

# ДЕТИ ВОЙНЫ

## Советы для тех, кто помогает детям-переселенцам из зоны АТО



ЮнПресКлуб

Canada Fund for Local Initiatives

Canada 

## Вместе с Канадским Фондом

Общественная организация «ЮнПрессКлуб (Горловка)» и «Медиа-группа «Скрепка» переселились и работают в Харькове. При поддержке Канадского Фонда Местных Инициатив молодые медийщики оказывают адресную материальную помощь детям-переселенцам из зоны АТО и разрабатывают практические рекомендации по решению проблем беженцев для родителей, психологов и сотрудников образования.

Вместе с нами над этим проектом работают наши партнёры: ТРК «Орион» (режиссёр Катерина Усменцева), «Фонд Местной демократии» (Ольга Мирошник), «Дом Человека» (Ольга Кадышева) и «Станция «Харьков» (координаторы Инна Ачкасова и Евгения Левинштейн), Ассоциация детского экранного творчества «Дитятко» (Владимир Дягилев).

В январе, на средства Канадского Фонда, мы активно оказывали адресную материальную помощь самым нуждающимся мальчикам и девочкам. 120 ребят из Донбасса, которые теперь живут в Харькове и Харьковской области, получили одежду, обувь, школьные принадлежности, средства гигиены и продукты питания. Для детей из ЮнПресса посылки уехали в Артёмовск, Николаев, Пески Радьковские, Балаклею, Богодухов и другие населённые пункты.

В феврале, по итогам круглых столов со специалистами, готовим к публикации практические рекомендации по решению проблем детей-переселенцев для родителей, социальных работников, классных руководителей и школьных психологов.

В начале марта этот проект завершается. Но это не означает, что мы не будем и далее помогать нашим друзьям по несчастью — детям войны.

ЮнПрессКлуб планирует совместно с отделом по работе с общественностью и СМИ Харьковского облсовета и Ассоциацией детского экранного творчества «Дитятко» оказывать помощь образовательным учреждениям в развитии школьных СМИ, используя опыт, полученный в подобных проектах в Горловке и в Донецкой области.

А ещё у нас в планах - создать «общий кошелёк» для помощи членам клуба и особо нуждающимся детям-переселенцам.

Если вы захотите к нам присоединиться, вот наши реквизиты:

**Расчетный счёт ДОО «ЮнПресКлуб (Горлівка)»:**

**Children's Public Organization YouthPressClub**

**Recipient code / Код ЄДРПОУ: 26257794**

**Recipient's Account / Номер рахунку: 26000136626**

**Bank name / Назва банку: AVAL / Райффайзен Банк Аваль**

**Bank Codes: MFO: 380805**

**Назначение платежа:**

**благодійний внесок згідно статутної діяльності без ПДВ**

**Ирина Шевченко,  
руководитель ЮнПрессКлуба,  
член НСЖУ**

Canada Fund for Local Initiatives

**Canada**

**ЮнПресКлуб**





## 1. ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ: ДЕТИ, УЧИТЕЛЯ, РОДИТЕЛИ

Школьным психологам в своей практике приходится сталкиваться со множеством задач. Сейчас к этому добавилась еще и работа с психологической травмой и адаптацией детей-переселенцев, которые вынуждены входить в новый коллектив, строить новые отношения и искать свое место, при этом, многие переживают страх, стыд, вину, боль от разрыва привычных связей и потерь.

Эта ситуация нова для всех и чувство растерянности для специалистов вполне естественно. В ходе кризисной работы мы нарабатывали большой практический опыт и хотели бы поделиться с вами. Есть несколько вещей, на которые важно обращать внимание при работе с переселенцами.

*Ввиду пережитого, у людей нарушены базовые потребности: потребность в безопасности и потребность в доверии. Часто, для них является огромным трудом пойти на контакт с другим человеком, открыться. Люди в такой ситуации находятся под влиянием комплекса травмирующих факторов, что вызывает сильные эмоциональные реакции. Потеря близких, дома, имущества, незнакомая обстановка вокруг, нестабильная финансовая ситуация, часто проблемы со здоровьем и необходимость просить и принимать материальную помощь, невозможность обеспечить семью рядом элементарных вещей, и неумение проживать это, вызывает переживание «токсических» эмоций. Многие из переселенцев ощущают болезненный страх, стыд и чувство вины. Эти чувства вытесняются и, часто, не осознаются, поскольку являются слишком болезненными и изматывающими, но, не смотря на их «скрытость», они оказывают сильное влияние на жизнедеятельность человека, его взаимодействие с другими людьми, эмоциональные реакции и способность адаптироваться к новым условиям.*

Важнейшим этапом работы психолога является установление доверительных отношений, в данной ситуации, это требует особого внимания и подхода:

- необходимо дать человеку говорить свободно, ровно столько, сколько он может и хочет, при этом внимательно его слушая, проявляя искренний человеческий интерес;
- в разговоре следует избегать любой оценки, навешивания ярлыков, осуждения;
- в работе психолога значение имеет обсуждение переживаний и чувств человека, которые могут быть связаны с совершенно различными темами, но обсуждение самих политических, религиозных, национальных, сексуальных вопросов остаются за рамками взаимодействия с пришедшим за помощью;
- огромное значение имеет искренность в своих переживаниях, конгруэнтность.

Работа с детьми будет более успешной, при участии родителей или поддержании контакта с ними. Часто дети отражают семейные переживания и вывод их из травматического состояния возможен только при работе со всей семьей или хотя бы мамой.

Необходимо способствовать свободному контакту родителей и ребенка, возможности родителей посещать школу, в случае необходимости.

Очень важен контакт с классными руководителями и учителями-предметниками: с одной стороны, им самим может понадобиться какая-либо помощь, и во многих вопросах консультация психолога будет необходимой, а с другой стороны они могут стать опорой для психолога, помогая ребенку адаптироваться, наблюдая за его поведением, обращая внимание на тревожные моменты.

Поскольку в сложившейся ситуации мы наблюдаем травматизацию всех детей, то важную роль играет групповая работа с учениками, создание условий для безопасного и доверительного контакта, возможности поддержки друг друга.

Поскольку часто переживания детей скрыты, мало выражаются под маской спокойствия, то очень уместным является использование арт-терапевтических методов. Они дают возможность безопасно выразить чувства, переработать травму в опыт и найти ресурс для адаптации.

Работа с глубокими переживаниями может легко поглотить психолога и задеть его собственные переживания, страхи, тревоги. Очень важно следить за собственным состоянием, вовремя отдыхать, посещать супервизии и интервизии.

Чтобы сохранить себя, совершенно не нужно брать всю работу на себя, необходимо разделять ответственность с коллегами, специалистами, постоянно работающими с травмой.



**Круглые столы - возможность посоветоваться, поделиться опытом и разделить ответственность со специалистами.**



## 2. СОЦИАЛЬНОМУ РАБОТНИКУ



Самое важное в работе с семьей переселенцев это построение прочного контакта. Контакт между вами и семьей проявляется в высоком уровне обоюдного доверия. Результатом хорошего контакта есть плодотворное сотрудничество, помогающее семье переселенцев, за более короткое время, выйти из кризисной ситуации, преодолеть сложные жизненные обстоятельства и вновь стать устойчивой и социально полезной единицей общества!

Что поможет установить контакт с семьей, которая, скорее всего, находится в остром кризисе?

- **Обычное человеческое отношение:** не старайтесь срочно улучшить жизнь всех членов семьи, но проявляйте заинтересованность и живое участие к каждому.
- Демонстрируйте семье открытое отношение, не лицемерьте; если переселенцы вызывают у вас злость и непонимание, обратитесь с этими чувствами к психологу. В противном случае это отношение будет оплачено недоверием, а, возможно, и ответной агрессией в ваш адрес. Желание спасти семью, или чувство вины во время работы тоже являются явным сигналом, что вам пора проконсультироваться с психологом.
- Проявите желание помочь семье не только на словах, но и в действиях: подскажите координаты пунктов гуманитарной помощи, поинтересуйтесь психическим состоянием ребенка и семьи в целом, чтобы, в случае необходимости, отправить семью к психологу, подскажите интересные места, где следует побывать, чтобы лучше узнать город и т.д.
- Будьте терпимы и толерантны к тем проявлениям жизни семьи, которые будут создавать для вас неудобства. Не стоит слишком подгонять семью в ее адаптации к новым условиям. Гораздо лучше будет понять индивидуальный темп каждого члена семьи, и придерживаться его в своей работе, мягко увеличивая его, по мере того, как у людей будут появляться внутренние ресурсы для этого.
- Ваша искренность, терпимость и ненавязчивость - залог успеха в формировании прочного контакта с семьей

Прежде чем начинать работу с каждой конкретной семьей, четко определите меру своей компетенции и разделите ответственность между собой, семьей и различными госучреждениями и общественными организациями, которые работают с данной категорией людей.

Обычно, государство ставит перед вами задачу помочь адаптироваться семье, которая оказалась в сложных жизненных обстоятельствах. В случае с переселенцами для этого нужно: оказать содействие в поиске жилья; способствовать их трудоустройству; помочь определению детей в учебные учреждения и адаптироваться в них; помочь налаживанию внутрисемейных отношений и построению новых связей с окружающим миром.

Каким образом вы будете достигать этих задач?

**Во-первых,** нужно поделить ответственность в вопросе адаптации с самими переселенцами.

Часто пребывая в кризисе, родители начинают вести себя как дети. Это нормальная реакция на травму. Ваше осуждение вызовет либо защитную агрессию в Ваш адрес, либо усугубит деструктивное самообвинение и неверие в собственные силы. Мягко отдавайте им ответственность, как бы, постепенно, возвращая во взрослое состояние. Давайте сначала элементарные задания: позвонить по указанному номеру, записать под диктовку адреса благотворительных организаций и т.д. Можете сопроводить семью в нужную им инстанцию, если вы чувствуете, что люди действительно в серьезном кризисе, а не просто вами манипулируют. После подобного похода обязательно обсудите с человеком, как вам удалось добиться поставленной цели. Донесите до переселенца, что он тоже может так. Хвалите их за малейшие достижения (узнали о пункте гуманитарной помощи, нашли временную подработку, запомнили, где оформлять помощь и т.д.).

**Во-вторых,** поделите ответственность со своими коллегами. Например, содействовать в трудоустройстве все-таки должен Центр занятости. Вы же, в свою очередь, должны предоставить человеку его координаты, а главное, в обычном разговоре, помочь увидеть собственные ресурсы в поиске работы. Совместно обсудить пути поиска работы. И, иногда, обычное активное слушание творит чудеса-человек, размышляя с КЕМ-ТО, вдруг начинает САМ придумывать множество вариантов. К нему возвращается вера в себя. И все это благодаря тому, что человек чувствует, что он не один, у него есть поддержка, в виде вашего искреннего участия.

**В третьих.** Если в семье возникают серьезные проблемы в воспитании детей, делите ответственность со службой по делам детей, отделом образования, а иногда и привлекайте милицию.

Вопрос адаптации ребенка в школе, прежде всего, ложиться на классного руководителя и семью. Но это не значит, что Вы не можете сотрудничать с ними, давать свои советы и рекомендации.

Помните, что вы не психолог и не должны выполнять кризисную работу по переживанию травмы. Чтобы помочь человеку в остром кризисе, иногда, достаточно, перенаправить его к специально обученному специалисту. Ваша ответственность — иметь координаты кризисных психологов. Это могут быть и школьные психологи и психологи различных общественных организаций, которые активно работают с переселенцами. Кроме того, чтобы самим не пораниться о травмированного человека, по возможности, работайте в паре с психологом, который мог бы вам лучше объяснить, что происходит с семьей, а так же, что происходит с вами в процессе работы.

**В-четвертых,** опирайтесь на социальные связи, которые есть у данной семьи. Иногда, находясь в кризисе, люди могут, напрочь забыть, что у них в этом или каком-либо другом городе есть родственники, друзья, знакомые. Или им и в голову не приходит, что можно попросить помощь у них. И тогда вашей задачей становится научить людей, как это делать. Часто таким образом можно на некоторое время решить проблему с жильем. Помните, что лишь плодотворное сотрудничество, умение опираться на другие службы, просить помощь - поможет достичь поставленных целей в кратчайшие сроки!

## **Переселенцы в своем горе могут быть очень агрессивны. Умейте защитить себя от этой агрессии.**

- Для этого иногда достаточно просто знать, причину возникновения этой агрессии. Понимать, что она адресуется не лично вам, что это способ так справиться со своей болью, в котором вы служите «грушей для битья» или «сточной ямой».
- Иногда нужно четко выстроить границы между вами и человеком, который становится разрушительным в своей злости. Они могут быть, как внутренними (например, визуализация: представьте, что между вами и агрессивным человеком вырастает стена, защищающая вас от негатива), так и внешними (попросите человека не кричать так сильно или хотя бы направить агрессию в другую сторону, побить подушку или рассказать все претензии фотографии обидчика и т.д.)
- Не вступайте в конфликт с человеком, а постарайтесь понять, какая потребность стоит у него за этими претензиями? Может он хочет, чтобы его поняли и пожалели, или просто выслушали всю череду обвинений.

Ничто не защищает нас от эмоционального выгорания так, как это делают удачно выстроенные рамки! В это понятие входит и осознание собственных ограничений (более подробно см. пункт 2 про распределение ответственности) и ограничение действий ваших клиентов, которые вам неприятны и вызывают дискомфорт.

- Прежде всего, это временные рамки. Не разрешайте клиентам звонить во вне-рабочее время. Исключения составляют отдельные случаи или, если звонки не приносят дискомфорта вам и вашей семье.
- Не стоит приходить к семье домой без особой на то нужды. Назначайте встречу у себя на рабочем месте. Это дисциплинирует человека, а вам сохраняет время и силы, отведенное на дорогу, а иногда и деньги на проезд!
- Не давайте деньги семье. Опыт показывает, что такая помощь лишь укрепляет жертвенную позицию ваших клиентов, а у вас забирает много эмоциональных сил, связанных с неоправданными ожиданиями.

## **Нужно уметь заботиться о себе.**

- Следите за своим собственным состоянием, потребностями, желаниями. Вовремя ешьте, отдыхайте, проводите время с семьей и друзьями по возможности отводите на сон не менее 7-8 часов.
- Помните, что работа, это еще не вся жизнь, существует множество занятий, которые могут также вас увлечь.
- Не следует брать на себя всю ответственность. Привлекайте других специалистов.
- При возникновении переживаний обратитесь к психологу.

### 3. РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ



Помогайте вашему ребенку проживать травму с помощью телесного контакта. Часто после травмирующего события ребенок уходит в регресс:

- может не отходить от мамы ни на шаг;
- попроситься спать вместе с родителями;
- отказываться есть самостоятельно;
- просится на руки, несмотря на свой возраст и совершает прочие действия, не свойственные возрасту ребенка.

Не стоит этого пугаться! Это вполне нормальная реакция психики на ненормальное событие, с которым ребенку пришлось столкнуться. Травма привела к тому, что ощущение безопасности нарушено, и телесный контакт, разрешение ребенку некоторое время побыть в этой регрессии, это то, что поможет вернуть ощущение безопасности вашему малышу и поможет почувствовать стабильность и опору, которые так необходимы, чтобы психика смогла прожить травму! Что делать?

- Разрешите ребенку поспать с вами.
- Чаще обнимайте его и целуйте.
- Помогайте заснуть, если ребенок в этом нуждается.
- Не оставляйте его одного. Некоторое время придется брать его везде с собой, а потом постепенно начать приучать к вашему временному отсутствию;

НО! Главное не перестараться в данном вопросе и **ВОВРЕМЯ** начать отпускать от себя ребенка, учитывая меру его готовности к самостоятельности!

Самое большое заблуждение родителей — это мнение, что от ребенка нужно скрывать свои чувства.

Даже родитель в истерике для ребенка лучше, чем эмоционально мертвый родитель! Переставая чувствовать маму, ребенок тут же теряет опору и остатки психологической безопасности, которая итак нарушена травмирующим событием. В результате маленький человек начинает травмироваться об эмоциональную холодность и дистанцированность родителя:

- не скрывайте своих слез от ребенка;
- не бойтесь поплакать вместе;
- разрешите своему ребенку утешить вас;
- говорите о своей злости, пусть ребенок видит, что в данной ситуации злиться нормально;
- не бойтесь бояться рядом со своим ребенком, он тоже напуган, а вместе бояться не так и страшно;
- не скрывайте свою усталость, слабость, растерянность, порой больше сил тратится на сдерживание этих чувств, а как только они находят выход, у человека вновь появляется оптимизм и энергия жить и бороться;
- пусть ребенок на вашем примере учится **ПРОЖИВАТЬ** свои непростые чувства, и находит для этого удачную форму.

Разговаривайте с ребенком на сложные темы войны, смерти, бессмысленности происходящего и т.д.:

- подберите язык, понятный вашему ребенку, адаптируйте выше указанные темы к возрасту ребенка;
- сочиняйте сказки для него, в которых бы отражалась данная тематика; обязательно обсудите прочитанное; будьте готовы к множеству вопросов, которые волнуют вашего ребенка, ни один вопрос не должен остаться без внимания;
- не обязательно быть психологом, чтобы с помощью различных видов творчества наладить контакт со своим малышом и наконец услышать, что его волнует, о чем он переживает, чего больше всего боится: рисуйте, лепите, пойте с ним и так далее;
- если ребенок отказывается разговаривать, но вы видите, что его что-то беспокоит, то подвижные игры и спорт помогут сбросить ему напряжение, после чего вполне вероятно, что у него появится потребность, что-то вам рассказать; иногда это могут быть короткие фразы во время игры, но это тоже очень хороший результат;
- если ребенок остается замкнутым, несмотря на все ваши попытки его разговаривать, немедленно обратитесь к психологу.

Помогите адаптироваться ребенку к новому городу, учебному заведению, к новому дому и т.д.

Лучше это делать своим примером:

- изучайте вместе город, возьмите за правило воскресные семейные прогулки по новым местам;
- придумайте новые совместные традиции, связанные именно с этим городом;
- помогите ребенку обжить свое новое место в квартире, поинтересуйтесь, как бы он хотел его обустроить; устройте совместный поход по магазинам;
- не бойтесь новых знакомств, как для себя, так и для ребенка;
- помогите адаптироваться к новому коллективу в школе или детском саду; для этого установите хороший контакт с классным руководителем или воспитателем;

Не перекладывайте свою взрослую ответственность на ребенка! Вместо этого устанавливайте новые связи, ищите людей, на которых можете опереться, сходите к психологу! Просить поддержку у ребенка можно и нужно, но она должна быть ему по возрасту, иначе он неминуемо травмируется непосильной ношей.

Позаботьтесь о себе. У счастливых родителей вырастают счастливые дети! Если рядом с ребенком психологически здоровый родитель, который знает, что такое радость, умеет получать удовольствие от жизни, то ребенку ничего не страшно! У него есть отличная опора и хороший пример! Самопожертвование во благо ребенку не несет с собой ничего кроме формирования у ребенка нездоровой позиции жертвы, спасателя или агрессора.



## 4. УЧИТЕЛЮ РИСОВАНИЯ



Что важно знать учителям рисования и учителям начальных классов при работе с детьми, пережившими травматический опыт?

- Любой творческий процесс позволяет высвободить наколенные впечатления, чувства и напряжение стресса. Поэтому детям стоит предлагать рисовать, лепить, рассказывать то, что они сами хотят, а не выполнять что-то на заданную тему. Всякий рисунок является проективным тестом, который может интерпретировать школьный психолог.
- Важно делать акцент не на конечный результат, а на творческий процесс, т.е. главное, чтобы ребенок творил, рисовал, лепил - Ни в коем случае не оценивать работы! Любое слово-оценка типа «что за ужас ты нарисовал»-«некрасиво» ребенок может интерпретировать как не принятие-отвержение и он закроется. Чтобы избежать подобных ситуаций, лучше говорить «Когда я смотрю на твою работу, то чувствую-ощущаю...»
- Относитесь с пониманием к рисункам, изрисованным черными красками и с эпизодами войны. Таким образом, ребенок выплескивает из себя напряжение, страх, тревогу - когда ребенок закончит свое творение, попросите его рассказать о нем, дать название, что чувствовал, когда творил, и что чувствует сейчас.
- Будьте готовы к слезам, поскольку ребенок в своем творческом процессе может именно так отреагировать на травмирующее событие из прошлого. Здесь просто нужно быть рядом. Советы: «ну, не плачь», «успокойся» — малоэффективны, нужно разговаривать с ребёнком, исходя из своих реальных чувств и ощущений. Если сами чувствуете замешательство, можете попросить других детей в классе поделиться, а что они чувствуют, когда ребенок плачет, при условии, если сам ребенок захочет это слушать. Этот момент будет способствовать развитию эмпатии и объединит класс. И, вообще, прибегая к помощи класса, вы даете детям возможность быть сопричастным к состоянию другого и мочь что-то сделать



Дети, которые переживают стресс, чаще всего выбирают чёрный и красный цвета; даже взрослые ребята могут демонстрировать регресс — рисовать нечто абстрактно-аморфное: это отражает их тревожность и растерянность: они не понимают что происходит вокруг них и с ними.



## 5. КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ: ДЕТИ, РОДИТЕЛИ



**1.** Помочь ребенку не работая с семьей в целом, не учитывая контекст семейных отношений, практически невозможно. Поэтому не оставляйте без внимания родителей. Разделяйте с ними ответственность за то, что происходит со школьником-переселенцем! Не стоит обвинять и критиковать их за плохое или неправильное, с Вашей точки зрения, воспитание, даже если это и так! Ваша главная задача это сотрудничество с родителями, целью которого есть благополучие их ребенка, помощь в скорейшей адаптации к новому коллективу и новым условиям жизни. Учитывая, что сейчас многие семьи травмированы ситуацией на Донбассе, родители могут сопротивляться этому сотрудничеству, с недоверием относиться и даже быть агрессивными. Ваша задача, как педагога, поначалу взять на себя большую ответственность по формированию данных отношений.

**2.** Познакомьтесь с семьей переселенцев. Знакомство, с одной стороны, не должно быть формальным, с другой - не должно быть навязчивым и гиперопекающим. Помните, что у людей, переживших травмирующую ситуацию, нарушено доверие к миру, и, чтобы в последствии вы могли опираться на семью ребенка в решении возможных сложностей или проблем во время учебного процесса, вам необходимо сформировать прочный контакт с родителями (см. пункт 1). Он начинается со знакомства и строится на установлении доверия. Проявите искреннюю заинтересованность, разглядите за голый информацией и бумажками живых людей!

Узнайте:

- как ребенок перенес переезд (всегда начинайте разговор с вопросов о ребенке, так родители легче идут на контакт и в последствии начинают рассказывать о собственных сложностях);
- какова жизнь у ребенка была в родном городе: были ли друзья, посещал ли какие-нибудь кружки/секции, как строились отношения в школе, что из важного потерял ребенок в процессе переезда и т.д.)
- насколько адаптировался к новому городу сейчас :появились ли новые друзья, увлечения, обустроил ли свою комнату или свой угол в новой квартире;
- насколько сами родители обустроились на новом месте: найдено ли жилье, работа, как каждый родитель в отдельности переживает переезд, какова атмосфера в семье и т.д.
- есть ли особые потребности у семьи: материальные, психологические, социальные, медицинские;

**3.** Развивайте эмпатию к данной категории населения. Помните, вы не только педагог, вы, прежде всего человек. У вас может быть своя политическая позиция, отличная от данной семьи. Вы можете не меньше их быть ранены ситуацией войны на Донбассе, и поэтому воспринимать переселенцев через призму своей душевной травмы. Будьте честны перед собой. Что вы испытываете к данным людям? Если это злость и непонимание, то важно пойти с этими чувствами к психологу, даже, если вам кажется, что вы умело скрываете эти чувства! В противном случае вы можете быть травмированы ответной агрессией переселенцев. Если вы чувствуете себя виноватыми перед всем Донбасским народом и испытываете несоизмеримую жалость и желание опе-

каль, рекомендация та же: идите к психологу! Любые сильные чувства лишают вас объективности, мешают проявлять искренность и человечность, которые необходимы для формирования контакта с данной категорией населения!

**4.** Помогите подобной семье адаптироваться к новой школе и учебному процессу.

- определите способности ребенка и найдите им применения;
- расскажите ученику о формальных и неформальных правилах школы и класса;
- если вы видите, что ребенок что-то делает не так, чтобы влиться в коллектив, выясните причину и подскажите, как ему исправить свое поведение;
- прикрепите к подобному ученику помощника одноклассника, который бы некоторое время мог подсказывать ему по вопросам учебы и отношений в классе; этим гидом для ученика-переселенца должен стать сверстник, которому вы доверяете!
- обзаведитесь координатами различных инстанций и общественных организаций, которые работают с данной категорией населения, чтобы при необходимости предоставить их родителям, с целью помощи в адаптации к вынужденному переселению и новым условиям жизни;

**5.** Не забывайте, что остальные дети в классе могут быть травмированы военной ситуацией не меньше чем дети, приехавшие из зоны АТО. Поэтому не делайте из ученика переселенца своего любимчика не акцентируйте внимание на его статусе. Это может вызвать лишь еще большую агрессию со стороны одноклассников. Находите время, чтобы поговорить с детьми на тему войны.

- во время классного часа, самостоятельно или в паре с психологом;
- непосредственно вовремя вашего урока, делая небольшие перерывы, на которых можно затронуть темы войны, мира, взаимоуважения, конфликтов, любви, умения прощать и т.д.
- специально сочиняйте тематические сказки, истории с последующим их обсуждением;
- рисуйте, лепите с детьми на свободную или специально заданную тематику. Это может быть, как индивидуальная творческая работа для каждого конкретного ученика, так и групповая деятельность. Последняя хорошо подходит для сплочения коллектива, поиска чего-то общего и объединяющего детей, независимо от их статуса.
- разбирайте конкретные ситуации, которые происходят в коллективе, чтобы дети смогли высказать свою позицию и совместно с вами сформулировать выводы и пути решения.

**6.** Помогайте детям в разрешении конфликтных ситуаций. Помните, что конфликт скрывает в себе большой ресурс. Успешно разрешенный конфликт переводит отношения на более высокий уровень, учит видеть точку зрения другого человека, формулировать свою. Помогает найти удачную форму для выражения агрессии, когда защищаются собственные рамки и не разрушаются рамки другого человека.

Способы разрешения конфликтов:

- выявление потребности каждого из участников конфликта, которая скрывается за обвинениями и злостью;

- помощь в формулировании своей потребности на языке, понятном оппоненту;
- поиск того, что может объединить учеников, несмотря на их разную позицию по определенному вопросу;
- поиск способов взаимодействия, комфортных для всех участников конфликта;

**7.** Распределение ответственности в своей работе. Тянуть все на себе - первый шаг к серьезному выгоранию. Осознание рамок своей компетенции очень помогает в любой работе, в кризисной особенно.

- Работайте в паре с психологом. Вы не обязаны знать все тонкости психологической работы с травмой;
- Приглашайте привлеченных специалистов к сотрудничеству. Сейчас много общественных организаций работают по данной тематике;
- Собирайте информацию, куда и по каким вопросам вы можете перенаправить семью переселенцев;
- Заручайтесь поддержкой социальных служб, службой по делам детей в частности. Особенно, если речь идет о невыполнении родительских обязанностей или родители нарушают права своего ребенка;

**8.** Не забывайте заботиться о себе. Жизнь не ограничивается одной работой даже, несмотря на тяжелое положение в стране.

- Отдыхайте (сходите в кино или театр, встретьтесь с друзьями, устройте семейный день и т.д.)
- Восстанавливайтесь после рабочих будней.
- Ищите поддержку в коллегиальных и личных отношениях.
- Не забывайте хвалить себя за проделанную работу, даже если по мировым масштабам она кажется вам незначительной.
- Не ставьте перед собой заоблачные цели. Мир состоит из мелочей. Научитесь ценить малое, чтобы добиться большего. Ваше обычное человеческое внимание и чувствительность значат больше любых специальных знаний и навыков.



Ребёнку трудно справиться со стрессом, если он месяцами живёт в подобных условиях и классный руководитель должен это учитывать.

## 6. КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ: РЕБЁНОК-ПЕРЕСЕЛЕНЕЦ В КОЛЛЕКТИВЕ



В правильно сформированном и управляемом коллективе класса ребёнку-переселенцу будет легче адаптироваться и приобрести позитивные социальные связи.

**1.** Для мониторинга структуры коллектива полезно два-три раза в год проводить упрощённую социометрию. С этой целью нужно попросить детей анонимно ответить на три вопроса: с кем ты больше всего хотел бы сидеть (варианты – жить летом в палатке, пригласить на день рождения, дежурить, пообедать и так далее); если этот одноклассник «занят», с кем во-вторых; и с кем в-третьих. Подсчёт количества выборов каждого члена коллектива (с учётом порядкового номера выбора – «первый», «второй», «третий») даст представление о рейтингах и рангах ребят. Эта информация поможет понять, кто в коллективе лидер, как формируются микрогруппы вокруг лидеров, кто остаётся «за кадром» жизни класса. К лидерам необходимо апеллировать с просьбами помочь в решении проблемных ситуаций, в том числе и с детьми-переселенцами. Детям с низким рейтингом нужна помощь в налаживании контактов с одноклассниками: полезно обращать внимание класса на его позитивные черты и особые способности (они есть у каждого ребёнка). Дети-переселенцы, как правило, на первых порах тоже оказываются в «зоне невидимости»: нужно изучать их увлечения и умения, что поможет им занять достойное место в коллективе.

**2.** В классе полезно иметь собственные средства массовой информации: стенную или печатную (с принтера) газету, собственный блог или сайт, свою страничку в соц-сетях. Газета, блог и сайт помогут развивать устную и письменную речь, мониторить склонности и пристрастия, формировать активную жизненную и гражданскую позицию и поднимать рейтинг тем, кто в этом нуждается. А страничка, скажем «ВКонтакте», куда имеет доступ классный руководитель, поможет контролировать активность детей в Интернете и мониторить их приоритеты.

**3.** Корректировать рейтинги, коммуникативные навыки и место детей в коллективе может помочь долговременная ролевая (желательно романтическая!) игра: класс, например, как Особая Страна, в которой у каждого своя роль и время от времени задаётся какая-то любопытная интрига. Роли могут меняться в зависимости от обстоятельств, которые контролирует классный руководитель как модератор вместе с лидерами страны-класса. Все роли должны быть равно полезными и привлекательными, между персонажами должно поддерживаться сотрудничество и взаимопомощь, каждый ребёнок должен в игре иметь возможность воспользоваться своими особыми способностями, навыками и умениями, что придаст ему «вес в обществе» и значимость в коллективе. Ребёнок-переселенец тоже должен будет занять определённое место и получить определённые обязанности, что поможет ему отвлечься от стрессовых мыслей и быстрее адаптироваться в новых условиях к новым обстоятельствам жизни.

**4.** И ещё несколько наблюдений. Если ребёнок (а тем более ребёнок-переселенец!) излишне спокоен и молчалив, если он наблюдает за событиями как бы со стороны, не берёт предложенную печенюшку или конфету, не смеётся открыто, не бежит на переменке и уклоняется от тактильных контактов с классным руководителем — ему нужно к психологу, потому что радоваться жизни и делиться своими проблемами с классной мамой ему мешает стресс...

## **Не сделать изгоями**

Многим ребятам из крупных городов придется находить общий язык с одноклассниками-новичками из Донбасса, часть которых - из семей, где совершенно иначе оценивают происходящее в стране. Еще сложнее самим детям переселенцев, у которых зачастую недетский груз: пережитое во время боевых действий, необходимость привыкать к новому месту жительства, дому, школе, а кроме всего - научиться общаться со сверстниками, развеивая предубеждения. Обидные фразы иногда можно услышать от школьников, поэтому взрослые должны позаботиться, чтобы не было навешивания ярлыков. Педагоги и школьные психологи в ответе за то, чтобы эти ребята не стали изгоями. Насколько успешно новички будут изучать школьные предметы на украинском языке? Легко. Хотя Донбасс русскоязычный регион, но там все же изучают государственный язык. Дети легко адаптируются к обучению на украинском. Педагогам важно лишь не акцентировать внимание на недочетах или русизмах, позволить говорить, как ребята умеют, и тогда они сами наверстают упущенное. Из-за психологической травмы нередко ухудшается успеваемость, а педагога на новых местах еще не знают, на что реально способен ребенок. Стоит не делать поспешных выводов, нужно дать юным переселенцам время на адаптацию. Родителям же важно закрыть глаза на оценки, а сосредоточиться на том, чтобы ребенок вписался в новую жизнь.

## **Противостояние в классе**

Можно предвидеть конфликты детей переселенцев и тех, родители которых служат в Нацгвардии. Агрессия в таком возрасте — не столько следствие разногласий, сколько реакция на собственную боль, с которой ребенок не умеет справиться. Учителя и школьные психологи обязаны работать с родителями, ведь позиция ребенка, оценка ситуации обусловлены семьей. Для решения конфликтов и чтобы помочь адаптироваться новичку, важно привлекать близких. По мнению эксперта, справиться с такой ситуацией можно, опираясь на опыт Майдана. Ведь и тогда были дети по обе стороны баррикад. Например, некоторые страны пригласили на оздоровление сыновей и дочек погибших «беркутовцев» и майдановцев. И они нашли общий язык. Детям проще найти путь к единству. Нужно учить детей видеть в незнакомцах добрые качества и способность самим протянуть руку помощи — и тогда их жизнь наладится. Взаимная поддержка склеивает страну.

## **Предотвратить самоубийства**

Тем, кто потерял кого-то из близких, и тем, кто слышал взрывы, видел кровь и руины, прятался в подвале, - обязательно нужна помощь психолога. Сильный стресс у наиболее пострадавших детей оборачивается заиканием, энурезом и разными соматическими проблемами. Для школьников это новый повод для комплексов и страх быть осмеянным одноклассниками. Важно, чтобы школьные психологи были в тесном, как никогда раньше, контакте со специалистами Минздрава: детей, которым нужна психотерапевтическая и медикаментозная помощь, надо вовремя перенаправить. Стоит задача распознавать симптомы депрессии, склонность к самоубийству: и родители, и педагоги, и психологи должны со вниманием отнестись к любым словам школьников из Донбасса о нежелании жить. Пусть это напоминает истерику, шантаж, обычное преувеличение - такие фразы могут оказаться завуалированным криком о помощи ребенка, который решается свести счеты с жизнью. Если даже психологическая травма не очень велика, подростки начинают вести себя, как дети на 2-5 лет младше. Учителя и родители должны понимать, что критиковать не стоит - лучше позволить восстанавливаться так, как ребенку удобнее.

## **«Бог рассердился на меня — устроил АТО»**

Нередко подросток испытывает чувство вины, которое логически объяснить невозможно. Один из ребят, родители которого обратились к психологам, 11-летний Алексей признался: «Мне так хорошо жилось дома! Но я постоянно не слушался родителей, гулял на улице допоздна, курил тайком, учился плохо. Мама говорила, что я не ценю хорошее. Вот Бог рассердился на меня - и устроил АТО. И мы все потеряли». Если взрослые не помогут мальчику избавиться от таких мыслей, он не сможет полноценно учиться и общаться с новыми одноклассниками. Травмированные дети теряют аппетит и сон, у них пропадает вера в людей, во сне их продолжают преследовать события прошлого. Лучшая помощь - попытаться максимально восстановить те условия, распорядок, которые были у ребенка до переезда. Педагогам полезно привлекать таких подростков для оказания помощи другим переселенцам. Занятость и благодарность других людей помогают выйти из стресса.

## Полезные телефоны:

ЗАПИСЬ К ПСИХОЛОГУ

Александр: **095-335-32-88, 067-706-75-01**

СКОРАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Екатерина: **050-300-79-87, 050-924-58-47**

 **/groups/humanshome/**

Национальная детская «горячая линия» (звонок бесплатный):

**0-800-500-225** со стационарного телефона и **772** с моб. Киевстар или Лайф

 Скайп-консультации: пользователь **Lastrada-ukraine**

## Линия бесплатной анонимной психологической помощи

**Донецк:** (062) 213-76-76

**Харьков:** (057) 759-76-76

**Луганск:** (064) 272-76-76

**Киев:** (044) 228-76-76

**Днепропетровск:** (056) 767-76-76

**Черновцы:** (037) 290-76-76

**Ивано-Франковск:** (034) 273-76-76

**Львов:** (032) 253-76-76

### ДІТИ ВІЙНИ.

**Поради тим, хто допомагає дітям-переселенцям із зони АТО**

Методичні рекомендації

**Автори:** Катерина Черепова, Тетяна Колпак, Анна Васильова, Ірина Шевченко.

**Під редакцією** Ольги Кадишевої. **Верстка та дизайн:** Андрій Кирієнко.

**Редактор:** Ірина Шевченко. **Тираж** 800 прим.

**Надруковано:** ФОП Буртянський, м.Харків

У виданні подаються методичні рекомендації по вирішенню психологічних проблем сімей з дітьми – вимушених переселенців із зони військового конфлікту: з Донецької та Луганської областей України (внутрішньо-переміщених осіб).

Для шкільних психологів, соціальних працівників, класних керівників, фахівців громадських організацій та широкого кола громадськості.

Надруковано за сприяння Канадського Фонду Місцевих Ініціатив

Canada Fund for Local Initiatives



**ЮнПресКлуб**

**Canada** 

© ДГО «ЮнПресКлуб (Горлівка)», 2015

© Шевченко І.Л., Кадишева О.М., 2015

**Керівник проекту та організації:** Ірина Шевченко. (050)-965-66-29

**В ФБ:** [www.facebook.com/profile.php?id=100000935049423](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000935049423)

**Сайт:** [skrepka-media.com.ua](http://skrepka-media.com.ua), **E-mail:** [gazetaskrepka@mail.ru](mailto:gazetaskrepka@mail.ru)