

РОЗМОВЛЯЮЧИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Напад на Україну викликав багато емоцій, включаючи злість, страх, тривогу, занепокоєння та збентеження. Він також створив занепокоєння щодо регіону, які поширюються/простягаються на нашу власну країну. Деякі сім'ї можуть тривожитися своїми близькими, яких напряду це стосується, включаючи тих, які проживають в місцевості; тих, які відвідували і намагаються повернутися в Сполучені Штати; або тих, які розміщені як частина військової, урядової або допомогової організації. Коли такі події відбуваються в інших країнах, ми можемо відчувати економічний вплив в Сполучених Штатах, включаючи ріст цін на бензин, вищі ціни на імпортовані продукти і зміни на фондовій біржі. Ці наслідки можуть вести до додаткових тривог за сім'ї, які вже фінансово потерпали від пандемії. Більшість дітей дізнається про війну та її наслідки через засоби масової інформації або соцмережі. Опікунам та дітям може бути важко усвідомити, що вони бачать та чують. Діти будь-якого віку звертатимуться до дорослих, яким вони довіряють, за допомогою та вказівками. Батьки та опікуни можуть допомогти спрямувати те, що вони бачать і чують, розмовляючи з ними, визнаючи їхні відчуття та знаходячи шляхи, щоб справитися разом.

ПОТЕНЦІЙНИЙ ВПЛИВ ТА МІРКУВАННЯ

- Для деяких дітей та сімей війна може служити нагадуванням про їхню власну травму або втрату. Це в результаті може привести до відчуття суму, страху, безпомічності, тривоги щодо розлучення/роз'єднання, підвищеного сплеску емоцій, а також можливих порушень сну, апетиту та здатності зосередитися. Опікуни (люди, які доглядають) можуть надати підтримку дітям 1) дізнанням про звичні реакції на травму; 2) запропонувавши комфорт та запевнення; та 3) віднаходячи можливості для зв'язків з сім'єю та іншими важливими особами в їхньому житті. Щоб дізнатися більше, прочитайте Вікові реакції на травматичну подію.
- Сім'ї військових можуть зазнавати підвищеної тривоги за любимих, які вже розміщені або можуть бути розміщені в результаті війни, або які вже знаходяться в регіоні. Хоч сім'ї військових розуміють ризики, пов'язані з перебуванням в громаді військових, вони можуть використовувати додаткову підтримку, щоб допомогти підняти їхню здатність швидко відновлювати сили та допомогти їх пройти цей час виклику. Для кращих практик провайдери можуть прочитати Працюючи ефективно з сім'ями військових: 10 ключових концептів/понять, які провайдери (надавачі послуг) повинні знати, а батьки/доглядачі (опікуни) можуть прочитати Розуміючи дитячу травму та життєздатність: Для військових-батьків та доглядачів.
- Сім'ї, які мають любимих, в Україні, Росії та прилеглому регіоні, можуть потребувати додатково часу, щоб обговорити занепокоєння дітей, пов'язані з безпекою їхніх родичів та друзів, і визнати, наскільки важкими можуть

бути невизначеність та тривога для цілої сім'ї. Хоч перебувати в курсі подій особливо важливо, коли сім'я є задіяною, віднайти певний час кожного дня, щоб зробити перерву від новин і зайнятися іншими видами діяльності важливо для долання труднощів кожним.

РОЗМОВЛЯЮЧИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

- **Розпочніть розмову**
 - Провірте, запитавши, що ваші діти знають про ситуацію. Більшість дітей шкільного віку та підлітки точно будуть чути щось зі ЗМІ, соцмереж, вчителів або однолітків.
 - НЕ гадайте, що ви знаєте, що ваші діти думають або відчувають. Запитайте їх, як вони себе почувають щодо того, що відбувається в Україні і прореагуйте на занепокоєння, якими вони діляться. Запам'ятайте, їхні тривоги та почуття/відчуття можуть бути не такими, як ви думаєте. Підтвердіть ті почуття, якими діти діляться з вами.
 - Плануйте провести численні розмови, якщо у них багато запитань або ситуація змінюється. Повернення до проговореного, коли зміна трапляється, допомагає дітям знати, що ви відкриті до розмови про важкі ситуації.
- **З'ясуйте будь-які непорозуміння**
 - Слухайте і задавайте запитання, щоб в'яснити, чи ваші діти точно розуміють ситуацію. Вони можуть думати, що вони в зоні ризику, коли в дійсності – ні.
 - Різні погляди та неправильна/недостовірні інформація про війну є звичними явищами. Сім'ї, які живуть в регіоні, можуть отримувати різні новини. Спростуйте невірну інформацію, яку, можливо, ваші діти почули. Обговоріть зі старшими дітьми складнощі політичної ситуації та потенційні впливи. Обговоріть сім'єю чи є якісь аспекти теперішньої ситуації, яку би ви хотіли колективно підтримати або більше дізнатися про неї (наприклад, пожертвувати на благодійність, прочитати про історію регіону).
 - Події в Україні та Росії можуть викликати замішання для дорослих також. Зберіть інформацію з перевірених джерел новин, так що ви можете відповісти на запитання ваших дітей; це може зміцнити вашу впевненість, коли відповідатимете на їхні запитання, коли ви розпочнете розмову. Якщо ви не знаєте відповіді, нічого страшного. Дайте дітям знати, що ви високо цінуєте їхні запитання і що ви можете працювати разом, щоб знайти відповідь.
- **Надайте контекст**
 - Молодші діти, які чують про війну, можуть тривожитися за свою власну безпеку. Обговоріть з ними, де війна є, і запевніть їх, що їхня власна громада є безпечною. Молоді дорослі та старші підлітки можуть цікавитися призовом або можуть проявляти зацікавленість, щоб вступити в армію. Постарайтеся дати відповідь та ці запитання і підтримати їх відповідно.

TRANSLATION: ENGLISH / UKRAINIAN

- Допоможіть дітям ідентифікувати припущення, які вони можуть мати щодо інших, базуючись на їхній національності, місці народження, або мовах, якими вони розмовляють. Опікуни (надавачі послуг) та шкільний персонал повинні пересвідчитися, що до всіх дітей відносяться з повагою.
- **Моніторте розмови дорослих**
 - Будьте обережними, коли ви обговорюєте війну перед молодшими дітьми. Діти часто слухають, коли дорослі цього не знають і можуть перекрутити (неправильно тлумачити), що вони чують і заповнення пропусків ще більшими неточностями може збільшити їхнє страждання.
 - Моніторте тон ваших дискусій, оскільки вираження думок в злій або агресивній манері може налякати малих дітей. Будьте настільки спокійними, наскільки можливо, коли обговорюєте війну мовою, яку малі діти можуть зрозуміти.
 - Моніторте вираження своїх занепокоєнь та тривог про економічний вплив, який війна може мати на вашу сім'ю, оскільки ваші тривоги можуть без злого умислу передаватися вашим дітям.

РОЗУМІННЯ НЕЗАХИЩЕНОСТІ ПЕРЕД ЗМІ

- Висвітлення засобами масової інформації війни, бойових дій та їхніх наслідків можуть засмучувати дітей всіх вікових груп та підвищити страх та тривогу.
- Чим більше часу діти проводять, дивлячись висвітлення війни, тим ймовірніше вони матимуть негативні реакції. Надмірний перегляд може втрутитися у відновлення дітей після того.
- Малі діти можуть не зрозуміти, що подія не відбувається в їхній громаді.
- Опікуни можуть допомогти, обмеживши піддавання медійному висвітленню, включаючи обговорення війни соціальними медіа. Це також допомагає самим опікунам.
- Чим меншою є дитина, тим менше перегляду вона повинна мати. Якщо можливо, не повинні робити перегляд взагалі.
- Опікуни можуть допомогти старшим дітям, переглядаючи медіа разом, для того щоби дати відповіді на запитання або пояснити, що вони бачать, навіть продовжуючи бути відкритим до обговорення/дискусії, після того як висвітлення було відключено. Порадьтеся з ними, що обговорюється в соціальних медіа про війну, дозволивши тривалі розмови про це.
- Як виховувати здатність відновлювати фізичні й душевні сили
- **Розширте зв'язки:** Сім'ї можуть скористатися, проводячи більше часу разом, надаючи додаткове запевнення та обнімання та контактуючи з іншими членами сім'ї або громади. Наприклад, контактуючи з військовими або їхніми сім'ями в зоні і поцікавившись, як у них ідуть справи і що вони потребують в цей стресовий час.

- **Наголосіть на значенні помічників:** Опікуни можуть підтримати дітей, висвітивши багато шляхів, як люди працюють, щоб підтримати тих, охоплених/зачеплених війною та закінчити конфлікт.
 - Якщо діти бажають допомогти тим, хто охоплений війною, розгляньте шляхи, щоб зробити це, включаючи посилення листів у військо, посилення пожертв у відповідні благодійні організації, підтримку місцевих організацій біженців або приймаючи участь в діяльностях, які запропоновані вашими релігійними, культурними або громадськими організаціями.
- **Притримуйтеся рутини** (повсякденного розпорядку): В часи стресу, дотримання розпорядку може заспокоювати дітей та підлітків. Наскільки можливо, дотримуйтеся повсякденного розпорядку та графіків перед теперішніми подіями. Для тих, хто непокоїться економічними труднощами, обговоріть, як сім'я, діяльності, які можна робити разом, які не добавлять до цього навантаження, але все ще запропонують моменти сміху та радості.
- **Запропонуйте терпимість:** В часи стресу діти та підлітки можуть мати більше викликів з їхньою поведінкою, концентрацією та увагою. Опікуни можуть запропонувати додаткову терпимість, піклування та любов до дітей та самих себе, визнаючи, що кожен може бути задіяним. Пам'ятайте, коли ви екстра терпимі та дбайливі з вашими дітьми, вам необхідно бути терпимим та уважним до самого себе, оскільки ми всі можемо відчувати підвищений стрес в цей час.