

З А Н Я Т Т Я І З Б А Т Ь К А М И 1



Необхідні матеріали



✓ Дошка, крейда або маркери

Початок роботи групи

Вітаємо вас. Ми вдячні, що ви відгукнулись на наше запрошення та прийшли на зустріч. Причина, через яку ми всі сьогодні тут зібралися, — це розгляд змін, реакцій або проблем, які виникли у ваших дітей унаслідок того, що вони пережили; підведення підсумків змісту групових занять із вашими дітьми та обговорення того, як ми разом можемо подолати ці проблеми.

Наша зустріч складатиметься із двох занять, тривалістю годину чи дві кожне.

Мені б хотілось, щоб ми більше дізнались одне про одного, тому прошу назвати по черзі своє ім'я та два факти про себе.

Оскільки ми будемо працювати разом у групі, нам необхідно передбачити певні правила. Правила нашої групи:

- Конфіденційність.
- Повага один до одного.
- Ніхто не має обов'язку говорити, якщо не бажає, проте усі мають слухати один одного.
- Займайтеся у своєму власному ритмі.
- Говоріть тільки про себе, а не про інших.
- Уважно слухайте кожного, допоки вони не закінчать говорити.
- Не принижуйте та не засмучуйте одне одного.
- Відвідуйте усі зустрічі.

Нормалізація реакцій дітей

Які зміни відбулись із вашими дітьми після війни? Які реакції та проблеми ви зауважили? Складемо їх список. Хто хотів би розпочати?

- Знервованість
- Страх
- Часто плаче
- Відмови, заперечення
- Зміни настрою
- Легко впадає у гнів
- Проблеми зі сном
- Стурбованість, тривожність
- Грається в ігри про війну
- Втрата інтересу до звичних справ
- Нав'язливі спогади протягом дня
- Тремтіння, особливо від гучних звуків
- Примхливість або швидкі зміни настрою
- Страх виходити на вулицю
- Стурбованість через дрібниці
- Небажання гратись
- Надмірна чутливість, дратівливість
- Проблеми з концентрацією уваги
- Нічні жахи
- Страх смерті інших членів сім'ї

Як бачимо, більшість дітей мають схожі реакції, проблеми або зміни. Усі ці реакції є **НОРМАЛЬНИМИ**.

Діти зазвичай мають тривожні інтрузивні спогади після досвіду війни. Вони можуть проявлятися у такій формі:

Нічні жахи, прокидання від жахів, нав'язливі думки або образи, які можуть неконтрольовано виникати чи повторюватися.

Так само, як і в дорослих, природна реакція дітей на такі події — намагання відштовхнути ці думки від себе якомога далі, або **УНИКАТИ** нагадувань про події, які можуть провокувати спогади про них. (Наведемо приклади.)



Чи ви помітили у ваших дітей такі прояви поведінки? Складемо список. Хто би хотів розпочати?

Такі види поведінки насправді можуть сприяти тимчасовому полегшенню, проте, наймовірніше, такі спогади будуть все ж повертатись у майбутньому.

Виникає замкнене коло між цими нав'язливими спогадами, що продовжують повертатися, і униканням.

Замкнене коло



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ, АБИ ДОПОМОГТИ СВОЇМ ДІТЯМ?

- Що ви вже намагались зробити для того, щоб допомогти своїм дітям?
- Що із цього допомогло?
- З якими проблемами найважче впоратися?
- Які перешкоди існують під час допомоги дітям?

Складемо разом такий перелік.

Говорити і слухати

Діти хочуть поговорити про те, що з ними трапилося, і бажають висловити свої переживання та почуття, пов'язані з поганими спогадами. Проте це вимагає часу та когось поряд, хто був би готовий їх вислухати.



Як реагувати на ситуації, коли діти хочуть із вами поговорити про щось, що з ними сталось? Хто б хотів розпочати?

Цінність розмов



Чому настільки важливо, щоб поряд із дитиною був хтось, з ким вона може поговорити? Які переваги є в таких розмовах? Разом складемо список. Хто хотів би розпочати цього разу?

- відкрито поговорити про важливі речі
- батьки краще розуміють дитину
- зменшити напругу між батьками та дитиною
- зробити так, щоб дитина почувалась краще
- розмови допомагають легше забути
- діти починають дистанціюватися від болісних спогадів
- розглянути свій страх із відстані
- розмови означають, що діти більше не тримають все у собі
- ми можемо допомогти їм, якщо послухаємо про їхні проблеми
- діти можуть по-іншому поглянути на речі
- діти можуть почути, що їхні почуття нормальні й вони насправді не божевільні

Перешкоди під час вислуховування



Чому так важко говорити з дітьми? Чому деякі діти такі відсторонені? Складемо список таких речей. Хто б хотів розпочати?

- це надто болісно
- у них немає правильних слів
- почуття та емоції суперечливі
- вони відчувають провину або збентеження
- вони бояться, що їх не почують
- вони бояться втратити контроль
- вони не відчують необхідності у розмовах
- вони розмовляють із іншими (підлітки діляться із друзями тощо)



Чому деяким батькам так важко почути, що саме розповідають їхні діти?

- надто боляче слухати про нещастя своєї дитини
- вони бояться, що дитина ще більше засмутиться
- вони бояться, що самі засмутяться
- не знають, що сказати дитині
- це нагадує їм про власний травматичний досвід
- це надто втомлює
- брак часу
- вірять, що для дитини говорити про такі речі може бути шкідливо



Коли дитина мовчить, що ми маємо робити?

- поважати тишу
- будьте терплячими, знаходьте відповідний час
- призначайте спеціальний час кожного дня: дитина до нього звикне
- чекайте, поки вони будуть готові
- не наполягайте на більшому, ніж дитина готова розповісти
- знайдіть інші способи спілкування, окрім просто розмов, наприклад через малювання або ігри



Чому з дітьми важко говорити? Чому деякі діти замикаються? Складемо список. Хто хоче почати?

- Це занадто болісно
- У них немає слів
- Думки й почуття суперечливі
- Вони відчують себе винними і розгубленими
- Вони бояться, що їх не почують
- Вони бояться втратити контроль
- У них немає потреби говорити
- Вони говорять з іншими (підлітки розмовляють з друзями і т.п.)



Чому деяким батькам складно вислуховувати, що їм кажуть діти?

- Занадто боляче чути про страждання власної дитини
- Вони бояться, що дитина засмутиться ще більше
- Вони бояться, що самі турбуватимуться
- Не знають, що сказати дитині
- Почуте нагадує про власні травматичні переживання
- Це занадто утомливо
- Немає часу
- Переконані, що дитині шкідливо говорити про подібне



Якщо дитина мовчить, що нам слід робити?

- поважайте її мовчання

- будьте терплячі, чекайте відповідної нагоди
- виділіть протягом дня особливий час: коли дитина буде готова, вона ним скористається
- не змушуйте дитину говорити більше, ніж вона хоче
- знайдіть інші способи спілкування, крім розмов, наприклад, малювання, гра



Які ознаки хорошого слухача?

- доброзичливий
- вирозумілий
- теплий і турботливий
- приймає всерйоз
- не применшує проблеми
- пропонує пораду
- просто дає можливість виговоритися, а не повторює весь час: «все буде добре»



У чому особливості слухання дитини?

- дитині потрібно більше часу, щоб виразити себе
- дитині необхідно допомогти підібрати слова або знайти спосіб виразити себе
- дітям необхідно прояснювати
- діти часто повертаються з одними і тими самим питаннями і хвилюваннями
- своєрідно запам'ятовують



Як ми можемо показати, що слухаємо дитину?

- тоном голосу
- виразом обличчя
- прийняттям почуттів («мабуть, було дуже страшно», «ти мені розповідаєш про дуже сумні речі»)
- ставлячи запитання
- виділяючи щодня особливий час для розмов

Режим та гра

Навіть під час війни дітям потрібен час для гри і для занять, що приносять задоволення. Адже гра є частиною нормального розвитку. Вона також допомагає дітям відволіктися й розслабитися. Гра може стати засобом вираження важких спогадів. Окрім гри, складовими здорового життя є читання, записування, малювання, слухання музики, спорт і відпочинок.



Як можна стимулювати дитину взяти участь у таких заняттях?

(Попросіть батьків навести інші приклади і сприййте невеликому мозковому штурму.)