

Як говорити з маленькими дітьми під час війни

Виступає: Естер Бамберґер, докторка філософії

Старша клінічна психологиня Інституту Міфрасім

Афілійована з Академічним коледжем Тель-Авіва-Яфо та

Університетом Райхмана

Введення

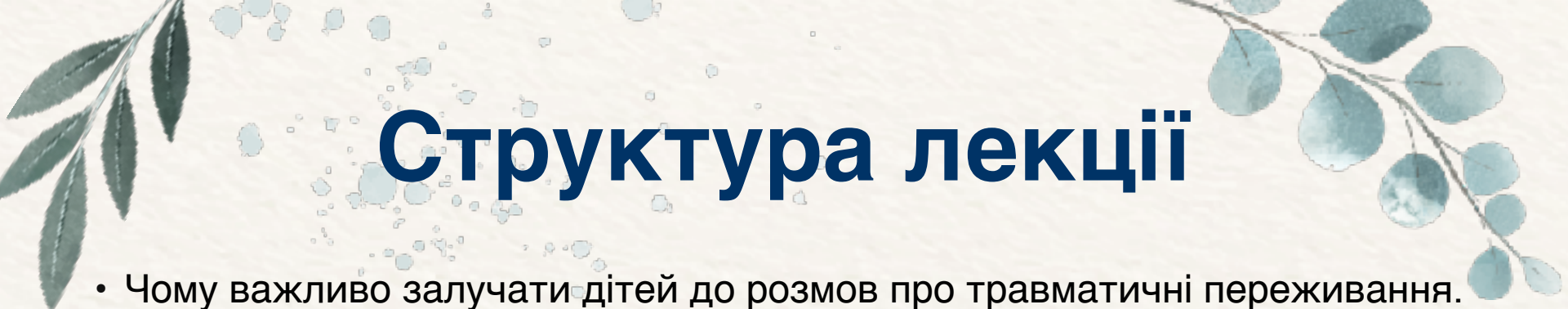
- Культурні відмінності відіграють ключову роль у тому, як переживається та опрацьовується травма.
- Ця презентація пропонує ізраїльський клінічний погляд із можливими адаптаціями для українського контексту.
- Ми зосередимося на підтримці батьків дітей віком до 10 років в умовах воєнного часу.
- Сім'ї, які переживають пряму травму або втрату, можуть потребувати більш інтенсивних терапевтичних втручань..

Батьківські виклики в умовах війни

- Батьки перебувають під надзвичайним емоційним тиском, намагаючись зберегти щоденний ритм життя.
- Маленькі діти залежать від них не лише в питанні фізичної безпеки, а й емоційної підтримки.
- Навіть без прямого контакту з насильством, стрес війни глибоко впливає на динаміку в сім'ї.

Діти помічають усе

- Діти дуже чутливі й інтуїтивно зчитують емоції та напруження дорослих.
- Вони формують своє уявлення про світ, спостерігаючи за тим, як дорослі поведяться й реагують.
- Навіть якщо вони не повністю розуміють події, їхній емоційний світ формується через те, що вони бачать в очах своїх опікунів.

The top corners of the slide are decorated with delicate botanical illustrations. The top-left corner features a branch with several green, serrated leaves. The top-right corner shows a branch with round, blue-green berries or leaves. The background is a light cream color with faint, scattered blue and green ink splatters.

Структура лекції

- Чому важливо залучати дітей до розмов про травматичні переживання.
 - Чому батькам і опікунам часто важко говорити про болісні чи страшні події.
 - Як говорити з маленькими дітьми так, щоб це підтримувало їхню стійкість і психологічне відновлення.
- 
- The bottom corners of the slide are also decorated with botanical illustrations. The bottom-left corner shows a branch with green leaves and small, pinkish-red berries. The bottom-right corner features a branch with several green, serrated leaves. The background continues with the light cream color and faint, scattered blue and green ink splatters.

Теоретичний погляд

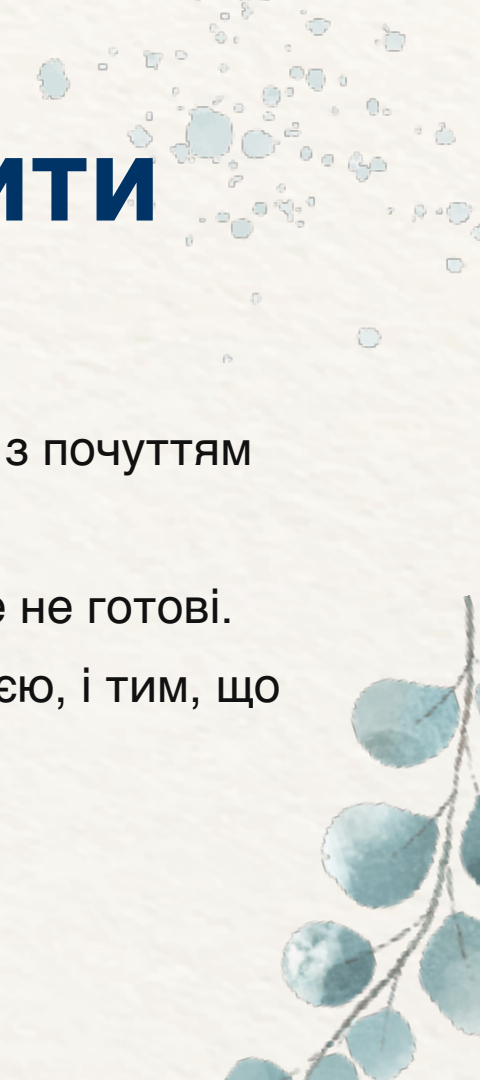
- Ця робота спирається на модель «Дитячо-батьківської психотерапії» (Child-Parent Psychotherapy, CPP), розроблену Ліberman та Ван Хорн.
- CPP поєднує теорію прив'язаності, підходи до роботи з травмою, психодинамічні уявлення, когнітивно-поведінкові стратегії та врахування культурного контексту.
- Вона підкреслює цілющу силу стосунків між батьками та дітьми в умовах кризи.

Приклад непорозуміння

- Стрес матері під час військової служби її партнера змінює її поведінку.
- Без чіткого пояснення дитина може відчувати себе покинутою або нелюбою.
- Незрозумілі зміни в батьківській поведінці можуть посилити тривожність у дитини.



Чому важко говорити



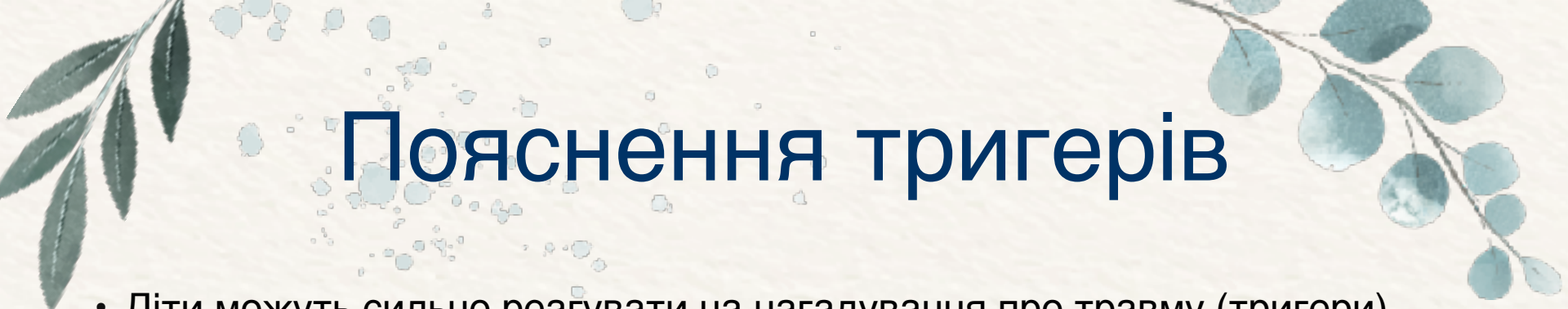
- Батьки емоційно перевантажені, тривожні або борються з почуттям провини.
- Розмова може викликати болючі емоції, до яких вони ще не готові.
- Існує розрив між тим, як дорослі справляються з ситуацією, і тим, що потрібно дітям в емоційному плані.

Клінічний погляд

- Батьки часто неправильно зчитують або не помічають ознак тривоги у дітей.
- Вони можуть покладатися на «експертів» замість того, щоб напряду взаємодіяти з дитиною.
- Проте саме стосунок між батьками та дитиною є найважливішим для зцілення.

Цілі розмови

- Відновити емоційну та фізичну безпеку й стабільність.
- Допомогти дітям відчувати, що їх помічають і емоційно підтримують.
- Створити наративи, які допоможуть дітям зрозуміти свої переживання та реакції.

The top corners of the slide are decorated with delicate watercolor-style illustrations of green leaves and small, light blue circular accents. The top-left corner features a branch with several pointed green leaves. The top-right corner shows a branch with round, blue-green berries or leaves.

Пояснення тригерів

- Діти можуть сильно реагувати на нагадування про травму (тригери).
 - Підтримайте їх у розрізненні між минулими подіями та теперішньою безпекою.
 - Підкріплюйте думку, що вони в безпеці й не наодинці зі своїми почуттями.
- 
- The bottom corners of the slide are decorated with watercolor-style illustrations of green leaves and small pink flowers. The bottom-left corner shows a branch with green leaves and small pink blossoms. The bottom-right corner features a branch with several pointed green leaves.

Повідомлення, засновані на сильних сторонах

- Підкреслюйте сімейні сильні сторони, стійкість і позитивні способи подолання труднощів.
- Нормалізуйте емоційні та фізичні реакції дітей на стрес.
- Допомагайте дітям відновлювати відчуття контролю та зберігати надію в часи невизначеності.



Триступенева модель спілкування



1. Describe the event using age-appropriate and clear language.
2. Help the child understand their emotional and behavioral responses.
3. Offer support and suggest a concrete plan for what comes next.



Крок 1 – Описати

- Розкажіть, що сталося, мовою, зрозумілою дитині.
- Переказуйте подію з точки зору дитини, використовуючи сенсорні деталі.
- Поясніть, чому порушилися звичні рутини та що стало причиною змін, які вона помітила.

Крок 2 – Пояснити реакції

Допоможіть дитині назвати свої емоції: страх, смуток, провину, злість.

Пов'яжіть тілесні відчуття та поведінку з емоційними реакціями. Запевніть, що їхні реакції є нормальними відповідями на стрес.



Step 3 – Offer Help

- Підтвердіть право дитини на підтримку й турботу.
 - Pozнайомте її з методами подолання стресу — дихальні вправи, рутини, ігрова терапія.
 - Заспокойте дитину, розповівши, яка допомога на неї чекає і що залишиться стабільним.
- 

Підготовка дорослого

- Дорослим потрібно спершу врегулювати власний емоційний стан, перш ніж взаємодіяти з дитиною.
- Сплануйте, що саме сказати, зважаючи на вік, рівень розвитку та особливості характеру дитини.
- Використовуйте мову, яка є чесною, але не перевантажує дитину.



Визнання почуттів дитини



- Спостерігайте за емоціями та поведінкою дитини й відображайте їх у спілкуванні.
 - Прояснюйте непорозуміння або хибне почуття провини.
 - Заохочуйте вираження емоцій через слова, гру або тілесний контакт і тепло.
- 
- 

Стилi реагування дiтей

- Розширення — дитина активно залучається та розвиває розмову.
- Слухання — вона слухає та засвоює інформацію без словесної реакції.
- Уникання — дитина відволікається або замикається.
- Гіпервозбудження — проявляє надмірну активність, стає надто веселою або метушливою.
- Опір — емоційно інтенсивно відкидає тему.



Реакція на складні моменти

- Зберігайте спокій і визнайте, що розмова може бути складною.
- Використовуйте техніки саморегуляції та робіть паузи, якщо це потрібно.
- Завжди залишайте простір для подальших розмов і запевняйте дитину в своїй підтримці.



Підсумки

- Діти отримують найбільшу користь, коли батьки залишаються емоційно доступними та залученими.
- Ніколи не пізно запропонувати заспокійливу розповідь і уважне слухання.
- Підтримувальна розмова зміцнює стійкість і поглиблює прив'язаність.

Останні слова

- Давайте дамо голос тому, про що важко говорити, підтримуючи відкриту й чесну комунікацію.
- Наша роль як фахівців — допомогти батькам бути присутніми та чутливими до своїх дітей.
- Дякую за увагу — з радістю вислухаю Ваші запитання та думки.