

Уход за детьми в условиях конфликта и вынужденной миграции



Уход за детьми, пережившими конфликт и вынужденную миграцию

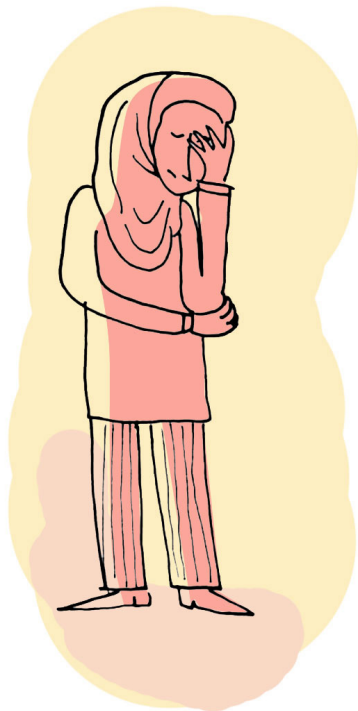
Родители, пережившие войну и конфликт и вынужденные покинуть свой дом, поделились своим опытом и переживаниями о своих детях. Информация, собранная в этой брошюре, даст вам несколько советов, как вы можете помочь себе и своим детям чувствовать лучше.

Взрослые могут защитить детей в трудные времена, особенно когда они могут согреть, поддержать, утешить и помочь детям разобраться в пугающих их событиях. Семейная гармония помогает снизить тревогу у детей, при этом сохраняя их в безопасности. Поощрение хорошего поведения у детей помогает им лучше справляться с непростыми ситуациями. Это также облегчает родителям задачу обеспечения их безопасности.

Мы надеемся, что эта информация поможет вам в уходе за собой и за детьми, находящимися под вашим присмотром. Вначале мы поговорим о том, что вы можете испытывать, поскольку чувства взрослых могут влиять на то, как они ухаживают за детьми. Затем мы поговорим о способах помощи детям.

Если эти советы покажутся вам полезными, и вы захотите их опробовать, делайте это постепенно, не торопясь, и не пытайтесь сделать всё сразу. Необходимо терпение, но если вы будете настойчивыми, то через некоторое время вы увидите положительные изменения.

О вас



ЧТО МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ С ВАМИ?

Есть несколько очень распространённых реакций на конфликт и необходимость покинуть дом.

- Вам может показаться, что вас легче расстроить или разозлить, и ваше настроение может внезапно меняться. Также вы можете быть более тревожны или испытывать депрессию.
- У вас могут быть яркие воспоминания о ваших переживаниях, которые возвращаются снова и снова. Это может привести к таким реакциям в вашем теле, как учащенное сердцебиение или потливость.
- Вам может быть трудно сконцентрироваться, принимать решения, или вы легко можете запутаться. Вы можете заметить изменения в вашем сне, аппетите и питании. Это может привести к сильной утомляемости.

Все это - распространенные типы реакций людей, прошедших через конфликт.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ?

- Помните, что это непростое время, но вы можете с этим справиться. Вы не раз справлялись с трудностями в другие непростые периоды своей жизни.
- Осознайте свои сильные стороны. Подумайте о навыках и ресурсах, которые есть у вас, и о том, как вы можете использовать их, чтобы помочь себе и своей семье.

- Позвольте себе и своим детям прочувствовать потери, которые вы пережили. Постарайтесь быть терпеливыми к изменениям в том, как вы себя чувствуете. Это естественная реакция на то, через что вы проходите.
- Старайтесь сохранить надежду и смотреть на вещи позитивно, если это возможно, даже если это касается только повседневных мелочей. Это поможет детям обрести надежду на будущее.
- Старайтесь поддерживать друг друга и принимать помощь от друзей, родственников, общественных и религиозных деятелей и лидеров.
- Постарайтесь говорить о своих переживаниях со взрослыми, которым вы доверяете, а не рассказывать детям о том, что вас расстраивает.
- Берегите себя и старайтесь отдыхать, когда можете. Насколько это возможно, постарайтесь установить или восстановить распорядок дня, например, регулярное время отхода ко сну.
- Постарайтесь занять себя обычными делами, работой или чем-то с теми людьми, кто рядом с вами.
- Продолжайте заниматься религиозной и общественной деятельностью, так как это поможет вам почувствовать себя лучше.
- Помните, что забота о себе поможет вам стать сильнее и поспособствует вашей заботе о людях, которым это необходимо.

Помните, что забота о себе поможет вам стать сильнее и поспособствует вашей заботе о людях, которым это необходимо.

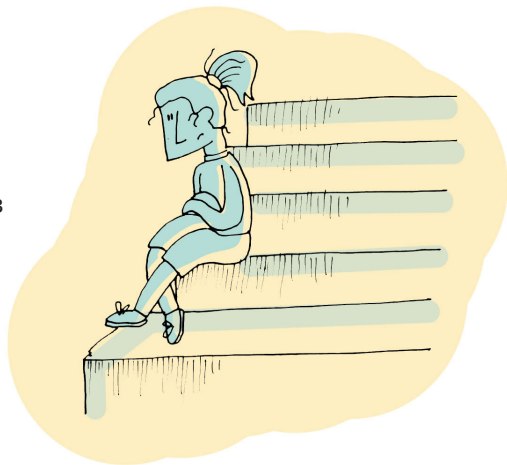
О вашем ребёнке

ЧТО МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ С ВАШИМ РЕБЁНКОМ?

Дети, живущие в условиях конфликтов и вынужденной миграции, многими способами показывают, что они находятся в состоянии стресса. То, как дети реагируют на стрессовые ситуации, может варьироваться в зависимости от множества факторов, например, от их возраста, но есть некоторые распространенные реакции детей:

- Жалобы на физическое состояние: головная боль, боль в животе, лихорадка, кашель, отсутствие аппетита.
- Пребывание в страхе и тревоге.

- Проблемы со сном, ночные страхи и кошмары, крики.
- Дети могут вернуться к поведению, которое было у них в раннем детстве, например, к ночному недержанию мочи, частому плачу, сосанию пальца, цеплянию за своих родителей или опекунов, боязни остаться в одиночестве.
- Становятся необычайно активными или агрессивными или, наоборот, застенчивыми, тихими, замкнутыми и грустными.
- Сложности с концентрацией.



Важно помнить, что более половины детей демонстрируют такого рода реакции и изменения в поведении после очень пугающих и неприятных событий. Родители иногда винят себя за эти изменения в своих детях, но это нормальная, очень распространенная реакция, и это то, через что проходят многие семьи.

Родители и опекуны также упоминают, что они испытывали следующие беспокойства:

- Неуверенность в том, какие действия стоит предпринять
- Выстраивание или поддержание распорядка дня
- Общение со своими детьми и переживания по поводу того, что они их не слушают

**ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОЕМУ
РЕБЕНКУ?**

Безопасность

- Если вы проживаете в небезопасном месте, не разлучайтесь со своей семьей.
 - Старайтесь не расставаться со своими детьми на долгое время
 - Убедитесь, что ваши дети знают свое имя, где вы живёте или остановились и как получить помощь, если они разлучены с вами.
-
- Если вы собираетесь пойти за едой или другими вещами для вашей семьи, держите своих детей всегда рядом с вами или оставьте их дома на попечение ответственного и родственника или взрослого, которому вы доверяете.
 - Если ваш ребенок выходит из дома поиграть, убедитесь, что он знает, что должен сообщить вам, куда и с кем он идет и когда вернется.
 - Если ваши дети идут куда-то с вами, заранее спланируйте, где вы сможете встретиться на случай, если вы разлучитесь. Убедитесь, что это то место, которое ребенок знает и где будет чувствовать себя комфортно.
 - Некоторые семьи, прожившие в небезопасных местах, рассказывают, что может быть полезно придумать специальное слово или фразу, которую ребенок может распознать и это будет означать, что в этот конкретный момент важно, чтобы он начал вас беспрекословно слушаться. Например, это может снизить риск в опасной ситуации, если ваш ребенок поймет, что он должен молчать, когда вы используете это специальное слово. Это может быть любое кодовое слово, которое вы обговорите заранее. Важно то, что когда ребенок услышит это слово, он попытается сделать именно то, что вы от него хотите. Практикуйтесь в использовании этого слова или фразы и хвалите ребенка, когда он делает то, что вы его просите. Вы можете также практиковать это в игровой форме, чтобы довести до автоматизма, но убедитесь, что ваш ребенок знает, что, когда вы используете это слово или фразу в любое другое время, — это не игра, а реальная ситуация.

Создание среды теплоты и поддержки

- Старайтесь чаще говорить ребенку, что вы заботитесь о нём. Заботясь о детях и говоря им, что вы их любите, вы их успокоите и поможете им стать более уверенными в себе.

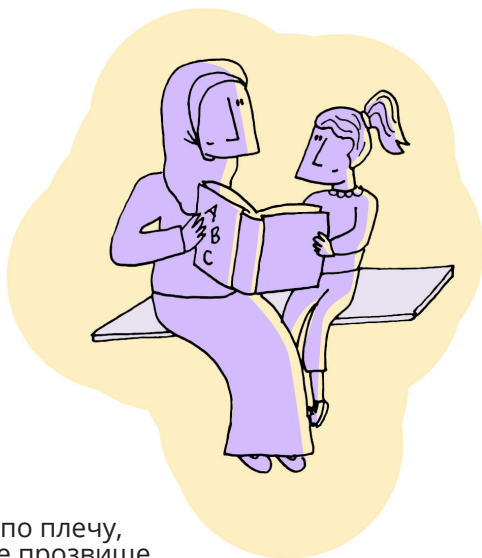
- Пообещайте вашему ребёнку, что вы сделаете все возможное, чтобы позаботиться о нем и защитить его.
- Старайтесь часто проявлять к ребенку ласку, например, обнимайте его, целуйте или держите за руку.



Похвала

- Один из самых эффективных способов изменить чье-либо поведение – это похвала, когда вы показываете человеку, что вы заметили что он делает и что вам это нравится. Это помогает наладить хорошие отношения между взрослым и ребенком. Также это помогает детям научиться тому поведению, которое необходимо. Дети с большей вероятностью будут делать что-то, когда знают, что их заметят и похвалят.
- Дети обычно любят, когда их хвалят люди, которые им небезразличны. Когда вы хвалите поведение ребенка, вы повышаете вероятность того, что он снова сделает то же самое. Если вы хвалите ребенка за то, что считаете правильным поведением, это увеличивает шансы на то, что он будет вести себя так, как вы считаете нужным.
- Если они что-то делают и не получают похвалы, то вероятность того, что они сделают это снова, снижается.
- Ищите возможности похвалить своего ребенка, когда он сделал что-то хорошее, каким бы незначительным оно ни казалось. Что-то простое, как улыбка, помогает показать, что вы им довольны.
- Убедитесь, что ребенок точно знает, за что его хвалят, чтобы он понимал чего вы от него хотите. Например, говоря: «Большое спасибо за то, что ты подобрал эти вещи для меня. Ты - мой маленький помощник!» означает, что ребенок точно знает, что вам нравится, и что вам нравится, когда он так поступает.
- Ребенок будет лучше понимать похвалу, если вы точно укажете ему на то, что вы хотите, чтобы он делал больше в будущем. Например: «Мне так приятно видеть, что ты так добродушно играешь со своей сестрой».
- Постарайтесь дать ребенку очень четкие инструкции. Четкая информация помогает ребенку понять, что именно вы от него хотите. Если инструкции даются с использованием положительных, а не негативных слов, то гораздо более вероятно, что он будет слушать и делать то, что его просят. «Не клади это туда» — это негативная формулировка, которая может звучать так, как будто вы недовольны ребенком. «Пожалуйста, поставь чашку на стол» звучит положительно, и вы можете сразу же похвалить ребенка, сказав «спасибо, что поставил чашку на стол», если он сделает так, как его просят.

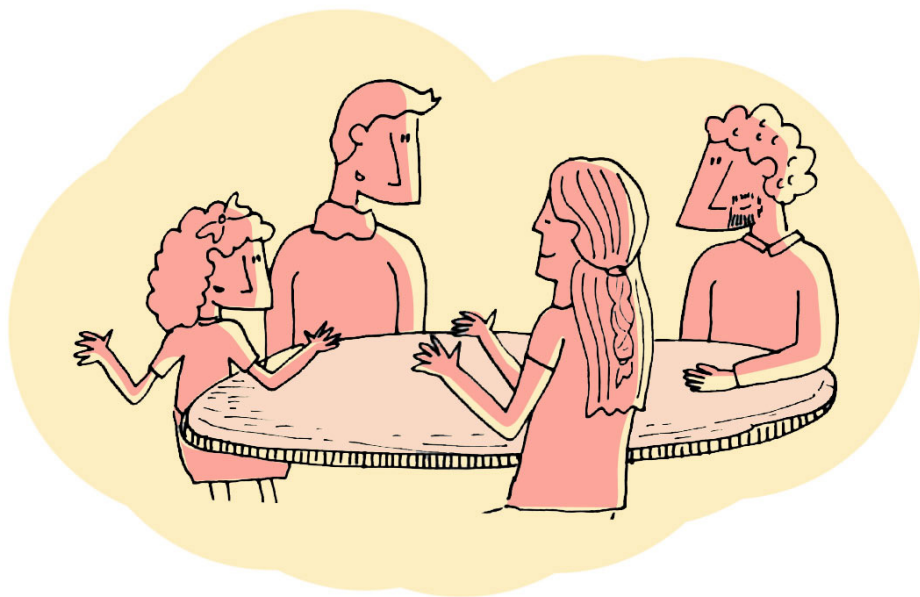
- Вам может потребоваться время, чтобы привыкнуть часто хвалить ребёнка. Для ребёнка, непривыкшему к похвале, это тоже иногда может показаться необычным, особенно вначале. Стоит начинать практиковать это на мелочах в повседневной жизни, чтобы привыкнуть к этому. Простые высказывания «Это хорошо, когда ты...» или «Спасибо тебе за...» могут повысить вероятность того, что дети сделают то, о чем вы их просите.



- Есть много способов показать ребёнку, что вы им довольны. Например, улыбка, похлопывание по плечу, объятие, поцелуй или специальное прозвище «Мой герой!». Ведение дневника поведения и рисование в нем смайликов, когда ваш ребенок ведет себя так, как вы этого от него требуете, может помочь его мотивировать поступать желаемым образом. Помните, что может потребоваться время, чтобы привыкнуть к этому. Дайте ему это время и продолжайте пробовать. Постарайтесь быть терпеливым с ребенком и не критиковать его за изменения в поведении, например, за то, что он цепляется за вас или часто ищет утешения. Ребенок реагирует на стрессы и изменения, которые он испытал и, возможно, все еще переживает. Будьте терпеливы и хвалите его, когда он ведет себя так, как вы просите. Это поможет ему чувствовать себя в большей безопасности.
- Поощряйте ребенка, когда он помогает вам или другим людям, хвалите и благодарите его, когда он это делает. Дети могут лучше справиться с ситуацией и быстрее выздороветь, если могут помочь другим. Это поможет им чувствовать себя нужными и важными.
- Очень важно четко говорить с ребенком и давать четкие инструкции, не злясь. Практика спокойного, ясного и позитивного тона в разговоре с ребенком научит его обращать внимание на вас в те моменты, когда важно, чтобы он следовал вашим инструкциям.
- Там, где вы сейчас живете, могут быть риски и опасности, которые вас будут сильно волновать. Могут быть времена, когда очень важно, чтобы дети делали то, что им говорят. Убедившись, что ваш ребенок слушает вас и быстро реагирует на ваши инструкции, вы сможете обеспечить его безопасность.

Совместные времяпрепровождение и разговоры

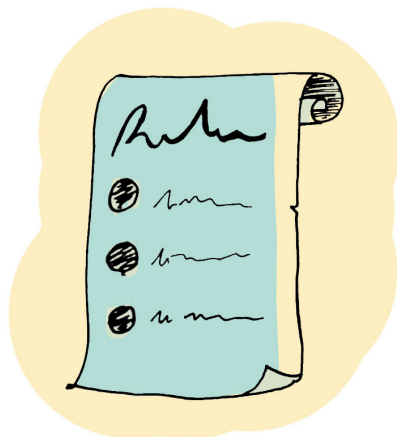
- Найти время может быть непросто, но, уделяя внимание ребёнку всего несколько минут всякий раз, когда вы можете, поможет ему чувствовать себя более уверенно и меньше беспокоиться. Например, вместе вы можете, погулять, пообниматься или просто поговорить. Это изменит ваше самочувствие и самочувствие вашего ребёнка. Если это возможно, выделите немного времени для каждого ребёнка.
- Иногда, когда ребёнку кажется, что его никто не слушает, он будет пытаться активно привлекать внимание. Например, он может начать говорить громче и, даже кричать, привлекая внимание своего родителя или опекуна. Ребенок понимает, что, производя больше шума, он, в конечном итоге, получает желаемое внимание. Обращая внимание на то, что дети хотят показать или рассказать вам, вы поможете им почувствовать себя увереннее и дать им понять, что вы хотите их выслушать, как только сможете.



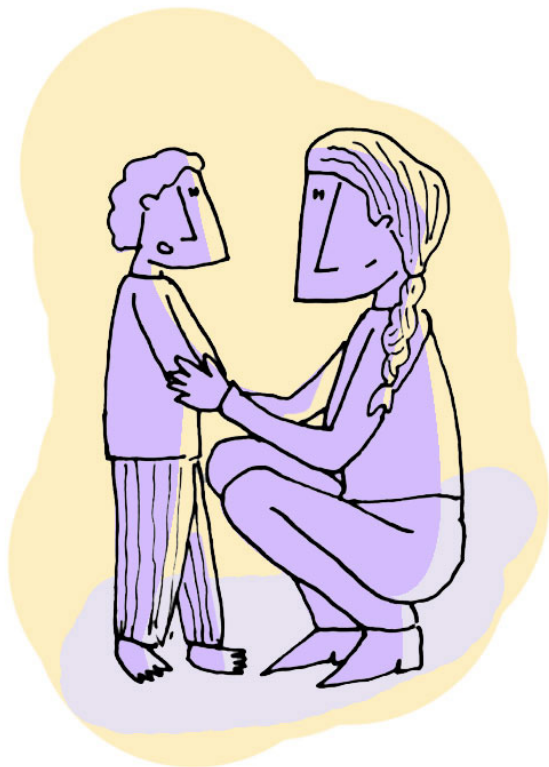
- Если ребёнок хочет вашего внимания, но вы не можете дать его сразу, убедитесь, что ребенок знает и понимает, что вы выслушаете его, как только сможете. Это поможет ему научиться терпению. Попробуйте объяснить, что не можете выслушать его прямо сейчас, и скажите, когда вы сможете уделить ему свое внимание. Это повысит вероятность того, что они будут говорить с вами, когда им это нужно.
- Иногда, когда ребенку кажется, что его никто не слушает и он хочет что-то сказать, он может просто сдаться и не пытаться больше общаться. Важно, чтобы дети знали, что их кто-то выслушает. Постарайтесь найти время, чтобы выслушать их и понять. Спросите, как они относятся к своему опыту и событиям вокруг них и какой опыт вызывает наибольший стресс, к которому трудно приспособиться. Вы лучше всех знаете ребенка и можете угадать, как лучше всего помочь ему поговорить с вами, когда он переживает очень трудные времена. Для него очень важно убедиться, что вы хотите его слушать.
- Не обещайте ребёнку того, чего не можете дать. Дети должны знать, что вы честны и что они могут доверять тому, что вы говорите.
- Будьте открыты и старайтесь давать детям достоверную информацию о происходящем. Однако, помните что нужно объяснять ребенку простым языком, понятным в его возрасте, и так, чтобы не усилить его страхи.
- Если вам нужно с кем-то поговорить и высказаться, поговорите с другим взрослым, с которым можно было бы поделиться своими чувствами, чтобы вы могли оставаться максимально сильными в глазах своих детей.
- Помните, что они дети, и постарайтесь не перегружать их вещами, которые могут вас волновать, например, отсутствием члена семьи. Это может быть очень непросто, но помните, что это может помочь вам защитить ваших детей.

Поощрение хорошего поведения

- Мы знаем, что кроме похвалы, внимания и выслушивания, есть ряд способов, которые родители и опекуны могут использовать, чтобы помочь детям вести себя хорошо.
- Прежде всего, очень важно убедиться, что дети знают правила. Иногда, дети плохо себя ведут, потому что они просто не понимают, чего от них хотят взрослые.
- Будет множество простых вещей, которые вы захотите, чтобы дети делали. Например, вежливо разговаривали, были добрыми с другими детьми или поддерживали порядок. Вы можете помочь своему ребенку понять и обучиться правилам, будучи последовательным в том, что вы просите его сделать, и хваля его за это. Чрезвычайно важно демонстрировать поведение, которое вы хотите видеть в ребенке, своим собственным поведением. Дети учатся, наблюдая за окружающими их взрослыми. Если вы покажете им, как правильно себя вести, это окажет на них сильное влияние.
- Некоторые родители и опекуны, которые пережили войны и конфликты и которым пришлось покинуть свои дома в поисках безопасности, рассказали нам, что они бывают обеспокоены тем, что дети ругаются и используют нецензурные слова. В таком случае то, как ребенок должен разговаривать с вами и другими людьми может стать простым правилом поведения. Важно, чтобы вы продемонстрировали нужную манеру разговора, чтобы он увидел ожидаемое поведение сам.
- Правила помогают обезопасить детей и вести себя хорошо. Составление простого списка правил поведения в семье может помочь ребенку запомнить их. Позитивные формулировки очень важны для того, чтобы ребенок знал, что от него ожидается. Например, «говори вежливо», «будь добрым к другим» или «держи наш дом в чистоте».

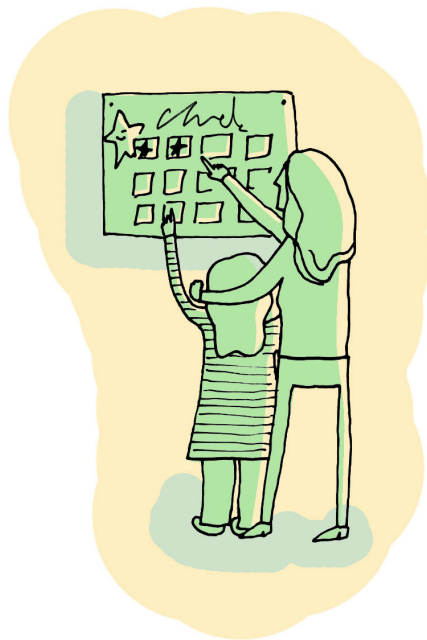


- Когда вам нужно сказать ребенку, чтобы он прекратил делать что-то, чего вы не хотите, убедитесь, что вы привлекли внимание ребенка, а затем очень простым языком объясните ему, что именно в его поведении вы хотите, чтобы он перестал делать, и что он должен делать вместо этого. Например, можно сказать: «Перестань кричать и говори тише».
- Если ребенок перестал делать то, что он делает, поблагодарите его, используя четкую и короткую фразу, например: «Спасибо, что ты говоришь тихо, когда я тебя попросил(а)».



Страхи, тревоги и ночные беспокойства

Это очень распространенные реакции детей, попавших в ситуацию конфликта. Многие дети, пережившие конфликт, испытывают страхи и тревоги. Использование позитивных подходов, описанных нами, может помочь детям чувствовать себя более уверенно и уменьшить их страхи. Тепло и похвала, а также обеспечение максимальной безопасности и предсказуемости очень полезны для них.



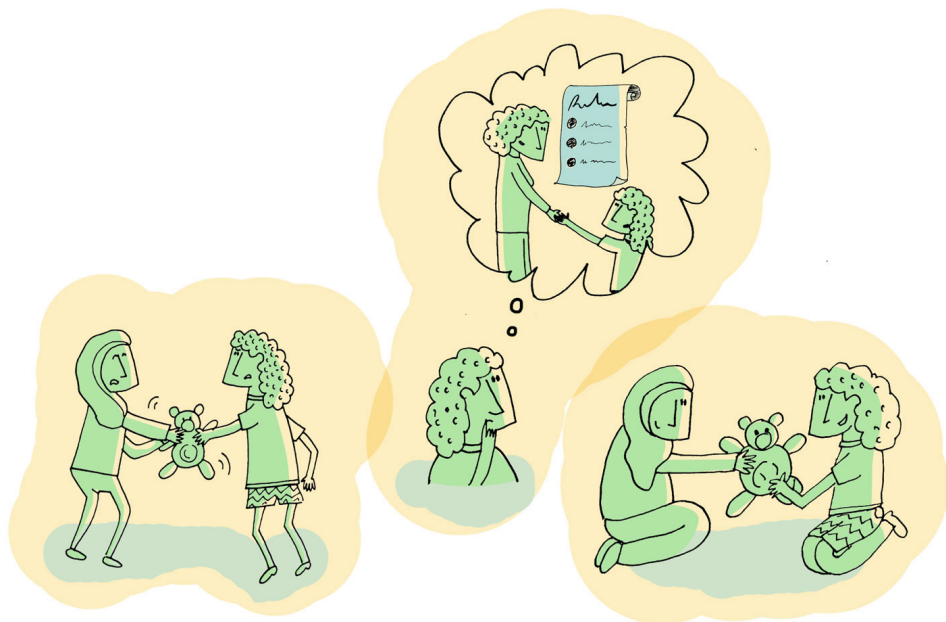
- Страхи и тревоги могут привести к таким проблемам со сном, как кошмары и ночное недержание мочи. Помните, что их трудно контролировать, и поэтому важно относиться к этому с пониманием и не тревожить ребенка еще больше, откровенно показывая, что подобные ночные беспокойства вас раздражают.
- Если с детьми случается ночное недержание мочи, подумайте, можете ли вы внести какие-нибудь очевидные коррективы. Например, боятся ли они вставать ночью при позывах к мочеиспусканию? Подумайте, можно ли внести какие-нибудь изменения в распорядок дня и ночи, которые могут им помочь. Убедитесь, что они потребляют достаточно жидкости в течение дня, так как это может повлиять на мочевой пузырь. Ограничение приема жидкости в течение дня на самом деле может увеличить вероятность ночного недержания мочи.

- Может также помочь ведение дневника и похвала ребенка за ночи без случаев недержания.
- Из-за текущей ситуации, возможно, вы не сможете дать ребенку обещаний на будущее, но вы можете заверить его, что вы позаботитесь о нем наилучшим образом, и сделаете все возможное, чтобы обеспечить его безопасность.
- Если вы серьезно озабочены данной проблемой ребенка, постарайтесь найти врача или специалиста, который может вам помочь.

Драки и агрессия

Одним из распространенных изменений, которые родители замечают во времена конфликтов и перемен, может быть увеличение драк и агрессии в игре и поведении детей. Это реакция на изменения, через которые прошел ребенок, и то, что он, возможно, наблюдал, но это расстраивает и беспокоит родителей. Место, где вы живете, и опыт, который был у ребенка, могут повлиять на то, как он себя ведет.

Переживание или наблюдение насилия может повысить вероятность того, что дети сами будут демонстрировать такое поведение. Иногда что-то может напоминать им о чем-то, что их расстроило, и это может привести к их агрессивному поведению. Они могут воспроизводить агрессию, которую они видели.



- Хороший способ предотвратить драки и агрессию в семье — иметь четкие правила о том, что разрешено, а что нет. Записать эти правила и обсудить их с детьми — это хороший способ объяснить эти правила.
Очень важно объяснить, что вы хотите, чтобы ваш ребенок делал. Например, вместо того, чтобы говорить «не дерись», вы можете сказать что-то вроде «не давай воли рукам и ногам, держи себя в руках» или, вместо того, чтобы сказать «не кричи», можно сформулировать это в положительной форме, например, «говори тише». Тщательное соблюдение этих позитивных правил и похвала детей за то, что они делают то, что им говорят, помогает детям понять, какого поведения от них ждут взрослые.
- В случае драки детей, первоочередной задачей является обеспечение их безопасности. Если дети, находящиеся на вашем попечении, дерутся, скажите им, чтобы они остановились немедленно, а затем ясно выразите, что они должны делать вместо этого.
- Если происходит драка между ребенком, находящимся на вашем попечении, и чужим ребенком, вам нужно будет вмешаться и защитить своего ребенка. Затем вам нужно будет поговорить с другим родителем о том, как справиться с детьми. Ваш ребенок нуждается в вашей защите, но вы не должны позволять ему причинять вред другим детям, и он должен иметь четкие границы своего поведения.
- Очень важно, чтобы родители и опекуны были справедливы в использовании этих подходов для борьбы с агрессией между детьми. В случае детей постарше, может быть полезным найти время, чтобы обсудить драку, когда вы оба спокойны. Понимание причин драки должно помочь родителям и опекунам дать соответствующий совет детям.
- Объясняя ваши убеждения и ценности, когда ваш ребенок спокоен, вы можете сформировать его понимание соответствующего поведения и способов реагирования на определенные ситуации. Выявление потенциальных негативных триггеров, окружающих ребенка, и внимательное наблюдение за ходом игры детей, возможно, договорившись предварительно с другими родителями, также могут помочь снизить риск нежелательного поведения.

Соблюдение распорядка дня

Если вы были вынуждены переехать, возможно, вам будет трудно поддерживать распорядок дня. Это утверждение еще более справедливо, если у вас большая семья. Какой бы трудной ни была жизнь в данный момент, распорядок дня может быть полезным. Он может помочь структурировать вашу жизнь. Ощущение предсказуемости может помочь детям чувствовать себя в большей безопасности.

- Постарайтесь как можно тщательнее придерживаться распорядка дня, на сколько это возможно.
- Например, соблюдение распорядка отхода ко сну может улучшить сон детей. Каждый вечер планируйте время отхода ко сну вашего ребенка. Подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы одни и те же действия осуществлялись каждый вечер в определенном порядке, чтобы ваш ребенок успокаивался и был готов ко сну. Например, хорошо помогает проведение совместного досуга, например, чтение сказок или пение песен.
- Поощряйте детей за выполнение домашних заданий (чтение, математика, письмо), даже если в настоящее время они не посещают обычную школу. Это поможет им учиться, и даст надежду на будущее. Возможно, вы могли бы обратиться к другим семьям в вашем окружении и попросить их о помощи в этом.



Поощрение игр

Игры важны для того, чтобы помочь детям расслабиться. Это также возможность для них справиться с прошлым или текущим стрессом и подготовиться к будущим испытаниям. Мотивируйте ребенка играть с вами, их братьями и сестрами или другими детьми. Это помогает привнести некоторую нормальность в их жизнь.

- Вы можете помочь развитию вашего ребенка, найдя время для игр с ним. Просто уделив несколько минут на то, чтобы поиграть, или для детей старшего возраста, чтобы поговорить с ними, также поможет упрочнить ваши отношения с ребенком. Когда вы играете с ребенком, наблюдайте за тем, что он делает, и проявляйте подлинный интерес вместо того, чтобы пытаться заставить его делать что-то другое. Ребенок оценит этот жест - наконец у него появится возможность для разнообразия самому решать, что делать! Позвольте ему направлять вас в том, как вы можете помочь ему в его игре. Расскажите ему, что вам нравится в том, как он играет. Например, вы можете сказать: «Мне нравится твой рисунок. Расскажи мне что ты нарисовал!».
- Родители делились с нами своими опасениями по поводу изменений в том, как играют их дети. Это может быть разыгрывание насилия или сцен, которые они видели или слышали. Если вы обеспокоены этим, попробуйте найти альтернативные виды времяпрепровождения, которые вы можете предложить, и привлечь детей участвовать в них. Кооперация с другими родителями может помочь вам в этом.
- Это нормально для подростков хотеть проводить некоторое времени вдали от вас. Знание того, с кем они находятся, что они делают и когда они вернутся, является важной частью обеспечения их безопасности. Поговорите со своими детьми и попытайтесь достичь их согласия и понимания по этому поводу.



Техники расслабления

Важно, чтобы вы проводили время, занимаясь делами, которые помогают вам расслабиться. Чтобы иметь возможность заботиться о своих детях должным образом, вы также должны уделять время уходу за собой. Для некоторых людей - это может быть путем поддержания религиозной и социальной активности, для других - это может быть проведение времени в одиночестве за чтением или занятием ходьбой.

То, как вы дышите, влияет на все ваше тело, и когда вы беспокоитесь и тревожитесь, ваше тело может стать напряженным, а дыхание - ускориться. Вы можете использовать дыхательные техники, чтобы помочь себе успокоиться, когда вы испытываете стресс или беспокойство. Глубокое дыхание — это хороший способ снизить напряжение, почувствовать себя расслабленным и уменьшить стресс.

Для практики глубокого дыхания вы можете попробовать следующие приемы:

- Сначала опустите руки ниже талии и держите ладони развернутыми вверх. Медленно поднимите руки вверх, при этом вдыхая через нос. Остановитесь, когда ваши руки будут примерно на уровне плеч. Медленно опустите руки, выдыхая ртом.
- Важно стремиться глубоко дышать животом.
- Попробуйте проделать это упражнение в течение двух-трех минут. Чем медленнее вы это делаете и чем больше внимания вы уделяете вдохам, тем более расслабленным вы должны себя почувствовать.

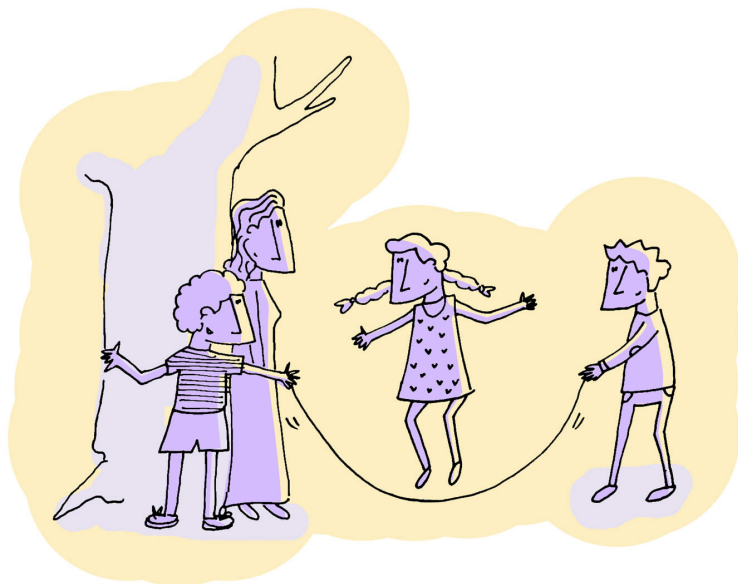
Ваши дети также могут извлечь большую пользу из изучения этих дыхательных техник и использования их, когда они тоже чувствуют стресс или беспокойство. Вы можете попробовать научить их этой технике и практиковать глубокое дыхание вместе.

МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ЭТА ИНФОРМАЦИЯ БУДЕТ ВАМ ПОЛЕЗНА

Родители сообщали нам, что конфликты, вынужденное перемещение и жизнь в районах с ограниченными ресурсами усложняют все вокруг. Признание себе, что вы переживаете трудные времена, возможно, может помочь вам найти возможность действовать в соответствии с этими советами.

Помните, что страхи, тревоги и печаль являются совершенно естественной реакцией на переживания, через которые прошли вы и ваши дети и, возможно, вы все еще их переживаете. Они отражают стресс в результате конфликта и понесенных потерь. Очень важно пытаться уменьшить стресс, насколько это возможно, помогая детям почувствовать любовь и заботу, прислушиваясь к их проблемам, поддерживая распорядок дня и пытаясь привнести приятные активности в их жизнь.

Многие семьи переживают эти трудные времена, и совместная работа может сделать вас сильнее. Попытка оставаться позитивным может помочь и дать надежду на будущее.



Эта брошюра разработана профессором Рейчел Калам (Professor Rachel Calam), доктором Аала Эл-Хани (Dr Aala El-Khani) и доктором Ким Картрайт (Dr Kim Cartwright).

Сопроводительная двухчасовая презентация для бесед в группах в PowerPoint, охватывающая информацию в этой брошюре пошаговым образом, доступна фасилитаторам для демонстрации родителям и опекунам. Также доступны заметки для тех, кто помогает осуществлять беседы в группах.

*Их можно загрузить вместе с другими ресурсами навыков семьи в открытом доступе по ссылке:
<http://research.bmh.manchester.ac.uk/pjfrg>*

Перевод на русский язык: Алина Кирадиева, Иван Лопатин, Дмитрий Палка