

2. Способи батьківської допомоги дітям

Запитайте батьків, як вони допомагали дітям у їх труднощах. Як працювали? Які були найважчі проблеми, з якими вони мали справу? Що перешкоджало допомогти дітям? Це відповідний час для розмови про загальні способи допомоги дітям. Проведіть загальне обговорення чи мозковий штурм, зробіть це в малих групах чи з усією групою і запишіть усі ідеї на фліпчарті.

2.1 Обговорення та вислуховування

Під час і після війни діти можуть бути вразливі, злякані і не почувати себе безпечно. Сім'ї, зазвичай, розділяються, тому нормальне повсякденне життя здається неможливим. Діти можуть бути збентежені і водночас їх може страшити те, що відбувається навколо них. Вони часто починають лякатися своїх же реакцій, побоюючись, що вони божеволіють або втрачають контроль. Вони можуть хвилюватися через майбутнє, через власну безпеку, а також за своїх близьких.

Деякі батьки вважають, що якщо вони не розмовляють з дітьми про жахливі події війни, то діти забудуть їх. Це помилка. Хоча дітям, як і дорослим, потрібен час, щоб «вимкнути» думки про війну, вони не зможуть забути, що сталося з ними. Розмови про те, що відбулося в минулому, і про стурбованість своїм майбутнім з тими, кому діти довіряють, допоможуть їм зрозуміти, що відбувається навколо них, і їх спогади стануть не такими тривожними.

Діти мають зрозуміти, що відбувається навколо них, на рівні, відповідному їх розвитку та віку, якщо вони хочуть почувати себе безпечно і спокійно. Їм потрібен час, щоб поговорити про те, що з ними сталося, і щоб висловити свої почуття, пов'язані з поганими спогадами. Це потребує від батьків готовності вислухати дітей. Щоб співчутливо вислухати, треба віднайти правильний і достатній для розмови час, щоб дитина повністю висловила складні для неї речі. Ви мусите засвідчити перед дитиною, що ви зацікавлені і дослухаєтеся до того, що вона говорить; давайте підбадьорливі коментарі, ставте запитання; це передається мовою вашого тіла й інтонацією голосу. Це означає прийняття всіх почуттів дитини як природних і нормальних у ситуації війни, навіть якщо батькам це важко чути.

Іноді біль від розповіді дитини надто великий і нестерпний, отожд природна реакція дорослих — уникнути цього дискомфорту і зупинити розповідь, сказавши: «Не плач зараз», або «Нам не треба про це говорити». У такому разі дитина зрозуміє, що дорослі не хочуть слухати і що існують такі жахливі речі, які не треба навіть згадувати.

Ненавмисно, намагаючись полегшити страждання дитини, ми можемо замість цього спровокувати витіснення болючих спогадів і тривожних емоцій. Хоча батькам дуже важко вислуховувати дітей, коли вони засмучені, це важливо для дитини — мати можливість висловлювати свої почуття повністю. Вам треба, перебуваючи разом із засмученою дитиною, забезпечувати комфорт і підтримку, і заохочувати її продовжувати говорити у своєму власному темпі. Важливо не зупинятися, коли дитина зажурена. Залишайтеся з нею і створюйте їй почуття комфорту, поки дитина не розповість свою історію і не почуватиме себе трохи краще; потім не раз похваліть дитину за її хоробрість говорити.

Іноді проблема полягає в іншому, і діти не можуть або відмовляються розмовляти зі своїми батьками про те, що їх турбує. Дітей не можна змусити говорити, але батьки можуть дати зрозуміти і сказати їм, що вони готові вислухати і допомогти, коли дитина хоче цього. Для інших дітей існують інші способи, ніж слова, які можуть допомогти їм повідомити про те, що їх турбує. Малюнки або гра з мамою чи з батьком можуть бути іноді корисні. Так, малюнок можна використати як засіб розпочати спілкування або як основу для розмови про речі, що турбують дитину. Але ніколи не можна дошукуватися якогось прихованого або символічного значення малюнка.

Навіть маленькі діти ставлять запитання про війну, і вони можуть виявити своє збентеження або тривогу. Діти можуть запитати, що сталося з людиною, яка померла. Вони можуть запитати, де їхні батьки чи брати, якщо ті приймають участь у бойових діях. Діти можуть поцікавитися, коли все знову повернеться до нормального життя, або чому люди завдають один одному болю. Дуже важко визначити, яку пораду дати дітям, або як відповідати на запитання, що складні навіть для дорослих. Важливо бути чесними з дітьми і відповідати таким чином, щоб вони могли зрозуміти. Діти старшого віку можуть виявити зацікавлення політикою та ідеологією під час війни, тому дуже важливо, щоб вони могли обговорити питання сенсу і моралі з батьками вдома.

Групова діяльність

Для вивчення деяких із перерахованих вище питань можна провести обговорення у малих групах або обговорення всією групою.

Значення розмов

Чому так важливо для дітей мати змогу з кимось поговорити? Що краще для батьків: захистити дітей від жахів війни чи обговорювати їх із ними? Які недоліки в спробі створити домашню атмосферу, де діти почувають себе в безпеці, для висловлення їх болючих емоцій?

Переваги можуть бути такі:

- те, що замовчується, переміщується у «відкритий» простір;
- батьки розуміють дитину краще;
- зняття напруги у батьків і дитини;
- дозволяє дитині почуватися краще;
- з розмовами все легше забувається;
- дитина може почати сама дистанціюватися від хворобливих спогадів;
- поміщає свій страх у перспективу;
- діти більше не стримуються;
- ми можемо допомогти дітям, якщо прислухаємося до їхніх проблем;
- дитина може отримати інший погляд на речі;
- дитина може довідатися, що її почуття нормальні і що вона не божеволіє.

Переконайтеся, що створене середовище, де діти почуваються готовими виразити свої почуття тому, кому вони довіряють, і коли вони цього хочуть; зауважте відмінність від середовища, яке змушує дітей говорити про складні речі.

Цю вправу також можна провести з самими батьками, як із фокус-групою. Чи вони вважають корисним говорити? Кому вони можуть довіритися? Як почуваються після того, як поспілкувалися з приятелем або з партнером? Що зробили приятель чи партнер, щоб забезпечити емоційну підтримку?

Перешкоди до слухання

Чому так важко говорити з дітьми? Чому деякі діти усамітнюються та не в змозі довіритися навіть своїм батькам? Чому деякі батьки вважають, що це важко — почути те, що говорить їх дитина?

Діти не можуть говорити, тому що:

- це занадто болісно;
- у них немає слів;
- почуття і емоції суперечливі;
- вони відчують провину і замішання;
- вони бояться, що їх не почують;
- вони бояться втратити контроль;
- вони не відчують потреби говорити;
- вони говорять з іншими (підлітки говорять, наприклад, із друзями).
- Батьки можуть не хотіти слухати, тому що:
- занадто боляче чути про лихо від своєї дитини;
- вони бояться, що дитина засмутиться ще більше;
- вони бояться, що самі засмутяться;
- не знають, що сказати дитині;
- це нагадує їм про їх власний травматичний досвід;
- це занадто виснажливо;
- немає часу;
- гадають, що говорити про це може бути шкідливо для дітей.

Часто упродовж війни батьки і діти можуть переживати однаковий травматичний досвід. Здебільшого вони не хочуть говорити з іншим, побоюючись збентежити його. Це стосується і дітей, і дорослих. Діти і батьки переважно замкнені в колі взаємної мовчанки, вважаючи, що таким чином вони захищають іншого. Батьків слушно непокоїть їхня можлива реакція, і вони мусять дбати про себе, якщо хочуть підтримувати своїх дітей.

Коли дитина мовчить, що ми маємо робити? Ідеї можуть бути такі:

- поважати її мовчання;
- бути терпеливими, шукати відповідний момент;
- виділити спеціальний час кожен день: дитина буде використовувати його, коли вона готова;
- не прагнути більшого, ніж дитина хоче сказати;
- знайти інші шляхи спілкування, ніж розмови: наприклад, малювання або гра.

Бути хорошим слухачем

Які характеристики хорошого слухача? Батьки можуть розділитися на невеликі групи і думати про того, кому вони довіряють: що чинить цю людину слухачем, який дає підтримку?

Це може бути:

- співчуття;
- розуміння;
- тепло і турбота;
- сприймання речей серйозно;
- не применшення проблеми;
- поради;
- просто надання змоги говорити, а не ствердження, що все буде добре.

Чим це відрізняється від того, коли ми слухаємо дитину?

- потрібно більше часу, щоб виразити себе;
- потрібна допомога в пошуку шляхів або слів, щоб виразити себе;
- треба допомагати в проясненні деяких речей;
- діти часто повертаються з тими ж запитаннями або турботами;
- вони пам'ятають особливі речі.

Як ми можемо засвідчити, що слухаємо дітей:

- інтонацією голосу;
- виразом обличчя;
- прийманням почуттів («це, мабуть, дуже страшно», «це дуже сумні речі, які ти мені розповідаєш»);
- запитаннями;
- виділенням спеціального часу щодня для розмов або гри, або щоб бути разом.

У парах батьки можуть спробувати рольову гру розмови зі своєю або чужою дитиною про важкі переживання. Це можна змодельовати і з третьою особою, що виконуватиме функцію спостерігача, який зауважує, що може допомогти спілкуванню і що перешкоджає йому.

2.2 Щоденні справи та гра

Після і під час стресових подій війни нормальне життя може здатися хаотичним. Щоб розвивати дитяче почуття безпеки, спокою і стабільності, важливо, наскільки це можливо, відновити нормальний розпорядок дня. Це може бути повернення дітей до школи або регулярні відвідування гуртків чи інша активність. У домашніх умовах це може означати регулярна сімейна трапеза і звичні турботи перед сном. Коли звичайні щоденні «процедури» збережені якнайбільше, дитячий світ стає більше передбачуваним і зрозумілим.

Дітям також потрібен час, щоб бавитися і брати участь у веселих заходах навіть під час війни. Гра є частиною нормального розвитку. Під час війни вона також може допомогти дітям відволіктися і розслабитися. Для деяких дітей гра може бути засобом вираження складних спогадів. При всіх жахах війни, батьки іноді мають казати дітям, що це нормально — бавитися і почуватися добре і щасливо. Дітям старшого віку потрібен час, щоб провести його зі своїми однолітками: це також частина нормального розвитку підлітків, і їх варто заохочувати до цього. Іноді старшим дітям стає легше, якщо вони задіяні у громадських роботах. Це може мати великий вплив на протидію почуттю безпорадності, сприяти активному подоланню і дозволити дітям досягти чогось та розпочати дивитися в майбутнє. Іноді діти старшого віку, які беруть участь у таких видах діяльності, ідентифікують себе з помічниками, шукаючи мирних шляхів вирішення конфлікту в майбутньому.

Запропонуйте групі батьків поговорити про те, яку саме діяльність вони обрали б для своїх дітей. Це може бути читання, малювання, ігри або прослуховування музики, заняття спортом, участь у молодіжних клубах, у спільнотах або відновлювальних проектах. Як батьки можуть заохочувати це? Чи можуть батьки збиратися разом, щоб створити групи діяльності для дітей? Чи можуть батьки погодитися наглядати за групами дітей? Чи можуть батьки подбати про обладнання або матеріали там, де їх бракуватиме (приміром, зібрати кошти?).

2.3 Доторки та фізичний комфорт

У різних культурах є значні відмінності у фізичних контактах між дорослими і дітьми, які його очікують, або який є припустимий. Окрім цього, люди розрізняються за ступенем того, наскільки їм подобається надавати чи отримувати фізичний комфорт. Дотики і масаж можуть мати позитивні наслідки для дітей, зменшуючи напруженість, тривожність і депресію. Ми знаємо, що після стихійних лих у мирний час батьки, як правило, нечасто створювали своїм дітям фізичний комфорт, проявляючи до них ласку. А коли батьки почали частіше приголублювати дітей, то це позитивно впливало на їх самопочуття. Залежно від традицій у вашій громаді, обговоріть питання про дотики і масаж із групою, і заохотьте батьків створювати таким чином фізичний комфорт їхнім дітям.