

Інформаційний листок № 2

Підтримуємо зв'язок

Розвиток прив'язаностей і соціальних груп

Щоб допомогти вам адаптуватися до життя у Великобританії, ми створили для вас серію інформаційних листків. Вони розроблені, щоб запропонувати певну підтримку та стратегії, які можуть бути корисні незалежно від вашої ситуації і базуються на тому, що ми знаємо про реакцію людей на травматичні події.

Ця серія інформаційних листків не надасть вам відповіді та рішення на всі ваші труднощі. Вони мають на меті надати вам інформацію, допомогти зрозуміти нормальні реакції вашого тіла на останні події. Вони нададуть вам кілька стратегій, щоб зрозуміти ваші емоційні реакції і емоційні реакції ваших дітей, допоможуть відновитися після травматичного досвіду, щоб він став тим, через що ви пройшли, а не чимось таким, що назавжди визначає ваше життя та життя вашої родини. Ми запропонуємо вам діяльність, якою ви можете займатися щоб покращити психологічну безпеку вас і вашої родини.

Бути емоційно та фізично в безпеці - це базова потреба всіх людей. Часто це щось таке, що ми сприймаємо як належне. Ви щойно пережили неймовірне — все, що було стабільним, послідовним і безпечним у вашому житті - було відібрано у вас.

Хоча тепер ви можете бути фізично в безпеці, вам і вашим дітям потрібно звикнути до нових обставин та навчитися жити з новою країною, втратою дому, можливо, сім'ї, культури, майна, домашніх тварин, роботи, кар'єри та численними іншими особистими втратами.

Можливо, ви та ваші діти спостерігали жахливі події та були змушені приймати рішення, про які раніше ви й не могли подумати.



Мета цих інформаційних листків — дати вам деякі стратегії, як подбати про ваших дітей, дбаючи при цьому і про себе.

Якщо ви коли-небудь літали на літаку, ви можете пам'ятати як бортпровідниця проводила інструктаж з техніки безпеки — «у разі нестачі кисню перед вами опускається маска. СПОЧАТКУ ВДЯГНІТЬ МАСКУ НА СЕБЕ, перш ніж допомагати іншим. Фактично, якщо ви цього не зробите, ви втратите свідомість раніше, ніж зможете допомогти комусь іншому.

Так само під час цієї кризи, щоб допомогти своїм дітям, вам потрібно вміти в першу чергу подбати про власне емоційне здоров'я та безпеку.

Ми знаємо, що «бути на зв'язку» дуже важливо для нашого ментального здоров'я та добробуту.

Наявність близьких, позитивних стосунків може дати нам мету в житті та відчуття приналежності до чогось важливого.

Під час цієї кризи багато ваших звичних способів зв'язку з людьми, друзями, родиною, колегами по роботі, шкільними товарищами зазнали радикального впливу і можливо змінилися до невпізнання.

Неможливо передбачити, яке майбутнє чекає вашу країну і з якими ще втратами вам доведеться мати справу.

А от що можливо зробити - це подивитися на те, як ми спілкуємося та взаємодіємо з нашими найближчими, а саме – з нашими дітьми. Цей інформаційний листок – про наші зв'язки і про деякі прості пропозиції, як наші відносини з дітьми можна покращити.

У цей напружений час важливо, щоб ми відчували стійку прив'язаність до наших дітей, і вони відчували те саме до нас.

Діяльність, яка сприяє розвитку прив'язаності

Гра в хованки

Розфарбувати одне одному обличчя фарбою, нанести макіяж або просто пограти в різні ролі

Зіграйте в гру на пам'ять з індивідуальним підходом. Спочатку нехай ваша дитина ретельно огляне вас. Потім вийдіть із кімнати та поверніться після того, як змініте щось в собі. Подивіться, чи він / вона може зрозуміти, що саме змінилося.

Візьміть участь у хокейному матчі з M&Ms. Використовуйте гнучкі трубочки та дуйте на M&M щоб таким чином вони перемістилися по столу до іншої людини. Коли один із вас забиває гол, суперник чи суперниця годує цю людину M&M

Зіграйте в «спіймай м'яч»! Катайте м'яч вперед і назад. Кидати або бити повітряну кульку для маленьких дітей вперед і назад може бути легше, ніж кидати м'яч.

Використовуйте емодзі, щоб визначити, що ви відчуваєте, як би ви хотіли почуватися та діліться інформацією про те що може вам допомогти.

Грайте в настільні ігри / пазли

Їжте разом за столом без мобільних телефонів

Катати дітей на спині як лошадка - може допомогти зміцнити стосунки між батьками та дітьми, відновити або покращити їх прив'язаність, тому що це дуже весело і включає багато фізичної активності.

Масаж з лосьйоном. Використання лосьйону для масажу рук або ніг дитини може посилити прив'язаність і зміцнити стосунки батьків і дітей. Масаж може розслабити тіло людини шляхом зменшення напруги та переведення мозку в менш захисний стан.

Розчісування волосся - іноді діти можуть бути вередливими щодо розчісування волосся, особливо якщо раніше при розчісуванні їм могло бути трохи боляче. Однак, дозволяючи дитині обережно розчісувати ваше волосся і ніжно розчісуючи їх волосся – ви можете укріпити прив'язаність та ваш зв'язок з дитиною. Це може бути заспокійливою діяльністю, яка включає почуття піклування, турботи, близькості.

Фактори захисту

Захисні фактори - це те, що допомагає нам, дорослим і дітям, розвивати життєстійкість якої ми потребуємо, коли стикаємося з труднощами. Оскільки ті важкі події, свідками яких ми стали, все ще впливають на наше життя.

Одна з речей, яка дуже потрібна дітям - це щоб батьки були стійкими та підтримували їх у цей час. Один зі способів, як ми можемо це продемонструвати — це присвятити їм час і поговорити про те, що зараз відбувається, а також показати їм, що ми можемо вирішувати труднощі. Бачити, що батьки можуть впоратися з труднощами - вже саме по собі є захисним фактором. Важливо зосередитися скоріше на рішеннях, ніж на самих проблемах. Зосередьтеся на труднощах, з якими ви можете впоратися, а не на тих, з якими не можете. Наприклад, ви не можете знати, коли закінчиться війна в Україні, але ви можете вирішити, як розподілити домашні справи. Хоча це може здатися тривіальним, але цей перехід від складних проблем до простих речей, якими можна керувати, дозволять вам і вашим дітям відчувати себе більш "заземленими", менш засмучений і забезпечать хоча б невелике відчуття контролю над тим, що в інших випадках здається неконтрольованим. Це добре як для вас, так і для вашої дитини/дітей.



Наскільки це можливо, дотримуйтеся розпорядку дня; це може сприяти відчуттю безпеки та збільшенню довіри до батьків. Іноді відволікатися від рутинних справ і просто разом дивитися телевизор в піжамах може бути дуже підтримуюче і навіть лікувально, але регулярно ходити в піжамах - навряд чи це допоможе.

Залишайтеся на зв'язку з друзями, де тільки можете, соціальні мережі можуть бути корисними, але якщо вони викликають забагато тривоги - спробуйте обмежити їх. Так, вам потрібно бути в курсі того, що відбувається у вашій країні але вам потрібно спробувати контролювати, скільки часу ви витрачаєте на це, і переконатися, що це не викликає у вас зайвої тривожності. Організуйте груповий дзвінок з родичами, якщо це можливо, або створіть групу у WhatsApp.

Для ваших дітей також дуже важливо розуміти, з якими знаннями та інформацією вони можуть емоційно впоратися, а також враховувати наскільки терпимими для них є щоденні новини з України.

Якщо ви спіймаєте себе на тому, що ви постійно переглядаєте новини, телеграм-канали, фейсбук, твіттер тощо в пошуках останніх новин з України, варто подумати про обмеження часу в соціальних мережах, щоб запобігти збільшенню рівня тривожності в вас та вашої родини.

Також важливо враховувати вік дітей, які слухають новини для дорослих, програми, які можуть викликати у них тривогу. Спробуйте знайти такі канали, які відповідають віку, наприклад як CBBC News, а не надавати їм інформацію, для якої вони ще занадто малі, і яка тільки налякає їх.

Соціальні групи

Життя в незнайомій країні може лякати, особливо в тій, де не розмовляють твоєю рідною мовою.



Ваша спонсорська родина направить вас до установ, які можуть допомогти з практичними питаннями, такими як фінанси, працевлаштування та уроки англійської мови. Але також важливо спробувати знайти заняття, які допоможуть вам зняти стрес і розважитися.

Якщо у вас було певне хобі в Україні, подивіться, чи можете ви знайти місцеву групу, щоб приєднатися, або навіть подумайте про нове хобі. Це може здаватися надзвичайно важкою справою та навіть егоїзмом, але пам'ятайте, що ми говорили на початку інформаційного листка: піклуватися про себе - це єдиний спосіб піклуватися про інших.

Залишатися на зв'язку з іншими людьми з України також дуже важливо — підтримувати зв'язок зі своєю культурою та громадою - це дуже корисно для подолання впливу травми. Спільна вечеря чи спільний перегляд фільму, так само як і проведення часу разом, це все прекрасні способи залишатися на зв'язку зі своєю країною, плекати гордість за свою країну.