

# Справочник по самопомощи

Для лиц, перемещенных в  
результате войны в Украине.

# Справочник по самопомощи для лиц, перемещенных войной в Украине.



## Авторы:

С. Ларрой; Б. Лосано; М. Моран; Е. Сересо; Е. Кастьяно; Б. Егурен; М. Ньето; Е. Самальоа; И. Лин;

Х.М. Лагар; С. Грегори.

Команда Университетской Клиники Психологии Университета Комплутенсе де Мадрид.

Перевод этого справочника на разные языки стал возможным благодаря поддержки  
Студенческого Проректората Университета Комплутенсе де Мадрид



## Предисловие

От Команды Университетской Клиники Психологии Университета Комплутенсе де Мадрид хотим внести свой скромный вклад в помощь персонам прибывающим из зоны военного конфликта в Украине.

Переживать войну и её последствия предполагает вызов нашим эмоциональным ресурсам. Те, кто страдают от неё, открыты множеству стрессовых факторов, которые разрушают их базовую систему безопасности. Также возможно, что при мыслях о войне, первое что приходит на ум - это опасность получения ранений или смерти (своей или близких), разрушение инфраструктур, потеря собственности и благ или сложности связанные с покидание страны. Тем не менее, с точки зрения психологии также имеют большую важность переживания вызванные парализацией таких базовых аспектов как образование, медицинское обслуживание, потеря накоплений и работы, расставание с любимыми людьми и необходимость оставить в стороне жизненные проекты, в числе других.

Мы составили этот краткий справочник с целью того, чтобы люди, прибывающие из этой военной зоны, знали некоторые из реакций, которые мы знаем из психологии что возникают при переживании моментов такого высокого эмоционального напряжения.

Также справочник может показаться интересным для тех кто, не имея опыта в области психического здоровья, взаимодействует с пострадавшими и, в связи с этим, будут сталкиваться с их страданиями и обусловленными ими реакциями.

В этом справочнике будут представлены некоторые из частых эмоциональных реакций на подобные тяжелые события и рекомендация общего характера по стратегиям управления ими. Конечная цель это не создание антидота к боли, что было бы стремлением далеким от реальности в нынешних обстоятельствах. Наше стремление в том, чтобы те, кто переживают эти сложные моменты, понимали некоторые из эмоциональных реакций, чувствовали себя более уверенно в момент столкновения с ними и имели некоторую ориентацию по тому, как обеспечивать психологическую безопасность и заботу для зависящих от них несовершеннолетних. Всё это очень важно, так как мы знаем, что некоторые методы управления этими сложными эмоциями могут предотвратить другие психологические сложности в будущем.

Прежде всего, мы сосредоточимся на общих эмоциональных реакциях, которые возникают в ситуациях эмоционального напряжения. Во второй части разберем, как они проявляются у детей и подростков. И последний раздел посвятим для рассказа о некоторых ресурсах доступных для особых потребностей.

## ДЛЯ ТЕБЯ, ТОГО, КТО ПЕРЕЖИВАЕТ НЕЧТО НАСТОЛЬКО СЛОЖНОЕ

Никто не знает лучше тебя, что приносит с собой война. Она предполагает собой столкновение с такими ситуациями, которых ты несомненно никогда себе не представлял, реальность, которая ставит под угрозу твою безопасность и безопасность твоих близких, твою повседневность и планы на будущее.

Перед лицом ситуаций такой эмоциональной нагрузки нормально испытывать реакции, которых ты не понимаешь, и даже вызывающие страх. Также логично то, что несмотря на попытки помочь своим детям как можно лучше, ты не понимаешь некоторые из их ответов и сомневаешься если их реакции нормальны и как при этом себя вести.

Этот справочник создавался с целью поделиться с тобой тем, почему возникают эти реакции, предложить тебе некоторые полезные советы по тому, как справляться с этими эмоциональными состояниями, и привести некоторые ключевые моменты, которые могут помочь тебе определить когда нужно просить профессиональной помощи.

Мы создавали его с большим уважением, основываясь на том, что говорят нам научные сведения и используя подход понимания и нормализации эмоциональных реакций. Возможно, ты почувствуешь, что некоторые аспекты не присутствуют в твоей нынешней реальности. Данные переживания сугубо индивидуальны, и мы пытались составить общую схему, в которую ты сможешь вписать свой личный опыт.

В первой части мы разберём частые психологические реакции у взрослых и приведём некоторые стратегии по тому, как с ними справляться. Во второй части, сосредоточимся на реакциях которые обычно проявляют несовершеннолетние и объясним некоторые простые приемы для помощи им. В завершение, в третьей части, мы добавили список ресурсов, которые могут быть тебе интересны.

Мы надеемся, что этот справочник окажется полезным для тебя в это тяжелое время.

## СОДЕРЖАНИЕ СПРАВОЧНИКА

Что со мной происходит?  
Самые  
распространенные  
реакции

С началом конфликта и изменений, каковы самые частые реакции?  
Как пережить прощания и потери.  
Некоторые реакции, которые могут возникнуть ввиду тяжести

Как я могу помочь моим  
детям?

Реакции детей в момент такой неопределенности  
Как дети переживают потери и прощания  
И какой же будет теперь наша жизнь? Возможное беспокойство о будущем у детей.

Справочная  
информация.

Неотложная помощь  
Отделы служб безопасности  
Административные службы  
Медицинские услуги



## Что со мной происходит? Самые распространенные реакции

Когда люди переживают такие ситуации как конфликт, произошедший в твоей стране, происходят нарушения во многих аспектах и сферах жизни. Возможно, тебе пришлось поменять жильё, страну, уйти с работы, оставить друзей, дозировать еду и медикаменты, и возможно даже пережить разлуку с некоторыми из твоих родных. Вероятно, что ты пережил экстремальные ситуации, болезненные и даже травматический. И всё это с головокружительной скоростью, что в большинстве случаев не позволяет осмыслить произошедшее.

Сейчас ты находишься в другой стране, где наверняка далеко не всегда чувствуешь себя комфортно, где замечаешь множество отличий от твоей страны происхождения (языковые барьеры, другие обычаи и т.д.), и чувствуешь необходимость приспосабливаться к множеству новых ситуаций.

Нам хотелось бы объяснить тебе, каковы самые распространенные реакции перед лицом того, что ты переживаешь с психологической точки зрения. Надеемся, что это знание поможет тебе обрести спокойствие.

На следующих страницах мы разберём:

- С началом конфликта и изменений, каковы самые частые реакции?
- Как пережить прощания и потери.
- Некоторые реакции, которые могут возникнуть ввиду тяжести произошедшего.
- Нормально ли то, что со мной происходит, или нужно задуматься?

## С НАЧАЛОМ КОНФЛИКТА И ИЗМЕНЕНИЙ, КАКОВЫ САМЫЕ ЧАСТЫЕ РЕАКЦИИ?

Мы знаем, что тебе пришлось столкнуться с предельной ситуацией, невероятной тяжести. С ситуацией настолько сложной, что возможно мы не можем даже представить себе, каково в ней находиться. Несомненно, когда ты всё ещё находился в Украине, тебе пришлось столкнуться с большой неопределенностью: не знать, что произойдёт, какому уровню опасности подвергаетесь ты и твои близкие, не знать, придется ли покинуть страну и сколько времени проведёшь вдоль от родных и близких... Абсолютно нормально, что тебе непросто справиться с этой неопределенностью, и что могут возникнуть страхи и опасения. Никто из нас не был готов к этой ситуации.

Так же совершенно естественно, что ты чувствуешь беспокойство, и испытываешь такие эмоции как неуверенность, страх или грусть. И хотя чувствовать эти эмоции неприятно, постарайся помнить о том, что они возникают с определенной задачей:

Ощущение неуверенности возникает чтобы предупредить о том, что мы, возможно, не знаем что произойдет в дальнейшем, и поэтому нам нужно быть готовыми к чему бы то ни было. Нас держит настороже и помогает "приготовиться" к неизвестному.

Страх появляется как сигнал об опасности, и заставляет нас мобилизовать все силы для спасения, как нас самих так и наших близких. Помогает нам защититься.

Грусть возникает, когда мы переживаем потери. Эта эмоция позволяет нам, мало-помалу, осознать их. Также благоприятствует самоанализу и помогает мобилизоваться чтобы искать поддержку в других.

### Что мы можем предпринять в этих случаях?

1. Осознавать что всё, что ты чувствуешь, нормально, и что ты справляешься так хорошо, как можешь.
2. Поделись своими эмоциями с теми, с кем тебе будет комфортно это сделать.
3. Если возможно, постарайся найти равновесие между тем, чтобы ощущать эти эмоции, но не позволять им "править" всем твоим временем; чтобы они подталкивали тебя к действию. Например, если беспокойство имеет функцию напоминания, чтобы ты выполнил какое-то действие находящееся под твоим контролем, сделай то, что можешь относительно к этому действию (найди ответ на свой вопрос или узнай, как себя чувствует тот, кому ты можешь позвонить).
4. Постарайся находить моменты, которые позволят тебе временно выходить из твоих эмоций: в душе, при прослушивании музыки, на прогулке... Если есть что-то, что позволяющее тебе расслабиться или даже в каком-то моменте наслаждаться, позволь себе это.

5. Если же в какой-то момент это невозможно, и ты чувствуешь себя переполненным этими эмоциями, помни, что это нормально.

## ПРОЩАНИЯ И ПОТЕРИ: ТО, ЧТО ОСТАЁТСЯ ПОЗАДИ

В этой ситуации тебе наверняка пришлось столкнуться с прощаниями и потерями. Любая потеря предполагает процесс оплакивания, как когда мы теряем любимого человека, так и когда нам приходится временно отдалиться от него. К тому же, факт того, что пришлось оставить позади страну, работу, привязанности или жизнь такую, какой ты её знал, означает столкнуться с значительными потерями.

Скорбь - это естественный ответ на потерю: нам необходимо время и переживание ряда разных эмоций чтобы принять произошедшее, осознать его и сосуществовать с ним.

Важно помнить, что в этой сложной ситуации, ты подвергаешься большому негативному воздействию. Знать то, что с тобой происходит, или какие эмоции могут возникать в такие моменты, поможет их осмыслению, но нормально и ожидаемо в этих случаях чувствовать дискомфорт: необходимо прожить эти эмоции и осознать то, что произошло.

### Наиболее частые эмоции в процессе скорби:

**ГРУСТЬ.** Хотя может проявляться во многих формах, самое распространённое это слёзы, апатия или отдаление. Попробай не смотреть на неё как на врага: она неприятна, но появляется когда нам нужно привыкнуть мало-помалу к потере, и, в некоторых случаях, помогает нам найти силы чтобы попросить помощи у других.

**ВИНА:** В некоторых случаях может появиться чувство вины с мыслями "Почему не сказал этому человеку, что люблю его?", "Мог бы я сделать что-то ещё перед тем как уехать?". Тебе нужно знать, что вина появляется из-за того что ситуация настолько серьёзная и сложная для восприятия, что наше тело, для того чтобы чувствовать контроль, пытается выяснить, могли бы мы сделать что-либо, чтобы исправить произошедшее. Это не значит что ты сделал что-то плохо. Ты сделал все, что

**ОТСУТСТВИЕ ЭМОЦИЙ.** В некоторых случаях, когда эмоциональный дискомфорт очень сильный, наше тело применяет стратегию "отключения эмоций". Так же, как в тех случаях, когда физическая боль чрезвычайно сильна, мы теряем сознание, чтобы избежать боли, когда нас переполняют эмоции, тело может применить этот механизм. Не осуждай такую реакцию, это не означает что тебе не важно то, что происходит, это естественная реакция организма.

**ЗЛОСТЬ:** Совершенно нормально также чувствовать злость или фрустрацию, и что тебя переполняет чувство несправедливости. Это несправедливо - переживать эту ситуацию, и что приходится признавать и принимать потерю. Нормально и здраво что ты злишься, и что оказываешь сопротивление всему что сейчас

**Важно:** Это некоторые из более распространённых эмоций, которые могут возникнуть когда мы проходим через скорбь, но помни, что не существует эмоциональных "законов" , отцом как нам следует себя чувствовать или в каком порядке мы должны это делать. Любая эмоция которую ты ощущаешь нормальна и обоснованна. Позволь её себе.



**Несколько рекомендаций:**

- Позволь себе чувствовать все эмоции, которые возникают. Помни, что это нормальные реакции на то что ты сейчас переживаешь.
- Если думаешь, что это может помочь, поделись с другими людьми тем, как ты себя чувствуешь. Возможно что они ощущают похожие эмоции.

Ищи моменты в которых можешь выйти из этого состояния: слушай музыку, гуляй, играй с детьми...

## РЕАКЦИИ НА БОЛЕЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Существуют события такой силы, что мы не можем переживать их так же, как события повседневные. Возможно что ты, твоя семья или кто-то из твоих близких находились в опасности, видели в опасности других людей, или пережили какое-то событие, которое превышало ваши эмоциональные возможности.

### Как мы реагируем в подобных ситуациях?

Когда с нами происходит нечто подобное, наш организм реагирует как может, производя быструю оценку того, какова самая адекватная стратегия для выживания. Некоторые из самых распространённых моментальных реакций это реакции оцепенения, обороны или побега ("бей, беги, замри").

Иногда нам неясно, почему, когда с нами произошло какое-либо событие, мыотреагировали определенным образом (напр., я застыла, ничего не говоря), и мы виним себя за это. Мы хотим донести, что это нормальная реакция и одна из стратегий выживания организма.

### Что может произойти спустя время?

Позднее, даже вне опасной ситуации (когда опасность прошла), мозг продолжает принимать усилия для того чтобы осознать произошедшее. Этот процесс может проявлять себя в разных формах:



**Повышенное возбуждение:** Возможно, ты чувствуешь себя в состоянии постоянной готовности, замечаешь постоянное напряжение, или отдаёшь себе отчёт в том, что реагируешь слишком остро в отсутствие опасности, например, на громкие звуки. Также возможно, что у тебя есть сложности со сном, ты чувствуешь себя раздражительным или с эмоциями на пределе. Всё это происходит от того, что организм продолжает быть "внимательным" к возможным опасностям, как если бы они продолжали присутствовать где-то рядом.



**Воспоминания:** Также возможно что, невольно, ты вспоминаешь самые сложные моменты, связанные с ними картины, кошмары, которые вызывают большой дискомфорт и тревожность, или даже ощущение, что ты снова проживаешь эти моменты. С другой стороны, в некоторых случаях, эмоциональная боль, которую предполагают эти сложные ситуации, настолько велика, что некоторые люди не помнят произошедшего (как если бы оно стерлось из памяти). Это ещё один защитный механизм, который использует наш мозг.



**Избегание:** Может быть, что ты избегаешь каких-то ситуаций или людей, которые напоминают тебе о произошедшем. Так же распространено избегать мыслей и разговоров об этом. Это делается для того, чтобы не подпускать к себе эту боль.



**Изменения в настроении и мыслях:** Вполне вероятно, что ты воспринимаешь будущее опасным, что тебе не хочется состоять в близких отношениях или тебе сложно чувствовать связь со своими любимыми. Также возможно, что у тебя есть негативные мысли о себе самом, о других, или о мире в целом...

Если ты переживаешь какие-то из этих реакций, мы хотим передать тебе спокойствие. Все эти реакции нормальны и ожидаемы во время переживания потенциально травмирующих событий. Эти симптомы - на самом деле попытки тела принять произошедшее.

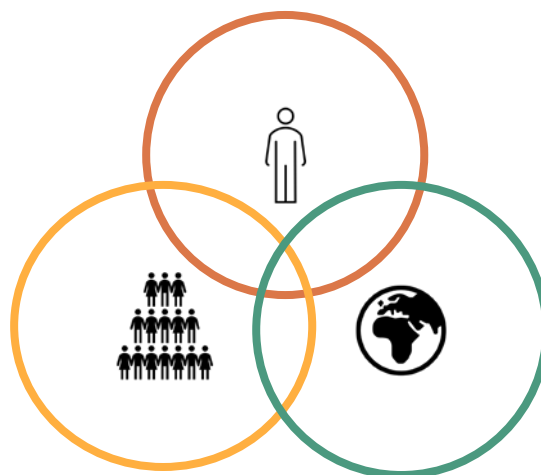
Как если у тебя наблюдаются эти реакции, так и если ты не ощутил ни одну из них, имей в виду что ответ на эти опасные и болезненные инциденты, которые ты переживал в течение этой ситуации, может прийти с опозданием.

### Чувствовать, что что-то изменилось навсегда.

Также возможно, что у тебя нет перечисленных симптомов, но ты чувствуешь что внутри что-то сломалось или навсегда изменилось. Почему?

У всех нас присутствуют убеждения, которые составляют основу нашего мира, такие как:

- Убеждения «о себе»: что я думаю о себе самом, как о ком-то ценном и достойном любви.
- Убеждения «о мире»: мир, как нечто надежное, предсказуемое, контролируемое...
- Убеждения «о других»: другие люди достойны доверия и мы можем ждать чего-то определенного от них.



Переживать такую ситуацию означает вызов этим убеждением, рушение нашего взгляда на мир и понимания нашего окружения. Возможно у тебя уйдёт некоторое время, чтобы снова почувствовать доверие и уверенность.

Нормально, что все это приходит с интенсивными эмоциональными реакциями, и что ты замечаешь такие изменения, как



**Проблемы со сном:**

Сложности с засыпанием, кошмары, раннее пробуждение... Или же наоборот, бóльшая продолжительность сна, сложность поддержания бодрствования...



**Проблемы с питанием:**

Значительная потеря или набор веса, заметная импульсивность в выборе еды, приемы пищи «через силу»...



**Интенсивные эмоции и проблемы в отношениях:**

Раздражительность или переживания могут повлиять на социальные отношения. Ты можешь чувствовать себя более раздраженным чем обычно или избегать контакта с другими более чем было тебе свойственно.



**Проблемы в повседневных активностях:**

Скорее всего, тебе сложно принимать решения, или же ты замечаешь что тебе стало сложнее концентрироваться. Все это логичные последствия реакций на стресс.

## Что я могу предпринять?

Прежде всего, нужно понимать, что реакции, которые могут появиться, нормальны в период переживания травмирующих событий. То есть, тебе нужно дать себе время, понять и познать те эмоции, с которыми ты столкнулся.

Несмотря на это, мы хотим предоставить тебе несколько стратегий, которые могут помочь тебе в эти моменты:



**ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОИ РЕАКЦИИ, НЕ ПЫТАЙСЯ ИЗБЕГАТЬ ИХ.** Хотя они и неприятны, это лишь попытки твоего тела пережить произошедшее. Они не опасны. Просто наблюдай их и описывай (напр., «прямо сейчас, моё сердце сильно бьётся и я замечаю страх, это нормальная реакция на то, что я долго был в напряженном состоянии»).



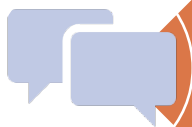
**ИЩИ СОЦИАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ.** Ощущение пребывания в компании других, наличия связей, очень важно для всех. Семейные и социальные отношения которые ты сможешь установить, включая питомцев, помогут тебе, каким-либо путём, смягчить ощущение одиночества и изоляции. Чувствовать сопричастность - это надёжная защита перед лицом будущих эмоциональных побед.



**СОЗДАЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ:** привычки и расписания, хотя да минимальные, создадут систему в твоей нынешней жизни.



**ИЩИ МОМЕНТЫ СПОКОЙСТВИЯ.** Мы знаем и понимаем, что это может быть очень сложно в нынешней ситуации. Тем не менее, время от времени расслабляться совершенно необходимо для внутренней регуляции. Тебе нужно время на то, чтобы позаботиться о себе и собраться с мыслями; провести момент в тишине поспособствует этому процессу. Если тебе нравится спорт, физические упражнения помогут физиологической и общей эмоциональной регуляции.



**ГОВОРИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.** Сильные эмоции иногда сложны для понимания, но тем не менее, появляются для того, чтобы указать нам путь к удовлетворению наших потребностей. Проговаривание их вслух может помочь яснее услышать суть этих сигналов.



**ПРОДОЛЖАЙ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ.** Даже если тебе этого не хочется, постарайся поддерживать привычки питания, гигиены и время сна.

## ЧТО ЖДЕТ МЕНЯ В БУДУЩЕМ

Прибытие в другую страну может вызвать множество эмоций, и некоторые из них могут быть противоречивыми. Может возникнуть облегчение и чувство безопасности от пребывания в месте, отдаленном от войны, но также возможно, что ты чувствуешь неуверенность в том, что произойдёт дальше и чувства замешательства и чужеродности от пребывания в незнакомом месте.

**Не существует одного правильного способа пережить это, поэтому не спеши и отнесись к себе с заботой.**

На первых порах, важнее всего убедиться в безопасности и удовлетворить базовые потребности. И уже после, мало-помалу начинать создавать новые привычки, которые дадут тебе нечто надежное, хотя бы краткосрочно.

### **Как можно смотреть в будущее в такие сложные моменты?**

Мы строим наше будущее исходя из потребностей настоящего и опыта прошлого. Прямо сейчас тебе несомненно нужно время и пространство для того, чтобы справиться с самым срочным, что есть твоё настоящее, и, в какой-то момент, ты сможешь начать заботиться о прошлом и планировать ближайшее будущее.

В конечном счёте, **абсолютно нормально** переживать:



### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ

Тревогу, неуверенность, беспокойства, физические проблемы, неопределенность, смятение... Все эти неприятные эмоции могут появиться перед лицом неожиданных изменений.

### ПОТЕРЯ ИДЕНТИЧНОСТИ:

Кем я был, и кто я сейчас. Потеряв свои ориентиры, нормально чувствовать себя вырванным из контекста и утратившим свою самость.



### КУЛЬТУРНЫЕ СЛОЖНОСТИ

В этой новой стране ты можешь встретиться с моментами большой доброжелательности и поддержки со стороны населения. Тем не менее, также могут встретиться сложности из-из столкновения культур и языка, помимо сложностей адаптации; или чувства потерянности и, возможно, в каких-то случаях, отвержения.

Возможно, что эти ощущения и чувства будут сопровождать тебя некоторое время, пока ты разбираешься с последствиями тех опасных событий что ты переживал на протяжении этого времени. Проживать такую ситуацию означает вызов нашему видению мира, пониманию вещей, и **возможно тебе потребуется время, чтобы восстановить привычный устой вещей и почувствовать доверие и безопасность.**

## НОРМАЛЬНО ЛИ ТО, ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ, ИЛИ НУЖНО ЗАДУМАТЬСЯ?

На самом деле, очень сложно определить, в какой момент кто-то может нуждаться в профессиональной помощи, наверняка потому, что не существует строго объективного критерия для принятия таких решений. Несмотря на это, приведённые ниже реакции могут быть примерами того, когда следует попросить помощи:

- Ты чувствуешь себя **неспособным справляться со своими ежедневными делами**.
- Тревога или беспокойство часто не позволяют тебе отдыхать по ночам, **ты мало спишь и чувствуешь себя уставшим** днем.
- Чувствуешь **блок или беззащитность**, что парализует тебя при **принятии решений**.
- Ты замечаешь сам, или это делают другие, что ты стал более **раздражительным и это провоцирует проблемы с окружающими** (даже самыми любимыми).
- Иногда, ты видишь реальность и будущее такими темными, что у тебя возникают мысли о том, что **лучший вариант - покончить с жизнью**. К тому же посвящаешь время тому, чтобы подумать о том, как это сделать.
- У тебя возникают серьёзные **сложности** с тем чтобы **насладиться** или наладить контакт с вещами, которые раньше тебя очень радовали.
- Возникают **мысли или воспоминания о том, что ты пережил**, повторяющиеся, которые ты не можешь выкинуть из головы и **очень неприятные**.
- Ты чувствуешь себя очень **взволнованным большую часть дня**, и это доставляет тебе большой дискомфорт.
- Ты чувствуешь себя **неспособным справляться с ситуациями** и аспектами жизни, которые раньше не доставляли никаких проблем.



В конце этого справочника ты сможешь найти полезную информацию и некоторые контакты, которыми ты можешь воспользоваться.

# 2

## КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

Несовершеннолетние - это самая уязвимая группа населения в данных обстоятельствах. Это обусловлено тем, что их эмоциональная система находится в периоде развития, и их восприятия мира, себя самих и окружающих только формируется.

Не в нашей власти устранить проблемы, вызванные этой войной. Тем не менее, мы знаем, что при защите наших детей, очень важны наши собственные реакции на их эмоции. Предоставить понимание, объяснение, контроль и уверенность может стать решающим фактором для помощи младшему поколению лучше справляться с этими обстоятельствами и предотвращения некоторых эмоциональных проблем, которые могли бы развиваться в будущем.

## РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ В МОМЕНТ ТАКОЙ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Сейчас они проходят через множество внезапных изменений, и могут подвергаться воздействию **чрезвычайно стрессовых ситуаций**: прерывание привычных распорядков дня и учебы, разлука с близкими, членами семьи и/или питомцами, или же их потеря в результате насильственных действий. Всё это, вместе с отъездом в другую страну, с незнакомым языком, может осложнить понимание текущей ситуации и спровоцировать цепь различных эмоциональных реакций. Для того чтобы помочь детям, будет фундаментально важным предложить соответствующую их возрасту информацию о той исключительной ситуации, которую они сейчас проживают.



Важно учитывать, что будет **столько же разных реакций, сколько и детей**, иначе говоря, каждый ребёнок может воспринимать и проявлять эти реакции по-своему. Распознать их может помочь подстроить наше собственное поведение и обеспечить адекватную поддержку для каждого из них.

### Как мы можем помочь им справиться с этой ситуацией?

**В норме**, перед лицом исключительной ситуации, несовершеннолетние часто проявляют такие эмоции как грусть, страх, раздражительность, смятение, безнадежность, непонимание...И, несмотря на то, что многие эти эмоции похожи на те, что мы наблюдаем у взрослых, они могут проявляться в отличных от них формах.



В продолжение, мы приведем некоторые **общие принципы** чтобы помочь им справиться с ситуацией. Они должны быть адаптированы к возрасту ребёнка.



**Спросить, что они знают о ситуации, и что хотели бы знать.** Это поможет им понять и осознать те изменения, которые они воспринимают. Важно, чтобы информация, которая поступает, была адаптирована для их возраста, для этого тебе могут помочь, например, сказки или метафоры.



**Показывать готовность отвечать на их вопросы.** Возможно, они задают множество вопросов. Быть заинтересованным в том, чтобы узнать их и дать им ответ (насколько возможно), может помочь нам облегчить неопределенность или ощущение непонимания.



**Формировать привычки.** Соблюдать режим сна и еды, определить время для игр, назначить время для обучающих занятий... Всё это может дать ощущения предсказуемости и надежности.



**Быть примером.** Принимать участие в этих занятиях на глазах у ребёнка может помочь им следовать установленному порядку.



**Давать пространство для этих нормальных реакций.** Признавать их эмоции и давать время на адаптацию к изменениям, с которыми они столкнулись (смена культуры, языка, школы, товарищей...).



**Оставлять место для игр.** В эти моменты, важно способствовать возможностям испытывать и положительные эмоции. Через игру они могут войти в контакт с этими эмоциями, помимо взаимодействия с другими детьми.



**Сосредоточиться на их сильных сторонах.** Поощрять усилия, которые прилагают дети, побуждать к созданию спокойной обстановки или настроения, которое помогает им справляться с ситуацией.

## КАК ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ПОТЕРИ И ПРОЩАНИЯ

Как и взрослым, **детям тоже необходимо подготовиться к прощанию**. В этом процессе нормально, если возникают эмоции похожие на те, что чувствуем мы, взрослые, хотя они и не всегда выражают их так, как это делаем мы.

Также нормально, что им необходимо это прощание со всем, что им было известно до нынешнего момента, раз они оставляют позади людей, которых они потеряли или с которыми надолго разлучились, личными вещами (игрушки, комната, одежда и т.д.), своими собственными домами, в числе всего прочего. Вы, взрослые рядом, являетесь в этом процессе их главными фигурами поддержки и примера, а также основным указателем направления и источником ощущения надежности и безопасности.

### Самые распространенные реакции:

**Страх:** Могут испытывать страх быть брошенными, остаться одним, продолжать жизнь потерянными. Страх возникает как нормальная реакция перед неизвестным. Такая ситуация, как та, которую они переживают, предполагает рушение столпов их уверенности и доверия, на которых было построена их жизнь.

**Вина:** В некоторых случаях дети, при недостатке контроля или понимания происходящего, могут чувствовать себя ответственными за то что случилось и верить, что всё это последствия какого-то вреда, совершенного ими.

**Грусть:** Могут чувствовать глубокую печаль и ощущать себя, как будто это чувство будет доиться вечно. В детях это может проявляться по-разному: слёзы, неповиновение или злость. Это нормальная эмоция, которая помогает детям в процессе осознания ситуации и приспособления к ней

**Злость:** Может возникнуть на фрустрацию от того, что ситуация им не нравится, и от этого реагируют с гневом, выглядя расстроенными, крича или отказываясь повиноваться. Принять потери - это сложный процесс, но он необходим для того, чтобы понять случившиеся и принять его.

### Несколько рекомендаций, которые мы предлагаем для управления этими эмоциями с самыми маленькими:

- Нормализуй и **позволяй детям выражать свои эмоции**. Покажи им, что эмоции, которые они чувствуют, это часть ситуации, с которой они встретились.
- Постарайся, чтобы присутствовали **способы отвлечься** от грусти, благодаря которым могли появиться более приятные эмоции.
- **Уважай то время**, которое нужно твоим детям, чтобы привыкнуть к потере, не принуждая их говорить о том, о чём они не хотят, но демонстрируя что ты рядом, если им это нужно, показывая тепло и открытость.
- Важно чтобы, по возможности, у них присутствовало **знание того, что происходит вокруг**. Хотя ты думаешь, что они ещё слишком малы, и хочешь защитить их, им нужна система в их мыслях, чтобы прояснить возникающие у них вопросы, которые причиняют дискомфорт. Адаптируй информацию к их возрасту и их сомнениям. Для самых маленьких может быть полезно рассказать о произошедшем в форме сказки, подстраивая историю к их собственным переживаниям.

## И КАКОЙ ЖЕ БУДЕТ ТЕПЕРЬ НАША ЖИЗНЬ? БЕСПОКОЙСТВО О БУДУЩЕМ, КОТОРОЕ МОЖЕТ БЫТЬ У ДЕТЕЙ

Совершенно естественно, что у них есть множество беспокойств о будущем. Некоторые могут казаться незначительными (что будет с моими игрушками, о каком-то занятии, которое им нравилось...). Имей в виду, что это их повседневная реальность, и нормально, что это является наиважнейшим для них.



Во время изменений, которые переживают сейчас ваши дети, они могут чувствовать **страх**, **нервозность** или **бессилие** перед неизвестным будущим и потерей своей повседневности. У детей есть невероятная способность приспосабливаться, но даже при этом они могут испытать смесь негативных эмоций на изменения и катастрофические мысли о настоящем и будущем. Вы можете предоставить вашему ребёнку ощущение, что в новой стране сохраняются его КОРНИ, посылая им сигналы спокойствия и уверенности по отношению к будущему.

## ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ НА БОЛЕЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

В этот период времени, очень вероятно, что ваши дети были подвержены влиянию ситуаций, которые вызывают большой страх, возможно даже, что вы находились в опасности. Не удивительно, что некоторые их реакции кажутся тебе странными, и мы хотим помочь тебе понять их и предоставить некоторую общую информацию, которая может оказаться полезной.

### Что я могу заметить в моих детях?

- Они могут страдать от тревожных, повторяющихся **воспоминаний или снов**, вести себя странно (например, вести себя так, как будто находятся в опасности, как ты что пережили или которой были свидетелями), включая **игры** с военной тематикой. Нашей нервной системе и наш мозг нужно проработать ситуации подвергаящие нас опасности, воскрешая их в памяти. Это позволяет нам "организовывать" произошедшее.
- Могут находиться в состоянии **постоянного нервного возбуждения**, вследствие чего периодически реагировать с большим страхом или злостью, или засыпать с трудом. Это происходит, потому что организм реагирует, как если бы продолжал противостоять неминущей опасности..
- С другой стороны, довольно часто дети начинают **избегать разговоров** или **мыслей** о пережитом (даже отрицать его), также как распространено, что они избегают некоторые **места, объекты или ситуации**, которые напоминают им о случившемся. Совершенно логично, дети могут не хотеть помнить ужасные события, которые им пришлось пережить.
- Также, очень часто они могут чувствовать себя **брошенными** всеми остальными, включая их близких, и начать вести себя более замкнуто, постоянно ощущая **отрицательные эмоции** как вина, страх или стыд, и что теряют интерес и перестают осуществлять ранее **важные для них активности** и перестают чувствовать **позитивные эмоции**. С другой стороны, они могут демонстрировать **пессимистические убеждения**, которые могут выражать в высказываниях как "мир очень опасен", или "никому нельзя доверять". Пережитые ими события всё равно что получить очень жестокий удар на эмоциональном уровне. Естественно, после такого удара, довольно сложно подняться и восстановить желание и способность к радости.
- В некоторых случаях, может случиться, что они начинают **вести себя более инфантильно** чем до этих событий. Такое поведение даёт им ощущение надёжности того предыдущего периода, и обычно обеспечивает большее внимание со стороны взрослых. Другие дети **нервничают** больше, чем раньше, когда их **разделяют** с их близкими, что естественно, так как они нуждаются в них больше всего, когда они чувствуют себя в опасности. Также, в результате произошедшего, они могут нат постоянно беспокоиться о смерти.
- Также может казаться, что они **ничего не чувствуют, кажутся "застывшими"**. Это происходит из-за того, что события, пережитые ими, были настолько тяжелы, что тело парализует эмоции, чтобы защититься от боли.

## Что можно сделать?

То, что твои дети переживают такой опыт, в то время когда ты наверняка не в своей лучшей форме, несомненно очень сложно, провоцирует в тебе неуверенность и утомляет. Поэтому, мы предлагаем тебе некоторые простые идеи, которые, по красней мере, могут помочь тебе сориентироваться.

- **Покажи, что эти реакции нормальны, и помоги понять их.** Можешь использовать некоторые из объяснений, которые мы привели в разделе "Что я могу заметить в моих детях?"..
- **Помоги им понять ситуацию.** Как правило, рекомендуется предоставлять информацию в понятной и откровенной манере, так как её недостаток или ложь может спровоцировать большее смутнение, переживание и неуверенность к ситуации, которую они переживают. Так же важно подбирать слова и сложность информации, которые они смогут понять, и адаптировать их к скорости, с которой дети могут их воспринимать, для чего можно спросить, что они уже знают, что думают, как на это смотрят и что хотят знать.
- **Ограничь воздействие военной символики.** Это особенно важно для самых маленьких детей (младше 6 лет), так как влияние этой символики через средства массовой информации может иметь большое эмоциональное влияние на наших детей, которое может оставаться на протяжении времени..
- **Слушай, принимай и реагируй на их эмоции.** Часто, с лучшими намерениями, когда видим наших детей в плохом настроении, мы говорим им такие вещи, как "не думай об этом", или "не переживай". Тем не менее, это может заставить их чувствовать себя непонятыми и в замешательстве от своих эмоций. Вместо этого, попробуй такие слова как "это нормально, что ты себя так чувствуешь, это печальная ситуация", и, если можешь, назови словами то, что они могут чувствовать в этот момент (напр., "мне кажется ты злишься, это так? Я не против поговорить об этом, если хочешь").
- **Дай им почувствовать семейные тепло и заботу.** Важно, чтобы дети могли чувствовать, что вы эмоционально открыты, и можете выслушать их неуверенности и говорить с ними с теплотой, проявляя привязанность (например, обнимая их). Когда они будут менее напуганы, можешь помочь им отвлечься (игрушками, фильмами, сказками).
- **Поощряй адаптацию, уверенность и исследования.** Мало-помалу, очень полезно, если вы начнете концентрироваться на восстановлении повседневной жизни, позволяя и побуждая (без давления), чтобы дети и подростки возвращались к исследованию, возвращаясь к занятиям, которые им нравятся, и адаптировались, в своём ритме, к новой среде. Когда у них возникнут некоторые устоявшиеся порядки, они могут снова начать получать удовольствия от некоторых активностей, что позволит им чувствовать большую стабильность и защищенность.
- **Не забывай заботиться о себе.** Чтобы помочь своему ребёнку, тебе сначала нужно позаботиться о себе, чтобы быть в лучшей возможной форме, несмотря на нормальные в этой ситуации грусть, тревогу и т.д. По мере возможности, постарайся оставлять время для себя, чтобы ненадолго отвлечься от забот матери/отца и уделить внимание другим сферам.

Можешь вернуться к рекомендациям в других разделах этого справочника, которые могут помочь позаботиться о себе в этой ситуации.

**Резюмируя, перед лицом серьезных ситуаций, какие реакции я могу ожидать от своих детей и что можно сделать?**

**Распространенные реакции:**

Избегать разговоров или мыслей о пережитом  
Избегать места, объекты или ситуации  
Чувствовать себя брошенными, замкнутость  
Потеря интереса и удовольствия  
Пессимистические убеждения на тему опасности  
Эмоциональный блок

Воспоминания, сны, изменение в играх (напр., военные мотивы).  
Нервное возбуждение, тревожность, раздражительность и проблемы со сном.  
Инфантильное поведение.  
Страх оставаться одним.

**Что можно сделать:**

Покажи, что эти реакции нормальны, и помоги понять их.  
Помоги им понять ситуацию. Ограничь воздействие военной символики.  
Слушай, принимай и реагируй на их эмоции.  
Дай им почувствовать семейное тепло и заботу (открытость, физический контакт).  
Поощряй адаптацию, уверенность и исследования (чтобы они могли возвращаться к  
Чтобы хорошо делать все это Не забывай о самом

**Когда просить о помощи?**

Если какая-то из этих реакций начинает затягиваться и/или сильно мешает в повседневной жизни (напр., более месяца), даже не смотря на ваши старания помочь, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью. Существуют несколько полезных ресурсов, которые мы укажем в продолжении этого справочника.

# СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

- Телефон экстренной помощи 112
- SAMUR (САМУР) - защита граждан 092
- Телефон защиты жертв домашнего насилия 016

## ОТДЕЛЫ СЛУЖБ БЕЗОПАСНОСТИ

- Телефон национальной полиции 091
- Guardia civil (Гражданская гвардия) 062
- Пожарная служба г. Мадрид 080
- Пожарная службы окр. Мадрид 085

## АДМИНИСТРАТИВНЫЕ СЛУЖБЫ

### Управление по предоставлению убежища и приема беженцев (OAR)

Заявление на предоставление убежища

Адрес: улица Pradillo (Прадильо), 40 28002, Мадрид

Телефон 060 (общая информация)/ работа 915 372 170

<http://www.interior.gob.es/web/servicios-al-ciudadano/oficina-de-asilo-y-refugio>

### Министерство социальной интеграции, безопасности и переселений

Координация приема испанскими семьями

Телефон 900 67 09 09

### Посольство Украины в Испании

Улица Ronda de Abubilla (Ронда де Абубилля), 52 - 28043

Телефоны 917 489 360 и 913 887 178

### **Муниципалитет Мадрида**

Телефон 915 881 000

## **МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ**

### **Университетская психологическая клиника UCM**

Психологическая оценка, помощь и сопровождение

<https://www.ucm.es/clinicadepsicologia>

Адрес: Корпус Caracolas (Караколас), Campus de Somosaguas (Кампус де Сомосагуас), без номера, 28223, Мадрид  
Телефон: 913 94 26 14

### **Психологи без границ**

Психологическая оценка, помощь и сопровождение по низкой цене

Адрес: Calle Luis Piernas (улица Луис Пьернас), 38

Телефон: 91 233 58 51

### **Красный крест Мадрид**

Приём, оказание социальной, трудовой, психологической помощи и юридических консультаций. Покрытие базовых нужд.

<https://www2.cruzroja.es>

Адрес: Calle de las Pozas (улица де лас Посас), 14, 28004 Мадрид

Телефон : 913 60т96 69

### **Медики без границ**

Психологическая и социальная помощь и базовые потребности

Место: Calle Cavanilles 33, bajos ( улица Каванильес 33, внизу) 28007

Телефон 91 541 13 75

## СОЦИАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ

### Центр приема беженцев от Министерства Социальной Интеграции, Безопасности и Переселений

Телефон: 91 047 44 44

<https://www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/ayuda-a-ucrania/ayuda-a-refugiados-ucranianos#centro-de-acogida-para-refugiadosdependiente-del-ministerio-de-inclusin-seguridad-social-y-migraciones>

### Испанская Комиссия Помощи Беженцам (CEAR)

Центры временного пребывания, юридической помощи, социальной и психологической помощи, образования и трудоустройства и услуг по переводу.

<https://www.cear.es>

Адрес: Avenida del General Perón ( Авенида де Хенераль Перон) 32, второй этаж справа, 28020 Мадрид

Телефон: 915 98 05 35

### ACNUR Испанский отдел Организации Объединённых Наций для беженцев

Убежище, образование, психологическая помощь и защита.

<https://www.acnur.org>

Адрес: Avenida del General Perón ( Авенида де Хенераль Перон) 32, второй этаж слева, 28020 Мадрид

Телефон: 661 70 64 62

Сеть Испании по иммиграции- убежище, экономическая помощь, информация по мерам помощи в каждом автономном округе

<http://spanishsolidarity.org/>

### Сеть Испании по иммиграции

Сеть Испании по иммиграции- Убежище, экономическая помощь, информация по мерам помощи в каждом автономном округе

<http://spanishsolidarity.org/>

### “Спасите детей”

Приём в школу, психологическая поддержка и сопровождение

Место: Calle Doctor Esquerdo (улица Доктор Эскуердо) 138, второй этаж

Телефон 91 513 05 00