свої рішення стосовно сексу – чи то ви хочете відкласти секс, чи утриматися від нього, чи захистити себе.

Існують три кроки, які допоможуть вам зміцнити своє рішення: чи відкласти, чи утриматися, чи захиститися (описані в 10 уроці)

1. **ЗУПИНИТИСЯ** - це дасть вам змогу глибоко вдихнути і заспокоїтись.
2. **ПОДУМАТИ** - це допоможе вам контролювати ситуацію. Ваші емоції не заважатимуть вам. Ось деякі речі, про які слід подумати:
 - a. Що вас просять/примушують зробити?
 - b. Що ви обираєте?
 - c. Як ви можете контролювати цю ситуацію?
 - d. Які альтернативи ви можете запропонувати? Що ви можете зробити натовість?
3. **ДІЯТИ** - коли ви спокійні і обдумали, що саме ви хочете робити, ви діятимете спираючись на те, що ви вважаєте правильним для себе.

Коли ви застосовуєте ваші навички відмови, ви можете переживати через те, що ображаєте почуття іншої людини. Та незважаючи на це, ви маєте завжди пам'ятати встановлені вами межі і те, чого ми навчилися про здорові стосунки. Якщо це здорові стосунки, то інша людина поважатиме ваші межі та ваші рішення.

Навички самооборони

В небезпечних ситуаціях, наша нервова система зазвичай поводить себе автоматично, застосовуючи принцип «борись, втікай або завмири». Це означає, що коли ваш мозок відчуває небезпеку, він автоматично наказує вашому тілу боротися із небезпекою, втікати від неї або завмерти на місці. Всі ці реакції є нормальними, і індивідуальна реакція може залежати від ситуації, вашого темпераменту чи вашого минулого досвіду.

В тих випадках, коли слова не змінюють потенційно небезпечної ситуації, ми можемо використовувати наше тіло. В таких ситуаціях, важливо знати «зброю» на своєму тілі і «мішень» на тілі нападника. Таким чином, у вас є більше шансів зупинити його. Використовуйте вільні частини свого тіла для боротьби і шукайте відкриті ділянки на тілі вашого нападника.

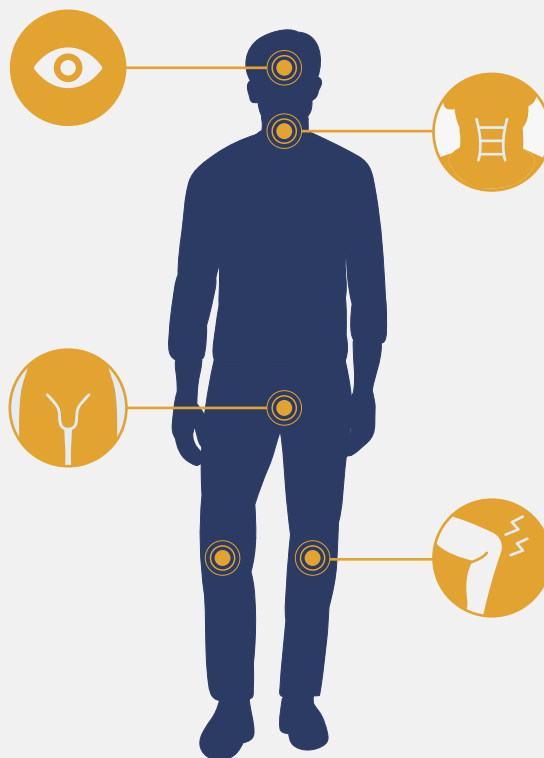
Основними, або найкращими, цілями на тілі вашого нападника є: очі, горло, пах та коліна. Другорядними, або наступними, цілями є: скроні, вуха, ніс, простір між ребрами, пальці, гомілки та верхня частина стопи. Ви можете захищатися вражаючи ці зони тіла нападника дряпаючи, тягнучи, вдаряючи кулаком чи ногою або викручуючи (наприклад, пальці).

Чотири основні цілі (Зображення 7):

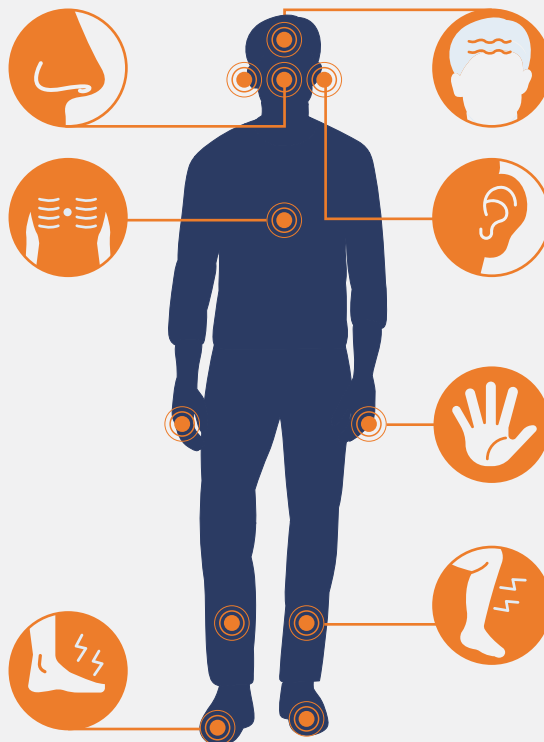
- Очі: вдаривши тут, можна спричинити сліпоту
- Горло: вдарите тут, і нападник не зможе дихати
- Пах: цільтеся по яєчках – найтендітнішій частині!
- Коліна: тиск лише 6,8 кг спричинить перелом коліна!

Запитайте учнів: назвіть 4 основні цілі очі, горло, пах та коліна!

Зображення 7



Зображення 8



Все решта називається другорядними цілями. Та ми все одно здатні завдати серйозної шкоди нападнику поціливши в ці точки.

Другорядні цілі (Зображення 8):

- Скроні: скроні знаходяться з обох боків нашої голови, між лобом і вухами. На скроні є артерія, яка знаходиться близько до шкіри. Вдаривши в скроню, можна викликати дезорієнтацію, втрату свідомості і/або струс мозку.
- Вуха: незалежно від того, що ви зробите – вдарите, потягнете чи викрутите їх, вони болітимуть!
- Сонячне сплетіння – проміжок між ребрами: це нервовий центр, відповідальний за кардіореспіраторну систему. Удар в сонячне сплетіння може викликати біль і неможливість дихати.
- Гомілка: це передня частина ноги під коліном. Сильним ударом можна зламати гомілку, оскільки ця кістка покрита лише тонкими м'язами.

Якщо вас все ж хтось скривдив, пам'ятайте – це ніколи не є вашою провиною. Зверніться за допомогою до людини, якій ви довіряєте, поговоріть зі своїм куратором або зателефонуйте за одним із номерів, вказаних в кінці цього уроку.

Час Попрактикуватися

Зараз ми розглянемо декілька прийомів для самооборони. Вони можуть стати в нагоді, якщо вам потрібно буде захистити себе. Давайте всі разом встанемо і попрактикуємо їх.

Бойова стійка: це найперший метод, як ми можемо використовувати своє тіло аби сказати «НІ». Ми не маємо наміру битися, але ми чітко кажемо нападнику «НІ» і готові захищатися, якщо потрібно.

- Станьте, поставивши ноги на ширині плечей.
- Тепер відступіть назад сильнішою ногою, тією, якою ви будете бити.

- Трохи зігніть коліна.
- Тримайте руки на рівні грудей, так, щоб ваші долоні були спрямовані назовні, а лікті щільно прилягали до боків.
- Прокричіть нападнику «НІ».

Бічний наступ

- Станьте в бойову стійку.
- Підніміть свою ногу і з усієї сили вдарте п'ятою по ступні нападника.
- Прокричіть «НІ» і втікайте.

Позбавлення мізинця: ви можете застосувати цей прийом, якщо рука нападника знаходиться над вашим обличчям.

- Станьте в бойову стійку.
- Дотягніться до руки нападника та схопіть його за мізинець. Навпомацки переконайтеся, що схопили саме мізинець.
- Сильно тисніть на мізинець, щоб зламати його.
- Кричіть «НІ» і тікайте геть.

Удар в очі

- Станьте в бойову стійку.
- На обох руках тримайте всі пальці разом і вдарте нападника в обидва ока.
- Кричіть «НІ» і тікайте геть.

Складання Плану Безпеки

Ще одним важливим безпековим навиком є складання плану безпеки. Якщо ви помічаєте попереджувальні сигнали або прояви нездорової поведінки у ваших стосунках, складіть план безпеки зараз, до того, як він вам знадобиться. Таким чином, ви будете готові діяти так, щоб уникнути небезпеки. Нижче наведені деякі поради, які допоможуть скласти план безпеки (Зображення 9).³³



³³ McFarlane, J., Malecha, A., Gist, J., Watson, K., Batten, E., Hall, I., Smith, S. (2002, лютого/зрудень). An Intervention to Increase Safety Behaviors of Abused Women. Nursing Research. Vol 51, No 6. Отримано 25 січня 2024 р. з <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12464754/>

Зображення 9



Час Попрактикуватися

Ми розробимо план безпеки для уявної жінки на ім'я Олена. Олена живе зі своїм чоловіком і 10-річною донькою в київській квартирі. Вона не ходить на роботу. Вона має добрих друзів, котрі живуть в сусідньому будинку, а її батьки живуть в 10 хвилинах від їхнього будинку. Її чоловік щодня працює в офісі приблизно за 30 хвилин від дому.

Останнім часом, чоловік Олени стає все більш роздратованим і агресивним. Він забороняв їй бачитися із друзями, а тепер почав обмежувати її доступ до грошей. Олена намагалася застосовувати хороші навички спілкування з ним. Він погодився піти

разом до консультанта, але інколи Олена боїться, що він може проявити жорстокість. Вона хоче і надалі працювати над стосунками, але вона розуміє, що одного дня їй може доведеться втікати до безпечного місця.

Поміркуйте

- Яка інформація про життя Олени допоможе їй розробити план безпеки? (наприклад: Які стосунки або ресурси у неї є? Де вона проживає? Які безпечні місця є поблизу? І т. і.)
- Які елементи плану безпеки може застосувати Олена?

Практична робота

цього тижня

Сьогодні ми обговорювали складні теми. Давайте зупинимось на хвилину і виконаємо вправу для заспокоєння. Коли ваш розум стривожений, він може сприймати те, що вас оточує як загрозу, і ви почуватиметесь ще більш стривоженими. Застосування техніки зосередженості³⁴ «5-4-3-2-1», може допомогти вам заспокоїтися. Давайте разом виконаємо цю вправу. Будьте уважні і зосередьтеся на тому, що ви помічаєте.

- Озирніться довкола і знайдіть **п'ять** речей, які ви можете побачити.
- Почуйте **чотири** звуки довкола вас.
- Визначте **три** речі, які ви можете відчутти (це може бути предмет, який ви можете вдарити, наприклад подушка, або це може бути якесь почуття, або відчуття сумки на вашому плечі).
- Знайдіть **дві** речі, які ви можете понюхати.
- Віднайдіть **одну** річ, яку ви можете спробувати на смак.
- Дякую, що виконали цю вправу всі разом! Чи може хтось із вас поділитися тим, що ви відчували під час виконання цієї вправи?

Підводячи підсумки сьогоднішньої зустрічі, я хочу аби ми всі пам'ятали, що ми будемо приймати рішення стосовно сексу впродовж всього нашого життя. Важливо, аби ці рішення були прийняті до того, як ми опинимось в певній сексуальній ситуації. Вони допоможуть вам **ЗУПИНИТИСЯ, ПОДУМАТИ**, а тоді вже **ДІЯТИ**. Вам необхідно мати гарне спілкування з іншою людиною, якщо ви бажаєте мати безпечні та здорові стосунки. Також важливо пам'ятати, що інколи з нами трапляється те, чого ми не бажаємо, оскільки ми не можемо контролювати інших людей. Гарні новини полягають в тому, що згідно досліджень, ті навички, над якими ми працювали сьогодні, при застосуванні

на практиці, роблять життя жінок, підлітків та дітей набагато безпечнішим.

Поміркуйте разом з партнером

Виділіть трохи часу цього тижня, щоб обговорити сьогоднішню зустріч. Важливо, аби для цієї розмови ви обрали час, коли ви обоє відпочините та будете спокійні. Якщо ви непокоєтесь про свою безпеку в стосунках, поговоріть зі своїм куратором перш ніж мати цю розмову зі своїм партнером (контактні номери знаходяться нижче).

Якщо ваш партнер не долучився до нашої сьогоднішньої зустрічі, ви можете обговорити з ним/нею сьогоднішній урок, якщо ви відчуваєте, що це безпечно.

Під час вашої розмови, ви можете захотіти обговорити попереджувальні сигнали, які кожен з вас помічає у ваших стосунках. Ви також можете поговорити про те, як кожен з вас може практикувати нові навички реагування на гнів і як ви можете казати «НІ» так, щоб вас точно зрозуміли.

Якщо ви пережили насилля у ваших стосунках, будь ласка поговоріть із вашим куратором сам-на-сам. Він допоможе вам знайти засоби підтримки на вашому шляху до зцілення.



³⁴ Dempsey, K. (n.d.). Five instant ways to soothe somatic anxiety. The Awareness Center. Отримано 7 червня 2023 р. з <https://theawarenesscentre.com/somatic-anxiety/>

Номери гарячих ліній для тих, хто знаходиться в Україні, та інтернет- ресурси для всіх:

**Гарячі лінії La Strada з
питань домашнього насилля**

Для дорослих

0 800 500 335

(з мобільних чи стаціонарних)

116 123

(з мобільних)

Для дітей

0 800 500 225

(з мобільних / стаціонарних)

116 111

(з мобільних)

15-47

урядова «гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей.

веб-сайт:
la-strada.org.ua



Ветеранський центр для військових та їхніх сімей

гаряча лінія:
067 348 28 68

веб-сайт:
veteranhub.com.ua



Для тих, хто перебуває у Сполучених Штатах:

988

Національна лінія допомоги у разі самогубства та кризових ситуацій США

911

Національний номер екстреної допомоги США
Зверніться до свого куратора за додатковими місцевими ресурсами.

Підготовка до розмови з вашими дітьми про те, як залишатися в безпеці в стосунках.

Додаткові матеріали для підтримки дітей, що знаходяться в кінці цього уроку, допоможуть вам поговорити зі своїми дітьми про те, як вони можуть залишатися в безпеці в своїх стосунках. Будь ласка, не забувайте про те, що якщо дитина розповідає вам про насилля, якого вона зазнала, ви повинні говорити спокійно та лагідно, виявляючи співчуття і запевнити дитину в таких істинах:

- Що б не сталося, це не була твоя провина
- Я тебе дуже люблю
- Ніщо не може змінити мою любов до тебе

На замітку батькам/опікунам: Пам'ятайте: зловмисник є причиною сексуального насильства, а не поведінка дитини! НІКОЛИ не звинувачуйте дитину, яка зазнала сексуального насилля! Малі діти ніколи не можуть дати згоду на будь-яку сексуальну діяльність, оскільки вони не розуміють, що від них хочуть.

Тим часом, старші діти можуть розуміти, що саме їх просять зробити, але дорослі мають більше влади та авторитету, ніж діти, і це може змусити старших дітей думати, що вони не можуть сказати «ні». Нам, як батькам та опікунам, важливо розуміти деякі основні міфи та правди про сексуальне насильство.³⁵

Міф

Підлітки або діти можуть поводитися спокусливо, провокуючи сексуальне збудження у дорослих.

Правда

Неважливо, як поводить себе дитина або підліток; дорослий несе відповідальність за свою поведінку і за свою реакцію на дитину. Навіть якщо дитина чи підліток демонструють поведінку, яка здається спокусливою або сексуальною – що найчастіше НЕ має місця у випадках насильства – нам важливо розуміти, що таке може відбуватися, бо дитина копіює те, що вона побачила в медіа-просторі або, можливо, вона зазнавала насильства раніше чи їй не вистачає любові та спілкування.

³⁵ PEPFAR Faith and Community Initiative (2019, March). Запобігання та реагування на сексуальне насильство щодо дітей. (Презентація).

Міф

Інколи, коли діти або підлітки зазнають жорстокого поводження або насильства, то це тому, що вони повірили дорослому, якому не варто було вірити, або опинилися в тому місці, де не варто було опинятися.

Правда

Діти та підлітки ніколи не повинні бути звинувачені у насильстві. Навіть дорослі не завжди можуть розпізнати в людині кривдника, допоки він не скривдить, тож абсолютно не варто очікувати цього від дітей. Насильство НІКОЛИ не є провиною дитини, яка повірила дорослому і пішла в певне місце.

Міф

Інколи діти або підлітки зазнають жорстокого поводження чи насильства з тієї причини, що вони вдягають спокусливий одяг, напиваються або ходять в безлюдних місцях.

Правда

Перебування в стані сп'яніння, носіння короткої спідниці або ходіння на самоті не спричиняють сексуального насильства. Це НІКОЛИ не є провиною дитини; сексуальне насильство – це неправильно і це злочин. КРИВДНИК Є ПРИЧИНОЮ НАСИЛЬСТВА, А НЕ ПОВЕДІНКА ДИТИНИ.

Міф

Хлопчики не зазнають зґвалтування або будь-якого іншого сексуального насильства.

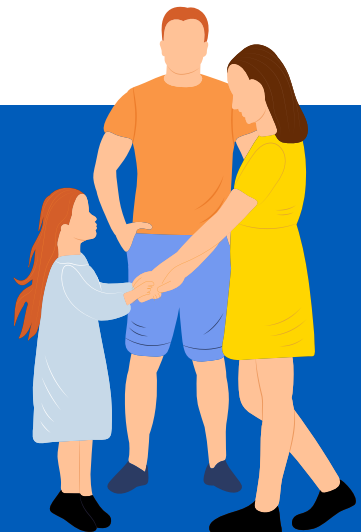
Правда

Кожен може бути примушений до сексу або іншої сексуальної діяльності, незалежно від віку або статі. Визначення зґвалтування – це примушення до сексуальної діяльності.

Врешті, важливо знати, що діти, яких торкаються так, як не слід торкатися дітей, схильні, в свою чергу, торкатися так інших дітей. Будучи батьками/опікунами, ми бачимо, що діти повторюють ту поведінку, яку вони бачать і відчують. Діти вчаться, переймаючи поведінку дорослих. Діти, які зазнають насильства, часто повторюють таку поведінку, не усвідомлюючи, що вони роблять. Важливо казати дитині: «Те, що сталося з тобою - це ненормально, і мені дуже шкода, що це сталося. Тебе ніколи ніхто не повинен був чіпати таким чином, щоб тобі було некомфортно, і інших дітей теж не можна так чіпати. Не можна торкатися дітей так, щоб вони відчували дискомфорт, або торкатися інших дітей таким чином, щоб вони почувалися некомфортно. Якщо ти коли-небудь побачиш, що це відбувається із кимось, будь ласка, скажи про це дорослому, щоб дорослий міг зупинити насильство». Це допоможе дітям зрозуміти, що така поведінка не є нормальною; її не можна повторювати; і вони можуть втрутитися, розповівши дорослому, щоб це зупинити, якщо вони бачать, що це трапилось з кимось іншим.

На цьому ми завершуємо Зустріч 11.
Дякуємо за участь. Ми з нетерпінням
чекаємо на нову зустріч з вами!

Нижче ми пропонуємо вам додаткові матеріали для підтримки дітей. Використовуйте їх для розмови з вашою дитиною про те, як вона може залишатися в безпеці в своїх стосунках.



ЗУСТРІЧ 11

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ (ВІКОМ 10 РОКІВ І СТАРШЕ)

Подані нижче додаткові матеріали призначені для батьків, опікунів або надійних друзів, які можуть бути з дітьми в різних ситуаціях. Ви побачите наведені нижче символи, які відображають різні ситуації: діти, які перебувають у зонах воєнних дій, у процесі переміщення (біжать із дому або повертаються додому) або оселилися на новому місці як біженці або живуть вдома.



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

В наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми».

Матеріали містять наступну інформацію:

- Розмова з дитиною про те, як залишатися в безпеці в стосунках
- Робимо здоровий вибір щодо сексу
- Безпекові навички

На замітку батькам

Ви можете бути тим, хто допоможе запобігти сексуальному насиллю над дітьми. Підлітки стикаються з ризиками, які можуть негативно позначитись на їхньому дорослому житті. Перший сексуальний контакт або сексуальне насильство часто трапляються у віці 15 років, або навіть молодше. Як батьки чи опікуни, ви можете навчити своїх дітей необхідних знань та навиків, які їм знадобляться впродовж всього життя, для прийняття мудрих рішень стосовно сексу, а також для розуміння такого явища як сексуальне насилля.

Представлені нижче настанови для розмови та вправ покращать здатність вашої дитини розрізняти здорові і нездорові стосунки (включаючи ту межу, де нездорові стосунки переходять у насилля та жорстоке поводження; вони також знатимуть де шукати допомоги). Ваша дитина також буде краще розуміти засади сексуальної згоди, що є фундаментом для запобігання сексу-

альному насиллю. Ці поради були розроблені для дітей, які вже досягли дев'ятирічного віку.

Завжди починайте розмову з дитиною зі звичних запитань

1. Що було найкращим з того, що сталося з тобою цього тижня?
2. Що смішного сталося з тобою цього тижня?
3. З якими труднощами ти стикнувся/стикнулася цього тижня?



Розмова з дитиною про те, як залишатися в безпеці в стосунках

Скажіть своїй дитині: сьогодні ми з тобою поговоримо про секс (нехай вони похихи-

кають, якщо їм захочеться). В загальному, секс має відношення до інтимних дотиків, а також до того, як люди, які піклуються одне про одного, проявляють цю турботу через фізичні дотики.

Секс, сексуальна активність та фізичний потяг можуть мати багато проявів: від обіймів та поцілунків до торкання геніталій (або твоїх інтимних частин) до статевого акту. Секс – це нормальна частина життя. Але, ти напевно чув/чула або тобі казали, що люди твого віку не повинні мати сексу.

Поміркуйте разом з дитиною (віком 10 років і старше)

Чому, на твою думку, складається наступна ситуація: якщо секс є нормальною частиною життя, то чому ж тоді ми та інші дорослі в твоєму житті попереджають тебе не мати сексу зараз?

Дайте вашій дитині час подумати і відповісти; обов'язково похваліть його/її за висловлені думки. Якщо у відповідях вашої дитини не звучали нижченаведені твердження, обов'язково озвучте їх самі:

- Ти можеш завагітніти/хтось може завагітніти від тебе.
- Ти можеш підхопити ВІЛ або інші статеві хвороби, оскільки ними інфікуються під час сексу.
- Щоб уникнути душевного болю.
- Чекати до весілля – це частина поглядів: моїх особистих/моєї спільноти/моєї сім'ї.

Саме так – саме з цих причин дорослі кажуть тобі, що займатися сексом у твоєму віці не є гарною ідеєю. Вагітність, хвороби, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ – це ті речі, які можуть статися. Люди, які в досить юному віці мають секс, більш схильні до того, аби прогулювати школу та вживати алкоголь і наркотики.

Поміркуйте разом з дитиною (10 років і старше)

Яким чином вагітність чи батьківство може вплинути на твоє життя в цьому віці?

Дозвольте дитині обмірковувати свої відповіді. Якщо вони не скажуть тверджень наведених нижче, озвучте їх самі:

- Буде складно продовжити навчання в школі
- З'явиться більше відповідальності
- Знадобиться більше грошей
- У молодих дівчат, вагітність та пологи можуть спричинити більші медичні ускладнення, ніж у дорослих жінок

Чому тобі варто хвилюватися про зараження ВІЛ та іншими статевими хворобами?

Дозвольте дитині обмірковувати свої відповіді. Якщо в їхніх відповідях не прозвучать твердження наведені нижче, озвучте їх самі:

- Деякі інфекції можуть мати шкідливі наслідки для твого тіла.
- Деякі інфекції, такі як ВІЛ, є невиліковними; тож тобі доведеться жити з ними все своє життя.
- Ти можеш інфікувати інших людей.
- Для дівчат: мікроби, які спричиняють ВІЛ з більшою ймовірністю вражають молодших дівчат, ніж старших.
- Якщо ти почнеш сексуальне життя не досягнувши навіть 15 років, то найімовірніше, ти матимеш більше сексуальних партнерів впродовж життя. Чим більшу кількість сексуальних партнерів ти матимеш впродовж життя, тим більше у тебе шансів підцепити ВІЛ або інші статеві хвороби.



Робимо здоровий вибір щодо сексу

Скажіть своїй дитині: нещодавно ми з тобою розмовляли про те, як робити здорові рішення стосовно сексу та про сексуальну згоду. Одним із найефективніших способів як ти можеш вберегти себе в сексуальному плані – це приймати здорові рішення і знати свої межі. Важливо, аби ці рішення були прийняті заздалегідь, до того, як ти постанеш перед питанням чи мати секс, чи ні, і які сексуальні дії є для тебе прийнятними.

Поміркуйте разом з дитиною (10 років і старше)

- Який сексуальний вибір, на твою думку, є найкращим для тебе зараз: відкласти, відмовитись чи захищатися?
- Чи було колись таке, що інша людина тиснула на тебе, змушуючи обійматися, цілуватися або приймати участь в якихось інших видах сексуальної діяльності, яких ти не хотів/ла?

Якщо так, що сталося?

Батькам на замітку: Якщо ваша дитина повідомила вам, що пережила тиск або насилля, проявіть спокій та підтримку. Запевніть дитину в тому, що вона ні в чому НЕ винна, що все буде гаразд, і що ви любите її і хочете убезпечити її.

Номери гарячих ліній для тих, хто знаходиться в Україні, та інтернет-ресурси для всіх:

Гаряча лінія La Strada з питань домашнього насилля, де постраждали діти
0 800 500 225

(для мобільних та стаціонарних номерів)

116 111

(для мобільних номерів)



веб-сайт
la-strada.org.ua

Гаряча лінія «Голоси дітей»

0 800 210 106

(для мобільних та стаціонарних номерів)

«Не дрібниці» (телеграм бот для підлітків)
https://t.me/no_trivia_bot

Для тих, хто перебуває у Сполучених Штатах:

988

Національна лінія допомоги у разі самогубства та кризових ситуацій США

911

Національний номер екстреної допомоги США

Зверніться до свого куратора за додатковими місцевими ресурсами.



Безпекові навички

Скажіть своїй дитині: Зараз ми з тобою поговоримо про деякі навички, які можуть допомогти тобі залишатися в безпеці коли хтось намагається змусити тебе робити те, чого ти не хочеш.

Знати

Важливо знати різницю між здоровими і нездоровими стосунками. Пригадай як ми з тобою говорили про здорову і нездорову поведінку в стосунках. Якщо на тебе тиснуть або нападають, ти маєш розуміти, що це ніколи не є твоєю провиною. Ти можеш казати і робити все необхідне аби залишатися в безпеці і мати змогу втекти – не хвилюйся про те, що можуть подумати інші. Ти вартий того, аби бути захищеним. Ти сильний та могутній.

Бачити

Коли хтось, своїми словами або діями, змушує тебе (або когось іншого) почуватися ніяково, це ніколи не є нормальним! Ми всі маємо право почуватися в безпеці, особливо вдома. Потрібно помічати попереджувальні сигнали і прислухатися до власної інтуїції. Коли ти відчуваєш, що тебе атакують словами або діями, твоїм завданням є втекти від цього.

Казати

Своїм голосом ти можеш зупинити багато нападів. Кричи «Ні!», клич на допомогу, попереджай про наслідки, називай поведінку, поведься як божевільний, вдавай, що ти погоджуєшся, аби виграти час, жартуй, за спокою агресора, домовляйся з ним. Го-

вори чітко, впевнено, та прямо. Застосовуй свій голос, мову тіла та зоровий контакт.

Робити

Коли ми не в змозі змінити ситуацію словами, ми можемо використати наше тіло. Важливо знати яка «зброя» є на твоєму тілі і які «слабкі місця» має нападник. Використовуй вільні частини твого тіла, якими ти можеш битися і намагайся поцілити в слабкі і відкриті місця нападника. Основними, або найкращими, цілями на тілі нападника є: очі, горло, пах та коліна. Другорядними, або наступними, цілями є: скроні, вуха, ніс, сонячне сплетіння, пальці, гомілки та верхня частина стопи. Ти можеш захистити себе поціливши в ці частини тіла нападника: дряпати, тягнути, вдарити руками або ногами, викручувати (наприклад пальці). Покажіть дитині зображення частин тіла з уроку.

Підсумки: Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Скажіть своїй дитині: Коли нам хтось дійсно подобається, або ми закохані, нам може бути складно зрозуміти, що з нашими стосунками щось не так. Це одна з причин, чому для тебе так важливо думати та знати про здорові та нездорові стосунки. Також, продумуючи наперед свої фізичні та сексуальні межі, знаючи як сказати «НІ» своїм голосом і тілом, ти можеш убезпечити себе. Ти також можеш допомогти своїм друзям убезпечити себе поділившись з ними цією інформацією. Якщо ти або хтось, кого ти знаєш, став жертвою насилля, існують організації та люди, які можуть допомогти.

Ти можеш пройти швидкий онлайн тест, який допоможе тобі зрозуміти, чи присутні в твоїх стосунках насилля чи нездорова поведінка.³⁶ Після того, як ти пройдеш його, ми разом поговоримо про результати цього тесту та про будь-які зміни, які потрібно зробити, або навички, які ти можеш захотіти попрактикувати.

Онлайн тест

Дізнайся, чи є насилля в твоєму житті (la-strada.org.ua)



Батькам на замітку: обов'язково обговоріть з дитиною результати тесту та реагуйте, якщо будуть виявлені якісь проблеми.

Поміркуйте разом з дитиною

- Чи можеш ти розповісти які в тебе є варіанти аби залишатися в безпеці в питаннях статевих відносин?
- Чи можеш ти назвати навички, які ти зможеш застосувати якщо хтось буде тиснути на тебе та змушувати робити те, чого ти не хочеш?

Дякую, що поділився/лася зі мною своїми думками. Я хочу знову нагадати тобі: якщо хтось тисне на тебе, змушуючи щось зробити, це НІКОЛИ не є твоєю провиною. Я хочу, щоб тобі завжди було комфортно поговорити зі мною, якщо ти відчуєш небезпеку чи тебе турбуватиме чиясь поведінка. Я буду підтримувати і любити тебе, а також допоможу тобі скласти план безпеки!

Батькам на замітку: Сайт SaveChild містить анімаційні відео про безпеку, жорстоке ставлення та попереджувальні сигнали для навчання дітей різних вікових категорій. Вони знаходяться в категорії «діти» і розподілені за віком: 4-7, 8-11 та 12-15 років. Спочатку передивіться відео самі та вирішіть, чи ви бажаєте показати його своїй дитині: <https://savechild.com.ua/4-7>



На цьому додаткові матеріали для підтримки дітей на тему «Залишатися в Безпеці в Наших Стосунках» закінчуються. Ми з нетерпінням чекаємо на ваш відгук!



³⁶ Україна Ла Страда (n.d.). Насильство: дізнайся чи є воно у твоєму житті. Отримано 27 липня 2023 р. з <https://la-strada.org.ua/online-test#0>

ЗУСТРІЧ 12

ЖИТТЄВА СТІЙКІСТЬ

ПОРАДИ БАТЬКАМ
ПІД ЧАС КРИЗИ

WWO PARENTING FOR LIFETIME HEALTH
Групи Надії

ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ

- Доглядайте якомога більше за собою і намагайтеся відпочивати, коли можете.
- Кожного дня прислухайтеся до свого дихання, зосередьтеся на вдихах і видихах.
- Спілкуйтеся з близькими якомога частіше.
- Турбота про себе допоможе вам піклуватися про свою сім'ю.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

“Я перебуватиму з вами повсякденно аж до кінця віку” (Матвія 28:20)
Пам'ятайте, що Бог з вами - це найчастіша Божя обіцянка в Біблії.



No.1

Поміркуйте

Які були найкращі і найважчі моменти минулого тижня?

Ваші почуття мають значення!

Як ви сьогодні почуваєтеся?

Зазвичай ми кажемо, що «все добре», але деколи це не відповідає нашим справжнім почуттям. Це напружений час. Нам треба піклуватися про себе, щоб могли підтримувати своїх дітей та будувати здорові стосунки, включаючи наших партнерів/чоловіків/дружин, з якими ми в розлуці.

Поміркуйте

- Що останнім часом приносило вам радість, надію або позитивні емоції (нещодавно або після початку кризи або складної життєвої обставини)?

- Які важкі почуття викликала ця криза?
- Чи можете ви згадати щось, що змусило вас почувати тривогу, стрес або смуток? Що ви робите, коли маєте ці складні почуття?

Ми схильні думати, що деякі з наших почуттів «хороші», а інші «погані», але всі наші почуття нормальні! Як батьки (а також як партнери чи подружжя), ми можемо мати спокусу ігнорувати або відштовхувати свої почуття, але коли ми погано дбаємо про себе, то поступово виснажуємося, і нам стає дедалі важче піклуватися про дітей. Стрес може накопичуватися, а потім виплескуватися, коли ми цього зовсім не очікуємо, і все ускладнювати!

Поміркуйте

Чи ви вже маєте якісь стратегії, що допоможуть вам подолати почуття напруги або спустошеності?

Можливі варіанти відповідей: Зробити перерву або паузу / Дихальна вправа / Поговорити з ким-небудь / Фізична вправа / Інша стратегія / Не знаю або Ні.

Коли ми відчуваємося спустошеними, нам важко зосередитись на теперішньому і ми можемо думати про те, що пішло не так. Коли у вас з'являється таке почуття, було б добре помітити це, зробити паузу і скористатися нею, щоб заспокоїтись.

Дихальна вправа

Ми практикували дихальну вправу на одній із попередніх зустрічей Груп Надії. Може бути корисно переглянути ці практики, щоб перевірити, як вони нам допомагають, і нагадати нам продовжувати практикувати ці навички подолання стресу.

Ось одна проста вправа, яку можна виконати, коли ви спустошені:

- Якщо ви занадто напружені, приділіть собі 30 секунд. Спробуйте зробити це разом прямо зараз.
- Прислухайтеся до свого дихання – вдихів і видихів.
- Можете покласти руку на живіт і відчути, як він піднімається і опускається з кожним вдихом і видихом.
- Тоді просто деякий час прислухайтеся до свого дихання.
- Робіть це щодня.

Як ви себе почуваєте?

Поміркуйте

Як ви намагаєтеся дбати про власні потреби? Чи ви можете приділити трохи часу собі протягом дня?

Ось кілька ідей:

- Проведіть якийсь час на свіжому повітрі.
- Виконайте кілька фізичних вправ, які вам подобаються.
- Послухайте музику.
- Добре виспіться.
- Зробіть те, що вас розсмішить.
- Поговоріть з другом.
- Помоліться або зробіть запис у щоденнику або почитайте щось, що вас надихає.
- Зробіть щось творче.

Зважайте на те, що деякі з цих речей можуть бути неможливими або нереалістичними для учасників групи за їхніх обставин, тож оберіть ті, якими вони можуть скористатися.

Поміркуйте

Що з обговореного ви би хотіли застосувати на практиці цього тижня?

Духовне здоров'я як частина стійкості

Духовність стосується здатності людини знаходити призначення, надію, спокій та внутрішній мир. Для багатьох людей духовність включає в себе близькі, люблячі стосунки з Богом, які надають їм силу та надію. Турбуючись про наш дух ми розвиваємо свою стійкість. Бувають часи, особливо під час страждань чи травматичних подій, коли ми боремося з духовними стражданнями, відчуваємося спустошеними та відірваними, ставимо під сумнів свої вірування та відчуваємо злість або страх, коли роздумуємо над питаннями життя та смерті.³⁷

Всі ці реакції є нормальними, і якщо ми навчимося дбати про свій дух в таких ситуаціях, ми посилимо свою стійкість. З медичної точки зору, духовна турбота – це коли ми дбаємо про потреби свого духу в часи переживання травми, хвороби або смутку. З точки зору віри, турбота про наш дух – це пошук заспокоєння в тих речах, які нас наповнюють, а не спустошують; це може бути музика, почуття вдячності, природа, наближення до Бога або до близьких друзів. Ми маємо заохочувати себе до співчутливих стосунків.³⁸

Духовне зцілення – це подорож з багатьма неочікуваними поворотами на шляху. Ми не завжди в змозі змінити наші обставини, та зцілення може принести мир в те життя, яким ми живемо. Пригадайте, як ми з вами говорили про фази страждання і про віднаходження сенсу в нашій новій реальності. Завжди є надія на зцілення. Ось деякі підказки, які можуть стати в нагоді на вашому шляху до зцілення:³⁹

- Запитайте себе: які взаємини та зв'язки є для мене важливими?



³⁷ Puchalski, C. M. (2012). Spirituality as an essential domain of palliative care: Caring for the whole person. *Progress in Palliative Care*, 20(2), 63–65. <https://doi.org/10.1179/0969926012Z.00000000028>

³⁸ NHS Education for Scotland, 2009

³⁹ Donovan, D.W. (2012). Assessments. In Roberts, S. (ed), *Professional Spiritual and Pastoral Care: A Practical Clergy and Chaplain's Handbook*, Woodstock, VT. Skylight Paths Publishing, 42–60.

- Запитайте: які взаємини, діяльність, інтереси, цінності та вірування надають моєму життю значимості та цілі?
- Ведіть щоденник. Занотуйте свої думки, емоції та запитання в щоденник.
- Плачте. Виділіть час, аби вилити свої скарги, запитання, сум та злість через несправедливість з якою вам довелося зіштовхнутися. Запишіть це в свій щоденник, проговоріть це в молитві або поділіться цим із близькою людиною. Якщо ви знаходите спокій в Біблійних текстах, почитайте Псалми, в яких є багато плачу і лементу.
- Якщо ви є членом релігійної спільноти, вам може допомогти спілкування з іншими членами вашої спільноти, спільне читання Біблії чи священних текстів та молитва.

Поміркуйте

- Чи є у вашому житті людина, яка готова просто вислухати вас, бути поруч у ваших запитаннях, смутку чи стражданнях, так само як в радості, торжестві, мріях та сподіваннях?
- Якщо так, сплануйте свій тиждень так, аби у вас був час, щоб провести його з цією людиною.

Розглядаючи ці поради, пам'ятайте, що важливим засобом для нашої духовної турботи – це надія, яку ми відчуваємо від співчутливої присутності того, кому ми довіряємо. Давайте шукати таких людей в нашому житті і дбати про себе, щоб врешті ми самі могли стати такими людьми!

Як допомогти своїм дітям справлятися з труднощами

Ця частина актуальна для батьків, бабусь і дідусів, учителів загальноосвітніх та недільних шкіл, а також для інших людей, які регулярно спілкуються з дітьми.

Поміркуйте

- Які реакції ви помітили у своїх дітей за цей час?
- Якщо їм було важко, чи говорили вони про це з вами?

- Або, можливо, ви помітили зміни в їхній поведінці?

Діти можуть реагувати на стрес по-різному – наприклад, бути більш надокучливими, тривожними, замкнутими, сердитими або збудженими. Може здатися, що вони відстають у своєму розвитку або знову починають робити те, що робили в молодшому віці, наприклад, знову починають мочитися в ліжко або не можуть виконувати завдання, які могли виконувати до кризи.

Якщо ми зможемо підтримати й підбадьорити своїх дітей, допомогти їм почуватися в безпеці, то це значно посилить їхню здатність долати труднощі. Вони часто можуть виражати почуття через свою поведінку, і тому треба бути уважними до будь-яких поведінкових змін.

Поміркуйте

Як ви допомагаєте своїй дитині бути спокійною, почуватися безпечно і знати, що її підтримують?

Це чудові ідеї! Є ще кілька порад:

- Приділяйте дітям додатковий час і увагу.
- Слухайте дітей і говоріть з ними ласкаво.
- Дайте дітям можливість погратися й відпочити.
- Навіть в умовах складних життєвих обставин або кризи, включаючи війну, витративши 5 хвилин на знайому гру, ви можете реально допомогти.
- На новому місці або в новій ситуації постарайтеся знайти час, щоб допомогти дітям займатися звичними справами, які їм подобалися раніше (наприклад, хобі, спорт, музика або художнє мистецтво, тобто те, що вони дійсно любили або на що в них ішло багато часу).
- Дотримуйтеся, наскільки це можливо, регулярного графіка і розпорядку дня. Навіть просте дотримання звичних процедур зранку (поснідати – одягтися – почистити зуби) і ввечері (прибрати – надіти піжаму – почистити зуби – послухати казку – помолитися – вимкнути світло) може допомогти створити почуття звичності.

- Надайте дітям чітку інформацію і факти про те, що відбувається, і про ваші плани на найближчі дні чи тижні. Чесно й чутливо відповідайте на їхні запитання.
- Щодня хваліть дитину за щось, що вона робить добре.

Практична робота цього тижня

Подумайте про те, як можна щодня вдома ділитися одне з одним своїми почуттями:

- У стабільних контекстах: ви можете разом створити таблицю з обличчями, які виражають різні почуття, а потім щодня показувати одне одному, яке з них відповідає вашому настрою?
- У контекстах «Зона бойових дій»/криза/переміщення або «В дорозі»: чи могли б ви кожного дня виділяти 5 хвилин на те, щоб послухати свою дитину?

Підсумок

Що ви плануєте зробити цього тижня, щоб подбати про себе, допомогти своїм дітям упоратися зі своїми емоціями чи зміцнити

здорові стосунки з людьми, яких ви любите, включаючи вашого партнера/чоловіка/дружину?

Деякі можливі варіанти відповідей: Приділяти більше часу собі / Говорити про свої почуття / Робити дихальні вправи / Говорити з дітьми про те, як вони почуваються / Створити таблицю почуттів / Інше.

Анонімне онлайн-опитування

Ваш куратор поділиться з вами коротким онлайн-опитуванням після завершальної зустрічі Групи Надії. Усі відповіді на запитання в цьому опитуванні є повністю анонімними, і вони дозволять усій вашій групі побачити, як програма вплинула на ваше життя. Ваші анонімні відповіді також допоможуть нам підтримати багатьох інших людей, які переживають кризу в різних куточках світу. Дякуємо вам за ваші відповіді.

На цьому Зустріч 12 та Група Надії завершено. Дякуємо вам за участь. Ми чекаємо аби почути ваш відгук про те, як ці зустрічі допомагають вам та вашим родинам адаптуватися та жити далі.

Це було великою честю познайомитися з вами і навчатися разом як зміцнювати себе, свої стосунки та сім'ї. Деякі групи вирішують спільно відсвяткувати завершення Груп Надії. Ви можете зробити це за допомогою простої церемонії, де ви відзначите кожного учасника, або ж ви можете влаштувати неформальну зустріч і просто посміятися, посвяткувати та насолодитися товариством одне одного. Приділіть час аби поговорити про те, яким чином ці зустрічі вплинули на ваше життя і про те, як це дало вам надію в житті і зміцнило ваші стосунки.

В кінці цього уроку, ви побачите короткий посібник для розмов з дітьми. Він містить запитання, які можуть допомогти вам розмовляти з вашими або іншими дітьми і розуміти як вони почуваються.



ЗУСТРІЧ 12

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Подані нижче додаткові матеріали призначені для батьків, опікунів або надійних друзів, які можуть бути з дітьми в різних ситуаціях. Ви побачите наведені нижче символи, які відображають різні ситуації: діти, які перебувають у зонах воєнних дій, у процесі переміщення (біжать із дому або повертаються додому) або оселилися на новому місці як біженці або живуть вдома.



**У зонах
воєнних дій**



**У процесі
переміщення**



Оселилися

В наведених матеріалах ви побачите слова «один із батьків» і «батьки». Якщо ви є одним із батьків, який переглядає цей матеріал зі своєю дитиною, ви можете замінити ці слова і сказати «я» і «ми».

Матеріали містять наступну інформацію:

- Розмова з дітьми про почуття та емоції
- Як я почуваюся?



Розмова з дітьми про почуття та емоції

З чого почати

- Почніть зі звичних запитань, таких як:
- Що принесло найбільше позитивних емоцій цього тижня?
- Що смішного сталося цього тижня?
- З чим було важко цього тижня?

Нагадуємо, що мета цих зустрічей – дізнатися, як твої справи, дати тобі можливість поговорити і поділитися своїми почуттями, а також поділитися ідеями, які можуть допомогти тобі і твоїй родині.

Мої почуття та емоції

Деякі вправи в цих матеріалах ґрунтуються на вправах попередніх додаткових ма-

теріалів Груп Надії. Може бути корисно переглянути ці практики, щоб перевірити, як вони нам допомагають, і нагадати нам продовжувати практикувати ці навички подолання стресу. Ви також знайдете додаткові пропозиції щодо творчого використання вправ наодинці або з групою дітей.

Поміркуйте разом з дитиною

Як ти сьогодні почуваєшся?

Поясніть, що ви почнете зі швидкої гри про наші почуття. Ви називаєте якість почуття (наприклад, страх, радість) – і дитині потрібно швидко назвати вам щось, що викликає в неї таке почуття.

Наприклад: «Страх» – «Павуки!»; «Радість» – «Коли моя команда виграє змагання».

Що викликає в тобі почуття:

- радості?
- захвату?
- здивування?
- нудьги?

Нехай дитина теж поставить вам деякі з цих запитань, а ви дайте свої відповіді. Поясніть, що сьогодні ми поговоримо про те, як розпізнавати свої почуття, а також про те, що робити, коли в нас виникають складні почуття.

У груповому форматі ви можете написати різні почуття на аркушах і розкласти їх по кімнаті. Потім голосно називайте якусь річ або ситуацію – і нехай діти підбігають до аркуша із почуттям, які вони в них викликають.

Як я відчуваюся?

Поміркуйте разом з дитиною

- Чи можеш ти згадати що-небудь, що принесло тобі цього тижня позитивні емоції?
- Що це було і які ти мав почуття? (Наприклад, щастя, захват, радість.)
- Будьте готові спочатку поділитися власним прикладом, якщо треба.
- Чи можеш ти згадати що-небудь, що принесло тобі негативні емоції?
- Що це було і які ти мав почуття? (Наприклад, сум, злість, нудьгу, страх.)
- Будьте готові спочатку поділитися власним прикладом, якщо треба.

Це нормально – мати складні почуття, коли ми переходимо через важкий чи бентежний період або коли все змінюється навколо нас.

Ми можемо:

- хвилюватися;
- не хотіти бути далеко від сім'ї;
- не хотіти розмовляти з людьми або гратися;
- більше сердитись;
- не мати сил сидіти спокійно і зосередитись;
- робити те, що ми робили, коли були

меншими, наприклад, мочитися в ліжку, або забувати те, чого ми вже навчилися;

- боятися того, що може статися.

Це абсолютно нормально – усі наші почуття належать нам, і ми не повинні почуватися погано через те, що вони є.

Поміркуйте разом з дитиною

Чи ти можеш придумати якісь способи, як можна було би поділитися своїми почуттями зі своєю сім'єю?

Інколи словами важко описати те, як ми відчуваємось. Ось кілька вправ, які можуть допомогти вашій дитині висловити свої почуття.

Завдання 1: Запитайте дитину, який звук видає автомобіль, коли він щасливий. Дитина повинна створити звук, а ви повторіть його та запитайте дитину, чи вони згодні, що це щасливий звук автомобіля. Далі запитайте дитину, який звук може видавати машина, якщо вона починає хвилюватися. Коли дитина видасть звук, повторіть його і запитайте, чи це звук машини, яка турбується. Повторіть цей процес з іншими почуттями, наприклад гнівом. Тоді ви можете регулярно запитувати дитину: «Як сьогодні працює твоя машина?» (Ви також можете використовувати звуки улюбленої тварини дитини, звуки музики або плескання в долоні.) Деякі приклади почуттів, які може виражати ваша дитина: сум, радість, страх, пустотливість, енергійність, нудьга, занепокоєння, злість, здивування тощо.

Завдання 2: Виріжте фігурки дитини та залиште обличчя порожніми. Майте конверт для кожної дитини з її іменем. Дитина може вибрати фігурку та намалювати на ній обличчя, щоб показати, що вона відчуває. Потім вона помістить фігуру в конверт, залишивши голову назовні. Це дає можливість батькам/вихователям поговорити зі своєю дитиною про те, що вона відчуває. Дитина може вибрати нову фігуру та намалювати інше обличчя в будь-який час дня, щоб показати, коли її почуття змінюються.

Якщо паперу немає, це завдання можна виконати, створивши з нього гру. Ви просите дитину намалювати пальчиком обличчя почуття на вашій спині, а потім вгадуєте, що

це було. Тепер по черзі намалюйте обличчя своїх почуттів на спині дитини та попросіть її вгадати. Після цього скажіть: «Я так пишаюся тобою! Ми разом вчимося говорити про свої почуття!!»

У групі або на зустрічі сам-на-сам ви можете разом створювати дитячі фігури, щоб взяти їх додому і використовувати з родиною.

Що я можу зробити зі своїми почуттями?

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти зазвичай робиш, коли маєш важке почуття (як ті, що ти називав раніше) або коли хвилюєшся чи наляканий?

Добре було би продумати наперед, що робити, коли нам сумно, тривожно або прикро. Тоді ми будемо готові вжити заходів і допоможемо собі почуватися краще.

Поміркуйте разом з дитиною

Що ти можеш зробити, щоб допомогти собі у важку хвилину?

Ось кілька ідей (якщо вони тобі потрібні):

- Розкажи про свої тривоги батькам, другу-ві або комусь, кому довіряєш.
- Занотуй свої почуття.
- Виконай кілька фізичних вправ, які тобі подобаються.
- Послухай музику, потанцюй або поспівай.
- Зроби те, що тебе розсмішить.
- Пограй в гру разом зі своєю сім'єю.
- Намалюй картину про те, як ти відчуваєшся.
- У разі важких почуттів можеш намалювати або написати їх, а потім зім'яти і викинути.

Підсумки. Що ми можемо зробити разом цього тижня?

Поміркуйте разом з дитиною

- Що ти можеш зробити цього тижня, щоб допомогти собі і своїй родині поділитися своїми почуттями?
- Що ти зробиш цього тижня, якщо тобі буде сумно / лячно / тривожно / прикро?
- Яку одну річ ти зробиш цього тижня, коли ти почуватимешся щасливим, сповненим надії, веселим?
- Можливі варіанти відповідей: Зроблю таблицю почуттів зі своєю сім'єю / Поговорю з кимось про свої почуття / Спробую щось нове, якщо мені буде сумно чи прикро / Інше.

На цьому ми закінчуємо додаткові матеріали «Розмова з дітьми про почуття та емоції» та «Як я відчуваюся?».

Ми з нетерпінням чекаємо на новини про те, як все пройшло!

Групи  Надії

