

TEACH ONE REACH ONE

ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІЙНИ

Друга редакція

Тереза Віннетт

Переклад: Оксана Глущенко

Малюнок: Аня Кальчук (Маріуполь)

*Книга надрукована за підтримки Українського
Біблійного Інституту та Міжнародного Біблійного
Інституту «Сансет» в надії на те, що вона допоможе
багатьом дітям та дорослим знайти зцілення для душі
та спокій для серця*

**ЦЯ КНИГА - ПОДАРУНОК
НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ**

2023

ЗМІСТ

Присвята	6
Розділ 1 - Війна, діти та травма	7
Визначення воєнних травм	9
Негативний вплив війни на дітей	12
Можливий фізичний вплив	14
Можливий психологічний/емоційний вплив	15
Можливий вплив на поведінку	16
Можливий вплив на навчання	17
Можливий духовний вплив	18
Розділ 2 - Закладення основи для зцілення	20
Ознаки того, що дитині потрібна професійна допомога	21
Розуміння короткострокових і довгострокових планів втручання	23
Вплив на дітей травматичних реакцій батьків	25
Розділ 3 - Створення середовища, чутливого до травм	28
Тригери	32
Розділ 4 - Робота по усуненню фізичних симптомів	35
Розділ 5 - Робота по усуненню психологічних симптомів	42
Визначення систем підтримки	44
Владнання стосунків	45
Згадування травматичних подій	49
Виявлення емоцій	50
Вправи на самоусвідомлення	52
Контроль дихання	53
Заспокоюючі предмети	54
Вплив природи	55
Вправи на візуалізацію та рефлексію	57
Встановлення порядку	62
Надання права вибору	63
Мистецтво та арт-терапія	66
Музика та музикотерапія	69

Гра та ігрова терапія	71
Театральне мистецтво та ляльковий театр	74
Записування/Ведення щоденника	76
Книготерапія	77
Рух, фізичні вправи та спорт	79
Позакласна діяльність	81
Вправи на стійкість	81
Керовані бесіди	86
Контроль впливу жорстокого контенту	90
Довгостроковий план відновлення психологічного здоров'я	91
Розділ 6 - Робота по усуненню поведінкових симптомів	94
Чотири корені негативної поведінки	95
Аналіз негативної поведінки	96
Виправлення негативної поведінки	97
Розуміння помилок	98
Виправлення помилок дитини	100
Розуміння травми	101
Виправлення реакції дитини на травму	104
Розуміння бунтівної поведінки	107
Робота із самоконтролем	109
Вирішення проблеми боротьби за владу	110
Робота з маніпуляціями	113
Корекція бунтівної поведінки дитини	117
Надання наслідків за бунтівну поведінку	119
Вирішення конфліктних ситуацій	123
Час перед монітором і поведінка	125
Робота з ризиковою поведінкою	127
Розуміння ролі особливих потреб у поведінці	128
Розділ 7 - Робота по усуненню академічних симптомів	135
Визначення впливу війни на академічні успіхи	135
Академічне вигорання	137
Визначення академічної поведінки	138
Корекція проблемної академічної поведінки	140
Корисність читання	144

Вирішення проблем з академічними навичками	144
Вирішення соціальних проблем у школі	146
Розділ 8 - Робота по усуненню духовних симптомів	149
Вирішення проблеми втрати надії	149
Вирішення проблеми втрати сенсу життя та мети	151
Усунення зрушень в уявленнях про те, що правильно і неправильно	153
Вирішення проблем, пов'язаних із гнівом та прощенням	155
Вирішення проблем з довірою	160
Вирішення проблем з емпатією	161
Вирішення проблем з локусом контролю та покорою	163
Вирішення проблеми з почуттям провини	165
Правильне розуміння радості та щастя	167
Вирішення проблем, що стосуються благочестивих відносин	168
Вирішення проблеми претензійності	169
Розгляд ролі Бога у війні	170
Розділ 9 - Жалоба	172
Симптоми жалоби у дітей	172
Жалоба на різних стадіях розвитку	174
Робота з жалобою	175
Розділ 10 - Ознаки зцілення	178
Розділ 11 - «Божа гра»	180
Ігрові приладдя для «Божої гри»	182
Список матеріалів	182
Написання сценаріїв для «Божої гри»	183
Написання сценарію «Божої гри» для біблійної історії	183
Написання сценарію «Божої гри» для притчі	184
Написання сценарію «Божої гри» на якусь тему	184
Теми сценаріїв «Божої гри» для дітей війни	185
Біблійні історії для «Божої гри»	186
Притчі для «Божої гри»	186
Теми для «Божої гри»	187
Завершення уроку «Божої гри»	188

Розділ 12 - Біблійні уроки для дітей старшого та підліткового віку	189
Надія	190
Сенс життя і мета	191
Правильно і неправильно	193
Гнів і прощення	195
Емпатія	196
Любити інших (включаючи ворогів)	199
Здорові стосунки	200
Вдячність	202
Довіра	204
Покора	206
Локус контролю/почуття відповідальності	208
Почуття провини	210
Самоконтроль	211
Вирішення конфліктів	213
Розділ 13 - Ідеї активностей, що сприяють зціленню	215
Дихальні вправи	215
Вправи на розслаблення	217
Мистецтво	217
Заняття музикою	219
Ігри	220
Лялькові вистави	222
Теми для лялькових вистав	223
Ведення щоденника	224
Додаток 1 - Ознаки можливого жорстокого поводження з дітьми	226
Додаток 2 – Словник емоційних понять	228
Додаток 3 - Можливі дари або таланти дітей	232
Додаток 4 - Стратегії управління гнівом	234
Додаток 5 – Поради щодо адаптації до нової культури	237
Додаток 6 – Поради щодо вивчення нової мови	238
Бібліографія	239

Присвята

Натхненням для цієї книги стали діти України. Однак інформація, що міститься в ній, присвячена дітям у всьому світі, які пережили війну, збройні конфлікти, тероризм та/або високий рівень насильства у суспільстві. Молюся за те, щоб ця книга допомогла їм зцілитися від пережитого та вирости людьми, що зможуть у повній мірі досягти того потенціалу, що був даний їм Богом.

Розділ 1 - Війна, діти та травма

Майже десять відсотків дітей у всьому світі постраждали від збройних конфліктів.¹ Підрахунки відрізняються, але загальна кількість дітей, яких торкнулася війна та інші види подібного насильства, сягає близько 246 мільйонів у всьому світі.² Історично збройний конфлікт вважався війною, зазвичай між двома націями чи імперіями. Збройний конфлікт у нашому випадку також може включати дії уряду проти частини або всього свого народу, два озброєні групування (жодне з яких не спонсорується урядом), що перебувають у стані конфлікту всередині нації або в двох або більше різних країнах, тривалі і поширені терористичні атаки і в деяких випадках райони міст з високим рівнем насильницьких злочинів.

Збройний конфлікт (який для зручності відтепер тут буде називатися війною) діти часто переживають по-іншому, ніж дорослі, а також можуть мати іншу реакцію на те, що вони бачать, чують або через що проходять під час війни. Діти ще не мають тих навичок, знань чи життєвого досвіду, щоб перенести будь-яку травму, яку вони переживають, так само, як дорослі. Вони можуть не повністю розуміти, що сталося, не мають уявлення, як справлятися зі своїми переживаннями, і навіть можуть не повністю усвідомлювати, що вони пережили травму.³ Оскільки діти ще ростуть, їхній досвід під час війни може вплинути на нормальний розвиток, і на це потрібно швидко реагувати, щоб уникнути потенційно серйозних затримок у розвитку.

На відміну від дорослих, для яких зцілення від пережитої

1 Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на дітей»]

2 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

3 Anderson, "Puppet Creation: A Lost Art in Treating Child Trauma" [Андерсон «Створення ляльок: втрачене мистецтво лікування дитячих травм»]

війни, ймовірно, стане перманентним, діти проходять різні стадії розвитку, і їм потрібно буде знову і знову переживати наслідки війни на кожному з цих етапів. Діти потребуватимуть допомоги дорослих, щоб не тільки впоратися зі своєю початковою травматичною реакцією на те, що вони пережили під час війни та після неї, а й переробити травматичні інциденти, пережиті раніше в їхньому житті, за допомогою нових психологічних інструментів, доступних на кожному з наступних етапів розвитку. Як наслідок, служіння дітям війни – це довгострокове зобов'язання, яке триває багато років.

Можливо, ви знайомі з кимось, хто пережив війну в дитинстві, або ви самі через це пройшли. Деякі діти здаються майже байдужими до того, що вони пережили, тоді як інші залишаються емоційно розбитими. Витривалість є фактором зцілення, так само як і різноманітні засоби впливу, які могли б використовуватися по відношенню до дитини як під час війни, так і після неї.

Хоча допомога дітям війни в процесі зцілення від пережитого – це все ще відносно нова сфера з багатьма відкритими питаннями, але є достатньо досліджень, які можуть допомогти розробити служіння, яке може змінити життя цих дітей на краще. У цій книзі буде розглянуто, що може зробити непрофесійне служіння, щоб без ризику допомогти дітям, особливо в тих географічних районах, які недостатньо обслуговуються професійними терапевтами, психологами та психіатрами, а також у тих культурах, де батьки або опікуни дітей, які постраждали, не довіряють цим сферам.

Непрофесіонал – особа без професійних чи спеціальних знань у певній галузі.

Визначення воєнних травм

Інтуїтивно ми розуміємо, що війна – це травматичний досвід для дитини. Під час служіння дитині, яка пройшла через війну, важливо розуміти кількість і тип травматичних подій, свідком яких вона була або які пережила. Незважаючи на те, що діти можуть по-різному реагувати на одну й ту саму травматичну подію, може бути корисно дізнатися, чи дитина просто чула про конфлікт поблизу чи (наприклад) приймала участь у якості дитини-солдата у цій війні. Якомога краще розуміння того, що сталося з дитиною, може допомогти тим, хто служить їй або йому, краще зрозуміти потенційні методи впливу, які можуть знадобитися дитині, щоб позбавитися від наслідків пережитого і вилікувати травму, яку воно спричинило.

Важливо пам'ятати, що навіть двоє дітей, які живуть в одному багатоквартирному будинку або є членами однієї сім'ї, можуть переживати війну абсолютно по-різному. Якщо одна дитина більшість часу була відсутня на місці подій, її переживання будуть відрізнятися від переживань дитини, яка була там під час травмуючих інцидентів. Важливо уникати припущень, ніби ви знаєте, яку травму пережила дитина, лише тому, що ви мали справу з іншою дитиною з тієї самої сім'ї, будинку, району чи міста.

Список можливих негативних переживань, які діти можуть отримати під час війни, величезний. Важливо пам'ятати, що воєнний досвід також включає те, що з ними відбувається, якщо вони стають біженцями або внутрішньо переміщеними особами (біженці, які через збройний конфлікт переїжджають на іншу територію в межах своєї країни), а також будь-які інші події, що відбуваються одразу після війни, поки життя дитини не повернеться до «нормального стану». Хоча цей список не є вичерпним, він містить найпоширеніші випадки, які може переживати дитина під час війни.

Зверніть увагу: якщо ви є батьком, мамою або опікуном цієї дитини (дітей), будь ласка, не треба відчувати провини за те, що ваші діти пережили цей досвід. Треба прийняти, що ви не бажали своїм дітям такого та зробили все, що було в ваших силах. Цей список допоможе вам зрозуміти глибину травми, яку пережила ваша дитина (діти). Він не призначений для того, щоб нагадати про вашу власну травму від подібних інцидентів (хоча в деяких випадках це може статися) або змусити вас так чи інакше відчувати себе винними.

- ◆ Заклопотаність батьків
- ◆ Відсутність одного або обох батьків (зазвичай через участь в бойових діях на війні)
- ◆ Розлука з одним або обома батьками (може бути тимчасовою або постійною)
- ◆ Травма одного або обох батьків
- ◆ Смерть одного або обох батьків
- ◆ Перебування під доглядом когось іншого, а не батьків
- ◆ Проблеми з психічним здоров'ям у батьків (одного чи обох)
- ◆ Вживання/зловживання наркотиками та алкоголем з боку батьків
- ◆ Фізичні травми
- ◆ Інвалідність внаслідок військового поранення
- ◆ Хвороба внаслідок війни
- ◆ Сексуальне насильство/зґвалтування
- ◆ Фізичне чи емоційне насильство з боку батьків, осіб, які доглядають за ними, або інших дорослих
- ◆ Неправильне харчування/нестача продуктів харчування/голод
- ◆ Відсутність чистої води
- ◆ Перерване навчання
- ◆ Відсутність можливості гратися
- ◆ Втрата житла/дитина змушена покинути дім

- ◆ Втрата домашнього улюбленця (зазвичай через те, що його залишили або віддали іншим)
- ◆ Дитина бачила, як когось вбивають/хтось вмирає
- ◆ Дитина бачила одне або більше мертвих тіл
- ◆ Дитина бачила когось пораненого на війні
- ◆ Дитина бачила фізичне знищення свого будинку та/або міста
- ◆ Дитина думала в якийсь момент, що може померти
- ◆ Дитина була свідком обстрілу поблизу
- ◆ По дитині стріляли
- ◆ Раптовий перехід сім'ї у статус бідності
- ◆ Втрата одягу/іграшок/матеріальних речей, що належали дитині
- ◆ Втрата друзів через розлуку
- ◆ Пережита небезпека під час спроби втечі
- ◆ Перебування в бомбосховищах (умови в бомбосховищах і кількість часу, проведеного там, можуть вплинути на рівень травми)
- ◆ Перебування в центрах для біженців (важливо зауважити, що деякі центри для біженців є більш стресовими, ніж інші. Ті, що переповнені біженцями, де не вистачає належних приміщень, їжі тощо, вплинуть на дітей більш негативно, ніж центри, де, можливо, кілька сімей були розміщені в церкві чи іншій будівлі з достатньою кількістю ресурсів для їх підтримки. Кількість часу, проведеного в центрі або таборі для біженців, також є фактором травми. У деяких місцях сім'ї жили в таборах для біженців більше ніж протягом одного покоління)
- ◆ Необхідність брати на себе обов'язки дорослих
- ◆ Соціальна маргіналізація (часто в якості біженця або внутрішньо переміщеної особи)
- ◆ Діти-солдати (зауважте, що потреби дітей-солдат значно більші, ніж ті, які можна належним чином розглядати в цій книзі).

Негативний вплив війни на дітей

Як можна було б припустити, судячи зі списку травматичних переживань, через які діти можуть пройти під час війни, в їх результаті можуть виникнути значні фізичні, психологічні/емоційні, поведінкові, академічні та духовні проблеми. Проте важко досягнути чіткого визначення впливу війни на дітей. Деякі драматичні симптоми можуть з'явитися негайно і зникнути протягом кількох тижнів, якщо дитина не підпадає під вплив інших травмуючих подій. Інші ж діти будуть виглядати байдужими до того, що вони пережили, але симптоми з'являться через тижні, місяці чи навіть роки. Батьки та інші дорослі також можуть вважати, що діти повністю зцілилися від травми, але усвідомити пізніше, що симптоми знову повернулися або що з'явилися нові симптоми.

Хоча певно існують тенденції та закономірності негативного впливу воєнного досвіду на дітей, але навіть однояйцеві близнюки можуть мати різні групи симптомів на основі навіть незначної різниці у переживаннях. Необхідно також враховувати стійкість дитини та її сильні та слабкі сторони, властиві дитині ще до початку війни. Деякі діти також можуть бути схильні до певних проблем, що робить їх більш вразливими та збільшує вірогідність виникнення додаткових симптомів.

Фізичні травми, отримані в результаті війни, часто помітні, їх легко ідентифікувати та почати лікувати. Дорослі можуть помітити академічні та поведінкові проблеми, але зв'язок із травмою, яку пережила дитина, може бути упущений. Емоційні ж, психологічні та духовні проблеми часто повинні бути самооцінені дитиною або виявлені з підказок, які дитина може дати словами, своїм ставленням до різних речей або поведінкою. Оскільки їх не так легко побачити, ці проблеми часто упускаються і можуть залишитися без уваги. Діти можуть десятиліттями страждати через пережите під час війни, не усвідомлюючи, що проблеми, з якими вони стикаються, якимось чином пов'язані з їх дитячою травмою.

Для дітей і підлітків травма війни триває доти, доки вони не побачать, що влаштувалися на постійне місце проживання і їхнє життя повертається до нормального стану. Визначення того, що таке нормальний стан, в дітей може дуже відрізнятись від визначення батьків, опікунів чи навіть інших молодих людей. Тому важливо зрозуміти, чи відчуває молода людина, що війна для неї закінчилася, чи ні.

Якщо з моменту травматичної події минув певний час, є небезпека помилково вважати, що діти більше не переймаються та не думають про ці події. Незалежно від наявності або відсутності в дитини симптомів, будь-які травматичні події варто дослідити наведеними в цій книзі методиками. Це може пом'якшити або запобігти будь-яким можливим наслідкам травми від пережитої молодою людиною війни.

Важливо також пам'ятати, що будь-яка травма, яку дитина пережила до війни, може посилити або поглибити травми, отримані внаслідок війни. Ці травми, які також називають негативним дитячим досвідом, можуть включати: жорстоке поводження або нехтування, самогубство або спроба самогубства в сім'ї, зловживання психоактивними речовинами або серйозні проблеми з психічним здоров'ям, нестабільність у сім'ї через розлуку, розлучення або відсутність одного з батьків, хронічна нестача їжі або житлової безпеки тощо.⁴ Хоча в більшості випадків вони не досягають рівня травми, звичайні дитячі стреси, такі як шкільні завдання або проблеми в стосунках з друзями, також можуть мати довготривалі негативні наслідки в житті дітей або підлітків.

Оскільки кожна категорія потенційних негативних впливів є певною мірою унікальною, симптоми будуть розділені та згруповані за категоріями не лише в цьому списку, але й у наступних розділах, що описують можливі методи роботи з дітьми.

4 CDC, "Adverse Childhood Experiences" [Центри контролю та попередження хвороб, «Негативні дитячі досвіди»]

Можливий фізичний вплив

- ◆ Поранення від зброї, уламків конструкцій, мін та фізичного чи сексуального насильства
- ◆ Легке та тяжке недоїдання, включаючи дефіцит ключових вітамінів і мінералів
- ◆ Анемія⁵
- ◆ Діарея або запор⁶
- ◆ Недосипання
- ◆ Зневоднення
- ◆ Болі в шлунку, головні болі, болі в грудях і животі (можуть мати фізичне походження або бути викликані стресом)⁷
- ◆ Захворювання через ослаблений імунітет, відсутність достатньої гігієни в середовищі перебування, вплив хімічних елементів, шкідливих речовин, випарів, диму тощо
- ◆ Недостатня маса тіла або ожиріння
- ◆ Затримка росту⁸
- ◆ Довгострокові проблеми зі здоров'ям, такі як проблеми з фертильністю, хвороби серця, рак, хронічні захворювання легенів⁹
- ◆ Хвороби, що передаються статевим шляхом
- ◆ Погіршення контролю над епілептичними нападами навіть при наявності медикаментозного лікування¹⁰

5 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Children" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на дітей»]

6 Там само

7 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

8 Там само

9 Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер «Допомога дітям, які постраждали від війни та насильства: погляди міжнародної робочої групи з питань методів роботи з молоддю та сім'ями»]

10 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

- ◆ Ендометріоз (пов'язаний з нестачею їжі під час війни)¹¹
- ◆ Захворювання через пропущені щеплення
- ◆ Ускладнення через пропуск прийому призначених ліків

Можливий психологічний/емоційний вплив

- ◆ Тривога
- ◆ Панічні атаки
- ◆ Страх (через очевидну причину або без неї)
- ◆ Надмірна тривожність
- ◆ Легко лякається¹²
- ◆ Нав'язливі думки¹³ (іноді їх називають «флешбеки», вони рідше зустрічаються у дітей, ніж у дорослих; проте діти можуть навмисно відтворювати травматичні події у своїй свідомості, намагаючись краще зрозуміти, що сталося)
- ◆ Порушення сну, включаючи затримку фази сну або уривчастий сон¹⁴
- ◆ Нічне сечовипускання¹⁵
- ◆ Кошмари/нічні жахи
- ◆ Анорексія¹⁶
- ◆ ПТСР (посттравматичний стресовий розлад, який може бути як легким, так і важким)

11 Там само

12 Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на дітей»]

13 Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк і Маккарті «Війна, іграшки, гра, щоб лікувати: підготовка дизайнерів до створення іграшок, які сприяють стійкості дітей у зонах військових дій»]

14 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

15 Raymond and Raymond, Children in War [Раймонд і Раймонд «Діти на війні»]

16 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

- ◆ Депресія
- ◆ Песимістичний погляд/відсутність надії¹⁷
- ◆ Суїцидальні думки та/або спроби суїциду
- ◆ Зростання проявів ризикової поведінки¹⁸
- ◆ Знижена самооцінка
- ◆ Гнів/лють/образа
- ◆ Почуття провини
- ◆ Сором
- ◆ Емоційне заціпеніння/пригніченість
- ◆ Труднощі з переживанням позитивних емоцій¹⁹

Можливий вплив на поведінку

- ◆ Агресивна/насильницька поведінка
- ◆ Антисоціальна поведінка
- ◆ Підвищене споживання алкоголю²⁰
- ◆ Запої²¹
- ◆ Незаконне використання/вживання наркотиків²²
- ◆ Ранній початок статевого життя²³

17 Smith "Children in the Heat of War" [Сміт «Діти у розпалі війни»]

18 Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер «Допомога дітям, які постраждали від війни та насильства: погляди міжнародної робочої групи з питань методів роботи з молоддю та сім'ями»]

19 Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк і Маккарті «Війна, іграшки, гра, щоб лікувати: підготовка дизайнерів до створення іграшок, які сприяють стійкості дітей у зонах військових дій»]

20 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

21 Там само

22 Там само

23 Там само

- ◆ Підліткова вагітність²⁴
- ◆ Вибір радше жити на вулиці, ніж з батьками чи опікунами²⁵
- ◆ Погана поведінка з ціллю привернення уваги
- ◆ Істерики
- ◆ Плач
- ◆ Спалахи гніву
- ◆ Соціальне відсторонення
- ◆ Почуття втрати контролю/надмірна потреба контролювати
- ◆ Відсутність довіри/надмірна підозрілість
- ◆ Реакції на тригери²⁶
- ◆ Проблеми з налагодженням та/або збереженням дружних стосунків²⁷

Можливий вплив на навчання

- ◆ Відсутність або уповільнення освітнього прогресу
- ◆ Труднощі з концентрацією уваги
- ◆ Зниження оцінок
- ◆ Збільшення прогулів²⁸

24 Там само

25 Там само

26 Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк і Маккарті «Війна, іграшки, гра, щоб лікувати: підготовка дизайнерів до створення іграшок, які сприяють стійкості дітей у зонах військових дій»]

27 Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер «Допомога дітям, які постраждали від війни та насильства: погляди міжнародної робочої групи з питань методів роботи з молоддю та сім'ями»]

28 Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер «Допомога дітям, які постраждали від війни та насильства: погляди міжнародної робочої групи з питань методів роботи з молоддю та сім'ями»]

- ◆ Порушення пам'яті²⁹
- ◆ Нижчі показники IQ у хлопчиків, тимчасово розлучених з обома батьками³⁰
- ◆ Нижчі мовленнєві здібності у хлопчиків, розлучених із батьками до досягнення шкільного віку³¹
- ◆ Збільшений відсоток випадків, коли дитина зовсім покидає школу до її завершення (вік 17/18 років)³²
- ◆ Зниження математичного мислення, рівня загальних знань і результатів певних тестів на предмет словникового запасу (через насильство в ранньому дитинстві)³³

Можливий духовний вплив

- ◆ Втрата надії
- ◆ Втрата сенсу життя і розуміння світу³⁴
- ◆ Зміна уявлень про добро і зло³⁵
- ◆ Вимушена зміна моральних переконань або розуміння дій на основі цих переконань з боку тих, хто має владу³⁶

29 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

30 Там само

31 Там само

32 Там само

33 Там само

34 International Institute for Peace through Tourism, "The Impact of War on Children" [Міжнародний інститут миру через туризм «Вплив війни на дітей»]

35 Там само

36 Там само

Якщо у дітей, яким ви допомагаєте, немає жодного з цих симптомів, це не обов'язково означає, що у них немає травм. Молоді люди часто намагаються приховати або применшити симптоми із сорому, або щоб уникнути додаткового стресу для тих, хто за ними доглядає. Оскільки багато заходів, описаних у цій книзі, корисні для подолання стресу в цілому, заохочення молодих людей до участі в різних заходах може виявитися корисним, навіть якщо у них немає симптомів.

Важливо зазначити, що хоча це найбільш поширені проблеми, кожна окрема дитина може мати унікальні прояви, які не включені до цього списку. Однак у дитинстві зміни відбуваються швидко, і не всі зміни, які переживає конкретна дитина, обов'язково мають прямий зв'язок із будь-якими травмуючими переживаннями під час війни. Методи впливу, розглянуті в наступних розділах, мають допомогти, якщо зміни тим чи іншим чином пов'язані з переживаннями дитини під час війни, а будь-які проблеми, не висвітлені в цій книзі, слід обговорити з лікарем дитини.

Розділ 2 - Закладення основи для зцілення

Ця книга написана для непрофесіоналів, незалежно від того, чи займаються вони служінням, чи є волонтерами, чи працюють з дітьми на різних посадах, чи є вони вчителями, вихователями чи батьками. У цій книзі наведено стратегії чи методи впливу, які повинні допомогти дитині (не завдаючи шкоди). Ефективність стратегій і методів впливу, про які йдеться в цій книзі, може відрізнятись, залежно від дитини. Загалом, ті діти, які зазнали менше травматичних переживань, отримають більше користі, ніж діти, які постійно переживають виклики, пов'язані з війною та будь-якими соціальними проблемами, що виникають в результаті війни (наприклад, насильство та бідність).³⁷ Деякі стратегії дещо по-іншому використовуються професіоналами, але їх цілком можуть використовувати ті, хто не має диплома в галузі консультування чи психології. Ці відмінності будуть детально пояснені там, де їх можна застосувати.

Важливо розуміти, що деяким дітям знадобиться професійна допомога, яку не можуть надати непрофесіонали. Нажаль, у регіонах, які постраждали від війни, і в центрах для біженців такі фахівці не завжди доступні. Якщо ви служите дитині, яка, на вашу думку, потребує більше допомоги, ніж ви можете безпечно надати, важливо зробити все можливе, щоб з дитиною зустрівся професіонал. Якщо консультанта чи психолога немає, часто лікарі є достатньо кваліфікованими, щоб визначити, що потрібно дитині для зцілення. Вони також часто знають про ресурси, які допоможуть дитині, про які, можливо, невідомо вам або вашому служінню.

Якщо ви служите значній кількості дітей, які пережили війну, вашому служінню може знадобитися список

37 Betancourt, "Interventions for Children Impacted by War" [Бетанкур «Методи роботи з дітьми, які постраждали від війни»]

різноманітних медичних і соціальних ресурсів, доступних у конкретному регіоні. Часто батьки та інші опікуни надто заклопотані, і наявність списку корисних контактів може збільшити ймовірність того, що вони звернуться по необхідну професійну допомогу для своєї дитини.

Ознаки того, що дитині потрібна професійна допомога

Допомога дітям, що потребують зцілення від травматичних наслідків пережитого під час війни, є дещо унікальною тим, що велика кількість дітей зазнає впливу, який виходить за межі того, на що розрахована система охорони здоров'я, а особливо психічного здоров'я. Це створює потребу у непрофесійних втручаннях, які можуть вирішити якомога більше проблем і до яких можуть залучатися ті волонтери та опікуни, які працюють з дітьми. Передбачається, що це дозволить фахівцям зосередитися на тих дітях, які потребують невідкладної професійної допомоги.

Важливо відзначити, що коли деякі діти почнуть одужувати і навантаження на систему зменшиться, знайти професійну допомогу для менш нагальних питань стане легше. Сім'ї, які переїжджають в райони з невеликою кількістю біженців, слід заохочувати до того, щоб їхню дитину оглянув місцевий педіатр, який міг би визначити будь-які проблеми та розробити план необхідного лікування, крім тих заходів, які вживає сім'я.

Важко під час війни розпізнати, коли у дитини є нагальна потреба, якою повинен займатися фахівець. Частково це пов'язано з тим, що більшість списків попереджувальних сигналів створено з припущенням, що місцева система охорони здоров'я може впоратися з пацієнтами легкого та середнього ступеня тяжкості. Однак є деякі ознаки, які повинні спонукати кожного, хто читає цю книгу, швидко

звернутися по будь-яку доступну професійну медичну допомогу.

- ◆ Розмови про самогубство або спроби самогубства (це невідкладна ситуація, тому необхідне негайне медичне втручання)
- ◆ Постійні розмови про смерть
- ◆ Одержимість конкретним інцидентом або сценарієм, який потім неодноразово використовується в мистецтві, іграх, розмовах тощо без видимого зменшення такої одержимості з часом
- ◆ Симптоми посилюються, навіть якщо не було додаткової травми і було вжито певних заходів для їх полегшення
- ◆ Симптоми не зникають після кількох тижнів непрофесійного втручання
- ◆ Симптоми, через які дитина не може нормально функціонувати в повсякденному житті
- ◆ Надзвичайне відсторонення
- ◆ Надзвичайно агресивна або жорстока поведінка
- ◆ Деструктивна поведінка
- ◆ Надзвичайне засмучення або депресія, що триває більше двох тижнів
- ◆ Незаконне використання наркотиків
- ◆ Зловживання алкоголем
- ◆ Ознаки анорексії або інших розладів харчової поведінки
- ◆ небезпечна ризикована поведінка

Розуміння короткострокових і довгострокових планів втручання

Часто найбільш драматичні симптоми травми починаються відразу після того, як дитина пережила травматичні події під час війни. За допомогою кількох простих стратегій (а іноді і без них) і без додаткових травматичних переживань ці симптоми можуть повністю зникнути через шість-вісім тижнів.³⁸ Методи впливу, які використовуються під час цих ранніх переживань, можна вважати першою психологічною допомогою. Часто вони відображають загальновідомі методи втручання при травмах. Ці методи втручання не обов'язково мають надаватися професіоналами, оскільки вони не передбачають діагностики чи лікування будь-яких потенційних станів.

Перша психологічна допомога згідно з ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) також включає³⁹:

- ◆ Забезпечення конкретних потреб, таких як їжа, житло та одяг
- ◆ Оцінка потреб
- ◆ Вислухати людину
- ◆ Заспокоїти людину
- ◆ Підключити людину до необхідної інформації та послуг
- ◆ Захистити людину від подальшої небезпеки

Однак, як згадувалося раніше, діти відрізняються від дорослих своєю реакцією як на війну, так і на травму загалом. Дослідження показали, що діти, які зазнали травми під час війни, часто знову стикаються з конфронтацією їх травматичних переживань на кожному етапі їх розвитку за

38 Raymond and Raymond, *Children in War* [Раймонд і Раймонд «Діти на війні»]

39 Snider, "Psychological First Aid: Guide for Field Workers" [Снайдер «Перша психологічна допомога: Посібник для польових працівників»]

допомогою тих ресурсів, які надає цей етап.⁴⁰ Наприклад, мислення дитини п'яти років перебуває на стадії конкретних операцій. Будь-яка травма, яку дитина зазнає під час війни в цьому віці, буде опрацьована суто конкретними способами. Коли та сама дитина вступає у підлітковий вік, їй доступні здібності більш абстрактного мислення. Весь досвід війни або різні його аспекти можуть бути знову переосмислені дитиною більш абстрактними способами.

Таке переосмислення на різних стадіях розвитку означає, що багатьом дітям знадобиться довгостроковий план регулярних заходів впливу з боку дорослих. Ці заходи повинні включати спробу оцінити будь-які нові проблеми, які можуть виникнути у дитини, заохочувати її ставити нові запитання та ділитися своїми поточними думками про те, що сталося під час війни, а також надання будь-якої нової допомоги, необхідної дитині в її зусиллях продовжувати боротися з травматичними переживаннями, отриманими під час війни та зцілитися від них.

Важливо також пам'ятати, що навіть після того, як діти пережили війну і подолали стрес, певні ситуації можуть відродити старі емоції та негативні думки. Наприклад, річниці початку або закінчення війни - з інтенсивним нагадуванням у ЗМІ про смерть і руйнування - можуть на деякий час оживити болючі спогади та емоції. Якщо вони не зникають швидко після річниці, повернення до заходів, які допомагали раніше, має полегшити або усунути відновлену травму.

Переосмислення досвіду на різних стадіях розвитку та при зіткненні з нагадуваннями про травматичні події означає, що багатьом молодим людям потрібен довгостроковий план регулярної допомоги з боку дорослих. Ця допомога повинна включати спробу оцінити будь-які нові проблеми,

⁴⁰ International Institute for Peace through Tourism, "The Impact of War on Children"
[Міжнародний інститут миру через туризм «Вплив війни на дітей»]

що можуть виникнути у молодій людини, заохочування її ставити нові запитання і ділитися своїми думками про те, що сталося під час війни, а також надання будь-якої нової підтримки, необхідної молодій людині в її зусиллях продовжувати опрацьовувати травматичний досвід війни і зцілюватися від нього.

Вплив на дітей травматичних реакцій батьків

При розробці плану служіння дітям, які пройшли через травматичні переживання під час війни, важливо розглянути динаміку сім'ї. Багато досліджень на цю тему вказують на важливість стабільного домашнього середовища як для створення стійкості дитини до наслідків війни, так і для допомоги дитині в процесі зцілення після отримання травми внаслідок війни. Діти не переживають війни у вакуумі. Адже їхні батьки або опікуни переживають ті ж події. Батьки також можуть мати симптоми, що виникли внаслідок травми, яку вони пережили під час війни, перебуваючи разом із дітьми. У деяких випадках один або обидва батьки, можливо, брали активну участь у боях або пережили якісь додаткові події, до яких не були залучені їхні діти, що може означати, що їх особиста травма більша, ніж у їхніх дітей.

Якщо ви є батьком або опікуном, який особисто пережив травму, пов'язану з досвідом війни, для вас також дуже важливо робити все можливе, щоб зцілитися від війни. Багато батьків кажуть, що виконання вправ цієї книги разом зі своїми дітьми також допомагає їм у їхньому власному процесі опрацювання травми та зцілення від неї. Якщо ваші симптоми більш серйозні або негативно впливають на те, як ви доглядаєте за дітьми, вкрай важливо якомога швидше звернутися за допомогою до медичного працівника.

Професіонали галузі та служителі, що працюють з постраждалими від війни дітьми та їхніми сім'ями, вважають,

що возз'єднання родини має вирішальне значення для зміцнення психічного здоров'я усіх членів сім'ї.⁴¹ У деяких випадках таке возз'єднання відбувається природним чином, коли ті, хто воюють, повертаються з бою або сім'ї повертаються до своїх домівок. В інших випадках хаос війни може буквально розлучити дітей з батьками. Служіння можуть допомагати сім'ям знайти агентства, які можуть посприяти у возз'єднанні або надати допомогу у здійсненні телефонних дзвінків, заповненні форм або перекладі для сімей, які прагнуть знайти втрачених близьких.

Будь-яке служіння дітям, які постраждали від війни, має також враховувати і те, як дитяча травма впливає на батьків дитини чи опікунів у процесі їх взаємодії з дітьми, які перебувають під їх опікою. Хоча ваше служіння може бути не готове надавати належну допомогу як дорослим, так і дітям, все ж важливо пам'ятати про будь-які додаткові травми, які дитина може зазнати, оскільки батьки або опікуни не можуть забезпечити їм безпечно, сприятливе середовище через їх власні реакції на будь-яку пережиту травму.

Оскільки культурні норми щодо того, що є сприятливим середовищем, можуть відрізнятися, важливо проаналізувати наукові дослідження, які визначили елементи сприятливого середовища, необхідні для здорового росту та розвитку дитини в будь-якій культурі. Існує певний консенсус щодо елементів сприятливого середовища для дітей, а саме: позитивні взаємодії, що складаються з вербальної та фізичної любові; підсилюючі взаємодії, включаючи вербальну підтримку і похвалу; справедливе і послідовне встановлення і контроль обмежень з твердим, але люблячим підкріпленням; участь сім'ї в позитивних видах діяльності; позитивна рольова модель з боку батьків; участь батьків у навчальній діяльності; а також зусилля, спрямовані на підтримання

41 Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур «Методи роботи з дітьми, які постраждали від війни»]

здоров'я дітей і уникнення невинуватеного ризику для сім'ї.⁴² Якщо батьки не в змозі створити сприятливе середовище для своїх дітей, їм може знадобитися додаткова допомога в їхніх спробах добре виховувати дітей.

Дослідження виявили, що батьки, які беруть участь у війні, особливо ті, хто безпосередньо воюють, частіше ображають своїх дітей фізично після повернення зі служби додому.⁴³ Було виявлено, що жінки, які пережили травматичні події на війні, мають більшу ймовірність розвитку синдрому епізодичного порушення контролю, що робить їх більш схильними до надмірного покарання своїх дітей, навіть завдаючи їм шкоди.⁴⁴ Пошук ознак занедбаності чи жорстокого поводження з дітьми, з якими працює ваше служіння, може мати вирішальне значення для раннього втручання, якщо виникне проблема.⁴⁵

Дослідження показали, що сильна позитивна сімейна динаміка має вирішальне значення у процесі допомоги дітям зцілитися від травм.⁴⁶ На додаток до особистих симптомів, які є результатом травми від війни, батьки можуть зіштовхнутися з проблемою ослабленого або навіть зруйнованого шлюбу через те, що він зазнав сильного тиску під час війни. Служіння можуть підготувати програми, які сприяли б зміцненню шлюбів, як непрямої допомоги дітям у цих сім'ях. Мета повинна полягати в тому, щоб допомогти батькам створити максимально здорове сімейне середовище, щоб полегшити процес зцілення їх дітей від пережитого під час війни.

42 Komro et al, "Creating Nurturing Environments: A Science Based Framework for Promoting Child Health and Development Within High Poverty Neighborhoods [Комро «Створення сприятливого середовища: науково обґрунтована основа для зміцнення здоров'я та розвитку дітей у районах з високим рівнем бідності»]

43 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

44 Там само

45 See Appendix 1 Signs of Possible Child Abuse [Див. Додаток 1 «Ознаки можливого жорстокого поводження з дітьми»]

46 Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур «Методи роботи з дітьми, які постраждали від війни»]

Розділ 3 - Створення середовища, чутливого до травм

Надмірна настороженість, занепокоєння та інші реакції на травму, пов'язані зі стресом, дуже поширені у дітей, які пережили війну. Створення спокійного, мирного середовища може допомогти їм мінімізувати симптоми, принаймні тимчасово. Таке середовище називають «чутливим до травм», тому створення такого середовища у приміщенні вашого служіння та заохочення батьків включити різні його елементи у тих місцях, де їхня сім'я може опинитися протягом дня, може допомогти їхнім дітям пропрацювати та зілитися від будь-якої травми, яку вони зазнали.

Важливо пам'ятати, що сім'ї часто стикаються з ситуаційною бідністю (бідність, викликана або посилена війною) або живуть у місцях, де вони не можуть контролювати такі речі, як, скажімо, колір стін. На щастя, є недорогі та портативні речі, за допомогою яких можна змінити оточення дитини. Допомога батькам або опікунам у інтеграції будь-яких з цих чутливих до травм елементів у їхній життєвий простір (особливо в місцях, де їхні діти проводять значну кількість часу) може допомогти заспокоїти їх. У деяких випадках ваше служіння може придбати та надати дітям, яким ви служите, одну або кілька із цих заспокійливих речей.

Однак багато речей, які заспокоюють дітей, що пережили травму, навіть не потрібно купувати. Батьки можуть не усвідомлювати важливість використання певних прийомів для заспокоєння своїх дітей. Або, залежно від свого власного виховання та досвіду, вони можуть навіть не усвідомлювати, що можна зробити для того, щоб заспокоїти своїх дітей або як створити заспокійливе середовище в будь-яких життєвих обставинах, в яких їх сім'я може тимчасово опинитися, включаючи бомбосховища та центри і табори для біженців. Надання списку речей, які батьки можуть зробити, щоб

створити середовище, чутливе до травм, може підвищити ймовірність того, що їх спроби заспокоїти своїх дітей будуть ефективними.

Ось зразок списку, який ви можете надати батькам або іншим особам, які опікуються дітьми, що може допомогти їм створити середовище, чутливе до травм:

- ◆ Оцініть те середовище, в якому ви та ваша дитина опинилися. Що у вас є з того, що може допомогти заспокоїти вашу дитину? Ваша дитина може сама підказати, які речі ви можете зробити або їй дати, щоб її втішити.
- ◆ Намагайтеся звести до мінімуму те, що діти бачать і чують під час події, яка може бути потенційно травматичною. Це стосується не лише реальних переживань, а й повідомлень у новинах про події, що травмують дитину.
- ◆ Тихо співайте своїй дитині. Коліскові та пісні поклоніння часто працюють найкраще.
- ◆ Обіймайте дитину.
- ◆ Читайте або цитуйте втішні біблійні вірші. У книзі Псалмів, зокрема, міститься багато втішних уривків.
- ◆ Моліться разом зі своєю дитиною і заохочуйте її розповідати Богу про свої емоції, страхи та сподівання.
- ◆ Моліться вголос про Божі благословення для вашої дитини.
- ◆ Допоможіть своїй дитині знайти безпечні заняття, де вона могла б витратити свою нервову енергію.
- ◆ Діліться з дитиною своїми емоціями відповідно до віку. Пам'ятайте, що дітям корисно бачити, як дорослі виражають свої емоції здоровим способом. Однак ваша дитина повинна вірити, що ви достатньо емоційно стабільні, щоб піклуватися про неї. Екстремальні емоційні реакції слід виражати наодинці, коли це можливо.

- ♦ Якщо ваша дитина під час або після війни перебуває в ситуації, коли можна відвідувати школу та інші заходи, намагайтеся уникати надмірного навантаження на дитину. Пропрацювання воєнної травми та зцілення від неї забирає багато часу та енергії. Діти, які мають дотримувати насиченого розкладу, не матимуть часу опрацювати свої переживання під час війни та емоції, які вона викликала. Вони також можуть бути занадто втомлені від інших видів діяльності, щоб брати участь у заходах, покликаних допомогти їм зцілитися.

Предмети, які батьки чи інші опікуни можуть використовувати для створення чутливого до травм середовища для дітей:

- ♦ Намагайтеся використовувати заспокійливі відтінки в кімнатах, де діти проводять найбільше часу. Світлі відтінки голубого, зеленого та фіолетового були визнані особливо заспокійливими.⁴⁷ Якщо стіни неможливо перефарбувати, спробуйте додати до інтер'єру подушки, постільну білизну, декоративні або інші елементи в цих відтінках.
- ♦ Знайдіть щось м'яке та/або пухнасте, що діти могли б тримати в руках або гладити.
- ♦ Дозвольте їм тримати при собі улюблену м'яку іграшку або, якщо такої немає, заохочуйте дитину власноруч зробити іграшку з підручних матеріалів.
- ♦ Оточуйте дитину предметами живої природи або дайте дитині можливість контактувати з деревами, квітами та іншими елементами природи поза приміщенням, якщо це безпечно для дитини.

47. Cots Online, "Trauma Informed Design" [Комітет з тимчасового притулку онлайн «Дизайн з урахуванням травми»]

- ◆ Тварини також можуть бути заспокійливими для дітей, якщо ці тварини спокійні та ласкаві. Проте дітей, які бояться тварин, їх присутність не заспокоїть.
- ◆ Намагайтеся, щоб діти якомога більше перебували на сонці (використовуйте сонцезахисний крем, якщо є така можливість). Якщо для дитини небезпечно перебувати там, де видно сонячне світло, штучне освітлення завжди краще, ніж темрява.
- ◆ Намагайтеся тримати двері відчиненими, використовуйте нічні світильники, заповнюйте простір під ліжком речами (щоб діти знали, що під ліжком нічого і ніхто не ховається), зніміть дверцята шафи або використовуйте будь-які інші стратегії, які допоможуть дитині почуватися безпечніше.
- ◆ Спеціальні ковдри з додатковою вагою мають заспокійливий ефект. Якщо вони недоступні, спробуйте покласти їм на коліна будь-яку важку ковдру, пальто або навіть книгу, все, що створить такі ж відчуття, як ковдра з додатковою вагою. Але слідкуйте, щоб дитина не перегрілася або не відчувала фізичного дискомфорту з таким предметом на колінах.
- ◆ Використовуйте беруші або навушники з функцією пригнічення шуму, щоб заглушити неприємні або лякаючі звуки. Якщо не дуже жарко, то теплі зимові навушники також можуть допомогти.
- ◆ Обмежте доступ до новин про травматичні події. Коли молоді люди стають достатньо дорослими, щоб мати власні дедайси, заохочуйте їх обмежувати перегляд матеріалів про війну. Але при цьому не треба відрізати людину від джерела інформації, необхідної для підтримання фізичної безпеки.

Тригери

Певні звуки та образи можуть викликати спогади про якісь травматичні події, які діти пережили під час війни (важливо зазначити, що діти з ПТСР мають менше вірогідності виникнення справжніх флешбеків, ніж дорослі⁴⁸; вони просто можуть мати і зазвичай мають спогади про свої переживання, які вони регулярно свідомо прокручують у голові). У різних дітей ці тригери можуть бути різними, хоча, швидше за все, деякі з них будуть спільні для багатьох дітей, що пережили ту ж саму війну.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це стан психічного здоров'я, який викликається однією або кількома жахливими подіями. Це може статися, якщо подія була пережита або особа стала очевидцем.

Коли дитина бачить або чує тригер, у неї часто будуть виникати ті самі фізичні та психологічні симптоми, які виникли під час і відразу після травматичної події, яку нагадує цей тригер. Важливо зазначити, що діти можуть або не можуть повністю усвідомлювати, чому вони раптово починають тремтіти від страху, чому у них панічна атака, чому хочеться плакати чи виникає інша реакція на тригер. Навіть якщо діти якимось чином усвідомлюють, що реакція пов'язана з війною, вони можуть бути не в змозі передати словами те, що з ними відбувається, усвідомити, що тригер — це те, що змусило щось згадати або викликати емоційну та фізичну реакцію, або не зможуть визначити сам тригер.

Перший крок у допомозі дітям зменшити або навіть усунути вплив тригерів на них — це розпізнати, якими можуть бути їхні конкретні тригери. Дуже маленьким дітям, ймовірно, знадобиться допомога батьків або іншого опікуна, який може

48 Betancourt, "Interventions for Children Impacted by War" [Бетанкур «Методи роботи з дітьми, які постраждали від війни»]

відстежити, які тригери викликають ці реакції у дитини. Старших дітей можна попросити робити нотатки щоразу, коли у них несподівано виникають неприємні симптоми. Вони повинні занотувати все, що сталося безпосередньо перед появою симптомів: образи, звуки, запахи. З часом вони почнуть помічати закономірності. Наприклад, якщо у них виникає панічна атака щоразу, коли вони чують несподіваний гучний звук, то цей несподіваний гучний звук, швидше за все, і є тригером. По можливості слід намагатися звести до мінімуму вплив на дитину тригерів, поки не відбудеться деяке переосмислення і зцілення.

Варто зауважити, що у деяких дітей, особливо у тих, хто має певні особливі потреби, такі як аутизм, може виникнути істерика, коли вони піддаються впливу тригерів. Варто зазначити, що цей тип істерики – це ніяк не спосіб переконати дорослого дозволити дитині діяти по-своєму, а спосіб дитини висловити ті емоції, які її переповнюють і які неможливо передати словами. Ці істерики можна контролювати і навіть усунути, скориставшись допомогою самої дитини.

Першим кроком у зменшенні та усуненні спричинених травмою істерик, так само як і будь-яких інших травматичних реакцій, є визначення тригерів. Визначаючи тригери, що спричиняють істерики, почніть працювати з дитиною над тим, щоб запропонувати певні слова та дії, які можна використовувати замість істерики. Ці варіанти повинні бути прийнятними для дорослих, присутніх у житті дитини, а також давати дитині можливість адекватно виразити потужні емоції. Залежно від віку та характеру дитини, до можливих варіантів можна віднести гарчання, щоб, як лев, виразити емоцію більш «помітно» для дорослих, або використання модифікуючих прикметників, прислівників та фраз на кшталт «надзвичайно, безкінечно злий», щоб позначити силу емоцій, або ж певну фізичну активність, як-от біг, за допомогою якої можна виплеснути будь-які сильні емоції.

І поки діти намагаються використовувати стратегії заміни істерик, дорослі повинні спостерігати за ознаками виникнення істерики ще до того, як вона почнеться. У багатьох дітей є певні фізичні ознаки, які проявляє їх тіло, щоб сигналізувати про швидко зростаючий рівень стресу. Діти старшого віку навіть можуть допомогти вам зрозуміти, які ознаки проявляє їх тіло, наприклад, стиснутий кулак або зціплені щелепи. Швидкий заздалегідь визначений сигнал рукою або словесне нагадування дитині про використання узгодженої стратегії може зупинити істику ще до її початку (як тільки істерика почалася, її майже неможливо зупинити, поки дитина не вичерпає потребу у вираженні своєї сильної емоції).

Знадобиться певний час та енергія для того, щоб створити чутливе до травми середовище, заспокоїти дітей, які пережили травму, і зробити все для того, щоб усі інші втручання ефективно допомогли їм пропрацювати та зцілитися від пережитого досвіду. Визначення тригерів у оточенні може допомогти як дітям, так і дорослим, які піклуються про них, мінімізувати ці тригери та краще підготувати дитину до реакції на них.

Розділ 4 - Робота по усуненню фізичних симптомів

Фізичні симптоми, що виникають у результаті війни, часто найлегше помітити та почати лікувати. Багато служінь зосереджені на тому, щоб забезпечити ці очевидні потреби, оскільки вони здаються більш невідкладними. Однак навіть якщо ви зосереджені на фізичних потребах, деякі більш тонкі потреби можуть бути упущені. Потрібно пам'ятати, що, хоча забезпечення фізичних потреб дітей та їхніх сімей важливе, але ваше служіння також має знайти шляхи для задоволення їхніх духовних потреб. Ісус майже завжди пов'язував зцілення людей із Богом, навіть якщо Він вказував на Бога лише одним або двома реченнями. Служіння мають прагнути наслідувати цей приклад, поєднуючи задоволення фізичних потреб із відкриттям Божих духовних істин.

Найбільш нагальні фізичні потреби, які мають більшість дітей на війні, пов'язані з основними засобами першої необхідності: безпечна питна вода, їжа, житло та одяг. Обставини, в яких вони опинилися, допоможуть вам визначити, яка з цих потреб є найбільш нагальною. Діти, які все ще живуть у районах, де ведуться бойові дії, матимуть інші потреби, ніж діти в притулку/таборі для біженців або діти, які переїхали на постійне місце проживання в безпечному районі.

Діти у регіоні, де все ще триває щоденний конфлікт, могли бути позбавлені джерела чистої питної води. Без води людський організм може протриматися лише близько трьох днів. У багатьох місцях є доступ до неочищеної води, але це може призвести до проблем через бактерії і паразитів. Важливо пам'ятати, що діти, які перебувають у зоні активного конфлікту, а також ті, хто прибуває до центрів для біженців, можуть бути зневодненими або страждати від захворювань, спровокованих вживанням брудної води.

Забезпечення безпечної гідратації та медичної допомоги має швидко стабілізувати будь-які проблеми (у випадках серйозного зневоднення слід звернутися до лікаря, оскільки це може призвести до порушення електролітного балансу, що може в свою чергу призвести до проблем із серцем).

Їжа є одним із ресурсів, яких часто не вистачає під час війни. Мало того, що обсяг споживаної їжі менший, але й часто споживані продукти харчування не є такої якості, як зазвичай. Як наслідок, діти можуть мати незначне або серйозне недоїдання. Будьте вкрай обережні, коли даєте будь-яку їжу дитині, яка має ознаки серйозного недоїдання. Спочатку слід проконсультуватися з лікарем (якщо це можливо). Відомо, що близько половини тих, хто вижив у нацистському концтаборі Освенцім, померли після визволення, тому що їхні організми не змогли засвоювати їжу, яку їм давали після звільнення.⁴⁹ Організм, якому протягом тривалого часу відмовляли в їжі, має повертатися до нормального харчування поступово, бажано під керівництвом лікаря.

У випадках легкого та помірного ступеня недоїдання важливо забезпечити здорову їжу, зокрема фрукти, овочі та цільнозернові продукти. Якщо можливо, батькам слід видати полівітаміни у відповідних для віку дитини дозах і попросити їх давати дитині один раз на день. Це швидше відновить в організмі будь-яку нестачу вітамінів та мінералів, яка може призвести до інших проблем зі здоров'ям, таких як цинга або рахіт.

Після того, як будь-які потреби, пов'язані з їжею та водою задоволені, як правило, наступною проблемою є житло. Часто надані притулки є тимчасовими, оскільки багато біженців і внутрішньо переміщених осіб сподіваються повернутися до своїх домівок, коли бойові дії припиняться. Або ви можете зустріти дітей, які намагаються жити в будинках,

49 Holocaust Encyclopedia, "Liberation" [Енциклопедія Голокосту «Визволення»]

пошкоджених бомбами чи ракетами. Часто вам, можливо, доведеться допомагати сім'ям знаходити якесь нове житло на тимчасовій або постійній основі.

Першим міркуванням завжди має бути пошук найбезпечнішого середовища для дитини. Важливо добре подумати про безпеки, з якими дитина може зіткнутися в будь-якому новому середовищі. Наприклад, притулок або табір для біженців може здатися безпечним, але є вірогідність, що там може бути підвищений ризик контакту з викрадачами дітей, особливо якщо немає жодних запобіжних заходів для їх захисту. Діти-біженці без нагляду піддаються більшому ризику не тільки зазнати будь-якої форми насилля, але й потрапити в ситуацію, пов'язану з торгівлею людьми.⁵⁰

Інші небезпеки, які слід враховувати, пов'язані з пошкодженими, слабкими або неякісними конструкціями приміщень. Часто житло для біженців або внутрішньо переміщених сімей знаходять із мінімальними витратами або швидко будують з неякісних матеріалів. Це може означати, що сім'ї часто розміщуються в неякісному житлі, і це може нести небезпеку дітям.

Якщо житло, яке забезпечили для сім'ї, здається неякісним, спробуйте знайти способи зробити це середовище максимально безпечним. Подумайте про те, як можна забезпечити захист дітей від доступу до розеток, позбавитися від шкідників, цвілі та зробити простий ремонт, щоб усунути будь-які інші фактори, що робить житло небезпечним. У серйозних випадках ваше служіння може спробувати знайти для сім'ї житло з кращими умовами.

Якщо сім'ю поселяють у квартиру на постійне місце проживання, не забувайте, що у них буде потреба у побутових речах, таких як інвентар для прибирання, паперові побутові

50 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

вироби та інші предмети першої необхідності. Багато квартир здаються без меблів, і тому сім'я може потребувати принаймні спальних місць і білизни. Важливо зазначити, що деякі великі організації з надання допомоги забезпечують біженцям транспорт, безкоштовне житло на місяць-два і нічого більше. Не думайте, що всі потреби сім'ї в побутових речах були задоволені лише тому, що відоме агентство забезпечило їх житлом.

Ще одна проблема, особливо для біженців і внутрішньо переміщених дітей, - це одяг. Під час війни люди часто залишають свої домівки у надзвичайно небезпечних обставинах. Вони намагаються вибратися будь-якими можливими способами. Більшість із них не мають із собою нічого, крім одягу, у який вони одягнені, і, можливо, рюкзака чи сумки з тим, що може в ній поміститися. Залишений одяг може бути зіпсований, і навіть якщо цей одяг у якийсь момент можна буде забрати, все ж їм знадобиться достатньо одягу, щоб на даний момент їх становище було придатним для життя.

Надаючи одяг, переконайтеся, що він новий або у відмінному стані, якщо це взагалі можливо. Може пройти багато часу, перш ніж у сім'ї з'явиться можливість заробляти гроші, щоб купити собі новий одяг. Вони намагатимуться, щоб той одяг, який у них є, прослужив якомога довше, тому подарований одяг у хорошому стані є благословенням.

Не забувайте про потреби в сезонному одязі, які в них можуть виникнути. Ті, хто тікали від конфлікту, швидше за все, залишилися у одязі для тієї пори року, коли це відбулося. Їм знадобиться одяг для інших сезонів і для різних можливих погодних умов протягом року. Якщо ви забезпечите сім'ю дощовиками, чоботями, шапками, рукавичками, куртками, пальто та іншим дорожчим одягом – це не тільки захистить дітей від поганих погодних умов, але й дозволить сім'ї придбати їжу чи інші необхідні речі за збережені кошти.

Служіння часто забувають про потребу сімей у основних предметах особистої гігієни та догляду. Такі предмети, як підгузки, засоби інтимної гігієни, мило, шампунь, зубні щітки, зубні паста, дезодоранти, бритви тощо, можуть бути недоступні в зоні бойових дій, а біженці, що втекли з війни, могли не привезти їх із собою. Безрецептурні ліки часто дорогі, і дітям можуть знадобитися відповідні віку ліки для знеболення, шлунково-кишкових проблем, алергії тощо. Сім'ї також можуть знадобитися предмети для догляду за ранами.

Будь-які серйозні поранення, які діти могли отримати на війні або під час втечі із зони бойових дій, скоріше за все, вже були оброблені, але травми, які потребують додаткової реабілітації, можуть залишитися без уваги в хаосі війни та її наслідків. Волонтери повинні шукати ознаки того, що дитина потребує додаткової медичної допомоги, фізичної терапії чи ерготерапії, а також будь-яких потреб у спеціальному обладнанні, як-от брекети, протези, інвалідні візки тощо. Якщо ваше служіння не має можливості надавати ліцензовану медичну допомогу або спеціальне обладнання, то направлення сім'ї до певних спеціалізованих установ, які можуть надати необхідну допомогу, може допомогти заощадити час і гроші сім'ї. Сім'ям також дуже допомогло б, щоб місцевий волонтер допомагав їм у організації зустрічей, оформлення документів тощо.

Хоча це не часто зустрічається, деякі діти приймають ліки від хронічних захворювань за рецептом. У більшості випадків батьки звертатимуться за допомогою, якщо у них закінчатся ліки, що відпускаються за рецептом, а деяким може знадобитися новий або оновлений рецепт від місцевого лікаря. У зоні бойових дій або для біженців, які переїхали в незнайомий регіон, може бути важко знайти когось, хто зможе виписати їм необхідні рецепти. Допомога у пошуку медичного обслуговування та аптек з недорогими ліками може виявитися надзвичайно корисною.

Поширеною проблемою, пов'язаною зі здоров'ям, яку пропускають багато гуманітарних організацій і служб, є вакцинація. Маленькі діти досить часто відвідують педіатрів, і під час таких візитів їм роблять щеплення. Ці візити до педіатра часто пропускають під час війни та після неї. Залежно від ситуації та наявних ресурсів, може бути корисно забезпечити візити до клінік вакцинації, де діти можуть отримати будь-які пропущені вакцини. Це допоможе запобігти додатковим серйозним проблемам зі здоров'ям, які можуть виникнути, коли нещеплені діти захворіють такими захворюваннями, як кір, паротит, вітряна віспа, правець тощо.

Нарешті, є дві основні проблеми фізичного здоров'я, на які часто впливає війна, і які часто залишають без уваги через більш нагальні потреби. Дітям віком до вісімнадцяти років необхідно від дев'яти до дванадцяти годин сну щоночі.⁵¹ Звуки боїв, обстрілів або навіть шум, що створюють інші люди у притулку для біженців, можуть порушити їх сон. Багато дітей в таких умовах недосипають, що може послабити їхню імунну систему і ускладнити концентрацію на навчанні або погіршити самоконтроль, щоб відповідати очікуванням щодо своєї поведінки.

Якщо діти були позбавлені сну протягом тривалого періоду часу, то коли вони нарешті потраплять до середовища, сприятливого для сну, вони можуть спати більшу частину дня і ночі протягом кількох днів. Якщо там, де знаходяться їх спальні місця, багато шуму та світла, ваше служіння може розглянути можливість забезпечити старших дітей та підлітків масками для сну та берушами, щоб їм було легше спати.

Діти, які перебувають в умовах війни, часто позбавлені занять спортом. Вони можуть сидіти протягом тривалого

51 Sleep Foundation, "How Much Sleep Do Babies and Kids Need?" [Основа для сну «Як багато сну потрібно немовлятам і дітям?»]

часу або бути не в змозі безпечно виконувати вправи, які їм подобаються. Відсутність фізичних навантажень може послабити імунну систему, викликати проблеми з травленням, підвищити рівень стресу і ускладнити самоконтроль дітей. Якщо ігрові або спортивні майданчики недоступні або небезпечні, може бути корисно розробити креативні способи, щоб змусити дітей рухатися та виконувати необхідні вправи. Проведення таких заходів або надання батькам ідей та будь-якого необхідного обладнання може збільшити ймовірність того, що діти виконають принаймні частину вправ, які їм потрібні щодня.

Діти, які продовжують жити в районі, де йшла війна, наражаються на дуже реальну небезпеку у вигляді мін та боєприпасів, які не розірвалися. Зазвичай таку небезпеку намагаються усунути, як тільки бойові дії закінчуються. На жаль, не завжди вдається знайти всі боєприпаси. Діти можуть отримати поранення та навіть загинути, знайшовши таку зброю під час гри або прогулянки з домашніми тваринами. Служінням слід заохочувати та підтримувати будь-які зусилля місцевих органів влади чи інших структур щодо пошуку та знешкодження наземних мін та інших потенційно небезпечних пережитків війни, які можуть завдати шкоди дітям.

Розділ 5 - Робота по усуненню психологічних симптомів

Вам, як людині, що не є професіоналом, не має формальної підготовки в галузі психології чи консультування, варто пам'ятати, що існують обмеження щодо того, що ви можете зробити, щоб полегшити будь-які психологічні симптоми, які можуть виникнути у дітей внаслідок війни. Однак, експерти починають розуміти, що через брак доступної кваліфікованої допомоги з боку професіоналів у сфері психічного здоров'я, в порівнянні з попитом у багатьох сферах, деякі види діяльності можуть безпечно виконуватися непрофесіоналами. Це може дати дітям можливість отримати необхідну допомогу швидше.

Намагаючись допомогти дітям подолати будь-які психологічні симптоми травми, яку вони пережили під час війни, враховуйте, що існують певні межі, які необхідно поважати. Як неспеціаліст, ви не маєте кваліфікації для постановки діагнозу для психологічної проблеми, незалежно від того, наскільки точною може бути ваша оцінка. Існує небезпека повісити на дитину ярлик із діагнозом, якого у неї насправді немає. Це може особливо негативно вплинути на самосприйняття та самооцінку дітей та підлітків. Під час служіння дітям, які пережили війну, непрофесіоналам, які їм служать, ярлики не допоможуть, і тому ви чи ваше служіння не повинні прив'язувати їх до дітей.

Непрофесіонали не можуть призначати ліки, але також важливо старатися не пропонувати дітям приймати ліки на травах чи інші препарати, які відпускаються без рецепту. Багато трав мають ефект, про який ви, можливо, не знаєте, і який може негативно вплинути на людину, якій ви намагаєтесь допомогти. Часто достатній сон, здорове харчування та регулярні фізичні вправи можуть допомогти дітям у психологічному одужанні. Діти з серйозними

психологічними проблемами повинні потрапити на прийом до лікаря, щоб з'ясувати, чи можуть ліки допомогти в такій ситуації.

Маючи справу з психологічними проблемами, ви можете скористатися деякими вправами, які можуть допомогти дітям забути те, що вони пережили. Також можна вдатися до методів, які допоможуть їм визначити та висловити ті складні емоції, які вони відчують. Існує також чимало вправ, які можуть використовувати непрофесіонали, що допомагають дітям почати зцілюватися від травми. У деяких випадках ці методи мають аспекти, які можуть безпечно виконуватися непрофесіоналами, у той час як інші способи їх використання вимагають лише участі професіоналів. Зазвичай ці обмеження стосуються діагностики та лікування, але можуть бути й інші. У нижченаведених розділах викладені можливі обмеження щодо того, як різні вправи можуть використовуватися непрофесіоналами.

У методах лікування різних психологічних симптомів є досить багато схожості. Щоб легше було знайти те, що вам потрібно для конкретної дитини чи групи дітей, інформація у цьому розділі впорядкована за загальними видами діяльності, які можуть бути використані вами або вашим служінням. Можна з упевненістю сказати, що будь-який з цих видів діяльності може допомогти усунути симптоми, які виникають у результаті однієї або кількох із цих загальних сфер психологічних потреб:

- ◆ Заспокоєння
- ◆ Виявлення та вираження складних емоцій
- ◆ Усвідомлення та опрацювання різних подій і переживань
- ◆ Зцілення від травм, включаючи:
 - Зменшення негативних психологічних симптомів, таких як нічні кошмари
 - Почуття належної безпеки в різних середовищах

- Належне розуміння того, що можна, а що не можна контролювати
 - Здатність вибирати й перебувати в певному емоційному стані деякий час
 - Здатність самостійно заспокоюватися та перенаправляти думки в інше русло
 - Здорова самооцінка – ні завищена, ні занижена
 - Примітка: надія та прощення будуть розглянуті в розділі про духовний вплив.
- ♦ Розробка здорових механізмів подолання стресу чи тривоги

Хоча кожна категорія методів впливу матиме різні приклади того, як вона може використовуватись, конкретні ідеї вправ для всіх методів будуть розглянуті в окремому розділі.

Визначення систем підтримки

Найбільш стійкими після війни, як правило, є ті діти, які мають потужну мережу підтримки. Необхідно докласти зусиль, щоб визначити підтримуючі стосунки у житті кожної дитини. Діти старшого віку та підлітки повинні брати участь у цьому процесі. Це не тільки допоможе їм краще зрозуміти, до яких людей вони можуть звернутися по допомогу, але також попередить дорослих, які беруть участь у процесі ідентифікації, про будь-які слабкі сторони в мережі підтримки конкретної дитини. Діти також можуть допомогти, поділившись своїм уявленням про плюси та мінуси різних підтримуючих стосунків. Хоча їхня оцінка підтримки, яку готова надати конкретна людина, може бути неточною, але їхнє сприйняття покаже, наскільки вони готові звернутися до певних людей, щоб отримати емоційну підтримку.

Владнання стосунків

Молодим людям, які переживають війну, буває важко підтримувати здорові стосунки з родиною та друзями, і це може вплинути на їхнє емоційне та психічне здоров'я. Війна часто означає переїзд - іноді без попередження - або заклик до участі у війні в той чи інший спосіб. Діти та підлітки можуть раптово опинитися в життєвих обставинах, де немає друзів або батьків. Молоді люди можуть відчувати себе ізольованими, перебувати у стані пошуку нових друзів або оплакувати тимчасову чи постійну втрату батьків чи друзів.

Ті, хто опікується молодими людьми в зоні бойових дій або біженцями, мають допомагати їм створювати нові дружні стосунки, підтримуючи зв'язки з тими, хто зараз далеко. Багато молодих людей намагаються підтримувати стосунки зі своїми друзями за допомогою соціальних мереж або текстових повідомлень. Хоча це може допомогти полегшити відчуття самотності і дати підліткам відчуття нормальності, залежність лише від стосунків на відстані може зрештою призвести до ще більшої самотності. Особливо якщо окреме життя друзів набуває зовсім іншого вигляду, ніж їхні власні обставини.

Заводити нових друзів не завжди легко, особливо в підлітковому віці. Часто сподіваючись, що життя швидко повернеться до нормального стану, молоді люди можуть вважати, що розлука з друзями – це ненадовго, і їм не потрібно заводити нових друзів. Вони також можуть не бажати докладати зусиль для пошуку нових друзів у місці свого поточного проживання. Тому що це може здаватись дуже складним, або діти можуть боятись відторгнення чи втрати, яку вони відчуватимуть, коли зрештою розлучаться і з цими друзями теж.

Хоча дорослі і не можуть примусити дітей чи підлітків до дружби, вони можуть допомагати будувати стосунки.

Запрошуючи підлітків на заходи чи обіди, можна створити невимушену атмосферу, в якій вони зможуть почати знайомитися один з одним. Заохочення дітей до участі в заходах за межами шкільних занять також може забезпечити доступ до потенційних нових друзів. Хоча діти не повинні брати участь у багатьох заходах, вони можуть отримати користь від щотижневого спілкування з новими дітьми за межами школи. Батьки також можуть сприяти потенційній дружбі, організовуючи спільні ігри та заходи з іншими батьками та їхніми дітьми.

Деяким дітям важче заводити нових друзів, ніж іншим. Вони можуть бути сором'язливими або ніяковіти перед новими людьми. Допомогти подолати це може набуття навичок, які покращують соціальну взаємодію. Текстові шаблони спілкування можна легко знайти в інтернеті багатьма мовами, і їх часто використовують для допомоги тим, хто почувається незручно в суспільстві. Ці шаблони дають дітям можливість попрактикуватися в конкретних фразах або діях, які будуть доречними в різних ситуаціях соціальної взаємодії.

Може статися, що вже сформовані групи друзів неохоче включають у своє коло когось нового. Це поширене явище в будь-якому середовищі, але воно може бути особливо складним у ситуації з біженцями. У деяких місцях біженців можуть вважати непридатними для дружби, або місцеві підлітки можуть не бажати дружити з тими, хто може незабаром переїхати. Якщо спроби завести нових друзів зустрічають відмову, а особливо, якщо відмова є жорстокою, це може ще більше поглибити відчуття самотності.

Часто дорослі можуть запропонувати підтримку лише тоді, коли молода людина є соціально ізольованою. Полегшити відчуття ізоляції може заохочення таких дітей до спілкування з іншими біженцями їхнього віку або з молодшими дітьми та безпечними дорослими. Участь у розважальних заходах

з батьками або братами і сестрами також може допомогти. Хоча це і не ідеальна заміна, але такі стосунки можуть полегшити відчуття самотності.

Якщо молоді люди достатньо дорослі, щоб мати романтичні стосунки, розлука або потенційна розлука зі своїм партнером може мати спустошливий ефект на їх душевний стан. У той час як дорослі можуть усвідомлювати, що їхні стосунки, ймовірно, закінчилися б і без війни, підлітки часто вважають, що той, з ким вони зустрічаються, буде з ними назавжди. Додайте до цього драматизм війни, і вони можуть відчутти себе героєм чи героїнею романтичного фільму. У підлітків з певними рисами характеру, або якщо стосунки були тривалими, траур від розставання може виглядати так, ніби підліток оплакує смерть когось із подружжя. Не треба висміювати або недооцінювати цю ситуацію. Їхній біль і скорбота справжні, і їх слід втішати з любов'ю і повагою.

Коли насувається розлука, може виникнути спокуса переступити фізичні межі романтичних стосунків. У фільмах і книгах це подається як важливий елемент. Підліткам слід нагадувати про всі можливі негативні наслідки - фізичні, емоційні та духовні - від того, що можна робити лише в контексті шлюбу. Не читайте нотацій, але співпереживайте їхньому болю. Впевнено, але з любов'ю обговоріть з ними можливі наслідки їхніх потенційних вчинків.

Після розставання дозвольте їм продовжувати спілкуватися стільки, скільки вони хочуть, якщо це не заважає їхнім шкільним справам та іншим обов'язкам і стосункам. Якщо це спілкування потребує додаткових витрат, буде справедливо попросити їх допомогти покрити ці витрати, якщо вони фінансово спроможні. Якщо ні, можна встановити межі, які будуть чесними для всіх учасників. У більшості випадків спілкування між підлітками у таких стосунках поступово зменшується і врешті-решт припиняється.

Стосунки з батьками мають вирішальне значення для здоров'я і благополуччя дітей та підлітків. Часто війна означає, що один або обоє батьків покликані служити в той чи інший спосіб. Це може означати тривалу розлуку, часто як у часі, так і на відстані. Діти будуть оплакувати цю ситуацію по-різному. Одні плачуть так, ніби батько чи мати померли. Інші можуть злитися, замикатися в собі або поводитися так, ніби відсутність батьків їх зовсім не турбує. Така дитина потребує співчуття. Але не давайте обіцянок, яких не можете виконати. Якщо батьки можуть бути вбиті, будьте чесними, але у контексті віку дитини. Пропонуйте надію і підтримку, не гарантуючи того, що гарантувати не можна.

Треба прагнути до полегшення спілкування між дітьми та їхніми відсутніми батьками. Хоча деякі ситуації на фронті вимагають від військових перервати на певний час всі контакти з близькими, більшість з них дозволяють продовжувати принаймні деякі комунікації. Іноді це вимагає жертвних зусиль з боку відсутнього батька чи матері. Після жахливого дня, проведеного на війні, написати або зателефонувати своїм дітям може бути останнім, що спадає на думку більшості військовим. Однак вони повинні розуміти, наскільки важливим є регулярне спілкування для підтримки здорових стосунків між батьками та дітьми. Відеодзвінки особливо корисні для дітей. Якщо батьки знають, що на них чекає відрядження, вони можуть записати на відео читання улюбленої казки на ніч або нагадування дітям про важливі речі. Такі відеозаписи можуть заповнити прогалину в часи, коли спілкування ускладнене або неможливе.

Як не дивно, але повернення батьків з довготривалої служби може бути майже таким же руйнівним, як і їхнє відрядження. Діти звикли до нового розпорядку дня і до того, що батьки не підтримують і не дисциплінують їх. Дуже маленькі діти можуть навіть і не згадати батьків, які повернулися.

Спілкування є ключем, оскільки батьки реінтегруються в повсякденне життя сім'ї. Обговоріть між собою змішані емоції, які кожний з вас відчуває. Заохочуйте терпіння під час налагодження нових звичок і взаємин. Нагадуйте дітям, що батьки, які повертаються, можуть бути виснаженими, пораненими або боротися зі своїми спогадами про війну. Не бійтеся звертатися по сторонню допомогу, якщо перехідний період є особливо складним. Це займе час і зусилля, але поступово можна буде встановити нову сімейну динаміку, і ваші діти отримають користь від того, що обидва батьки будуть поруч з ними.

Згадування травматичних подій

Багато методів та заходів, наведених у цій книзі, передбачають, що учасники пам'ятають, що з ними сталося під час війни та після неї. Може виявитися, що деякі діти не пам'ятають того, що пережили. Іноді це може бути свідомим вибором, тому що такі спогади здаються їм небезпечними. Діти можуть навіть боятися спроб згадати ці події під час заходів, направлених допомогти їм пропрацювати ці переживання та зцілитися від них.

Хоча дітям ця «забудькуватість» може здатися безпечною, насправді вона може призвести до того, що дитина буде продовжувати проявляти психологічні симптоми довше, ніж хотілося б. Хоча дітей не можна змушувати згадувати та прокручувати в голові їх переживання, все ж їх слід заохотити до цього. Може допомогти, якщо ви їх заспокоїте, пояснивши, що спогади не несуть у собі ніякої реальної небезпеки. Визнання того, що їхні спогади можуть бути неприємними або тривожними, може допомогти їм почуватися більш «нормальними». Пояснення того, як їхня участь у заходах може допомогти їм розпочати процес зцілення, тим самим зменшуючи небажані симптоми, може їх змотивувати. Дітей,

які продовжують відмовлятися думати про що-небудь, пов'язане з війною, або які справді не пам'ятають певних подій, слід направити до медичного фахівця.⁵²

Виявлення емоцій

Війна може викликати у дітей найрізноманітніші емоції. Деякі з цих емоцій є складними, оскільки кілька емоцій переплітаються таким чином, що важко визначити, які саме з них задіяні. Ці емоції необхідно проаналізувати та визначити для справжнього зцілення. Хоча це може бути важко для будь-якої дитини, дітям з обмеженим емоційним запасом і дітям з певними особливими потребами це може здатися особливо складним.

Інші діти можуть намагатися ігнорувати або придушувати свої негативні емоції, особливо якщо ці емоції досить сильні. Це може посилити стрес у дитини та призвести до додаткових негативних симптомів, включаючи проблеми зі здоров'ям, такі як запаморочення, головні болі, болі в животі тощо.⁵³ Дітей, які продовжують заперечувати свої емоції, слід направити до лікаря.

Люсія Капакціоне створила класифікацію з п'яти окремих категорій негативних емоцій, які можуть відчувати діти.⁵⁴ Використання цих категорій може допомогти дітям проаналізувати та ідентифікувати свої емоції. Хоча існують інші класифікації, категорії Капакціоне можуть спростити процес для дітей, які переживають труднощі. Ось ці категорії:

- ◆ Смуток
- ◆ Страх

52 Williams & Poijula, The PTSD Workbook p.23 [Вільямс і Поджула «Робочий зошит із ПТСР», стор.23]

53 Patel & Patel, "Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being" [Патель і Патель «Наслідки придушення емоцій: фізичне здоров'я, психічне здоров'я та загальне самопочуття»]

54 Williams & Poijula, The PTSD Workbook p.154 [Вільямс і Поджула «Робочий зошит із ПТСР», стор.154]

- ◆ Гнів
- ◆ Розгубленість
- ◆ Депресія

Коли ви просите дітей назвати свої емоції, наявність більшого набору потенційних слів, з яких вони можуть вибрати ті, що найкраще опишуть їх емоцію, може допомогти їм уникнути розчарування через неможливість виразити силу своїх почуттів.⁵⁵ Деяким дітям може більше підійти робота з числовою шкалою, де, наприклад, помірний емоційний стан буде оцінено «одиноцею», а надзвичайно сильний емоційний стан – «п'ятіркою». Діти молодшого віку і ті, що мало розмовляють, не маючи змоги скористатися такими допоміжними інструментами, можуть намагатися передати глибину своїх емоцій неналежним чином, як от кусатися або битися. Ці допоміжні засоби також можуть виявитися корисними для дітей, які намагаються розділити складні емоційні стани («Мій страх був на «двійку», мій гнів — на «п'ятірку», а мій сум — на «трійку», коли це сталося»).

Діти можуть відчувати збентеження або сором, переживаючи позитивні емоції в розпал війни та після неї. Вони можуть вважати, що це якось неправильно - знаходити щось смішне або відчувати радість серед такої кількості жахливих переживань. Слід подбати про те, щоб пояснити їм, що нашому мозку дійсно корисно відпочивати від негативних емоцій, хоча б на кілька хвилин. Це допомагає підтримувати емоційну гнучкість нашого мозку, полегшує процес зцілення та наближає дні, повні позитивних емоцій у майбутньому.⁵⁶

Коли діти починають розбиратися в своїх емоціях, важливо нагадати їм, що навіть негативні емоції мають певну мету. Страх, наприклад, може бути попередженням про те, що ми

55 Дивись Додаток 2 – Словник емоційних понять

56 Kashdan & Rottenberg, "Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health" [Кашдан і Роттенберг «Психологічна гнучкість як фундаментальний аспект здоров'я»]

повинні уникати чогось небезпечного, наприклад, голодного ведмедя. Коли вони думають про емоції, які вони відчувають, заохочуйте їх поміркувати над тим, як ці емоції можуть їм допомогти, а також як вони можуть зашкодити їм, якщо довести їх до крайності. Сподіваємося, з часом вони почнуть розуміти, чому певні події викликають у них певні емоційні реакції.

Вправи на самоусвідомлення

Самоусвідомлення (іноді відоме як заземлення) — це техніка навмисного фокусування вашої уваги на тому, що відбувається з вами зараз. Різні люди пропагують самоусвідомлення по-різному: у якості далекої від Бога практики, нейтральної або християнської практики, залежно від їхнього світогляду.⁵⁷ Оскільки було доведено, що самоусвідомлення допомагає зменшити занепокоєння, тут буде зроблено спробу пояснити, як використовувати цю техніку з дітьми таким чином, щоб при цьому шанувати Бога.

Хоча молитва та роздуми над Писаннями — це два способи допомогти заспокоїтися за допомогою концентрації уваги, але є й інші прийоми, які також можна використовувати. Вони часто включають примушення свого розуму бути більш сконцентрованим на тому, що на даний момент відбувається з самою людиною. Одна з найпопулярніших вправ на самоусвідомлення - попросити учасників назвати три речі, які вони бачать, дві речі, які вони чують, і одну річ, якої вони можуть доторкнутися. Інші включають більш свідоме ставлення до повсякденних справ, наприклад, повільно насолоджуватися чашкою чаю, приділяючи увагу тому, як чай виглядає, як пахне і який він на смак. Багато людей також використовують контрольоване дихання та певні вправи,

57 Focus on the Family, "Mindfulness: A Christian Approach" [Зосередження на сім'ї «Уважність: християнський підхід»]

детально описані в інших частинах цього розділу, у якості вправ на самоусвідомлення.

Контроль дихання

Ми не завжди це усвідомлюємо, але коли ми відчуваємо стрес, наше дихання і серцебиття прискорюються. Це створює додаткове навантаження на наш організм, а також може спричинити хаос серед наших думок та емоцій. Контролюючи своє дихання, сповільнюючи його, можна заспокоїти своє тіло та розум. Коли тіло і розум заспокоєні, дітям набагато легше зосередитися на інших видах діяльності, які можуть покращити їх психологічне здоров'я.

Цікаво, що дихання можна контролювати за допомогою вправ або будь-якої форми свідомого заспокоєння. Фізичні вправи можуть знищити хімічні речовини, що виробляються через високий рівень стресу, а також спалювати зайву енергію, необхідну для переходу в стан підвищеного стресу, що супроводжується прискореним диханням і частотою серцевих скорочень. Регулярні фізичні вправи також мають тенденцію до природного сповільнення частоти серцевих скорочень у стані спокою та зменшують кількість повітря, необхідного організму для будь-якого руху, тим самим уповільнюючи дихання.

Дітей також можна навчати різними вправами, які допоможуть їм контролювати дихання та сповільнювати темп вдиху та видиху. Часто ці дихальні вправи поєднуються з яскравими образами, як-от видування мильних бульбашок, які допомагають дітям запам'ятати, як їх виконувати, навіть коли вони в стресі. Деякі заняття повільними вправами, такими як заняття розтяжкою та пілатесом, також зосереджують на техніках дихання під час їх виконання. Ці види фізичної активності поєднують переваги вправ і технік контрольованого дихання.

Заспокоюючі предмети

Маленькі діти зазвичай проходять етап, коли вони знаходять втіху в м'яких іграшках, улюбленій ковдрі або інших речах, які вони для себе обирають. Навіть ті діти, які переросли потребу в цих предметах, можуть виявити, що травматичні події, які вони пережили, викликають потребу тимчасово повернутися до використання заспокійливих речей.

Іноді сім'я може заохочувати своїх дітей взяти із собою улюблений заспокійливий предмет, якщо вони вимушені були покинути свій дім, або дозволити їм знову повернутися до улюбленого предмету, що використовувався у більш ранньому віці, якщо вони залишилися на місці під час конфлікту. Деякі батьки можуть бути стурбовані тим, що використання будь-яких заспокійливих предметів може здаватися регресом їхніх дітей до більш ранньої стадії дитинства. Цей тимчасовий регрес у розвитку досить поширений при дитячій травмі.⁵⁸ Потреба в м'якій іграшці або інших заспокійливих речах відпаде, коли дитина почне зцілюватися.

В одному дослідженні дітям дали іграшкове цуценя і сказали, що цуценя далеко від дому і потребує, щоб його хтось обійняв і втішив. Виявилося, що у дітей, які доглядали за іграшковим цуценям, спостерігався сильний позитивний вплив на їхні травматичні стресові реакції.⁵⁹ Хоча (наскільки мені відомо) подібні дослідження не проводилися щодо того, чи мало подібний вплив використання власної м'якої іграшки чи інших заспокоюючих предметів, що належать самій дитині, але я вважаю, що можна з упевненістю припустити, що позитивний вплив буде подібним, навіть якщо не настільки яскраво вираженим.

58 Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

59 Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур «Методи роботи з дітьми, які постраждали від війни»]

Дітям, які відчують підвищену настороженість або інші реакції на стрес, можуть допомогти інші заспокійливі рішення. Деякі діти можуть ненадовго повернутися до смоктання великого пальця, крутіння волосся або інших видів поведінки, якими вони звикли заспокоюватися в минулому. Інші діти можуть просити нічника або щоб двері залишалися відкритими чи були зачиненими. Потреба у цій поведінці та предметах для заспокоєння з часом, коли дитина почне одужувати, повинна зменшитися. Якщо така поведінка не змінюється через деякий час після роботи з дитиною, якщо немає додаткових травмуючих подій, або якщо така поведінка починає спричиняти проблеми зі здоров'ям (наприклад, висмикування волосся, а не просто його крутіння), слід звернутися до фахівця.

Вже давно відомо, що тварини всіх видів допомагають зменшити стрес і полегшити самотність і депресію.⁶⁰ Якщо в сім'ї є домашня тварина, може бути корисно заохочувати дитину проводити з нею час. Надавати дітям можливість спілкуватися з тваринами, які не належать родині, потрібно обережно. Наприклад, дитина, яка боїться собак, може отримати ще більшу травму, якщо її змусити спілкуватися з незнайомою собакою. Будь-яку тварину, яку знайомлять з дітьми, щоб допомогти їм заспокоїтися, слід вибирати за її спокійний і ласкавий характер. Цікаво, що тип тварини не має особливого значення, якщо дитині комфортно з нею спілкуватися. Для зменшення стресу у дітей, які пережили травму, успішно використовують собак, кішок, коней і навіть риб.

Вплив природи

Хоча дослідження на цю тему є порівняно новими, люди якимось чином завжди знали, що природа може допомогти

60 John Hopkins Medicine, "The Friend Who Keeps You Young" [Джон Гопкінс Медицина «Друг, який зберігає молодість»]

зменшити стрес і має лікувальний вплив.⁶¹ Як християни ми знаємо, що Святе Письмо говорить нам про те, що Боже Творіння не лише нагадує нам про існування Бога, але й про Божу любов і силу та Його обіцянки.⁶² Ці нагадування про Бога також можуть бути втішними.

Прогулянки та походи на природі, мабуть, є найкращим способом познайомити дітей із Божим творінням. Поєднання фізичних вправ із відпочинком на природі лише збільшує можливу користь від прогулянок і походів. Якщо ви опинилися в міському середовищі або перебуваєте в ситуації, коли дітям все ще небезпечно проводити час на вулиці, все ще є способи забезпечити дітям контакт із природою.

Стосовно тих, хто живе в міському середовищі, більшість міст мають парки, сади чи інші зелені насадження. Не забувайте, що дерева вздовж тротуару або небо над головою також є частиною природи. Якщо у вас є доступ до всього необхідного, подумайте про те, щоб допомогти дітям щось самостійно виростити. Навіть якщо насіння немає, багато чого можна виростити з кухонних залишків, які зазвичай викидаються. Якщо немає доступного клаптика землі для посадки саду, в більшості випадків його можна замінити контейнерним садом. Вирощування квітів долучає дітей до прекрасного, але вирощування безкоштовної їжі може допомогти дітям відчутти, що вони допомагають забезпечити потреби їх сім'ї. Це може поставити перед ними певну мету, а також повернути відчуття власної значущості, яке війна могла відібрати.

Інший спосіб взаємодії дітей з природою – це рукоділля або створення колекцій. Заохочуйте дітей творчо взаємодіяти з речами, які вони знаходять на природі. Такі предмети, як каміння, мушлі, квіти, насіння та листя, є чудовими

61 Robbins, "Ecopychology: How Immersion in Nature Benefits Your Health" [Роббінс «Екопсихологія: як занурення в природу приносить користь вашому здоров'ю»]

62 Псалом 121:1,2 та інші

підніжними матеріалами для використання в художніх проектах. Деякі діти можуть захопитися камінням або мушлями і виявлять бажання почати їх колекціонувати. Однак, перш ніж заохочувати дітей почати збирати будь-які предмети, важливо подумати, чи може сім'я планувати переїхати в нове помешкання в майбутньому. Якщо сім'ю не влаштовують житлові умови, переїзд в інше місце може створити більше стресу, замість того, щоб його побороти.

Вправи на візуалізацію та рефлексію

Люди, які пережили травматичну подію, часто «прокручують» пережите знову і знову в своїй свідомості. Це може відбуватися уві сні або в денний час, якщо щось в оточенні викликає цей спогад. Тригером може бути чиєсь згадування події або якийсь сенсорний елемент, який мозок пов'язує з інцидентом. Деякі діти можуть знову і знову прокручувати свої спогади про певні події, щоб краще зрозуміти, що сталося.

Чи прокручуватимуть діти ці негативні та небажані спогади залежить від того, що дитина побачила та пережила, а також від десятків інших факторів. Деякі діти можуть бачити погані сни з подіями, які вони насправді не бачили чи не пережили, але, тим не менш, такі сни їх лякають. Керовані психічні образи, або як їх ще іноді називають образна репетиційна терапія, допомагає дітям замінити негативні або травмуючі образи у своїй свідомості більш приємними. Це було відзначено багатьма батьками протягом поколінь (які навіть не знали, що це є терапією). Приказка «подумати про щось приємне» перед сном або, зіткнувшись з неприємними уявними образами, також має біблійне підґрунтя.⁶³

Образна репетиційна терапія є різновидом когнітивно-поведінкової терапії. Таким чином, непрофесіонали не

⁶³ До Филипп'ян 4:8

повинні використовувати її для діагностики чи лікування психологічних проблем. Однак непрофесіонали можуть навчити дітей замінювати негативні образи більш позитивними, як це робили батьки протягом століть. Дослідження показали, що заміна образів може зменшити частоту нічних жахів, а також зменшити стрес, який вони часто викликають. Це також може зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу та тривожність.⁶⁴

Є два аспекти керованих образів, які ви, як непрофесіонал, можете безпечно спробувати з дітьми: навчити їх контролювати і змінювати свої думки, коли вони не сплять, та навчити їх змінювати свої сновидіння, поки вони ще сплять. Важливо пам'ятати, що дітям, у яких є труднощі з метапізнанням (усвідомленням власних думок), буде важко з використанням керованих образів. Працюючи з цими дітьми, вам може знадобитися спочатку виконати з ними вправи на усвідомлення своїх власних думок та розуміння того, що вони можуть ними керувати, перш ніж намагатися навчити їх використовувати керовані образи, щоб замінити негативні думки позитивними.

Щоб допомогти дітям, які, на вашу думку, мають сильні навички усвідомлення своїх психічних процесів, керувати будь-якими негативними думками чи образами, ви можете зробити кілька речей. Спочатку навчіть їх думати про свої думки як про книгу. Вони можуть «перегорнути сторінку» своїх думок так само, як це роблять у книзі. Допоможіть їм зрозуміти, що, хоча вони не можуть повністю запобігти появі негативної думки чи якогось образу в їхньому мозку, вони все ще можуть самі вибрати, як довго вони будуть це «спостерігати». Якщо це щось неприємне, вони можуть навчитися швидко замінювати негативну думку на щось позитивне.

64 Tartakovsky, "What Is Imagery Rehearsal Therapy (IRT)?" [Тартаковський «Що таке репетиційна терапія образами (РТО)?»]

Дітям, може, буде легше перемикаати образи, якщо ви навчите їх подумки вимовляти слово «стоп», як тільки вони усвідомлюють, що мають неприємний спогад або бачать негативний образ. Поясніть, що використання слова «стоп» як сигналу для перемикаання образів з часом стане легшим. Спочатку їм, можливо, доведеться повторювати це кілька разів протягом кількох секунд, перш ніж вони зможуть змусити свій мозок думати про щось інше. Практикуючись, вони зможуть успішно перемикаати образи навіть після одного використання цього слова.

Також може бути корисним заохотити дітей обрати для себе конкретні образи, якими вони можуть заміщати негативні. Таким чином їм буде легше здійснювати заміну ментальних образів, ніж якщо їм доведеться щоразу думати, який образ вони хочуть використати як заміну. Дітей слід заохочувати якомога детальніше уявляти обраний ними образ. Часто їм найлегше уявити своє улюблене місце. Що вони бачать, коли вони там? Які звуки та запахи у них асоціюються з цим місцем? Що вони люблять робити, коли вони знаходяться там?

Практикуйте з ними навичку перемикаання образів у думках. На таких практичних заняттях допоможіть їм замінити приємну думку, яку ви їм пропонуєте, власним заздалегідь визначеним образом. На першу думку їх можна наштовхнути за допомогою фотографії. Наприклад, ви можете показати їм фотографію місця, де ви побували. Постарайтеся вибрати якесь незвичайне місце, щоб воно не збігалось з тим, яке вони могли б обрати у якості заміни. Допоможіть їм у деталях уявити ваш образ у своїй свідомості (їм може бути легше це зробити, закривши очі після перегляду фотографії), а потім спробуйте допомогти їм переключити свої думки на заздалегідь визначений образ.

Коли діти навчаться легко перемикаати образи у своїх думках в денний час, вони можуть спробувати зробити

те ж саме під час сну. Процес контролю своїх сновидінь називають усвідомленими сновидіннями. Дітям може бути важко повірити в те, що вони можуть певною мірою контролювати свої сни. Заохочуйте їх спробувати методи, яким ви їх деякий час будете навчати, щоб побачити, чи вони допоможуть. Деяким дітям це може вдаватися краще, ніж іншим, але потрібна певна практика, перш ніж хтось із них зможе досягти стабільного успіху.

Перший крок до усвідомлених сновидінь — навчити дітей розуміти, що вони сплять і бачать сон. Поясніть, що вони можуть думати під час сну, так само, як і під час бадьорості. Навчіть їх думати: «Це сон», як тільки вони усвідомлять, що бачать сновидіння. Більшість дітей запитають, як вони можуть зрозуміти, що вони бачать сон, адже сни часто здаються такими реальними, коли ми їх переживаємо.

Щоб пояснити, попросіть когось поділитися своїм сном, який вони бачили минулої ночі або поділіться одним із ваших снів. Попросіть дітей вказати на «дивні» речі уві сні, які не могли б трапитися у реальному житті. Часто це або хтось, або щось вигадане, або якась дивна комбінація людей, місць і подій, які нічим не поєднані. Навчіть їх усвідомлювати, що коли їхні думки або те, що вони на їх думку переживають, мають ці характеристики, вони, ймовірно, сплять і бачать сон. Як тільки вони зрозуміють, що це сон, вони повинні проговорити про себе: «Це сон».

Як тільки вони дещо оволодіють здатністю розпізнавати, коли вони бачать сни, вони можуть спробувати контролювати ці сни. Попросіть їх спробувати якось змінити те, що відбувається уві сні. Вони можуть змінювати персонажів, обставини чи подію так, ніби вони пишуть свою історію. Чи зможуть вони змінити свої сни і наскільки вдало це буде в них виходити, залежить від самих дітей. Деякі з них можуть виявити, що спроба змінити сон пробуджує їх від цього сну. Однак дослідження показали, що проста спроба

змінити нічні жахи через деякий час зменшує частоту їх виникнення.⁶⁵

(Примітка: Існує різниця між кошмарами та нічними жахами. Зазвичай батьки не знають про нічні кошмари дитини, доки дитина не прокидається через них. Нічні жахи, як правило, трапляються у дітей молодшого віку і викликають більше занепокоєння у вихователів, оскільки можуть супроводжуватися плачем, криком, відкритими скляними очима під час сну, бриканням тощо. Хоча нічні жахи можуть тривати до сорока п'яти хвилин, будити дитину немає необхідності. Хоча звичайно треба запобігати шкоди, яку вона може собі причинити, дитина нічого не пам'ятає про нічні жахи, коли прокидається.⁶⁶)

Рефлексія — це духовна практика, згадана в Біблії, яка також може допомогти дітям контролювати негативні думки. У чомусь схожа на медитацію, вона насправді легша для більшості людей і має додаткові переваги.⁶⁷ Роздуми про Писання не настільки поширені в християнських колах сьогодні, як це було в минулому. Ймовірно, що діти, яким ви служите, не уявлятимуть, що це означає, навіть якщо вони сильні християни, які добре знають Писання. Хоча технічно це не є образом, який може замінити негативні образи, перемикання думок на Писання, коли виникають негативні думки, також може допомогти перефокусувати мислення.

Навчити дітей рефлексувати над Писаннями часто легше, якщо ви запропонуєте їм певний біблійний вірш, над яким вони можуть розмірковувати. Обираючи вірш, подумайте, наскільки глибоко пересічна дитина зможе над ним розмірковувати. Часто найкраще підходять вірші

65 Tartakovsky, "What Is Imagery Rehearsal Therapy (IRT)?" [Тартаковський «Що таке репетиційна терапія образами (ПТО)?»]

66 Healthy children.org, "Nightmares, Night Terrors and Sleepwalking in Children" [Healthychildren.org, «Кошмари, нічні жахи та лунатизм у дітей»]

67 Pena, "Christian Meditation vs. Mindfulness" [Пена «Християнські міркування vs. усвідомленість»]

з основними ідеями християнства, такими як любов, прощення, покора та інші. На додаток до запропонованого вірша, над яким вони можуть поміркувати, може бути корисно запропонувати деякі запитання, на які вони можуть спробувати відповісти, розмірковуючи над цим віршем. Не змушуйте їх давати письмові відповіді чи навіть використовувати ваші запитання. Ваша задача допомогти, а не контролювати їхні роздуми.

Як буде структурований час на роздуми, залежить від самої дитини. Запропонуйте робити це принаймні раз на день, а краще в один і той же час щодня. Коли діти рефлексують, роблячи щось, що вже є міцною звичкою, як-от снідати чи чистити зуби, це може збільшити ймовірність того, що вони не будуть забувати про щоденний час для роздумів. Спочатку ви можете навіть попросити їх попрактикуватися в рефлексуванні протягом хвилини або двох протягом біблійного уроку, якщо ви їх учитель (навіть тридцять секунд спочатку здадуться їм вічністю). Заохочуйте їх продовжувати думати про Писання весь цей час і повертатися до роздумів про нього, якщо їхні думки будуть відволікатися на щось інше. Ви навіть можете попросити, щоб деякі з них поділилися своїми думками після цих практичних занять.

Встановлення порядку

Діти знаходять комфорт і відчують себе в безпеці, коли їх життя структуроване. Розпорядки, розклади і навіть правила є частиною цієї необхідної структури. У житті середньостатистичної дитини зазвичай існують правила, шкільні заняття, певні заходи, розпорядок перед сном, регулярне харчування та інші речі, які природно забезпечують необхідну структуру. Але війна несе хаос. Розпорядок дня порушується. Школи закриваються, а заходи скасовуються. Цей хаос закладає основу для розвитку відчуття у дітей, що їхній світ нестабільний і вони більше не в безпеці.

Часто повторне введення деяких розпорядків і структури, і навіть створення правил та їх повторне застосування, може допомогти дітям почуватися більш стабільно в емоційному сенсі. Заохочуйте батьків та інших опікунів дотримуватися розпорядку дня, навіть якщо він через нові обставини відрізняється від того, що був до війни. Служіння можуть забезпечувати заняття та богослужіння, які проводяться на регулярній основі. Ваше служіння також може розглянути можливість проведення регулярних занять або заходів, які створюють відчуття рутини та розкладу для дітей та їхніх сімей.

Багатьом хочеться припустити, що діти, які пережили травму, не потребують правил чи їм не можна робити зауваження чи карати, коли вони не підкоряються цим правилам. Хоча певна поблажливість під час кризових обставин може бути прийнятною, все ж потрібно якомога швидше спробувати повернутися до загальних правил для дітей, прийнятих у суспільстві. Якщо ви належите до іншої культури, ніж діти, яким ви служите, важливо знати та поважати загальні правила цієї культури стосовно дітей. Ви і ваше служіння повинні з повагою ставитися до цих правил, якщо вони не суперечать Божим заповідям або не наражають дитину на реальну небезпеку.

Покарання та наслідки порушення правил будуть детально обговорені у розділі про поведінку. Хоча за бунтарську поведінку повинне бути покарання та мають бути певні наслідки, спосіб їх застосування має бути обраний з оглядом на дитячу травму. Виправлення та покарання сигналізують про повернення до нормального життя, але при надмірному застосуванні можуть завдати дитині додаткової травми.

Надання права вибору

Діти, які пережили війну, втратили будь-яке відчуття своєї здатності контролювати свій світ або будь-яку його частину. Війна змушує відчувати, що цей світ абсолютно

неконтрольований, а поведінка дітей часто зазнає надмірного контролю, щоб забезпечити їх. Їм навіть може бути відмовлено у виборі того, скільки їсти, що одягнути чи як гратися. Батьки можуть відчувати потребу в повному контролі поведінки та у позбавленні дитини вибору навіть після того, як сім'я потрапляє у безпечніше середовище.

Хоча така динаміка є природною під час війни, але якщо ви продовжуєте відмовляти дітям у праві контролювати будь-що в своєму житті, це може призвести до розвитку психології жертви та низької самооцінки. Хоча вони дійсно є жертвами війни, але визначення себе як жертви призводить до того, що діти не відчують особистої відповідальності і розвивають в собі неправильний локус контролю. Це, у свою чергу, часто призводить до загального негативного погляду на життя, відсутності будь-якого почуття відповідальності, уникнення ризиків і навіть претензійності і нездорової самооцінки.⁶⁸

Локус контролю — уявлення людини про основні причини подій в його чи її житті. Чим сильніший локус контролю людини, тим більше вона вірить, що він чи вона контролює те, що відбувається в його чи її житті.

Служіння можуть допомогти, відновивши право вибору у житті дітей, які пережили війну. Вибір не повинен бути складним, і ви можете спочатку обмежити його двома або трьома прийнятними варіантами. Для початку щось настільки просте, як вибір кольорів олівців або смак напою, який вони хочуть випити. Батьків і опікунів можна заохочувати поступово збільшувати можливість дитини робити вибір, поки їхня здатність обирати не буде такою, як до війни.

У деяких випадках діти можуть хотіти контролювати занадто багато речей у світі, що їх оточує. Це часто походить

⁶⁸ Brennan, "What Is a Victim Mentality?" [Бреннан «Що таке менталітет жертви?»]

від дещо помилкового переконання, що якби вони мали більший контроль над своїм оточенням, травматичні події не відбулися б. Але реальність така, що деякі речі ми просто не можемо контролювати. Ця потреба контролювати все вимагатиме більшої індивідуальної уваги та, можливо, стратегій, які допоможуть дітям поступово передати контроль над деякими аспектами свого життя іншим людям.

Стратегії переходу – це альтернативні дії, які знаходяться десь між нездоровою поведінкою, яку діти в даний час демонструють, і поведінкою, що зазвичай прийнятна за даних обставин. Наприклад, можливо, дитина хоче, щоб двері завжди були відчинені, і сидить поруч з дверима, щоб мати відкритий шлях до евакуації. Це не завжди прийнятно в звичайному житті, і дитина не завжди зможе диктувати, чи повинні бути двері відкритими чи ні. Стратегія переходу вимагає розмови з дитиною про те, чому він чи вона хоче, щоб двері були відкриті.

Запевніть дитину, що небезпека вже минула, але з розумінням поставтеся до потреби дитини відчувати, що є безпечний шлях для втечі у разі її виникнення. Розробіть план, за яким двері поступово зачинятимуться трохи більше щодня. Коли дитина усвідомить, що вона все ще в безпеці, навіть коли двері злегка зачинені, потреба контролювати, чи повністю відкриті двері, повинна з часом зникнути. Якщо ні, дитині може знадобитися професійна допомога у боротьбі зі страхами та потребою контролювати навколишнє середовище, щоб керувати цими страхами.

Для більшості дітей стратегії вибору та переходу (якщо їх використання необхідне) повинні допомогти відновити їхнє початкове об'єктивне відчуття того, що вони можуть і не можуть контролювати. Існують також заняття, які волонтери можуть проводити з дітьми, щоб активно їх навчати та детально обговорювати концепцію контролю та особистої відповідальності в житті, а також роз'яснювати

Божі очікування щодо обох понять. Важливо зазначити, що християнство частково засноване на ідеї, що люди здатні робити вибір змінити або контролювати свої власні думки та дії, і повинні нести відповідальність, коли цей вибір неправильний або гріховний. Якщо ви не допоможете дітям, які пережили війну, адекватно вивчити ці теми, це може ускладнити їх покірність Богу в майбутньому (конкретні плани біблійних уроків на ці та інші теми будуть представлені в наступному розділі).

Мистецтво та арт-терапія

Хоча арт-терапія є визнаним інструментом, який використовується деякими професіоналами в галузі психології, є деякі її вправи, які може безпечно виконувати звичайна людина. Професіонали можуть використовувати арт-терапію як інструмент для виявлення психологічних проблем і розробки плану лікування. Хоча неспеціалісту не можна таким чином використовувати арт-терапію, все ж мистецтво може допомогти дітям та підліткам виразити свої емоції.

Арт-терапія забезпечує дітям творчий вихід для їх переживань та емоцій. Це може допомогти особливо при наявності спогадів, які зберігаються у вигляді образів, що дуже часто зустрічається у випадку травматичних переживань, а також допоможе дітям, які ще не володіють мовою.⁶⁹ Арт-терапія також може допомогти дітям вивільнити накопичену енергію та емоції через рухи, необхідні для створення різних творів мистецтва.

Будь-які приладдя, які дитина зазвичай використовує для художньої творчості, також можна використовувати

⁶⁹ Lane, "Beyond Regression: An Investigation of Art Material Choice for Children With Trauma" [Лейн «Поза межами регресії: дослідження вибору художнього матеріалу для дітей із травмою»]

на заняттях з арт-терапії. Ваше служіння, можливо, зможе надати кожній дитині деякі основні предмети для творчості, щоб вони могли мати їх вдома і продовжувати займатися мистецтвом. Найпоширенішими витратними матеріалами для творчості, які водночас є доступними та портативними, є чистий папір будь-якого типу (упаковки копіювального паперу в більшості випадків – це найдешевший доступний папір), олівці, маркери, недорогі набори акварелі з пензлем, клейові палички, прості олівці, крейда, глина або тісто для ліпки, картон, кольорові паперові серветки, ножиці та записники або зошити.

Якщо ви облаштовуєте зону для творчості, щоб діти могли використовувати її під час служіння, ви можете також придбати рулони паперу, пальчикові фарби (і папір для пальчикових фарб), пластикові формочки для печива, старі журнали, темперні фарби, пензлики, маленькі ткацькі станки та пряжу, фетр, клей для тканини, обрізки тканини, стрічки та різні інші предмети для творчості та ремесел. Плануючи творчі заняття для молоді, ви можете зосередитися на проектах, які потребують більше рухів у процесі виконання завдання. Це дасть дітям можливість отримати користь від руху на додаток тих переваг, які забезпечує сам творчий процес.

Творчі роботи можуть зображати об'єкти чи сцени, але також вони дозволяють художникам непрямим способом розібратися у своїх думках, ідеях та емоціях щодо навколишнього світу. Діти, які пережили війну, часто спочатку малюють малюнки, що зображують те, що вони бачили та пережили. Синагога Pinkas у Празі має виставку численних малюнків, які діти зробили під час перебування в нацистських концтаборах. Вони яскраво відображають переживання дітей під час війни.

Проте з часом для більшості дітей такого роду малюнків стане менше, а їх місце займуть інші малюнки. Ці твори можуть здатися не пов'язаними з переживаннями дітей під час війни, але вони все одно можуть виражати емоції художників щодо цих подій. Важливо пам'ятати, що сам процес допомагає їм виразити те, що вони відчують, навіть якщо вони ніколи цього не висловлюють. Використання художніх матеріалів, які вимагають більшого фізичного навантаження, таких як глина, великі пензлі чи великі полотна, також може дати їм можливість для фізичного вивільнення стресу та напруги.

Коли дитина закінчить свою творчу роботу, уникайте коментарів щодо того, що, на вашу думку, ви бачите в готовому виробі. Іноді надмірне використання чорного олівця – це ще не ознака депресії, а лише робота дитини, яка має доступ лише до чорного олівця! Замість цього попросіть дитину розповісти вам про свій твір. Ви навіть можете запитати, чому дитина зробила певний вибір: чи то зображених образів, чи кольорів, чи техніки, що використала дитина.

Знову ж таки, не потрібно обов'язково аналізувати відповіді дітей чи тиснути на них, якщо вони не знають, що сказати про своє творіння. У деяких випадках може бути доречним задати наступні запитання на кшталт: «Яке це викликало у тебе відчуття?» або «Що, на твою думку, відчуває/думає ця людина на малюнку?». Однак пам'ятайте, що мета використання арт-терапії – це просто дати дитині можливість висловити свої думки та почуття. Ви не повинні намагатися ставити діагнози або лікувати будь-які проблеми, які ви помітили на основі їх відповідей. Якщо щось, про що розповідає дитина, викликає у вас занепокоєння, краще направити дитину для отримання професійної допомоги, аби визначити, чи дійсно існує більш серйозна проблема, яка потребує вирішення.

Музика та музикотерапія

Музикотерапія може приймати різні форми. Було помічено, що музика має терапевтичний вплив на дітей: від прослуховування музики до гри на музичному інструменті чи співу в групах чи соло. Асоціація Музичної Терапії пропагує музику як спосіб допомогти дітям зрозуміти та висловити свої емоції, знизити рівень тривоги та навчитися заспокоювати себе, а також допомогти їм визначити та впоратися з будь-якими психологічними тригерами, які вони можуть мати через травматичні події, які вони пережили.⁷⁰

Прихильники музикотерапії вважають, що вона забезпечує унікальний баланс як структури, так і свободи вираження. Це дозволяє дітям відчувати себе в безпеці завдяки структурі, наданій музикою, яка дозволяє розібратися у своїх думках та почуттях через свободу вираження, яку вона надає.⁷¹ На жаль, навіть прихильники визнають, що не кожна дитина отримує однакову користь від музикотерапії.⁷²

Оскільки це вважається терапією, яку практикують професіонали, непрофесіоналам слід уникати використання музикотерапії для діагностики або лікування певної психологічної проблеми. Однак непрофесіонали можуть використовувати музикотерапію, щоб допомогти дітям, які пережили війну, зрозуміти та висловити свої емоції, слухаючи або виконуючи музичні твори. Навчання грі на інструменті також може забезпечити дітям заняття, яке займе їх думки, змусить рухатися і дасть їм можливість продуктивно проводити свій час.

Як ви, можливо, самі вже зрозуміли, діапазон музичних настроїв може включати енергійну музику, заспокійливу, депресивну або збудливу. Хоча заспокійлива музика, як-от

70 Naureckas, "Music Therapy for Traumatized Children" [Наурецкас «Музична терапія для травмованих дітей»]

71 Там само

72 Там само

колискові, або енергійна музика, як, наприклад, певні пісні прославлення, як правило, мають передбачуваний вплив на настрій та рівень енергії, але це не завжди так. Дослідження показало, що хоча прослуховування сумної музики допомагало дівчатам-підліткам, які схильні рефлексувати над проблемами, як правило, така музика навпаки погіршувала ситуацію для середньостатистичного хлопчика-підлітка, схильного до надмірних роздумів та переживань.⁷³ Інше дослідження, однак, виявило, що слухання “щасливої” музики підвищує настрій на 90%, і навіть люди з високим рівнем хронічного стресу повідомляли про покращення настрою.⁷⁴

Дослідження виявили, що музика, особливо те, що часто називають рожевим шумом, може покращити сон. Невелике дослідження показало, що люди, які під час сну слухали рожевий шум (часто асоціюється зі звуками природи, такими як океанські хвилі), довше перебували в глибокому відновлювальному сні і краще виконували тести на пам'ять наступного дня.⁷⁵ Плейлисти, створені для того, щоб викликати або покращити сон, можна знайти в інтернеті. Якщо діти, підлітки або дорослі мають проблеми зі сном, їм може допомогти тихе відтворення одного з багатогодинних плейлистів рожевого шуму або музики для сну протягом ночі.

Найкращий спосіб для вас, як непрофесіоналів, допомогти дітям та підліткам – це заохотити їх скласти список музики, яка, на їхню думку, забезпечить їм необхідну емоційну підтримку. Самостійний вибір пісень, які їм сподобається

73 Там само

74 Feneberg, Anja et al, “Perceptions of Stress and Mood Associated With Listening to Music in Daily Life During the COVID-19 Lockdown” [Аня С. Фенеберг (2023). «Сприйняття стресу та настрою через прослуховування музики у повсякденному житті під час карантину COVID-19»]

75 Northwestern Medicine, “The Promise of Pink Noise” [«Північно-Західна Медицина. «Обіцянка рожевого шуму.»]

слухати, збільшує ймовірність того, що вони зможуть використовувати вибрану музику для того, щоб брати під контроль свою тривогу чи інші емоції та легше впоратися з ними. Під час підбору плейлісту дорослі можуть запитати, чому були обрані певні пісні та чи вони впливають на емоції, як цього очікувала дитина. Заохочення дітей замінювати менш корисні пісні на ті, які здаються більш корисними, може зробити їхній особистий список музики ефективною стратегією подолання тривоги та небажаних емоцій.

Гра та ігрова терапія

Розвиток ігрової терапії сягає понад сто років, але концепція використання гри, щоб допомогти маленьким дітям рости та навчатися, все ще є відносно новою за межами кіл Монтессорі (освітня система, зосереджена на використанні гри та інших природних способів навчання замість надання офіційних інструкцій). Хоча як непрофесіонали ви не можете використовувати гру для діагностики та лікування конкретних психологічних проблем, але ви можете використовувати різні ігрові види діяльності, щоб допомогти дітям зцілитися від травматичних переживань, виразити емоції, розробити корисні стратегії подолання стресу і навіть досліджувати християнські погляди на життя через проект «Божа гра» (Godly Play). Дослідження показали, що діти, які не можуть висловити свої почуття з приводу травми, яку вони пережили, можуть виражати ті самі емоції через гру.⁷⁶

Godly Play використовує методи Монтессорі та інші способи дитячої гри, щоб допомогти дітям дослідити травматичні події та емоції в контексті духовного спілкування.

⁷⁶ Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк і Маккарті «Війна, іграшки, гра, щоб лікувати: підготовка дизайнерів до створення іграшок, які сприяють стійкості дітей у зонах військових дій»]

Гра також може допомогти дітям розібратися в неорганізованих спогадах і сприяє усвідомленню того, що сталося, а також дозволяє дітям переосмислювати внутрішні діалоги.⁷⁷ Було помічено, що гра з однолітками та дорослими регулює надмірну настороженість, надає можливості для обміну досвідом та зміцнення соціальних зв'язків, що сприяє розвитку емоційної стійкості у дітей.⁷⁸

Крім того, гра сприяє вивільненню енергії та дає їм відчуття нормальності, оскільки ігри часто недоступні під час війни. Ця нормальність може допомогти їм почуватися безпечніше, а отже, вони зможуть спокійніше взаємодіяти з навколишнім світом.⁷⁹ Ігрова терапія зазвичай використовується для дітей у віці від чотирьох до дванадцяти років. Однак важливо пам'ятати, що діти часто переживають регрес у розвитку після травми, і, як наслідок, деякі молодші підлітки також можуть отримати користь від ігрової терапії.

Існує п'ять основних типів гри, кожен з яких надає різні переваги.⁸⁰

- ◆ Гра на уяву – забезпечує розуміння та дає надію
- ◆ Маніпулятивна гра (побудова речей) - забезпечує відчуття контролю над оточуючим середовищем
- ◆ Креативна гра (створення іграшок) - дає вихід для емоцій та ідей
- ◆ Сюжетна гра – дає можливість поділитися досвідом та висловити емоції
- ◆ Активна гра – дає можливість вивільнити накопичену енергію та емоції

77 Там само

78 Там само

79 Там само

80 Там само

Коли ви шукаєте іграшки для заохочення до терапевтичної гри, краще знайти предмети, які забезпечують максимальну творчість та гнучкість у використанні. Через економічні обмеження та часто кочовий спосіб життя сімей під час війни та одразу після неї, краще підбирати іграшки, які мають низьку вартість, прості у використанні та потребують мало місця для переміщення чи зберігання. Ваше служіння може зробити деякі з цих іграшок доступними у вашому закладі, або ви можете дати певні іграшки дітям, щоб вони могли ними гратися вдома. Важливо зазначити, що деякі дослідження показали, що дітям, які постраждали від війни, не слід давати іграшкових солдатиків або іграшкову зброю, навіть якщо сцени з війни є частиною їх природної гри. Хоча дехто вважає, що є певна користь у тому, щоб дозволити дітям перетворити ці загрозливі символи війни на більш нейтральні, інші ж переконані, що ці іграшки заохочують дітей приймати насильство як прийнятну стратегію або виставляють війну у привабливому вигляді.⁸¹

Конкретні іграшки, рекомендовані для ігрової терапії, поділяються на кілька основних категорій. Прихильники ігрової терапії часто пропонують використовувати фігурки та ляльки та обладнання, яке знадобиться для розігрування сцен з ними. Ці доповнення можуть включати лялькові будиночки, іграшкові автомобілі, одяг для ляльок та інші предмети. Перевага цих іграшок полягає в тому, що вони часто коштують дешевше і займають менше місця, ніж інші більш реалістичні іграшки. Діти також можуть користуватися базовими іграшками, такими як кубики, які можна використовувати для створення різноманітних сцен у грі.

Найбільш реалістичною формою гри є гра-перевтілення

81 Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк і Маккарті «Війна, іграшки, гра, щоб лікувати: підготовка дизайнерів до створення іграшок, які сприяють стійкості дітей у зонах військових дій»]

або фантазійна гра, де діти розігрують різні ролі. Цей тип гри найбільше подобається дітям, коли вони можуть переодягатися або використовувати удавані чи справжні предмети, якими б користувалися дорослі, наприклад, стетоскоп або каструлі та сковорідки. Оскільки це не завжди зручно для середньостатистичної родини під час війни або після неї, ваше служіння може облаштувати тематичні ігрові зони у вашому закладі.

War Toys — це організація з унікальним підходом до допомоги дітям, які постраждали від війни. Вони використовують та поєднують мистецтво та ігрову терапію у своїй роботі з дітьми в зонах бойових дій по всьому світу. У них діти створюють твори мистецтва, що зображують їхнє життя під час війни. Потім художник Браян Маккарті поміщає справжні іграшки та творчі вироби дітей у реальні умови війни і фотографує результат. Оригінальна робота дитини потім виставляється поряд із фотографією. Організація War Toys також виступає за надання дітям іграшкових фігурок тих типів людей, яких вони бачили під час війни – солдатів, медичних працівників, військових, поліції, пожежників тощо, щоб полегшити дітям відтворення пережитого під час війни через гру.

«Божа гра» — це ще одна унікальна специфічна форма гри, покликана допомогти дітям усвідомити свої переживання та емоції в рамках християнства та важливих розмов на духовні теми. Оскільки головна мета цього проекту – допомогти духовному формуванню та зростанню дитини, «Божа гра» буде детальніше описана у розділі про роботу з духовними симптомами.

Театральне мистецтво та ляльковий театр

Театральне мистецтво і ляльковий театр надають дітям можливість зрозуміти й виразити свої емоції, які вони пережили на війні. Особливою прихильністю користуються

ляльки, оскільки лялька є буфером між дітьми та їхніми емоціями. Вона створює відчуття безпеки для дитини, оскільки саме лялька, а не дитина переживає травматичні події та/або емоції, відтворені в театральній постановці.⁸²

Одне дослідження показало, що сам процес створення ляльок і лялькової вистави поєднує в собі переваги арт-терапії та ігрової терапії.⁸³ Дітям у дослідженні було запропоновано створити ляльки, які представляють членів сім'ї, емоції чи інші категорії персонажів. Їм не дали більше конкретики і забезпечили їх різноманітними матеріалами, з яких вони могли створювати свої ляльки. Дослідження показало, що створення ляльок не тільки допомогло дітям зрозуміти і висловити свої емоції з приводу того, що сталося, але виявилось, що дітям, залученим до дослідження, вдавалося бути більш зосередженими на уроці, краще розуміти соціальні відносини та зцілюватися від своєї травми у власному темпі.⁸⁴

Сценки з акторами-людьми можуть мати схожі плюси, але вимагають більше місця, костюмів та акторів для постановок. Театральні постановки за участі акторів-людей не завжди забезпечують таку ж емоційну дистанцію, яка потрібна деяким дітям, щоб відчувати себе в безпеці, розбираючись у своїх переживаннях та емоціях. Хоча служіння, безсумнівно, можуть використовувати сценки та театральні постановки, але ляльковий театр, як виявилось, може забезпечити більше переваг та, відповідно, більш ефективне використання ресурсів.

Плануючи надавати дітям можливість створювати ляльки та лялькові вистави, варто знати основні типи ляльок, які дитині було б легко створити. Ляльки можна легко зробити,

82 Anderson, "Puppet Creation: A Lost Art in Treating Childhood Trauma" [Андерсон «Створення ляльок: втрачене мистецтво лікування травм дитинства»]

83 Там само

84 Там само

взявши шкарпетки або паперові пакети за основу. Для декорування ляльок можна використовувати такі елементи, як пряжа, тканина, пластикові очі та інші матеріали для рукоділля. Вам також знадобляться маркери і міцний клей, щоб зробити ляльок цупкішими. Пальчикові ляльки, ляльки на паличках та тіньові ляльки — інші чудові варіанти ляльок, які можуть виготовити діти. Хоча шаблони можна знайти в Інтернеті, надання дітям повної свободи у створенні своїх ляльок у більшості випадків є кращим варіантом (дітям, які не знайомі з певним типом ляльок, потрібно показати приклад, як такі ляльки зазвичай виготовляються).

Записування/Ведення щоденника

Дати дітям можливість записувати свої спогади або вести щоденник, в теорії, може бути одним із найкращих варіантів, який може допомогти їм усвідомити те, що сталося, і висловити свої емоції щодо цих подій. На жаль, оскільки письмо часто асоціюється зі шкільними буднями, багатьом дітям та підліткам вести щоденник або писати розповіді чи вірші буде здаватися нудним заняттям. Однак для тих, хто любить писати, це може стати чудовим інструментом, який допоможе їм подолати травматичні переживання.

Більшість книг із самодопомоги для дорослих, які борються з посттравматичним стресовим розладом, містять багато порад, щоб почати писати. Деякі з них не підходять для дітей та підлітків, оскільки вони, як правило, розроблені для дорослих солдатів. Діти з посттравматичним стресовим розладом можуть мати інші симптоми, ніж дорослі, що робить деякі підказки, розроблені для дорослих, позбавленими сенсу для дітей та підлітків. Якщо ви використовуєте такі підказки, створені для дорослих з посттравматичним стресовим розладом, ви можете дозволити дитині вибрати, які з них її зацікавлять найбільше.

Підлітки також можуть отримати користь від розмови з дорослими з їхньої рідної місцевості. Вони можуть записати свої спогади про життя в довоєнний час і створити книги, подібні до “ізер біхер” або книг пам’яті громади, створених учілими жертвами Голокосту. (Ви можете знайти приклади онлайн у цифровій колекції Нью-Йоркської публічної бібліотеки.⁸⁵)

Як і будь-яка інша вправа, письмові завдання можуть не сподобатися деяким молодим людям. Ніколи не змушуйте дитину чи підлітка до письма, як лікувальної діяльності. Ті, хто не хоче писати, можуть виявити, що писання на ці теми змушує їх почуватися гірше, а не краще. Або ж сам процес написання може здаватися шкільним завданням і бути непривабливим для них, порушуючи процес опрацювання чи зцілення. Для інших молодих людей переключення уваги на створення фільму заохочуватиме їх також і писати, дозволяючи їм створювати щось більш цікаве і захоплююче.

Якщо ви вчитель або репетитор, примус до письма і ведення щоденника може накладатися на інші академічні завдання дитини. Якщо ваше служіння пропонує репетиторство чи іншу допомогу, пов’язану з освітою для дітей, які відстали у школі через війну, використання підказок для запису своїх думок, призначених для допомоги людям з посттравматичним стресовим розладом, може допомогти їм зміцнити академічні успіхи, а також дослідити важливі теми в своїх письмових творах.

Книготерапія

Книготерапія – це використання книг, щоб допомогти дітям усвідомити свій негативний досвід і свої емоції, пов’язані з цим досвідом. Незважаючи на те, що деякі

85 <https://digitalcollections.Naples.org/collections/yizkor-book-collection/#/?tab=navigation>

терапевти використовують книготерапію як терапевтичний інструмент, для неспеціаліста також вважається прийнятним її використання, щоб дати дітям та підліткам можливість зрозуміти й висловлювати свої почуття щодо пережитої війни. Як і у випадку з іншими методами лікування, непрофесіоналам не слід використовувати книготерапію для діагностики дитини або у якості частини професійного плану лікування.

Книготерапія передбачає читання книги дитині або самою дитиною з подальшим її обговоренням з дорослим. Найскладніша частина книготерапії — це знайти книги, які, на вашу думку, сподобаються дитині, а також заохотити дитину розбиратися в своїх емоціях. Також може бути важко знайти книги, які б відповідали рівню читання дитини, її інтересам і потребі у розумінні своїх емоцій та переживань. В Інтернеті доступні деякі списки, але вони можуть не містити новіші книги або ті книги, які легко знайти. А списків книг для книготерапії, які б були християнськими, майже не існує. Якщо ви не можете знайти те, що вам потрібно, за допомогою онлайн-пошуку, спробуйте запитати поради у бібліотекаря або продавця книг (якщо у вас є доступ до них).

Капелани, що працюють з дітьми у лікарнях, радять запропонувати дитині три типи книг для читання та обговорення разом із дорослим. Вони вибирають одну книгу, яка допоможе дорослому та дитині краще пізнати один одного, одну книгу просто для розваги та одну книгу, яка або розповідає про обставини, у яких опинилася дитина, або досліджує емоції, які, на думку дорослих, може відчувати дитина. Потім дитині дозволяється вибрати, яку з трьох книг вона хоче, щоб капелан прочитав, і обговорив з дитиною протягом цього візиту.⁸⁶ Цей метод також може бути корисним для волонтерів служіння, батьків та опікунів.

86 Nash et al., Paediatric Chaplaincy [Неш та ін. «Педіатричне капеланство»]

Рух, фізичні вправи та спорт

Як згадувалося раніше, рух, фізичні вправи та спорт можуть допомогти дітям та підліткам, які пережили війну, заспокоюватися, регулювати емоції, позбутися стресу та вивільнити ту енергію, яка їх змушує бути надмірно тривожними. Діти, які не мають можливості грати на вулиці через проблеми з безпекою, також можуть мати природно накопичену енергію, і через це можуть навіть мати проблеми з концентрацією або здоров'ям.

Краще займатися на свіжому повітрі, якщо це безпечно і дозволяють погодні умови. Це забезпечує дітям не тільки необхідні фізичні вправи, але й сонячне світло, свіже повітря та природу — навіть якщо це просто небо над головою. Слід подбати про те, щоб діти були одягнені відповідно до погоди та мали сонцезахисний крем, щоб захистити їх від надмірного впливу сонячного проміння. Типи вправ, якими буде займатися дитина, повинні ґрунтуватися на особистих уподобаннях, а також з урахуванням практичності та психологічних симптомів, з якими учасники повинні впоратися.

Такі заняття, як розтяжка, пілатес та інші подібні спокійні види фізичної активності, можуть допомогти заспокоїти дітей, а також навчити їх заспокоюватися самостійно за допомогою технік дихання та розслаблення. Такі популярні види спорту, як футбол, або активності на дитячих майданчиках, як-от стрибки зі скакалкою чи біг, можуть спалити зайву енергію та допомогти дітям впоратися зі стресом.

Зокрема, було виявлено, що вестибулярні вправи мають заспокійливий вплив на дітей. До них відносяться висіння вниз головою, ходьба манерою ведмедя і страуса, а також пози плуга, лежачої собаки, або ворони.⁸⁷

87 OT Toolbox "Vestibular Activities" [Інструментарій Ерготерапії. "Вестибулярні Вправи"]

Важливо відзначити, що у дітей, які не люблять спорт, сама ідея фізичних вправ буде викликати стрес. Примушуючи їх виконувати вправу, яку вони ненавидять, ви можете завдати більше шкоди, ніж користі. З цими дітьми важливо працювати так, щоб знайти фізичну активність, яка їм приносить задоволення. Для цього може бути потрібно трохи поекспериментувати, щоб знайти ідеальний вид спорту, гри чи фізичної активності.

Часто діти, які не мають особливої любові до спорту, можуть також віддавати перевагу заняттям, які не передбачають змагання, або принаймні командного змагання, оскільки тиск з боку їхніх однолітків, які очікують від них певного рівня виконання, може бути надто високим. Займаючись командними видами спорту, також слід стежити за тим, щоб розподіляти дітей у команди випадковим чином. Будь-хто, хто був обраний останнім у команду в дитинстві, може сказати вам, наскільки це неприємно. Діти, які щойно пережили травму, не потребують зайвого стресу, такого як хвилювання з приводу того, чи не будуть вони вибрані останніми в команду.

Деяких дітей та підлітків, можливо, більше зацікавить можливість займатися спортом самотійно. Інтровертам, зокрема, можуть сподобатися види діяльності, які дають можливість певний час побути подалі від інших людей, особливо якщо ситуація змушує їх перебувати з більшою кількістю людей, ніж вони звикли. Якщо це можливо, таких дітей буде корисно відводити до парків, ботанічних садів та інших місць, де їм було б безпечно ходити, гуляти або бігати самотійно. Або об'єднайте у якості «напарників» тих дітей чи підлітків, які мають схожу потребу в самотності та люблять займатися тими ж видами фізичних вправ. Таке об'єднання в пари забезпечать їм безпеку, а також дасть відчуття усамітнення, якого вони прагнуть, оскільки обидві дитини в парі хотіли б позайматися в тиші.

Позакласна діяльність

Для сімей біженців у певних місцях позакласні заходи можуть стати чудовим способом для молоді знайти нових друзів зі схожими інтересами. Заняття та уроки також можуть відновити відчуття нормального життя, якщо діти брали в них участь і отримували задоволення від них до війни. Складність може полягати в тому, щоб знайти заходи подібного типу і рівня, які також відкриті для нових і тимчасових учасників.

У деяких місцевостях школи пропонують безліч варіантів позакласної діяльності. Попросіть місцевих батьків порекомендувати вам приватні групи та осіб, яких батьки знають і яким довіряють, і ви отримаєте краще уявлення про наявні варіанти. Групи, що служать біженцям, можуть допомогти, склавши загальний список місць, де молодь може відвідувати уроки або брати участь у різноманітних заходах.

Грошове питання може бути перешкодою, якщо від сімей очікується придбання дорогих інструментів чи обладнання. Низький дохід родини також може ускладнити оплату зборів або уроків. Поцікавтеся, чи існують стипендії, чи можна позичити або взяти напрокат необхідне обладнання, чи доступні інші види допомоги для дітей біженців, які бажають брати участь у тих чи інших позакласних заходах.

Деякі діти та підлітки беруть участь в унікальних заходах, які можуть вважатися нетиповими для місцевості, де вони проживають як біженець. Якщо у запропонованій групі немає необхідних вам занять або місця для нового учня, попросіть їх направити вас в іншу групу, яка може вам допомогти.

Вправи на стійкість

Одним із ключів до відновлення після будь-якої травми є емоційна стійкість людини, яка її переживає. Емоційно стійка дитина має здатність легко пристосовуватися до

неприємностей чи вимушених змін і швидше оговтатися від них. Іншими словами, стійкість — це здатність зібратися і продовжувати жити далі після негативної життєвої події. Проте навіть найстійкіші діти можуть виявити, що їх стійкість розхитана і ослаблена, коли вони стикаються з численними негативними або травматичними переживаннями та величезною кількістю змін, які часто є фактором війни.⁸⁸

Дітям, які були витривалими до війни, можливо, просто потрібно відновити їхню стійкість до початкового рівня. Більша частина цього відновлення може статися природним шляхом, оскільки ці діти мали таку рису до війни. Організація занять та заходів, які можуть нагадати їм про стратегії, що вони успішно використовували в минулому, а також забезпечення мережі підтримки, на яку вони можуть покластися, зазвичай закриває будь-які прогалини в їх емоційній стійкості. Ті ж діти, які не були особливо стійкими до війни, потребуватимуть допомоги у надбанні навичок, які необхідні для емоційної стійкості, та відпрацювання прийомів, необхідних для її підтримки.

Як визначити, чи є дитина стійкою до такого травматичного досвіду, як війна? Емоційно стійкі діти, особливо напочатку, будуть демонструвати більшість тих самих реакцій, які демонструють менш витривалі діти. Проте емоційно стійкі діти швидше повертатимуться до звичної поведінки, яку вони демонстрували до війни. Вони будуть здаватися більш оптимістичними, залучатимуться до шкільної та інших видів діяльності, знайдуть нових друзів і повернуться до попередніх рівнів особистої відповідальності та самоефективності (віри в свою здатність робити те, що необхідно, для досягнення своїх цілей).⁸⁹

88 Cove, "Resilient Children" [Коув «Витривалі діти»]

89 Cove, "Resilient Children" [Коув «Витривалі діти»]

Діти, які мають проблеми з емоційною стійкістю, частіше за все мають дві чи більше серйозних проблем з поведінкою, беруть участь у злочинних та/або ризикованих вчинках, їх часто відсторонюють або виключають із школи, вони зазвичай погано навчаються. Вони, швидше за все, мають песимістичний погляд на життя, слабкий локус контролю і мають проблеми з підтримкою здорових стосунків.⁹⁰ Нерідкі випадки, коли молоді люди зі слабкою емоційною стійкістю проявляють психологію жертви, що лише посилює їхні проблеми.

Стійкість (або її відсутність) часто ґрунтується на поєднанні особистості та рис характеру дитини та середовища, в якому виховувалася ця дитина. Помірна кількість стресу може фактично підвищити стійкість, оскільки дає дітям можливість розвинути ефективні навички подолання стресу.⁹¹ Однак занадто сильний стрес – і стійкість може ослабнути. Стійкість можна розвивати та підживлювати на будь-якому етапі життя, навіть після травматичних переживань. Хоча здатність дитини змінити свою природну особистість мінімальна, та будь-кого можна навчити тим навичкам, які підвищать його чи її емоційну стійкість. Ці навички можуть допомогти дітям легше оговтатися від минулої травми та зробити їх більш стійкими до негативних обставин або змін у майбутньому.

Діти, які від природи оптимістично налаштовані, мають сильний внутрішній локус контролю, швидко пристосовуються до змін і легко заводять друзів, виявляються більш стійкими від природи. Важливо відзначити, що всім цим характеристикам можна до певної міри навчитися. Хоча деяким дітям завжди важче бути оптимістами чи заводити друзів, є навички, яким вони можуть навчитися, і які допоможуть їм поступово перейти до більш емоційно стійкого ставлення та поведінки в цих сферах.

90 Там само

91 Там само

Ще одним ключовим фактором емоційної стійкості дитини є її оточення. Можливо, найсильніша кореляція між навколишнім середовищем і емоційною стійкістю – це стосунки дитини з батьками, опікунами чи іншими дорослими. Діти, які мають міцні стосунки з батьками, більш витривалі, ніж ті, у кого їх немає.⁹² Не дивно, що міцні стосунки з батьками чи вихователями також згадуються експертами як ключовий фактор у тому, наскільки добре діти відновлюються від переживань під час війни та її наслідків.⁹³

Часто найкорисніша річ, яку може зробити служіння, щоб допомогти дітям розвинути емоційну стійкість, — це заохотити батьків до більшої взаємодії зі своїми дітьми, щоб зміцнити зв'язок батьків та дітей. Оскільки емоційна стійкість частіше зустрічається у дітей, чиї батьки мають сильні батьківські навички, організація регулярних занять з виховання та підтримки може, у свою чергу, допомогти розвинути стійкість у дітей учасників таких занять.

Важливо зазначити, що психічне здоров'я батьків може вплинути на якість батьківства, необхідну для розвитку стійкості у дітей. Зокрема, виявилось, що матері, які страждають на депресію, вдвічі менше, ніж інші матері, виховують емоційно стійких дітей.⁹⁴ Стилі виховання також впливають на те, наскільки витривалими є діти, які виховуються в цих сім'ях. Авторитетний стиль виховання найчастіше практикується в сім'ях, де діти мають найвищий рівень стійкості та найнижчий рівень проблемної поведінки в порівнянні з дітьми, які виховувалися в сім'ях, де стиль батьківства був авторитарним, характеризувався вседозволеністю або недбальством.⁹⁵ Ймовірно, частково

92 Harvard University Center on the Developing Child, "Resilience" [Центр Гарвардського університету з питань розвитку дитини «Стійкість»]

93 Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence" [Клеттер «Допомога дітям, які постраждали від війни та насильства»]

94 Cove, "Resilient Children" [Коув «Витривалі діти»]

95 Там само

це пов'язано з балансом правил і свободи в авторитетному домашньому середовищі, що дає дітям, які виховуються в таких сім'ях, сильний локус контролю та здорові навички розв'язування проблем і подолання стресу.

Авторитетне батьківство — стиль виховання, в якому батьки виховують, є чуйними та підтримуючими, але встановлюють жорсткі обмеження для своїх дітей.

У ситуаціях, коли батьки не можуть або не бажають надавати своїм дітям емоційну підтримку, необхідну для зцілення та розвитку емоційної стійкості, служіння, по можливості, може забезпечити дітям наставників, які готові інвестувати необхідну кількість часу та енергії, необхідних для створення міцних емоційних зв'язків зі своїми підопічними. Відносини з будь-якими задіяними у ситуацію підтримуючими і люблячими дорослими покращували рівень стійкості у дітей, навіть коли вони, ці дорослі, не були батьками.⁹⁶ У ситуаціях, коли діти та підлітки відокремлені від своїх батьків, вони все ще можуть розвивати стійкість, якщо вони поміщені в гарні умови, мають активну релігійну віру та сильну соціальну підтримку, а також здорові стосунки з іншими людьми.⁹⁷

Допомогти дітям освоїти навички, які в свою чергу допоможуть їм бути більш стійкими, — це ще один спосіб підтримати їх. Багато з цих навичок можна легко включити в біблійні уроки чи інші заняття та заходи вашого служіння. Організація заходів, спрямованих на розвиток навичок цілеспрямованої розумової діяльності, таких як планування, вирішення проблем і управління часом, навчання дітей та підлітків тому, як брати особисту відповідальність за свої дії та приймати рішення, які допоможуть покращити їхнє майбутнє, спроби допомогти їм знайти надію, мету

⁹⁶ Там само

⁹⁷ Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на дітей»]

та сенс життя, заохочення жити християнським життям, мати такі християнські риси характеру, як самоконтроль і наполегливість, і робота над їхніми людськими навичками – все це може допомогти розвинути емоційну стійкість у дітей.

Діти та підлітки також можуть отримати користь від дискусій про здорову, благочестиву самооцінку (ні надто низьку, ні зависоку) і про те, що вони можуть/повинні чи не можуть/не повинні намагатися контролювати у своєму житті. Розуміння характеру Бога та того, чого Він хоче від і для Свого народу, може допомогти дітям зрозуміти, що відбувається в житті через призму того, як це бачить Бог. Це може забезпечити дітям міцний духовний фундамент, який їм необхідний для того, щоб більш стійко витримувати життєві негаразди.

Керовані бесіди

По суті, керованими бесідами можуть бути будь-які розмови дорослого з дитиною, яка пережила війну, під час яких дорослий бере провідну роль у розмові. У терапії, яку надають професіонали, це один із багатьох методів, які використовуються для діагностики та лікування пацієнтів. Хоча такого роду розмови не повинні вести непрофесіонали, це не означає, що ми не можемо вести корисні бесіди з дітьми та підлітками про їхні переживання та емоції. Це також не означає, що ми не можемо переслідувати певні цілі під час цих розмов.

Спочатку розмови має вести сама дитина. Незважаючи на те, що дитина вирішує, розмовляти чи ні, і якою кількістю інформації ділитися чи не ділитися, це все одно можна вважати керованою розмовою. Деякі експерти називають ці бесіди першою психологічною допомогою, і через недостатню наявність професійних консультантів і психологів у зонах бойових дій були розроблені протоколи, щоб зробити їх не

тільки безпечними, але й необхідними навичками для будь-якого волонтера, який працює з дітьми.⁹⁸

Фахівці з першої психологічної допомоги заохочують тих, хто працює з дітьми, які пережили війну, бути доступними для будь-яких розмов, які можуть знадобитися дітям. Особливо під час війни або безпосередньо після неї важливо створити безпечний простір, у якому дитина зможе порозмовляти з вами. Залежно від самої дитини, це може бути тихе місце, або місце, де буде трохи більше приватності. Слід належним чином дотримуватися протоколів безпеки, наприклад, перебувати в полі зору інших волонтерів, батьків або дорослих. Дітям, які постраждали від війни, часто загрожує надзвичайна небезпека з боку викрадачів дітей. Розмова на очах у інших дорослих може захистити як дитину, так і волонтера, який бере участь у розмові, від будь-якої шкоди або звинувачень у злих намірах.

Можна заохотити дитину, яка, на вашу думку, хоче розповісти про свої переживання, але трохи соромиться або не впевнена. Однак слід уникати тиску на дитину, не можна змушувати її розмовляти. Дитині може знадобитися час, щоб почати довіряти комусь настільки, щоб вільно обговорювати такі глибоко емоційні, особисті та травматичні події. Або ж дитина все ще може намагатися зрозуміти те, що трапилося, проаналізувати свої емоції та упорядкувати свої думки, перш ніж вести про це розмову. Якщо ви будете продовжувати проявляти любов, небайдужість та турботу про дитину, а також регулярно пропонувати їй вислухати, це дасть дитині зрозуміти, що ви готові вислухати у будь-який час, коли вона буде готова говорити.

Коли діти починають обговорювати з вами свої переживання чи емоції, дуже важливо, щоб ви були повністю зосереджені на розмові. Якщо цього не зробити, це може

98 Snider, "Psychological First Aid: Guide for Field Workers" [Снайдер «Перша психологічна допомога: Посібник для польових працівників»]

відбити у них бажання вести з вами будь-які важливі розмови. Необхідно докласти всіх зусиль, щоб уникнути потенційних відволікаючих факторів, вимкнувши телефони та позбавившись від інших перешкод. Дивіться дитині в очі, коли вона говорить. Активно слухайте, киваючи головою, видаючи звуки, що показують, що ви чуєте те, що вам говорять, і задаючи уточнюючі запитання, якщо ви чогось не розумієте.

Якщо дитина помітно засмучена під час розмови, краще запитати, як вона хоче, щоб її втішили, або попросити дозволу доторкнутися до руки, обійняти тощо. Важливо розуміти, що діти, які пережили травму, часто відчувають, що їх права були порушені або що їх позбавили будь-якого контролю над тим, що з ними відбувається. Запитуючи їх, як би вони хотіли бути втішеними, ви вказуєте, що вони все ще мають певний контроль над тим, що з ними відбувається.

Якщо під час розмови дитина задає вам питання, добре подумайте, перш ніж відповідати. Краще мовчки помолитися про Божу допомогу, перш ніж щось сказати у відповідь. Нехай ваші відповіді будуть максимально простими та правдивими, при цьому відстежуйте зміст того, що ви говорите, щоб переконатися, що сказане відповідає віку дитини. Також важливо пам'ятати про Божі заповіді та принципи. Хоча в цей момент дитина може бути не готова до розмови про любов до своїх ворогів, волонтери повинні уникати посилення почуття ненависті та потреби помститися ворожій стороні воєнного конфлікту. Можна поспівчувати емоціям, які відчуває дитина, не заохочуючи до нечестивих слів, думок та/або дій.

Якщо ви вирішите поділитися уривком із Писання з дитиною під час розмови, будьте дуже обережні, цитуйте його точно і переконайтеся, що ви не вириваєте його з контексту. Часто те, що люди говорять, намагаючись втішити інших людей, насправді може погіршити ситуацію, особливо

коли вони неправильно цитують Писання. Найпоширеніший приклад — сказати комусь: «Бог не дає тобі більше, ніж ти можеш витримати». Це не тільки знеохочує тих, хто насправді відчуває, що вони вже пережили більше, ніж можливо витримати, але це ще й неправильне цитування Письма. Фактичний текст говорить про те, що Бог не дозволить у нашому житті більшої спокуси ніж та, з якою ми могли б упоратись, не надавши нам вихід, щоб ми могли уникнути гріха.⁹⁹

Важливо поважати право молодой людини на приватність. Якщо ви відчуваєте, що почули щось, про що слід поділитися з батьками дитини, наприклад, про суїцидальні думки, поясніть дитині, чому ви вважаєте, що важливо поділитися цією інформацією. Ви можете заохотити дитину до цієї розмови, а не самостійно повідомляти інформацію батькам. Запропонуйте піти разом з дитиною і підтримати її, поки вона ділиться цією інформацією з батьками. Якщо дитина відмовляється розмовляти з батьками, вам потрібно буде поділитися всім необхідним, що батькам потрібно знати, щоб мати змогу захистити свою дитину. Все інше, чим дитина ділиться з вами в розмові, має залишатися між вами. У вас може виникнути спокусливе бажання поділитися історіями війни в соціальних мережах, щоб викликати співчуття або зібрати кошти на гуманітарну допомогу. Оскільки це особисті історії, ви повинні отримати дозвіл, перш ніж ділитися ними в соціальних мережах, і поважати будь-які прохання про пропуск певних частин історії або підтримку анонімності.

Іноді найбільше розчарування в таких розмовах у якості першої психологічної допомоги — це бажання слухача «виправити» все для людини, яка ділиться своєю історією. Хоча цей імпульс зазвичай народжується з любові та турботи, будьте обережні, щоб не вигадувати речі та не обіцяти того, що ви не можете виконати, або обіцяйте лише те, що ви або

99 1 До Коринтян 10:13

ваше служіння дійсно зробите, аби допомогти. Ще раз, будьте дуже обережні і з точністю переказуйте Божі обітниці. Бог ніколи не обіцяв християнам, що наше життя буде ідеальним, аж поки ми не потрапимо на небеса. Перечитайте про безліч серйозних труднощів, які переживали апостол Павло та інші ранні християни, і це дасть вам зрозуміти, що досконале життя на землі не обіцяне Богом, і ми також не повинні цього обіцяти.

Для християн керовані бесіди найкраще проводити в контексті «Божої гри» або біблійних уроків. Ці бесіди можуть допомогти дітям із психологічними та іншими проблемами, але в першу чергу спрямовані на духовне здоров'я, зростання та благополуччя тих, хто бере у них участь. Ми розглянемо ці конкретні підходи до керованої бесіди в наступних розділах.

Контроль впливу жорстокого контенту

Війна за визначенням є жорстокою. Діти, які постраждали від війни, можливо, пережили і бачили речі настільки жорстокі, що навіть дорослі не можуть їх усвідомити. Діти часто додатково зіштовхуються з жорстокістю під час війни, спостерігаючи за подіями, знятими на камеру під час репортажів у новинах або в соціальних мережах. Мозок не може відрізнити те, що дитина пережила реально, і те, що було просто побачено на відео. Дослідження показали, що навіть діти, які спостерігають за воєнними подіями по телебаченню, можуть відчувати травматичні переживання.¹⁰⁰

Якщо вірити дослідженням діти, особливо хлопчики, які мають справу з насильницьким контентом, граючись у відеоігри або під час перегляду фільмів з елементами жорстокості, після цього стають більш агресивними. З часом цей вплив посилюється і може призвести до агресивної та жорстокої поведінки, знущань, зниження чутливості до

100 American Academy of Pediatrics, "Media Violence" [Американська академія педіатрії «Насильство в ЗМІ»]

насилства, страху, депресії, кошмарів і порушень сну.¹⁰¹ Одним словом, щоразу, коли діти чи підлітки, які пережили війну, взаємодіють із жорстоким контентом, вони ризикують посилити ту травму, якої вони вже зазнали під час реальної війни. Діти та підлітки, які пережили війну, повинні уникати взаємодії з будь-яким жорстоким контентом у рекреаційних цілях.

Багато батьків використовують девайси, щоб зайняти і розважити своїх дітей. Хоча це може бути проблематично в будь-якій ситуації, війна часто посилює залежність як дорослих, так і дітей від пристроїв для отримання інформації, зв'язку та розваг. Молоді люди можуть легко стати залежними від пристроїв і мати додаткові проблеми, пов'язані з цим - особливо від соціальних мереж і жорстокого контенту. Американська Академія Педіатрії рекомендує використовувати електронні пристрої протягом перших двох років життя дитини лише для відеорозмов. Діти у віці від трьох до п'яти років повинні проводити перед екраном не більше однієї години на день. Старші ж діти та підлітки повинні мати суворо обмежений екранний час щодня.¹⁰² Заходи, описані в цій книзі, пропонують численні цікаві альтернативи проведенню часу перед екраном.

Довгостроковий план відновлення психологічного здоров'я

Хоча це вже було згадано раніше, але це настільки важлива частина допомоги дітям насправді зіцелитися від досвіду війни, що маємо знову наголосити на необхідності довгострокового плану відновлення психологічного здоров'я.

¹⁰¹ American Academy of Pediatrics, "Media Violence" [Американська академія педіатрії «Насилство в ЗМІ»]

¹⁰² American Academy of Pediatrics, "Media and Young Minds" [Американська Академія Педіатрів, «ЗМІ та молоді уми»]

З часом у багатьох дітей, яких підтримали в їхніх намаганнях усвідомити та зцілитися від пережитого під час війни, негативні психологічні симптоми покращаться. Батькам та іншим дорослим захочеться повірити у те, що ці діти повністю зцілилися і не матимуть додаткових проблем, пов'язаних із війною. Та на жаль, часто це не так.

Діти проходять різні етапи розвитку. Наряду з фізичним зростанням та іншими більш очевидними змінами на кожному етапі з'являються нові когнітивні інструменти, які дитина отримує у своє розпорядження. Вік, коли ці інструменти стають доступними, може дещо відрізнятись від дитини до дитини, але майже кожна дитина проходить етапи послідовно. Це означає, що будь-які значущі події, як-от травми, отримані під час війни, будуть опрацьовуватися дитиною за допомогою нових когнітивних інструментів, які вони мають на кожному етапі.

Можливо, одним із найкращих прикладів цього є перехід від конкретного до більш абстрактного мислення. Маленькі діти мислять конкретно. Все інтерпретується через дуже конкретний процес мислення. Абстрактні поняття, такі як любов і ненависть, їм важко зрозуміти по-справжньому. Пережите під час війни буквально і саме таким чином обробляється.

Коли дитина вступає в стадію, коли можливе більш абстрактне мислення (зазвичай у підлітковому віці), вона може по-іншому поглянути на події, які пережила під час війни. Мотиви, філософські ідеї, навіть емоції, — тепер ці інструменти використовуються для переробки того, що дитина пережила, коли була молодшою. Оскільки дорослі часто думають, що дитина «вилікувалась» від війни, вони не помічають, що та ж дитина знову намагається опрацювати й зцілитися від пережитого нею раніше. Якщо підліток не просить про допомогу або не проявляє ознак серйозного психологічного стресу (грою на публіку або неналежною

поведінкою), він або вона можуть страждати роками, намагаючись самотійно побороти свої спогади про пережите на війні.

Важливо, щоб у будь-якому служінні дітям, які пережили війну, був довгостроковий план, який надасть дітям та молоді можливість брати участь у тих заходах, які використовувалися відразу після війни для полегшення усвідомлення та зцілення кожні кілька років, поки діти не досягнуть повноліття. Дослідження прийомних дітей показали, що навіть немовлята в утробі матері можуть зазнати травми.¹⁰³ Насправді з травмою, яку дитина пережила до того, як навчилася добре говорити, іноді важче працювати, оскільки вона зберігається в образах, а не в словах. А тому навіть тим дітям, які вважаються занадто малими, щоб пам'ятати про війну, слід надавати регулярну можливість брати участь у заходах, направлених на усвідомлення та зцілення від ранніх спогадів, які вони навіть не можуть передати словами, коли стають старшими.

103 Enlow et al., "Maternal Lifetime Trauma Exposure, Prenatal Cortisol and Infant Negative Affectivity" [Енлоу та ін. «Довічна травма матері, пренатальний кортизол і негативна афективність немовляти»]

Розділ 6 - Робота по усуненню поведінкових симптомів

Травма часто спонукає до різних форм поведінки, які можна розглядати як спробу мозку захистити дитину від небезпеки. Часто ця поведінка виглядає дуже схожою на те, що деякі діти роблять, порушуючи правила та настанови. Однак у випадках з дітьми, які зазнали травми, така поведінка є більш рефлексивною, ніж навмисний вибір. Це не звільняє дитину від відповідальності за неналежні вчинки, але часто потрібно використовувати інші стратегії, ніж при вирішенні питань, пов'язаних з поведінкою дитини, яка не зазнала травми.

Може виникнути спокуса скасувати будь-які правила та межі, які існували у дітей до війни, або більше не робити зауважень і не карати за порушення правил. Але насправді діти відчують себе в більшій безпеці, коли існують правила та межі, яких вони постійно дотримуються. Видалення цих елементів життя, яке вони мали до війни, може призвести до того, що вони відчуватимуть ще більшу невпевненість і небезпеку. Хоча деякі правила, можливо, доведеться послабити або змінити через обставини, усунення всіх меж і наслідків, зрештою, не є корисним для дітей.

Хоча і може здаватися, що метою корекції є лише зміна поведінки, справжньою метою є серце дитини. Діти можуть робити те, що подобається дорослим, особливо в їх присутності, а при цьому мати бунтівне серце. У деяких дітей може бути серце, яке намагається бути слухняним, але вони можуть боротися з іншими проблемами, які роблять їхню поведінку менш бажаною. Якщо серце дитини зосереджено на покірності Богові, а не на бунті, належна поведінка стане більш природньою та послідовною. Дитина з бунтівним серцем не буде слухатися не тільки дорослих, а й Бога.

Маємо також розуміти, що навіть ті діти, які пережили війну чи іншу травму, здатні навмисно поводитися неналежним чином, і це може не мати нічого спільного з їх реакцією

на травму. Для опікуна складність полягає в тому, щоб визначити основну причину будь-якої неналежної дії, яку вчинила дитина, і те, як краще вирішити цю проблему, щоб допомогти дитині зробити кращий вибір у майбутньому.

Якби ми мали можливість бачити серця один одного, як Ісус, нам було б легше зрозуміти, що відбувається в серці й розумі дитини до та під час небажаної поведінки. Оскільки ми такої здатності не маємо, ми повинні стати схожими на детективів, які досліджують докази та впорядковують їх, щоб зробити висновки та прийняти зважені рішення.

Чотири корені негативної поведінки

Давайте уявимо, що на даний момент у вас в будинку лише одна дитина. Ви чуєте гучний тріск і, зайшовши в кімнату, бачите розбиту лампу. Що трапилось? Ви швидко визначаєте, що дитина якимось чином була причетна до розбитої лампи, але є чотири можливі основні причини, які могли вплинути на те, що лампа виявилася розбитою.

- ♦ **Помилки** – розбита лампа стала результатом браку знань чи досвіду, відсутністю інформації або відсутністю здібностей у такій сфері, як рухові навички
- ♦ **Травма** – розбита лампа стала результатом (принаймні частково) симптому травми, як-от режими втечі мозку або «бий-замри».
- ♦ **Особливі потреби** – певні види інвалідності, як-от алкогольний синдром плода, розлад аутистичного спектру та затримка розвитку, можуть ускладнити для дитини запам'ятовування чи виконання настанов, або можуть збільшити частоту нещасних випадків через поганий контроль власних рухів або відсутність відчуття простору.
- ♦ **Бунт** – серце дитини було спрямоване на особисті бажання, а не на покору. Бунт – це навмисна та усвідомлена непокоря настанові чи правилу. Дитина розбила лампу, оскільки порушила правила, які забороняють (наприклад) кидати м'яч у кімнаті.

Аналіз негативної поведінки

Існують запитання, які можуть вам допомогти визначити, яка з чотирьох основних причин спричинила саме цей інцидент. Іноді може бути кілька основних причин, які впливають на ситуацію. І не завжди одразу зрозуміло, яка основна причина призвела до негативного інциденту. Необхідно докласти зусиль, щоб визначити цю причину, аби уникати подальшого прояву подібних реакцій, які лише погіршують ситуацію. Загалом, батьки схильні надмірно реагувати на помилки і надто кволо реагувати на бунт. Це може спричинити проблеми у стосунках між батьками та дітьми та давати не зовсім коректні посили щодо важливості роботи над бунтівним серцем.

- ♦ Які емоції, на вашу думку, переживає дитина, особливо перед застосуванням міри покарання?
- ♦ Чи здається вам, що дитина розкаюється перед застосуванням міри покарання? Докори сумління не означають, що бунту не було, але, принаймні, це показує, що глибоко у серці дитині все ж таки шкода, що іноді вона або він бунтує. Якщо немає ознак докорів сумління, навіть після покарання та наслідків, - це може бути ознакою, що серце дитини стає жорсткішим і бунтівним. Важливо зазначити, що якщо дитина пережила травму, можливо, відсутність видимих емоцій також може бути реакцією на травму.
- ♦ Чи здається дитина наляканою (особливо перед застосуванням будь-яких мір)? Це може бути ознакою травми або травми в поєднанні з іншою основною причиною.
- ♦ Чи здається дитина по-справжньому розгубленою через те, що трапилося, і не розуміє, у чому проблема? Бунт майже ніколи не супроводжується розгубленістю. За визначенням бунт – це навмисна, свідома непопора.

- ◆ Чи намагається дитина брехати, щоб приховати те, що сталося? Це стратегія подолання труднощів, націлена на те, щоб уникнути негативних наслідків. Вона також може бути ознакою бунту.
- ◆ Чи демонструє дитина «захисний» гнів чи все ж більше бунтарський дух? «Захисний» гнів є захисним механізмом і, швидше за все, виникає до вживання виправних мір, а не під час них.
- ◆ Дитина втікає і ховається чи впадає в ступор до використання виправних мір?
- ◆ Чи здається вам, що дитина намагалася слухатися, але в неї не вийшло? Які перешкоди у дитини були на шляху до повної покори?
- ◆ За тих самих обставин чи міг би хтось інший допустити таку ж помилку (наприклад, випадково розбити лампу)?

Виправлення негативної поведінки

Незалежно від основної причини прояву дитиною негативної поведінки, цю поведінку необхідно усунути, щоб запобігти будь-яким подібним проявам у майбутньому. Позитивних змін у поведінці дитини можна добитися наступним:

- ◆ **Виправлення.** Виправлення повинні бути для усіх чотирьох категорій, але вони будуть дещо відрізнятися залежно від основної причини негативної поведінки.
- ◆ **Навчання.** Навчати необхідно у випадку помилки, реакції на травму та у випадку наявності у дитини особливих потреб. При бунтарській поведінці це рідко може знадобитися, тому що дитина часто точно знає, що і як робити, але відмовляється робити це через бунтівне серце.
- ◆ **Спокута.** Слід заохочувати дітей спокутувати свої помилки, коли це можливо, незалежно від основної

причини такої поведінки. Спокута у нашому випадку — це спроба виправити будь-яку заподіяну шкоду, подібно до того, як Закхей запропонував повернути вкрадені гроші.¹⁰⁴ Дитина повинна допомогти прибрати розлите молоко, поремонтувати пошкоджену річ тощо. Спокута не завжди можлива, і в таких випадках «винуватцю» слід запитати у «постраждалого», що можна зробити, щоб спокутувати те, що сталося.

- ♦ **Покарання.** Покарання застосовуються у разі бунту з ціллю виправити серце дитини за допомогою дисципліни, як рекомендовано в Писанні.¹⁰⁵ У випадках, коли основною причиною не був бунт, «покаранням» є сама негативна подія (наприклад, пролите молоко). Якщо ситуація не мала нічого спільного з бунтівним серцем, ніяких додаткових виправних мір не потрібно. Бунт вимагає покарання з тієї ж причини, яка описана в Біблії – як застереження, що необхідні самоперевірка, покаяння та зміни.

Розуміння помилок

Справжні помилки не є гріховними за природою. Помилка — це неправильна дія чи рішення, але вона не порушує жодної із Божих заповідей, як-от випадково щось пролити чи зламати. В християнських сім'ях батьки та діти часто мають проблеми, пов'язані з цією концепцією. І ті і інші схильні надмірно реагувати на помилки, невинуватно вважаючи їх гріхами. Діти, які пережили війну, можуть занадто сильно або слабо реагувати на свої помилки. Їхня реакція може бути пов'язана з хибними переконаннями про помилки або може бути частиною їхньої психологічної реакції на травму, яку вони пережили під час війни.

104 Від Луки 19:1-10

105 Приповіді 13:24

Якщо ви служите дітям, яких виховували не ви, важливо пам'ятати, що загальновідомі факти не обов'язково є такими вже й загальновідомими для всіх. Не робіть висновки, що дитина була навчена або якось автоматично знає ваші правила та очікування щодо її поведінки. Важко визначити, чи був якийсь негативний інцидент результатом бунту чи помилкою, якщо ви не впевнені, що дитина знала правило і вирішила його порушити через непокору.

Знайомлячи дітей з будь-яким новим середовищем, важливо чітко визначити правила поведінки, дотримання яких очікується від них. Під час війни та після неї сім'ї часто переїжджають кілька разів і опиняються в різних життєвих обставинах, у яких можуть бути радикально різні очікування щодо поведінки. І якщо дорослі можуть швидко адаптуватися до таких змін, то діти часто потребують більш чітких вказівок. Це особливо важливо, коли визначення очікувань для таких понять, як «тихо» або «чисто», змінюється залежно від місця перебування.

Якщо ви просите дітей зробити щось нове або незнайоме для них, можливо, вам знадобиться виділити час, щоб навчити їх покроково тому, що необхідно зробити, щоб досягти результату. Дітям також може знадобитися демонстрація та керівництво при виконанні задач, перш ніж можна буде очікувати, що дитина виконає нову задачу самостійно або легко дотримається нового правила. Якщо нове завдання або правило є складним або важким для певного етапу розвитку дитини, важливо похвалити зусилля дитини щодо його виконання, навіть якщо є необхідність у певній критиці щодо того, як було виконано завдання.

Діти, які пережили війну, часто важко справляються із наслідками травми, яку вони отримали, і з постійними життєвими змінами, які є частиною війни. Вони більш схильні робити помилки через те, що неправильно почули або неправильно зрозуміли правило чи вказівку. Травма

також може викликати тимчасовий регрес розвитку в багатьох сферах. Це може означати, що дитина, яка могла виконувати багатоетапну задачу до війни, може бути в змозі виконувати лише одно- або двоетапну задачу під час або відразу після війни. Коли діти почнуть зцілюватися від травми, вони повинні поступово повертатися до своїх початкових здібностей запам'ятовувати та виконувати більш складні вказівки.

Діти швидко ростуть, і ростуть вони уві сні. Війна також може означати, що дитина недоїдає або недосипає. Будь-який з цих факторів може викликати короткочасну незграбність. Діти з певними особливими потребами також можуть мати поганий контроль м'язових рухів. З дітьми, які мають проблеми з м'язовим контролем та орієнтацією у просторі, частіше трапляються нещасні випадки, і їм важко виконувати завдання, які вимагають цих навичок.

Виправлення помилок дитини

Якщо ви визначили, що негативна поведінка була просто наслідком помилки з боку дитини, слід попросити дитину допомогти виправити цю помилку, коли це можливо (допомогти витерти розлите тощо). Це виправлення помилок є формою спокути. Вам буде хотітися зробити це замість дитини, яка пережила війну, і в деяких випадках це може бути доречним. Проте часто прохання допомоги виправити помилку також допомагає дітям відновити відчуття контролю та особистої відповідальності, які були порушені внаслідок травми, яку вони пережили. Ви можете допомогти дитині виправити помилку, щоб зміцнити відчуття здорових стосунків та/або спільноти.

Діти можуть мати надзвичайно емоційну реакцію на свої помилки через помилкове переконання, що вони згрішили. Це симптом травми, яку вони отримали через війну, або

через голод, недосипання чи інші фактори. Дозвольте дитині поплакати, але втішайте її, коли вона плаче. Плач також може допомогти звільнитися від стриманих емоцій, що залишилися від пережитої війни. Заспокоюючи дитину, терпляче поясніть, чому ви вважаєте, що те, що сталося, було помилкою, і продемонструйте свою віру в те, що дитина може виправити свої помилки — незалежно від того, наскільки серйозною ця помилка може здатися на той момент. Запевніть дитину, що і Бог, і ви все ще любите її чи його. Хоча ви, можливо, регулярно обговорювали з дитиною ці принципи, але в даний момент буде корисно дитині про це нагадати.

Після того, як дитина виправить помилку та емоційно заспокоїться, допоможіть їй розробити стратегії, за допомогою яких вона зможе уникнути повторення тієї ж помилки. Заохочуйте дитину розробити свої власні стратегії, якщо це можливо. Надання дитині можливості взяти на себе відповідальність за розробку стратегій своєї майбутньої поведінки допомагає посилити локус контролю та самоефективність. Дітям, яким важко розробити такі стратегії, може допомогти постановка навідних питань. При цьому дитина не втратить переваг самостійної розробки стратегій. Будьте готові скеровувати дитину у виборі стратегій, які можуть вимагати нових наборів навичок або які може бути важко запам'ятати.

Розуміння травми

Діти, які пережили війну, по суті зазнали травми, навіть якщо їхній особистий досвід був відносно незначним у порівнянні з іншими. Коли мозок дитини вважає, що дитина в небезпеці, незалежно від того, чи дійсно це так на даний момент чи ні, – він переходить до так званого «аварійного режиму роботи».

Людський мозок влаштований таким чином, що коли ми стикаємося з небезпекою, він може швидко взяти під контроль м'язи, необхідні для уникнення небезпеки, без тривалих роздумів і прийняття рішень. Коли небезпека неминуча, у нас часто є лише секунда, щоб захистити себе. Ми не можемо собі дозволити такої розкоші - ретельно розглянути всі можливі варіанти. Наука про мозок часто називає цю захисну функцію мозку діяльністю «нижнього» (або примітивного) мозку.

Задача нижнього мозку – зреагувати саме під час небезпечних моментів, а потім, коли небезпека мине, людина зазвичай повертається до функцій вищого мозку. Ці функції вищого мозку дозволяють нам приймати зважені рішення та планувати, вивчати нову інформацію, проявляти самоконтроль тощо. Діти, які пережили війну, часто стають надмірно настороженими. Вони ніби застрягли на етапі функціонування нижнього мозку. Оскільки мозок зазнав так багато несподіваної небезпеки, він припускає, що небезпека чекає на кожному кроці.

Коли дитячий мозок починає майже постійно працювати в нижній частині, це може вплинути на поведінку дітей. Деякі із захисних реакцій, які використовуються нижнім мозком, щоб захистити дитину від небезпеки, можуть здатися бунтарською поведінкою. Ці реакції так само потрібно виправляти, але до них слід ставитися інакше, ніж до бунту. Однак важливо зазначити, що навіть діти, які зазнали серйозних травм, часом все ще здатні на бунт. Коли реакція на травму і бунт поєднуються, реагувати потрібно на обидві проблеми.

Нижній мозок здатен проявляти три основні реакції на усвідомлену небезпеку. Важливо пам'ятати, що мозок дитини може сприймати виправлення чи покарання за негативну поведінку як реальну небезпеку, незалежно від того, з якою любов'ю це виправлення проводять, особливо якщо це

робить чужа людина, а не близький родич. Три типи реакцій мають легко впізнавані види поведінки, пов'язані з ними:

- ♦ **Біжи** – у цьому режимі мозок спонукає дитину тікати від небезпеки. Діти, реагуючи на ймовірну небезпеку, можуть намагатися тікати, коли розуміють, що зробили помилку або когось образили. Діти в режимі «біжи» також можуть тікати, коли ви спробуєте поговорити з ними про те, що сталося.
- ♦ **Завмри** – у цьому режимі мозок спонукає дитину буквально завмерти – робити якомога менше рухів і говорити якомога менше. Так, ніби мозок вважає, що завмерши, дитина може стати невидимою для хижака. Діти, які перебувають у режимі «завмри», часто перестають рухатися або відмовляються говорити.
- ♦ **Бий** – у цьому режимі мозок спонукає дитину боротися з небезпекою, щоб захистити себе. Діти, які перебувають у режимі «бий», можуть моментально стати войовничо налаштованими, навіть ще до того, як буде вжито будь-яких виправних заходів. Ця агресія може мати вербальний або фізичний прояв. Часом режим «бий» буває важко відрізнити від бунтівного гніву. Однак з часом гнів, викликаний режимом «бий», природно зменшиться, по мірі того, як дитина знову почне відчувати себе в безпеці. Бунтівний гнів, як правило, потребує інших способів подолання, і його важко викоринити без свідомого бажання самої дитини.

Діти повинні мати можливість більшу частину часу використовувати функції «вищого мозку», щоб навчатися та рости природним шляхом. Проте вони можуть перейти до «вищих» функцій мозку лише тоді, коли у своєму середовищі вони почуваються в безпеці. Дітям, які пережили війну, може знадобитися додаткова допомога дорослих, щоб знову почуватися по-справжньому в безпеці. Якщо дитина все ще

в небезпеці або регулярно змінює місце проживання, це може бути не просто, але не є неможливим.

Дітям, які зазнали травми внаслідок війни, може бути корисно проводити якомога більше часу в чутливому до травм або заспокійливому середовищі. Детальніше про таке середовище написано в Розділі 3. Якщо ваше служіння може створити зони, чутливі до травм, у місцях, де ви служите дітям, або може допомогти сім'ям, що мають постійне житло, створити такий простір у їхньому домі, дитина від цього лише виграє. Таку ж користь діти можуть отримати, перебуваючи на природі (за умови, що це безпечно).

Багато з тих психологічних втручань, про які йшлося в попередньому розділі, можуть також допомогти дітям, які проявляють надмірну настороженість і керуються головним чином функціями нижнього мозку, почуватися спокійніше, безпечніше і краще контролювати своє оточення, емоції та поведінку. Чим довше діти почуватимуться в безпеці, тим більше вони будуть переходити на функціонування «вищого мозку». Це, у свою чергу, може покращити поведінку та правильність прийняття рішень – частково шляхом виключення режимів «біжи, завмри, бий», а також тому, що дитина буде приймати свідомі рішення, які, швидше за все, усунуть негативну поведінку як спосіб виживання.

Виправлення реакції дитини на травму

Режими «біжи, завмри, бий» в реакціях дитини, спричинених травмою, можуть інколи наражати дитину на більшу небезпеку від самої реакції, ніж від того, що викликало таку реакцію. Дитина може вибігти на дорогу, переповнену транспортом, сховатися в небезпечному місці або завмерти, коли потрібно швидко забратися зі шляху небезпеки. Отож, хоча можна стверджувати, що поведінка в режимі «біжи, завмри, бий» не є проявом непокори, це все

одно проблематична поведінка, яку потрібно виправляти та замінювати безпечнішими реакціями на стресові ситуації.

Реакції, спричинені травмою, також можуть час від часу поєднуватися або з помилками, або з бунтом. Хоча дитина, звичайно ж, не усвідомлює подвійного шару поведінкових проблем, дорослому необхідно розрізняти проблеми, пов'язані з проявом негативної поведінки, і відповідним чином вирішувати кожну з них. Наприклад, дитину, яка проявила травматичну реакцію після власної бунтарської поведінки, потрібно буде спочатку заспокоїти, щоб мати можливість провести корекцію бунтарської поведінки.

Під час коригування поведінки дитини, яка проявляє реакції, спричинені травмою, дуже важливо стежити за тоном і гучністю вашого голосу. Намагайтеся бути максимально люблячим і постарайтеся заспокоїти дитину. Гучність голосу повинна бути якомога нижчою, а ваш тон має бути заспокійливим, навіть коли потрібно бути суворим (якщо, наприклад, дитина, не дивлячись, вибігла на дорогу). Вам і дитині, можливо, потрібна буде невеличка перерва, щоб взяти під контроль свої емоції, перш що-небудь казати. Деяким дітям може знадобитися ваша допомога, щоб заспокоїтись. Заспокоївши дитину та переконавши її, що вона в безпеці, ви вгамуєте її емоції.

Коли дитина заспокоїться, з нею буде легше вирішувати будь-які додаткові питання, пов'язані з її помилками чи бунтівною поведінкою. Реакції, пов'язані чисто з травмою, слід розглядати так само, як і помилки. Ймовірно, що дитина, яка проявляє такі реакції, не любить відчуття відсутності контролю над ситуацією, яке часто супроводжує реакції, викликані травмою. Навчіть дитину визначати тригери (як зазначено у частині Розділу 3 про тригери) і замінювати будь-яку поведінку, пов'язану з травмою, більш відповідною, - це має спрацювати, особливо коли дитина починає зіцілюватися від травми, яку пережила під час війни.

На додаток до поведінкової реакції, викликаной травмою, мозок дітей, які пережили війну, може «зациклитися» на негативних емоційних станах, що ускладнює прийняття правильного рішення щодо власної поведінки.¹⁰⁶ Найчастіше це відбувається, коли дитина чи підліток тривалий час перебуває в одному емоційному стані, не переходячи на інші. Дітей та підлітків з такою проблемою увесь час можна бачити злими, сумними або наляканими. Деяким дітям знадобиться професійна і, можливо, медична допомога, щоб вийти із стану «зацикленості». Іншим може допомогти, якщо ви свідомо будете допомагати їм переходити в більш позитивний психічний стан за допомогою таких речей, як читання смішної книги або влаштування веселих та потішних заходів.

Заохочуйте батьків допомагати своїм дітям щодня перемикаючи емоції хоча б на кілька хвилин, щоб їм було легше контролювати свій емоційний стан у майбутньому. І батькам, і дітям, можливо, потрібно нагадати, що хоча вони не можуть контролювати свою початкову емоційну реакцію на подію, вони можуть вибрати, чи залишатися в такому емоційному стані чи ні. Їм також може знадобитися допомога у розробці особистих стратегій, які допоможуть їм переходити з одного емоційного стану в інший.

Хоча корекція поведінки, викликаной травмою, може допомогти дітям повернутися до звичайних моделей поведінки, тривалість цього процесу залежить від самої дитини. Деякі діти швидко повертаються до довоєнної поведінки та способу мислення, тоді як інші можуть місяцями або довше намагатися відійти від надмірної настороженості та поведінкових реакцій, пов'язаних із травмою.

¹⁰⁶ Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

Розуміння бунтівної поведінки

Бунт – це навмисне порушення правил. Як пояснює Біблія, бунт часто є результатом того, що егоїстичні бажання дитини чи підлітка, а не бажання слухатися Бога, батьків чи інших дорослих, керують її або його поведінкою. Бунт також може бути результатом нездорових або поганих стосунків між батьками і дітьми, авторитарного стилю виховання або спроби «покарати» авторитетну людину в своєму житті, тому що дитина вважає, що ця людина несе відповідальність за те, що дитина не відчувається щасливою або страждає.

Авторитарний стиль виховання — надзвичайно суворий стиль виховання, який ставить високі очікування від дітей із невеликим відповідним вихованням їх.

Бунт потрібно придушувати, оскільки бунт проти батьків чи інших авторитетних осіб незабаром переросте в бунт проти Бога, а іноді й у повну відмову від Бога. Важливо пам'ятати, що в той час як бунтарська поведінка може найбільш тривожити більшість батьків і дорослих, насправді більше потрібно перейматися за серце дитини. Зрештою, бунт – це контроль, егоїзм чи вимога, хоча не обов'язково всі три одночасно.

Деякі діти роблять вибір на користь бунтівної поведінки, хоча їхні серця все ще зосереджені на покорі своїм батькам і, безумовно, Богу. Коли до них застосовують виправні міри, і вони змушені зіштовхнутися з наслідками, дітям це може не подобатися, але вони, зазвичай, докладають очевидних зусиль, щоб покаятися, спокутувати помилки та змінитися. Вони все ще можуть іноді порушувати правила, але це не є нормою їх поведінки.

Є й діти, бунтарська поведінка яких з часом зростає. Якщо прояви такої поведінки залишаються без уваги або проблема

не вирішується належним чином, починає вкорінюватися бунтарське ставлення. Деякі діти бунтують відкрито, а інші намагаються приховати свою неналежну поведінку за ширмою слухняності та чемності. Чим довше дитина бунтує, тим більша ймовірність, що це ставлення засяде глибоко в серці та зробить його жорстким по відношенню до тих, хто намагатиметься встановити правила чи стандарти поведінки, включаючи Бога. Допомогати дитині із бунтівним серцем повернутися до поглядів і поведінки, яких бажає Бог, може бути важким і болісним процесом для всіх причетних. Проте, це потрібно робити заради духовного здоров'я та благополуччя дитини.

Хоча важливо присікти будь-яку бунтарську поведінку дитини, але під час війни та безпосередньо після неї, можливо, потрібно зосередитися на певний час лише на найбільш очевидних випадках бунтарської поведінки або тих, які наражають дитину на небезпеку. Але це має бути лише короткострокова стратегія. Якщо діти почнуть усвідомлювати, що лише час від часу їм потрібно підкорятися вимогам і правилам, їм буде важче уникнути розвитку бунтарського ставлення.

Можливо, ваше служіння працює з деякими дітьми, які тимчасово розлучені з батьками або осиротіли. Можливо, вони деякий час обходилися без справжніх опікунів. Життя без правил і без відповідної корекції поведінки може створити відчуття хаосу в житті дитини. Такі діти та підлітки іноді створюють власний кодекс поведінки, особливо якщо вони жили в групах з однолітками. Цей кодекс може мало нагадувати те, що більшість дорослих вважали б належною поведінкою.

Намагаючись встановити правила для дітей, які не мали жодних справжніх правил протягом певного часу, важливо визначити пріоритети будь-яких бажаних змін у поведінці. Вимагаючи від дитини швидко і одразу змінити

значну кількість звичок, ви можете викликати величезне розчарування як у дитини, так і у її опікунів. Краще буде зосередитися лише на кількох проявах поведінки за раз і поступово додавати інші в міру засвоєння ними попередніх вимог.

Робота із самоконтролем

Діти та підлітки, які роблять вибір на користь бунтівної поведінки, часто мають проблеми із самоконтролем. Самоконтроль є плодом Духа,¹⁰⁷ але діти можуть почати працювати над своїм самоконтролем ще до того, як стануть християнами. Християни з поганим самоконтролем будуть мати проблеми і часто не будуть підкорятися Божим заповідям. Діти мають свого роду внутрішній таймер, який визначає кількість часу, протягом якого вони можуть підтримувати ідеальний самоконтроль. Далі їм стає все складніше, і вони, швидше за все, зроблять неправильний вибір. Цей ліміт часу відрізняється від дитини до дитини і часто є фактором як особистості, так і середовища, в якому дитина проживає.

Діти та підлітки можуть працювати над покращенням самоконтролю. Часто заняття, спрямовані на те, щоб допомогти дітям розвинути терпіння та наполегливість, також покращують самоконтроль. Багато настільних ігор та ігор для дитячих майданчиків також вимагають від дітей певного самоконтролю. Крім того, можна використовувати вправи, які допоможуть дітям та підліткам краще усвідомити аспекти свого життя, які вони можуть і повинні контролювати, як і стратегії покращення самоконтролю.

Імпульсивність — це аспект самоконтролю, але існують конкретні стратегії, які можуть допомогти дітям бути менш імпульсивними. Імпульсивність — це схильність діяти,

107 До Галатів 5:22-23

не замислюючись про те, до яких наслідків ця дія може призвести. Дитина, яка діє імпульсивно, зазвичай реагує, а не діє навмисно. Імпульсивні діти можуть здаватися неконтрольованими, оскільки їх реакції відбуваються раніше, ніж підключається раціональне мислення.

Найкращі стратегії, які допомагають дітям подолати імпульсивність, — це ті, які спонукають їх зупинитися і подумати, перш ніж щось сказати або зробити в тій чи іншій ситуації. Зменшити імпульсивність можна навчаючи дітей дихальним вправам, які вони можуть використовувати, щоб уповільнити час своєї відповіді, заохочуючи їх буквально промовляти слово «стоп» у своїй свідомості та робити паузу, перш ніж реагувати на щось, нагадуючи їм порахувати до десяти (або більше), перш ніж говорити щось чи діяти, заохочуючи спочатку мовчки помолитися, а також використовуючи інші подібні стратегії.

Вирішення проблеми боротьби за владу

Боротьба за владу є одним із способів прояву бунту. Боротьба за владу – це коли дитина починає змагатися з дорослим за здатність контролювати свою поведінку. Це часто проявляється тоді, коли дитина налаштована робити протилежне тому, що просить дорослий, навіть якщо вона чи він знає, що підкоритися дорослому у даній ситуації — найкращий варіант. Наприклад, дитина може захотіти одягнути літній одяг на вулицю під час хуртовини. Коли батьки пояснюють необхідність зимового одягу, дитина відмовляється підкорятися, навіть якщо розуміє, що буде краще почуватися у одязі, який більш відповідає погоді. Словесна перепалка часто може тривати годинами і навіть днями.

Існують стратегії, які дорослі можуть використовувати, щоб мінімізувати прояви боротьби за владу. Одна зі

стратегій полягає в тому, щоб дати дитині два варіанти на вибір, обидва з яких будуть прийнятні для дорослого. Це дає дитині відчуття контролю, що важливо для дітей, які пережили війну, і при цьому будь-який вибір залишиться прийнятним для опікунів. Якщо дитина спробує вибрати варіант, якого немає серед запропонованих, спокійно і твердо скажіть: «Вибач, але є варіанти а, б і в». Зазвичай це запобігає потенційній боротьбі за владу.

Інші фрази, такі як: «Вибач, але це не вихід», «Іноді нам просто доводиться робити те, що нам не подобається», або «Я знаю, що тебе це не влаштовує, але, на жаль, іншого варіанту немає» можуть розсіяти бажання боротися за владу. Крики, рахування до трьох, погрози чи інші звичні для нас спроби контролювати поведінку дитини призведуть лише до ескалації боротьби за владу.

Дорослі іноді намагаються підкупити дитину, запроваджують рейтинги поведінки та винагороди, намагаючись припинити боротьбу за владу та контролювати поведінку дитини. Хоча ці стратегії іноді можуть давати короткостроковий результат, вони зазвичай призводять до ще гіршої боротьби за владу в майбутньому.¹⁰⁸ Ці стратегії можуть спонукати дитину намагатися маніпулювати ситуацією, щоб отримати ще один відкуп або винагороду. Дослідження також показали, що винагорода не працює для довгострокових змін у поведінці дітей або навіть для короткострокових змін у поведінці підлітків. Дослідники виявили, що, коли винагорода зникає, зникає і бажана поведінка.¹⁰⁹

Якщо дитина справді намагається змінитися і, очевидно, докладает багато зусиль, щоб це відбулося, винагорода може

108 Utah Valley Pediatrics, "Child Bribes vs. Rewards" [Юта Беллі Педіатрія «Дитячі хабарі проти винагород»]

109 Gneezy, "When and Why Incentives (Don't) Work to Modify Behavior" [Гнізі «Коли і чому стимули (не) діють на зміну поведінки»]

бути доречною. Таку винагороду можна використовувати як для заохочення дитини, яка багато працювала протягом тривалого часу, так і для святкування остаточної «перемоги». Найкраще, якщо така винагорода є нечастою та несподіваною для дитини.

Корегуючи поведінку дитини війни, що демонструє бунтівне ставлення, важливо мати на увазі, якщо дитина ще перебуває в процесі зцілення. Якщо виділити кілька хвилин, щоб заспокоїти дитину, це допоможе її мозку перейти від нижчих функцій до вищих. Це, у свою чергу, зробить будь-які виправлення та наслідки більш ефективними. Ця пауза також дасть вам достатньо часу зібратися з думками про те, що ви хочете сказати дитині, і які наслідки будуть найбільше відповідати такій поведінці.

Корекцію небажаної поведінки дітей молодшого віку, особливо малюків і дошкільнят, а також покарання за таку поведінку, потрібно провести якомога швидше після інциденту. Якщо порушення, скоєне старшою дитиною чи підлітком, можна розглядати через кілька годин у, можливо, більш прийнятному середовищі, то маленькі діти не встановлять зв'язку між своєю поведінкою та вашими виправними діями чи покаранням, якщо минуло занадто багато часу. Доречно спочатку заспокоїти маленьких дітей, але як тільки вони заспокояться, слід перейти до виправних мір щодо небажаної поведінки.

Бунт іноді посилюється, якщо дитина чи підліток намагається донести, що дорослі не правильно зрозуміли те, що сталося, але їй чи йому не дають можливості це довести. Важливо будь-яку реальну інформацію уважно вислухати, а спроби просто похникати чи маніпулювати слід одразу присікти. Старшим дітям і підліткам може бути корисно подумати про цю можливість, як про судову справу. Якщо те, чим вони хочуть поділитися, є фактичним «доказом», ви вислухаєте цю інформацію, але якщо це не буде вважатися

«доказом», то, ймовірно, не варто про це говорити до того, як будуть вжиті виправні заходи.

Дорослі часто запитують дитину, яку вони підозрюють у бунтарських діях, про що вона думала, коли вирішила порушити правило. Метапізнання — це здатність розпізнавати власні думки. Маленькі діти, діти, що мали травми ще до війни та ті, хто має відставання в розвитку, ймовірно, матимуть слабкі навички метапізнання. Вони також можуть не мати достатнього словникового запасу, щоб висловити або (на їхню думку) адекватно передати свої думки та емоції. Часто, коли маленька дитина відповідає, що вона не знає, які думки передували порушенню правила, це правда. Навички метапізнання можна розвивати за допомогою спеціальних вправ, тим самим допомагаючи дитині навчитися висловлювати свої думки.

Якщо ви дали можливість дитині надати вам додаткову інформацію про інцидент, вислухайте її активно та з повагою. Демонструйте ту поведінку, яку ви хочете бачити з боку дитини, коли застосовуєте виправні міри. Бунт іноді зростає, тому що дитина не відчуває себе почутою. Намагайтеся слухати, не перебиваючи, якщо не стане очевидним, що дитина використовує цю розмову, щоб відтягнути виправні заходи, а не надати нову інформацію. Ви можете розібратися з тими проблемами, про які ви дізналися пізніше, у якості частини виправних мір.

Робота з маніпуляціями

Нерідко у дітей, які пережили травматичні події, розвивається мислення жертви. Це може статися через те, що дорослі не зовсім правильно пояснили дитині, що трапилося, або через те, що дорослі надто балували дитину, намагаючись якось компенсувати те, що сталося. Хоча діти, які пережили війну, дійсно є жертвами цієї війни, сприйняття себе у якості

вічної жертви перешкоджає не тільки їх зціленню, а й будь-якому подальшому зростанню.

Діти та підлітки з психологією жертви вірять, що вони завжди будуть жертвами негативних дій інших людей, і вони нічого не зможуть зробити, щоб захистити себе від цих негативних обставин. Крім того, діти з таким типом мислення часто вважають, що інші завжди винні у всьому поганому, що з ними відбувається, навіть якщо насправді негативна подія була викликана їхніми власними вчинками. Додатковими попереджувальними ознаками того, що у дитини розвивається психологія жертви, є неприйняття відповідальності за особисті рішення та їх наслідки, слабкий інтерес до змін, які б покращили поточні обставини, відчуття безсилля, невпевненості в собі, гніву, розчарування і образи. Важливо стежити за розвитком мислення жертви або спробами маніпулювання, особливо у дітей старшого віку.¹¹⁰

Можливо, ви помітили, що набір попереджувальних ознак розвитку мислення жертви майже ідентичний деяким симптомам травми, які має дитина, яка пережила війну. Однак різниця критична. Діти стали жертвами війни. Завдяки належному втручання, подібним до тих, про які розповідається в цій книзі, вони зможуть зрештою усвідомити, що ці переживання були жахливими подіями у їхньому житті, але ці події вже в минулому. Вони можуть знову дивитися вперед і робити життєвий вибір, який покращить їх майбутнє. Хтось одного разу описав мислення дітей, які пережили травму, як ніби вони стоять однією ногою в минулому, однією ногою в сьогоденні і з нетерпінням чекають майбутнього.¹¹¹

Діти та підлітки з психологією жертви застрягли в минулому, постійно звинувачують інших у своїх теперішніх проблемах і не мають надії на майбутнє, а також не планують чи не

110 Brennan, "What Is a Victim Mentality?" [Бреннан «Що таке менталітет жертви?»]

111 Anon. [Анонім]

намагаються зробити його яскравішим. Діти з психологією жертви часто використовують маніпулятивні методи, щоб скористатися своїм образом жертви, викликаючи почуття провини у інших, навіть тих, хто не причетний до створення жодних проблем для них. За іронією долі, сприйняття себе як жертви також наражає дітей та підлітків на ризик натрапити на тих, хто може їм зашкодити. Діти та підлітки з психологією жертви завжди шукають тих, хто вирішить всі їхні проблеми замість них, а зловмисники шукають дітей з такою системою переконань і користуються цим.

Ви можете почати працювати над виправленням психології жертви у дітей, визнавши, що вони дійсно стали жертвами війни, але що це не повинно визначати, як складеться далі їхнє життя. Вони можуть повернути контроль над своїм життям, зробивши правильний вибір, який покращить їхнє сьогодення та майбутнє.

Для тих, хто має психологію жертви, і для бунтарів маніпуляція часто є улюбленим способом отримати те, чого вони хочуть від дорослих, які інакше могли б відмовити їм у отриманні бажаного. Діти використовують маніпуляції як спосіб «обдурити» дорослих. Часто найкращим стримуючим фактором є розпізнати маніпуляцію як таку і дати дитині зрозуміти, що ви знаєте про спробу маніпулювати вами. Також варто спокійно повідомити дитині, що подібні стратегії з вами не працюють.

Якщо ви ще не мали справи з маніпуляцією, знайте, що вона зазвичай приймає одну з кількох поширених форм.

- ♦ **Газлайтинг.** Газлайтинг – це спроба змусити вас повірити, що ви самі придумали те, що трапилося. У дітей чи підлітків це часто виражається твердженнями на кшталт: «Це тобі здалося, що ти це бачив, це зробив той і той, а не я».
- ♦ **Проекція.** Проекція - це спроба змусити дорослого повірити, що негативне ставлення дитини є негативним

лише тому, що дорослий і сам демонструє негативне ставлення. Фактично, дитина стверджує, що ваше ставлення обумовлює його чи її поведінку, і тому він чи вона не несе за це особистої відповідальності.

- ♦ **Перебільшення.** Перебільшення — це коли дитина бере сказане вами, зазвичай, під час виправних мір, і робить так, щоб це звучало набагато гірше, ніж насправді. Наприклад, якщо ви скажете дитині, що їй потрібно зібрати іграшки або що у кімнаті немає порядку, дитина, яка перебільшує, відповість, звинувачуючи вас у тому, що ви називаєте її дурною, тому що вона не вміє прибирати в кімнаті.
- ♦ **Зміна теми.** Ця маніпуляційна стратегія передбачає, що дитина намагатиметься відволікти увагу людини, що корегує негативну поведінку, змінюючи тему.
- ♦ **Використання емоційно зарядженої лексики.** Це може проявлятися у формі обзивання, лайливих слів або промов на кшталт: «Я тебе ненавиджу!»
- ♦ **Погрози.** Погрози можуть полягати в тому, що дитина завдасть собі або вам шкоди, або що вам дістанеться від того, кому дитина розповість, що ви зробили.
- ♦ **Апатія.** Хоча апатію часто фальсифікують, маніпулятор намагатиметься змусити вас повірити, що його чи її не хвилюють жодні наслідки, про які ви їх попереджаєте, або те, чи засмучує вас те, що сталося.
- ♦ **Розділяй і володарюй.** Це улюблена техніка багатьох дітей, яка зазвичай передбачає налаштування двох батьків один проти одного, щоб змусити їх дати дитині те, що вона хоче.
- ♦ **Гра на совісті.** Дитина, яка використовує цю стратегію, намагатиметься переконати дорослого дати їй те, чого вона хоче, лише тому, що дорослий повинен відчувати провину за щось неприємне, що сталося з дитиною.
- ♦ **Лестощі.** Багато дітей знають, що це часто не працює так, як справжня стратегія, тому вони вдають, що

використовують це, щоб пом'якшити серце батьків, перш ніж попросити щось, у чому батьки можуть відмовити. Це може розсмішити дорослих, і в результаті вони часто більш відкриті, щоб принаймні вислухати прохання дитини.

Корекція бунтівної поведінки дитини

Легко втратити самовладання, коли дитина бунтує. На жаль, виправні міри, здійснені в гніві, лише посилюють бунт. Виправні заходи можуть бути суворими, але не грубими, злими чи навіть жорстокими. Якщо ви розгнівані тим, що вчинила дитина, можливо, потрібно дати собі кілька хвилин, щоб взяти під контроль власні емоції. Багато батьків кажуть, що швидка молитва до Бога про себе допомагає їм швидко заспокоїтися і зосередитися.

Незалежно від того, на якому етапі перебувають діти в процесі зцілення, коли вони бунтують проти правила або вказівки, важливо пам'ятати, що вони нещодавно опинилися в ситуації, коли деякі дорослі вважали, що насильство та інша безбожна поведінка є найкращим способом вирішення проблем. Якщо ви виправляєте поведінку дитини зі злістю та жорстокістю, то в їхній свідомості ви можете нагадувати тих, хто винен у війні, яку вони пережили. Якщо ваш тон люблячий, але твердий, а гучність голосу низька, - це може збільшити вірогідність того, що діти вас послухають.

Також може допомогти наявність заздалегідь визначених «сценаріїв» виправних заходів та списку покарань за поширені порушення. Ці інструменти допоможуть вам уникнути потреби вигадувати щось у потрібний момент і покращити послідовність виправних дій та покарань. Інформування дитини про можливі наслідки непокори правилам і вказівкам також може допомогти дитині зрозуміти, чого очікувати у випадку бунтівної поведінки. Знання правил і способів покарання за непокору дає дітям, які пережили війну,

зрозуміти рамки, яких потрібно дотримуватись, щоб знову почувати себе в безпеці.

Коли дитина порушує правила або відмовляється виконувати те, що від неї просять у вашій присутності, ніколи не рахуйте до трьох чи до десяти, щоб дати дитині додатковий час для виконання правила чи вашої вказівки. Цей рахунок лише показує дитині, що вона може продовжувати не слухатися, поки ви не дійдете до остаточного числа. Діти також усвідомлюють, що від настрою дорослого може залежати, скільки часу насправді займе той рахунок до трьох або п'яти, і вони враховують це, коли вирішують, як швидко вони мають підкоритися.

Інші системи управління поведінкою, які дають дитині шанс підкоритися без виправних мір або покарань, також створюють небезпечний прецедент. Слід вимагати, щоб діти одразу підкорялися правилам і виконували вказівки батьків, вчителів та інших дорослих, що несуть за них відповідальність, якщо немає пом'якшуючих обставин (ці пом'якшуючі обставини також мають включати право не послухатися будь-якого дорослого, який просить їх порушити одну із Божих заповідей; цей виняток може допомогти захистити дитину від злочинців).

Корегуючи поведінку дитини, зробіть так, щоб опинитися на рівні її очей, і дивіться дитині в очі. Нехай ваш голос буде спокійним, а гучність обмежте до рівня звичайної розмови або навіть шепоту. Чітко і спокійно озвучте правило, яке було порушено. Робіть чіткі твердження замість того, щоб підвищувати інтонацію в кінці речень, наче це питання. Ніколи не варто використовувати потворні слова чи фрази на кшталт «Ти погана дитина». Замість цього вибирайте такі фрази, як «Це було неправильне рішення». Оскільки діти, які пережили війну, часто бувають надмірно настороженими і легко лякаються, намагайтеся уникати швидких і різких рухів, які можна інтерпретувати як готовність до завдання фізичної шкоди дитині.

В жодному разі не смійтеся над дитиною, яка погано себе поводить, незалежно від того, наскільки смішною може здаватися її неправильна поведінка. Бунт не є чимось смішним, і сміх над дитиною може спонукати її до подальшого бунту. Також недоречно розповідати іншим дорослим про те, що зробила дитина таким чином, щоб здавалося, ніби ви пишаєтеся неправильною поведінкою дитини.

Не бійтеся згадувати про Бога у виправних розмовах. Але Бога слід згадувати не для того, щоб лякати дитину, а показувати їм люблячого Бога, який знає і хоче найкращого для неї. Згадайте про дотримання Божих заповідей і повагу до авторитетних осіб і батьків. Якщо дитині важко підкорятися певному правилу, іноді їй може допомогти запам'ятовування відповідних віршів, які дитина може згадувати під час спокуси.

Надання наслідків за бунтівну поведінку

Протягом усієї Біблії Бог карав людей, коли вони порушували Його заповіді. Біблія також навчає, що батьки повинні застосовувати покарання до неслухняних дітей. Історії про царя Давида та його дітей є прикладом того, на що перетворюється залишений без уваги бунт, коли діти стають старшими. Насправді, Біблія навіть пояснює, що Адонія збунтувався, тому що батько ніколи не дорікав йому за його поведінку.¹¹² Однак для дітей, які пережили війну, є особливі міркування щодо того, яким може бути покарання.

Застосовуючи покарання за бунтарську поведінку, важливо, щоб воно було природним і відповідало порушенню. Має сенс відмовити дитині в праві гратися іграшкою, якщо іграшка була частиною бунтівної поведінки. Також важливо уникати надто жорстокого покарання. Незалежно від ваших особистих переконань щодо застосування тілесних покарань внаслідок непокори, це, ймовірно, не найкращий варіант для

¹¹² 1 Царів 1:6

дитини, яка нещодавно пережила насильство через війну. У деяких країнах прийомні батьки, шкільні вчителі та інші дорослі позбавлені права застосовувати тілесні покарання до дитини, яка перебуває під їх опікою. Проте багато хто виявив, що постійне використання правильних нетілесних методів покарання настільки ж ефективно впливають на зміну небажаної поведінки.

Послідовність є важливою в даній справі. Корекція бунтарської поведінки лише періодично або коли у вас поганий настрій не спонукає дитину викорінювати цю поведінку. Великі розбіжності в тяжкості покарання за одне і те ж порушення також посиляють неоднозначні повідомлення дитині (можливий виняток — якщо небажана поведінка не покращується з часом). Важливо виправляти бунтівну поведінку щоразу, коли вона виникає. З часом послідовність такої корекції стає власне стримуючим фактором для такої поведінки.

Важливо пам'ятати, що покарання можуть втратити свою ефективність з часом, особливо при їх постійному застосуванні. Важливо помітити, коли покарання більше не є стримуючим фактором для бунтівної поведінки, і розробити більш відповідні та ефективніші методи покарання. Зазвичай добре працює використання природних методів, тому що дитина не отримує точно такого ж покарання кожного разу, коли вона проявляє непокору.

Як і в разі помилок, бунтівну поведінку слід належним чином спокутувати. У деяких випадках це може бути адекватним покаранням. У разі повторних порушень, у випадках сильного бунту чи створення небезпечних ситуацій або коли здається, що у дитини розвивається бунтівний дух, можуть знадобитися додаткові методи покарання. Знову ж таки, покарання повинно бути природними, коли це можливо, і відображати серйозність бунтарської поведінки. Будьте обережні та уникайте надмірно жорстоких покарань,

особливо в разі відносно незначних порушень. Часто надто жорстокі покарання є відображенням гніву дорослого, а не власне поведінки дитини.

Якщо ваше служіння служить дітям, поведінку яких деякий час не виправляли, або яким важко зробити правильний вибір щодо власних вчинків (зокрема через травму), дитині може знадобитися допомога дорослого, щоб проаналізувати проблему. Які чинники підвищують ймовірність таких неправильних вчинків? Що можна зробити, щоб уникнути цих тригерів, які стимулюють прояви неадекватної поведінки? Якщо дитина не може ізолювати себе від впливу одного чи кількох тригерів, які інші стратегії можуть допомогти їй уникнути бунтівної поведінки?

Дозвольте дитині самій вести розмову, якщо це можливо. Часто діти та підлітки охочіше використовують розроблені ними стратегії, ніж ті, які їм пропонують безпосередньо дорослі. Якщо ви маєте справу з дитиною, якій важко знайти відповіді та стратегії, постановка допоміжних запитань або пропонування кількох альтернатив на вибір може допомогти дитині взяти на себе більше відповідальності за прийняття рішення. Як і у випадку з помилками, можливо, доведеться навчити дитину складним або важким новим стратегіям, які допоможуть їй уникати бунтівної поведінки. Дитині також може знадобитися попрактикувати ці стратегії під керівництвом наставника, аби їх використання стало більш природним у разі виникнення спокуси.

Діти, які перебували якийсь час без їжі або зазнали інших недостач під час війни, можуть красти та/або запасати їжу. Це стратегія подолання кризової ситуації, яку дитина, ймовірно, розвила, не маючи допомоги дорослих, щоб вижити в ситуації, коли достатня кількість їжі була недоступною протягом тривалого періоду часу. Дітям, які поведуться таким чином, можуть знадобитися стратегії переходу, які допоможуть їм поступово перейти до більш прийнятних

механізмів подолання кризи. Наприклад, якщо дитина несе їжу в свою спальню і ховає її під ліжком, їжа може привернути шкідників або зіпсуватися. Відповідна стратегія переходу передбачала б переконання дитини у тому, що їжа зараз легко доступна (якщо це так), і що ви будете забезпечувати дитину належним харчуванням. До тих пір, поки дитина не переконається в тому, що їжа завжди буде доступна, ви можете дозволити їй мати при собі у спальні запакований снєк, щоб зменшити її занепокоєння щодо наявності їжі. У майбутньому, будь-яка їжа, знайдена в спальні дитини, вважатиметься проявом непокори.

Розповіді і книги також можуть допомогти дітям, яким важко змінити свою неналежну або бунтівну поведінку. Часто історії про те, як якийсь персонаж змінив подібну звичку, і як це призвело до гарного результату, мають більший вплив на дітей, ніж дискусії та лекції. Історії також можуть допомогти дітям зрозуміти, чому вони можуть чинити неправильно.

Зрештою, найкращим засобом стримування бунту є дати дитині зрозуміти, що бунт шкодить самій дитині більше, ніж будь-кому іншому. Зрештою, ця логіка може стати для дитини достатнім аргументом. Також може бути корисно поділитися історіями з Біблії про тих, хто був бунтівним, і про наслідки, які вони пожинали через свою невдалу поведінку.

Дуже важливо, щоб після того, як ви зробили дитині зауваження та покарали за порушення, ви зробили щось, що допомогло б відновити позитивний емоційний зв'язок між вами та дитиною. Якщо дитина все ще переживає, може знадобитися додатковий час та/або зусилля, перш ніж дитина буде готова почути або прийняти ваші спроби відновити емоційний зв'язок. У таких випадках слід зробити перший крок, а згодом періодично повторювати спроби, доки дитина не буде готова відновити зв'язок.

Вирішення конфліктних ситуацій

Діти, які пережили війну, на власні очі бачили, що відбувається, коли конфлікти не вирішуються належним чином. Це не означає, що вони автоматично знатимуть, як вирішувати конфліктні ситуації більш продуктивними, правильними способами. Богоугодні способи вирішення конфліктів потребують набору навичок, яким слід активно навчати дітей. Їм потрібно буде їх практикувати під керівництвом наставника, щоб, коли вони стикаються з конфліктною ситуацією, пов'язаною з іншою людиною, використання цих навичок стало для них природним. Хоча деякі люди не реагують на богоугодні способи вирішення конфлікту, ці методи часто можуть служити для деескалації конфлікту, навіть якщо в кінцевому підсумку це не вирішить його.

Вирішенню конфліктів можна навчати та практикувати ці навички у покроковому форматі. Важливо, щоб усі учасники розуміли, що моделі вирішення конфліктів найкраще працюють, коли всі учасники конфлікту слідуєть цим моделям. Ті, хто навчився певним моделям вирішення конфліктів, можуть заохочувати інших використовувати ці моделі. Якщо вони відмовляться, ця модель все одно може використовуватися хоча б одним із учасників конфлікту, але результати в більшості випадків будуть не такими ефективними.

Діти, які пережили війну, бачили найгірші з можливих моделей вирішення конфліктів: обзивання, наклепи на іншу сторону, насильство тощо. Їх слід заохочувати використовувати більш благочестиві та ефективні моделі. Діти все одно потребуватимуть регулярної практики, щоб навчитися вирішувати будь-які конфлікти, які у них виникають, використовуючи ці моделі.

Ця конкретна модель вирішення конфліктів, ймовірно, є

однією з кількох можливих, які можна було б використати. Однак вона сформульована таким чином, щоб дітям було легше її зрозуміти і запам'ятати.

1. Дозвольте тим, хто причетний до конфлікту, побути трохи на самоті, щоб вгамувати свої емоції, поведінку та думки.
2. Попросіть кожну людину подумати про те, що вона відчуває і що, на їхню думку, змушує її відчувати себе саме так.
3. Попросіть кожного спокійно розповісти іншому (іншим) про те, що він чи вона відчуває, використовуючи наступні фрази: «Я відчуваю _____, коли ти _____, тому що _____. Я б хотів (хотіла) _____».
4. Особам, які задіяні у конфлікті, слід уникати обзивання інших, використання лайливих слів, словесних погроз або будь-яких коментарів про зовнішність чи характер іншої сторони.
5. Після того, як кожен висказався, опонент має підсумувати сказане своїми словами.
6. Той, хто виказував свою думку, повинен виправити будь-які неправильні висновки іншої особи щодо сказаного.
7. Учасники конфлікту повинні разом створити список усіх можливих варіантів вирішення конфлікту. Більшість людей зупиняються, перерахувавши три основні варіанти вирішення, коли одна чи інша сторона отримує все, або дві сторони поділяють рішення, і кожна сторона отримує половину того, що хотіла. Часто найкраще рішення для всіх причетних не визначається до тих пір, поки учасники конфлікту не перерахують п'ять-десять можливих варіантів вирішення.

8. В ідеалі обидві сторони на цьому етапі зможуть домовитися про рішення, яке буде однаково вигідним для обох сторін.

Молоді люди можуть мати конфлікти з батьками та опікунами через розбіжності у поглядах. Часто це відбувається через те, що молода людина незадоволена рішенням, яке прийняли дорослі щодо необхідних змін у сім'ї. Батьки та опікуни можуть розуміти, чому їхні діти не погоджуються з ними, але все одно вірять, що їхній вибір відповідає інтересам дітей. Найкраща стратегія в такому випадку часто полягає в тому, щоб проявляти емпатію і використовувати здорові методи допомоги молодим людям у прийнятті необхідної зміни.

Однак іноді батьки можуть бути щиро спантеличені тим, чому їхні діти так засмучені змінами, які батьки вважають позитивними. Вони можуть дратуватися, коли їхні діти відмовляються сприймати їхню точку зору. У спілкуванні з дітьми, засмученими майбутніми змінами, дорослі повинні вислуховувати їх з розумінням. Це можна робити не підриваючи власних зусиль зробити те, що в кінцевому підсумку буде в інтересах дитини. У важких випадках конфлікту може допомогти неформальне посередництво третьої сторони та використання стратегій пом'якшення перехідного періоду для дітей.

Час перед монітором і поведінка

Під час воєнного хаосу або в обставинах життя біженців, коли немає достатньої кількості розваг, які могли б зайняти дітей на тривалий час, може виникнути спокуса використовувати пристрої як спосіб розважити дітей і керувати їхньою поведінкою. Хоча кожен з батьків, напевно, робив це в надзвичайних ситуаціях, це не є ефективним або здоровим довгостроковим рішенням для розваги дітей або навчання їх самоконтролю.

Дослідження показали, що діти, які проводять біля моніторів більше часу, ніж рекомендовано, сплять менше, ніж ті діти, які проводять менше часу біля моніторів. Також виявили, що ті діти, які часто сидять біля екрану, можуть діяти імпульсивно і погано поводитися. Як згадувалося раніше, доступ до насильницького контенту може зробити дітей більш агресивними і вони частіше починають застосовувати фізичну силу у конфліктах.¹¹³

Хоча під час війни молодь, можливо, не мала особливого доступу до інтернету, це може змінитися після завершення війни або коли вони потрапляють в притулки для біженців. Деякі батьки можуть використовувати електронні девайси, щоб убезпечити своїх дітей і зайняти їх чимось, поки вони самі справляються з наслідками життя під час і після війни. Як би не було спокусливо використовувати монітори в якості няні, важливо суворо обмежувати час їх використання. Це обмежить негативний вплив моніторів на дітей і полегшить процес їх зцілення від будь-якої травми.

Рекомендована тривалість часу, проведеного біля моніторів, дещо відрізняється залежно від гаджету, але більшість експертів погоджуються з такими обмеженнями:¹¹⁴

- ♦ До 2 років – не дозволяється проводити час перед монітором.
- ♦ Від 2 до 12 років – одна година часу перед монітором на день.
- ♦ Підлітки – дві години часу на розваги перед монітором на день. Ці обмеження стосуються всіх додатків, соціальних мереж, ігор, чатів тощо.

113 American Academy of Pediatrics, "Media Violence" [Американська академія педіатрії «Насильство в ЗМІ»]

114 Morin, "How Much Should You Limit Kids' Screen Time and Electronics Use?" [Морін «Наскільки потрібно обмежити час перебування дітей перед екраном і використання електроніки?»]

Як було зазначено раніше, також важливо заборонити будь-який насильницький контент, включаючи фільми, телебачення, ігри тощо. Якщо ваше служіння не піклується про дитину, важливо навчити батьків і заохотити їх встановити відповідні обмеження для своїх дітей.

Робота з ризиковою поведінкою

Деякі діти, які пережили війну, можуть бути втягнені у ряд ризикованих форм поведінки, таких як вживання алкоголю та наркотиків, сексуальні контакти, розлади харчової поведінки або участь у заходах, які несуть високий ризик травм або смерті. Мотивація для такої поведінки може бути різною, але вона має пряме відношення до травми, яку такі діти пережили. Деякі діти чи підлітки сприймають ризик як форму самолікування, тоді як інших приваблює поведінка, яка дозволяє їм мати більше контролю над своїм життям (особливо це стосується розладів харчової поведінки). Інші можуть вдаватися до таких речей у пошуках розради або задоволення.

Ризикована поведінка на ранніх стадіях може зменшитися, якщо її учасники почнуть виражати свої емоції більш здоровими способами. Виконання вправ, описаних у цій книзі, може допомогти. Деяким молодим людям притаманна схильність до ризику - ще до того, як вони зазнали додаткової травми від війни. Такі діти та підлітки можуть отримати користь від участі у заходах, які певною мірою пов'язані з контрольованим ризиком. Скелелазіння, катання на лижах, сноуборді, екстремальні види спорту та інші подібні заняття, хоча і є дещо небезпечними, вважаються більш корисними для здоров'я, ніж куріння, зловживання алкоголем або наркотиками та інші негативні види поведінки з високим ступенем ризику. Оскільки ризикована поведінка за визначенням є небезпечною для здоров'я і благополуччя молодих людей, кожному особу, яка практикує ризиковану

поведінку, не реагує на допомогу або має залежність від нездорової активності, слід направити до медичного фахівця для обстеження і лікування.

Розуміння ролі особливих потреб у поведінці

Розглядаючи поведінку дитини з особливими потребами, потрібно якнайкраще зрозуміти, якими можуть бути ці особливі потреби. Деякі діти з особливими потребами здатні відповідати тим самим поведінковим очікуванням, що й інші діти їхнього віку. Однак іноді дітям з певними особливими потребами може бути важко справлятися з одним або кількома наборами навичок, необхідних для розуміння та виконання правила чи настанови. Це не означає, що вони нездатні підкоритися, а скоріше, що їм можуть знадобитися спеціальні стратегії, щоб вони могли це зробити.

Хоча дітям з особливими потребами можуть знадобитися додаткові стратегії, щоб полегшити їм здатність виконувати правила і настанови, слід бути обережними і уникати надто низьких поведінкових планок. Більшість дітей з особливими потребами здатні виконувати вказівки і необхідні завдання, після того, як батьки, опікуни, вчителі чи інші дорослі допоможуть їм позбавитися того, що їм може завадити це зробити, і розроблять стратегії для подолання труднощів. У деяких випадках стратегії будуть очевидні, але в інших може знадобитися пошук стратегії, яка працює для конкретної дитини, способом проб і помилок.

Найпоширенішою перешкодою для слухняності деяких дітей з особливими потребами є нездатність запам'ятовувати правила, вказівки або перелік та послідовність щоденних завдань. Для дітей із затримкою розвитку когнітивних функцій або порушенням пам'яті ця нездатність запам'ятовувати речі, необхідні для покори, є стабільною, але в деяких випадках може покращуватися з часом.

Для таких порушень, як фетальний алкогольний синдром, забудькуватість може бути непостійною. Одного дня дитина може пам'ятати все, що їй потрібно зробити перед сном, а наступного дня може не тільки забути перелік задач, а й те, як їх виконувати. Оскільки фетальний алкогольний синдром лікарі та вчителі зазвичай не беруть до уваги, ця періодична забудькуватість може здатися бунтарською поведінкою.

Фетальний алкогольний синдром — стан, який виникає внаслідок контакту дитини з алкоголем, перебуваючи в утробі матері. Фетальний алкогольний синдром може спричинити пошкодження мозку та інших проблем зі здоров'ям.

Найкориснішими інструментами для дітей з особливими потребами, які вплинули на їхню пам'ять, є візуальні нагадування про будь-які правила, перелік справ, пов'язаних з домом чи гігієною, а в деяких випадках — нагадування про окремі кроки, необхідні для виконання завдання. Для тих, хто не вміє або тільки вчиться читати, слова можна замінити зображеннями, якщо вони ретельно підібрані, і можуть служити чіткими нагадуваннями.

Інша проблема, з якою можуть зіштовхнутися діти з особливими потребами, коли намагаються виконувати правила або вказівки, — це час, який їм часто потрібен для освоєння нових завдань. Їм може знадобитися додатковий час, щоб оволодіти будь-якими необхідними руховими навичками, зрозуміти, що потрібно робити, та все інше, що для типової дитини є чимось звичним. Іноді діти можуть бути так само розчаровані необхідністю такого навчання, як і дорослі, які працюють з ними. Пошук аналізу задачі для вивчення бажаної навички в Інтернеті може полегшити це завдання як для дитини, так і для дорослого, що допомагає дитині вивчити нову навичку.

Аналіз задачі передбачає розбивку того, що ми звикли вважати одним простим завданням, наприклад, чищення зубів, на кілька менших задач, які необхідно опанувати послідовно, щоб освоїти виконання всієї задачі. Опанування цих менших задач не настільки складне для дитини, а тому такий спосіб може підвищити як терпіння дитини, так і наполегливість. Розписаний аналіз задач також може допомогти вихователям і вчителям розуміти правильну послідовність, у якій потрібно навчати дитину крок за кроком.

Якщо ви допомагаєте комусь із особливими потребами навчитися виконувати нове завдання, обов'язково заохочуйте і хваліть дитину під час процесу навчання. Не перестарайтеся, але й не чекайте досконалості, щоб похвалити дитину. Не тисніть на дитину, вимагаючи, щоб вона негайно освоїла наступний крок у процесі, перш ніж відзначати тільки що освоєний.

Дітям, які мають проблеми із зором чи слухом, може бути важко почути та зрозуміти ті правила чи команди, способи подачі яких направлені на сприйняття ураженими органами чуттів. Вони також можуть мати труднощі з обробкою інформації. Якщо швидкість сприйняття є проблемою для них, такі діти можуть не відповідати протягом деякого часу, аж поки сказане не буде повністю оброблене їхнім мозком. Мозок деяких дітей, здається, перемішує те, що вони почули чи прочитали. Це може розчаровувати дорослих, які вважають, що вони чітко поставили задачу, яка має бути виконана. У тих випадках, коли є підозри про такого роду проблеми у дитини, потрібно попросити дитину повторити, що від неї очікується, і переказати своїми словами. Це дає дорослому можливість виправити будь-які непорозуміння, перш ніж вони спричинять проблеми. Інша стратегія полягає в тому, щоб давати лише один крок будь-якої інструкції за раз (а не два чи три кроки). Це дасть мозку дитини менше інформації для обробки, перш ніж діяти.

Діти з порушенням аутистичного спектру найбільш схильні до зацикленості. Вони часто захоплюються одним або двома предметами і люблять витратити весь свій час на ці речі. Це може бути проблемою, якщо дорослий очікує, що дитина негайно припинить поточне заняття, щоб зробити те, чого вимагає дорослий. Дітям, схильним до зацикленості, легше реагувати, якщо їх заздалегідь попередити про майбутній перехід до іншого виду діяльності. Наявність таймера і пояснення дитині, що їй потрібно зробити, коли таймер продзвенить через п'ять чи десять хвилин, може полегшити дитині задачу відірватися від улюбленого заняття і перейти до завдання, яке дорослий хоче, щоб дитина виконала.

Розлад аутистичного спектру — неврологічний розлад і розлад розвитку, який впливає на те, як люди взаємодіють з іншими, спілкуються, навчаються та поведуться.

Для дітей з певними особливими потребами різкі зміни та занадто багато варіантів вибору можуть стати непосильними. Надмірний сенсорний вплив також може їх дратувати. Оскільки війна часто супроводжується багатьма змінами та великою кількістю неприємних сенсорних відчуттів, вона може ще більше погіршити будь-які проблеми, які вже може мати дитина. Може допомогти використання заспокійливих стратегій, запропонованих у цій книзі. Полегшити життя дитини також можна, якщо звести до мінімуму зміни та варіанти вибору, але при цьому зберегти безпечне середовище для дитини. Діти з певними особливими потребами також часто почуваються безпечніше, якщо у них є чітка рутина та розпорядок. Якщо серед хаосу війни вам вдасться дотримуватись хоча б якогось розпорядку, це може заспокоїти дитину.

Діти з особливими потребами іноді можуть бути соціально-неприспосованими. Існує багато різних факторів,

які впливають на соціальні здібності, але соціально-неприспосована дитина може сказати речі, які дорослі вважатимуть проявом неповаги або будуть почуватися через них незручно. Батьки та ті, хто працює з дитиною, можуть допомогти дитині використовувати заміщаючу поведінку, яка менш імовірно спричинить ці проблеми у стосунках. Існують сценарії, відомі як соціальні сценарії, які можна використовувати, щоб допомогти дитині практикувати ці нові способи взаємодії. Їх часто можна знайти в Інтернеті безкоштовно або купити.

Деяким дітям з особливими потребами важко регулювати свої емоції та поведінку. Їм можна допомогти навчитися розпізнавати свої емоції та керувати ними. Обговоріть прийнятні варіанти слів, які можна говорити та дій, які можна виконувати, коли дитина перебуває в негативному емоційному стані. Допоможіть їм придумати, яким чином вони можуть послабити власні негативні емоції.

Деяким дітям може допомогти використання числової шкали для вимірювання сили їхніх емоцій, таких як гнів. Як відчувається і виглядає двійка проти десятки за шкалою гніву? Які інциденти заслуговують реакції за шкалою гніву на двійку та для яких інцидентів може знадобитися реакція на десятку? Які прийнятні речі можна говорити та робити на кожному емоційному рівні? Діти, схильні до істерик, часто можуть зменшити або усунути їх без допомоги дорослих, як тільки вони засвоять ці стратегії.

Діти з особливими потребами можуть мати певні тригери, які можуть призвести до проблем із регуляцією емоцій та до істерик, які не мають нічого спільного з травмою, яку вони пережили на війні. Часто ці тригери можуть бути дуже схожими, або навіть такими ж як ті, які з'являються у багатьох дітей після війни. Оскільки з тригерами, незалежно від початкової причини їх виникнення, працюють однаково, отже з будь-якими тригерами, які може мати

дитина з особливими потребами, можна працювати так, як обговорювалося в одному з попередніх розділів.

Інша стратегія для дітей, які погано поводяться, коли не можуть адекватно регулювати свій емоційний стан, — навчити їх змінювати свої емоції з негативних на більш позитивні. Найкращий спосіб навчити їх це робити залежить від самої дитини. Деякі діти можуть змінити свій емоційний стан, повторюючи підбадьорливі твердження на кшталт: «Сьогодні був важкий день, але завтра буде набагато краще». Інші можуть повторювати уривки з Писання, які нагадують їм про Божу любов до них, або інші вірші, які їх підбадьорюють. Діти також можуть спробувати змінювати свій вираз обличчя та поставу на ті, які використовуються в позитивних емоційних станах. Дослідження показали, наприклад, що посмішка може зробити людину щасливішою, а сидіння прямо може підвищити рівень енергії.¹¹⁵

Деяким дітям з особливими потребами важко зрозуміти емоційні сигнали, які подають інші. Вони також можуть не усвідомлювати, що їхні слова та дії можуть впливати на емоції інших. Знову таки, цим навичкам можна навчити. Покажіть дітям, яким важко розпізнати емоції інших людей, фотографії із зображеними різними емоціями. Попросіть дітей назвати емоцію та що могло змусити людину так себе відчувати. Обговоріть, як діти могли б змусити різних людей на фотографіях почувати себе краще чи гірше, спілкуючись з ними.

Дітям з особливими потребами також може бути легше регулювати свій емоційний стан і поведінку, якщо вони регулярно займаються фізичними вправами, їдять здорову їжу, а також достатньо висипаються. Вони також можуть отримати користь від участі в заходах, згаданих в останньому

115 Veenstra et al., "Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall" [Вінстра та ін. «Втілена регуляція настрою: вплив пози тіла на відновлення настрою, негативні думки та пригадування, відповідне настрою»]

розділі, які можуть допомогти дітям позбавлятися від негативних емоцій здоровим способом.

Якщо ви служите дитині з особливими потребами і у вас погано виходить допомогти, не бійтеся проконсультуватися зі шкільними вчителями, терапевтами або медичними працівниками, які мають досвід роботи з дітьми з особливими потребами. Вони можуть допомогти вам відрізнити негативну поведінку, що виникає через особливі потреби дитини, і поведінку, що виникає внаслідок травми чи бунту. Ці фахівці також можуть допомогти вам розробити найефективніші стратегії з урахуванням потреб конкретної дитини.

Нарешті, важливо зазначити, що деякі батьки, педагоги та медичні працівники вважають, що ліки іноді є єдиним рішенням для дітей з особливими потребами, яким важко дотримуватися правил і виконувати необхідні настанови. Хоча в деяких випадках медицина може полегшити дитині задачу регулювати емоції або свою поведінку, це все одно вимагає зусиль з боку дитини, якій потрібно розробити та використовувати стратегії, необхідні для того, щоб відповідати поведінковим очікуванням.

Якщо дитині перед війною виписували ліки, які допомагали їй справлятися з власною поведінкою, дуже ймовірно, що батьки не могли поновити цей рецепт під час війни. Можливо, вони повністю змушені були відмовитися від ліків або видавали їх дитині не так, як прописав лікар (наприклад, ліки, призначені для щоденного прийому, давали лише в дні, коли дитина відвідує школу). Такі види препаратів зазвичай не припиняють і не починають давати раптово. Таке використання поза призначенням лікаря може викликати певні реакції або зробити препарат менш ефективним навіть у дні його прийому. Якщо ви підозрюєте, що в родині є проблеми з ліками для дитини, можливо, потрібно направити їх до лікаря, який зможе визначити, що потрібно дитині, і виписе відповідні рецепти.

Розділ 7 - Робота по усуненню академічних симптомів

Часто навіть до офіційного початку війни діти можуть відчувати, що їхнє звичайне шкільне життя порушене. Вчителів можуть відволікати новини або чутки про війну. Розклади навчальних програм можуть бути прискорені або сповільнені, щоб підготуватися до можливого потенційного закриття шкіл. Учні відволікаються або хвилюються, їм важче зосередитися на навчанні.

На початку війни батьки можуть забрати учнів зі школи, переїжджаючи до безпечніших місць. В школах може не вистачати персоналу або їх повністю закривають. Хоча дистанційне навчання популярне в деяких регіонах світу, багато дітей можуть не мати доступу до комп'ютерів або не бути забезпеченими електрикою чи інтернетом для участі у навчальному процесі.

Навіть після закінчення війни діти можуть виявити, що їм важко навчатися. Ті, хто старанний та мають рівень інтелекту вище середнього, можуть швидко наздогнати. Однак більшість учнів, місяцями або навіть роками намагатимуться відновити втрачений академічний фундамент. Тому є потреба в служіннях, що надають освітню допомогу у якості суспільно-корисної діяльності.

Визначення впливу війни на академічні успіхи

Як і в будь-якій іншій сфері, що має вплив на дітей, які пережили війну, вплив на академічні успіхи може сильно відрізнятись від дитини до дитини. Деякі діти пропустили мало уроків. Інші, можливо, не відвідували школу тижнями чи навіть місяцями. Велика кількість дітей, можливо, стали біженцями в країні, в якій розмовляють іншою мовою, що ще більше затримує будь-який прогрес у навчанні. Травма, яку

зазнають діти під час війни та її наслідків, може викликати широкий спектр академічних проблем.

Ваше служіння може допомогти дітям відновити втрачені успіхи в навчанні, і підготувати їх до вивчення нового матеріалу у міру своїх можливостей. Важливо буде провести неофіційне оцінювання та створити свого роду навчальний план для кожної окремої дитини. Як тільки ви краще зрозумієте, що потрібно кожній дитині, ви зможете виявити, що багато дітей мають подібні потреби, і їх можна об'єднати в групи, і волонтери служіння зможуть працювати з ними над цими конкретними потребами.

Ваша неформальна оцінка повинна включати розуміння їхнього освітнього рівня, предметів та будь-яких проблем, що діти мали до війни. Важливо розуміти, скільки було пропущено навчального часу і що дитина робила самостійно, якщо взагалі робила, щоб отримувати знання або практикувати академічні навички за час пропусків. Також слід заохочувати учнів розповісти вам про будь-які зміни, які вони помітили у своїй здатності виконувати рутинні шкільні завдання, як-от зосередження на уроках, запам'ятовування важливої інформації або труднощі з розуміння нового матеріалу з таких предметів, як математика та мова.

Якщо учні перебувають у новій країні, де говорять іншою мовою, важливо зрозуміти поточний рівень їх вільного володіння новою мовою. Хоча для деяких мов є доступне офіційне оцінювання, вони не потрібні для ваших цілей. По суті, вам потрібно об'єднати дітей у групи з подібним рівнем вільного володіння мовою. Наприклад, у вас може бути група дітей, які знають лише кілька слів, інша група з дітьми, які вже знають, як сказати кілька речень, третя група, яка готова до практики читання та письма, і четверта група дітей, які вже вільно спілкуються, але потрібна додаткова практика, щоб вони відчували себе комфортно. Потім з кожною групою можна проводити заняття та заходи, які допоможуть покращити їхнє вільне володіння мовою.

Академічне вигорання

Діти та підлітки шкільного віку можуть бути обтяжені очікуваннями шкільних систем як з їхнього попереднього місця проживання, так і в новій локації, де вони проживають як біженці. У деяких випадках діти можуть відвідувати місцеву школу вдень, а ввечері брати участь в онлайн-заняттях, що проводяться їхніми попередніми школами. Через стрес, пов'язаний з відвідуванням незнайомої школи, відвідуванням різних класів або занять новою мовою та іншими змінами, молоді люди можуть швидко розчаруватися і зазнати академічне вигорання.

Те, чи відповідає інтересам учнів одночасне відвідування двох різних шкільних систем, залежить від багатьох факторів. Діти віком до дванадцяти років, ймовірно, отримають користь від відвідування лише місцевої школи. Можливість познайомитися з новою культурою, мовою і заняттями, а також завести місцевих друзів у більшості випадків є достатньою освітою. Для більшості дітей будь-які академічні втрати (насамперед з рідної мови), які вони зазнали через те, що не відвідують онлайн-школи в рідному регіоні, будуть швидко відновлені, якщо і коли вони повернуться додому.

На жаль, підліткам, можливо, доведеться продовжувати відвідувати обидві школи через місцеві закони про навчання та необхідність мати виписки з оцінками з попередньої школи для вступу до університету. Однак варто перевірити місцеві закони про домашнє навчання. Можливо, ви виявите, що онлайн-освіта вашої дитини відповідає місцевим вимогам до домашнього навчання або навіть перевищує їх.

Якщо вчасно не звернути на це увагу, академічна фрустрація і вигорання можуть призвести до посилення стресу і погіршення оцінок. Старші учні можуть висловити бажання покинути школу до її завершення. Заохочуйте батьків та опікунів звернутися до обох шкільних систем

з ціллю зменшити навантаження - особливо для дітей молодшого віку.

Висловлюйте співчуття молодим людям щодо їхнього великого навантаження. Також може бути корисно нагадати їм, що додаткове навчальне навантаження зникне, як тільки припиняться бойові дії і вони зможуть повернутися додому. Якщо щоденне або загальне навантаження не може бути зменшене якимось чином, спробуйте дати дітям тривалу перерву між уроками в обох системах. Перерва повинна включати в себе фізичні вправи на свіжому повітрі, коли це можливо.

Визначення академічної поведінки

Зосередженість і пам'ять – це дві важливі академічні форми поведінки, необхідні для успіху в навчанні. Вони також найбільше страждають від війни.¹¹⁶ Хоча багато способів впливу, описаних у попередніх розділах, можуть покращити здатність дитини зосереджуватися чи запам'ятовувати навчальний матеріал, є й інші види діяльності, покликані допомогти дітям покращити ці навички.

Діти можуть не розповідати вам про те, що їм важко зосередитися в школі. Насправді, якщо вони мають слабкі навички метапізнання, вони можуть і самі цього не усвідомлювати. Є деякі ознаки, які допоможуть дитині, опікунам або вам розпізнати, що у дитини є проблема з концентрацією.

- ♦ Дивиться в нікуди/роздивляється щось у вікні під час уроків чи виконання домашнього завдання
- ♦ Не може завершити думку, коли про щось думає або коли говорить чи пише
- ♦ Потребує постійного повторення вказівок, особливо простих

¹¹⁶ Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на здоров'я та розвиток дитини»]

- ♦ Необхідно кілька разів назвати дитину по імені, перш ніж змусити її слухати, коли хтось говорить
- ♦ Відчуття, що дитина не може заспокоїтися у достатній мірі, щоб завершити виконання якоїсь задачі. Це може виражатися у формі нездатності сидіти спокійно, забавляння з речами навколо, легкого відволікання на зовнішні подразники або частих прохань про те, щоб зробити щось інше, окрім даного завдання.

Часто діти чи опікуни починають розуміти, що є проблеми з пам'яттю, коли оцінки починають падати через погані результати тестів. Навіть тоді може виникнути припущення, що погані оцінки відображають погане розуміння теми, а не нездатність запам'ятати інформацію. Як і у випадку з концентрацією, є ознаки які підкажуть дитині, опікунам або вам, що у дитини є проблеми з пам'яттю.

- ♦ Важко відповісти на прості запитання про те, чому щойно навчилися
- ♦ Нездатність згадати останні події
- ♦ Постійні проблеми із запам'ятовуванням дати, дня тижня, року, імен тощо.
- ♦ Погані результати тестування, особливо якщо дитина стверджує, що зрозуміла інформацію, але не змогла згадати її під час тесту

Важливо відзначити, що деякі діти, які не стикалися з війною, також мають проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги. Хоча можуть допомогти ті ж самі методи впливу, дітям з певними проблемами зі здоров'ям або з особливими потребами може знадобитися медична допомога. Дитину, яка повідомляє про свої проблеми з пам'яттю або концентрацією уваги до війни (які, можливо, погіршилися), або дітей, які отримали травми голови під час війни, слід направити до медичного фахівця для огляду.

Корекція проблемної академічної поведінки

Є два основних способи допомогти дітям, які мають проблеми з концентрацією та пам'яттю. По-перше, існують ігри та заняття, які допомагають поступово покращувати ці навички. Крім того, дітей можна навчати певним стратегіям, які полегшать їм концентрацію чи запам'ятовування.

На щастя, багато вправ, які допомагають дітям покращити концентрацію та пам'ять, співпадають. Оскільки діти, які пережили війну, мають так багато можливих проблем і потребують втручання, щоб допомогти їм зцілитися, у цьому розділі передусім буде розказано про ті види діяльності, які будуть корисні для усунення обох проблем.

Цікавим способом відпрацювати ці навички є ігри, що включають аспект концентрації та/або пам'яті. Багато з цих ігор передбачають використання набору відповідних пар карток, які перемішуються, а потім розміщуються так, щоб зображення були приховані. Потім діти повинні знайти відповідну пару, перевертаючи два зображення. Якщо вони не збігаються, зображення знову приховуються і виконується наступний хід. Діти, які можуть зосередитися на зображеннях, які відкривають інші гравці, і запам'ятовувати їх, краще проявлять себе у грі. У такі види ігор також може грати один гравець. Якщо доступні настільні ігри, знайдіть ті, для яких потрібна стратегія та запам'ятовування того, що зробили інші гравці, аби виграти.

Пазли також допомагають дітям практикувати обидві навички. Щоб завершити головоломку, потрібна зосередженість, і ті, хто пам'ятає, куди вони поклали конкретні частинки, з яких можна вибрати, як правило, закінчують складати пазли швидше. Можливо, краще почати з пазлів, які мають менше частинок, і збільшувати їх кількість по мірі того, як дитина буде звикати до пазлів певного розміру.

Заняття за інтересами або хобі, які захоплюють дитину, можуть полегшити зосередження на тривалі періоди часу. Коли дитина починає якусь діяльність, зверніть увагу на те, як довго дитина може цим займатися, перш ніж втратити концентрацію або відволіктись. Під час наступних занять встановіть таймер на трохи довший період часу і заохотьте дитину продовжувати займатися цією справою, поки не задзвонить таймер. Цю саму техніку можна використовувати під час виконання шкільних завдань, але для більшості дітей це не буде так весело. Музика, кросворди, в'язання спицями чи гачком, вивчення нової мови, кулінарія, виготовлення ювелірних виробів (із використанням бісероплетіння), шиття та різьба по дереву — поширені хобі, які вимагають концентрації та пам'яті.

Є кілька стратегій, які діти можуть використовувати в ситуаціях, коли їм потрібно зосередитися, але важко це зробити. Ці стратегії можуть трохи полегшити концентрацію на короткий час, а також допомогти дітям в кінцевому підсумку покращити їх здатність зосереджуватися в довгостроковій перспективі. Деякі діти помітять, що певні стратегії допомагають їм краще, ніж інші. Заохочуйте їх продовжувати пробувати різні стратегії або комбінації стратегій, доки вони не побачать покращення своєї здатності зосередитися.

- ♦ Усуньте якомога більше відволікаючих факторів у оточуючому середовищі. Відволікаючі фактори можуть бути різними для кожної дитини. Деяких дітей відволікають будь-які звуки, а іншим заважає повна тиша. Вони повинні зосередитися на усуненні образів, звуків і діяльності, які їх захоплюють, з того середовища, де вони намагаються зосередитися (коли це можливо). Якщо це неможливо, звести до мінімуму відволікання допоможе використання беруш, розміщення навпроти стіни, а не біля вікна та інші стратегії.

- ◆ Переконайтеся, що всі особисті потреби вирішені перед початком виконання завдання, і все, що необхідно для цієї діяльності, знаходиться у легкому доступі без необхідності змінювати позицію. Це повинно звести до мінімуму необхідність ходити в туалет, шукати перекус або діставати щось необхідне для виконання поставленого завдання. Залишатися в сидячому положенні - важлива запорука зосередженості на діяльності.
- ◆ Використовуйте таймери та робіть перерви. Як згадувалося раніше, таймери можуть допомогти дитині зосередитися на домашній роботі або інших завданнях. Усвідомлення того, що їм потрібно зосередитися лише на певну кількість хвилин, перш ніж їм дозволять зробити перерву, може допомогти покращити концентрацію.

Існує також кілька поширених стратегій, які учні використовували роками, щоб покращити запам'ятовування інформації, необхідної для тесту. Ці самі стратегії можуть полегшити дитині запам'ятовування всього, що потрібно. З часом використання цих стратегій також може покращити пам'ять дитини в цілому.

- ◆ Римування слів чи створення пісні з інформацією, яку потрібно запам'ятати. Часто діти можуть використовувати мелодію популярної дитячої пісні і замінити слова тими, які їм потрібно запам'ятати. Примітка: це простіше зробити, якщо замінити склади оригінальних слів пісні на склади нових слів. Наприклад, двоскладове слово в оригінальній пісні слід замінити двоскладовим словом з того, що потрібно запам'ятати. Веселі пісеньки та віршики, які мають хоча б якийсь сенс, легше запам'ятовуються.
- ◆ Створення акровіршів або акронімів. Акровірш – це використання якогось слова або імені, в якому кожна літера пов'язана із фактом або словом, які потрібно запам'ятати. В англійській мові, наприклад, вигадане ім'я

Roy G Biv використовується учнями, щоб запам'ятати кольори веселки. R означає англійське слово «red» (червоний), O — англійське слово «orange» (оранжевий) тощо. Акроніми — це слова, створені з першої літери слів або фактів, які необхідно запам'ятати. Часто ці слова потім упорядковують у безглузде речення, яке легко запам'ятати. Наприклад, речення «Чапля осінь жде завзято, буде сани фарбувати» використовується, знову ж таки, щоб допомогти запам'ятати кольори веселки. «Чапля» означає червоний колір, а «осінь» означає оранжевий тощо.

- ◆ Використовуйте зображення, що позначають слова або факти. Деяким дітям легше запам'ятати образи, ніж слова. Наприклад, запам'ятавши зображення чобітка та пов'язавши його з формою карти Італії, дитині буде легше знайти Італію на карті світу. Деяким людям допомагає розміщення цих зображень у «будинку пам'яті». Наприклад, якби ви намагалися запам'ятати столиці Європи, можна було б собі уявити вола на ім'я Гарі, який сидить на софі у вітальні. Це зображення допоможе вам згадати Софію, столицю Болгарії. Розміщення однакової кількості речей у кожній кімнаті будинку також може допомогти учням запам'ятати, скільки предметів вони повинні перерахувати.
- ◆ Створюйте ментальні карти. У цій стратегії дитина створює своєрідну карту, яка показує, як всі уривки інформації пов'язані між собою. Слідування за картою в їхній свідомості може допомогти їм згадати інформацію на різних сегментах такої карти.
- ◆ Повторення. Можливо, не найцікавіший метод запам'ятовування, але він працює. Дитина просто повторює ту саму інформацію знову і знову, поки вона не запам'ятається. Якщо це практикувати по кілька разів на день протягом кількох днів, це може допомогти перенести цю інформацію з короткострокової пам'яті в довгострокову.

- ♦ Попросіть дитину провести комусь урок з тією інформацією, яку дитина повинна сама запам'ятати. Підготовка уроку та передача інформації комусь іншому також покращує здатність «вчителя» запам'ятовувати цю інформацію.¹¹⁷

Корисність читання

Шкільні завдання часто передбачають читання підручників чи художньої літератури. Дослідження показали, що читання може знизити рівень стресу на 68%. Також було доведено, що читання якісної художньої літератури покращує емпатію.¹¹⁸ Як згадувалося в попередньому розділі про бібліотерапію, книги також можуть заохочувати дітей і підлітків обговорювати свої емоції, думки і страхи. Читання вголос дітям також дає можливість приділити їм додаткову увагу, якої вони потребують, і може зміцнити емоційні зв'язки через спільний досвід. Пошук часу для читання дітям має бути пріоритетом для батьків та опікунів. У багатьох населених пунктах є публічні бібліотеки, де книги можна брати безкоштовно.

Вирішення проблем з академічними навичками

Академічні навички з багатьох предметів базуються на раніше засвоєних навичках. У математиці, наприклад, дитина вчиться додаванню, щоб бути готовою до подальшого вивчення множення. Коли учень деякий час пропускає школу, то він не тільки пропускає вивчення нового матеріалу, але також можуть бути забуті основні навички, необхідні для його вивчення.

Служіння можуть допомогти дітям поновити базові навички

117 Stock, "Want Students to Remember What They Learn? Have Them Teach It" [Сток «Хочуть, щоб студенти пам'ятали те, що вони вивчають? Нехай вони навчать цього»]

118 NAMI California, "Why Reading Is Good for Mental Health" [НАМІ Каліфорнія, «Чому читання корисне для ментального здоров'я»]

та попрактикувати нові за допомогою християнського репетиторства. Цей метод також можна використовувати для навчання дітей новій мові, якщо вони є біженцями в регіоні, де їм потрібно буде розмовляти іншою мовою, щоб добре навчатися в школі.

Християнське репетиторство використовує елементи біблійних історій, щоб природно зв'язати їх з вивченням і відпрацюванням основних академічних навичок. Наприклад, історія створення світу містить у собі елемент часу. Основні математичні дії, такі як визначення та обчислення часу, що минув, і багато іншого, можна викладати та практикувати на занятті, яке починається з викладення історії створення світу. Діти, які навчаються на основі християнських занять, таким чином вивчають біблійні історії, практикуючи академічні навички.

Школи в багатьох країнах дидактичні або орієнтовані на лекції. Цей тип навчання погано працює на християнських заняттях. Заняття мають бути захоплюючими, практичними та добре запам'ятовуватися. На веб-сайті Teach One Reach One¹¹⁹ є сотні безкоштовних ідей для навчання на основі віри. Наразі цей розділ веб-сайту є лише англійською мовою, але ідеї для занять можна скопіювати, і за допомогою додатку для перекладу перекласти на ту мову, якою розмовляють викладачі.

Важливо пам'ятати, що християнське репетиторство має дві цілі: академічний розвиток учнів та знайомство дітей та їхніх сімей з Богом. Ключ до успішного навчання на основі християнства полягає в тому, щоб вихователі постійно запрошували батьків та учнів на богослужіння та інші заходи місцевої церкви. Без цих запрошень навчання на основі християнства досягне лише частки свого потенціалу, навчаючи людей тому, що Бог хоче, щоб вони знали.

119 www.teachonereachone.org

Вирішення соціальних проблем у школі

Діти, які пережили війну, повернувшись до школи, вже стають іншими дітьми. Вони зазнали травми. Багато симптомів, які діти відчують під час війни та після неї, можуть вплинути на їхні стосунки з іншими. Вони можуть бути менш довірливими, менш охоче йти на діалоги, їхні механізми подолання стресу можуть здаватися незвичними для однолітків або у них можуть бути інші симптоми, які заважають їм налагодити здорові дружні стосунки в школі.

Деякі діти можуть повернутися до школи у своєму районі або у власній країні. У такому випадку у школі до них зазвичай приєднуються однолітки, які також зазнали травм під час війни. Деякі діти вже почали процес зцілення від травми, а інші ні. Симптоми травми можуть призвести до частіших проявів конфліктів між учнями та до розладів у стосунках між друзями внаслідок конфліктів. Деякі діти та підлітки також намагатимуться вирішувати проблеми більш агресивно, ніж раніше, що призведе до збільшення ймовірності фізичних розправ між дітьми.

Якщо ж діти переїхали як біженці до іншої країни, вони можуть незабаром усвідомити, що є меншиною. Їхній статус біженця іноді також може вплинути на їхній соціальний статус у школі. Також існує певне ставлення у школі як до «новачка», навіть якщо не брати до уваги статусу біженця з іншої культури. Діти можуть стати соціально ізольованими або навіть піддаватися знущанням.

Хоча неможливо «виправити» всі соціальні проблеми, з якими діти можуть зіштовхнутися у школі, служіння можуть допомогти, проводячи заняття, які краще підготують дітей до вирішення цих проблем. Ці заняття можна проводити в контексті біблійного уроку або у якості окремих занять, зосереджених головним чином на цих питаннях.

Заняття на тему дружби повинні включати нагадування

про те, як бути хорошим другом, а також про те, як вибрати друзів, які будуть піклуватися і підтримувати. Дітям потрібно пояснити, що таке булінг та неприйнятна поведінка, яка до нього відноситься. Дітей слід навчити ефективним і благочестивим способам захисту себе та інших від хуліганів. Ці уроки повинні включати керовані практичні завдання, такі як попросити однолітка перестати говорити підлі речі, відійти від хулігана, не реагуючи на нього, а також попросити про допомогу дорослого, якому діти довіряють.

Батьки, опікуни та волонтери служіння повинні уважно вислухати, коли дитина скаржиться на взаємодію з однолітками в школі. Деякі з цих конфліктів є нормальною частиною дружби між дітьми та підлітками. Однак, якщо поведінка переросла в цькування, дорослий повинен підтримати дитину і будь-яким чином зупинити це.

Іноді діти бояться розповісти дорослим про цькування. Особливо, якщо дитина вважає, що її батьки вже мають занадто багато стресу через вплив війни на їхню сім'ю. Якщо не звертати увагу, цькування може призвести до депресії та навіть до суїциду. У дітей, які пережили війну, ці симптоми погіршуються через травму, яку вони пережили.

Є деякі ознаки того, що над дитиною, можливо, знущаються в школі.

- ◆ Скарги на постійні болі в животі або головні болі або навіть імітація хвороби, щоб не ходити до школи
- ◆ Труднощі зі сном і кошмари
- ◆ Благання залишитися вдома, щоб не йти до школи
- ◆ Очевидне уникання певних однолітків, коридорів, маршрутів до школи тощо
- ◆ Раптова втрата нових друзів або неможливість їх завести
- ◆ Травми незрозумілого походження, порваний одяг або

відсутні речі, які дитина брала до школи

- ◆ Голод після школи, який не спостерігався раніше, або раптове бажання взяти до школи додаткову їжу чи гроші на їжу
- ◆ Знижена самооцінка

Можливо, ви помітили, що багато з цих ознак знущань у школі збігаються з симптомами травми, отриманої через війну. Без допомоги дитини може бути важко розрізнити ці дві проблеми. Дітям потрібно, щоб у їхньому житті були дорослі, з якими вони мають міцні, здорові, люблячі стосунки. Завдяки наявності дорослих, яким вони можуть довіряти і з якими можуть говорити про що завгодно, діти з більшою ймовірністю розкажуть про те, що над ними знущаються.

Розділ 8 - Робота по усуненню духовних симптомів

Під час підготовки до написання цієї книги, було цікаво дізнатися, скільки нерелігійних досліджень визнали духовність одним із ключових факторів допомоги дітям у зціленні після війни.¹²⁰ Крім того, багато хто пише про вплив війни на духовне життя дітей.¹²¹ Проте практично неможливо знайти якісь матеріали з конкретними уроками та заходами, які батьки, опікуни та служителі могли б використовувати для допомоги дітям та підліткам у подоланні впливу війни на їхнє духовне життя.

Як результат, у цьому розділі буде розглянуто тему духовних потреб дітей з використанням інформації з Біблії і результатів нерелігійних досліджень. А також уроків та ідей для занять, які на думку служінь Teach One Reach One, найкраще вирішують духовні потреби та проблеми дітей та підлітків, що пережили війну.

Вирішення проблеми втрати надії

Діти та підлітки, які пережили війну, часто втрачають надію.¹²² Це може бути надія на те, що війна закінчиться, або сподівання, що їхні нинішні життєві обставини покращаться. Зрештою, вони втрачають надію на майбутнє. Можливо, ми цього не усвідомлюємо, але надія є важливою частиною здорового духовного життя. Надія також необхідна для нашого психологічного здоров'я. Люди, які втратили будь-

120 Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер «Допомога дітям, які постраждали від війни та насильства: погляди міжнародної робочої групи з питань втручання для молоді та сімей»]

121 Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур «Методи роботи з дітьми, які постраждали від війни»]

122 Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кадір «Вплив збройних конфліктів на дітей»]

яку надію, часто впадають в депресію і навіть схильні до самогубства.

На жаль, ми не можемо чесно пообіцяти дітям, що справи покращаться протягом їх життя, хоча, ми можемо висловити сподівання, що їхні життєві обставини стануть кращими в якийсь момент у майбутньому. Однак більшість дітей та підлітків, продовжуватимуть, принаймні час від часу, проходити через випробування протягом усього життя. Ось чому кожна нерелігійна програма, схоже, не дуже добре справляється з задачею повернути дітям, які пережили війну, надію. Вони не можуть чесно пообіцяти, що життєві обставини дітей покращаться. Нерелігійні програми вважають майже неможливим вселити надію в дітей, коли їм нічого запропонувати із того, що б дало їм цю надію.

Християнство сповнене надії. Християни знаходять свою надію в Христі і у вічному житті на небесах. Бог ніколи не обіцяє християнам легкого життя, але Він обіцяє, що любитиме і підтримуватиме християн під час їхньої боротьби та випробувань. Допмагаючи дітям та підліткам отримати цю надію, ви не лише дасте їм шанс зцілитися від пережитого під час війни, а й допоможете їм краще підготуватися до будь-яких майбутніх проблем чи труднощів у їхньому житті.

Багато біблійних історій містять досвід людей, які опинилися в безнадійній ситуації, але їхня надія на Бога підтримувала їх. Іноді Бог сповнював цю надію, визволяючи їх, як під час втечі ізраїльтян з Єгипту. В інших історіях надія, яку люди покладали на Бога, допомогла їм витримати випробування, як, наприклад, численні страждання, які Павло пережив за своє життя. Використання цих біблійних історій у «Божій грі» або під час біблійних уроків із керованим обговоренням (обидві методики будуть детально обговорені, зі зразками сценаріїв та уроків у наступних розділах) може допомогти дітям відновити почуття надії.

Мрії про майбутнє є ознакою дітей, які сповнені надії на це майбутнє. Війна може зробити навіть рутинні мрії про майбутнє більшості дітей та підлітків нереальними. Непогано було б разом з дітьми дослідити ідею постійних змін в житті людини, викладену в книзі Екклезіяст. Заохочення дітей до мрій, які є угодними Богу, та переконання, що Бог може здійснити ці мрії, може мати вирішальне значення, щоб допомогти їм адаптувати свої особисті мрії до нових обставин, не впадаючи у відчай і не втрачаючи надії. Звичайно, у християнстві найголовнішою мрією про майбутнє є провести вічність на небесах. Розмірковування над цією Божою обіцянкою може повернути дітям надію.

Вирішення проблеми втрати сенсу життя та мети

Діти та підлітки, які пережили війну, часто відчувають, ніби їхнє життя втратило сенс чи мету.¹²³ Хоча з цією проблемою зазвичай борються майже всі підлітки, вона може погіршитися, якщо дитина пережила війну. Місія, якою Бог наділив християн – повернути дітям сенс і мету для свого життя, які вони, можливо, втратили або ще навіть не знаходили і до війни. Божа місія для християн, яка полягає у здійсненні добрих вчинків, які Бог приготував заздалегідь,¹²⁴ а також готовність ділитися своєю вірою з іншими,¹²⁵ поверне в життя дітей сенс і ціль.

Відкриття своїх дарів, їх розвиток і використання є життєво важливими, якщо діти хочуть робити добрі справи, заплановані для них Богом. Дітям може знадобитися допомога з боку дорослих, щоб відкривати й розвивати дари, які Бог дав їм, щоб служити Йому. Їм знадобиться керована практика та заохочення, щоб почати використовувати ці

¹²³ International Institute for Peace through Tourism, "The Impact of War on Children" [Міжнародний інститут миру через туризм «Вплив війни на дітей»]

¹²⁴ До Ефесян 2:10

¹²⁵ Від Матвія 28:16-20

дари для служіння Богу, помічаючи та шукаючи способи, якими вони можуть служити іншим.

Перелік духовних дарів, що є у Новому Заповіті,¹²⁶ може збити дітей з пантелику. Це може завадити їхнім зусиллям виявити свої особисті таланти. Їм може бути легше зрозуміти більш конкретні типи дарів або талантів, якими наділяє Бог, як-от ті, що описуються при будівництві Скинії.¹²⁷

Деякі діти та підлітки, можливо, вже відкрили принаймні один зі своїх талантів, але, можливо, їм знадобиться допомога, щоб розвинути їх або зрозуміти, як використовувати цей талант для служіння Богу. Однак, переважна більшість дітей часто навіть не уявляють, які таланти їм дав Бог. Часто ключем до пошуку їхніх талантів може бути виявлення того, що їм подобається робити, що у них добре виходить, і того, за що люди роблять їм компліменти, або чим їх просять допомогти чи про що з ними рядяться.

Деякі таланти, можливо, очевидніші за інші, але кожен талант можна використати, щоб якимось послужити Богу. Дорослі, як правило, зосереджуються на більш очевидних талантах, таких як художні чи музичні здібності. Є багато інших талантів, які можна використати для служіння Богу, як-от організаторські здібності або вміння легко заводити друзів. У Додатку 2 ви можете знайти великий список потенційних дарів або талантів, якими Бог міг наділити дитину. Процес відкриття, розвитку та використання власних дарів для служіння Богу займає багато часу, але це один із найкращих способів допомогти дітям зрозуміти сенс і мету для свого життя.

Розуміння Божих планів щодо їхнього особистого спасіння та важливості ділитися цією євангельською звісткою з іншими може також додати мети та сенсу у життя дітей та підлітків.

126 1 До Коринтян 12:8-10

127 Вихід 31

Навіть молодші діти можуть почати вивчати всеосяжну історію Біблії, яка включає створення світу, гріхопадіння та прихід Месії. Підліткам-християнам слід шукати способи ділитися своєю вірою з іншими як у звичайних розмовах, так і на більш формальних заняттях з вивчення Біблії. Керована практика може дати їм впевненість не тільки в тому, щоб стати християнами, але й прийняти Божу місію для християн допомагати іншим зрозуміти, чого Бог хоче від них і для них.

Усунення зрушень в уявленнях про те, що правильно і неправильно

Коли увесь світ дитини під загрозою або знищений внаслідок насильства з боку інших, це може похитнути його або її уявлення про те, що правильно, а що неправильно. Коли вони спостерігають, як дорослі вчиняють не тільки гріховні, але й неймовірно жорстокі вчинки проти інших людей, їм може здатися, ніби світ перевернувся з ніг на голову. Діти та підлітки, які вважали, що любов є рішенням для всіх життєвих проблем, можуть навіть емоційно радіти насильству у відповідь або новинам про смерть ворожих солдатів. Не дивно, що дослідження показали, що діти, які постраждали від війни, часто змінюють свої уявлення про те, що добре і що погано.

Хоча християнство передбачає благодать і прощення гріхів, у яких християни каються, воно також вимагає виконання Божих заповідей. Ці заповіді не завжди сприймаються в нерелігійних колах, особливо під час війни. Діти та підлітки можуть опинитися під надзвичайним тиском з боку уряду, суспільства та однолітків, змушуючи їх чинити вчинки, які є очевидним порушенням Божих заповідей. Інші ж можуть виявити, що вони більше не мають стабільного морального компасу, і тепер ставлять під сумнів усі уявлення про те, що вони колись вважали правильним і неправильним.

Щоб дати відповіді на ці питання, важливо почати з самого початку. Чому Творіння було досконалим? Що призвело до гріхопадіння? Що сталося, коли гріх увійшов у світ? Чому Бог дає нам заповіді, які потрібно виконувати? Що станеться, якщо ми порушимо ці заповіді? Чи означають поняття благодаті та прощення, що ми більше не повинні підкорятися Божим заповідям? Чи мають люди право ігнорувати Божі заповіді, якщо вони їм не подобаються?

Ці поняття можна висвітлити за допомогою «Божої гри» чи біблійних уроків і заходів, що відповідають віку дитини. Є багато тем, які потрібно охопити та обговорити, щоб допомогти дітям знову налаштувати свій моральний компас так, щоб він відповідав Божим очікуванням. Це включає пригадування різних заповідей і роз'яснення, як саме дитина може виконувати ці заповіді в повсякденному житті. Дітям також може бути корисно розуміти земні наслідки, які часто супроводжують непокору Божим заповідям, а також духовні наслідки свого бунту.

Навіть коли діти зрозуміють, чого Бог хоче від них, вони можуть не мати необхідних навичок, які допоможуть їм це виконати. Наприклад, діти, які бачили, як конфлікти вирішуються лише безбожними способами, можуть не знати, як вирішувати суперечки так, як цього хотів би Бог. Як би вони не хотіли слухатися Бога, вони можуть не знати, як це виконати. Якщо активно навчати їх цим християнським життєвим навичкам, їм буде легше виконувати Божі заповіді. На веб-сайті Teach One Reach One є величезна кількість безкоштовних біблійних уроків англійською мовою,¹²⁸ що стосуються християнського життя, які за потреби можна перекласти іншими мовами за допомогою програми або перекладача.

128 www.teachonereachone.org

Вирішення проблем, пов'язаних із гнівом та прощенням

Безчинства війни можуть викликати у будь-кого почуття гніву. Хоча Біблія чітко пояснює, що сама по собі ця емоція не є гріхом, вона може швидко призвести до гріховної поведінки. Не дивно, що часто ця гріховна поведінка також має негативний вплив на фізичне здоров'я та благополуччя (як емоційне, так і духовне) людини, яка відчуває гнів.

Гнів у дітей та підлітків може виражатися не тільки в істериках і спалахах, як можна було б очікувати. Ознаки того, що молода людина бореться з гнівом, можуть також включати в себе наступне:

- ◆ Агресивна та/або деструктивна поведінка
- ◆ Замикання у собі
- ◆ Відсторонення
- ◆ Плач
- ◆ Обзивання
- ◆ Зміни апетиту
- ◆ Зміна афекту – почервоніння, насуپленість тощо
- ◆ Уникання певних людей або ситуацій
- ◆ Фізичні зміни, такі як стиснуті кулаки та щелепи, напружені м'язи
- ◆ Головний біль і проблеми з травленням
- ◆ Прискорене серцебиття та важке дихання

Діти і підлітки, які не позбавляються свого гніву (всупереч Писанню, яке наказує християнам не дозволяти «сонцю зайти у гніві вашому»¹²⁹), можуть виявити, що їхній гнів завдає їм більше шкоди, ніж тим, на кого вони гніваються. Дослідження

129 До Ефесян 4:26

показали, що неконтрольований гнів призводить до трьох основних причин смертності серед підлітків – вбивств, самогубства та травм.¹³⁰ Було також виявлено, що підлітковий гнів є фактором високого рівня тривожності, наркотичної залежності і симптомів депресії серед молодих людей.¹³¹ Гнів може знизити самооцінку та рівень оптимізму, а також негативно вплинути на стосунки.¹³² Неконтрольований гнів також може призвести до агресивної та насильницької поведінки.¹³³

Ще одна проблема під час війни та одразу після неї полягає в тому, що багатьом дорослим, які служать дітям та підліткам, важко керувати власним гнівом. Кожен раз, коли вони зриваються, це може посилити неадекватне ставлення та поведінку дітей, які знаходяться в їх оточенні. Щоб діти та підлітки могли зцілитися від гніву, який вони відчують, їм потрібне не лише керівництво, а й позитивний приклад для наслідування.

Дорослі християни повинні бути надзвичайно обережними у тому, як вони виражають своє розчарування та гнів через те, що сталося під час і після війни. Їм потрібно виробити для себе здорові способи не лише подолання та вивільнення гніву, але й мати прощення, яке Бог наказує всім християнам проявляти по відношенню до інших. Дорослі християни також повинні намагатися активно демонструвати любов до своїх ворогів, навіть до тих, хто брав участь у відомих зліствах.

Дітей часто збиває з пантелику помилкове переконання, що прощення якимось чином звільняє винного від будь-якої особистої відповідальності за те, що він вчинив, або може

130 Puskar et al., "Anger Correlated With Psychosocial Variables in Rural Youth" [Пускар та ін. «Гнів, пов'язаний із психосоціальними змінними у сільській молоді»]

131 Там само

132 Там само

133 Там само

навіть виправдовувати його ставлення чи вчинки, які були відверто злочинними чи гріховними. Їхнє внутрішнє почуття справедливості робить це немислимим.

Важливо допомогти їм зрозуміти, що прощення, яке Бог наказує проявляти християнам, — це те саме прощення, яке Він проявляє по відношенню до нас. Бог ніколи не виправдовує наші гріховні вчинки. Він просто вирішує пробачити їх і більше не згадувати (треба визнати, це надмірне спрощення повної теології прощення в Біблії). Бог дає нам можливість змінитися і стати кращими, ніж ми були раніше.

Коли діти прощають тих, хто завдав їм болю під час війни, вони зовсім не виправдовують ці дії. Однак це дозволяє дітям емоційно та духовно відпустити ці образи, за які вони прощають. Можливо, вони ніколи повністю не забудуть те, що сталося, але вони більше не дозволять своїм думкам зациклюватися на цих образах. Їхнє прощення також дає можливість змінитися тим, хто їх образив.

Ліза Теркеурст у своїй книзі про прощення пише, що прощення складається з двох шарів. Вона виявила, що люди часто заплутуються, коли їм здається, що вони пробачили когось, але, насправді, все ще не можуть пробачити до кінця. Це тому, що вони лише виконали перший рівень прощення – прощення інциденту. Поки вони не пробачать людині той негативний вплив, який інцидент на них вчинив, у них не вийде повністю простити. Вона пропонує бути дуже конкретними і простити кожен негативний наслідок інциденту, щоб уникнути пускового механізму, який поверне до пам'яті цю образу.¹³⁴

Дорослі та підлітки-християни іноді намагаються виправдати свій гнів, образу і лютя як «правомірні».

¹³⁴ Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" p.49 [Теркеурст «Пробачити те, що не можна забути» стор.49]

Вони часто у якості обґрунтування вказують на історію про те, як Ісус очищав Храм. Хоча їхній гнів може бути виправданим у тому сенсі, що інша особа згрішила проти них, але не виправдовує постійне перебування у гніві чи гріховні дії, спровоковані цим гнівом. Нагадування про те, що Ісус молився за тих людей, коли був на хресті, можливо, може допомогти їм подивитися на очищення Храму в дещо іншому світлі. Хоча вони повинні протистояти гріху, Біблія не виправдовує їх гріховних вчинків у процесі цього протистояння.

Для деяких дітей та підлітків може бути корисним проаналізувати ставлення до гріховних дій, які часто гнівають їх під час війни. Люди, які скоюють огидні вчинки, не були одного дня люблячими та добрими людьми, а наступного дня стали вбивцями, ґвалтівниками та крадіями. Протягом багатьох років вони приймали багато маленьких рішень, які призвели до того, що їхні серця стали жорсткими. Вони повільно вбивали в собі любов, радість, мир, терпіння, великодушність, доброту, м'якість, вірність і самовладання. Натомість їхні серця наповнювалися гнівом, гіркотою, люттю та ненавистю, і ці емоції виправдовували (у їхній свідомості) їхні огидні вчинки. Діти повинні усвідомити цей причинно-наслідковий зв'язок. Якщо вони не відпускають свій гнів, вони ризикують стати такими ж, як ті люди, на яких вони зараз злі.

Багатьом дітям біблійні уроки в поєднанні з молитвою, наставництвом і прийомами управління гнівом можуть допомогти зменшити рівень гніву.¹³⁵ Важливо пам'ятати, що для дітей, які зазнали більш серйозної травми або які мали проблеми з гнівом ще до війни, знадобиться більше часу та зусиль, ніж для дітей, які зазнали невеликої травми і від природи більш добродушні. Якщо у дітей проявляється такий гнів, який загрожує небезпекою їм або іншим, слід звернутися до фахівця.

135 See Appendix 4 for a list of anger management techniques [Див. Додаток 4 для переліку технік управління гнівом]

Деякі діти намагатимуться ігнорувати своє почуття гніву через війну, вважаючи, що це прирівнюється до прощення. Хоча прощення означає вибір не зациклюватися на своєму гніві та обставинах, які його викликають, невизнання та неприйняття цієї емоції також може бути нездоровим. Важливо нагадати дітям, що Біблія не говорить про те, що відчувати гнів або розбиратися у тому, які події викликали цей гнів, є гріхом, а скоріше про те, що людина має швидко вивільняти свій гнів і уникати гріха, спричиненого ним. Це особливо важливо для дітей, які, можливо, відмовилися розкривати свій гнів з приводу подій під час війни, і вважають, що будь-яка тривога, яку вони наразі відчують, насправді пов'язана з нещодавною незначною образою, спричиненою кимось із оточуючих.

Може бути корисно пояснити, чому ви вважаєте, що їхній теперішній гнів непропорційний до нещодавніх образ, і допомогти їм розібратися в тих речах, які викликали їх гнів під час війни. Якщо зробити це належним чином, розбір цих спогадів і думок може дозволити дітям залишити їх у минулому і спонукати їх почати звільнятися від гніву. У Біблії є багато історій, коли хтось вирішив пробачити людям, які заподіяли йому чи їй шкоду. Мабуть, найкращим прикладом був Ісус на хресті. Дослідження цих історій може допомогти дітям розробити стратегії, які допоможуть їм відійти від гніву та піти на прощення.

Прощення також полегшує дітям здатність підкорятися заповіді любити своїх ворогів. І знову ж таки, дорослі християни, які служать дітям, які пережили війну, можуть самі мати ті ж самі труднощі. Полюбити свого ворога під час війни та після неї часто неможливо у тій мірі, як, наприклад, можна проявити любов до сусіда, з яким у вас ворожнеча. Зазвичай під час війни люди уникають перебування в присутності ворога, щоб уникнути реальної можливості фізичної небезпеки.

Однак після війни може бути легше знайти способи проявити любов до своїх ворогів. Оскільки війни часто відбуваються між двома сусідніми націями, діти часто зустрічатимуть людей з ворожої сторони, особливо після закінчення війни. Ці зустрічі часто бувають безпечними соціальними обмінами, які можуть стати токсичними, як тільки люди усвідомлять, що були на протилежних сторонах під час війни. Допомогти дітям знайти способи бути люблячими та доброзичливими до людей під час цих обмінів — це чудовий перший крок до того, щоб навчити любити своїх ворогів.

Часто війна створює додаткову бідність і втрати для пересічних людей з обох сторін. Залежно від вашого місцезнаходження та матеріально-технічної забезпеченості, ви можете знайти способи, за допомогою яких діти можуть послужити людям, які постраждали від війни на протилежній стороні. Звичайно, найкращий спосіб полюбити свого ворога — це поділитися з ним євангельським посланням. Це може допомогти відвернути серця і розум людей від ненависті, яка часто призводить до війни, і підштовхнути до любові, яку Бог закликає Свій народ проявляти по відношенню до всіх.

Вирішення проблем з довірою

Діти, що виховувалися у здоровому домашньому середовищі знають, що можуть довіряти своїм батькам або опікунам. Зазвичай вони знають, що можуть завжди розраховувати на вчасну їжу та відпочинок. Вони вже знають, що будуть одягнені і матимуть дах над головою. Якщо вони відвідують церкву та школу, ця довіра поширилась і на інших, наприклад, на вчителів і служителів. Ця здатність довіряти іншим є важливою частиною їхнього відчуття безпеки у цьому світі. Це відчуття безпеки, у свою чергу, дозволяє їм вчитися та рости.

Війна підриває довіру. Все, у що вони вірили, може підвести їх за короткий проміжок часу найдраматичнішим чином. Вони можуть перейти від ситуації, коли вони точно знали, о котрій годині щодня буде вечеря, до не впевненості, чи взагалі буде хоч якась їжа.

Діти можуть раптом відчувати, що немає нікого, кому вони могли б повністю довіряти, оскільки зміни та труднощі, які несе війна, позбавили їх будь-якого почуття безпеки, яке вони мали в оточенні тих людей, яким звикли довіряти. Підлітки вже достатньо дорослі та зрілі, щоб розуміти, що вони все ще можуть довіряти тим, кому довіряли раніше. Вони знають, що раптова нестача їжі виникає не через ненадійність батьків, а через труднощі, що спричинила війна. Проте вони можуть розвинути серйозну недовіру до тих, хто знаходиться по той бік війни, і навіть до Бога.

Довіра може бути швидко зруйнована, але з часом вона відновлюється. Діти знову навчаться довіряти дорослим, які завжди чесні з ними і виконують свої обіцянки. Дорослим потрібно бути надзвичайно обережними, щоб не брехати дітям. Суворі істини можна пояснити відповідним до віку способом, щоб запобігти емоційному перевантаженню маленьких дітей. Якщо дорослому доводиться порушити обіцянку, дану дитині, яка має проблему з довірою, важливо якомога раніше попередити дитину про те, що обіцянку доведеться порушити та пояснити причини, чому саме. Якщо це можливо, слід спробувати виконати обіцянку пізніше.

Вирішення проблем з емпатією

Християни рідко вживають слово емпатія, але це ключовий компонент любові, яку Бог заповідає християнам проявляти до всіх, навіть до своїх ворогів. Емпатія або співчуття - це здатність зрозуміти почуття іншого. Емпатія не вимагає від вас обов'язково погоджуватися з цими почуттями, але

вона вимагає спробувати подивитися на життя очами іншої людини. Без емпатії неможливо любити інших, тому що наука про мозок виявила, що без неї наш розум схильний розглядати тих, хто відрізняється від нас, так само, як ми дивимось на неживі об'єкти.¹³⁶ Коли люди розглядаються як неживі об'єкти, легше виправдовувати жакливі вчинки по відношенню до них, адже лампа чи книга не може відчувати болю чи страждання. Емпатія нагадує нам про людську природу інших і може бути стримуючим фактором, аби не заподіяти їм шкоду.

Історія доброго самарянина дає нам чудові приклади співчуття, відсутності співчуття і, як наслідок, впливу на прояв любові до ближнього, яку нам наказує проявляти Бог. У цій історії священник і левит побачили сильно побитого чоловіка. Якби хтось у них запитав, вони б, напевно, сказали, що відчули любов до нього. Насправді, за інших обставин вони могли б навіть спробувати якомсь йому допомогти. Однак у той момент, коли вони побачили постраждалого, вони не змогли уявити себе на його місці і відчути співчуття до нього. Але добрий самарянин відчував емпатію до цього чоловіка, хоча він мав би його ненавидіти, бо той був євреєм. Ми не знаємо напевно, про що він думав тоді, але можна з упевненістю припустити, що він розмірковував про те, що б він сам відчував, якби опинився у таких обставинах. Це співчуття змусило його по-справжньому проявити любов і надати чоловікові необхідну допомогу.

Хоча це і не виправдовує безбожних вчинків людей, але дітям потрібно нагадати про те, що «скривджені люди кривдять людей».¹³⁷ Люди, які живуть в оточенні люблячих, благочестивих людей, рідко вдаються до жорстоких, жакливих дій, які деякі чинять під час війни. Зазвичай люди,

136 Simon and Gutsell, "Recognizing Humanity" [Саймон і Гатселл «Визнаючи людство»]

137 Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" p.53 [Теркерст «Пробачити те, що не можна забути» с.53]

які роблять ці жахливі речі, самі жахливо постраждали. Знову ж таки, біль не є виправданням для гріховної поведінки. Однак усвідомлення болю в житті злочинця полегшує прояв співчуття та емпатії до нього. Співчуття в цій ситуації не означає, що ви погоджуєтесь з його діями, а лише те, що ви співчуваєте тому болю, який він зазнав у своєму житті.

Оскільки емпатія – це абстрактне поняття, то може бути важко навчити співчувати, особливо маленьких дітей, які все ще мислять конкретно. На додаток до «Божої гри» та біблійних уроків, можна проводити заняття на тему емпатії, щоб допомогти дітям зрозуміти, що таке емпатія, а також розглянути такі ідеї, як заобов'язання та упередження, які можуть перешкоджати виникненню співчуття та любові до інших. Ретельно керовані проекти служіння іншим людям також можуть допомогти дітям розвинути емпатію. Для початку краще організувати служіння тим, до кого дітям легше буде відчувати співчуття. Згодом можна дати можливість послужити і тим, кого їм буде важче любити і кому буде важче служити, у тому числі тим, хто підтримував протилежну сторону під час війни.

Вирішення проблем з локусом контролю та покорою

Локус контролю — це ступінь, до якої люди вірять, що вони, а не зовнішні сили, контролюють результат подій у їхньому житті. Діти та підлітки зі здоровим локусом контролю розуміють, що вони можуть, а що не можуть контролювати у своєму житті. Молоді християни також розуміють, що має контролювати Бог і що вони самі повинні намагатися контролювати згідно Його очікуванням.

На жаль, війна може заплутати дітей у питаннях контролю та покори. Можливо, вони були не в змозі контролювати нічого з того, що сталося, і не могли робити власний

вибір. Можливо, їх просили виконувати накази, які прямо суперечили Божим заповідям. Як обговорювалося раніше, вони можуть також розвинути психологію жертви і вірити, що погані речі завжди відбуватимуться з ними, і вони нічого не зможуть зробити, щоб коли-небудь покращити свою ситуацію.

Ще більше заплутує те, що часто питання контролю та покори розглядаються з нехристиянської точки зору (навіть деякими християнами). Це також залишає безліч критичних питань про віру без відповіді, і може викликати сумніви. Якщо ці сумніви залишити без відповіді, вони можуть призвести до остаточного віддалення від Бога. Можливо, найбільше з цих запитань: «Якщо Бог любить мене/нас, чому Він допустив ці жахливі речі?» або іншими словами: «Якщо Бог контролює все, чому Він не став контролювати дії людей, які спричинили війну чи робили жахливі речі під час цієї війни?»

Хоча ми не можемо зрозуміти думок Бога стосовно певного інциденту, як-от війни, існують загальні принципи, які стосуються всього. Можливо, найважливіша концепція, яка допоможе дітям та підліткам зрозуміти, що саме Бог контролює, — це зрозуміти те, що Бог дає нам свободу волі. Він не створював нас роботами, яких Він ретельно запрограмував робити тільки правильні речі. Бог хоче, щоб ми самі вирішили любити Його і слухатися Його. На жаль, деякі люди використовують свою свободу волі, щоб відвернутися від Бога та Його заповідей.

Коли люди вирішують грішити, їхні дії можуть створити негативні наслідки для них самих та для інших. Це реальність життя у грішному світі. Саме тому Ісус так сильно жадав, щоб християни навчали інших людей тому, чого Бог хоче від них і для них. Коли люди вирішують стати християнами, вони намагаються робити більш благочестиві вчинки. А отже, якби ми ділилися своєю вірою з більшою кількістю людей,

то більше людей були б здатні на кращі вчинки. Якщо ці та інші концепції ретельно й точно пояснити, у дітей може почати складатися краще розуміння Бога, світу та власного локусу контролю.

Хоча деякі з богословських понять, які потрібно розібрати, є абстрактними і їх важко по-справжньому зрозуміти маленьким дітям, «Божа гра» може дати їм можливість почати досліджувати ідеї гріха, свободи волі, Божої любові та інших відповідних тем. Діти старшого віку та підлітки можуть отримати користь від біблійних уроків та занять, на яких досліджуються різні аспекти цієї теми. І маленьким дітям, і підліткам знадобиться керована практика щодо того, як приймати правильні рішення та діяти відповідно до біблійного світогляду.

Вирішення проблеми з почуттям провини

Діти та підлітки, які пережили війну та її наслідки, можуть відчувати почуття провини. Причиною може бути те, що вони сказали чи зробили в певний момент. Однак часто ця провинна може і не мати ніяких реальних підстав. Те, як діти розуміють поняття помилки та гріха, може зіграти роль у формуванні почуття провини, яку вони можуть відчувати. Нерідкі випадки, коли молоді люди переживають комплекс провини врятованого. Цей комплекс часто виникає, коли люди вважають, що вони зазнали менше негативних наслідків, ніж інші люди, яких вони знають. Це може бути особливо яскраво вираженим, якщо хтось із знайомих загинув або отримав тяжкі поранення в інциденті, який вони також пережили, але при цьому вижили або отримали менше поранень.

Зрештою, комплекс провини врятованого — це помилкове переконання, що можна було якимось чином запобігти серйозному пораненню або загибелі іншої людини. У

переважній більшості випадків провину врятованого відчуває той, хто насправді не міг нічого зробити, щоб запобігти негативному інциденту або його результату. Дорослі, які відчують провину врятованого, часто завдають собі шкоди, намагаючись хоч якось повернути «справедливість». У дітей та підлітків цей комплекс також може прийняти певну форму завдання собі шкоди.¹³⁸ Наприклад, вони можуть навмисно погано виконувати важливі контрольні роботи, щоб уникнути додаткових переваг від отримання хороших оцінок, тим самим посилюючи почуття провини людини, що вижила.

У цьому випадку може допомогти вивчення Біблії та розмови про помилки, гріхи, провину, покаяння та прощення. Також може виявитися корисним допомогти дітям уважно розібратися у тих випадках, які спричинили їхнє почуття провини, і визначити, який вплив вони насправді мали на результат. У рідкісних випадках, коли дитина й насправді була винна у вчиненні якогось гріха, надання підтримки у покаянні і спокуті також може допомогти їй зцілитися від інциденту.

У випадку з такими рідкими ситуаціями, коли діти під час війни брали участь у чомусь, що вони особисто вважають жахливим, проблема може полягати в тому, що вони не можуть собі пробачити. За іронією долі, вони можуть прийняти Боже прощення (або вірити в це), але все ще кажуть, що не можуть пробачити себе. Тим, хто служить таким дітям чи підліткам, може бути корисно пам'ятати, що часто, коли люди кажуть, що не можуть собі чогось пробачити, вони часто мають на увазі, що вони не вірять, що насправді можливо, щоб хтось міг пробачити те, що вони зробили.¹³⁹ Звичайно, це також означає, що вони у певній мірі сумніваються і в Божому прощенні.

138 Williams & Poijula, "The PTSD Workbook" pg. 173 [Вільямс і Поджула «Робочий зошит із ПТСР», стор.173]

139 Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" pg. 243 [Теркерст «Пробачити те, що не можна забути» стор.243]

Правильне розуміння радості та щастя

Молоді люди, які пережили травму війни, можуть мати труднощі з розумінням радості та щастя. Радість - це емоція, яка значною мірою залежить від обставин. Коли все йде добре, діти та підлітки можуть відчувати радість. Наш мозок повинен регулярно перемикаватися між негативними емоціями та позитивними, такими як радість. Якщо цього не робити, наш мозок може “застрягнути” в негативних емоціях, і йому буде важко відчувати позитивні емоції. Відчуття щастя може допомогти запобігти “застряганню” дітей у гніві чи смутку.

Молоді люди можуть відчувати провину за те, що вони відчують щастя в моменти, коли всі навколо страждають через війну. Слід заохочувати їх бути вдячними за те, що дає їм відчуття щастя. Дітей слід заохочувати приймати емоцію щастя, розуміючи при цьому, що інші можуть відчувати себе інакше. Їх також слід навчити поважати інших у їхньому прояві радості.

Радість відрізняється від щастя тим, що її можна відчувати навіть тоді, коли трапляються погані речі. Радість - це вибір, а отже, нею можна керувати. Бог каже нам бути радіти за будь-яких обставин. Наша радість ґрунтується не на умовах, в яких ми знаходимося, а на тому, що ми є улюбленими дітьми Божими. У Біблії є багато віршів про радість і прикладів людей, які висловлювали радість навіть тоді, коли їхні обставини були несприятливими. Завдяки відповідним розмовам та емоційній підтримці більшість молодих людей спроможні відчувати щастя час від часу, а радість на постійній основі. Тим, хто все ще відчуває труднощі після кількох тижнів роботи з ними, може знадобитися допомога фахівця, щоб знову відчути позитивні емоції.

Вирішення проблем, що стосуються благочестивих відносин

Війна створює додатковий стрес для будь-яких стосунків. Відносини, які були важкими до війни, можуть бути ще більше зіпсовані або навіть розірвані через додатковий стрес. Крім того, підлітки можуть шукати романтичних стосунків, щоб полегшити біль та ізоляцію через війну. Відчуття неминучої приреченості та травми, отриманої в результаті переживань під час війни, можуть збільшити ймовірність того, що підлітки ігноруватимуть Божі кордони та заповіді стосовно романтичних стосунків. Ці фактори, у поєднанні зі збитим моральним компасом, про який ішлося раніше, можуть означати, що підлітки можуть бути залучені в низку нездорових та/або нечестивих стосунків, пов'язаних із сім'єю, друзями та романтичними інтересами. Можливо, вони не мають уявлення, як зробити ці стосунки здоровішими та більш благочестивими.

Найкращий спосіб допомогти дітям та підліткам відновити свої стосунки — це розібратися у початковому досконалому Божому плані щодо них. Якими Бог задумав стосунки між батьками і дітьми? Між братами і сестрами? Між друзями? Між парами, які зустрічаються? Яким був початковий досконалий Божий план щодо шлюбу? Прояснивши Божий стандарт для стосунків, буде легше аналізувати різні стосунки, в яких перебувають діти та підлітки. Коли виявлено сфери, які потребують корекції, можна розробити стратегії, які допоможуть і самій дитині (підлітку), і іншій стороні у цих стосунках внести необхідні зміни.

Вирішення проблем із вдячністю

Розмови про вдячність у контексті служіння дітям, які пережили війну, можуть здатися зайвими. Проте вдячність міцно пов'язана з визнанням того, що Бог живий і Він діє в нашому сьогоdnішньому світі. Заохочення дітей зосередитися

на своїх благословеннях замість того, щоб постійно думати про все, що було втрачено, також може допомогти їм рухатися до більш позитивного погляду на життя.

Дослідження показали, що подяка не тільки заохочує до позитивного мислення, але й зменшує використання негативних слів.¹⁴⁰ Вдячність також змінює гормони, які контролюють стрес, а також рівень дофаміну та серотоніну.¹⁴¹ Коротше кажучи, вдячність допомагає людям відчувати себе менш напруженими і щасливішими. Заохочення молодих людей зосередитися на пошуку речей, за які вони можуть бути вдячними, також може допомогти їм відчувати більше позитивних емоцій та мати добрий настрій.

Християнство заохочує до вдячності. Насправді, Біблія неодноразово наголошує на тому, що християнам потрібно бути вдячними Богу за все.¹⁴² Якщо ви допоможете дітям проаналізувати їх життя і знайти у ньому те, за що вони можуть бути вдячні Богу, це може змінити їхнє ставлення. Ця вправа також може допомогти їм зрозуміти, якими способами Бог намагався допомогти їм вижити у неймовірно важких обставинах. З часом і завдяки необхідній підтримці навіть ті, хто звинувачує Бога у тому, що він не захотів зупинити війну, можуть побачити, як гріх спричинив багато проблем, але Бог був з ними навіть у ті важкі часи.

Вирішення проблеми претензійності

Коли діти стають жертвами війни, в їх житті часто з'являються дорослі, які хочуть допомогти мінімізувати негативний вплив війни. І ця допомога може виходити за рамки надання предметів першої необхідності. Дітям можуть дарувати іграшки, особливі враження, які їхні сім'ї

140 Chowdhury, "The Neuroscience of Gratitude and How It Affects Anxiety and Grief" [Чоудхурі «Нейронаука вдячності та як вона впливає на тривогу та горе»]

141 Там само

142 До Ефесян 5:20

зазвичай не могли собі дозволити, та інші приємні речі. Коли така допомога продовжується тривалий період часу або є надмірною, діти можуть почати думати, що інші люди забов'язані їм служити. У них також може розвинутися менталітет жертви, коли вони усвідомлюють, що їхнє життя багато в чому покращується, коли люди сприймають їх як жертву.

Важливо нагадувати молодим людям, що Бог не хоче, щоб вони вважали себе вічними жертвами, навіть якщо вони стали жертвами війни. Труднощі, яких зазнали перші християни, такі як апостол Павло, були великими, але вони вважали себе перш за все дітьми Божими, а не вічними жертвами. Бог також не хоче, щоб люди постійно отримували все від інших, коли вони здатні працювати і здобувати ці речі самі.

Часто найкращий спосіб боротися з претензійністю і підкреслити потребу наполегливо працювати і служити іншим - це заохочувати молодих людей планувати і здійснювати різні проекти служіння. Це може бути служіння іншим жертвам війни або допомога тим, хто у той чи інший спосіб допоміг їм самим. Після того, як молодь послужила іншим, дуже важливо приділити час для роздумів. Обговоріть з ними різницю між тим, як на їхні серця, слова і вчинки вплинуло служіння, коли служать їм, і коли вони служать іншим.

Розгляд ролі Бога у війні

Як згадувалося раніше, одна з найбільших перешкод для віри у дітей та підлітків – це нездатність зрозуміти те, чому Бог не завадив людям робити жакливі речі під час війни та після неї. Вони можуть визнати, що їм важко «пробачити» Бога за Його роль у тому, що сталося.¹⁴³ Це може стати

¹⁴³ Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" pg. 164 [Теркеурст «Пробачити те, що не можна забути» стор.164]

думкою, з якою деякі будуть боротися до кінця свого життя, якщо не пропрацювати її належним чином. Це також може змусити когось взагалі відвернутися від Бога.

Допомагаючи дітям зрозуміти цю важливу тему, важливо повернутися до загального послання Біблії. Їм потрібно розуміти історію створення світу та гріхопадіння, щоб зрозуміти роль гріха у тих поганих речах, які відбуваються в нашому світі. Вони повинні знати, що досконалість буде відновлена на небесах. А найголовніше, що вони повинні усвідомити – це роль, яку грає свобода волі. Оскільки Бог дав нам свободу волі (а не створив нас запрограмованими роботами), Він не забере її у нас. Він може іноді стримувати погані вчинки деяких із нас, але не завжди.

Звичайно, тоді виникає інше питання: «Чому Бог втручається і захищає одних людей, а інших ні?» Це може бути важко пояснити так, щоб діти могли зрозуміти. Ми знаємо, що Бог бачить ситуацію по-іншому, ніж люди. Він дивиться з точки зору вічності. Крім того, Його мудрість виходить за межі нашого розуміння. Іноді ми лише з часом розуміємо, як Бог перетворив щось погане на добре. В інших випадках ми повинні змиритися з тим, що не зможемо повністю зрозуміти Божі шляхи, аж поки не потрапимо на небеса.

Зрештою, Бог не потребує «прощення», тому що Бог не грішить. Погані речі, які сталися, були не з вини Бога. Вони сталися тому, що ми живемо у занепадлому, грішному світі. Справжнім ворогом, що є причиною всього поганого, що трапляється з нами, є сатана. Нам потрібно бути обережними, і не звинувачувати Бога в проблемах, які у нашому світі викликає гріх.

Розділ 9 - Жалоба

Діти та підлітки, які пережили війну та її наслідки, часто перебувають у жалобі. Тих, хто оплакує людей, які загинули під час війни, легко помітити. Навіть ті, хто був розлучений із сім'єю через війну, зазвичай потребують емоційної підтримки у зв'язку зі своєю втратою (хочеться сподіватися, що тимчасовою). Ті, хто не втратив ані членів сім'ї, ані друзів, можуть все одно перебувати в жалобі. Можливо, вони оплакують втрату свого будинку чи речей. Вони можуть оплакувати розлуку з друзями або зміну школи. Деяким довелося залишити домашніх улюбленців або вони більше не можуть займатися улюбленими справами. Діти, які оплакують інші втрати, потребують такої ж підтримки, як і ті, хто втратив близьких під час війни.

Кожна дитина буде переживати жалобу по-різному. На те, як вони оплакують втрату, може впливати їхній вік, культура, релігія, сімейні традиції та особистість, а також те, яку втрату оплакують і те, як, на їх думку, оплакування їх горя, буде сприйнято іншими. Якщо дитина, наприклад, вважає, що інші можуть дражнити її за те, що вона оплакує втрату попередньої школи, ця дитина може ні з ким не ділитися про те, що їй сумно. Це може означати, що вона переживає емоційний біль без потрібної емоційної підтримки, яку зазвичай надають друзі та родина у випадку жалоби.

Симптоми жалоби у дітей

У дітей на жалобу можуть виникати дивні або навіть непристойні, на думку дорослих, реакції. Така поведінка насправді є відображенням нездатності дітей перебувати протягом тривалого періоду часу в інтенсивному емоційному стані. У той час як дорослі можуть перебувати в постійному стані жалоби близько року, діти та підлітки якийсь час

посумують, а потім настане пауза у жалобі.¹⁴⁴ Вони можуть циклічно входити у стан жалоби і виходити з нього місяцями і навіть роками.

Якщо ви помітили, що діти, які зазнали певної форми втрати під час війни, демонструють наведені нижче прояви поведінки, можна з упевненістю припустити, що вони перебувають у жалобі.

- ◆ Виглядають беземоційними, але постійно повідомляють про свою втрату будь-кому, з ким стикаються. Вважається, що це спосіб дитини оцінити реакції інших, щоб вирішити, якою має бути його чи її власна реакція.¹⁴⁵
- ◆ Грають в ігри, що відтворюють втрату. Як і у випадку з війною в цілому, діти використовують гру, щоб спробувати зрозуміти те, що сталося.
- ◆ Знову і знову задають одні й ті самі питання про свою втрату. Дослідники вважають, що діти, які постійно задають одні й ті ж запитання, роблять це, щоб порівняти відповіді та переконатися, що їм говорять правду.¹⁴⁶
- ◆ Поводяться так, ніби нічого не сталося. Це, швидше за все, означає, що дитина потребує емоційного відпочинку від жалоби.¹⁴⁷
- ◆ Вибухи гніву або погана поведінка.
- ◆ Плач.
- ◆ Шукають заміну тому, кого або що було втрачено.

144 Osterweis et al., "Bereavement During Childhood and Adolescence" [Остервейс та ін. «Втрата в дитинстві та підлітковому віці»]

145 Там само

146 Там само

147 Там само

Жалоба на різних стадіях розвитку

Дослідження показали, що, як і у випадку з багатьма іншими явищами, на стан жалоби впливає стадія розвитку дитини. Хоча вік дітей на певних стадіях може дещо відрізнятися від дитини до дитини, зазвичай вважається, що всі стадії досягаються в однаковому порядку. Дослідження стану жалоби та скорботи виявили відмінності в тому, як діти сприймають втрату, особливо смерть, на різних стадіях свого розвитку.¹⁴⁸

- ♦ Від народження до трьох років. Ці діти вважаються занадто незрілими, щоб мати будь-яке розуміння втрати, особливо смерті.¹⁴⁹ Однак це не означає, що вони не помітять відсутності когось із батьків чи опікунів, який помер або пропав на певний період часу.
- ♦ Від трьох до п'яти років. Діти на цій стадії розвитку думають про тих, хто померли, як про когось, хто менше живий, або спить.¹⁵⁰ Для християн жалоба є більш складною, тому що Святе Письмо вчить нас, що мертві просто чекають Судного дня, коли вони воскреснуть і проведуть вічність або в раю, або в пеклі. Діти на наступних стадіях розвитку матимуть розуміння смерті, яке, можливо, є більш точним з наукової точки зору, але вони повинні бути переконані в існуванні душі, воскресінні кожного в Судний день і можливості провести вічність на небесах.
- ♦ П'ять-дев'ять років. Діти на цій стадії розуміють остаточну смертність тіла, але думають, що це відбувається лише з іншими людьми.¹⁵¹ Проте деякі діти цієї вікової групи можуть шукати запевнень у тому, що смерть когось із тих,

¹⁴⁸ Там само

¹⁴⁹ Osterweis et al., "Bereavement During Childhood and Adolescence" [Остервейс та ін. «Втрата в дитинстві та підлітковому віці»]

¹⁵⁰ Там само

¹⁵¹ Там само

кого вони знають, не є «заразною» і вона не призведе до смерті їх батьків чи них самих.

- ◆ Десять років і старші. Коли діти досягають цієї стадії, вони здатні розуміти смерть і втрату так само, як і дорослі.¹⁵²

Робота з жалобою

Якщо ви служите дитині, яка, можливо, оплакує якусь втрату, дуже важливо переконати дитину в тому, що її жалоба є «нормальною». Страх перед тим, що вони будуть сприйматися як не такі, як інші, може ускладнити для дітей процес оплакування своїх втрат, особливо якщо втрата не є смертю близької людини. Дітей та підлітків, що перебувають у жалобі, слід втішати, а також заохочувати до вираження своїх емоцій. Дозвольте дітям плакати, оскільки це допомагає їм виразити свої емоції і може вивільнити окситоцин та ендорфіни в організм природним шляхом. Ці хімічні речовини, що утворюються під час плачу, можуть полегшити як фізичний, так і емоційний біль.¹⁵³ Будьте обережні, уникайте використання їжі, особливо солодощів, як способу втіхи. Це може призвести до нездорових харчових звичок, коли їжа вважається методом подолання втрати.

Якщо діти хочуть розповісти про своє горе і оплакати будь-яку втрату, уникайте критики про те, що вони оплакують або про те, що вони відчують з приводу втрати. Вам це може здатися несуттєвим, але жалоба є чимось емоційним, а не інтелектуально обґрунтованим. Також діти під час жалоби можуть відчувати зовсім інші емоції, ніж дорослі. Не існує «правильної» емоційної реакції. Діти та підлітки потребують консультації, аби уникнути нерозумних або гріховних вчинків у якості реакції на жалобу.

Деякі діти та підлітки можуть неохоче говорити про те,

¹⁵² Там само

¹⁵³ Newhouse, "Is Crying Good For You?" [Ньюхаус «Чи добре тобі плакати?»]

що вони відчують. Дайте їм можливість поговорити з вами, але не намагайтеся змусити їх обговорювати це. Ваше терпіння і готовність допомогти – найкраще, що ви можете зробити для тих, хто не готовий ділитися своїми емоціями. Коли дитина починає говорити про свою втрату, слухайте активно. Уникайте відволікаючих факторів і давайте дитині знати, що ви уважно слухаєте те, що вона говорить. Задавати уточнюючі запитання – це нормально, але загалом дозвольте дитині вести розмову.

Працюючи з кількома дітьми, які оплакують ту саму втрату, може виникнути спокуса порівняти, як кожен з них це переживає. Це може створити додатковий тиск на дітей, які вже перебувають у емоційному стресі. Немає правильного способу оплакувати щось, і тому не можна порівнювати емоції та поведінку різних дітей.

Під час війни та одразу після неї вам може захотітися пообіцяти дітям, що їхні втрати будуть відновлені. Уникайте обіцянок, які ви не в змозі виконати. Дорослим слід обережно вести розмови про гіпотетичні ситуації наодинці. Діти часто чують більше, ніж усвідомлюють дорослі, хоча і не обов'язково досконально розуміють те, про що йдеться. Це може налякати дітей або змусити їх оплакувати втрату, якої насправді могло і не бути.

Якщо ви служите дітям та підліткам, які оплакують когось або щось, ви також це оплакуєте, і тому цілком допустимо показувати власні емоції. Дітям може бути навіть корисно побачити здоровий вираз печалі. Доречно просльозитися, заплакати або визнавати свій смуток або розчарування. Однак, якщо у вас буде емоційний зрив, при якому ви втрачаєте контроль над своїми емоціями, краще побути в цей час наодинці. Діти, які пережили війну, мають потребу відчувати, що дорослі, які піклуються про них, зможуть допомогти їм подолати наступну кризу чи проблему. Коли ж вони побачать, що дорослі не в змозі контролювати свої

власні емоції, думки та дії, це може призвести до того, що діти втратять будь-яке відчуття безпеки та захищеності, яке їм зазвичай забезпечують ці дорослі.

Війна та її наслідки можуть викликати у дітей відчуття втрати людей, місць, речей і улюблених справ. Втрати можуть виникати у житті дитини регулярно аж доти, поки життя не повернеться до нормального стану. Як і в інших аспектах процесу зцілення від наслідків війни, діти можуть оплакувати попередні втрати місяцями і навіть роками. Якщо вам здається, що дитина не виходить із стану жалоби та/або не може нормально функціонувати під час цього стану, слід звернутися до лікаря.

Розділ 10 - Ознаки зцілення

Зцілення від травм, спричинених війною, часто відбувається нерівномірно. Як згадувалося раніше, інтенсивна реакція відразу після конкретного інциденту може ставати слабшою протягом кількох тижнів за відповідних обставин. Деяким дітям та підліткам стає краще, а потім через місяці чи роки з'являються нові симптоми, часто через досягнення нової стадії розвитку. Деякі діти виявляють симптоми, пов'язані з травмою, лише тоді, коли вони стикаються з тригерами. Інші ж можуть приховувати ці симптоми, щоб не хвилювати дорослих, які є в їхньому житті.

У результаті може бути важко визначити, чи починає конкретна дитина зцілюватися від травми, яку вона пережила під час війни. Загалом, найкраще періодично повертатися до вищезгаданих стратегій, особливо якщо з'являються нові симптоми або старі зникають, а потім з'являються знову. Існують ознаки того, що робота, що проводиться з дітьми, має на них позитивний вплив, і що вони дійсно зцілюються від травми. Ці ознаки можуть відрізнятися від дитини до дитини, але чим більше цих позитивних ознак ви помітите, тим імовірніше настане одужання.

- ♦ Зменшення будь-яких попередніх симптомів травми: фізичних, психологічних, поведінкових та/або духовних (повний перелік можливих симптомів див. у Розділі 1).
- ♦ Повернення до відповідної віку поведінки, особливо при зустрічі з незнайомими людьми або в незнайомих місцях
- ♦ Виявляють бажання робити щось самостійно, особливо досліджувати нове середовище
- ♦ Прояв емоційних реакцій, що відповідають певній ситуації – ні надто сильні, ні надто слабкі
- ♦ Створення та збереження здорових дружніх стосунків

- ◆ Переживає розлуки та зустрічі з батьками або опікунами відповідно до віку
- ◆ Добре справляється з тимчасовими розлуками
- ◆ Здається, що має здорове почуття власного «я»
- ◆ Проявляє відповідний віку рівень самоконтролю
- ◆ Рідше помітні прояви надмірної тривожності
- ◆ Демонструє наявність стосунків з Богом через молитву та вивчення Біблії.

Примітка: для дітей, які виховуються в християнських сім'ях, це буде поверненням до своєї колишньої віри в Бога. Тим, хто не виховується в християнських сім'ях, може бути важко повірити в Бога, але це може зробити їхнє зміцнення легшим і повнішим.

Допомагати дітям оговтатися від травм війни – це довга подорож. Ви і ваше служіння повинні бути готові допомагати їм у цій подорожі стільки, скільки буде необхідно. Це може збільшити ймовірність того, що вони зможуть стати тими, ким їх створив Бог, незважаючи на пережите під час війни.

Розділ 11 - «Божа гра»

«Божа гра» (Godly Play) – це розвивальний підхід, який поєднує в собі аспекти методу Монтесорі та релігійне виховання. Джером Берріман і Софія Каваллетті почали розробляти цей метод в Італії в 1971 році.¹⁵⁴ Дитячі капелани виявили, що «Божа гра» є особливо корисною для служіння важкохворим і хронічно хворим дітям. Вони вірять, що це дозволяє дітям краще виразити свої емоції та задавати питання в контексті духовної дискусії.¹⁵⁵ Ті, хто займається іншими видами служіння дітям, виявили, що «Божа гра» також допомагає залучити молодших дітей до духовних розмов у контексті гри.

Хоча ми не можемо в контексті цієї книги детально дослідити аспекти «Божої гри», але є кілька загальних принципів, які можуть допомогти вам включити цю методику у ваше служіння дітям, які пережили війну. «Божа гра» вимагає використання предметів, які представляють людей, тварин, речі та поняття в Біблії та в сучасному житті. Ви можете придбати набори Godly Play або створити власний набір із саморобними або придбаними фігурками, одягненими в біблійний та сучасний одяг, зображеннями різних предметів у Біблії, як-от тварин чи предметів повсякденного користування, та з ігровою поверхнею, якою дитина могла б користуватися під час гри з цими предметами. Поверхня повинна бути достатньо великою, щоб вмістити кілька предметів, але не надто великою, щоб нею могла користуватися дитина, прикута до ліжка.

Коли ви зберете предмети, які дитина зможе використовувати, ви повинні визначити початкову тему або біблійну історію, в рамках якої має проходити гра дитини. Наприклад, ви можете зробити так, щоб дитина через свою

154 Spirit Play, "About Godly Play" [Духовна гра «Про Божу гру»]

155 Там само

гру досліджувала поняття молитви або історію створення світу. Кожен ігровий сеанс має свій сценарій, який дорослий може використовувати, щоб направляти дитину. Багато з цих сценаріїв можна знайти в Інтернеті безкоштовно або написати власні (деякі сценарії, доступні в Інтернеті, можливо, потребують деякої модифікації теологічних основ).

Типовий сценарій «Божої гри» складається з того, що дорослий ставить запитання на кшталт «Мені цікаво...», а потім дитина використовує один або кілька предметів, які їй надаються, щоб відповісти на запитання таким чином, щоб передати особисту думку. Використовуючи «Божу гру» для вивчення біблійної історії, дорослий повинен знайти способи зацікавити дитину, не змінюючи саму історію. Це можна зробити, попросивши дитину вгадати, кого певні фігури чи предмети можуть представляти в цій історії, або використовуючи різні предмети, застосувати цю історію у своєму власному житті. Біблійні історії в грі, як правило, значно спрощені, порівняно з тим, як вони розповідаються на уроках Біблії.

Дітей, які пережили війну, можна заохотити відкритися та поділитися тим, як, на їхню думку, Бог діє в тій ситуації, в якій вони опинилися під час війни та/або після неї, задаючи запитання на кшталт: «Мені цікаво, ким ти бачиш себе в цій історії?» або «Цікаво, про що ми могли б попросити Бога під час молитви?». Деяким дітям будуть корисні трохи більш глибокі запитання, наприклад: «Цікаво, які емоції відчували люди в цій історії? З ким у тебе найбільше схожі емоції?» або «Цікаво, чи був Давид трохи наляканий, коли вийшов битися з Голіафом? Що б ти йому сказав/сказала про страх і хоробрість?».

«Божа гра» часто проводиться з дітьми індивідуально, щоб дати їм більше можливостей поділитися своїми думками та емоціями. Іноді дитина, якій ви служите, може мати поруч брата або сестру, поки ви граєте. «Божа гра» розроблена

таким чином, що ви можете залучити до неї кількох дітей. У такому випадку діти по черзі використовують фігури та предмети, щоб відповісти на ваші запитання. Використання цього методу, можливо, дозволить вам послужити як самій дитині, так і її брату чи сестрі, залучаючи їх до гри. Хоча «Божу гру» можна використовувати з невеликою групою дітей, які не пов'язані між собою, кількість дітей на одного дорослого та ігровий набір має бути не більше трьох-чотирьох. Хоча використання «Божої гри» з великими групами дітей технічно можливе, але не дає кожній дитині достатньо часу, щоб поділитися своїми думками, щоб інші в цей час не нудьгували.

Ігрові приладдя для «Божої гри»

Існує кілька веб-сайтів, присвячених «Божій грі». Наведена нижче інформація полегшить вам збір власного базового набору для «Божої гри». Необов'язково потрібно придбати кожен предмет, щоб почати залучати дітей до «Божої гри». Ви або ваше служіння можете почати з виготовлення або покупки ігрової поверхні, а також фігурок і дрібних предметів, які можна використовувати різними способами. Є веб-сайти з ідеями та шаблонами для виготовлення кожного предмета з матеріалів для рукоділля. Готові набори Godly Play доступні для покупки в Інтернеті, але вартість зазвичай вища, ніж якби ви зібрали набір власними руками.

Список матеріалів

- ♦ Маленька, портативна, неглибока пісочниця
- ♦ Ігрові килимки, що зображують галявину та стародавні міста
- ♦ Маленькі ляльки чи фігурки, одягнені у відповідний одяг,

щоб зображати персонажів з біблійних чи сучасних історій

- ◆ Маленькі дерева, тварини, старовинні намети та глиняні будиночки, глиняні глечики та інші предмети з дотриманням масштабу відносно ляльок чи фігурок. Фактично, необхідні предмети будуть залежати від біблійної історії, якої ви хочете навчити дітей
- ◆ Дрібні предмети, що згадуються в різних притчах, як-от перлина, насіння, вівці, пастухи, осел, люди тощо
- ◆ Вода та ємності для зображення морів і річок, човни, рибальські сітки, риба
- ◆ Біблії
- ◆ Матеріали для творчості, як-от папір, олівці, маркери, журнали, фарби, ножиці, глина, клейові олівці тощо

Написання сценаріїв для «Божої гри»

Ви можете знайти заздалегідь написані сценарії для «Божої гри» онлайн безкоштовно або купити. Деякі з цих сценаріїв можуть не відповідати вашим потребам. Нижче наведено базовий алгоритм для написання сценарію біблійної історії, сценарію притчі та сценарію, що пов'язаний з якоюсь певною темою. Сценарії, як правило, запам'ятовуються і розповідаються по пам'яті.

Написання сценарію «Божої гри» для біблійної історії

- ◆ Прочитайте історію в кількох версіях Біблії, включаючи Біблію для дітей.
- ◆ Визначте, яка ігрова поверхня та які предмети вам знадобляться, щоб дитина могла розіграти цю історію.

- ◆ Напишіть історію якомога простішими словами.
- ◆ Вставте такі запитання в сценарій:
 - Цікаво, яка твоя улюблена частина історії?
 - Цікаво, яка частина цієї історії найважливіша?
 - Цікаво, де Бог намагається щось сказати тобі через цю історію і що Він хоче, щоб ти знав (знала)?
 - Цікаво, чи є щось, що Бог хоче, щоб ти зробив (зробила) після того, як ти почув (почула) цю історію?

Написання сценарію «Божої гри» для притчі

- ◆ Прочитайте історію в кількох версіях Біблії, включаючи Біблію для дітей.
- ◆ Визначте, яка ігрова поверхня та які предмети вам знадобляться, щоб дитина могла розіграти цю історію.
- ◆ Напишіть історію якомога простішими словами.
- ◆ Вставте такі запитання в сценарій:
 - Цікаво, що ця (перлина, гірчична зернинка тощо) може означати?
 - Цікаво, чого Бог хоче, щоб ти навчився (навчилася) з цієї притчі?
 - Цікаво, чи є щось, що Бог хоче, щоб ти зробив (зробила) після того, як ти почув (почула) цю притчу?

Написання сценарію «Божої гри» на якусь тему

- ◆ Знайдіть кілька біблійних віршів і принаймні одну біблійну історію, які стосуються цієї теми.
- ◆ Подумайте про те, як дитина, з якою ви гратимете, взаємодіятиме або стикатиметься з цією темою у своєму житті.
- ◆ Визначте, які ігрові предмети дитина може використовувати

в грі. Ви можете включити предмети, які представляють біблійну історію або сцену з життя.

- ♦ Напишіть дуже коротку розповідь, яка повинна включати роздуми дитини над біблійною темою у своєму житті.
- ♦ Вставте такі запитання в сценарій:
 - Цікаво, що Бог думає про (тема)?
 - Цікаво, чого цей вірш/біблійна історія навчає нас стосовно (тема)?
 - Цікаво, як би (тема) могло виглядати сьогодні?
 - Цікаво, які у тебе є запитання щодо (тема)?
 - Цікаво, що ти дізнався (дізналася) про (тема), чого не знав (не знала) раніше/забув (забула)/що потрібно більше практикувати/чого можна було б навчити когось іншого?

Теми сценаріїв «Божої гри» для дітей війни

Практично неможливо знайти сценарії «Божої гри», розроблені спеціально для задоволення духовних потреб дітей, які пережили війну. Однак існують сценарії, в яких використовуються різні біблійні історії, притчі чи теми, які можна застосувати до дітей війни з, можливо, деякими незначними змінами. Якщо ви не можете знайти в Інтернеті сценарій, який вам подобається, ви можете використовувати наведені вище шаблони, щоб написати його самостійно, використовуючи вибрану історію, притчу чи тему із наведеного нижче списку та додаючи будь-які елементи, які можуть мати вплив на дітей, з якими ви граєте.

Примітка: цей список не є повним. Ви можете знайти додаткові історії, притчі або теми, які, на вашу думку, допоможуть дітям, з якими ви граєте.

Біблійні історії для «Божої гри»

- ◆ Створення світу і гріхопадіння
- ◆ Вавилонська вежа
- ◆ Авраам і Лот (вирішення конфлікту навколо колодязів тощо)
- ◆ Яків возз'єднується з Ісавом (треба буде коротко переказати те, що сталося між двома братами до примирення)
- ◆ Ісус Навин
- ◆ Ізраїльтяни тікають з Єгипту (та будь-які історії про скитання, які на вашу думку, відображають те, що діти пережили як біженці)
- ◆ Рут
- ◆ Давид і Голіаф
- ◆ Давид двічі рятує життя Саула
- ◆ Соломон просить мудрості
- ◆ Ілля та гора Кармель
- ◆ Виноградник Навутея
- ◆ Йона
- ◆ Шадрах, Мешах і Авед-Него
- ◆ Даниїл і лігво левів

Притчі для «Божої гри»

- ◆ Гірчичне зерно – Від Матвія 13:31-32
- ◆ Сіяч – Від Матвія 13:1-23
- ◆ Світильник – Від Матвія 5:14-16
- ◆ Загублена вівця – Від Матвія 18:10-14
- ◆ Непрощаючий слуга – Від Матвія 18:23-35

- ◆ Блудний син – Від Луки 15:11-32
- ◆ Таланти – Від Матвія 25:14-30
- ◆ Добрий самарянин – Від Луки 10:29-37
- ◆ Наполеглива вдова – Від Луки 18:1-8

Теми для «Божої гри»

- ◆ Молитва
- ◆ Прощення
- ◆ Любов (включаючи любов до ворогів)
- ◆ Надія
- ◆ Радість
- ◆ Смуток
- ◆ Мир
- ◆ Терпіння
- ◆ Наполегливість
- ◆ Вірність
- ◆ Покора
- ◆ Мудрість (включаючи окремі вірші з Приповістей)
- ◆ Бог
- ◆ Чому трапляються погані речі
- ◆ Самоконтроль
- ◆ Благочестиве вирішення конфлікту
- ◆ Щедрість
- ◆ Емоції (включаючи конкретні емоції, такі як гнів, страх тощо)
- ◆ Довіра

Завершення уроку «Божої гри»

Джером Берріман, один із перших творців «Божої гри», пропонує дати дітям можливість досліджувати те, чого вони навчилися на уроці «Божої гри», створюючи твори образотворчого мистецтва.¹⁵⁶ Він пропонує дозволити їм створити творчу роботу про поточний або будь-який попередній біблійний урок. Він вважає, що це дає їм можливість повернутися до тем, з якими вони все ще мають труднощі або намагаються опрацювати.¹⁵⁷

Якщо сесія «Божої гри» проводиться в класній кімнаті, Берріман пропонує випускати учнів із класу по одному. Вчитель має виділити пару хвилин на особисту бесіду з кожною дитиною, викликаючи її до дверей класу. Берріман вважає, що розмова має містити вираження віри вчителя в здатність дитини робити правильні вчинки, позитивний відгук про участь дитини під час уроку та запевнення в любові вчителя до дитини.¹⁵⁸ Ці міні-розмови приділяють кожній дитині певну індивідуальну увагу, яка їм вкрай необхідна.

Хоча «Божа гра» не замінює стандартну навчальну програму біблійних уроків, у ній є методи, які можуть виявитися корисними для дітей, які пережили війну та її наслідки. Таким чином, це може бути важливим інструментом для вирішення духовних проблем, з якими можуть стикатися ці діти.

156 Godly Play p.89 [Божа гра стор.89]

157 Там само стор.89

158 Там само стор.89

Розділ 12 - Біблійні уроки для дітей старшого та підліткового віку

Діти старшого віку та підлітки повинні зрозуміти, як Біблія може допомогти їм зцілитися від пережитого під час війни. Їм також потрібно усвідомити, як дотримання Божих заповідей може допомогти їм повністю розкрити свій даний Богом потенціал. Діти повинні розуміти Божий досконалий план для цього світу і те, як гріх сповнив світ проблемами. Їм потрібно усвідомити характер Бога і те, що Він хоче від них і для них.

Важливо пам'ятати, що діти та підлітки, яким ви служите, можуть не знати Біблії. Їм може знадобитися допомога, щоб навіть повірити у те, що Бог існує. Занурення у розширену біблійну тематику із дітьми, які не вірять у Бога, може змусити їх розгубитися. Часто краще розпочати з кількох основ всеосяжної історії Бога в Біблії, таких як створення світу, гріх і спасіння.

Поняття про те, що Бог є джерелом всієї мудрості може також привабити дітей та підлітків, які раніше не знали Бога. Книга Приповістей чудова тим, що вона дуже практична і порівняно легка для розуміння. Пояснення того, як різні притчі пов'язані з тим, що сталося чи могло статися під час війни, може допомогти їм побачити мудрість Божу так, як не пояснить звичайна лекція.

Коли діти в певній мірі освоюють вищезгадані основи, можна почати досліджувати різні теми, які можуть допомогти їм в зціленні від пережитого під час війни. Ці теми можна досліджувати як за допомогою біблійних історій, так і уривків із Писань, не пов'язаних із історіями. Можна додати заняття, які допоможуть навчити дітей та підлітків важливих християнських життєвих навичок, пов'язаних з цією темою. Багатьом старшим дітям і підліткам також

буде корисна керована практика або творчі заняття, які допоможуть їм продовжувати вивчати й використовувати мудрість, отриману від Бога стосовно цієї теми.

Нижче ви знайдете зразки планів біблійних уроків, призначених для того, щоб допомогти старшим дітям і підліткам досліджувати різні теми, які допоможуть їм зцілитися від травми внаслідок війни. Ці уроки також можуть допомогти дати відповіді на питання та розвіяти сумніви, які частково могли виникнути через війну. Ці уроки не призначені для того, щоб повністю замінити інші біблійні уроки з інших джерел. Вони надаються лише як допомога тим, хто хоче, щоб усі їхні ресурси зберігалися в одному місці.

Надія

Вступ: Поясніть, що надія — це відчуття очікування та бажання, щоб щось відбулося в майбутньому. Дайте дітям кілька хвилин, щоб записати свої надії на майбутнє. Попросіть учнів поділитися тими пунктами зі свого списку, які на їхню думку, інші ровесники також собі могли записати. Створіть основний список, що складається із їхніх пропозицій, який зможе бачити кожен. Запитайте у них, що може статися, що змусить їх відмовитися від надії на те, що є в їхньому списку сподівань на майбутнє. Зафіксуйте їхні відповіді так, щоб кожен міг їх побачити.

Ключові уривки з Писання: Буття 3, Псалом 2, Ісаїя 53, Від Луки 2:22-38

Важливі елементи уроку:

- ♦ Гріх створив потребу в Месії
- ♦ Ісус прийшов на Землю не відразу
- ♦ Погані речі постійно відбувалися протягом кількох тисяч років, перш ніж Ісус нарешті прийшов

- ◆ Бог посилав пророків, щоб нагадувати людям про надію на майбутнє
- ◆ Анна і Симеон зрозуміли, яке особливе благословення було побачити Месію, але вони жили надією ще до того, як дізналися, що зустрінуться з Ним
- ◆ Ми все ще покладаємо надію на майбутнє та Ісуса
- ◆ Ця надія — це вічне життя на небесах з Богом
- ◆ Надія на землі ґрунтується на вірі у те, що Бог дотримається Своїх обіцянок

Тренування навичок: Попросіть учнів визначити той біблійний вірш, який їх підбадьорює/дає надію. Забезпечте дітей різноманітними предметами для творчості. Запропонуйте їм створити якусь поробку чи малюнок, що включатиме вірші з Писань, які вони обрали. Наявність якісних матеріалів для творчості збільшує ймовірність того, що вони захочуть виставити готовий виріб там, де його буде гарно видно. Ви можете забезпечити їх трафаретами. Деяким дітям важко дається образотворче мистецтво, тому наявність можливості щось перемалювати або скопіювати збільшать ймовірність того, що вони будуть задоволені своїм кінцевим виробом і покажуть уривки з Писання своїм домашнім.

Сенс життя і мета

Вступ: попросіть дітей назвати тих людей, які, на їхню думку, ще змалку знали, чим вони хотіли займатися у своєму житті. Ви можете провести невелике дослідження перед уроком, щоб знайти людей серед співвітчизників дітей, які відповідають цим критеріям. Часто ті, хто працює в галузі медицини, мистецтва та служіння, згадують, що з дитинства хотіли працювати в цих сферах.

Виберіть одного або двох людей, яких діти, присутні на вашому занятті, знають найкраще. Запитайте їх, як

усвідомлення того, чим вони хотіли займатися з раннього дитинства, вплинуло на їхній остаточний успіх. Попросіть їх висловити свої теорії щодо того, чому, на їхню думку, це зробило їхній кінцевий успіх більш вірогідним. Запишіть їхні відповіді так, щоб усі їх бачили.

Ключові уривки з Писання: Ісаїя 40:3, Малахія 3:1, Від Луки 1:5-25 і 57-66, Від Матвія 3:1-17, Від Матвія 14:1-12, До Ефесян 2:10

Важливі елементи уроку:

- ◆ Іван Хреститель з дитинства знав, які добрі вчинки Бог хотів, щоб він робив
- ◆ Хоч він і мав свободу вибору, але вирішив виконати ту мету, до якої його покликав Бог
- ◆ Знання та виконання цієї мети надало життю Івана сенс
- ◆ Хоч життя Івана було сповнене сенсу та цілей, це не означає, що воно було ідеальним
- ◆ Іван продовжував виконувати Божий задум щодо свого життя, хоча і знав, що це призведе до його смерті
- ◆ У Бога є цілі для вашого життя
- ◆ До цих цілей відноситься стати християнином і слідувати за Ним, робити добрі справи, які Він запланував для нас, служачи іншим і поширюючи нашу віру
- ◆ Коли ми виконуємо Божі цілі щодо нашого життя, наше життя має більше сенсу
- ◆ Навіть якщо ми маємо ціль і сенс у нашому житті, завдяки покорі Богу, це не означає, що наше життя буде ідеальним
- ◆ Ми повинні продовжувати виконувати Божі цілі щодо нашого життя, навіть якщо це означає, що ми зазнаємо більше труднощів

Тренування навичок: За цим уроком може послідувати одна з кількох основних вправ. Якщо присутні діти ще не є християнами, проведіть цей час, поділившись з ними своєю вірою. Розкажіть їм основну історію Біблії. Поділіться з ними про Ісуса. Розкажіть, що Бог хотів би, щоб вони зробили, щоб стати християнами.

Якщо більшість із дітей вже є християнами, цей урок дасть чудову можливість допомогти їм відкрити дари, які Бог їм дав, щоб вони могли служити Йому. Для початку зосередьтесь на більш конкретних дарах і талантах, згаданих раніше в цій книзі. Коли діти визначають принаймні один із своїх дарів, допоможіть їм створити реалістичний план розвитку цього дару та використання його для служіння іншим.

Що стосується тих дітей, які вже використовують свої дари, щоб служити Богу, приділіть час, допомагаючи їм знайти природні способи поділитися своєю вірою з іншими. З більш прогресивними дітьми можна обговорити загальні питання, які можуть піднімати люди, коли діти діляться з ними своєю вірою, та способи відповіді на них.

Правильно і неправильно

Вступ: прочитайте статтю з новин про когось, кого звинувачують у скоєнні злочину. Потім прочитайте статтю про чийсь вчинок, який деякі люди вважають неправильним, а інші – правильним. Запитайте у дітей, як люди вирішили, що речі, описані в обох статтях, були правильні або неправильні. Потім попросіть їх подумати, яким ще чином люди можуть вирішувати чи певні дії є правильними чи неправильними. Зафіксуйте їхні відповіді так, щоб їх бачили всі.

Ключові уривки з Писання: 2 Самуїла 11 і 12, Від Івана 14:15, Якова 4:1-2, вірші Нового Завіту із заповідями, які стосуються ситуацій, з якими стикаються присутні на занятті діти, або з якими зараз у них можуть бути труднощі

Важливі елементи уроку:

- ♦ Цар Давид хотів бути з Вирсавією, хоча знав, що це неправильно
- ♦ Давид знав, що це неправильно, тому що він виконував настанови Бога, які є визначенням того, що неправильно, а що правильно
- ♦ Більшість правителів того часу не подумали б, що Давид робив щось не так
- ♦ Один гріховний вчинок привів до того, що Давид робив ще більше гріховних вчинків
- ♦ Давид покався, коли його гріхи були викриті
- ♦ Давид зазнав земних наслідків за свої гріхи, хоча і покався
- ♦ Бог простив Давида, коли він покався
- ♦ Нам потрібно зіставляти свої вчинки з Божими заповідями, щоб визначити, що є правильним, а що неправильним
- ♦ Коли наша культура не погоджується з Божим визначенням правильного і неправильного, ми повинні слухатися Бога, навіть якщо оточуючі цього не приймуть, або це створить для нас інші проблеми

Тренування навичок: Створіть гру, використовуючи сценарії, які були б знайомі вашим студентам. У кожному випадку вони повинні вирішити, що правильно, а що неправильно. Ви можете почати з очевидних ситуацій і поступово ускладнювати їх. Заохочуйте дітей наводити приклади з біблійних історій або знаходити уривки з Писань, які підтверджують правильність їхнього рішення. Якщо можливо, охопіть у ваших сценаріях якомога більше можливих гріхів, на які діти можуть спокуситися.

Гнів і прощення

Вступ: роздайте дітям газети або копії різних статей з новинами. Попросіть їх знайти ті, де гнів відіграв роль у тому, що сталося. Нехай вони продумають альтернативні шляхи розвитку подій, де все могло б піти інакше, якби один або кілька людей, причетних до інциденту, змогли б контролювати свій гнів. Попросіть їх розповісти про ті речі, які можуть статися, коли люди зляться. Створіть список, який кожен може бачити. Потім попросіть їх додати до списку погані речі, які можуть статися, коли люди продовжують тримати в собі гнів (злобу, образу тощо). Проконтролюйте, щоб вони додали до списку погані речі, які можуть статися із самою людиною, яка гнівається.

Ключові уривки з Писання: Суддів 13-16, До Ефесян 4:26-32

Важливі елементи уроку:

- ◆ Самсон мав багато проблем у житті, які частково виникали через його нездатність контролювати свій характер
- ◆ Гнів не є гріхом
- ◆ Бог не хоче, щоб ми виношували в собі свій гнів
- ◆ Бог хоче, щоб ми не грішили, коли ми гніваємося
- ◆ Бог хоче, щоб ми прощали інших
- ◆ Коли ми гніваємось і грішимо у своєму гніві, це в кінцевому підсумку шкодить нам більше, ніж людям, на яких ми сердимося

Тренування навичок: Запитайте у дітей, чи можуть вони додати щось до свого списку наслідків гніву із історії життя Самсона. Поділіться з ними дослідженнями з цієї книги про те, як гнів може вплинути на здоров'я тих, хто сердиться, і додайте ці пункти до списку. Поясніть, що оскільки гнів є природною емоцією, ми всі іноді будемо гніватися. Мета полягає в тому, щоб швидко подолати та зменшити це

почуття, щоб ми не грішили в гніві, або щоб не дозволити гніву перетворитися на образу, злобу чи ненависть.

Попросіть дітей поділитися деякими стратегіями, які вони використовують, щоб контролювати себе, коли вони гніваються. Запишіть їхні ідеї там, де кожен може їх побачити. Поділіться іншими стратегіями, перерахованими в Додатку 3 до цієї книги. Допоможіть їм видалити зі списку всі гріховні стратегії.

Запитайте дітей, які стратегії, на їхню думку, можуть бути корисними. Нехай вони виберуть стратегію, яку вони особисто могли б практикувати, запам'ятавши й використовуючи її, коли вони починають відчувати гнів. Якщо дозволяє час, попросіть їх вигадати реалістичні сценарії, які, на їхню думку, можуть викликати у них гнів. Попросіть їх вибрати, які стратегії можуть найкраще спрацювати в цій конкретній ситуації (діти можуть дати різні відповіді).

Емпатія

Вступ: Прочитайте новини або іншу правдиву історію про те, як хтось постраждав по інший бік війни. Остерігайтеся будь-яких подробиць, які змусять дітей зрозуміти, що це хтось зі сторони ворога. Обов'язково виберіть історію, яка, на вашу думку, викличе у дітей співчуття. Після прочитання історії запитайте їх, що вони думають про цю історію та людину, яка постраждала. Після того, як кілька дітей поділяться своїми почуттями, розкрийте передісторію людини, яка постраждала. Запитайте у дітей, чи змінилися їхні почуття хоч трохи, коли вони зрозуміли, що ця людина перебуває по інший бік війни.

Ключові уривки з Писання: Від Луки 10:25-37, До Римлян 12:15, Від Матвія 7:12

Важливі елементи уроку:

- ◆ Емпатія – це здатність розуміти й розділяти почуття іншого
- ◆ Священик і левит не співчували чоловікові, якого побили
- ◆ Відсутність емпатії у священика і левита змусила їх більше турбуватися про свої особисті плани, ніж про сильно побитого чоловіка
- ◆ Добрий самарянин повинен був вважати побитого чоловіка своїм ворогом, оскільки самаряни та євреї в основному ненавиділи один одного
- ◆ Співчуття доброго самарянина дозволило йому замислитись про те, як би він відчував себе, якби він був побитим
- ◆ Співчуття доброго самарянина дозволило йому замислитись про те, що він хотів би, щоб хтось зробив для нього, якби його сильно побили
- ◆ Тоді добрий самарянин зробив для побитого те, що хотів би, щоб хтось зробив для нього
- ◆ «Золоте правило» відрізняється від подібних правил в інших релігіях. Ці правила зосереджені лише на уникненні зла по відношенню до інших. «Золоте правило» наказує християнам ставитися до інших так, як вони хотіли б, щоб інші ставилися до них
- ◆ Бог очікує, що християни застосовуватимуть «Золоте правило» до всіх, навіть до своїх ворогів

Тренування навичок: Перед уроком попросіть кількох людей, яких ви знаєте, назвати п'ять речей, які найкраще їх описують. Намагайтеся отримати відповіді від найрізноманітніших людей – дуже різних вікових груп, чоловіків і жінок, різного походження та етнічного походження тощо. Поясніть дітям, що ви збираєтеся назвати п'ять речей, які, на думку

конкретної людини, найкраще її описують, не розкриваючи нічого іншого про цю людину. Після кожного списку якостей вони повинні вгадати демографічну інформацію про цю особу (вік, стать, походження, етнічна приналежність тощо).

Після того, як учні повгадують, скажіть, хто ця людина, якщо це хтось, кого вони знають, або розкрийте правильні демографічні дані, якщо це хтось, кого вони не знають. Запитайте у дітей, чому, на їхню думку, їхні відповіді так часто були неправильними. Поясніть, що упередження та забобони — це спосіб, за допомогою якого мозок організовує інформацію (всі старі люди дуже запасливі, і т.д.). Ця здатність корисна, коли потрібно знати, які тварини небезпечні, або як вирішувати певні математичні задачі. На жаль, упередження не дуже корисні і навіть можуть бути гріховними, коли справа стосується людей.

Бог розглядає кожного з нас як особистість з нашими власними сильними та слабкими сторонами, уподобаннями тощо. Він ставиться до всіх нас однаково, оскільки кожен із нас має однаковий вибір: стати християнином і провести вічність на небесах. Хоча ми повинні намагатися бути схожими на Бога, нам може бути важко співчувати людям, які, на нашу думку, занадто відрізняються від нас. Ось чому так легко, наприклад, образити стару людину, яку ми вважаємо своїм ворогом, але ми ніколи б навіть не подумали завдати такої самої шкоди нашим власним дідусям і бабусям.

Поясніть, що співчуття до інших починається з усвідомлення того, що ті, хто, на нашу думку, не такі як ми, насправді мають з нами щось спільне. Це допомагає нашому мозку єднати всіх людей із нами, полегшуючи співчуття до всіх і виконуючи «золоте правило».

Дайте учням завдання знайти щось спільне між собою. Якщо група велика, ви можете розділити дітей на менші групки. Якщо хочете, допоможіть їм з ідеями: їх улюблена

їжа, місце, яке вони всі відвідали, незвичайні страви, які вони всі спробували, тощо. Якщо вони були розділені на групи, нехай кожна група поділиться своїми відповідями. Запитайте їх, які почуття до інших дітей викликало виконання цього завдання, коли вони зрозуміли, що у них є щось спільне, про що вони раніше не знали.

Попросіть дітей придумати запитання до тих людей, кого вони щойно зустріли, або кого вони зараз вважають зовсім не схожими на себе, які допоможуть їм знайти щось спільне з ними. Поясніть їм, що вони не повинні влаштовувати допит іншій людині, а просто використовувати ці запитання, щоб у процесі бесіди знайти між собою щось спільне. Зробіть список, щоб кожен міг його бачити.

Любити інших (включаючи ворогів)

Вступ: попросіть дітей перелічити зрозумілі їм ознаки того, що хтось їх любить. Це стосується сім'ї, друзів і потенційних романтичних стосунків. Складіть список, щоб кожен міг його бачити.

Ключові уривки з Писання: Рут, 1 До Коринтян 13, Від Матвія 5:43-48

Важливі елементи уроку:

- ◆ Рут не мусила йти з Ноомі, але зробила це, бо любила її
- ◆ Любов Рут була активною. Вона пішла в поле і збирала їжу, щоб Ноомі не довелося цього робити
- ◆ Бог і Ісус визначають, якою має бути любов
- ◆ Павло дав нам чудовий опис того, що таке активна любов у 1 Посланні До Коринтян 13
- ◆ Біблія говорить нам, що ми не можемо вибирати, кого нам любити, а кого ні. Ми повинні любити всіх, включаючи наших ворогів

Тренування навичок: Взявши за основу список, створений дітьми під час вступного завдання, попросіть їх додати до нього все, що вони дізналися про любов з уривків із Писань, вивчених на уроці. Запитайте, чи потрібно їм вилучити щось зі свого початкового списку, дізнавшись про біблійне описання любові. Запитайте, чи не спало їм на думку в результаті уроку додати до списку ще щось.

Перед продовженням уроку важливо зрозуміти, на якій стадії зцілення перебувають діти, присутні на занятті. Якщо вони все ще дуже злі через те, що сталося під час війни, переходьте до проекту служіння іншим. Порадьте їм придумати, що хорошого вони можуть зробити для когось, хто їм не сильно подобається в школі чи по сусідству.

Для тих груп, де діти починають вивільняти свій гнів та демонструвати певні ознаки прощення, ви можете безпосередньо перейти до концепції любові до ворога. Нехай вони поділяться думками, чому для них це буде непросто. Запропонуйте їм розробити опис, подібний до 1 До Коринтян 13, який допоміг би будь-кому (включаючи їх самих) усвідомити, чи справді вони люблять своїх ворогів. Якщо це можливо, сплануйте та реалізуйте проект служіння, який буде допомагати комусь, хто був на протилежному боці під час війни.

Здорові стосунки

Вступ: поділіться з дітьми нещодавною історією в новинах про двох людей, які, явно, мали нездорові стосунки. Ці стосунки можуть бути між батьками/дитиною, братами/сестрами, друзями, чоловіком/дружиною тощо. Спробуйте знайти такі стосунки, які детально описують негативні речі, які вони говорять один одному, або які вони вчинили по відношенню один до одного. Негативні інциденти можуть проявлятися і в односторонньому порядку, якщо це все, що ви зможете знайти.

Прочитавши цю статтю, попросіть дітей поділитися ознаками здорових і нездорових стосунків. Створіть два стовпчики та запишіть відповіді, щоб усі їх могли бачити.

Ключові уривки з Писання: Буття 25:19-34, Буття 27-28, Буття 33:12-20, 1 Івана 4:20, Приповісті 17:17, Від Матвія 5:22, різні вірші з Приповістей про стосунки

Важливі елементи уроку:

- ◆ У Якова та Ісава були непрості стосунки, які, здавалося, не передбачали любові один до одного
- ◆ Яків та Ісав допускали погані вчинки у своїх стосунках, що їх ще більше погіршило
- ◆ Яків врешті решт просить прощення в Ісава і намагається спокутувати провину
- ◆ Бог дав нам мудрість щодо того, як Він хоче, щоб ми ставилися до інших – загалом і в окремих типах стосунків
- ◆ Хоча багато віршів Нового Завіту, де згадуються брати, насправді стосуються братів-християн, основні принципи можуть також стосуватися справжніх братів і сестер
- ◆ Важливо ознайомитися з уривками з Писань про стосунки, щоб ми могли бути впевненими, що поведимося так, як Бог хотів би від нас у цих стосунках

Тренування навичок: Попросіть учнів переглянути вірші в Приповідях, які стосуються будь-якого типу стосунків. Можливо, ви захочете, щоб кожен з них проглянув різні розділи або підготуйте список прикладів, щоб пришвидшити виконання завдання. Ви також можете навчити їх використовувати посібники для вивчення Біблії, щоб знаходити інші вірші з Писань, які стосуються теми, як-от До Ефесян 6:1. Створіть стовпчики для кожного типу стосунків і запишіть мудрі думки, принципи та заповіді, які стосуються кожного з них. Не забудьте включити загальні вказівки, як наприклад, у 1 Посланні До Коринтян 13.

Попросіть учнів переглянути готові списки. У яких стосунках їм важко робити те, що Бог наказує робити, судячи зі списку? Чому ці речі їм даються важко? Чому для Бога важливо, щоб вони працювали над тим, щоб змінитися і відображати список, складений для кожної категорії стосунків? Для більш досвідчених учнів ви можете додати категорію стосунків «вороги» і пройти той самий процес із цими відносинами, зокрема стосовно того, як вони ставляться до людей по інший бік війни. Будьте дуже обережні, уникайте дискусій на політичні і військові теми, і зосередьтеся на тому, як вони особисто повинні поводитися, зустрівшись із людиною, яка, на їхню думку, була по інший бік війни.

Вдячність

Вступ: поділіться зі студентами історією Джорджа Вашингтона та ключа від Бастилії у Франції. «Якщо ви відвідаєте Маунт-Вернон, історичний будинок першого президента Сполучених Штатів Джорджа Вашингтона, ви побачите великий ключ, який висить на стіні. Це ключ від Бастилії, знаменитої в'язниці в Парижі. Народ Франції передав його Вашингтону, щоб віддячити йому за те, що він заохотив їх привести до влади справедливий республіканський уряд. Завдяки цим зусиллям політичних в'язнів було звільнено з Бастилії, тому вони дали Вашингтону ключ, щоб віддячити йому». Джордж Вашингтон не хотів війни з Англією. Французький народ не хотів Французької революції. Багато людей загинуло в обох війнах. Багато чого було знищено через бойові дії. Сім'ї були розбиті. Люди отримали травми, які зробили їх інвалідами до кінця їхнього життя. Люди могли продовжувати зосереджуватися на всьому поганому, що сталося. Натомість вони вирішили знайти те, за що можна було б бути вдячними, а також подякувати тим, хто допоміг добитися цих позитивних речей. У нас навіть

є записи, на яких ті, хто пережив війну, дякували Богу за визволення.

Ключові уривки з Писання: Буття 8, 1 До Солунян 5:16-18, Якова 1:17, Псалми 105:1

Важливі елементи уроку:

- ◆ Хоча ми не знаємо напевно, що відчував Ной під час потопу та через вимушене тривале перебування в ковчезі, та ми знаємо, що він висловив свою вдячність Богу, принісши жертву, щойно вони покинули ковчег
- ◆ По всій Біблії трапляються погані речі. Багато разів люди не забували помічати те, як Бог діяв у тих ситуаціях, і були Йому вдячні
- ◆ Через гріх у нашому світі завжди відбуватимуться погані речі. Життя вже не буде ідеальним, аж поки ми не потрапимо на небеса
- ◆ Бог не завжди робить те, чого ми чекаємо від Нього у скрутні часи, але ми повинні довіряти Його любові до нас і вірити, що Він робить все задля наших найвищих інтересів
- ◆ Ми повинні уникати зосередження на поганих речах, які відбуваються навкруг, і шукати Божих благословень для нас, навіть у найважчі часи
- ◆ Нам потрібно бути вдячними Богу за кожне благословення, яке Він дає нам, незалежно від того, наскільки велике воно чи маленьке

Тренування навичок: Є багато вправ, які можна виконати з дітьми, щоб допомогти їм зосередитися на вдячності. Якщо деяким дітям, на вашу думку, важко знайти щось, за що вони могли б бути вдячні, спробуйте відправити їх на пошук скарбів подяки. Ви можете попросити їх згадати ті речі, за які вони вдячні – це можуть бути речі певного кольору, або назви цих речей можуть починатися з певних літер. Ви також

можете запропонувати більш широкі категорії для вибору, наприклад, щось у вашому домі, щось у вашій школі тощо.

Дітям, які вперше дізнаються про Бога, може бути легше почати з висловлення подяки людям. Попросіть їх придумати, як зробити щось приємне для того, кому вони вдячні. Можливо, кожен з них зможе зібрати невеличку торбинку ласощів або разом спекти щось смачненьке. Вони також можуть написати та вручити листи подяки.

Дітей із християнським вихованням, які розуміють необхідність бути вдячними Богу за будь-яких обставин, ви можете заохотити створити щоденник подяки, де вони можуть перераховувати ті речі, за які вони вдячні щодня. Поясніть їм, що дуже легко відволіктися на щоденні турботи і не помічати Божі благословення, забуваючи дякувати Йому за них. Щоденник подяки може допомогти їм пам'ятати бути завжди вдячними.

Довіра

Вступ: створіть смугу перешкод, яку можна легко змінити. Нехай учні попрацюють у парах. Зав'яжіть очі одній дитині з кожної пари, щоб вони не бачили змін на смузі перешкод. Попросіть іншу дитину провести напарника із зав'язаними очима (обов'язково потрібно вжити всіх заходів безпеки, щоб ніхто не постраждав, якщо діти помиляться). Продовжуйте зав'язувати очі іншим дітям і змінювати смугу перешкод, доки кожен не спробує себе в обох ролях.

Запитайте у дітей, чи важко було довіряти людині, яка їх супроводжувала. Що полегшувало чи ускладнювало завдання? Що якби людина могла давати лише словесні команди? Що якби якась частина смуги перешкод містила реальну небезпеку отримати серйозні травми? Що вам допомагає або заважає комусь довіряти? Запишіть їхні відповіді на останнє запитання, щоб усі могли їх побачити.

Ключові уривки з Писання: Від Матвія 8:23-27 (також Від Марка 4:35-41 і Від Луки 8:22-25), Приповіді 3:5, Псалом 9:10, Ісуса Навина 1:9, Від Матвія 6:25, Єремії 17:7-8

Важливі елементи уроку:

- ◆ Апостоли повинні були вірити, що Ісус подбає про них
- ◆ Вони розбудили Ісуса, коли їхні страхи стали сильнішими за довіру
- ◆ Ісус дорікнув їм за відсутність повної довіри, але все одно вгамував бурю
- ◆ Бог хоче, щоб ми довіряли Йому і щоб вірили, що Він виконає свої обіцянки
- ◆ Ми можемо використовувати Писання та молитву, які нагадають нам довіряти Богу
- ◆ Коли ми повністю довіряємо Богу, наші тривоги зменшуються
- ◆ Іноді може бути важко не забувати довіряти Богу, але ми повинні продовжувати намагатися

Тренування навичок: Хоча це довгостроковий проект, молитовний щоденник часто є хорошим способом нагадати, що Богові можна довіряти і що Він дотримується Своїх обіцянок. Важливо підкреслити, що Божою відповіддю на молитву може бути «так», «ні» або «зачекай». Коли Бог відхиляє наші прохання або змушує нас чекати, це не означає, що Він більше нас не любить. Скоріше це означає, що у Бога є інформація, якої ми не знаємо. Ми повинні вірити, що Його відповіді зрештою відповідають нашим інтересам, навіть якщо ми ними не задоволені.

Запишіть молитовні прохання групи та запропонуйте їм вести особистий молитовний щоденник. Нехай вони періодично переглядають попередні прохання, щоб побачити, як Бог відповів на них. Запропонуйте їм розповісти про

випадки, коли Бог сказав «ні» або змушував їх чекати, а пізніше вони зрозуміли, що це було на краще. Цей проект найкраще працює, якщо його дотримуватися протягом кількох місяців. Діти потребуватимуть регулярних нагадувань про те, що Бог відповів на їхні молитви, навіть якщо Він відхилив прохання чи змусив їх чекати. Можливо, буде потрібно пояснити, що часто ми будемо розуміти, чому так сталося, дещо пізніше, але іноді ми можемо так і не дізнатися, поки не потрапимо на небеса.

Покора

Вступ: роздайте дітям аркуші паперу. Це має бути або папір для орігамі, або аркуші такого ж розміру. Дайте їм усну інструкцію, як зробити якусь конкретну фігурку орігамі. Не показуйте, як це робити і не повідомляйте їм, якою буде готова фігурка. Якщо ви підозрюєте, що хтось із ваших учнів, можливо, вже має досвід виготовлення орігамі, виберіть якусь незвичайну фігурку.

Нехай кожен покаже свою завершену фігурку. Покажіть їм, як саме повинна була виглядати фігурка. Неважливо, чи всі діти виконали завдання правильно. Важливо лише точно дотримуватися інструкцій при створенні орігамі, якщо ви хочете, щоб готовий виріб виглядав як задумано. Попросіть дітей назвати інші ситуації, в яких точне дотримання інструкцій є обов'язковим, інакше можуть мати місце негативні наслідки.

Ключові уривки з Писання: 2 Самуїла 6:1-7, 1 Хронік 13:9-12, Від Івана 14:15, Якова 1:22, Від Матвія 7:21, До Римлян 7

Важливі елементи уроку:

- ♦ Узза добре знав, що йому не тільки не можна було торкатися Ковчега, але він навіть не повинен був бути поблизу нього. Він також повинен був знати, що вони переносили Ковчег таким чином, що це суперечило Божим настановам.

- ♦ Хоча покарання Уззи може здатися жорстоким, Бог рішуче підкреслив, що Його народ повинен точно підкорятися Його наказам, навіть якщо вони для нас не мають сенсу або здаються нам нерозумними.
- ♦ Якщо ми не слухаємося Бога, завжди будуть певні наслідки. Вони можуть бути негайними і помітними, або ж ми можемо довгий час їх не усвідомлювати. Але наслідки завжди є.
- ♦ Наявність у християн можливості отримувати прощення своїх гріхів не дає їм права йти і грішити навмисно або жити життям, заплутаним у гріху.
- ♦ Нам слід старатися не бути подібними до Уззи і не переконувати себе в тому, що наша непокора може бути виправдана.

Тренування навичок: Важливо пам'ятати, що одним із аспектів війни, який впливає на дітей та підлітків, є концепція ситуативної етики, якою користуються багато дорослих. Це принцип, згідно з яким можна порушити будь-які або всі Божі заповіді, якщо можна якимось чином виправдати це за рахунок певних обставин. Практичним завданням для цього уроку має бути обговорення покори Богу, яка не є ситуативною, а має виконуватися на постійній основі. Духовне виховання дітей та їхній досвід під час війни та після неї вплине на напрямок розмови. Один із найважливіших принципів полягає в тому, що у них завжди є вибір. Вибір може бути невеликим, як, наприклад у випадку з християнськими мучениками, але вони завжди мають вибір підкорятися Божим заповідям.

Для цього обговорення може бути корисно переглянути Божі заповіді, особливо такі, як заповідь «Не брешти», які часто порушуються як під час війни, так і в повсякденному житті за межами війни. Бесіда також повинна включати обговорення стратегій, які вони можуть використовувати,

щоб нагадати собі, що потрібно бути слухняними, навіть коли це важко, страшно або небезпечно.

Локус контролю/почуття відповідальності

Вступ: Створіть мішень з невеликого кошика для сміття. Зімніть аркуші паперу у формі кульок або використайте м'які поролонові м'ячики. Нехай діти спробують закинути їх у кошик, використовуючи будь-який спосіб, який вони для себе виберуть. Потім виконайте вправу ще раз, але цього разу внесіть деякі зміни у правила, які можуть ускладнити попадання у кошик. Наприклад, діти мають стати далеко від мішені, або кидати з увімкненим вентилятором, який створить вітер біля кошика, або кидати, стоячи спиною до кошика, або із закритими очима тощо.

Ключові уривки з Писання: Від Луки 12:16-21, Дії 2

Важливі елементи уроку:

- ♦ Хоча ця притча, в основному, стосується жадібності, вона також пояснює, що є деякі речі, які ми можемо контролювати, деякі речі, які контролює Бог, і деякі речі, які ми намагаємося контролювати (і теоретично можемо), але повинні дозволити Богові взяти їх під Свій контроль.
- ♦ Наші вчинки впливають на нас та на інших.
- ♦ Ці наслідки наших вчинків можуть призвести до того, що в майбутньому наше життя стане кращим або гіршим.
- ♦ Незважаючи на те, що в такі часи, як війна, у нас на деякий час відбирають право вибору, завжди є деякі речі, які ми можемо контролювати, як-от наше ставлення до того, що відбувається, та вибір слухатися Бога (чи ні). Ці рішення, які ми приймаємо самі, часто впливають на наше майбутнє більше, ніж ті, що приймають за нас інші під час війни чи в будь-який інший час.

- ♦ Ми несемо відповідальність за те, що відбувається в результаті наших неправильних вчинків. Ми можемо попросити прощення та спокутувати провину, але не можемо звинувачувати інших у прийнятті неправильного рішення.

Тренування навичок: Попросіть дітей намалювати три великі кола на великому аркуші паперу або по одному колу на трьох різних аркушах паперу. Ці кола повинні мати такі надписи: «Речі, які я можу контролювати», «Речі, які контролюють інші», «Речі, які контролює/повинен контролювати Бог». Почніть з простого прикладу на кшталт що вони їдять на сніданок. Глибокі мислителі часто можуть перемудрувати, тому слідкуйте за тим, щоб вони придумали, як вписати кожен сценарій у ці три категорії. Потрібно вибирати речі, які максимально зрозумілі. Отже, у прикладі зі сніданком, якщо мама готує сніданок, значить його потрібно віднести до речей, які контролюють інші. Якщо вони вибирають сніданок самі, то це відноситься до речей, які контролюють вони. Ще раз уникайте відповідей на зразок «Бог має це контролювати, тому що Він хоче, щоб я був здоровий».

Коли вони зрозуміють вправу, наведіть більш складні приклади з реального життя. Обов'язково додайте приклади речей, які на їх думку контролюються іншими, але насправді вони самі можуть їх контролювати, і ті речі, які вони намагаються контролювати, але повинні довірити Богові. Іноді будуть накладки, але в першу чергу зосередьтесь на простих і зрозумілих прикладах. Попросіть їх назвати ті, з якими їм важко розібратися. До кінця вправи вони повинні мати кілька прикладів у кожному колі.

Почуття провини

Вступ: Надайте дітям «докази» для судового процесу. Судовий процес може бути реальним або вигаданим. Попросіть дітей визначити, чи засуджена особа винна чи невинна, і запитайте, як вони прийшли до цього висновку.

Ключові уривки з Писання: 1 Царів 21, 1 Івана 2:2, Дії 2:38, Якова 5:16, До Євреїв 8:12

Важливі елементи уроку:

- ♦ Ахав хотів мати виноградник, який йому не належав.
- ♦ Коли Навот відмовився продати свій виноградник Ахаву, Єзавель створила ситуацію, яка призвела до смерті Навота, дозволивши Ахаву захопити виноградник.
- ♦ Бог наказав Іллі сказати Ахаву та Єзавелі, що вони обоє будуть покарані за їхнє звірство.
- ♦ Коли Ахав покався у своїй участі в гріху, Бог зменшив земне покарання Ахава.
- ♦ Ісус був розп'ятий за гріхи кожного, хто коли-небудь жив на землі.
- ♦ Його смерть дає нам можливість покаятися і охреститися для прощення наших гріхів.
- ♦ Християни можуть покаятися у гріху через молитву (немає потреби приймати хрещення щоразу, коли ми грішимо).
- ♦ Коли Бог прощає наші гріхи, Він більше не згадує про них.

Тренування навичок: Можливо, найкращим практичним заняттям для цього уроку є обговорення. Чим менші групи дітей обговорюють урок під керівництвом дорослих, тим імовірніше, що діти будуть відкрито говорити про свої занепокоєння щодо почуття провини та того, що сталося під час війни. Слід бути обережними, щоб не приписувати дітям провину, а радше допомогти їм зосередитися на поняттях

покаяння, спокути та прощення. Під час обговорення може знадобитися переглянути принципи попередніх уроків. Ті діти, яким, на вашу думку, важко побороти почуття особистої провини, також можуть потребувати приватних бесід з наставником.

Самоконтроль

Вступ: Перед уроком дізнайтеся, яке печиво чи цукерки любить кожен учень, і купіть їх або щось, що люблять всі діти. Покладіть по одній цукерці чи печиву перед кожним учнем. Скажіть їм, що вони можуть з'їсти його зараз або почекати деякий час, і потім вони зможуть з'їсти ще одну цукерку чи печиво. Залиште кімнату на кілька хвилин. Будьте там, де ви зможете чути, що відбувається, але щоб діти вас не бачили.

Знову зайдіть до кімнати. Обговоріть не тільки те, хто з'їв смаколики, а хто почекав, але й хто гарно поведився, а хто ні, коли вас не було. Поясніть, що самоконтроль — це можливість робити те, що нам дається непросто, наприклад контролювати свої емоції та дії, тому що ми знаємо, що так буде краще в довгостроковій перспективі.

Попросіть їх назвати ті ситуації, в яких самоконтроль важливий, а також чому, на їх думку, часто буває важко контролювати себе.

Ключові уривки з Писання: Від Матвія 14:22-33, Івана 18:10, Івана 18:15-27, Дії 2:14, 37-41, До Галатів 5:22-23, Приповіді 25:28, 1 До Коринтян 9:24-27

Важливі елементи уроку:

- ◆ Петру було важко контролювати свої слова та дії.
- ◆ Відсутність самоконтролю часто створювала для Петра неприємності.
- ◆ Ісус продовжував навчати і наставляти Петра.

- ◆ Згодом Петро став краще себе контролювати і завдяки цьому зміг вперше проповідувати у День П'ятидесятниці, хоча всього за кілька місяців до цього він заперечував, що навіть знав Ісуса.
- ◆ Самоконтроль – це плід Духа, але ми можемо працювати над тим, щоб краще себе контролювати ще до того, як станемо християнами.
- ◆ Якщо ми погано контролюємо себе, це може призвести до негативних наслідків для нас і оточуючих, як це сталося з Петром.
- ◆ Нам потрібно просити Бога, щоб він допоміг нам більше контролювати себе і робити те, що полегшить нам самоконтроль.

Тренування навичок: Вибрані вами види діяльності можуть бути зосереджені на двох різних аспектах. Існують ігри, які вимагають від гравців контролювати рухи свого тіла або те, що вони говорять (чи не говорять), щоб перемогти. Ці ігри можуть допомогти дітям по-справжньому попрактикувати самоконтроль.

Крім того, існують стратегії, які діти можуть використовувати, щоб полегшити самоконтроль. Найкраще заохотити їх працювати разом, щоб розробити якомога більше стратегій без допомоги дорослих. Ви можете використовувати ретельно сформульовані запитання, щоб спонукати їх згадати про будь-які стратегії, які вони могли пропустити.

Важливі елементи уроку:

Деякі зі стратегій, які слід включити:

- ◆ Усуньте спокусу (якщо в будинку немає печива, з'їсти печиво важче).
- ◆ Проводьте якомога менше часу з людьми, які заохочують вас уникати спроб самоконтролю.

- ◆ Нагадайте собі про негативні наслідки відсутності самоконтролю в певній ситуації.
- ◆ Складіть план того, як ви будете поводитись у конкретній ситуації, якої не можете уникнути, але яка, на вашу думку, буде випробовуванням для вашого навику самоконтролю у певній області.
- ◆ Достатньо спіть, займайтеся спортом і регулярно харчуйтеся здоровою їжею та перекусами.
- ◆ Нагадайте собі, чому ви хочете контролювати себе у певній сфері.
- ◆ Подумайте про стратегії, які допоможуть вам полегшити самоконтроль у кожному конкретному випадку

Вирішення конфліктів

Вступ: Поділіться новиною, яка не стосується війни, коли двоє або більше людей потрапили у конфліктну ситуацію. Попросіть дітей проаналізувати, як вирішився конфлікт. Що ці люди зробили правильно? Що із їх вчинків, насправді, погіршило конфлікт? Що учасники конфлікту могли зробити інакше, щоб його вирішити?

Ключові уривки з Писання: 1 Самуїла 24 і 26, Від Матвія 18:15-17, Якова 1:19, Приповісті 15:1, До Римлян 12:17-21

Важливі елементи уроку:

- ◆ Давид і Саул багато років конфліктували
- ◆ Давид знав, що Бог поставить його царем після Саула
- ◆ У Давида було дві можливості вбити Саула, але натомість він вирішив дозволити Богові Самому все вирішити
- ◆ Бог хоче, щоб ми вирішували наші конфлікти з людьми з любов'ю та по доброму
- ◆ Бог дав нам мудрі поради, щоб зменшити конфлікти або уникнути їх виникнення

Тренування навичок: Потренуйте з дітьми навички розв'язання конфліктів, наведені у розділі 6. Розділіть дітей на групи по двоє або троє. Дайте їм різні життєві сценарії, у яких вони можуть зіткнутися з конфліктом. Нехай для вирішення конфлікту вони використають стратегії, описані в розділі 6. Якщо можливо, у кожній групі повинен бути дорослий, який буде направляти їх у використанні моделей вирішення конфліктів. Дітям може знадобитися кілька практичних занять, перш ніж їм буде по-справжньому комфортно використовувати цю модель вирішення конфліктів у своїх повсякденних конфліктних ситуаціях.

Розділ 13 - Ідеї активностей, що сприяють зціленню

Хоча в попередніх розділах обговорювалися різні види діяльності, які можуть допомогти дітям, які пережили війну, зцілитися від пережитого, та вони описувалися узагальнено. Хоча в Інтернеті можна знайти безліч ідей для кожної категорії вправ, у даному розділі описано кілька ідей для видів діяльності, які можна пов'язати з біблійними історіями і надати їм особливого значення. Це дозволить вам або вашому служінню включити біблійні настанови в різні види діяльності, які допоможуть досягти цілей щодо зцілення від травми.

Оскільки ви, можливо, служите дітям різного віку, ми спробували підібрати такі заняття, які б сподобалися різним віковим групам. Слід подбати про те, щоб адаптувати ці заняття, якщо це необхідно, щоб зробити їх більш придатними для дітей, які або не в змозі виконувати те, що необхідно для цієї діяльності, або вони можуть вважати ці заняття занадто дитячими.

Примітка: діти молодшого віку можуть виконувати завдання за невеликої допомоги дорослих. З іншого боку, багатьом підліткам подобається займатися вправами, які вони пам'ятають з раннього дитинства. Часто це ті речі, які їм подобалися в дитинстві, але вони більше не мають можливості це робити. Часто краще спробувати кілька видів діяльності та подивитися, як підлітки реагують, перш ніж робити висновки, що їм це не сподобається.

Дихальні вправи

Дихальні вправи розроблені, щоб допомогти дітям навчитися контролювати своє дихання. Вони зможуть уповільнювати дихання, коли занепокоєні чи перебувають

у стресі, і це допоможе їм заспокоїтися. Більшість дихальних вправ викладаються таким чином, щоб діти могли запам'ятати, як це робити, коли їм потрібно уповільнити дихання. Наведені нижче приклади включають звичайні дихальні вправи до біблійних уроків, що дає можливість поєднати біблійні істини з дихальними вправами.

Біблійна історія: Створення світу, Ной або будь-яка історія, в якій задіяні тварини

Вправа: Нехай діти ляжуть на підлогу. Помістіть іграшку (м'яку або просто легку) на область діафрагми. Нехай вони спробують рухати тварину вгору-вниз, роблячи повільні глибокі вдихи та видихи.

Біблійна історія: Йона, Ісус заспокоює бурю або будь-яка біблійна історія про бурю

Вправа: Дайте кожній дитині пляшечку мильних бульбашок. Поясніть, як вітер дме дуже довго і сильно під час шторму. Нехай вони глибоко вдихнуть і зроблять довгий видих (не дуже сильний), щоб утворити якомога більше бульбашок.

Біблійна історія: Вірші про квіти, як-от Пісня Пісень 2:1 або Від Матвія 6:28-29

Вправа: Подаруйте кожній дитині справжню або штучну квітку. Нехай вони вдихають «запах» квітки, поки ви рахуєте до трьох, а потім видихають «запах», поки ви знову рахуєте до трьох.

Вправи на розслаблення

Вправи на розслаблення допомагають дітям зняти напругу та стрес зі свого тіла, напружуючи, а потім розслабляючи різні м'язи.

Біблійна історія: Ісус заспокоює бурю

Вправа на розслаблення: Поясніть, що апостоли в човні під час шторму, ймовірно, були дуже напружені, поки Ісус не вгамував бурю. Нехай діти потренуються напружувати, а потім розслабляти різні м'язи свого тіла. Можна почати це робити з чола, і таким чином напружувати й розслабляти кожен м'яз тіла аж до пальців ніг.

Мистецтво

Заняття з арт-терапії під керівництвом непрофесіоналів використовуються для того, щоб дати дітям можливість висловити свої емоції та пропрацювати те, що з ними сталося під час війни. Наступні вправи також дозволять дітям дослідити свої уявлення про Бога та те, як їхній досвід війни вплинув на їхню віру.

Біблійна історія: Створення світу або будь-яка інша біблійна історія, в якій цитується Бог.

Творче завдання: Дозвольте дітям вибрати для себе художні приладдя за бажанням. Поясніть, що хоча ми не можемо побачити Бога так, як бачимо інших, але ми знаємо про Нього багато чого. Нехай вони спробують зобразити Бога будь-яким способом.

Примітка: дітям, які не мають християнського досвіду, може бути складно виконати це завдання.

Біблійна історія: Йосип, Ахав, Йона, Петро або історії про будь-кого з Біблії, хто переживав сильні емоції

Творче завдання: Попросіть учнів вибрати будь-які художні матеріали, які вони хотіли б використати. Запропонуйте їм намалювати малюнок, який складається з двох частин. Одна частина має відображати емоції людини в біблійній історії, а інша – поточні емоції самої дитини.

Біблійна історія: Естер, Ревека, Яків та Ісав, Авесалом, Іван Хреститель або будь-яка біблійна історія, де описується зовнішність персонажа

Творче завдання: Попросіть дітей обрати собі художні приладдя за бажанням. Якщо можливо, підготуйте матеріали для ліплення, наприклад глину. Також можна робити автопортрети у формі колажів, використовуючи слова та зображення з журналів. Після обговорення, якою людиною із історії могла себе бачити, попросіть дітей створити два автопортрети: один - якими вони самі себе бачать, а інший – такий, якими, на їхню думку, бачить їх Бог.

Біблійна історія: Ізраїльтяни в пустелі (особливо історії, коли вони скаржилися), Марія під час народження Ісуса, і багато історій, як-от Вихід і Девора, де люди висловлювали вдячність Богу

Творче завдання: Дайте дітям великі аркуші цупкого картону (якщо можливо). Нехай вони використають фотографії та слова, вирізані з журналів, шматочки рваного паперу та інші предмети для творчості, щоб створити колаж подяки. Нехай ті, хто готовий це зробити, поділяться своїми готовими творіннями та розкажуть про речі, за які вони вдячні.

Біблійна історія: Опис краси та досконалості життя на небесах

Творче завдання: Запропонуйте дітям використати художні матеріали на свій розсуд, щоб зобразити, як вони бачать майбутнє.

Біблійна історія: Створення світу

Творче завдання: Попросіть дітей використати художні приладдя за вибором, щоб створити твір, який зображує те, як вони бачать світ. Нехай вони визначають поняття «світ» у будь-який спосіб, який їм подобається.

Заняття музикою

Заняття з музикотерапії, які проводяться непрофесіоналами, використовують музику, щоб допомогти дітям виразити або керувати своїми емоціями. Важливо пам'ятати, що не кожна дитина має музичний талант. Мета цих заходів полягає не в тому, щоб діти створювали та виконували чудові музичні твори, а в тому, щоб вони просто займалися музикою, висловлюючи свої емоції.

Біблійна історія: Давид грає на лірі для Саула

Музичне завдання: Поясніть, що Давид, ймовірно, вирішив зіграти для царя Саула, щоб допомогти йому заспокоїтись. Попросіть їх подумати, які пісні допомагають їм почуватися краще, коли вони їх слухають. Допоможіть їм створити особистий список пісень, які вони можуть співати або слухати, коли їм потрібно заспокоїтись або покращити самопочуття. Дітей, які знають гімни або пісні для поклоніння, слід заохотити внести їх у свій список.

Біблійна історія: Пісні, написані Міріам, Деворою, Марією та іншими персонажами з Біблії

Музичне завдання: Попросіть учнів придумати пісню, яка

описує останній рік їхнього життя – переживання, емоції, думки тощо. Вони можуть зосередитися на словах, а потім накласти їх на мелодію зі знайомої їм дитячої пісні.

Примітка: щоб полегшити їм задачу, порадьте їм використовувати ту саму кількість складів у новому слові, що й у оригінальному слові в пісні. Ті, хто має музичну підготовку та талант до написання музики, можуть вибрати власну мелодію.

Біблійна історія: Книга Псалмів

Музичне завдання: Поясніть, що псалми в книзі Псалмів насправді були музичними творами. На жаль, оригінальні мелодії з часом були втрачені. Поясніть, що багато псалмів виражають емоції того, хто їх написав. Часто вони писалися після певного інциденту в житті автора. Почніть з того, що прочитайте кілька коротких псалмів і запитайте дітей, який тип мелодії вони б обрали для цього псалма (веселу, сумну, енергійну тощо). Потім запропонуйте їм написати власний псалом Богу, щоб описати Йому свої емоції щодо того, що з ними сталося.

Ігри

«Божа гра» — це, мабуть, найкращий спосіб об'єднати біблійні уроки та ігри таким чином, щоб допомогти дітям пережити травму, отриману під час війни, та зцілитися від неї. Проте є й інші способи використання гри вами або вашим служінням, щоб послужити дітям війни (на сайті Toys From Trash можна знайти ідеї створення іграшок із використаних матеріалів).

Біблійна історія: Гедеон, Давид і Голіаф або будь-яка біблійна історія про битву чи війну

Гра: Поясніть, що в біблійні часи війни могли вестись по-іншому, але деякі речі залишаються незмінними. Попросіть

дітей перерахувати, як битва чи війна вплинули на людей у історії. Нехай вони використають ігрові предмети на свій вибір, щоб відтворити біблійну історію. Потім скажіть їм, що вони можуть продовжувати грати з цими іграшками або вибрати нові, щоб показати, як війна вплинула на них. Можна знайти маленькі іграшкові фігурки різних типів помічників, з якими діти, можливо, зіткнулися під час своїх випробувань. Не керуйте їхньою грою, але ви можете задавати їм запитання про іграшки, які вони вибрали тощо. Будь-які запитання мають допомогти пояснити або продовжити гру, а не керувати нею.

Біблійна історія: Ісус Навин, Єлисей або будь-яка інша біблійна історія, де головний герой переживає хороші та погані часи

Гра: У цьому конкретному випадку розкажіть історію після закінчення гри. Дайте дітям різноманітні предмети, які могли б використовуватися в домі або ті речі, які біженці могли взяти із собою, втікаючи від війни. Принесіть побільше одягу для перевдягання, сумки для шопінгу (не забувайте про запобіжні заходи з дуже маленькими дітьми), іграшкові телефони, ляльки у вигляді немовлят тощо. Попросіть дітей погратися у когось або, якщо це старші діти, створити та виконати сценку, використовуючи ці предмети. Не контролюйте напрямок гри, але ви можете задавати відповідні запитання, наприклад, чому було зроблено певний вибір, що можуть відчувати герої тощо. Після того, як діти пограли деякий час, розкажіть обрану вами біблійну історію. Підкресліть те, що Бог любить нас у хороші та у погані часи і що Він може допомогти нам під час життєвих випробувань.

Біблійна історія: Вавилонська вежа, стіни Єрихону, Неємія або будь-яка інша біблійна історія, яка описує будівлі та/або руйнування споруд

Гра: Дайте дітям кубики. Скажіть їм побудувати місто. Дозвольте їм будувати та розбивати скільки завгодно разів. Це може допомогти їм звільнитися від стриманого гніву, а також дослідити поняття та емоції, пов'язані з будівництвом і руйнуванням, які часто супроводжують війну.

Лялькові вистави

Лялькові вистави можуть допомогти дітям подолати їхні переживання та емоції, пов'язані з війною. Створення ляльок також може забезпечити творчий вихід для їхніх думок та емоцій. Також можна використовувати професійно створені ляльки, але вони не надають дітям додаткових переваг від процесу створення власних ляльок.

Види ляльок

- ♦ **Ляльки з паперових пакетів.** Діти можуть прикрасити паперові пакети всілякими приладдями для творчості. Чим більша різноманітність матеріалів, тим більший політ фантазії дозволяє це заняття.
- ♦ **Ляльки зі шкарпеток.** Такі ляльки виготовляються зі... шкарпеток. Діти можуть прикріплювати такі предмети, як клапті тканини, пряжу та гудзики, за допомогою клею для тканини або вручну пришити їх до шкарпетки. Примітка: маленькі діти не повинні використовувати швейні голки.
- ♦ **Паличкові ляльки.** Ці ляльки малюють на папері, прикрашають, а потім вирізають. Готові ляльки приклеюються на палички для рукоділля, які використовуються для переміщення ляльки.
- ♦ **Тіньові ляльки.** Тіньові ляльки створюються шляхом формування фігур за допомогою рук перед ліхтариком або іншим джерелом світла. Отримана тінь на стіні зазвичай нагадує тварину або людину.

Теми для лялькових вистав

Хоча діти повинні створити власні сценарії для лялькових вистав, але слід дати їм тему. Проте їм потрібно нагадати, що по цій темі немає конкретної історії. Підліткам також сподобається створювати лялькові вистави для дітей молодшого віку. Важливо пам'ятати, що мета цього завдання – надати дітям безпечний спосіб поділитися своїми думками та емоціями. Слід бути обережними і не критикувати сценарій. Якщо вистава буде показуватися іншим і в ній спостерігається якась богословська проблема зі сценарієм, можна запропонувати дітям перечитати кілька уривків із Писань, щоб переконатися, що їхній сценарій точно представляє біблійні ідеї. Коли вистави призначені для демонстрації їх служителям, зміст лялькової вистави може стати відправним місцем для важливих розмов з дітьми, які беруть участь у виставі.

Ляльки також можна використовувати у більш довільній формі. Наприклад, дитина і дорослий, який їй служить, разом виготовляють по ляльці. Дорослий має запитати у дитини, якого персонажа має представляти створена дитиною лялька. Сама вистава не має сценарію. Нехай дитина розпочне діалог. Дорослий повинен використовувати свою ляльку, щоб відповідати дитині, не забуваючи використовувати прийоми, розглянуті в цій книзі. Такий метод часто нагадує бесіду, але у дитини є емоційний «захисник» у вигляді ляльки.

Можна запропонувати багато можливих тем, але ось кілька ідей для початку:

- ◆ Емоції
- ◆ Сім'я
- ◆ Друзі
- ◆ Дім
- ◆ Довіра Богу

- ♦ Вдячність
- ♦ Любов
- ♦ Прощення
- ♦ Церква

Ведення щоденника

Хоча для багатьох дітей і підлітків ведення щоденника буде корисним, лише небагатьом насправді подобається цим займатися. Якщо ваше служіння забезпечує дітям християнське репетиторство, ведення щоденника може бути їх письмовим завданням. Деяким дітям та підліткам, які ведуть щоденник, легко зафіксувати свої думки та емоції на папері. Іншим допомагають питання, зібрані у посібнику із ведення щоденника, які вони можуть взяти за основу для своїх записів. Ті, хто не любить писати, можуть віддати перевагу веденню щоденника у вигляді списків, де вони записуватимуть слова або фрази, що відповідають на питання або підказки, або перераховуватимуть елементи в категорії за вибором.

Пропонуючи підказки чи запитання, що допомагають вести щоденник, важливо пам'ятати, що дітям потрібно надати багато варіантів для вибору. Адже дітям легше вести щоденник, коли вони можуть вибрати підказку, яка надихає їх у цей момент. Необхідно подбати і про те, щоб у дітей була можливість відхилити всі підказки або записати власний варіант. Мета – дати їм простір для висловлення своїх переживань та емоцій.

Ті, хто служить дітям, які ведуть щоденник, повинні поважати прагнення дитини до конфіденційності. Особисті кордони багатьох дітей війни вже були порушені. Деякі з них, можливо, відмовилися від спроб встановити кордони, призначені для їх безпеки. Дайте дітям можливість вибрати,

чи хочуть вони ділитися своїми записами чи ні, і з ким саме, і це може допомогти їм знову навчитися встановлювати кордони в інших ситуаціях і для інших людей.

Питання та підказки для ведення журналу

- ◆ Опишіть інцидент, що трапився з вами за останній рік, який справив на вас великий вплив. Опишіть емоції, які викликав у вас цей інцидент, а також вкажіть, що, на вашу думку, змінилося через те, що сталося.
- ◆ Як змінило вас пережите під час війни?
- ◆ Ви оптиміст чи песиміст? Чому ви так думаєте?
- ◆ Що ви робите, щоб почувати себе краще, коли вам сумно? Коли ви гніваєтесь?
- ◆ Які ваші мрії на майбутнє?
- ◆ Опишіть Бога.
- ◆ Як ваша віра формує ваші переконання та впливає на ваш вибір у житті?
- ◆ Якби ви могли змінити одну річ у світі, що б це було? Як саме ви б це змінили?
- ◆ Якби ви могли повернутися в минуле, яку б одну річ ви змінили? Яким чином ви б це змінили? Як би це змінило ваше сьогоденне життя?
- ◆ Якби хтось, хто нічого не знає про християнство, попросив вас описати його, що б ви йому чи їй сказали?
- ◆ Який ваш улюблений біблійний вірш або уривок? Чому він ваш улюблений?
- ◆ Які у вас є запитання щодо Бога, Біблії чи християнства?
- ◆ Кому ви довіряєте? Як ви вирішуєте, довіряти комусь чи ні?
- ◆ Що означає мати емоційну близькість з кимось? Що означає любити когось? Хто ці люди у вашому житті?

Додаток 1 - Ознаки можливого жорстокого поводження з дітьми

Хоча різні культури визначають різні прийнятні методи покарання дітей, існує світовий стандарт щодо жорстокого поводження з дітьми та нехтування ними. Діти часто неохоче діляться тим, що відбувається у них вдома, з тими, хто міг би їм допомогти. Часто жорстоке поводження та нехтування залишають на дитині видимі ознаки, які можуть бути сигналом для волонтерів про можливе жорстоке поводження з дитиною. Однак ці ознаки можуть бути неправильно сприйняті, і якщо є підозра про жорстоке поводження з дітьми, слід попередити місцеві органи влади, щоб вони мали змогу провести певне розслідування, яке вважатимуть необхідним.

Діти часто отримують травми під час гри та з інших ненавмисних причин. Жорстоке поводження, як правило, підозрюють лише тоді, коли травми є серйозними, без чітких пояснень, часто повторюються, часто пояснюються розмито або приховуються, а сама дитина здається наляканою, коли хтось помічає травми, або супроводжуються іншими проявами поведінки, які вказують на те, що дитина може жити в постійному страху. Під час війни може бути важко відокремити симптоми, які могли бути наслідком війни, і ті, які є результатом жорстокого поводження. Оскільки (як згадувалося в попередньому розділі) жорстоке поводження є більш поширеним явищем, коли батьки воювали на війні або перебувають у надзвичайному стресі, будь-які проблеми мають бути перевірені місцевими експертами.

- ◆ Синці
- ◆ Шрами
- ◆ Опіки (особливо від сигарет)
- ◆ Порізи

- ◆ Багаторазові або повторювані переломи кісток
- ◆ Багаторазові серйозні травми на різних стадіях загоєння (між отриманням травм проходить деякий час)
- ◆ Відбитки на тілі дитини, що вказують на побиття руками, ременем тощо
- ◆ Сліди на тілі, що вказують на те, що дитина була прив'язана мотузками або іншими засобами позбавлення свободи руху
- ◆ Надзвичайний голод (примітка: у більшості країн бідність не вважається недбалістю; мається на увазі голод від позбавлення їжі, коли вона є або може бути доступна)
- ◆ Дуже маленькі діти залишаються вдома без нагляду, особливо на тривалий період часу
- ◆ Дуже маленькі діти демонструють сексуальну поведінку, про яку діти їхнього віку, як правило, не знають
- ◆ Постійно носить брудний і невідповідний до погоди одяг
- ◆ Серйозні медичні та/або стоматологічні проблеми у запущеному стані
- ◆ Здається, що дитина боїться повертатися додому
- ◆ Дитина боїться, щоб до неї торкалися
- ◆ У дитини закривавлена білизна (не від менструації) або синці чи рани в області статевих органів
- ◆ Депресія, низька самооцінка та інші психологічні проблеми (примітка: вони можуть бути результатом інших причин, не пов'язаних з жорстоким поводженням та нехтуванням)
- ◆ Втеча з дому

Додаток 2 – Словник емоційних понять

Щоб збагатити словниковий запас дітей в контексті позначення емоцій, можна познайомити їх зі словами, які виражають різні ступені однієї й тієї ж емоції. У цьому списку ми спробували згрупувати корисні для дітей слова за основною емоцією, з якою вони зазвичай пов'язані. (Примітка: Наведені слова є іменниками, але більшість з них мають також відповідне дієслово).

Гнів

- ◆ Відраза
- ◆ Ворожість
- ◆ Злість
- ◆ Лють
- ◆ Розлюченість
- ◆ Фрустрація
- ◆ Невдоволення
- ◆ Неприязнь
- ◆ Ненависть
- ◆ Обурення
- ◆ Ображеність
- ◆ Огида
- ◆ Озлість
- ◆ Презирство
- ◆ Роздратованість
- ◆ Сердитість

Страх

- ◆ Сум'яття
- ◆ Боязливість
- ◆ Жах
- ◆ Занепокоєння
- ◆ Істерика
- ◆ Напруга
- ◆ Нервозність
- ◆ Неспокій
- ◆ Острах
- ◆ Паніка
- ◆ Переляк
- ◆ Шок
- ◆ Ляк
- ◆ Тривожність
- ◆ Полошливість

Радість

- ◆ Безтурботність
- ◆ Веселість
- ◆ Вдоволення
- ◆ Гордість
- ◆ Ейфорія
- ◆ Ентузіазм
- ◆ Задоволення
- ◆ Захоплення
- ◆ Збудження

- ◆ Комфорт
- ◆ Надія
- ◆ Насолода
- ◆ Піднесення
- ◆ Полегшення
- ◆ Приємність
- ◆ Розслабленість
- ◆ Сподобання
- ◆ Спокій
- ◆ Щастя

Любов

- ◆ Прихильність
- ◆ Кохання
- ◆ Турбота
- ◆ Співчуття
- ◆ Вподобання
- ◆ Захоплення
- ◆ Дружба
- ◆ Прив'язаність

Смуток

- ◆ Агонія
- ◆ Безнадійність
- ◆ Біль
- ◆ Відчай
- ◆ Виснаженість
- ◆ Втома

- ◆ Горе
- ◆ Депресія
- ◆ Збентеженість
- ◆ Злидні
- ◆ Ізоляція
- ◆ Каяття
- ◆ Муки
- ◆ Невпевненість
- ◆ Нещастя
- ◆ Нудьга
- ◆ Пригніченість
- ◆ Приниження
- ◆ Провина
- ◆ Розчарування
- ◆ Розпач
- ◆ Самотність
- ◆ Скорбота
- ◆ Страждання
- ◆ Туга

Сподив

- ◆ Бути збитим з пантелику
- ◆ Враженість
- ◆ Зачудування
- ◆ Здивування
- ◆ Приголомшення

Додаток 3 - Можливі дари або таланти дітей

Люди часто вважають, що дітям Бог не дає дари, які вони могли б використати в служінні Йому. Але це далеко від істини. Наступні інструменти допоможуть вам визначити дари, які Бог дав різним дітям, і як ці дари можна розвивати та використовувати для служіння Богу. Коли ви допомагаєте дітям, які пережили війну, виявити, розвинути та використати їх дари, дані їм від Бога, це може дати їм відчуття мети та приналежності до Божого Царства і має бути головним пріоритетом для тих, хто їм служить.

Бог може дати багато талантів. Часто християни можуть думати, що дитина не отримала ніякого дару від Бога, у той час як цей дар, насправді, більш тонкий або незвичайний, не такий, як більш очевидні дари, як-от мистецтво чи вміння навчати. Нижче наведено список деяких дарів, які дитина може отримати від Бога, і які можна використати в служінні Йому. Важливо пам'ятати, що навіть дані Богом дари та таланти потребують розвитку (включаючи навчання), щоб повністю реалізуватись.

- Здатність зосереджуватися
- Вміння вести облік
- Адаптивність
- Спортивні здібності
- Аудіо-візуальні здібності
- Ремонт автомобілів
- Аналітичні здібності
- Мистецтво
- Допитливість
- Будівництво
- Комп'ютерне кодування
- Кулінарія
- Консультування
- Ремесло, деревообробка
- Декорування
- Орієнтованість на деталі
- Театральні здібності
- Редагування
- Емоційний інтелект
- Вміння підбадьорювати
- Ентузіазм

- Поширення віри
- Мода/Одяг
- Щедрість
- Гостинність/Спілкування
- Виявлення талантів
- Гумор
- Уява
- Інтелект
- Жонглювання
- Вміння слухати
- Маркетинг
- Математика
- Медицина
- Милосердя
- Музика
- Організаційні здібності
- Фотографія
- Вміння вирішувати проблеми
- Публічні виступи
- Дослідження
- Управління ризиками
- Наука
- Самоконтроль
- Обслуговування
- Соціальні мережі
- Управління
- Вміння навчати
- Управління часом
- Введення тексту
- Зйомка відео
- Письмо

Додаток 4 - Стратегії управління гнівом

Діти та підлітки, які пережили війну, часто гніваються з різних причин. Біблійні уроки, молитва та наставництво можуть допомогти більшості дітей краще справлятися зі своїм гнівом благочестивими способами, тобто, не тримати образи та не грішити у своєму гніві. Також можуть допомогти деякі стратегії управління гнівом, які полегшать процес позбавлення та зцілення від гніву.

Можливо, молодим людям доведеться деякий час поекспериментувати, щоб знайти ті стратегії управління гнівом, які найкраще для них підходять. Цей список не є вичерпним. У дітей можуть бути свої креативні ідеї, які їм підійдуть краще, ніж запропоновані тут. Деяким дітям знадобиться практичне керівництво наставника з використанням стратегій для звичних ситуацій, властивих їхньому віку, щоб вони зуміли комфортно використовувати ці методи в реальному житті. Дітей, яким все ще важко справлятися з гнівом після втручань наставників, які демонструють посилення гніву або завдають шкоди собі, іншим або псують майно, перебуваючи в гніві, слід направити до спеціаліста.

- ♦ Не кажіть і не робіть нічого, поки не зробите десять повільних глибоких вдихів і видихів.
- ♦ Негайно зупиніться і тихо помоліться Богу та попросіть Його допомогти вам відновити самоконтроль, перш ніж щось сказати чи зробити.
- ♦ Подумки порахуйте до певного числа, перш ніж щось сказати або зробити. Чим більший гнів ви відчуваєте, тим більше має бути це число.
- ♦ Оцініть рівень свого гніву числом від одного до п'яти, де один означає, що ви трошки стурбовані, а п'ять – ви відчуваєте справжню лютю. Подумайте про те, що, на

вашу думку, вас розлютило. Чи справді це заслуговує на ту цифру, яку ви обрали? З часом це може допомогти дітям уникати надмірної реакції на незначні роздратування.

- ◆ Якщо ви боретеся з почуттям гніву, але лише час від часу реагуєте надмірно, спробуйте визначити, що викликає вашу надмірну реакцію. Що спільного ви бачите між цими випадками? Не забувайте про такі речі, як втома, голод, гормональний фон тощо. Визначивши свої тригери, ви зможете керувати ними, щоб не реагувати надмірно сильно, коли ці тригери виникають.
- ◆ Зверніть увагу на сигнали, які подає ваше тіло, коли ви починаєте злитися, наприклад, зціплюються зуби або рука стискається в кулак. Коли ви помітите, що ваше тіло починає робити такі речі, дайте собі час, щоб заспокоїтися, перш ніж щось говорити або робити.
- ◆ Якщо ви відчуваєте злість більшу частину часу, спробуйте позайматися вправами, які допоможуть вам розслабитися, як-от пілатес, заняття розтяжкою та нерелігійні чи християнські різновиди йоги та бойових мистецтв.
- ◆ Якщо ви відчуваєте, що через ваш гнів у вас накопичується зайва негативна енергія, спробуйте більш активний вид спорту, наприклад біг, футбол тощо.
- ◆ Стискайте м'яч-антистрес або еспандер для рук
- ◆ Прогуляйтеся або зробіть вилазку на природу
- ◆ Почитайте книгу, яка змушує вас сміятися
- ◆ Зліпіть щось із глини
- ◆ Послухайте заспокійливу музику
- ◆ Пострибайте на скакалці або пограйте в будь-яку гру зі стрибками
- ◆ Поговоріть про свої почуття із дорослим, якому довіряєте

- ◆ Пограйте з м'якою іграшкою або домашнім улюбленцем
- ◆ Зробіть запис у щоденнику про свої почуття
- ◆ Створіть для себе «коробочку гніву» (можна зробити з картону або переробити з якогось контейнера). Покладіть в коробку чисті аркуші паперу та олівець. Коли ви розсердитесь, запишіть на аркуші паперу, що саме вас злить. Помоліться Богу про цю ситуацію і попросіть Його допомогти вам перестати гніватися. Потім покладіть аркуш паперу в коробку, довіривши цю ситуацію Богу, тим самим прийнявши рішення відпустити свій гнів.
- ◆ Використовуйте СТОП-техніку, перш ніж щось сказати або зробити.

«С» (стоп) - зупинись, нічого не кажи і не роби, «Т» (тригери) – подумай, що насправді змушує тебе сердитися, «О» (опції) - які варіанти у тебе є в даній ситуації, «П» (помолись) – попроси Бога, щоб Він допоміг тобі вибрати найкращий варіант.

Додаток 5 – Поради щодо адаптації до нової культури

Якщо війна змушує сім'ї стати біженцями, вони можуть опинитися в незнайомій культурі. Здатність швидко адаптуватися полегшить перехідний період для всіх, навіть якщо вони живуть десь тимчасово. Компанії, які вимагають від своїх працівників частих переїздів, часто дають такі основні поради щодо адаптації до нової культури в межах країни або в новій країні.

- ◆ Не бійтеся випробувати незнайомі речі.
- ◆ Не бійтеся робити помилки. Більшість людей розуміють, що новачки в їхній культурі потребують часу для пристосування.
- ◆ Ставтеся з повагою до нової культури, навіть якщо в ній є аспекти, які вам не подобаються або навіть нестерпні. Ви не зобов'язані погоджуватися чи асимілюватися з усім, але ви все одно можете бути шанобливими і добрими.
- ◆ Будьте відкриті до всього нового. Ви можете знайти в новій культурі цікаві речі, які вам сподобаються.
- ◆ Пам'ятайте, що зміни - це процес, тому дайте собі час на адаптацію.
- ◆ Адаптація до нової культури може викликати стрес, тому переконайтеся, що ви достатньо спите, робите фізичні вправи та їсте здорову їжу.
- ◆ Будуйте стосунки з місцевими людьми, і попросіть їх допомогти вам познайомитися з їхньою культурою.
- ◆ Не ізолюйте себе і не обмежуйте своє коло спілкування лише іншими біженцями.
- ◆ Дізнайтеся якомога більше про місцеву культуру, включаючи звичаї, мову, їжу та мистецтво.
- ◆ Дозвольте собі одночасно насолоджуватися новою культурою, продовжуючи любити рідну.

Додаток 6 – Поради щодо вивчення нової мови

Малі діти часто вивчають нову мову швидко і без зусиль, особливо якщо вони занурюються в мову під час шкільних занять і спілкування з однолітками. Але підліткам і дорослим може бути трохи важче опанувати нову мову. Люди, які вивчають мови, виявили, що певні практики полегшують це завдання.

- ♦ Не бійтеся робити помилки. Більшість людей терпляче ставляться до тих, хто намагається вивчити їхню мову.
- ♦ Не бійтеся просити про допомогу. Носії мови зазвичай із задоволенням підкажуть потрібне слово, фразу або граматичну форму.
- ♦ Знайдіть людей, які б давали вам практикувати мову з ними. Це може бути трохи складно, але шукайте, поки не знайдете когось, хто терпляче підтримуватиме вас у вивченні мови.
- ♦ Поцікавтеся про безкоштовні курси або практичні заняття з мови. Багато організацій пропонують безкоштовні курси для біженців та інших людей, які потребують вивчення мови. У деяких місцях навіть існують мовні гуртки, в яких люди регулярно спілкуються, щоб практикувати свої нові мовні навички.
- ♦ Читайте новою мовою. Читати часто легше, ніж розмовляти, і це чудовий спосіб вивчити нові слова.
- ♦ Дивіться контент із субтитрами. Багато людей, які вивчають нову мову, використовують телевізійні шоу та фільми для покращення своїх мовних навичок.
- ♦ Слухайте розмови інших людей. Частково складність у вивченні нової мови полягає у розвитку здатності розпізнавати незнайомі звуки або комбінації звуків. Слухаючи розмови тих, хто вас оточує, ви можете допомогти своєму мозку швидше пристосуватися до місцевого акценту та діалекту.

Бібліографія

Американська Академія Педіатрії. (2001). Насильство в ЗМІ. Педіатрія, 108 (5), 1222-1226.

Американська Академія Педіатрії. “ЗМІ та Молоді Уми”. Опубліковано 1 листопада 2016 р.
<https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds?autologincheck=redirected>

Андерсон, Кілі. «Створення ляльок: втрачене мистецтво лікування дитячих травм» (2019). Експресивна Терапія. Головна теза. 136.
https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_thesis/136

Бетанкур, Т. С., Мейєрс-Окі, С. Е., Чарроу, А. П., і Тол, В. А. (2013). Методи роботи з дітьми, які постраждали від війни: екологічна перспектива психосоціальної підтримки та охорона психічного здоров'я. Гарвардський огляд психіатрії, 21(2), 70–91.
<https://doi.org/10.1097/HRP.0b013e318283bf8f>

Бреннан, Ден. WebMD. «Що таке менталітет жертви?» Опубліковано 3 лютого 2022 р.
<https://www.webmd.com/mental-health/what-is-a-victim-mentality>

Центри Контролю та Попередження Хвороб. “Негативні Дитячі Досвіди” Остання ревізія автором 2 квітня 2021. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/>

Чоудхурі, Мадхуліна. Позитивна психологія. «Нейронаука вдячності і як вона впливає на тривогу та горе». Доступ березень 2022 р
<https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>

Комітет з тимчасового притулку Онлайн «Дизайн з врахуванням травми». Доступ квітень 2022.
https://cotsonline.org/wp-content/uploads/2018/04/Trauma-Informed-Design.BOD_.pdf

Коув, Е. (2005). Стійкі діти: огляд літератури та докази групи HOPE VI Дослідження - Заключний звіт.

Енлоу, М. Б., Девік, К. Л., Бранст, К. Дж., Ліптон, Л. Р., Коул, Б. А., і Райт, Р. Дж. (2017). Вплив травми матері протягом усього життя, пренатальний кортизол і негативна афективність немовляти. *Дитинство: Офіційний журнал Міжнародного товариства з вивчення немовлят*, 22(4), 492–513.
<https://doi.org/10.1111/inf.12176>

Аня С. Фенеберг (2023). «Сприйняття Стресу та Настрою через Прослуховування Музики у Повсякденному Житті під Час Карантину COVID-19». ДЖАМА Нетворк.
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800161>

Зосередження на сім'ї «Уважність: християнський підхід», доступ до березня 2022 р.
<https://www.focusonthefamily.com/family-qa/mindfulness-a-christian-approach/>

Гнізі, Урі, Стефан Майер і Педро Рей-Біль. (2011). «Коли і чому стимули (не) діють на зміну поведінки». *Журнал економічних перспектив*, 25 (4): 191-210. DOI:10.1257/jep.25.4.191

Центр Гарвардського університету з питань розвитку дитини «Стійкість». Доступ квітень 2022.
<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>

Healthychildren.org. «Кошмари, Нічні Жахи та Ходіння уві Сні у Дітей». Останнє оновлення 30/9/2022.
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Nightmares-and-Night-Terrors.aspx>

Енциклопедія Голокосту «Визволення». Доступ березень 2022 р.
<https://encyclopedia.ushmm.org/content/en/article/liberation>

Міжнародний інститут миру через туризм «Вплив війни на дітей». Доступ квітень 2022.

<https://peacetourism.org/the-impact-of-war-on-children/>

Медицина Джона Хопкінса. «Друг, який зберігає молодість». Доступ березень 2022 р.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-friend-who-keeps-you-young>

Кадір А, Шенода С, Голдхаген Дж та ін. (2018). «Вплив збройних конфліктів на дітей». Педіатрія.142(6):e20182586

Кашдан, Т. Б., і Роттенберг, Дж. (2010). Психологічна гнучкість як фундаментальний аспект здоров'я. Огляд клінічної психології, 30 (7), 865–878.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Клеттер Х., Ріалон Р.А., Лаор Н. та ін. Допомога дітям, які постраждали від війни та насильства: Погляди міжнародної робочої групи з заходів для молоді та сім'ї. Форум опіки над дітьми 42, 371–388 (2013).

<https://doi.org/10.1007/s10566-013-9203-4>

Комро, Келлі, Флей, Брайан, Біглан, Антоні. (2013) “Створення Сприятливого Середовища: Науково Обґрунтована Основа для Зміцнення Здоров'я та Розвитку Дітей у Районах з Високим Рівнем Бідності”.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3686471/>

Лейн, Наталі, «Поза межами регресії: дослідження вибору художнього матеріалу для дітей з травмою» (2019). Експресивна терапія. Головні Тези. 190.

https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/190

Леклерк, Ремі та Маккарті, Браян. «Війна, іграшки, гра, щоб лікувати: підготувати дизайнерів до створення іграшок, що сприяють стійкості дітей у зонах бойових дій» (2021)

Морін, Емі. «Наскільки потрібно обмежити час перебування дітей перед екраном і використання електроніки?» Опубліковано 6 березня 2021 р.

<https://www.verywellfamily.com/american-academy-pediatrics-screen-time-guidelines-1094883>

Неш, П., Бартел, М., і Неш, С. (Ред.). (2019). Педіатричне капеланство. Джессіка Кінгслі Видавці.

НАМІ Каліфорнія. “Як Читання Допомогає Ментальному Здоров’ю.” Перевірене 26 травня 2023 р.

<https://namica.org/blog/why-reading-is-good-for-mental-health/>

Наурецкас, червень. Ed Improvement. «Музика для Травмованих Дітей». Опубліковано 6 серпня 2021 р.

<https://www.edimprovement.org/post/music-therapy-traumatized-children>

Ньюхаус, Лео. Гарвардське медичне видавництво. Гарвардська медична школа. «Чи добре тобі плакати?» Опубліковано 1 березня 2021 р.

<https://www.health.harvard.edu/blog/is-crying-good-for-you-2021030122020>

Північно-Західна Медицина. “Обіцянка Рожевого Шуму.” Опубліковано в августі 2019 р.

<https://www.nm.org/healthbeat/medical-advances/science-and-research/the-promise-of-pink-noise#:~:text=“These%20results%20suggest%20that%20improving,the%20better%20the%20memory%20response.”>

Остервайс М., Соломон Ф. та Грін М. (1984). Втрата в дитинстві та підлітковий вік. Втрата: реакції, наслідки та турбота. Преса національних академій (США).

Інструментарій Ерготерапії. “Вестибулярні Вправи”. Перевірено 23 травня 2023 р.

<https://www.theottoolbox.com/vestibular-activities/>

Патель, Дж., і Патель, П. (2019). Наслідки придушення емоцій: фізичне здоров'я, психічне здоров'я та загальне самопочуття. Міжнародний журнал практики психотерапії та дослідження, 1(3). <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612X.ijpr-18-2564>

Пена, Медлін. Просто учень. «Християнська медитація проти уважності» Переглянуто квітень 2022 р. <https://justdisciple.com/meditation-mindfulness/>

Пускар, К., Рен, Д., Бернардо, Л. М., Хейлі, Т., і Старк, К. Х. (2008). «Гнів, пов'язаний із психосоціальними змінними у сільській молоді». Питання комплексного медсестринського догляду за дітьми, 31 (2), 71–87. <https://doi.org/10.1080/01460860802023513>

Реймонд А. та Реймонд С. (2000). Діти на війні. TV Books, L.L.C.

Роббінс, Джим. Єльське середовище. 360, «Екопсихологія: як занурення в природу приносить користь Вашому здоров'ю» Переглянуто квітень 2022 р. <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>

Саймон Дж. К. та Гутселл Дж. Н. (2021). Визнаючи людяність: дегуманізація передбачає нейронні віддзеркалення та емпатичну точність у взаємодії віч-на-віч. Соціальна когнітивна та афективна нейронаука, 16, 463 - 473.

Основа для сну. «Скільки сну потрібно немовлятам і дітям?» Опубліковано 11 березня 2022 р. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>

Сміт, Дебора. Американська психологічна асоціація. «Діти у розпалі війни». (2001) том. 32 № 8 стор 29 <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar>

Снайдер, Леслі та Шафер, Елісон та Оммерен, Марк. (2011). «Перша психологічна допомога: посібник для польових працівників (англійська)».

Сток, Елізабет. «Хочуть, щоб студенти пам'ятали те, що вони вивчають? Нехай вони навчать цього». Опубліковано 24 січня 2019 р.

<https://www.edsurge.com/news/2019-01-24-want-students-to-remember-what-theylearn-have-them-teach-it>

Тартаковський, Маргарита. Psych Central. «Що таке репетиційна терапія образами (РТО)?» Опубліковано 20 травня 2021 р.

<https://psychcentral.com/blog/a-brief-guide-to-imagery-rehearsal-therapy-irt-for-nightmare-disorders-for-clinicians-and-patients>

Теркерст, Л. (2020). «Пробачити те, що не можна забути». Книги Нельсона.

Педіатрія долини Юта. Хабарі дітей проти винагород. Опубліковано 14 березня 2019 р.

<https://www.uvpediatrics.com/topics/bribes-vs-rewards/>

Вінстра, Лотте, Іріс К. Снайдер & Сандер Л Кул (2017) «Втілена регуляція настрою: вплив пози тіла на відновлення настрою, негативні думки та пригадування, відповідне настрою», 31:7, 1361-1376, DOI:10.1080/02699931.2016.1225003

Вільямс, М. Б., Поджула, С. (2016). Робочий зошит із посттравматичним розладом: прості та ефективні прийоми подолання симптомів травматичного стресу (3-є вид.). New Harbinger Publications, Inc.