

Поради для підлітків, які постраждали від війни в Україні

Вторгнення російських військ в Україну викликає занепокоєння. Дехто переживає про родину та друзів у Європі, про можливість того, що військові знаходяться у небезпеці, або про загрозу можливої подальшої ескалації війни. Одним з способів справитися з хвилюваннями та знайти відповіді на свої питання може бути спілкування з друзями, членами сім'ї чи вчителями. Пропонуємо ознайомитися із нижче поданими порадами, які можуть бути для вас актуальними і корисними.

ВІДСЛІДКУЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ

У вас та однолітків можуть виникати різноманітні емоційні реакції. Гострота почуттів може відрізнятися у кожної людини, а також може коливатися з дня на день. Ви або ваші однолітки можете відчувати:

- *Страх.* Це може бути тривога за своє життя, за безпеку сім'ї, родичів, друзів та населення в цілому.
- *Втрата контролю.* У нас майже нема контролю над тим, що зараз відбувається у світі, і це у багатьох вибиває ґрунт з-під ніг, спантеличує.
- *Безпорадність.* Можливо, вам хочеться щось зробити, але не знаєте, що саме, або ж відчуваєте, що взагалі нічого не можете вдіяти.
- *Втрата стабільності.* У багатьох є відчуття, що все міняється надто швидко.
- *Гнів.* Дехто відчуває злість через те, що відбувається, або ж гнів перекриває інші емоції, спричинені невизначеністю.
- *Розгубленість.* Люди спантеличені поточною ситуацією, не розуміють, які ще небезпеки потенційно їх чекають і коли припиняться бойові дії та насилля.
- *Ізоляція.* Декому здається, що певні почуття переживають лише вони. Це нормально, що такі думки виникають, але потрібно пам'ятати, що насправді ви не самотні у цих почуттях. Поговоріть з друзями, членами сім'ї, родичами чи дорослими, яким довіряєте.
- *Надмірна настороженість.* Домінування думок про війну та потреба у ще більшій кількості новин.

Багатьом буває важко зосередитися на навчанні, а ночами може турбувати безсоння. Зі своїми почуттями та емоціями краще працювати й розбиратися, аніж заперечувати їх. Якщо ви помічаєте, що ваші думки й психічний стан заважають робити необхідні і звичні речі (їсти, навчатися чи проводити дозвілля), то поговоріть з друзями, батьками чи дорослими, яким довіряєте. **Якщо ви чи хтось із друзів почувається засмученим або пригніченим, варто обов'язково і якнайшвидше повідомити дорослим.**

Як і ви, дорослі можуть бути стурбованими та розгубленими. Це нормально. Вони також сильно переймаються поточними подіями і потерпають через спричинені війною людські та економічні втрати. Запеклі суперечки в Україні та демонстрації по всьому світу теж є нормальним явищем, вони підкреслюють, наскільки важливою і складною є ситуація. Пам'ятайте, що пріоритетом ваших батьків та вчителів є допомогти вам зрозуміти, що відбувається, та створити для вас максимально можливі безпечні й комфортні умови життя.

ДОТРИМУЙТЕСЯ ЯКОМОГО ЗВИЧНІШОГО ДЛЯ ВАС ЖИТТЯ

Наскільки це можливо, намагайтеся навчатися та займатися позакласними заходами. Часом навіть допомога по дому, заняття улюбленою справою, прослуховування музики та читання допомагають покращити самопочуття.

Попіклуйтеся про себе.

- Тривога і стрес можуть мати негативні наслідки для здоров'я, а занепад сил може вплинути на ваш світогляд.
- Здорове харчування, повноцінний сон і фізичні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу.
- Обмежте споживання кофеїну та шкідливої їжі.
- Спілкуйтеся з друзями вживу, а не онлайн.

Поради для підлітків, що постраждали від війни в Україні

- **Не вживайте алкоголь чи наркотики.** Хоча вони можуть тимчасово маскувати неприємні почуття, зрештою вони **завжди** поглиблюють проблеми.

ОБМЕЖУЙТЕ ВПЛИВ НА ВАС ЗМІ ТА СОЦМЕРЕЖ

Звісно, бути у курсі новин важливо, але нескінченний потік інформації про війну може посилити тривожність.

- Встановіть часові обмеження для перегляду та прочитання новин.
- Для отримання різнобічної інформації та достовірного розуміння фактів інформацію обов'язково потрібно отримувати з різних ресурсів, зокрема друкованої преси, радіо, телебачення та інтернету.
- Розрізняйте факти, судження та чутки. Факт – це те, що відбувається насправді. Судження чи думки – це те, як ми ставимося до того, що відбувається. Наші думки повинні ґрунтуватися на фактах, а не на чутках чи припущеннях.
- Знайдіть заняття для заміщення перегляду новин чи використання соцмереж. Це може бути спілкування з друзями, прогулянка, читання книги, навчання, гра на музичному інструменті, прослуховування музики тощо.

РОБІТЬ ДОБРО, ДОПОМАГАЙТЕ ІНШИМ

Допомога комусь конкретному, громаді чи країні в цілому дає нам відчуття контролю та сприяє відчуттю єдності з іншими.

- Допомогайте одноліткам, які потребують підтримки або працюють з постраждалими від воєнних дій.
- Приєднуйтеся до волонтерів програм або організацій, які вирішують нагальні чи довгострокові проблеми постраждалих від війни.
- Підтримуйте і поширюйте інформацію про ініціативи, які збирають кошти та допомогу, зокрема продукти та предмети першої необхідності.
- Спілкуйтеся з чиновниками на місцевому, обласному чи державному рівнях, відвідайте засідання місцевих рад, ходіть на зустрічі, де піднімаються питання біженців та їх підтримки.
- Пам'ятайте, що великий і маленький внесок всіх і кожного є важливий.

ПОРАДИ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З ІНШИМИ

Навіть у найближчих людей можуть відрізнятись погляди про війну, і це спричиняє гострі суперечки. Така емоційність лише підтверджує, наскільки важливими для нас є ці питання. Постарайтеся не зачіпати «важких» тем, коли ви емоційно збуджені, втомлені чи вразливі.

- *Висловлюйте свої думки з повагою.* Намагаючись донести свої судження, не нападайте на співрозмовників. Постарайтеся розпочинати свої твердження із фраз типу «Я думаю» або «Чи замислювалися ви» замість «Всі, хто» або «Ніхто не повинен». Розмежуйте факти, тобто те, що насправді відбувається, та свої почуття й бачення щодо подій.
- *Ставтеся з повагою до інших.* Звісно, гнів може бути природною реакцією, коли ми відчуваємо тривогу чи нам щось загрожує. У таких ситуаціях ми нерідко звинувачуємо інших, але ненависть та злість тільки погіршують ситуацію. Не можна ображати чи погрожувати комусь через їхнє походження чи судження, краще і безпечніше від цього нам не стане.
- *Думайте позитивно.* Події та страждання, завдані військовим вторгненням в Україну, жахливі, але по всьому світу люди докладають зусиль, щоб завершити цю війну і допомогти тим, хто потерпає найбільше. Нам варто бути вдячними всім, хто ризикує своїм життям, цінувати допомогу, підтримку, прояви солідарності.

Автори: Кесі Кеннеді-Пейн, Ліза Коффі, Кетрін Коуен, Келайла Ротто, Ірина Касі та Віра Сипвук.

Цитуючи цей документ, просимо вказувати джерело: *Поради для підлітків, які постраждали від війни в Україні.* Комітет з питань безпеки та кризового реагування у школах при Національній асоціації шкільних психологів (США). NASP School Safety and Crisis Response Committee (2022).