

Ohel Children's Home & Family Services

ОСОЗНАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВОЙНЫ МЕЖДУ УКРАИНОЙ И РОССИЕЙ

26 февраля 2022 года

Это очевидно, что нас всех серьезно волнуют напряженные события, разворачивающиеся вокруг военного конфликта между Украиной и Россией. Многие из нашего окружения имеют крепкую родственную связь с Украиной, Россией и другими странами бывшего Советского Союза. Нам невероятно тяжело и больно следить за событиями, разворачивающимися так далеко, временами не имея возможности знать, что действительно происходит с родными и близкими.

Ohel's National Trauma Center ставит своей целью предоставление моральной поддержки Вам, Вашей семье и общине в целом, помогая коллективно осознать происходящее. Мы понимаем, что каждый из нас справляется с стрессовыми ситуациями по-своему, и на этой основе мы делимся рекомендациями. Просим Вас обязательно связаться с нами по телефону 1-800-603-OHEL, если Вам потребуется дальнейшая поддержка.

Главные пункты:

- Мы внимательно и неравнодушно следим за происходящими в мире событиями. И естественно, что люди, имеющие личную связь с Украиной и Россией, еще глубже переживают по поводу этого военного конфликта.
- Все чувства имеют право на существование. Не существует «правильной» или «неправильной» реакции. Некоторые люди могут ощущать высокую степень волнения или тревоги, тогда как другие могут замкнуться в себе. Обычно, реакции могут включать страх, грусть, беспокойство, нарушения сна и рассеянность.
- Поймите и примите ваши эмоции как нормальную реакцию на чрезвычайные, расстраивающие и из ряда вон выходящие обстоятельства.
- Поскольку каждый из нас реагирует на происходящее определенным образом, Ваши близкие могут реагировать не так, как Вы.. Важно уважать способ преодоления трудностей каждого из нас. В поисках поддержки мы рекомендуем найти кого-то, кто, по вашему мнению, может предоставить Вам ту отзывчивость и участие, которые Вам необходимы.
- Большинство людей справляются с этими чувствами без профессиональной поддержки. Облечение чувств в слова оказывает исцелительное воздействие.
- Следуйте Вашему обычному графику жизни в той мере, насколько это возможно, не забывая также давать себе время на отдых.
- Помните, что когда Вы голодны, разозлены, одиноки или устали, Ваше чувство беспокойства и стресса только усиливается.
- Старайтесь не воспринимать свои переживания как свидетельство своей слабости. Это не показатель Вашей слабости, а скорее - признак Вашей человечности.

Помощь детям

- Преодоление трудностей у детей прежде всего связано с качеством преодоления этих трудностей у взрослых, которые их окружают. Поэтому очень важно, чтобы родители и учителя обращали серьезное внимание на собственные реакции. Дети чаще «считывают» тон Вашего голоса и язык тела больше, чем слова.
- Перед анализом ситуации с вашими детьми попытайтесь понять собственные мысли и эмоции, которые у вас вызывает данная ситуация. Это не означает, что Вы не должны быть обеспокоены или испуганы. Это значит, что Вы должны дать выход этим эмоциям в сдержанной манере, и подумать наперед, что Вы хотите поведать Вашим детям о текущей обстановке. Вместо того, чтобы высказывать определенное мнение о главах воюющих государств, попытайтесь дать более подробное объяснение, включающее в себя причины захвата власти и рассказывающее о ценности свободы.
- Конечно же Вы можете делиться вашими чувствами и даже плакать на глазах у ваших детей. Это не будет свидетельствовать о Вашей слабости или уязвимости, и, пока Вы контролируете Ваши чувства и/или слезы, они не могут напугать детей. Это подает им пример реакций, которые ожидаются в данной ситуации.
- Родители должны поговорить со своим ребенком о том, что он слышал или насколько он понимает события, происходящие в Украине. Родители должны прояснить неясные или неверные моменты и дать детям правдивую информацию, используя подходящий для их возраста уровень пояснения. .
- Родителям стоит оценить необходимость предоставления большего количества информации и не делиться более чем интересуется ребенка. Обращайте внимание на поведение ребенка, ведь кому-то необходимо больше объяснений, а кому-то - меньше. Родители также могут ответить на вопросы, просто сказав «Я не знаю».
- Поскольку мир за пределами Вашего дома может казаться опасным и пугающим, создавайте ощущение безопасности внутри Вашего дома: проводите больше времени с Вашими детьми, играя и разговаривая с ними.
- Осознайте Ваши собственные уязвимые места, также как и уязвимые места Вашего ребенка. Взрослому или ребенку, за плечами которого уже есть история беспокойств и/или психологической травмы, потребуется иной подход, чем более импульсивным людям.

Реакция на события у детей дошкольного возраста

- С детьми дошкольного возраста родителям необходимо говорить очень определенным и конкретным языком. Они не понимают расплывчатые идеи редкого или маловероятного события или географической отдаленности, поэтому

им необходимо дать уверенность в том, что эта война идет очень далеко, и что они в полной безопасности. В течение этого времени родители должны оказывать маленьким детям повышенное участие и внимание.

- Если взрослые, принимающие участие в воспитании ребенка, чересчур обеспокоены, детям необходимо объяснить, что подобные эмоциональные реакции являются нормальными, и что родители по-прежнему выступают в качестве тех людей, которые защитят их от внешнего мира.
- Дети дошкольного возраста могут высказывать расстройство посредством игр и фантазий. Обращайте внимание на игры детей и давайте им достаточно времени и места, чтобы проработать свои чувства посредством безопасной игровой среды.
- Насколько это возможно, сохраняйте для детей привычный график жизни, ведь именно это и дает им ощущение безопасности и стабильности.

Реакция на события у детей школьного возраста

- Дети школьного возраста лучше осознают понятие времени и расстояния. Их намного легче уверить в том, что военные сражения и их последствия происходят от них очень далеко, и что они никак не повлияют на их жизнь в этом месте и в это время.
- Дети, посещающие начальные классы школы, в особенности мальчики, ощущают потребность в более подробной информации. Осознайте их потребность в информации и будьте открыты к подобному разговору.
- Ребенок начальных классов способен на сопереживание жертвам войны. Его можно научить выражению такого беспокойства или же участию в определенного рода действиях в его/ее же интересах. Дайте вашим детям возможность участия в практически полезных действиях. Это может быть молитва, участие в благотворительной деятельности, направленной на помощь жертвам войны, или же волонтерская работа.
- В целом дети, в особенности в этом возрасте, иногда реагируют на печальные или шокирующие новости с отстраненностью и безразличием. Спустя несколько дней они могут еще раз обратиться к взрослым, в этот раз с более выраженной реакцией озабоченности и беспокойства.
- Не переживайте, если вам кажется, что ваш ребенок безразличен. Все выражают свои эмоции по-разному, и это еще не значит, что вашему ребенку все равно.

Реакция на события у подростков

- Подростки способны на выражение эмпатии, что позволяет им представить себя на месте тех, кто находится в гуще событий в Украине и России.
- В дополнение к этому, именно у подростков могут возникать вопросы философского характера, например, «почему плохие вещи происходят с хорошими людьми». У них есть право задавать подобные вопросы, на что взрослым стоит признать, что мы не можем знать всех путей Всевышнего.
- Антидотом, противостоящим военным действиям, являются любовь, доброта и единство. Именно это и необходимо дать знать детям.

Как было упомянуто ранее, практически невозможно точно предугадать чью-либо реакцию на подобную трагедию, поэтому мы призываем родителей приспособливать данные рекомендации под конкретные нужды своих детей и самих себя. Если у вас возникнут какие-либо дополнительные вопросы, просим вас связываться с Ohel по телефону 800-603-OHEL (6435) или по электронной почте access@ohelfamily.org.