



**ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ
ЯК АДАПТУВАТИ ДІТЕЙ, ЯКІ
ПЕРЕЖИЛИ СИТУАЦІЇ НАПРУЖЕННЯ**



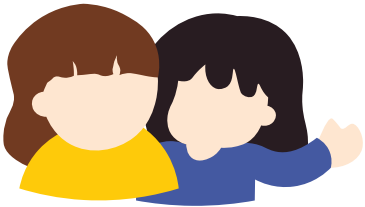
ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ ЯК АДАПТУВАТИ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ СИТУАЦІЇ НАПРУЖЕННЯ

1. Намагайтесь створити максимально дружнє, толерантне середовище для дитини через обійми, посмішки, подарунки, лагідні слова.

2. Проведіть попередню бесіду з класом, відповідно до віку поясніть дітям ситуацію і обов'язково наголосіть на чутливості і вразливості дітей, які прибули і запитайте, хто може яку допомогу надати по кращій адаптації в класі (пояснити завдання, провести по школі, розповісти про традиції класу, допомогти з мовою).

3. Якщо ви використовуєте візуальний контент – будь-які відео – будь ласка, самі багато разів його перегляньте, щоб там не було образів, звуків, які можуть стати тригерними. Образів, які можуть бути неоднозначно сприйнятими.

4. Діти бояться голосних звуків, шуму. Важливо враховувати, що чим вищий рівень травматизації, тим складніше з уявою і тим складніше працювати із заплученими очима. Закрити очі – втратити контроль. Якщо в цей час пролунає звук тривоги – це посилить напругу.



5. Вчитель бере на себе роль керівника групового середовища і задає норми, правила, за якими мають сприймати нову дитину.

6. Говоріть до дитини максимально спокійно простими словами.

7. Пояснюючи дітям про ситуацію, основний акцент робіть на позитивних сценаріях розвитку подій.

8. Діти по-різному можуть сприймати дотики.

9. Не вживати фрази «час лікує», «у всьому є гарне, подивися на все оптимістично», ти маєш бути вдячним, як можна так казати, ти ж вихована людина, я б на твоєму місці.

10. Педагог має бути в стані відповідального дорослого, щоб розділити горе дитини.

11. Темп – що повільніше, тим краще.

12. Насиченість - краще менше, ніж перевантаження.



13. Дітям може бути складно фантазувати, підтримувати концентрацію. Активності повинні частіше чергуватись.

14. Якщо дитина ставить запитання – важливо відповідати, якщо не знаємо відповіді, так і говоримо – мені потрібно подумати.

15. Якщо слова або розповідь дитини та дорослих викликають сльози – це нормально. Ми можемо це привнести до розмови – мені так шкода, що це відбувається. Якби я могла, я зробила б... і мені так хочеться тебе обійняти. Я зараз дивлюся на тебе і бачу таку силу. Ти пройшов через такі складні випробування, і ти справляєшся.

16. За будь-якої можливості ми робимо акцент на силі дитини та дорослих.

17. Якщо ставимо завдання – розбиваємо його на малесенькі частини, і намагаємось не робити дії за когось.

18. Дітям, які зараз розпочали навчання – пропонуємо завдання, з якими вони справлялися задовго до війни. Зараз когнітивна сфера пригнічена, думати та зосереджуватися складно. Віри у свої сили мало. Будь ласка, підтримуйте будь-який, найменший успіх.

19. Важливо часто робити паузи, просити дитину пити воду, ходити до туалету, відпочивати.

20. Зараз діти гратимуть в одну й ту саму гру, гру з одним і тим самим сюжетом, будуть задавати ті самі питання. Це нормально.

21. Дітям важливо чути – що те, що вони часто плачуть, вередливі, злі, завмирають, бояться – це нормально, і важливо відразу давати інструменти, як заспокоїтись. Наразі не у всіх групах робота з емоціями буде коректною. Якщо дитина їх виявляє – працюємо. Самим стимулювати таку роботу може бути небезпечно. йдемо за процесом дитини.

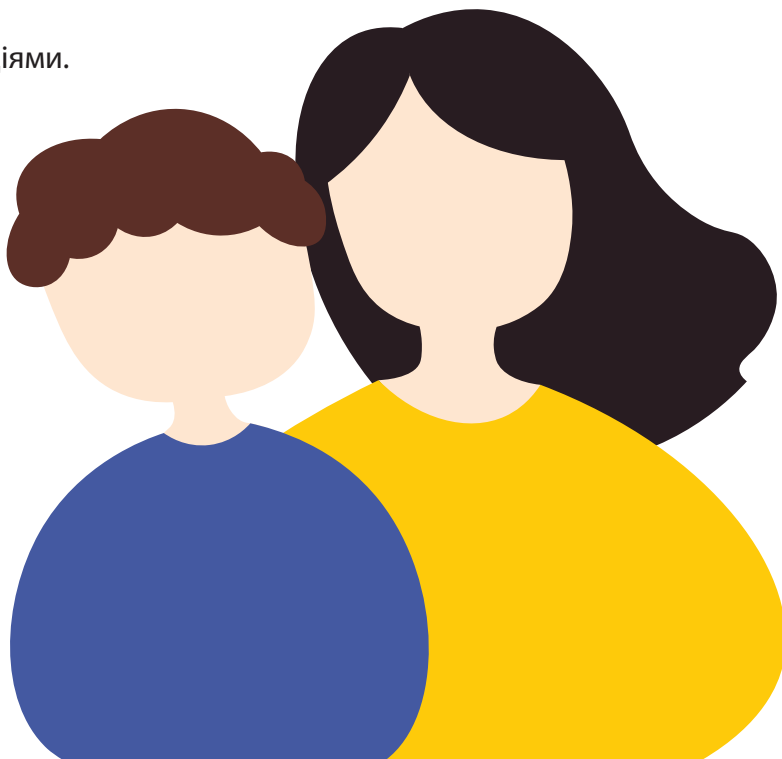
22. Важливо пропонувати те, що допоможе впоратися з напругою – простіше за все - це тілесні ігри. Стрес має тілесну природу.

23. Важливо пам'ятати, що травматичний досвід провокує регрес. Нехай нас не обманює зріст та вік дитини, ми можемо сміливо віднімати кілька років.

ПОРЯДОК РОБОТИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ

Стабілізація:

1. Будь-які напрямки роботи, у будь-якій парадигмі – про безпечний, захищений простір. Створювати з подушок, матраців, ковдр, коробок, паперу, олівців, склянок, одягу.
2. Контакт із землею (якщо зараз можна садити рослини, робити щось із природних матеріалів – чудово).
3. Тілесні практики – м'язова релаксація, будь-які тілесні ігри (давала їх), мімічна гімнастика.
4. Своя власна сила. У чому твоя супер-сила? Що тобі зараз допомагає?
5. Контакти з іншими.
6. Робота з емоціями.



Якщо дитина сама не розповідає про те, що відбувалося – будьте дуже дбайливими, не потрібно наполягати на цьому. Якщо сама починає розмову – підтримуємо.

- Для тих, хто був змушений залишити будинок, рекомендовано малювати чи створювати тварин, які мають будиночок-панцир (равлики, крабики, рачки), робити будиночки з кубиків, лего, орігамі.

- Можливо, залишати іграшки – де б була сім'я. Або робити з паличок для морозива або ложках іграшки (малювати на них), орігамі – родину котиків та ін.

Образи стійкості – земля, гори, будинок, робота з камінням.

- Робота з матеріалами, які можна проконтролювати – каміння, фломастери, крейда, ручки, воскова пастель, глина, пластилін, який не розтікається, а має форму. Камені. Нитки, тканини, якими можна обмотувати щось.

Вода (річки, рідина) – не для всіх зараз терапевтичні. Але образ води, що все змиває, для віруючих – святої води, яка всередині і зовні змиває напругу, страхи та біль – будуть чудовими.

Будь ласка, будьте дуже обережні у роботі з аквареллю – це матеріал, що пробуджує, посилює емоції. Вона буде потрібна. Але, можливо, згодом.

- Якщо ви використовуєте картинки, вирізки з журналів – бажано, щоб малюнки мали відчуття кордонів – щоб було обведення або чіткий контур. Ідеально – якщо ви надаєте дітям та дорослим вибір.

Зараз чудово – вчити дітей в'язати, готувати, долучати до приготування їжі. Будуть помічними будь-які ремесла.

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

ГОВОРІТЬ ДІТЯМ ПРАВДУ

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

СТВОРІТЬ ВІДПОВІДНІ УМОВИ ДЛЯ РОЗМОВИ ПРО ВІЙНУ

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

ДАЙТЕ ДІТЯМ ПРОСТІР, ЩОБ ВОНИ МОГЛИ ГОВОРИТИ ПРО СВІЙ СТРАХ

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію – війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або у формі короткого оповідання, казки чи розповіді.

УНИКАЙТЕ СТЕРЕОТИПІВ

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізації. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати, що не всі росіяни погані люди.

ЦІКАВТЕСЯ, ЩО ДІТИ ПРО ВСЕ ЦЕ ДУМАЮТЬ

Намагайтеся слухати, дізнайтеся що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити. Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту в Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

ВИЗНАЙТЕ СЕРЬОЗНІСТЬ СИТУАЦІЇ ТА БУДЬТЕ УВАЖНІ

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад, їхні родичі в Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

ЩО ЩЕ МОЖЕ ДОПОМОГТИ?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете приєднатися до подолання проблеми.

Співчуйте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.



Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт та приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.

ЯК РЕАГУЮТЬ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ НА ТРАВМУЮЧУ ПОДІЮ

ДОШКІЛЬНИЙ ВІК (1-5 РОКІВ)

Типова реакція:

- кошмари, нічний плач, клич на допомогу;
- новий страх темряви або тварин;
- потреба особливої уваги від батьків (висіти на шиї, триматися за руки батьків тощо), страх при відсутності батьків в полі зору;
- неконтрольовані сечовипускання вдень та вночі, запори;
- проблеми з розмовними функціями (заїкання);
- втрата апетиту або навпаки, підвищений апетит;
- раптова незграбність (супроводжується тремтінням або переляканим виразом обличчя);
- дезорієнтація, біг без мети;
- страх самотності або незнайомих людей.

Корисні поради:

- підтримуйте прояв емоцій через гру з дитиною та творчу діяльність;
- заспокоюйте дитину словом та забезпечте фізичний комфорт
- приділяйте дитині більше уваги;
- допоможіть дитині проявити емоції, пов'язані з втратою іграшок чи домашньої тварини;
- забезпечте спокійний режим сну;
- дозвольте дитині спати в одній кімнаті з батьками, поки вона не захоче повернутися до своєї кімнати сама.

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК (5-11 РОКІВ)

Типова реакція:

- регресивна поведінка: смоктання пальця, дратівливість, плач;
- типовою є реакція триматися батьків, турбуватися про безпеку;
- агресивна поведінка вдома або в школі;
- конкуренція з братами і сестрами за увагу батьків;
- кошмари, страх темряви;
- небажання ходити до школи;
- тримають емоційну дистанцію від однолітків;
- втрата інтересу та погана концентрація уваги у школі;
- головні болі та інші фізичні проблеми або інші прояви дитячої депресії;
- страхи перед поганою погодою, страх повторення подій.

Корисні поради:

- будьте терпеливими толерантними;
- створіть дитині можливість пограти з кимось;
- створіть можливість для вашої дитини обговорити з кимось те, що сталося;
- тимчасово знизьте очікування до дитини в школі і вдома;
- створіть розпорядок дня для дитини, але не перевантажуйте її;
- якщо дитина цього потребує, розкажіть про заходи, які будуть вжиті у разі лиха майбутньому.

СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК (11-14 РОКІВ)

Типова реакція:

- фізичні проблеми (головний біль, висипання на шкірі, розлад травлення, психосоматичні проблеми);
- порушення сну, порушення харчування;
- безапеляційна непокора авторитарності;
- відмова від виконання будь-яких обов'язків;
- проблеми в школі (агресія, психологічна дистанція від однолітків, втрата інтересу);
- втрата інтересу до соціалізації з однолітками.

Корисні поради:

- тимчасово знизити вимоги до результативності та успіхів дитини;
- пропонуйте спільні заходи, спрямовані на відновлення розпорядку дня;
- заохочуйте залучення вашої дитини до спільної діяльності разом з однолітками;
- підтримуйте участь у груповому обговоренні того, як пережити катастрофу та проживайте це разом;
- домовтеся про структуровані, але нескладні обов'язки по дому;
- приділяйте дітям час будьте уважні, не напружуйте їх.

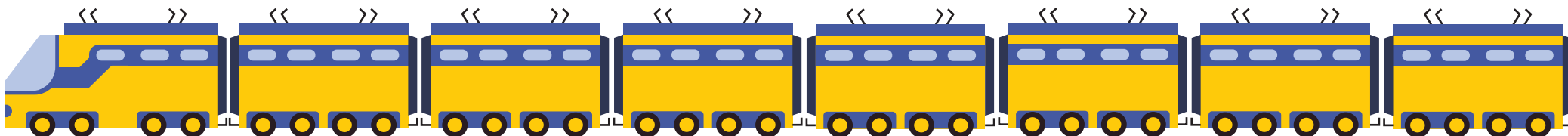
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК (14-18 РОКІВ)

Типова реакція:

- психосоматичні симптоми (висипання, проблеми з травленням, астма, головний біль або інші фізичні проблеми);
- депресія, агресивна поведінка;
- сплутаність свідомості або погана концентрація уваги;
- погані результати в школі чи спорті;
- замкнутість, байдужість;
- зміна поведінки поміж однолітками, втрата товариських зв'язків;
- розлади сну та харчування;
- надлишок або відсутність енергії;
- безвідповідальність та/або провокаційна поведінка;
- втрата інтересу до боротьби з батьківським контролем, апатія.

Корисні поради:

- заохочуйте дитину до участі у громадських відновлювальних роботах;
- підтримуйте повернення до громадської діяльності, спорту, хобі;
- підтримуйте дискусії про пережиту катастрофу однолітками, родиною, близькими;
- тимчасово знизьте свої очікування щодо успіхів у школі та інших речей;
- заохочуйте дитину до сімейних дискусій про страхи та реакцію на катастрофу, але не наполягайте на цьому.



ПРОТОКОЛ

надання допомоги дитині в критичній ситуації

1. Встановити контакт / стати прямо перед дитиною.
- Ти мене бачиш і чуєш? Кивни, якщо так.
2. Потрібно назватись
- Мене звати "Я прийшла тобі допомогти".
3. Як тебе звати? (повернення ідентичності).
4. Куди ти йшов, що робив, як сталась травмуюча ситуація (з'єднуємо травмуючу ситуацію і ситуацію).
5. Повторити відповідь чітко і ясно. Доповнити, якщо знаєте ситуацію без деталей і емоцій.
6. Дайте просте завдання: скільки сьогодні дівчат і хлопців в класі, який номер цього класу.
7. Нормалізація. Всі твої відчуття - це нормальна реакція на ненормальні обставини.
8. Якщо дитина в ступорі - дайте що-небудь в руки (книжку, зошит, ручку).
9. Ось вода - попей (має взяти сама воду, щоб повернути контроль).
10. Як ти раніше переживав стрес? Допомогти відновити продуктивні стратегії.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ДО НОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ШКОЛИ І НЕ НАШКОДИТИ?

Злість, дратівливість, тривога, проблеми зі сном чи харчуванням. Сьогодні це нормальна поведінка для дітей, які були вимушені залишити рідну домівку через війну. Разом з тим більшість школярів готуються відвідати свої перші уроки за кордоном. Як батьки можуть допомогти дітям безболісно пройти період адаптації в школі?

Скільки може тривати період адаптації до нової країни та школи? Необхідно від 6 місяців до року для адаптації до нової країни. Та до 2 місяців - до школи. Пам'ятайте, діти адаптуються швидше, ніж дорослі.

З чого розпочати та як себе поводити?

- Будьте спокійними. Якщо є можливість, оберіть разом нову школу, ходіть туди на екскурсію.
- Підтримуйте дитину та не вимагайте забагато. Поясніть, що зараз вчителі можуть приділяти їй більше уваги для того, щоб допомогти.
- Розмовляйте та цікавтеся про справи у школі. Можливо ви зрозумієте, що варто записатися на додаткові заняття.

Як не зашкодити дитині?

- Не вживайте фразу «Думай про своє майбутнє!». Вона лише знизить продуктивності та інтерес до будь-чого. Дитина і так переживає стрес, що погіршує її здоров'я, увагу, пам'ять.
- Уникайте виразів «Годі рюмсати, іншим ще складніше!». Важливо, щоб дитина проявляла свої емоції.

Що робити у випадку булінгу?

- Не самоусувайтеся. Ініціюйте розмову з вчителем або директором.
- Будьте в постійному контакті з дитиною. Розмовляйте, оцінюйте її настрій і стан.
- Поясніть, що не варто піддаватися на провокації та хваліть дитину, коли вона відстоює своє Я.

Радісне очікування занять та зустрічей з новими однокласниками - ознаки успішної адаптації. Якщо протягом тривалого часу дитина відчуває себе нещасною, пригніченою, має проблеми у спілкуванні тощо, буде доречним звернутись до спеціаліста.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА МАЄ ПРОБЛЕМИ З ПОВЕДІНКОЮ?

Якщо дитина не хоче спати сама, страх мати погані сни?

- Дозвольте дитині спати з вами (але повідомте їй, що це тимчасово).
- Щодня перед сном читайте книжки, малюйте, моліться, співайте тощо.
- Обіймайте дитину, промовляючи, що вона в безпеці й залишайтеся разом з нею. Погані сни виникають із гнітючих думок, тому розкажіть улюблену втішну історію або вигадуйте їх разом з дитиною.

Якщо дитина переживає, що з вами може трапитися щось погане?

- Проговорюйте, що ви зараз в безпеці.
- Дорослим треба розглянути варіант піклування про їхніх дітей іншими особами, на випадок, якщо з батьками щось трапиться (це допоможе дорослим впоратися з тривогою).

Якщо дитина вередує, плаче тощо, коли ви її залишаєте, чи не може бути без вас?

- Допоможіть дитині висловити свої почуття й утворити зв'язок з тим, що вона пережила.
- Скажіть дитині, що любите її, будете думати про неї; розкажіть дитині, куди йдете, коли повернетесь, де і з ким її залишаєте, а також дайте своє фото або якусь річ і, звісно, телефонуйте.

Якщо виникли проблеми з харчуванням (відмовляється від їжі, переїдає тощо)?

- Не заставляйте дитину їсти, як правило, харчові звички унормалізуються із зменшенням рівня стресу.
- Спільно вибирайте продукти і готуйте страви; разом харчуйтеся і зробіть прийом їжі приємним і веселим заняттям.
- Якщо дитина раптом почала втрачати вагу – проконсультуйтеся з лікарем.

Якщо дитина робить небезпечні речі, її поведінка неадекватна (лякається якихось речей тощо)?

- Якщо ваша дитина фантазує про монстрів чи розказує страшилки, то допоможіть їй вигнати їх і перемогти злу силу.
- Поясніть про небезпечні наслідки того, що вона робить, покажіть позитивні способи отримання вашої уваги.
- Наляканій дитині треба пояснити, як ви її можете захистити; допоможіть їй визначити свій страх і запевніть, що вона у безпеці.
- Якщо продовжує згадувати страшну подію – звернутися по професійну допомогу.

Якщо дитина перестала говорити, як зазвичай, мовчить або має труднощі з висловленням того, що її непокоїть?

- Дайте дитині відчуття любові, підтримки, розуміння та прийняття. Відтак, почувачись у безпеці, вона відновить втрачені вміння.
- Забезпечте дитину іншими заняттями, які допомагають самовиразитись.
- Малюйте смайлики з різними виявами почуттів, придумайте історії про кожного з них.

Якщо дитина виявляє надмірну рухову активність?

- Допоможіть дитині організувати її рухову активність: разом з дитиною займайтеся її улюбленими заняттями та залучайте у різні види діяльності (враховуючи її енергетичний потенціал).

Якщо дитина багато вимагає та контролює, вперта і наполягає на своєму?

- Це нормально, бо дитина ще не почувачється у безпеці. Проте, вона й надалі не почуватиметься в безпеці, якщо всім керуватимете лише ви.
- Дозвольте дитині контролювати малі речі (вирішувати у що вдягатися, що їсти, читати, де гуляти, яким видом спорту зайнятися тощо).
- Надаючи дитині вибір і контроль, пам'ятайте про баланс зі структуруванням часу та щоденними важливими справами.

Якщо дитина влаштовує істерики, примхлива, кричить – більше ніж зазвичай?

- Покажіть, що розумієте такий її емоційний стан, зумовлений відсутністю її улюблених іграшок, занять тощо). Якщо можливо, знайдіть їм рівноцінну заміну або переналаштуйте на іншу діяльність.
- Позаяк ситуація незвичайна, то дитина може плакати і кричати, підтримайте її, толеруйте істерики більше, ніж до цього часу, відповідайте на них з любов'ю.
- Потрібно звернутися по фахову допомогу. Якщо істерики надмірні або трапляються дуже часто.

Якщо дитина агресивна і б'ється?

- У момент удару, дитині треба дати зрозуміти, що це неприйнятна поведінка, і ви не дозволяєте так зі собою поводитися (тримайте руки, щоб вона не змогла вас вдарити).
- Якщо дитина достатньо доросла, підкажіть їй конструктивні взірці поведінки в даній ситуації (як щось попросити, відповісти тощо).
- Допоможіть дитині опанувати альтернативні способи прояву гніву (малювання, гра, фізичні вправи, творчість тощо).

Якщо дитина багато плаче?

- Підтримайте дитину, будьте поряд, піклуйтеся і розмовляйте з нею.
- Допоможіть відчувати надію на майбутнє.
- Плануйте ваше життя та улюблені страви, які зробите (прогулянки, екскурсії, заняття, ігри, походи, зустрічі з друзями тощо).

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДОРОСЛИМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ ВІЙНИ

1. Слід враховувати, що люди, які перебували в зоні бойових дій, зазвичай гостро реагують на появу різких, голосних звуків, шуму. Тому варто говорити спокійним тоном, стримано, повільно, чітко.
2. Під час спілкування важливо виявляти проникливість, аналізувати не тільки слова співрозмовника, але й невисловлені вголос емоції, почуття, які можуть виявлятися в міміці, поглядах, інтонаціях, жестах та інших невербальних засобах комунікації.
3. Запропонуйте співрозмовникові назвати його ім'я і те, що він вважає за необхідне розказати про себе. Якщо людина не розповідає про те, що з нею відбувалося на війні, не варто задавати такі питання. Однак якщо вона сама починає розмову, хоче поділитись своїми історіями та емоціями – підтримуємо її.
4. Важливо «легалізувати» емоції та обережно працювати з їхніми проявами, давати інструменти, що дозволять заспокоїтися і повернуть самовладання.
5. Не слід розказувати людям, що, на вашу думку, вони повинні відчувати, думати або робити зараз, або вказувати на причини їхніх страждань, мотивуючи це їхньою особистою поведінкою або поглядами, або ж вказувати, як вони мали би вчинити раніше, адже це зменшує їх самоефективність.
6. Людям, які пережили втрату, не слід говорити «ти з цим впораєшся»; варто уникати й порівнянь, висловлювань типу «Я розумію, як це – пережити втрату. Мій ... помер, і це було дуже важко». Порівняння зміщують фокус з особи, що страждає, на вас. Це сприймається, як байдужість чи неправда, і не допоможе тим, хто проживає втрату.

7. Не всі люди, а особливо зараз, позитивно сприймають дотики. Тому не варто намагатися обійняти кожного постраждалого.
8. Важливо проінформувати людей про наявність і місце розташування державних та недержавних організацій з надання послуг. Слід бути готовим до необхідності повторення цієї інформації, нагадувати про можливість отримання допомоги, коли висловлюються побоювання чи занепокоєння. Коли люди налякані та ще не адаптувалися на новому місці, вони часто не можуть належно сприйняти і проаналізувати, що їм говорять інші.
9. Важливо бути привітними та співчутливими, навіть якщо співрозмовники поведуться складно. Не слід вживати фрази «все буде добре», «час лікує», «принаймні, ви вижили», «у всьому є позитив», «я б на твоєму місці...» тощо. Краще дати людині відчуття підтримки, безпеки, спокою, запропонувати допомогу: «мені так шкода, що це відбувається», «я поруч», «я зараз з тобою», «чим я можу тобі допомогти зараз?».
10. Важливо виявляти не тільки увагу, але й повагу до співрозмовників, говорити про здобутки і ресурси, перспективи. Доцільними є висловлювання: «я зараз дивлюся на тебе і бачу таку силу», «ти пройшов через такі складні випробування, і ти справляєшся», «що дає тобі силу?», «що зробить тебе ще сильнішим?», «Це пройде. Це важка ситуація, але вона не буде тривати вічно. Вона закінчиться», «Ми разом пройдемо це».
11. Слід допомогти людині повернути відчуття контролю, визначити для себе сферу своєї діяльності і відповідальності.
12. Доцільно заохочувати людей до підтримання зв'язку з друзями та близькими, іншими людьми, які перебували у подібних ситуаціях, і справились з дистресом. Учасники бойових дій, переселені особи та сім'ї, які мають позитивну соціальну підтримку, краще справляються із стресовими ситуаціями.