



Сповнене надії,
Здорове і щасливе
Життя та навчання

ПОСІБНИК

Посібник для Батьків/Опікунів

Короткий огляд життя шести сімей по всьому світу під час пандемії COVID-19



REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

Рекомендоване посилання: *Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання. Посібник для Батьків/Опікунів. Короткий огляд життя шести сімей по всьому світу під час ПАНДЕМІЇ COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

1^{ше} видання: 2021 рік



**Сповнене надії,
Здорове і щасливе
Життя та навчання**

ПОСІБНИК

Посібник для Батьків/Опікунів

Короткий огляд життя шести сімей по всьому
світу під час пандемії COVID-19

Зміст

Подяки	4
Переклади та адаптації	4
Передмова	5
Керівництво для Щасливого, Здорового, Надійного Життя та Навчання	5
Вступ	7
Як користуватися цим посібником	8
Важливість Структури	9
ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ БЕН (ЛОНДОН, ВЕЛИКА БРИТАНІЯ)	9
РОЗКЛАД ДНЯ СІМ'І БЕН	9
РОЗПОЧИНАЙТЕ ДЕНЬ НА ПОЗИТИВІ, ЕМОЦІЙНОМУ СПРИЙНЯТТІ ТА СПІВЧУТТІ	12
ОДИН-НА-ОДИН (ОСОБЛИВИЙ ЧАС З КОЖНОЮ ДИТИНОЮ)	13
Сприяння Про-Соціальній Поведінці замість Негативної Дисципліни	14
ЗНАЙОМТЕСЯ З ДОМОГОСПОДАРСТВОМ НАЙДУ-КАЛА (КАЛЬКУТТА, ІНДІЯ)	14
ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ	17
НАВЧАННЯ ЧЕРЕЗ ГРУ – ТВОРЧІ УРОКИ	18
Табори для Внутрішньо Переміщених Осіб і Covid-19	20
ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ АХМЕДА (ПІВНІЧНО-СХІДНА СІРІЯ)	20
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ В ТАБОРІ ВПО	21
Розмова про Корону та Втрати	24
ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ БХЕНГУ (ДУРБАН, ПІВДЕННА АФРИКА)	24
ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ І СТРАХ СМЕРТІ	25
ПІДТРИМКА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	27
РІЗНОБІЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ - БАГАТО ШЛЯХІВ ЯК МИ МОЖЕМО БУТИ РОЗУМНИМИ	27
ТЕОРІЯ РІЗНОБІЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ	29

Розподіл Домашніх Обов'язків, Боротьба зі Стигмою та Надання Пріоритету Піклуванню про Себе	31
ЗНАЙОМСТВО З СІМ'ЄЮ ІВАНОВИХ (Україна, Київ)	31
РОБОТА ЗІ СТИГМОЮ, ПОВ'ЯЗАНОЮ З COVID-19	31
ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ПІДТРИМКОЮ ДО ВЧИТЕЛІВ ТА ІНШИХ БАТЬКІВ	34
ПРИДІЛИТЬ ЧАС СОБІ ТА ДЛЯ ПІКЛУВАННЮ ЗА СОБОЮ	35
Поради щодо Захисту Дітей в Онлайн Середовищі	37
ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ ЧЕНЬ (ПЕКІН, КИТАЙ)	37
ЗАВЕРШІТЬ ДЕНЬ НА ГАРНІЙ НОТІ	39
Сімейна гармонія	40
Міркування та контрольний список завдань - як справи в моєму домогосподарстві?	41
КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК: ЯК СПРАВИ У МОЇЙ СІМ'І?	42
ПІДТРИМАЙТЕ ДІТЕЙ У СТВОРЕННІ ВЛАСНИХ АБО СІМЕЙНИХ КНИГ ПРО ГЕРОЇВ COVID-19	43
Список ресурсів	44

**Цей буклет розроблено для батьків та опікунів
і призначений для надання вказівок і натхнення
щодо психосоціального благополуччя в домогосподарстві перед
обличчям проблем, пов'язаних з пандемією COVID-19.**

Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання було розроблено Регіональною Ініціативою з Психосоціальної Підтримки (REPSSI), Мережею Психічного Здоров'я та Психосоціальної Підтримки (MHPSS.net) та Довідниковим Центром з Психосоціальної Підтримки МФТЧХ та ЧП (PS Centre) за підтримки фонду Освіта не Може Чекати (ECW). Це керівництво містить в собі наступні три інструменти. Як: (1) Посібник для Вчителів, (2) Посібник для Батьків-Вихователів і (3) Посібник для Вчителів, Батьків і Дітей. Керівництво розроблено для надання сприяння всім, хто постраждав від пандемії COVID-19, але може бути корисним у будь-яких інших випадках.

Подяки

Провідний автор: Джонатан Морган, APSSI

Спеціальні подяки:

Рецензенти: Барак Морган, Береніс Майнт'єс, Палеса Мфоле, Глініс Клачерті, Енді Доус, Марта Брейгін і Рут О'Коннелл

Міжнародні рецензенти кінцевих користувачів:

Вівіан Матованайка (Зімбабве), Карен Вільямс (Зімбабве), Равіро Мутамба (Зімбабве), Халед Хаміді (Лівія), Джуліана Бонатто (Бразилія), Фейсал Джаафре (Йорданія), Алін Фаброн (Бразилія), Гада Зайдан (Газа)

Виконавча команда:

Кармел Гайлард, Марк Клюков, Джонатан Морган, Еа Сюзанна Акаша, Ахлем Шеффі, Піа Тінгстед Блюм, Ананда Галапатті, Марсіо Гальято

Консультант зі справ людей з

інвалідністю: Палеса Мфоле

Консультант з ВПО: Ахлем Шеффі

Коректор: Венді Агер

Ілюстрації: Керол Гоуз

Верстка: Кендіс Тюрвей, Spiritlevelstudio

Переклади та адаптації

Будь ласка, зв'яжіться з REPSSI, щоб отримати переклади та формати цієї публікації. Усі готові та затверджені переклади і версії будуть розміщені на веб-сайті REPSSI. У разі перекладу або адаптації, будь ласка зв'яжіться з REPSSI, якщо бажаєте розмістити Ваше лого. При будь-якому використанні посібника майте на увазі, що REPSSI не підтримує жодну конкретну організацію, продукти чи послуги. Додайте таке застереження мовою перекладу: «Даний переклад/адаптація був(-ла) виконаний (-на) REPSSI. REPSSI не несе відповідальності за зміст і точність цього перекладу.

Рекомендоване посилання: *Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання. Посібник для Батьків/Опікунів. Короткий огляд життя шести сімей по всьому світу під час ПАНДЕМІЇ COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Передмова

Керівництво для Щасливого, Здорового, Надійного Життя та Навчання

Пандемія COVID-19 ускладнила життя сімей і шкільних спільнот по всьому світу. Школи багатьох країн були зачинені протягом короткого чи більш тривалого часу та вимушені були перевести своїх учнів у режим онлайн навчання. Обмеження пересування під час комендантської години та карантину також мали наслідки для дітей, не дозволяючи їм бути на свіжому повітрі, насолоджуватися спортом та іншими видами дозвілля. Крім працівників на передовій, усі були прикуті до дому, а на батьків та опікунів покладено додаткову відповідальність за підтримку навчання своїх дітей. Для значної кількості дітей пандемія серйозно вплинула на їхнє власне психосоціальне благополуччя та благополуччя їхніх родин. Можливо, у них були батьки, опікуни, брати і сестри або близькі родичі, які втратили роботу та домівку. Деякі діти були свідками того, як члени сім'ї захворіли на COVID-19, і, можливо, навіть втратили близьких. Це був час великої невизначеності.

Освіта не може чекати. Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання було розроблено REPSSI та Довідниковим Центром з Психосоціальної Підтримки МФТЧХ та ЧП (PS Centre) у відповідь на пандемію. Ми зібрали низку матеріалів, спрямованих на дітей, батьків,

опікунів і вчителів у різних середовищах, які сприяють психосоціальному благополуччю та пов'язують ключові життєві навички для посилення соціально-емоційного навчання. У цьому наборі інструментів є три засоби, зокрема Посібник для Вчителів «Надійний, Здоровий і Щасливий», Посібник для Батьків-Вихователів «Надійний, Здоровий і Щасливий» і Посібник із Психосоціальної Підтримки для Вчителів, Батьків і Дітей «Надійний, Здоровий і Щасливий».

Посібник для Вчителів був розроблений для педагогів у підтримці дітей у їх поверненні до школи після пандемії. Він починається набором загальних вправ для формування груп, а потім тематичними заходами, зосередженими на 16 ключових життєвих навичках, що підтримують особистісний, когнітивний та міжособистісний розвиток дітей. Вправи підходять для широкого кола різних вікових груп від дошкільного до середнього шкільного віку. Вправи також можна поєднувати зі спортом і дозвіллям у клубах чи громадських центрах, а також у безпечних для дітей місцях гуманітарних установ.

Посібник для Батьків і Опікунів розповідає про шість вигаданих сімей із різних куточків світу, які стикаються з труднощами у своєму житті під час боротьби з COVID-19. Надаються позитивні повідомлення, які заохочують батьків і опікунів піклуватися про своїх дітей у цей складний час, як-от структурування



дня, час, щоб перевірити одне одного, застосування позитивної дисципліни, розмова про втрату, боротьба зі стигмою та захист дітей в Інтернеті. Наприкінці посібника є корисний контрольний список для всієї родини, який допоможе кожному подумати про те, як справляється їх сім'я. Існує також набір підказок для сімей, які хочуть створити книжкового героя COVID-19.

Посібник із Психосоціальної Підтримки для Вчителів, Батьків і Дітей містить розваги для дітей вдома, у школі або для дистанційного використання. У домашньому навчальному середовищі, наприклад, заняття можна виконувати з групою братів і сестер. Кожна діяльність позначена для групи або може бути використана для однієї дитини. Заходи були

ретельно розроблені для залучення дітей до соціального та емоційного навчання щодо самосвідомості, самоконтролю, соціальної обізнаності, навичок стосунків та прийняття рішень.

Ми сподіваємося, що Education Cannot Wait (Освіта не Може Чекати) Набір інструментів для надійного, здорового та щасливого життя та навчання містить корисні ресурси для сімей і шкільних спільнот у теперішній час перед обличчям пандемії COVID-19. Ми вважаємо, що це також має ширше охоплення, оскільки це однаково актуально для будь-якої кризи чи надзвичайної ситуації в прагненні підтримати здоров'я, щастя та надії громад, де б вони не були.

Вступ

По всьому світу COVID-19 дуже ускладнив життя батьків, опікунів і дітей, які перебувають під їх опікою. Часто школи закриваються, знову відкриваються з новими процедурами безпеки, знову закриваються, планують відкритися, відкладають повторне відкриття тощо. Окрім того, що їм доводиться працювати вдома та вести домашнє господарство, багато батьків і опікунів також намагаються тримати своїх дітей на рівні їхніх віртуальних шкільних завдань, використовуючи платформи Інтернету, телебачення чи радіо. У той же час, усі замкнені вдома та відрізані від підтримки друзів і близьких. Також є поширена тривожність навколо того, чи спрацює щеплення. Із закриттям шкіл межі між школою та домом, а також між учителем і батьками, стали розмитими. Батькам може бути важко стати вчителями, а дітям – учнями

своїх батьків. Коли вся родина день за днем займає одне й те саме місце, напруга та тиск можуть зростати. Якщо один або обидва опікуни втратили роботу або втратили частину чи весь дохід, фінансовий тиск може додати ще більше стресу.

У цьому посібнику для батьків і опікунів використовуються «вигадані» сім'ї, щоб продемонструвати, як можна знизити рівень стресу та полегшити кожен день для всієї родини, включаючи себе. Основне повідомлення для батьків і опікунів таке: Намагайтеся заохочувати, пропагувати та винагороджувати здорову, корисну, турботливу поведінку, що сприяє єднанню, саморозвитку та миру в домі, а не потрапляйте в пастку розчарування, конфліктів, покарань і образи.



Як користуватися цим посібником

Ви можете прочитати ці історії з іншими опікунами вдома та обговорити їх. Залежно від віку ваших дітей, ви навіть можете читати їх разом зі своїми дітьми, спрощуючи та пояснюючи, де це необхідно. Візьміть їх у «мандрівку планетою для боротьби з COVID-19». Кожна історія може стати історією для дітей – покажіть дитині або дітям ілюстрацію, трохи пояснивши про сім'ю на ілюстрації, пояснивши, де в світі вони живуть, з якими проблемами вони стикаються та як вони долають ці проблеми. Ви можете додати власні деталі, давши час дитині чи дітям поставити запитання, надати відповіді, запитуючи їх, як ця історія може допомогти їм у їхньому житті.

Після того, як ви прочитаєте всі історії, ви можете підтримати свою дитину чи дітей у створенні власної історії про те, як вони справляються під час COVID-19.

Також є вказівки щодо того, як підтримати своїх дітей у створенні власних чи сімейних книг про героїв під час COVID-19.

Ми сподіваємося, що цей посібник буде для вас корисним.

Розповідь для дітей про героя під час COVID-19 знайдете на сайті <https://www.unicef.org/coronavirus/my-hero-you>



Важливість Структури

ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ БЕН (ЛОНДОН, ВЕЛИКА БРИТАНІЯ)

Сім'я Бен живе в Лондоні, у Великій Британії. Пані Бен працює в комп'ютерній компанії, але через COVID-19 працює вдома. Пан Бен втратив роботу через COVID-19 і залишився безробітним. Їхній 10-річний син Люк має інвалідність (у нього синдром Дауна) і потребує багато уваги. Люк любить малювати. Їхня 12-річна донька Холлі любить проводити час у соціальних мережах у своєму телефоні. Пані та Пан Бен вважають, що вона занадто цим захоплюється і намагаються обмежити її час онлайн. І школа Холлі, і центр догляду Люка закриті через COVID-19.

РОЗКЛАД ДНЯ СІМ'І БЕН

Спочатку сім'ї було важко виробити план своїх дій в нових обставинах. Кожен день здавався дещо хаотичним і повним перешкод, які потрібно було пройти. Сім'я помітила, що Люк особливо погано справлявся з неструктурованим часом – він був стурбований, розчарований і роздратований. Однак після спільної розробки розкладу, почало встановлюватися відчуття структури та спокою.

	Mon	tues	Wed	thurs	fri	Sat	Sun
7am	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast
8am	home WORK	home WORK	home WORK	home WORK	home WORK	free time	free time
9am	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly
10 am	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke
11 am	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning
12 PM	free time	free time	free time	free time	free time	free time	free time
1 pm	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch

- Сім'я Бен склала для себе розпорядок дня на тиждень вперед.
- Діти краще дотримуватимуться розкладу, якщо допоможуть скласти його та втілити в життя (дозвольте їм бути «відповідальним»).
- У розкладі є час для структурованих занять, домашніх справ, веселощів, а також вільний час.
- Структура та передбачуваність розкладу можуть допомогти дітям почуватися більш захищеними, що веде до більш про-соціальної поведінки.
- Така структура також може допомогти батькам і опікунам відчувати, що все під контролем та зняти стрес.
- Розклад включає фізичні вправи на щодень - це допомагає впоратися зі стресом і допомагає дітям спалювати багато енергії.
- Велика увага приділяється гігієні, наприклад миття рук під час співу веселої пісні, яка займає двадцять секунд (для молодших дітей).



Зображення Йо Девіда Сото з PixaBay

Підтримка дітей з особливими потребами

під час COVID -19

- Діти з особливими потребами (фізичними, соціальними, інтелектуальними чи психологічними особливостями) стикаються з додатковими перешкодами та потребують спеціальної допомоги.
- Зміни в розпорядку дня можуть заплутати дітей з особливими потребами та призвести до почуттів, які вони не можуть описати чи зрозуміти, таких як страх і розчарування. Іноді можуть відбуватися зміни в поведінці.
- Забезпечення комфортного та передбачуваного середовища може допомогти вашій дитині почуватися в безпеці та контролювати ситуацію. Це діє для всіх дітей.
- Проводьте час разом, займаючись тим, що подобається вашій дитині.
- Якщо в розкладі дитини відбулися зміни через COVID-19, ваша дитина може відчувати труднощі зі зміною розкладу та/або навколишнього середовища.
- Допоможіть своїй дитині бути зайнятою протягом дня та намагайтеся зберегти структуру дня вашої дитини.
- Залежно від інвалідності, вам може знадобитися багаторазово повторювати дії/інструкції/повідомлення, перш ніж ваша дитина зрозуміє.
- Якщо ваша дитина відвідувала школу чи центр для дітей з обмеженими можливостями до карантину, вона може не розуміти, чому все змінилося. Поясніть, що для того, щоб усі були здорові, іноді учням доводиться залишатися вдома, а не йти до школи чи центру. Запевніть дитину, що вона в безпеці вдома.
- Ознайомтеся із засобами спілкування, які використовуються в школі з вашою дитиною, такими як мова жестів або шрифт Брайля. Це допоможе підтримувати його/її залучення до діяльності вдома.
- Ваша дитина може сумувати за друзями та родиною. Регулярно залишайтеся на зв'язку з сім'єю та друзями по телефону або за допомогою інших електронних пристроїв.
- Цілком нормально звертатися до інших, щоб отримати необхідну підтримку.

РОЗПОЧИНАЙТЕ ДЕНЬ НА ПОЗИТИВІ, ЕМОЦІЙНОМУ СПРИЙНЯТТІ ТА СПІВЧУТТІ

- Сім'я починає свій день із спільного сніданку.
- Пані Бен запитує, чи всі добре спали.
- Пан Бен часто просить усю родину назвати два відчуття, які вони відчувають, одне добре, а інше не дуже.
- Потім він просить кожного переказати, що відчувають інші, щоб заохочувати емпатію (розуміння емоцій інших) як життєву навичку.
- Холлі та Люк допомагають приготувати їжу та накрити стіл.
- Старші діти можуть допомогти доглядати за молодшими, знімаючи тиск з батьків.
- На початку дня батьки повинні підтримувати позитив і налаштувати день на позитив.
- Сім'я може переглянути плани на день (пов'язані з навчанням та іншими частинами їхнього життя). Кожен може по черзі сказати, а) чого він чекає цього дня і б) що його хвилює.





Час один-на-один,

Емоційне сприйняття

- Вислухавши дітей, вони відчують підтримку та заспокоєння.
- Важливо прислухатися до своїх дітей, особливо коли вони розповідають про те, як почуваються та що роблять.
- Будьте відкритими та покажіть їм, що ви чуєте, що вони говорять.
- Може бути корисним навіть узагальнити те, що ви почули, перш ніж відповісти, сказавши: *«Якщо я тебе правильно розумію, то ти кажеш що...»*

ОДИН-НА-ОДИН (ОСОБЛИВИЙ ЧАС З КОЖНОЮ ДИТИНОЮ)

- Коли в домі так багато людей, усе може стати тісним та хаотичним, а діти можуть почуватися неспокійними та знехтуваними.
- Тому важливо проводити індивідуальний час з кожною дитиною окремо.
- Це може тривати навіть лише 20 хвилин або довше, якомога частіше.
- Це може бути щодня в один і той же час, щоб діти чи підлітки могли чекати цього з нетерпінням.
- Цей індивідуальний час може мати форму допомоги з домашнім завданням, або це може бути виконання того, що дитина вибере, наприклад, гра з нею в улюблену гру, або просто розмова та слухання, налаштування на дитину.



Сприяння Про-Соціальній Поведінці замість Негативної Дисципліни

ЗНАЙОМТЕСЯ З ДОМОГОСПОДАРСТВОМ НАЙДУ-КАЛА (КАЛЬКУТТА, ІНДІЯ)

У родині Найду-Кала є Діпа, Гіва, Ааруш, Кріша та Адітя. Діпа та Гіва — вдови, які тепер живуть в одному домі, щоб підтримувати одна одну, оскільки їхніх чоловіків уже немає серед живих. Раніше Діпа працювала швачкою, а Гіва – у магазині. Аарушу шість років, Кріші чотири роки і Адіті два роки. Вони живуть у густонаселеному передмісті Калькутти, Індія. І Діпа, і Гіва є безробітними через втрату роботи внаслідок COVID-19. Щоб

подати їжу на стіл, вони ведуть невеликий бізнес, виготовляючи та продаючи маски для захисту людей від COVID-19.

- Зрозуміло, що коли дітей закривають у приміщенні, вони створюють шум і безлад.
- Також зрозуміло, що дорослі, які перебувають у тому ж місці, що й вони, можуть роздратуватися та злитися.



- Діпа, яка намагається виконати якусь роботу. Проте їй вдається стримувати свій гнів і не вдаватися до крику чи насильства.
- Коли Діпа стикається з антисоціальною або «поганою» поведінкою, як-от бійки, крики, дражніння чи сварки серед своїх дітей, вона робить п'ять глибоких вдихів, рахуючи до п'яти з кожним подихом. Потім вона повідомляє бажану поведінку: *«Я знаю, що ви можете грати в цю гру, без сварок і не створюючи такого великого шуму та безладу»*, а не кричачи: *«ВИ НЕ МОЖЕТЕ ТАК ШУМІТИ ТА СТВОРЮВАТИ ТАКИЙ БЕЗЛАД!»*
- Натомість, вона винагороджує про-соціальну (корисну та дбайливу) поведінку та використовує методи позитивної дисципліни, а не кричить на дітей та не б'є їх.
- Ми часто думаємо про дисципліну як про покарання за те, що хтось зробив щось не так. Позитивна дисципліна стосується заохочення бажаної поведінки, а не покарання за антисоціальну чи нездорову поведінку.
- Батьки часто відчувають себе поліцейськими, які постійно контролюють поведінку і завжди кажуть: *«Роби це»* або *«Не роби того»*. Можливо, ви захочете зробити дітей «лідерами» у різні дні, даючи дітям можливість проголошувати різні правила і структуру дня, а також просувати їх.
- У полі нижче є список про-соціальних форм поведінки та психосоціальних навичок, які ви можете заохотити та винагородити.

Винагородження та заохочення про-соціальної поведінки

Незалежно від того, перебуваєте ви в карантині/самоізоляції, чи ні, наведені нижче психосоціальні та життєві навички важливі як для психологічного, так і для соціального благополуччя. Це важливі навички як для дітей, так і для дорослих:

САМОСВІДОМІСТЬ
РОЗПІЗНАВАННЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ ЕМОЦІЙ
РОЗВИТОК ВПЕВНЕНOSTІ ТА ОПТИМІЗМУ
САМОУПРАВЛІННЯ
САМОМОТИВУВАННЯ
ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ
ОРГАНІЗАЦІЙНІСТЬ ТА УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ
КЕРУВАННЯ ІМПУЛЬСАМИ
СОЦІАЛЬНА ОБІЗНАНІСТЬ
СПРИЙНЯТТЯ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЕМПАТІЯ
УПРАВЛІННЯ ВЗАЄМИНАМИ
УМІННЯ СПІЛКУВАННЯ
ПЕРЕГОВОРИ ТА СПІВПРАЦЯ
ПЕРЕГОВОРИ ЩОДО ТИСКУ
ОДНОЛІТКІВ
ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ
ОТРИМАННЯ ДОПОМОГИ, КОЛИ ВОНА ПОТРІБНА
ЗДАТНІСТЬ РОБИТИ ПРАВИЛЬНИЙ
ВИБІР

Перегляньте Посібник із Психосоціальної Підтримки для Вчителів, Опікунів і Дітей, який є частиною цього набору інструментів, щоб дізнатися більше про те, як підтримати дітей у розвитку цих умінь.

Позитивне виховання

- **Позитивне виховання** – це модель виховання, яка використовується школами та батьками. Вона зосереджується на позитивних моментах поведінки, а не на покаранні. Вона базується на ідеї, що немає поганих дітей, є лише хороша та погана поведінка.
- Дисципліна важлива, але ми не повинні пов'язувати її лише з покаранням. Радше сприймайте дисципліну як здатність регулярно дотримуватись правил і контролювати свою поведінку.
- Бажаної поведінки можна навчити та закріпити, відучуючи від небажаної поведінки, не завдаючи дитині словесної чи фізичної шкоди.
- Люди, які займаються позитивною дисципліною, не ігнорують проблеми. Вони фактично беруть активну участь у тому, щоб допомогти дитині навчитися більш правильно вирішувати ситуації, залишаючись при цьому спокійними, доброзичливими та поважаючи самих дітей.
- Позитивна дисципліна відрізняється від негативної. **Негативна дисципліна** може включати гнівну, деструктивну або насильницьку реакцію на неналежну поведінку. Рекомендується взагалі не застосовувати негативної дисципліни.
- Діти з більшою ймовірністю зроблять те, що ми просимо, якщо ми дамо їм позитивні вказівки та багато похвали за те, що вони роблять правильно.
- Виявляйте проблемну поведінку рано і перенаправляйте увагу вашої дитини на бажану поведінку.
- Крик на вашу дитину лише посилить стрес і розлютить вас і її. Якщо ви вдарите їх, ви навчите їх використовувати насильство або фізичну силу для вирішення конфліктів. Це також може вплинути на довірчі відносини. Привертайте увагу дитини, використовуючи її ім'я. Будьте твердими, але добрими та ласкавими. Говоріть спокійним голосом і давайте свої вказівки або повідомляйте про те, що хочете.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

Ааруш (шість років) і Кріша (чотири роки) сильно сваряться. Це трапляється часто. Діпа заходить в Інтернет і читає про вирішення конфліктів і медіацію для дітей.

Вона знайшла наступне:

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s

- **Допоможіть дітям заспокоїтися.** Часто, коли діти стикаються з конфліктом, вони сповнені емоцій і не готові почати процес вирішення. Спокійно підійдіть до дитини на рівні її очей і ніжно торкайтеся. Визнайте, що є проблемою, і запропонуйте кілька способів заспокоїтися. *«Я бачу, що тебе це хвилює. Схоже, тобі може знадобитися зробити кілька глибоких вдихів, щоб трохи розслабитися».*

Зберігайте нейтралітет! Коли дорослі намагаються знайти винних у конфлікті, ситуація може легко загострити сильні емоції. Діти в цей момент повинні відчувати, що їх чують, щоб заспокоїтися.

- **«Утримуйте» емоційно насичені ситуації.** Маленькі діти втрачають контроль в емоційно насичених ситуаціях, оскільки їхня здатність контролювати свої емоції та поведінку менш розвинена. Тому дорослі можуть їм дуже допомогти, «стримуючи ситуацію» і залишаючись спокійними, та тими, хто контролює ситуацію.
- **Поговоріть про бажання та потреби.** Усі діти, які беруть участь у конфлікті, повинні мати можливість висловити те, чого вони хочуть або чого потребують. Залишайтеся зосередженими на «бажаному» і не зосереджуйтеся на тому, що сталося. Розпізнайте те, що відчуває дитина, визнаючи її почуття кивком голови, короткими фразами або чітко



повторюючи те, що вона говорить. «*Ти справді хотів цю іграшку, і Кріша тримала її в своїх руках*». Дайте назву почуттям дитини. «*Неприємно хотіти чогось, що має хтось інший*».

- **Визначте проблему.** Допомагаючи дитині висловити свої бажання чи потреби, вам доведеться перетворити проблему на одне нейтральне твердження. Повторіть те, що говорять діти, які беруть участь у конфлікті, у чіткому висловлюванні. «*Хмм, я бачу, що двоє дітей хочуть пограти однією іграшкою*».
- **Допоможіть дітям знайти рішення, яке буде справедливим для обох сторін.** Один із простих способів допомогти дітям замислитися над тим, як розв'язати проблему, — це повторити проблему та поставити запитання, яке починається зі слова «що». «*Що ви можете зробити, щоб вирішити цю проблему?*» «*Які ще варіанти, на вашу думку, можуть спрацювати?*» Допоможіть дітям, які беруть участь у конфлікті, продумати список рішень, перш ніж допомогти їм рухатися вперед

і застосувати одне з них на практиці. У багатьох випадках може здатися набагато легшим просто сказати дітям, що вони повинні робити. Але вирішуючи проблему за дітей, ви позбавляєте їх можливості навчитися вирішувати власні проблеми. Діти можуть навчитися цій навичці лише методом спроб та помилок. Обидві сторони, залучені в конфлікт, повинні спробувати знайти рішення, щоб побачити, чи воно спрацює.

НАВЧАННЯ ЧЕРЕЗ ГРУ – ТВОРЧІ УРОКИ

- Діпа та Гіва знають, що діти втрачають навчальний досвід у школі, і що Ааруш особливо потребує практики з математики.
- Гіва створює веселу гру, яка вимагає математичних міркувань.
- Діпа також творчо підходить до уроків. Вона готує з дітьми, щоб вони попрактикувалися у зважуванні їжі, що також зміцнює їхні математичні здібності.



Догляд за немовлятами та маленькими дітьми в умовах карантину

- Чим молодша дитина, тим більше вона потребує догляду дорослих.
- Догляд за немовлятами та маленькими дітьми є ще більш вимогливим і складним під час карантину з усіма додатковими стресовими факторами та вимогами.
- Існує також реальна ймовірність того, що через COVID-19 звичні опікуни не зможуть доглядати за їх дітьми, і це може бути складним для постраждалих дітей.
- Дуже маленькі діти, як правило, почуваються приголомшеними, відчуваючи тривогу своїх батьків або опікунів.
- Це може проявлятися поверненням до поведінки, подібною до немовляти, наприклад, дитина може бути більш чіпкою, не хотіти спати на самоті тощо.
- Часто тривожні діти цієї вікової групи проходять через зміну в звичках їжі або сну.
- Така поведінка свідчить про те, що вони потребують захисту.
- Спіть, коли спить ваша дитина, щоб зарядити власну енергію.

Спілкування з вашим малюком

- Слідкуйте за прикладом вашої дитини, повторюючи, або віддзеркалюючи те, що вона робить.
- Повторюйте та відповідайте на їх базікання або слова.
- Використовуйте ім'я вашої дитини, коли розмовляєте з нею.
- Використовуйте слова, щоб описати те, що робить ваша дитина.
- Залучайтеся до навмисних взаємодій «туди-сюди». Не просто стимулюйте дитину, але дозвольте їй відповісти дією чи словом.
- Зробіть їх середовище цікавим!
- Діти реагують на стимуляцію та процвітають у взаємодіях типу вперед-назад/туди-сюди.
- Дозвольте вашій дитині досліджувати світ за допомогою п'яти органів чуття.

Діти вчаться через гру!

- Розташуйте себе на рівні вашої дитини та переконайтеся, що вона бачить і чує вас.
- Грайте в «А де мій малюк?», співайте пісні чи колискові, складайте кубики чи чашки.
- Створюйте музику разом - стукайте по каstrулях, грайте з брязкальцями, струшуйте банки, наповнені квасолею.
- Читайте книги разом - навіть у дуже ранньому віці! Описуйте, що відбувається на малюнках. Дозвольте вашій дитині досліджувати книги всіма органами чуття.

Табори для Внутрішньо Переміщених Осіб і Covid-19

ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ АХМЕДА (ПІВНІЧНО-СХІДНА СИРІЯ)

Сім'я Ахмеда живе в таборі для Внутрішньо Переміщених Осіб (ВПО) на північному сході Сирії. Вони були в цьому таборі протягом останніх п'яти років, відтоді як їхній дім був зруйнований під час кризи в Сирії, і вони

були змушені тікати. Батько Ахмед, мати Амаль, семирічний син Омар і 18-місячна дочка Лейла намагаються пристосуватися до життя в таборі якнайкраще. Омар мріє стати лікарем і допомагати людям.



Коли Омару виповнилося шість років, він пішов до однієї зі шкіл по сусідству за підтримки гуманітарної організації. У нього була можливість насолоджуватися дитинством у безпечному місці, де він міг зустріти нових друзів, навчитися читати й писати, навчитися малювати, співати, грати та розважатися. Незважаючи на ці можливості, Омар погано пристосовувався до школи.

Коли пандемія COVID-19 охопила регіон, усі школи були закриті, включно зі школою Омара.

- Омар відчуває нудьгу в маленькому наметі, в якому живе його сім'я, і він б'ється зі своєю сестрою Лейлою.
- Він багато плаче і в нього пропав апетит. Він погано спить і каже, що йому сняться страшні сни. Ці проблеми існували ще до початку пандемії COVID-19.
- Він, безумовно, більше засмучений через цю ситуацію, що також призводить до нетримання сечі.
- Ахмед і Амаль у відчаї і не знають, як бути з Омаром.
- До переїзду в табір для переселенців обоє працювали. Ахмед був теслею, а Амаль – швачкою, але вони більше не працюють.
- Через відсутність доходу та таку поведінку Омара, вся сім'я перебуває в стані стресу та приголомшення.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ В ТАБОРІ ВПО

- Люди, які живуть у таборах для ВПО, стикаються з багатьма психосоціальними проблемами, подібними до людей, які живуть поза таборами. Однак стрес може бути гіршим через умови в таборі для переміщених осіб. Це може включати перенаселеність, проживання в наметах, соціальні конфлікти, відсутність належних соціальних послуг, високий рівень безробіття, залежність від гуманітарних організацій і послуг для виживання, втрату дому та країни тощо.
- Багато хто відчуває розпач, ізольованість, невпевненість і позбавлені можливостей займатися речами, які важливі для них або сприяють їхньому майбутньому. Це можуть бути речі, які вони мали в своєму житті до переїзду до табору для ВПО.
- Проблеми поведінки, вживання психоактивних речовин та інші наслідки криз і труднощів, а також почуття тривоги, смутку, депресії та безнадії широко поширені.
- Багато знаходять сенс свого життя, залучаючись до соціальної чи духовної діяльності. Деякі люди вважають доцільним брати участь у заходах, які допомагають їм підготуватися до життя, яке вони сподіваються мати після табору, наприклад намагатися вивчити нові навички чи мови. Деякі люблять вивчати нове просто для того, щоб зайняти себе.

Поради батькам і опікунам, які проживають у таборах для ВПО

- Багато проблем, з якими стикаються сім'ї в таборах для ВПО, подібні до проблем, з якими стикаються сім'ї за межами таборів для ВПО. Прочитайте історії про інші п'ять сімей у всьому світі та подивіться, які поради чи рішення можуть вам підійти.
- Наприклад, спробуйте структурувати свої дні, починайте день на позитивній ноті і щодня проводьте час наодинці з дітьми. Зберігайте спокій, не кричіть і не бийте, заохочуйте та сприяйте про соціальній поведінці. Будьте креативними на уроках домашнього навчання та заохочуйте до навчання через гру, розподіляйте домашні завдання та домашні обов'язки та робіть їх цікавими для всіх. Регулярно хваліть членів сім'ї та працюйте з концепцією множинного інтелекту (див. історію про сім'ю Бхенгу). Практикуйте та навчайте належній проти-COVID гігієні. Підтримуйте дітей, які пережили втрату і знаходяться у горюванні, організовуючи фізичні вправи, щоб кожен міг випустити роздратованість та зайву енергію. Зверніться за підтримкою до вчителів та інших батьків, піклуйтеся про себе (див. таблицю з текстом нижче), приділяйте час собі та моделюйте мирні та люблячі стосунки.
- Деякі з цих порад можуть допомогти Омару та решті сім'ї Ахмедів.
- Ви можете побачити, що хтось у вашій родині, схоже, страждає від наслідків травматичної події або втрати, і їм важко пристосуватися (наприклад, як Омару). Наслідками можуть бути депресія, тривога, нічні кошмари, нічне нетримання сечі, втрата апетиту або багато роздумів та згадки про тривожні події. Якщо це триває протягом тривалого часу, переконайтесь, що члени сім'ї отримують спеціалізовану психологічну допомогу або професійне наставництво.
- Якщо ви, як батько чи опікун, страждаєте від наслідків травматичних подій або вам дуже важко адаптуватися, і це триває тривалий час, спробуйте самостійно звернутися за підтримкою чи консультацією психолога.

Інші поради про те, як бути батьками під час COVID-19, дивіться тут:

<https://www.covid19parenting.com/home>

Також див. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-refugee-experience/201805/want-help-refugee-children-thrive-support-their-parents>

Самопіклування під час COVID-19 у ВПО таборі

СТРАТЕГІЯ 1: ЩОДЕННИЙ РОЗПОРЯДОК

- Дотримуйтеся розпорядку дня настільки, наскільки можете.
- Дозвольте собі робити регулярні перерви протягом дня. Піклування про себе не є егоїстичним.
- Їжте і пийте воду в звичайний для себе час або коли це дозволяє ваша релігія.
- Намагайтеся уникати використання шкідливих стратегій, таких як куріння, алкоголь або прийом інших наркотиків.
- Спробуйте обмежити час, який ви витрачаєте на перегляд, читання або прослуховування новин. Встановіть регулярний час щоденного перегляду новин із надійного джерела, наприклад Міністерства Охорони Здоров'я чи ВООЗ (Всесвітня Організація Охорони Здоров'я), якщо є така можливість у таборі.
- Сон є одним із найважливіших способів залишатися фізично та психічно здоровим. Якщо можете, намагайтеся спати не менше семи годин на день.

СТРАТЕГІЯ 2: ВПРАВА

- Плануйте регулярні фізичні вправи, які допоможуть вам почуватися добре. Наприклад, щодня вирушайте на 30-хвилинну прогулянку або пробіжку. Це може бути сімейним веселим заняттям.
- Адаптуйте ігри, у які ви граєте, до необхідності фізичного дистанціювання та не наближайтеся до свого партнера.
- Дихальні вправи зменшують стрес і допомагають зосередити розум. Щоранку або ввечері виділіть 10 хвилин на дихальні вправи.

СТРАТЕГІЯ 3: ЗАЛИШАЙТЕСЯ НА ЗВ'ЯЗКУ

- Якщо ви маєте релігію, залишайтеся на зв'язку з Богом, зі своїми власними переконаннями чи чимось більшим і величнішим за вас, за допомогою власних духовних практик.
- Знайдіть час, щоб залишатися на зв'язку зі своєю родиною та друзями. Навіть якщо ви не можете побачити їх особисто, ви можете здійснювати звичайні чи відео дзвінки.

СТРАТЕГІЯ 4: ПРИЙМІТЬ СВОЇ ВІДЧУТТЯ

- Ви можете відчувати різні емоції на різних етапах проблемної ситуації. Усе це нормальна відповідь на надзвичайно складну ситуацію.
- Відчувати стрес не є слабкістю, і це не означає, що ви не знаєте, як піклуватися про свою сім'ю.
- Якщо ви відчуваєте стрес або перенавантаження, знайте, що є способи отримати підтримку. Це нормально сказати, що не все у вас нормально.
- Ви не самотні в цій ситуації. Зв'яжіться зі своїми друзями чи будь-яким членом сім'ї в таборі чи з кимось іншим, кому ви довіряєте.

СТРАТЕГІЯ 5: ТРИМАЙТЕ НАДІЮ

- Спробуйте подумати про стратегії, використані в минулому, які допомогли вам впоратися зі стресовими ситуаціями.
- Зосередьтеся на тому, що під вашим контролем. Звертайте увагу на те, що йде добре, діліться успіхами та маленькими перемогами з друзями та родиною та святкуйте їх.
- Пам'ятайте, що це довгий марафон, а не швидкий спринт. Незважаючи на те, що це марафон, він не триватиме вічно, і пандемія COVID-19 закінчиться.

Розмова про Корону та Втрати

**ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ БХЕНГУ
(ДУРБАН, ПІВДЕННА АФРИКА)**



Бхенгу живуть у Дурбані, Південна Африка. Мама Бхенгу, якій 70 років, минулого року втратила доньку Зінзі. Зінзі померла після зараження коронавірусом. Мама Бхенгу, яка підтримувала тісні стосунки зі своєю донькою та онуками до смерті Зінзі, тепер має восьмирічну онуку Занеле та 10-річного онука

Зака, які живуть з нею. Батько Занеле та Зака помер багато років тому. Обидві дитини, які вже втратили обох батьків, хвилюються, що їхня бабуся може заразитися коронавірусом і померти. Мама Бхенгу більше не працює, але отримує невелику державну дотацію, щоб утримувати себе та своїх онуків.

- Мама Бхенгу завжди підтримувала бездоганний порядок у домі і завжди наполягала на тому, щоб кожен прибирав свою частину, а також приділяв увагу особистій гігієні.
- Вона стежить за тим, щоб усі в родині мили руки перед їжею. Це те, що вони робили завжди, але це дуже важливо під час COVID-19.
- У деяких домогосподарствах і громадах може бути важко знайти мило та воду або дезінфікувальний засіб для рук, але належна гігієна та носіння масок зараз важливіші, ніж будь-коли. Миття рук без мила не таке ефективне, як миття з милом, але все ж краще, ніж його відсутність взагалі.
- Намагайтеся, щоб уся родина мила руки якомога частіше.
- Нехай діти вчать один одного мити руки.
- Мама Бхенгу також розробила гру, у яку можна грати всередині чи надворі, у якій діти мають носити маски та практикувати фізичну дистанцію, залишаючись на відстані 1,5 метра один від одного. Зовні це складніше. Вони починають з 10 балів кожен, і як тільки один з них наближається до іншого занадто близько, той, хто зробив підхід, втрачає один бал. Наприкінці дня вони повідомляють, скільки з 10 балів у них ще є.

ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ І СТРАХ СМЕРТІ

- Мама Бхенгу помітила, що діти, які вже пережили стільки втрат і все ще сумують через втрату своїх батьків, хвилюються, що вона підхопить вірус. Вона використовує

час обіду, коли вони сидять разом, щоб поговорити про коронавірус і поділитися інформацією, яка відповідає віку.

- Вона починає з того, що знають діти, а потім додає інформацію.
- Коли діти вперше приїхали жити з нею після смерті матері, мама Бхенгу відчула себе приголомшеною. Особливо їй було важко спати, коли діти ставали емоційно збудженими, сумували за мамою, а іноді починали плакати. Раніше вона сподівалася, що якщо вона проігнорує це, воно зникне. Вона вважала, що допомагає дітям, не торкаючись болючої втрати їхніх батьків, вважаючи, що їм буде гірше, якщо згадати про них і говорити про них. Але потім вона дізналася від подруги, яка працює соціальним працівником, що діти також повинні сумувати і що дітей потрібно заохочувати пам'ятати своїх батьків, а не намагатися їх забути. Це звільняє від деяких хворобливих почуттів, допомагає їм сумувати та формує позитивну пам'ять про батьків у їхніх думках та серцях.
- Вона почала більше розповідати про їхніх батьків і запитала дітей, що їм найбільше подобається в їхніх батьках і про те, за чим вони сумують. Вона дала кожній дитині Скриньку Пам'яті та заохочувала їх зібрати особливі речі, які представляють спогади про їхніх батьків, і покласти їх у скриньку.
- Мама Бхенгу ділиться інформацією про те, хто піклуватиметься про дітей, якщо з нею щось трапиться.
- Вона також докладає зусиль, щоб усе було позитивно.
- Мама Бхенгу також підтримує дітей у горі (див. таблицю нижче).

Підтримка дітей у горюванні під час COVID -19

- Будьте в курсі конкретних втрат, яких зазнали діти, які перебувають під вашою опікою. Це може бути як смерть, так і втрата «звичного світу». Існують втрати, пов'язані з життям до COVID-19, такі як відвідування школи, можливість грати з друзями, відсутність потреби в масках чи соціальному дистанціюванні, насолода свободою пересування тощо.
- Як для опікуна, втрата може включати безробіття або недостатній заробіток, втрату чи скорочення допоміжних послуг та інші зміни у способі життя.
- Майте на увазі, що діти, які втратили близьких або опікунів у своєму житті (як нещодавно, так і деякий час тому), ймовірно, будуть хвилюватися про те, що їхні нинішні опікуни або близькі захворіють коронавірусом і помруть.
- Діти, чий батьки або опікуни захворіли коронавірусом, можуть дуже хвилюватися, що їхні батьки або опікуни помруть. Тому важливо сказати дітям, що більшість людей, які захворіли на COVID-19, просто мають симптоми, схожі на грип, і одужують навіть без лікування, і їм не загрожує смерть. Також скажіть їм, що якщо вони сильно захворіють, існують методи лікування, які допоможуть їм знову одужати.
- Обмеження, пов'язані з COVID-19, ускладнили проведення похоронів, церемоній поховання чи інших звичних дій після смерті близької людини. Ці традиції та церемонії допомагають людям сумувати здоровим способом, тому важливо знайти інші способи скорботи за чиєюсь смертю, наприклад віртуальні церемонії.
- Скорбота є нормальною реакцією на втрату в цілому, особливо в контексті лиха чи серйозних труднощів. Люди по-різному переживають втрату. Розповсюдженні реакції на горе включають:
 - Шок, недовіру або заперечення дійсності
 - Тривогу
 - Страждання
 - Гнів
 - Періоди смутку
 - Втрата сну та апетиту.

Рекомендації щодо скорботи та втрат для батьків під час COVID, «Спілкування з дітьми про смерть і допомога дітям впоратися з втратою» - це чудовий ресурс, розроблений спільнотою ПЗПСП (Психічне Здоров'я та Психосоціальна Підтримка) у 2020 році.

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf>



ПІДТРИМКА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

- Пані Бхенгу не дуже розбирається в інформаційних технологіях (ІТ), але може відволікти Зака, поки Занеле слухає освітню програму по радіо.
- Підтримка дистанційного навчання може включати, наприклад, ІТ-підтримку та допомогу сім'ям у підключенні до Інтернету. Це може бути щоб інші діти не заважали, поки дитина бере участь в уроках через Інтернет, телебачення чи радіо.
- Незважаючи на те, що деякі школи та департаменти освіти транслюють уроки в

Інтернеті, на телебаченні чи через радіо, дітям потрібна підтримка для якісного користування цими платформами.

РІЗНОБІЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ - БАГАТО ШЛЯХІВ ЯК МИ МОЖЕМО БУТИ РОЗУМНИМИ

- Усім дітям потрібна впевненість, щоб справлятися з важкими життєвими труднощами та процвітати. Щоб вони були впевненими, їх потрібно хвалити за те, що в них виходить найкраще. Один із способів зробити це — зосередитися на їхніх різних сильних сторонах або



- «різнобічних інтелектах» і добре хвалити кожну дитину.
- Кожна дитина має різні типи інтелекту та здібності. Існує багато форм природного інтелекту. Це включає в себе емоційний інтелект, математичний інтелект, танцювально-музичний інтелект, тощо. (Див. таблицю нижче).
- Спробуйте дізнатися більше про них, визначте всі природні здібності ваших дітей і створіть для них можливість щодня досягати успіху саме у цих сферах.
- Хваліть їх за успіхи та здібності.
- Хваліть їх також за інші вчинки, наприклад, за уважність до інших членів сім'ї. Це форма емоційного та соціального інтелекту.
- Вони можуть цього не показувати, але, похваливши їх, ви побачите, як вони знову роблять ту саму добру річ. Це також запевнить їх, що ви звертаєте на них увагу та дбаєте про них.
- Щодня Мама Бхенгу обов'язково ходить по дому, перевіряє, як у всіх справи, хвалить хорошу поведінку та здібності кожної дитини.

ТЕОРІЯ РІЗНОБІЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Старомодно і помилково вважати, що деякі люди розумні, а інші не дуже (або дурні). Ми всі по-різному розумні. Говард Гарднер,

професор Гарвардського Університету, говорить нам, що існує дев'ять видів інтелекту.

Типи Інтелекту	Опис
1. Візуально - просторовий інтелект	Ви найкраще навчаєтеся, переглядаючи діаграми, графіки, карти та зображення речей, а також найкраще передаєте інформацію, використовуючи ці речі. Ви також можете добре розбиратися в мистецтві, малювати та створювати речі руками
2. Математично - логічний інтелект	Ви добре володієте цифрами, мислите та спілкуєтесь дуже логічно
3. Інтелект тіла	Ви любляете і найкраще вчитеся, використовуючи ігри та рух. У вас добре виходить займатись спортом або працювати у відкритій місцевості, і вам просто подобається використовувати своє тіло для фізичної діяльності
4. Вербальний інтелект	Ви добре вмієте вивчати різні мови або добре читаєте, говорите, пишете та слухаєте
5. Музично - танцювальний інтелект	Вам легко вчитися та виражати себе за допомогою пісень, музики чи танців
6. Емоційний інтелект	Ви знаєте свої почуття, цінності та ідеї, і добре розумієте, що відчувають інші
7. Соціальний інтелект	Ви почуваетесь комфортно з іншими людьми і насолоджуєтесь хорошими стосунками з друзями, членами родини, вчителями чи іншими членами спільноти
8. Натуралістичний інтелект	Ви любите природу, тварин і знаходитесь назовні
9. Філософсько - духовний інтелект	Ви здатні замислюватися над глибшими питаннями, наприклад, якою є мета життя? чому я тут? чи є вища сила? тощо.



Розподіл Домашніх Обов'язків, Боротьба зі Стигмою та Надання Пріоритету Піклуванню про Себе

ЗНАЙОМСТВО З СІМ'ЄЮ ІВАНОВИХ (Україна, Київ)

Сім'я Іванових живе в Києві, в Україні. Дмитро — батько-одинок, який працює з дому, доглядаючи за трьома дітьми: Катєю - сім років, Ладюю - дев'ять років і Леонідом - 12 років. Усі троє дітей люблять музику, танці та співи. Катя любить гратися своїми ляльками та іграшками, але зазвичай залишає їх лежати по всій кімнаті, коли вона закінчує грати. Лада любить малювати олівцями та фарбами, і також часто залишає страшний безлад після себе. Леонід дуже охайний і засмучується, коли його молодші сестри не прибирають або не наводять порядок у своєму безладі.

- Доглядати за дітьми та іншими членами сім'ї важко, але набагато легше, коли обов'язки розподілені.
- Намагайтеся порівну розподілити між членами сім'ї домашні справи, догляд за дітьми та інші обов'язки.
- Обов'язково включіть ці обов'язки у свій тижневий розклад.

- Перетворіть прибирання в гру або танець. Увімкніть музику та дозвольте різним членам родини вибрати композицію та танцювальні кроки, які їм подобаються.

РОБОТА ЗІ СТИГМОЮ, ПОВ'ЯЗАНОЮ З COVID-19

Одного дня Дмитро знаходить дітей засмученими та заплаканими. Він запитує їх, що не так, і вони йому кажуть, що інші діти, яких вони зустрічали на вулиці, перейшли на інший бік дороги і сказали: «Бережіться корона-сім'ї - мати в цій сім'ї померла від вірусу, якщо ви підійдете до них, ви захворіти і теж помрете».

Дмитро пояснює, що вони мають стільки ж шансів заразитися COVID-19 від цих дітей, скільки ті діти - заразитися від них. Кожен має носити маску для обличчя, дотримуватися



соціальної дистанції та належної гігієни. Він пояснює, що діти так говорять, бо не знають і не розуміють повністю інформації про COVID-19. У полі нижче наведено деякі факти

про стигму, пов'язану з COVID-19. Є деякі речі в кінці списку, які Дмитро та інші можуть зробити, якщо вони опиняться в подібній ситуації.

Стигма

Стигма — це негативне ставлення (упередження) до визначеної групи людей, наприклад членів певної нації, племені чи віри, або до тих, хто є бідним або хворим.

У зв'язку з COVID-19, стигма пов'язана з відсутністю знань про те, як поширюється COVID-19, потребою звинувачувати когось, страхом перед хворобою та смертю, а також плітками, які поширюють чутки та міфи.

Жодна особа чи група людей не має більшої ймовірності поширити COVID-19, ніж будь-яка інша особа чи група. Стигма може призвести до навішування ярликів, стереотипів, дискримінації, насильства та іншої негативної поведінки по відношенню до інших.

Іноді людям занадто соромно, щоб звернутися за лікуванням через внутрішню стигму про наявність COVID-19, і тому вони піддають себе підвищеному ризику.

Стигма (продовження)

Певні групи людей, які зазнають стигми під час пандемії COVID-19, включають:

- Окремі расові та етнічні групи меншин
- Люди, які отримали позитивний результат тесту на COVID-19, одужали від захворювання на COVID-19 або вийшли з карантину COVID-19
- Екстрені служби або постачальники медичних послуг
- Інші працівники першочергової необхідності, такі як касири супермаркетів, водії доставки або працівники ферм і харчових заводів
- Люди, які мають проблеми зі здоров'ям, які викликають кашель
- Люди, які живуть у місцях сумісного проживання, наприклад люди, які залишилися безпритульними.

Стигма завдає шкоди кожному, створюючи більше страху чи гніву до звичайних людей замість того, щоб зосереджуватися на хворобі, яка викликає проблему.

Стигма також може змусити людей приховувати симптоми чи хворобу, утримуючи їх від негайного звернення за медичною допомогою та перешкоджати людям практикувати здорову поведінку. Це означає, що стигматизація може ускладнити контроль за поширенням спалаху хвороби.

Особи, які стали жертвами стигматизації можуть відчувати самотність, депресію, тривогу або публічний сором.

Зупинити стигматизацію є важливим для того, щоб зробити всі спільноти та членів громад безпечнішими та здоровішими.

Кожен може допомогти подолати стигму, пов'язану з COVID-19, знаючи факти і ділячись ними з іншими у своїх спільнотах.

ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ ДМИТРО:

- поговорити з духовними лідерами про стигматизацію, пов'язану з COVID-19, з якою стикаються сім'ї
- поговорити зі школами його дітей про стигму, яку зазнає його родина
- поговорити з місцевими організаціями про стигму, пов'язану з COVID-19, з якою стикаються сім'ї
- попросити міську раду розвісити банери та плакати з точною інформацією про COVID-19.

ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ПІДТРИМКОЮ ДО ВЧИТЕЛІВ ТА ІНШИХ БАТЬКІВ

- Дмитро почувається ізольованим, але потім згадує, що він є у групі WhatsApp, що складається з інших батьків.
 - У групі діляться порадами, як зосередити увагу дітей і зацікавити їх під час карантину.
 - Провівши деякий час у групі, він вирішує зв'язатися з усіма вчителями своїх дітей.
 - Діти також мають можливість привітатися з вчителями - навіть просто почути їхні голоси є дуже важливим.
- Відносини між учнями та їхніми вчителями, а також між школою та батьками були порушені через те, що діти не відвідували школу, незважаючи на те що, учні відвідували уроки через Інтернет, радіо чи телебачення.
 - Вчитель вашої дитини добре розуміє академічні сильні та слабкі сторони ваших дітей, тому він може допомогти вам скласти більш індивідуальний план навчання.
 - Дмитро отримує коментарі про домашнє завдання, яке надсилають діти, електронною поштою.

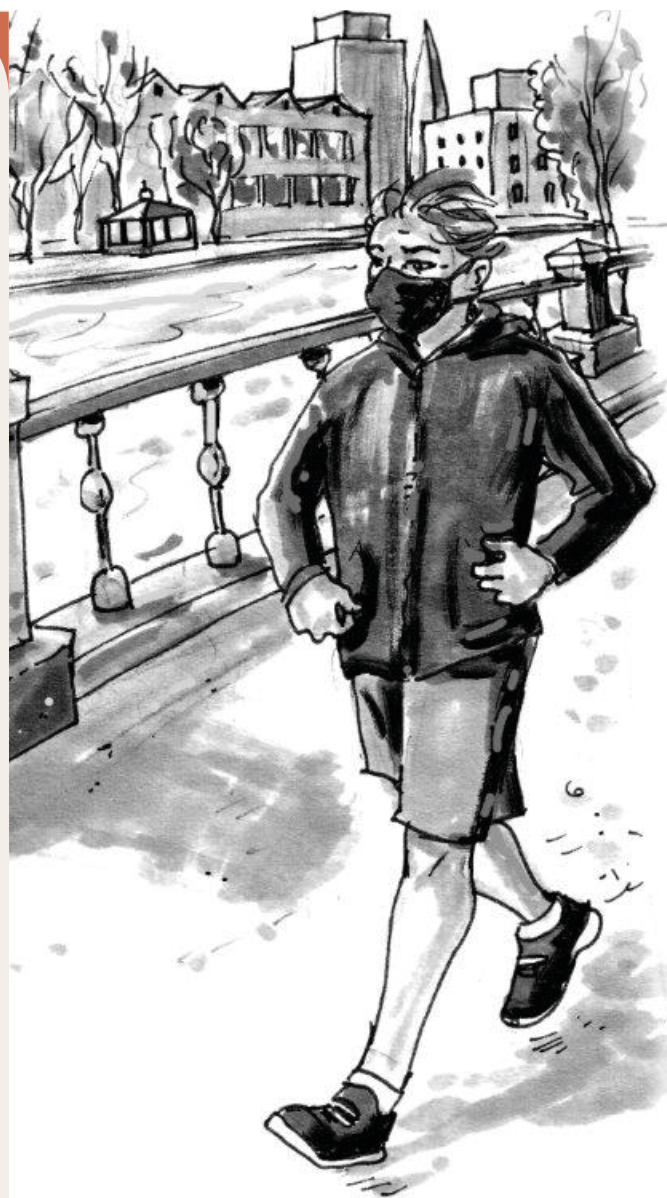


ПРИДІЛИТЬ ЧАС СОБІ ТА ДЛЯ ПІКЛУВАННЮ ЗА СОБОЮ

- Турбота про власне психічне здоров'я під час карантину була дуже важливою для Дмитра.
 - Коли може, він домовляється з сусідкою – молодою дівчиною Христиною, якій 18 років, щоб вона годину посиділа з дітьми.
 - Це час Дмитра для догляду за собою. Він надягає маску і йде на пробіжку.
- Самопклування важливе не тільки для батьків або опікунів, але також допомагає тим, про кого піклуються.
 - Управління власною тривогою, гнівом, дратівливістю та розчаруванням є важливими аспектами піклування за собою.
 - Якщо ви як батько чи опікун відчуваєте, що потребуєте додаткової підтримки, зверніться за консультацією чи до психолога, якщо це можливо.

Піклування про себе

- Ставте пріоритетом своє благополуччя. Відсутність структурування на даний момент може спростити спрацьовування механізмів подолання, які можуть перетворитися на шкідливі звички, такі як переїдання, куріння або надмірне вживання алкоголю або зловживання наркотиками. Дмитро помітив, що приймає більше знеболювальних проти головного болю, ніж зазвичай. Додатковий стрес і невизначеність також можуть ускладнити сон вночі.
- Намагайтеся якомога більше віддавати перевагу своєму благополуччю. Це означає їсти здорову їжу, займатися фізичними вправами та дотримуватися регулярного режиму сну.
- Складіть список корисних для здоров'я та розслаблювальних видів діяльності, які ПОДОБАЮТЬСЯ ВАМ, і складіть план, коли якими із занять займатися.
- Щодня приділіть трохи часу, щоб розслабитися, помріяти і нічого не робити!



Більше Ідей для Піклування за Собою

Залишайтеся соціально близькими, навіть дотримуючись фізичної дистанції: Залишайтеся на зв'язку з друзями, колегами та родиною за допомогою електронної пошти, програм або соціальних мереж. Дивіться ті самі фільми, читайте ті самі книги та обговорюйте їх на віртуальних зустрічах, спілкуйтеся у віртуальному чаті, п'ючи разом каву чи чашку чаю.

Щоденний розпорядок: Перш за все, сплануйте та дотримуйтеся розпорядку дня, а також створіть план благополуччя на дні та тижні.

Ставте цілі та будьте активними: Постановка цілей і їх досягнення посилюють відчуття контролю та впевненості. Цілі мають бути реалістичними в даних обставинах, а для співробітників і волонтерів це також може полягати в тому, щоб не відставати від виконання паперової роботи, навіть якщо вони не можуть працювати в полі. Для деяких людей такі дії дають відчуття свободи волі та задоволення, коли вони складають список справ на день і помічають галочками виконані завдання. Складіть список занять, якими було б приємно займатися, було б чудово виконати, книг для читання або написання, музики для прослуховування, їжі для приготування та тортів для випікання, малювання аквареллю, в'язання та шиття, вивчення нової мови або навички, подкасті для прослуховування, прибирайте будинок, подихайте свіжим повітрям через вікна, балкон чи сад.

Плануйте час наодинці та час разом, якщо живете з іншими: Складіть список справ, якими можна зайнятися разом, читайте один одному книги вголос, грайте в настільні ігри, слухайте та обговорюйте радіо, телебачення та подкасти. По черзі доглядайте за дітьми. Є багато онлайн-ресурсів для занять вдома з дітьми.

Знаходьте або додайте гумору в ситуацію, якщо це доречно: Гумор може бути сильним засобом від безнадії. Навіть усмішка і внутрішній сміх можуть позбавити вас від тривоги та роздратованості.

Зберігайте надію: Вірте в щось значуще, будь то сім'я, віра, країна чи власні цінності.

Використовуйте техніки управління стресом: Техніки фізичного розслаблення можуть зменшити рівень стресу та є корисними методами керування болем та емоційним хвилюванням. Більшість людей знайомі з методами управління стресом, але не всі використовують їх на практиці; однак настав час заохочувати використання таких методів.

Зрозумійте власні почуття: Перебування в стресовій ситуації може спричинити багато різних емоційних реакцій, таких як гнів, розчарування, тривога, жаль, сумніви, самозвинувачення тощо. Ці почуття є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію.

Поради щодо Захисту Дітей в Онлайн Середовищі

ЗНАЙОМТЕСЬ З СІМ'ЄЮ ЧЕНЬ (ПЕКІН, КИТАЙ)

Зустрічайте Занг Вей та Лін Чен, які живуть у багатопверховці на 55-му поверсі в Пекіні зі своїм тринадцятирічним сином Бохай. Тут немає саду, є лише невеличкий балкон, і Бохай ніколи не може гратися надворі, тому він, як правило, роздратований через це.

- Вже майже кінець дня.
- Добре спілкування дуже важливе в цей час, особливо в умовах скупчення людей.
- Бохай отримує заохочення та винагороду, коли чітко та регулярно виражає свої потреби, радощі і розчарування.





- Це сприяє миру, співчуттю та розумінню в домі та запобігає накопиченню роздратованості, яка згодом вибухає спалахами насильства, крику та гніву.
- В якості винагороди за хорошу поведінку і хороше спілкування, Бохаю дозволяється грати в комп'ютерні ігри, проводити час в Інтернеті або дивитися телевизор. Це приклад позитивної дисципліни.
- Однак Занг Вей і Лінг перевіряють веб-сайти, які відвідує Бохай, а також види телепрограм, які він дивиться.
- Вони знають про те, що вони можуть зробити, щоб захистити його в Інтернеті (дивіться поради щодо захисту своїх дітей нижче).
- Досить часто у батьків виникає спокуса сказати: «Прибери свій телефон», або «Не проводи стільки часу за телефоном чи комп'ютером». Але соціальні медіа – це єдиний спосіб, за допомогою якого ваші діти можуть відчувати зв'язок з іншими під час COVID-19. Це дозволяє їм підтримувати зв'язок з однолітками.
- Особливо підліткам необхідно мати можливість спілкуватися зі своїми друзями. Допоможіть своєму синові чи доньці-підлітку безпечно залишатися на зв'язку через соціальні мережі та інші способи безпечного дистанціювання. Це те, що ви також можете робити разом.

Поради із захисту дітей в онлайн середовищі

Серед деяких онлайн-ризиків це:

- Дорослі націлені на дітей із сексуальною метою в соціальних мережах, іграх і на платформах обміну повідомленнями
- Шкідливий контент, як-от демонстрація насильства, мізогінії (надзвичайне упередження щодо жінок) або ксенофобії (надзвичайне упередження щодо людей з інших країн), підбурювання до самогубства та пошкодження собі, надання хибної інформації, тощо.
- Підлітки можуть ділитися особистою інформацією та фотографіями або відео сексуального характеру
- Кіберзалякування з боку однокласників і незнайомих

Щоб захистити дітей в онлайн середовищі, ви можете:

- Обговорювати зі своїми дітьми онлайн-ризиків відповідно до їх віку
- Налаштувати батьківський контроль на комп'ютері
- Увімкнути Безпечний пошук (SafeSearch) у веб-браузері свого комп'ютера
- Налаштувати суворі параметри конфіденційності для онлайн-додатків та ігор
- Закривати веб-камери, коли вони не використовуються

ЗАВЕРШІТЬ ДЕНЬ НА ГАРНІЙ НОТІ

- Закінчіть день на позитиві.
- Закріплюйте хорошу поведінку та відзначайте успіхи кожної дитини за цей день.
- Дізнайтесь у кожного члена сім'ї про те, як вони себе почувають і чи їх щось хвилює, за що вони вдячні, які їхні очікування щодо завтрашнього дня і найближчого майбутнього.
- Ставте нові цілі та святкуйте їх досягнення.
- Почніть думати про те, щоб укласти спати маленьких дітей і що ви будете робити для себе, коли всі діти ляжуть у ліжку.

Сімейна гармонія

- Ми приклади для наслідування для наших дітей.
- Те, як ми розмовляємо та поведимося перед іншими, сильно впливає на їхню поведінку.
- Позитивна мова, активне слухання та співчуття до інших допомагають підтримувати мирну та щасливу сімейну атмосферу в ці напружені часи.
- Чим більше ми практикуємо моделювання мирних стосунків, повних любові, для наших дітей, тим більш безпечними та коханими вони почуватимуться.
- Використовуйте позитивну мову. Це працює!



Міркування та контрольний список завдань - як справи в моєму домогосподарстві?

Тепер, коли ви зазираєте в життя цих шести сімей повсьому світу, приділяйте час щомісяця або близько того, щоб поміркувати про те, як живе ваша родина чи домогосподарство під час обмежень COVID-19. Скористайтеся контрольним списком тут, якщо хочете – прочитайте кожен пункт і поставте галочку або хрестик в одному зі стовпців прогресу праворуч. Або ви можете зробити діаграму на аркуші картону та використовувати липкі папірці для заміток, щоб стежити за тим, як ви справляєтеся як сім'я.

Майте на увазі, що всі поради в цьому посібнику виникли на основі COVID-19, але вони є корисними порадами для будь-кого з батьків чи опікунів в будь-який час і в будь-якому місці.

Пам'ятайте, що ідеальної сім'ї не буває! Ми всі маємо багато труднощів, втрачаємо самоконтроль та робимо помилки. Але якщо ми знайдемо час, щоб подумати про те, як ми функціонуємо, ми зможемо зробити невеликі кроки до змін. Якщо ми будемо працювати разом, як сім'я, ми зможемо продовжити намагатися створити здоровіше, щасливіше, багатонадійне середовище, в якому наші діти можуть процвітати.

КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК: ЯК СПРАВИ У МОЇЙ СІМ'Ї?

Психосоціальне благополуччя поведінка	Багато можливостей для вдосконалення	Невеликий простір для вдосконалення	Усе насправді добре
Розробіть щоденний і тижневий розпорядок разом з усією родиною, включаючи дітей			
Почніть день на позитивній ноті, емоційно увімкніться та сприяйте співпереживанню			
Щодня проводьте час наодинці з кожною дитиною			
Зберігайте спокій, не кричіть і не бийте, заохочуйте та сприяйте про соціальній поведінці			
Будьте креативними на уроках домашнього навчання та заохочуйте до навчання через гру			
Підтримуйте дітей у залученні до уроків онлайн та через радіо/ телебачення			
Захистіть дітей від онлайн-ризиків і впливу неприйняттого контенту в Інтернеті/радіо/телебаченні			
Розподіліть домашні завдання та клопоти та зробіть їх веселими			
Регулярно хваліть членів сім'ї та працюйте з концепцією множинного інтелекту			
Практикуйте та навчайте належній проти-COVID-19 гігієні			
Підтримуйте дітей, які пережили втрату у стані скорботи			
Підтримуйте дітей, які стали жертвою стигматизації			
Зверніться за підтримкою до вчителів та інших батьків			
Як батько/мати або опікун практикуйте самопіклування та приділяйте час собі			
Моделюйте мирні та люблячі стосунки			

ПІДТРИМАЙТЕ ДІТЕЙ У СТВОРЕННІ ВЛАСНИХ АБО СІМЕЙНИХ КНИГ ПРО ГЕРОІВ COVID-19

У вступі ми запропонували вам залучити своїх дітей до створення власних книг про героїв COVID-19.

Книга героїв – це власноруч виготовлений буклет, у якому людина пише та малює свої надії та цілі, а також перешкоди, які стоять на шляху до цих цілей, і як подолати ці перешкоди та мати владу над ними.

Створення книги героїв разом зі своїми дітьми допоможе вам зрозуміти їх проблеми та труднощі, а також допоможе вам підтримати їх сильні сторони та створити стратегії подолання.

Щоб зробити книгу героїв, вам знадобляться деякі художні матеріали, включаючи ручки, олівці, кольорові ручки або олівці, папір або невеликий зошит.

Для початку ось що ви можете сказати своїм дітям:

- «Тепер, коли ви почули, як інші діти та сім'ї по всьому світу справляються з COVID-19, можливо, ви захочете створити історію про своє власне життя та життя сім'ї під час COVID-19. Які частини вам сподобались найбільше?
- Герой - це людина, яка має труднощі, але яка вживає заходів для подолання цих труднощів. Я вважаю, що ти герой, тому що

- Якщо ви не хочете створювати книгу героїв про самих себе, ми можемо створити сімейну книгу героїв і працювати над нею разом.
- Якою була б ваша історія героя або історія героїв вашої родини?
- Якщо ви розкажете мені цю історію, ви можете потім записати її самі, або я можу допомогти її записати.
- Якщо хочете, можете намалювати картину або кілька малюнків.
- Перший крок - представитися та сказати, де ви живете (місто та країна) і хто є членом вашої сім'ї чи родини.
- Інший розділ книги розповідає про те, ким ви хочете стати, коли виростете, і які ваші цілі.
- Чи можете ви описати труднощі, з якими ви зараз стикаєтесь, і з якими труднощами стикаються члени вашої родини?
- Які рішення (способи і тактики) знайшли ви та ваша родина, щоб подолати ці труднощі?
- Хто, окрім вас, ще є героями у вашій родині? Можете пояснити чому? Я точно можу сказати вам, чому ви герої, і ми включимо цю інформацію у вашу книгу.
- Кому б ви хотіли показати її, коли ваша книга героїв буде закінчена?»

Список ресурсів

Сценарії, наведені в цьому посібнику про шість різних сімей, є ілюстративними та вигаданими, в основному спираючись на такий матеріал:

<https://pscentre.org> для різноманітних ресурсів і матеріалів психосоціальної підтримки

Також рекомендуємо картки діяльності Психосоціального Центру Червоного Христа - див. <https://pscentre.org/?resource=child-friendly-activity-cards>

<https://www.cpaor.net> для різноманітних ресурсів і матеріалів психосоціальної підтримки

<https://interagencystandingcommittee.org> для різноманітних ресурсів і матеріалів психосоціальної підтримки

Зокрема, рекомендовано збірку оповідань для дітей про COVID-19 «Мій герой — це ти» (*My Hero is You*).

Див. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you-storybook-children-covid-19>

<https://www.unicef.org/easterncaribbean/tips-parenting-during-coronavirus-covid-19-outbreak> поради для батьків під час COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips> поради для батьків під час COVID-19

<https://sacoronavirus.co.za/2020/05/20/advice-to-parents-supporting-your-children-through-the-covid-19-lockdown/> поради батькам щодо підтримки дітей під час пандемії COVID поради щодо виховання під час COVID-19

<https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/parenting-during-coronavirus.htm> поради для батьків під час COVID-19

<https://www.parents.com/health/all-about-coronavirus-a-concerned-parents-guide/> для отримання інформації про коронавірус

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-epideme> поради для батьків та опікунів щодо того, як підтримати дітей та молодь під час COVID 19

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s способи вирішення конфліктів під керівництвом дорослих для молоді

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html> поради для батьків щодо боротьби зі стигмою під час COVID-19

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf> поради для батьків щодо підтримки молодих людей у разі втрати і горювання під час COVID-19

REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

