

Турбота про дітей під час конфліктів та вимушеної міграції



Професор Рейчел Калам (Professor Rachel Calam)
Доктор (Dr Aala El-Khani) Аала Ель-Кхані
Доктор Кім Картрайт (Dr Kim Cartwright)

Догляд за дітьми, які пережили конфлікт та вимушену міграцію

Батьки, які пережили війну та конфлікти, а також були змушені покинути свої домівки, розповіли нам, наскільки важливими є для них їхні діти, а також як сильно вони за них хвилюються. Надана далі інформація допоможе вам зрозуміти, як почуватися краще самим та допомогти вашим дітям.

Турботливі батьки захищають дітей у важкі часи, особливо якщо їм вдається зігрівати, підтримувати та оберігати дітей, а також пояснюють їм ті страшні події, що відбуваються навколо них. Гармонія в родині допомагає зменшити тривожність і оберігає дитину. Заохочення гарної поведінки допомагає дитині впоратися з непростими ситуаціями. Це також допомагає батькам забезпечити безпеку дитини.

Ми сподіваємося, що ця інформація буде корисною для вас і для дітей, про яких ви турбуєтесь. Почнемо з визначення того, що ви можете відчувати самі, тому що те, як відчувається доросла людина, впливає на її турботу про дітей. Після цього ми поговоримо про те, як допомогти дітям.

Якщо вас зацікавлять якісь із цих ідей і ви захочете випробувати їх, робіть це поступово і не намагайтеся застосувати їх усі одразу. На це може знадобитися деякий час, але згодом ви зможете побачити зміни.

Про вас



ЩО МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ ВИ САМІ?

Існують типові реакції на конфлікти та вимушене переселення:

- Ви можете помітити, що роздратувати або засмутити вас стало легше, ніж зазвичай, а також що ваш настрій може раптово змінюватися. Ви можете стати нервовими, пригніченими або відчувати депресію.
- Ви можете мати яскраві спогади про свої відчуття, які повертаються знову і знову. Ці спогади та флешбеки можуть викликати такі реакції у вашому тілі, як прискорене серцебиття або пітливість.
- Вам може бути важко зосередитися, приймати рішення або вас стало легше заплутати. Ви можете помітити зміну, щодо вашого сну або апетиту. Це може вас дуже втомлювати.

Усе це - є дуже поширені реакції серед людей, які пережили конфлікт.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ СОБІ?

- Пам'ятайте, що це складний час, але ви можете впоратися з цим. Ви не раз справлялися з іншими труднощами в інші моменти вашого життя.
- Визнайте, що у вас є сильні сторони. Подумайте про навички та ресурси, якими ви володієте особисто, і як ви можете використати їх, щоб допомогти собі та своїй родині.
- Дайте собі та своїм дітям час на усвідомлення та на скорботу за втратами, які ви пережили. Намагайтеся бути терплячими до змін у своєму самопочутті. Це природна реакція на те, що ви переживаєте.

- Намагайтеся зберігати надію та позитивний настрій, якщо це можливо, навіть якщо це лише стосується щоденних дрібниць. Це дасть дітям надію на майбутнє.
- Підтримуйте один одного та приймайте допомогу від друзів, родичів, громадських та релігійних лідерів.
- Намагайтеся говорити про свої турботи з дорослими, яким ви довіряєте, а не з дітьми.
- Стежте за собою якомога більше й намагайтеся відпочити, коли це можливо.
- Наскільки можете, намагайтеся встановити або відновити розпорядок дня, наприклад, регулярний час сну.
- Спробуйте зайнятися звичайними справами, роботою чи діяльністю з іншими людьми.
- Продовжуйте займатися релігійною та громадською діяльністю, оскільки це може покращити ваше самопочуття.

Пам'ятайте, що турбота про себе допоможе зробити вас сильнішими і надасть сил піклуватися про людей, які залежать від вас.

Про вашу дитину

ЩО МОЖЕ ПЕРЕЖИВАТИ ВАША ДИТИНА?

Ми знаємо, що є багато способів, якими діти, які переживають конфлікти та переселення, показують, що вони перебувають у стані стресу. То, як діти реагують на стресові ситуації, залежить від різних факторів, наприклад від їхнього віку. Ось кілька поширених засобів реакції дітей:

- Фізичні скарги, такі як: головний біль, біль у животі, лихоманка, кашель, відсутність апетиту.
- Відчуття страхів чи тривоги.

- Труднощі зі сном, нічні жахи або крики.
- Повернення до поведінки, яку вони використовували у дитинстві, наприклад, нічне нетримання сечі, частий плач, смоктання пальця, чіпляння за своїх батьків або опікунів, через страх залишитися на самоті.
- Становляться надзвичайно активним або агресивними чи навпаки, сором'язливими, тихими, замкнутими та сумними.
- Труднощі з концентрацією та увагою.



Важливо пам'ятати, що більше половини дітей демонструють подібні реакції та зміну поведінки після дуже страшних та важких переживань. Іноді батьки звинувачують себе у цих змінах в своїх дітях, але це нормальні, дуже поширені реакції, через які проходять багато сімей.

Опікуни кажуть, що їх турбує:

- Невпевненість, що робити
- Встановлення або труднощі у підтриманні рутини
- Спілкування зі своїми дітьми та переживання, що діти їх не слухають

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ДИТИНІ?

Безпека

- Якщо ви живете у небезпечному місці, намагайтеся тримати свою сім'ю разом.
 - Намагайтеся не розлучатися зі своїми дітьми на тривалий період часу.
 - Переконайтеся, що ваші діти знають своє ім'я, де ви перебуваєте і як отримати допомогу, якщо вони розлучаться з вами.
-
- Якщо ви готуетесь піти за їжею чи іншими речами для вашої родини, завжди тримайте своїх дітей поруч або залиште їх вдома на піклування відповідального родича чи дорослого, якому ви довіряєте.
 - Якщо ваша дитина іде гратися, переконайтеся, що вона знає, що повинна повідомити вам, куди вона йде, з ким і коли повернеться.
 - Якщо ваші діти кудись їдуть з вами, сплануйте заздалегідь, де ви зможете зустрітися, якщо ви розлучитесь. Переконайтеся, що це місце, яке дитина буде знати і де почуватиметься комфортно.
 - Якщо ви живете у місці з підвищеним рівнем ризику, деякі сім'ї кажуть, що може бути корисно мати особливе слово або фразу, яку дитина зможе розпізнати, і яка означатиме, що в цей конкретний момент дуже важливо негайно вас слухатися. Це може зменшити ризик у небезпечній ситуації, наприклад, якщо ваша дитина розуміє, що вона повинна мовчати, коли ви використовуєте це спеціальне слово. Це може бути будь-яке кодове слово, на яке ви погодилися. Важливо те, що коли дитина почує це слово, вона намагатиметься зробити саме те, що ви від неї хочете. Спробуйте використовувати це слово і хваліть дитину, коли вона робить те, що ви від неї вимагаєте. Ви можете практикувати це в ігровій формі, щоб ця поведінка стала автоматичною, але переконайтеся, що ваша дитина знає, що коли ви використовуєте цю фразу в будь-який інший час — це вже не гра, а реальна ситуація.

Тепло та підтримка

- Пообіцяйте, що зробите все можливе, щоб подбати про вашу дитину та захистити її.
 - Намагайтеся частіше проявляти ласку до дитини, наприклад, обіймаючи, цілуючи або тримаючи її за руку.
-
- Намагайтеся частіше говорити їй, що ви піклуєтеся про неї. Будьте дбайливими і говоріть дітям, що ви їх любите, - це заспокоїть їх і допоможе почуватися більш впевненими у собі.



Похвала

- Один із найсильніших засобів змінити поведінку будь-кого – це похвала, коли ви показуєте людині, що ви помітили, що вона робить, і що вам це подобається. Помічання, тепло та похвала допомагають будувати хороші стосунки з дорослими та з дітьми. Це також допомагає дітям навчитися тій поведінці, яку ви хочете в них бачити. Діти частіше роблять щось, коли знають, що їх помітять та похвалять.
- Діти зазвичай люблять, коли їх хвалять близькі їм люди. Коли ви хвалите дитину, за те, що вважаєте правильною поведінкою, ви підвищуєте ймовірність того, що вона повторить цю саму поведінку й в майбутньому.
- Якщо діти щось роблять, а похвали немає, то ймовірність, що вони зроблять це знову, знижується.
- Шукайте можливості похвалити дитину, коли вона зробила щось добре, якою б дрібницею це не здавалося. Навіть така проста річ, як малювання посмішки, допомагає показати, що ви задоволені своєю дитиною.
- Переконайтеся, що дитина точно знає, за що її хвалять, щоб вона розуміла, що ви хочете, щоб вона робила. Наприклад, коли ви кажете: «Дуже дякую, що ти зібрав для мене ці речі. Ти - мій маленький помічник!» це означає, що дитина точно знає, чим ви задоволені, і що вам подобається її поведінка.
- Дитина краще зрозуміє, якої поведінки ви від неї вимагаєте, якщо вона отримує похвалу разом з чіткими інструкціями. Наприклад: «Мені так приємно бачити, як ти так люб'язно бавишся зі своєю сестрою».
- Намагайтеся давати дитині дуже чіткі вказівки. Це допоможе дитині зрозуміти, що саме ви від неї хочете. Якщо інструкції надаються з використанням позитивних, а не негативних слів, тоді ймовірність, що дитина слухатиме і робитиме те, що її просять, буде набагато більша.

«Не клади це там» — є негативним формулюванням і може звучати так, нібито ви роздратовані. «Будь ласка, постав чашку на стіл» - звучить позитивно, і ви можете відразу похвалити дитину, сказавши «дякую, що поставила чашку на стіл», якщо вона зробить так, як її просять.

- Може знадобитися час, щоб звикнути часто хвалити дітей. Для дітей, які до цього не звикли, це іноді теж може здаватися дивним, особливо спочатку. Добре практикувати це щодня на дрібницях, щоб звикнути до цього. Прості слова «Мені подобається, коли ти...» або «дякую за...» може змусити дітей робити те, що ви просите.



- Є багато засобів показати, що ви задоволені дитиною, наприклад, посмішка, поплескування по плечі, обійми, поцілунок або використовува спеціальне прізвисько, наприклад «Мій герой!». Ведення щоденника поведінки, в якому ви можете малювати смайлики, коли ваша дитина поводить себе так, як ви хочете, може підбадьорити її. Пам'ятайте, що це може потребувати деякого часу. Дайте дитині цей час, щоб звикнути до цього, і продовжуйте пробувати. Намагайтеся бути терплячими з дитиною і не критикувати її за зміни у поведінці, наприклад за те, що вона чіпляється за вас або часто шукає втіхи. Таким чином дитина може реагувати на стрес та зміни, які вона пережила чи ще досі переживає. Будьте терплячі та хваліть дітей, коли вони поведуться так, як ви хочете, - це допоможе їм почуватися у більшій безпеці.
- Заохочуйте дитину допомагати вам та іншим людям, хваліть та дякуйте їй, коли вона це робить. Діти, швидше адаптуються до ситуації та швидше одужують, коли вони можуть допомагати іншим. Це змушує їх відчувати себе потрібними та важливими.
- Дуже важливо чітко розмовляти з дитиною та давати чіткі вказівки без гніву. Практикуючи такий спокійний, чіткий та позитивний тон розмови з дитиною, це навчить її звертати на вас увагу в ті моменти, коли буде важливо, щоб вона чітко виконувала ваші інструкції.
- Там, де ви зараз живете, можуть виникнути певні ризики та небезпеки, які вас будуть дуже хвилювати. Можуть виникнути ситуації, коли буде дуже важливо, щоб діти робили саме те, що ви їм кажете. Переконайтеся, що ваша дитина слухає вас і швидко реагує на ваші інструкції, - це допоможе зберегти її у безпеці.

Проводити час разом і спілкуватися

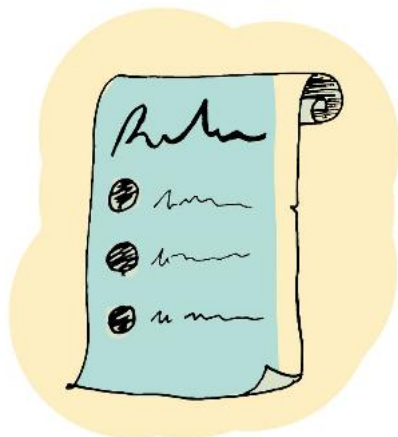
- Можливо, буде важко знайти час, але якщо ви зможете приділяти дитині увагу хоча б лише кілька хвилин, це допоможе їй відчувати себе більш впевненою та менш тривожною. Можливо, ви можете провести деякий час, гуляючи разом або обіймаючись та спілкуючись. Це вплине на те, як почуватися ви та ваша дитина. Якщо ви можете, приділіть окремий час кожній вашій дитині.
- Іноді, коли здається, що ніхто не слухає дитину, дитина все сильніше намагається привернути увагу, поки хтось не почне її слухати. Наприклад, це може означати, що вони розмовляють голосніше і, можливо, кричать, щоб привернути увагу свого вихователя. Дитина розуміє, що, створюючи все більше і більше шуму, вона в зрештою отримує бажану увагу. Звертаючи увагу на те, що діти хочуть показати або сказати вам, як тільки це є можливим, ви допоможете їм відчути себе більш впевненими у собі та дати зрозуміти, що ви хочете їх вислухати, як тільки буде нагода.



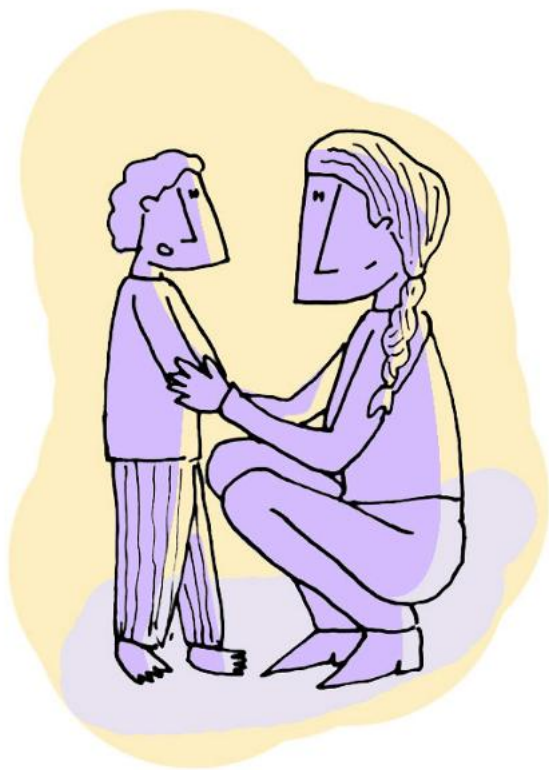
- Якщо дитина хоче вашої уваги, але ви не можете приділити їй відразу, переконайтеся, що дитина знає та розуміє, що ви вислухаєте її, як тільки ви зможете. Це також допоможе їй навчитися витримці. Подивіться, чи зможете ви пояснити, що ви не можете слухати її одразу ж, та сказати, коли ви зможете приділити їй свою увагу. Це підвищить ймовірність того, що дитина буде говорити з вами завжди, коли це їй буде потрібно.
- Іноді, коли здається, що ніхто не слухає, коли дитина хоче щось сказати, вона може просто здатися і не намагатися так багато спілкуватися. Важливо, щоб діти знали, що їх хтось вислухає. Спробуйте знайти час, щоб вислухати та зрозуміти їх. Запитайте, як вони ставляться до свого досвіду і які переживання є найбільш стресовими і до яких їм найбільш важко пристосуватися. Краще за вас ніхто не знає вашу дитину і ви можете здогадатися, як заохотити її поговорити з вами, коли вона переживає дуже важкі часи. Для дитини дуже важливо переконатися, що ви хочете її вислухати.
- Не обіцяйте дітям того, чого ви не можете дати. Діти повинні знати, що ви чесні і що вони можуть довіряти тому, що ви говорите.
- Будьте відкритими і намагайтеся дати дітям точну інформацію про те, що відбувається. Однак пам'ятайте, що інформацію потрібно пояснювати простою мовою, яку дитина може зрозуміти на своєму рівні, і намагайтеся пояснювати ручі таким чином, щоб не посилювати страхи дитини.
- Якщо вам потрібно з кимось поговорити, знайдіть іншого дорослого, з яким ви можете поділитися своїми почуттями тка, щоб ви могли залишатися для своїх дітей якомога сильнішими.
- Пам'ятайте, що вони діти, і намагайтеся не перевантажувати їх речами, які вас можуть турбувати, наприклад, зниклим членом сім'ї. Це може бути дуже не просто, але пам'ятайте, що це допоможе вам захистити своїх дітей.

Заохочення до гарної поведінки

- Ми знаємо, що окрім похвали та уваги є ряд речей, які вихователі можуть зробити, щоб допомогти дітям добре поводитися.
 - Перш за все, дуже важливо переконатися, що діти знають, що таке правила. Іноді діти поводяться погано, тому що вони просто не розуміють, чого хочуть від них опікуни.
-
- Буде безліч всіляких дуже практичних речей, які ви захочете, щоб ваші діти робили, наприклад, ввічливо розмовляти, бути добрими з іншими дітьми або тримати речі в порядку. Ви можете допомогти своїй дитині навчитися цим речам, будучи послідовним у тому, що ви просите її зробити та хвалячи її. Надзвичайно важливо продемонструвати поведінку, яку ви хочете побачити в дитині, на власному прикладі. Діти вчаться, спостерігаючи за дорослими навколо них. Показуючи їм правильний приклад поведінки матиме на них дуже сильний вплив.
 - Деякі батьки та опікуни, які пережили війну або конфлікти і яким довелося залишити свої домівки, щоб шукати безпеки, розповіли нам, що вони бувають часто стурбовані тим, що діти лаються та використовують нецензурні слова. У цьому випадку, ваші очікування, як дитина має поводитися з вами та іншими людьми навколо, можуть стати простим правилом поведінки. Важливо, щоб ви самі продемонстрували відповідну манеру спілкування, щоб дитина побачила очікувану від неї поведінку.
 - Правила допомагають забезпечити дітей і навчити їх правильно поводитися. Складання простого списку домашніх правил може допомогти дитині їх запам'ятати. Позитивні формулювання дуже важливі для того, щоб переконатися, що дитина знає, що ви від неї хочете. Наприклад, "говори ввічливо", "будь привітливим" або "тримай наш дім у порядку".

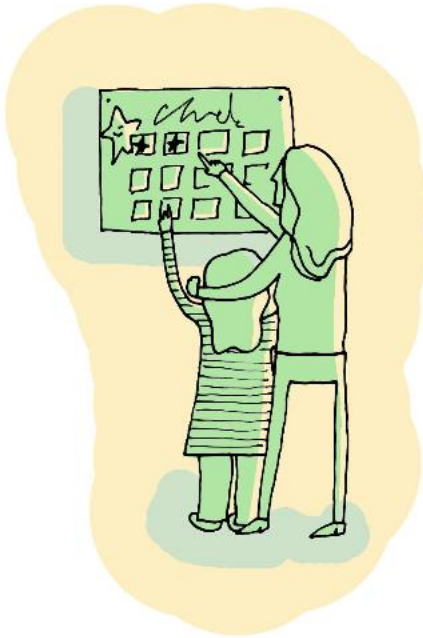


- Коли вам потрібно сказати дитині перестати робити те, чого ви не хочете, щоб вона робила, переконайтеся спочатку, що ви привернули увагу дитини, а потім поясніть їй дуже простою мовою, що саме в їхній поведінці ви хочете, щоб вони припинили робити, і що ви хочете, щоб вони зробили замість цього. Наприклад, ви можете сказати: “Перестань кричати та говори тихіше”.
- Якщо дитина припинила, що вона робила, подякуйте їй, використовуючи чіткий та зрозумілий коментар, наприклад “дякую, що говорив тихо, коли я тебе просила”.



Страхи, тривоги та нічні негаразди

Це дуже поширені реакції серед дітей, які пережили конфлікти. Багато дітей, які пережили конфлікт, будуть відчувати страхи та тривогу. Використання позитивних підходів, які ми описали, може допомогти дітям почуватися впевненіше та зменшити їхні страхи. Тепло та похвала, а також забезпечення якомога більше безпеки та передбачуваності – будуть дуже корисними для них.

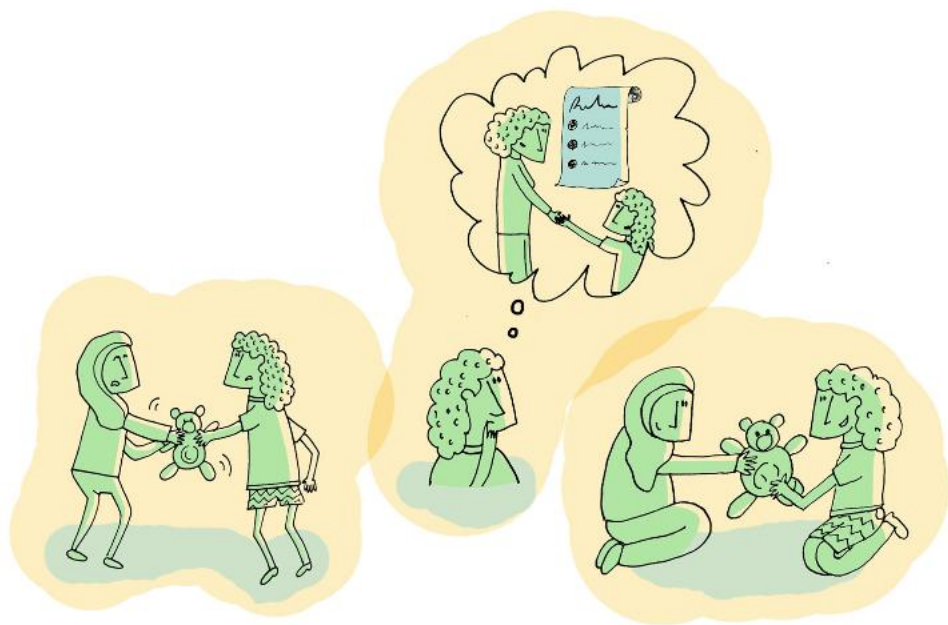


- Страхи та занепокоєння можуть призвести до проблем зі сном, наприклад, кошмари або нічне нетримання сечі. Пам'ятайте, що такі речі важко контролювати, і тому важливо дотримуватися м'якого підходу і не змушувати дитину тривожитися ще більше, показуючи, що ці нічні негаразди вас дратують.
- Якщо трапляється нічне нетримання сечі, перевірте, чи немає очевидних змін, які ви можете зробити. Наприклад, чи бояться діти вставати уночі, якщо їм потрібно помочитися? Подумайте чи можна змінити вечірній або нічний розклад, щоб привнести зміни, які допоможуть виправити ситуацію. Слідкуйте за тим, щоб діти пили достатньо води протягом дня, оскільки це може вплинути на сечовий міхур. Обмеження вживання напоїв протягом дня може збільшити ймовірність нічного нетримання сечі.
- Може також допомогти ведення щоденника сухих ночей і хваління дитини за ночі без нетримання сечі.
- Через поточну ситуацію ви, можливо, не зможете давати обіцянки на майбутнє, але ви можете запевнити дитину, що подбаєте про неї якнайкраще та зробите усе можливе, щоб зберегти її у безпеці.
- Якщо у вас є серйозні занепокоєння станом дитини, спробуйте знайти лікаря або спеціаліста, який може допомогти.

Бійки та агресія

Однією з поширених змін, яку помічають батьки під час конфліктів та змін, може бути більш частіші бійки та агресивна гра або поведінка загалом. Така реакція на зміни, які пережила дитина та на те, що вона побачила, може засмучувати та хвилювати батьків. Місце, де ви живете, та досвід, який мала дитина, впливатимуть на те, як вона себе поводить. Якщо дитина була свідком жорстокості, ця риса може проявлятися також в її поведінці.

Певні події можуть нагадати дитині про щось, що її засмутило. Саме це може стати причиною агресивної поведінки, адже діти часто повторюють те, що самі бачили.



- Дієвий варіант запобігання бійок та агресії вдома - чітко визначити правила щодо того, що робити можна, а що - ні. Записати ці правила та обговорити їх із дітьми - хороший засіб пояснити ці правила. Дуже важливо пояснити, чого саме ви хочете від своєї дитини. Наприклад, замість того, щоб сказати "не бийся", ви можете сказати "тримай себе в руках", або замініть "не кричи" на більш позитивне формулювання "розмовляй тихіше". Дотримуючись таких простих правил та хвалячи дитину, якщо вона робить те, про що ви її попросили, допоможе дитині зрозуміти, якої поведінки від неї очікують дорослі.
- Коли діти б'ються, вашим пріоритетом має бути їхня безпека. Якщо бійка відбувається між дітьми, про яких ви піклуєтеся, скажіть їм одразу ж зупинитися, а потім поясніть, що вони мають робити замість цього.
- Якщо ж бійка відбувається між вашою та іншою дитиною, вам доведеться втрутитися, аби захистити свою дитину. Далі необхідно поговорити з батьками іншої дитини щодо врегулювання їх поведінки. Ваша дитина потребує вашого захисту, але ви не маєте дозволяти їй шкодити іншим дітям, тож вони мають чітко знати ліміт своєї поведінки.
- Батькам та опікунам дуже важливо бути справедливими в тому, як вони врегульовують агресивні конфлікти між дітьми. Якщо це діти старшого віку, приділіть трохи більше часу, аби заспокоїтися та обговорити конфліктну ситуацію пізніше. Визначення причини бійки допоможе батькам та опікунам надати дитині доречну пораду.
- Пояснювати вашу позиції та цінності також важливо тоді, коли дитина спокійна. Це допоможе запевнити її розуміння щодо того, які дії та реакції є адекватними. Визначення ризиків в оточенні дитини та контроль гри, можливо заздалегідь домовившись з іншими родинами, також може знизити ризики шкідливої поведінки.

Збереження рутини

У часи переїзду, зберігати рутину може бути складно. Особливо якщо ви маєте велику родину. Однак під час життєвих труднощів, рутинна може стати корисним інструментом, що структурує ваше життя. Відчуття передбачуваності, може допомогти дітям почувати себе у більшій безпеці.

- Намагайтеся дотримуватися щоденної рутини настільки, наскільки це можливо.
- Наприклад, дотримання режиму сну може покращити сон дитини. Визначте час, коли ви хочете, щоб ваша дитина лягала спати. Подумайте про те, які дії ви можете робити щовечора в обраному порядку, аби ваша дитина звикла до цього та була готова до сну. Наприклад, виділіть час на те, щоб побути разом, почитати казки або поспівати.
- Заохочуйте дітей до навчання (читання, математики, писання), навіть якщо не має регулярного навчання у школі. Це допоможе їм вчитися та надасть надію на майбутнє. Ви також можете пошукати родини серед вашого оточення, які могли би вам у цьому допомогти.



Заохочування гри

Гра важлива, щоб допомогти дітям розслабитися. Це також можливість для них подолати минулий чи поточний стрес та підготуватися до майбутнього. Заохочуйте дитину бавитися з вами, своїми братами, сестрами чи іншими дітьми. Це допомагає принести певну нормальність до їхнього життя.

- Ви можете допомогти розвитку своєї дитини, виділяючи час для гри разом. Просто приділивши кілька хвилин для гри (або для старших дітей, щоб поговорити з ними), допоможе зміцнити ваші стосунки. Коли ви бавитеся з дитиною, намагайтеся спостерігати за тим, що вона робить, і проявляйте справжній інтерес, та не намагайтеся вказувати їй, що робити. Дитина буде вдячна, якщо зможе наказати вам, що робити – нарешті в неї з'явиться можливість самій вирішати, що робити! Нехай вона скаже вам, як ви можете допомогти їй у грі. Розкажіть їй, що вам подобається у вашій спільній грі. Наприклад, ви можете сказати: "Мені подобається малюнок, який ти малюєш. Розкажи мені про це".
- Батьки розповідали нам про своє занепокоєння щодо змін в іграх їх дітей. Це може відбуватися через розігрування насильства або сцен, які вони бачили чи чули. Якщо вас це турбує, спробуйте знайти альтернативні види діяльності, які ви можете запропонувати, і залучіть дітей до участі. Об'єднання з іншими батьками може бути корисним у цьому.
- Для підлітків нормально хотіти трохи побути не у вашій компанії. Проте, знати з ким вони, що вони роблять і коли повернуться, є важливою частиною забезпечення їхньої безпеки. Поговоріть про це зі своїми дітьми та спробуйте досягти їхньої згоди та розуміння з цього приводу.



Техніки релаксації

Важливо приділяти час тим речам, що допомагають вам розслабитися. Щоб мати сили на піклування про дітей належним чином, ви також маєте проявляти турботу до себе. Для деяких людей це може бути участь у релігійних та соціальних активностях, для інших - час наодинці під час читання або прогулянки.

Ваше дихання також впливає на ваше тіло загалом. Тож коли ви хвилюєтеся або відчуваєте тривогу, ваше тіло може бути напруженим, а дихання - прискореним. Спробуйте використовувати техніки, що допоможуть вам заспокоїтися під час стресу та переживань. Глибоке дихання - дієвий спосіб зменшити напругу, розслабитися та зменшити рівень стресу.

Практикувати глибоке дихання можна у такий спосіб:

- Спочатку опустіть руки до низу, тримаючи долоні догори. Повільно підіймайте руки, дихаючи носом. Коли руки дійдуть до рівня плечей, затримайте їх. А потім повільно опускайте, видихаючи через рот.
- Головне під час цієї вправи - глибоко дихати животом.
- Спробуйте робити вправу протягом 2-3 хвилин. Чим повільніше ви будете робите це та чим більше уваги приділятиме глибокому вдиху, тим більш розслабленим ви будете почуватися.

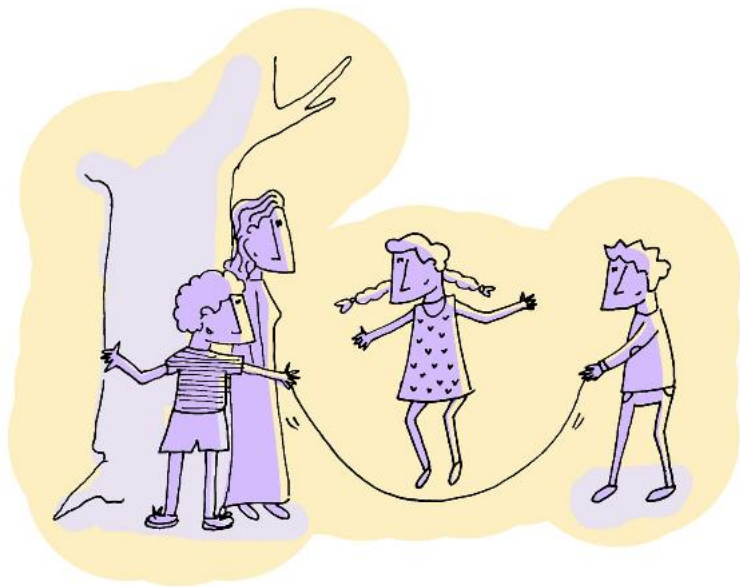
Для ваших дітей ця техніка також може бути корисною, адже вони зможуть використовувати її щоразу, коли відчуватимуть стрес або тривогу. Спробуйте навчити їх техніці глибокого дихання та практикувати її разом.

Ми сподіваємося, що цей буклет став для вас корисним

Батьки розповідали нам, що конфлікти, переселення та проживання в районах з обмеженими ресурсами усе ускладнюють. Розуміння того, що ви переживаєте важкі часи, може допомогти вам знайти можливість діяти, використовуючи ці поради.

Пам'ятайте, що страхи, тривоги та сум - цілком природні реакції на досвід, які пережили або переживаєте ви та ваші діти. Вони є реакціями на стрес, який ви відчуваєте в результаті конфліктів та втрат, які пережили. Намагайтеся знизити рівень стресу наскільки це можливо, допомагаючи дітям відчувати вашу любов та турботу, та показуючи, що ви готові вислухати їхні переживання, підтримувати їхню рутину та робити разом те, що приносить вам усім задоволення.

Наразі багато родин переживають важкі часи, тож спільна робота може зробити вас сильнішими. Навіть проста спроба зберігати позитивний настрій може допомогти вам та дати надію на майбутнє.



Цей буклет розроблено професором Рейчел Калам, (*Professor Rachel Calam*), доктором Аалою Ель-Хані (*Dr Aala El-Khani*) та доктором Кім Картрайт (*Dr Kim Cartwright*).

Для фасилітаторів доступна двогодинна презентація *PowerPoint* для розмовної групи, яка містить деталізовану інформацію з цього буклету. Також доступні примітки для тих, хто займається розмовними групами.

Їх можна завантажити разом з іншими ресурсами *Family Skills*, що є у відкритому доступі за посиланням: <http://research.bmh.manchester.ac.uk/pfrg>

Переклад українською мовою: Уляна Кохут, Дмитро Палка