

## СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ТА ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Цей конспект ресурсів і стратегій для підтримки сімей та дітей військовослужбовців під час перегрупування та війни був розроблений Відділом 19 Американської психологічної асоціації з низкою партнерів. Додаткова інформація та ресурси збираються та будуть надані оперативно.

Більшість програм, заснованих на доказах, які підтримують людей, які переживають період підвищеної травматизації та викликів, включають два основних компонента: 1, сприяння стійкості та 2, пом'якшення ризику. Наведені нижче стратегії призначені для підтримки сімей та дітей військовослужбовців, які зазнали загострення конфлікту.

### Стимулюйте стійкість

Кожна людина має свої сильні сторони в подоланні. Майте на увазі, що те, що працювало раніше, швидше за все, буде працювати найкраще зараз. Допоможіть своїм клієнтам визначити, які джерела подолання є найкращими для них, зокрема:

**Віра** – доступ до систем переконань та цінностей для виявлення внутрішньої сили та розуміння.

**Емоції** – ділитися почуттями та емоціями.

**Соціальність** – спілкування з друзями, родиною, підтримкою громади та релігійними групами. Слід зазначити, що сімейні одиниці, які продовжують пропонувати тепло та відповідні віку правила та очікування, як правило, працюють краще, навіть у часи сильного конфлікту..

**Уява** – залучення до творчості за допомогою письма, малювання, співу чи гри на музичному інструменті, розповіді та уяви (у дітей).

**Когнітивні** – залучення до вирішення проблем, щоб подбати про відчутні проблеми та скласти плани.

**Фізіологічні** – займатися фізичною активністю за допомогою спорту, ігор та фізичних вправ.

**Фізичні** – підтримка зусиль із забезпечення таких ресурсів, як житло, їжа та одяг.

### Зменшення ризику

Наведені нижче стратегії представляють собою інтеграцію чотирьох пунктів надання допомоги з урахуванням травм та першої психологічної допомоги:

**Усвідомлення** впливу травми і те, що існує багато шляхів відновлення. Подумайте про те, щоб запропонувати коротку освіту щодо травм і очікуваного природного відновлення.

**Визначте** ознаки та симптоми травми. Ознайомте батьків із поширеними ознаками у дітей (див. нижче). Навчайте способам зниження фізіологічного збудження за допомогою відпочинку/сну та нормалізації розпорядку дня (цикли їжі/сну/роботи).

**Відповідайте** використовуйте стратегій, заснованих на сильних сторонах особистості в подоланні (див. вище). Наприклад, полегшити спілкування з соціальними зв'язками та знайти близьких людей. Заохочуйте сім'ї військових складати плани на випадок непередбачених обставин. Уважно слухайте про емоційні переживання та допомагайте зменшити збудження.

**Чиніть опір** повторній травматизації шляхом невинуватого піддавання особи додаткової травматичної інформації. Якщо можливо, зменште кількість нагадувань про травматичні події, які можуть включати обмеження доступу новин до невеликих обсягів на день.

**Підтримка молоді:  
Можливі симптоми травми та вікові втручання**

Є деякі додаткові міркування, які слід враховувати, коли розпізнавати травму у дітей/підлітків і знати, як втрутитися. Діти та підлітки, як правило, менш вміли використовувати мову для самовираження, і, як такі, частіше демонструють зміни в поведінці, щоб показати свою внутрішню боротьбу.

Вік	Можливі симптоми	Вікова терапія
Від народження до 6 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Посилене чіпляння або уникання батьків</li> <li>- Підвищений плач або дратівливість</li> <li>- Регресія до «молодшої» поведінки (енурез, смоктання пальця)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Використовуйте засоби творчості (гра, малювання, малювання)</li> <li>- Використовуйте розповідь і картинки, щоб допомогти спілкуватися</li> </ul>
6 - 12 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Порушення сну і кошмари</li> <li>- Можуть «розігрувати» свій досвід у фізичній чи драматичній грі</li> <li>- Підвищена деструктивна поведінка або дратівливість</li> <li>- Підвищене занепокоєння та соматичні скарги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ставте відкриті запитання</li> <li>- Направте потребу допомагати в простих, конкретних завданнях</li> <li>- Допоможіть назвати/позначити реакції та почуття</li> </ul>
13+ років	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Порушення сну і кошмари</li> <li>- Відсторонена або незацікавлена поведінка</li> <li>- Емоційні коливання</li> <li>- Соматичні скарги</li> <li>- Поведінка, що шукає гострих відчуттів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ставте відкриті запитання</li> <li>- Продовжуйте мати межі та кордони, але дайте контроль і вибір, де це можливо</li> <li>- Вимагайте від підлітків допомогу у виконанні завдань, що підтримують сім'ю</li> </ul>

*Для всіх вікових груп:* Дайте короткі, чесні відповіді на їхні запитання, уникаючи евфемізмів для смерті (наприклад, «довгий сон», «помер»). Уникайте некорисних рекомендацій, щоб «вийти» із ситуації (тобто «потрібно рухатися далі» або «просто не думати про це»). Нарешті, запропонуйте високий рівень очікувань на найближче майбутнє (тобто «ми будемо працювати разом прямо зараз»), але уникайте конкретних обіцянок щодо майбутнього (тобто опису, що станеться або хто буде доступний для допомоги).