

GRAND CENTRAL® РАДІО ЕПІЗОД NO. 10: ПОБУДОВА СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЛИХА
© 2022 Grandma Communications LLC

Джері: Ласкаво просимо на Grand Central® Радіо – платформу для спільноти бабусь і дідусів.

Я – ваш ведучий, Джері Коул. Це передача, де ми говоримо, слухаємо й діємо – для бабусь, дідусів та тих, хто ними стане. Моя доросла дитина, її чоловік чи дружина, свати, а також двоє маленьких онуків щодня дають мені безліч запитань і приводів для роздумів. Як і ви, я прагну бути максимально корисним для своїх онуків та їхніх батьків. Щоб досягти цього, я також хочу залишатися у фізичній та розумовій формі... і отримувати задоволення від життя! Ми можемо підтримувати одне одного, ділячись викликами та ідеями щодо виховання онуків... і нашого життя як бабусь і дідусів. Ви можете знову прослухати наші випуски, знайти цікаві історії та пісні для прослуховування чи читання вголос, корисні списки – зокрема Найповніший список для екстреного безісінтингу від бабусі й дідуса та Меморандум для няні, а також добірку фільмів про стосунки бабусь і дідусів – і багато інших матеріалів, спеціально відібраних для вас, і зі мною, Джері Коул, можна зв'язатися через наш безпечний вебсайт grandcentralradio.com або на електронну адресу geri.cole@grandcentralradio.com. Якщо ви бажаєте взяти участь у записі одного чи кількох наших майбутніх подкастів або запропонувати можливого спонсора для наших шоу чи сайту, будь ласка, надішліть листа продюсеру за адресою: info@grandcentralradio.com.

Джері: Повені, пожежі, урагани, торнадо, стрілянина чи вибухи в офісах, школах, місцях поклоніння, на аренах, у супермаркетах та інших громадських місцях... і війна: катастрофи руйнують родини й громади по всьому світу. Навіть впоратися з власним стресом, травмою та тривогою через розруху й переселення – вже непросте завдання. Але як піклувальники про дітей ми шукаємо поза межами себе інструменти та стратегії, які допоможуть цим улюбленим дітям пережити травму й стати сильними, спроможними... і навіть радісними. Тема нашої сьогоднішньої розмови – Побудова стійкості в умовах лиха. Ми дуже вдячні, що сьогодні з нами – два ліцензованих клінічних соціальних працівники з великим досвідом допомоги дітям та їхнім родинам у подоланні важкої травми внаслідок таких катастроф, як 11 вересня:

– Вільям Стовер, заступник виконавчого директора та клінічний директор служби Єврейські сімейні служби округу Міддлсекс у Монро Тауншип і Норт-Брансвік, Нью-Джерсі та Леслі Пенья-Салліван, доктор соціального забезпечення у сфері клінічної соціальної роботи та доцент кафедри соціології в коледжі Альбертус Магнус, Нью-Гейвен, штат Коннектикут.

У цьому подкасті ви почуєте особисту професійну думку Білла та Леслі щодо цієї теми. Зазначимо, що ці погляди не є офіційною позицією їхніх роботодавців, видавництва, а також не є юридичною, медичною, психологічною чи будь-якою іншою професійною порадою від них, від мене або від Grand Central® Radio.

Ми наполегливо рекомендуємо всім слухачам обговорювати свої особисті

проблеми й питання з відповідними фахівцями: юристами, лікарями, психологами чи іншими радниками.

Білл та Леслі, дякуємо, що приєдналися до нас на Grand Central® Radio!

Білл: Дякую, Джері.

Леслі: Дякую за запрошення.

Джері: Це задоволення мати вас тут, і я щиро вдячна вам обом за участь.

Джері: Білл, будь ласка, розкажіть нам про типи суспільних катастроф, у яких ви допомагали дітям і їхнім опікунам розвивати стійкість.

Білл: Протягом років моєї кар'єри виникало багато ситуацій. Насамперед, ті, що відомі більшості людей, – це події 11 вересня, коли ми працювали з родинами та людьми, які вижили після нападів. Також ми працювали з постраждалими від різних повеней у нашому регіоні, особливо під час найстрашнішої – Супершторму Сенді. Окрім цього, я проходив навчання з психічного здоров'я в умовах катастроф, щоб мати змогу реагувати на будь-які подібні події.

Джері: Дякую, Білл. Це дуже корисна інформація для нас. Тепер, Леслі, який у вас був досвід у консультуванні дітей і їхніх родин під час або після суспільних катастроф?

Леслі: Я працювала ліцензованим клінічним соціальним працівником у Програмі психічного здоров'я Всесвітнього торгового центру при лікарні Маунт-Синай, допомагаючи родинам, які брали участь у відновлювальних роботах на місці трагедії. Також я переважно працювала з нелегальними іммігрантами з країн Латинської Америки, які були змушені залишити свої домівки через війну або інші суспільні катастрофи в Центральній Америці.

Джері: Дуже дякую, Леслі. А зараз – запитання до обох, я ставитиму їх окремо кожному з вас. Почнемо з Леслі.

Джері: Чому дорослим так важко допомогти дітям пережити ті самі обставини, коли вони самі переживають травму?

Леслі: Гарне запитання, дякую. Думаю, що після травматичної події наш організм входить у режим виживання – з'являється постійна реакція «бий або тікай», коли тіло безперервно сканує навколишнє середовище на наявність загроз. Це ускладнює здатність контролювати не лише емоційний стан, але й фізіологічний. Якщо тіло постійно готується до наступної катастрофи, нам буде складно впоратися зі своїми емоціями, а тим паче – з емоціями наших дітей чи онуків.

Джері: Це справді логічно. Білле, а що ви думаєте з цього приводу?

Білл: Думаю, Леслі дуже влучно це описала. Коли ми самі переживаємо травму як дорослі або як бабусі й дідусі, ми хочемо приділити дітям максимум уваги, але змушені паралельно займатися тим, що ми називаємо «виявленням загроз» – постійно оцінювати навколишнє середовище на небезпеку. І навіть коли загроза зникла, тіло ще цього не розуміє, і ми продовжуємо шукати небезпеку, хоча її вже немає. Це дуже заважає нам реагувати на дітей так, як ми б зазвичай це робили.

Наш рівень терпіння та розуміння знижується під впливом травми, тому потрібно навчитись зупинятись, заспокоюватись і зосереджуватись на тому, що прямо перед нами, навіть у розпал лиха.

Джері: Які у вас є поради щодо того, як говорити, або, можливо, не говорити з дітьми, як допомогти їм виражати свої емоції та дати відчуття безпеки й захищеності під час переживання травматичних подій? Спершу, Білле.

Білл: Думаю, найпростіша річ, яку варто пам'ятати – це й найважча річ для пам'яті. Більшість людей, коли відчувають тривогу, починають говорити більше, ніж зазвичай. Але коли ми маємо справу з дітьми, слід враховувати дві речі: наскільки інформація, яку ми хочемо їм дати, відповідає їхньому вікові, а також необхідність слухати їх, щоб разом зрозуміти, у чому суть проблеми. Дорослі часто припускають, що знають, що відбувається в голові дитини – аж поки не поговорять із нею й не дізнаються, що все набагато складніше, ніж вони думали. Тому слухати більше, ніж говорити – завжди гарна ідея, а в часи катастроф – особливо.

Джері: А ти як вважаєш, Леслі?

Леслі: Думаю, Білл дуже влучно висловився. Я також вважаю, що важливо зберігати відкритість у спілкуванні. Знаю, іноді виникає побоювання: «А що як я почну розмову – і цим повторно травмую свою дитину або онука?» Іноді, як піклувальники, ми уникаємо таких розмов, бо самим важко їх витримати. Але важливо пам'ятати – нормально показати: «Це складно, але давай спробуємо поговорити про це».

Джері: Так, це як боротьба з власним опором – коли важко зважитися на складну розмову. А що, коли бабуся чи дідусь не може говорити на тему без сліз? Які є поради у таких випадках?

Білл: Найпростіше – не боротися з цим. Насправді ми маємо змоделювати для дитини, що навіть у дуже травматичний і важкий час, коли з'являється багато емоцій, – ми все одно можемо пройти через це. Ми не хочемо, щоб дитина думала, ніби її емоції – «неправильні», тільки тому, що ніхто навколо, здається, їх не проявляє. Якщо дитина бачить, що дорослий переживає емоції, але при цьому повертається до звичного життя, це дає їй сигнал: просити допомогу – це нормально.

Джері: Дуже цінне зауваження. Леслі?

Леслі: Так, і продовжуючи думку: якщо бабуся чи дідусь раптом розплачеться в момент розмови, як сказав Білл, варто сказати щось на

кшталт: «Мені зараз сумно. Мені важко про це говорити. А як ти це відчуваєш?» або «Бабуся зараз сумує. Ось що я зазвичай роблю, щоб почуватися краще. А що, як ти думаєш, могло б допомогти тобі?» Можливо, це звучить дивно, але такий підхід – це майже як партнерство, у якому ми говоримо: «Ми разом у цьому. Ось що допомагає мені – давай подумаємо, що може допомогти тобі».

Джері: Звучить дуже конструктивно. А які ще інструменти, стратегії чи активності ви порадили б бабусям і дідусям, щоб допомогти дітям розвинути стійкість під час або після катастроф, таких як повені, пожежі, стрілянина, вибухи або війна? Я маю на увазі: як найкраще використовувати розповіді про власне дитинство, заохочення до ведення щоденника, лялькові вистави чи ігри, іграшки, творчість, музику, танці, дихальні практики та інші справи – усе, що може підтримати дитину в складні часи. Почнемо з Леслі.

Леслі: Я – великий прихильник усього, що пов'язане з грою та мистецтвом. Думаю, саме це може бути найефективнішим способом для дітей виразити та передати те, що вони відчувають у моменті, особливо ...враховуючи вік дитини. У дітей може не бути мовних навичок, щоб чітко сказати: «Я це відчуваю саме зараз» або «Мені важко це пережити». Тому я завжди раджу родинам: «Візьміть аркуш паперу та кілька кольорових олівців, попросіть дитину щось намалювати, а потім просто ставте запитання про цей малюнок і дивіться, що з'явиться». Я вважаю, що через мовні обмеження та рівень розвитку дитини більшість переживань виражаються через гру. Зазвичай, після травматичних подій або актів насильства в громаді, діти схильні повторювати ці події в іграх – це їхній спосіб опрацювати і пережити ситуацію.

Джері: Тобто, якщо я правильно розумію, Леслі, справа не лише в тому, що сама діяльність – наприклад, малювання чи музика – допомагає дитині виразити емоції, а й у тому, що взаємодія між дитиною і бабусею чи дідусем під час цієї діяльності дає дитині відчуття зв'язку, стабільності та комфорту. Це правильно?

Леслі: Так, абсолютно.

Я вважаю, що немає нічого поганого в тому, щоб ставити багато запитань, особливо відкритих запитань, таких як: «Розкажи, що відбувається на цьому малюнку?» «Що ти відчуваєш, коли дивишся на це?»

Використання таких запитань допомагає розпочати діалог і поглибити його.

Джері: Білле, що ви думаєте про це?

Білл: Коли ти перелічувала всі ті варіанти – малювання, історії, ігри – я подумав, що це все просто різні способи спілкування. І саме в цьому річ: наші звичні способи комунікації в умовах катастроф часто виявляються неефективними. Тому важливо, щоб і бабуся/дідусь, які можуть не знати, як виразити себе, і дитина, яка також обмежена у вираженні почуттів (залежно від віку), мали інші засоби зв'язку. Під час надзвичайних подій навіть дуже балакуча дитина може втратити

здатність говорити про почуття. Вона наче має мову, але не може її використати в цей момент. Тож усе, що створює зв'язок і спільність – малювання, прогулянки, лялькові вистави, тіньові історії або просто вигадані казки – це надзвичайно корисно. До того ж, не потрібно багато матеріалів: якщо є папір і ручка – чудово. Якщо є олівці – ще краще. Якщо немає – придумайте історію разом. Діти – неймовірно креативні, і хоча під час травми ця креативність може бути приглушена, якщо ми допоможемо їм її «розблокувати» – це зміцнить зв'язок між дорослим і дитиною.

Джері: А можете навести приклади таких інструментів чи методів?

Уявімо, що маленька дитина втратила улюблену іграшку, з якою вона засинала щовечора. А старша дитина пережила важку втрату – втрату кінцівки, зору або навіть одного з батьків. Білле?

Білл: Ну, ці ситуації ми не зможемо вирішити простою розмовою. Але через розмову чи спільну діяльність – скажімо, малюнок втраченої іграшки або бесіду – ми можемо передати головне: «Ми все ще тут, поруч із тобою, навіть попри втрату.» Ми знаємо, що під час катастроф трапляється багато втрат, і ми не маємо знецінювати дитячі почуття, кажучи щось на кшталт: «Це не важливо», «Це не така вже й велика справа» або «Ми купимо тобі іншу іграшку» – тому що для дитини іншої такої не існує.

Білл: Навіть коли йдеться про найпростіші речі – я бачив, як для дітей стає травмою те, що улюблена іграшка просто зносилася і зникла з часом, навіть без жодної катастрофи. Тому, думаю, важливо просто допомогти їм впоратися з будь-якою втратою – через розмову. Наприклад: «Що тобі найбільше сподобалося в цій м'якій іграшці? Що ти відчував, коли тримав її в руках? А що ти відчуваєш зараз?» І часто фізичний контакт – обійми або дотик до плеча – може бути дуже корисним у такі моменти.

Джері: Дуже мудро. А що можуть зробити бабусі й дідусі, коли дитина виражає злість, фрустрацію або горе словами чи діями, які суперечать цінностям старших? Наприклад, агресивні, образливі або зневажливі висловлювання. І що має робити бабуся чи дідусь, якщо реагує криком або навіть фізично завдає болю дитині через власне виснаження, злість чи сум? Леслі?

Леслі: Думаю, одне з найважливішого, що слід розуміти – це те, що не існує інструкції чи ідеального сценарію поведінки в таких ситуаціях. І хоча більшість із нас не завжди реагує так, як хотілося б, важливо визнати це для себе і для дитини. Наприклад, сказати: «Я відреагувала так, як мені не подобається» або «Я хочу повернутися до цієї розмови, бо тоді я була роздратована», «Я була втомлена, я боялася». Навіть якщо вам здається, що розмова перервана або зруйнована – завжди є можливість відновити контакт і виправити ситуацію. Завжди можна сказати: «Я не впоралась у цей момент. Давай спробуємо ще раз».

Джері: Білле?

Білл: Думаю, коротка відповідь – це бути чесним. Сказати щиро: кожен дідусь і бабуся хоче бути ідеальним, але жоден з нас не досяг цієї мети. І ми можемо показати дитині приклад – що навіть коли ми поведимось не так, як хотіли б, ми можемо це визнати і змінити поведінку. Наприклад: «Я помилився», «Я відреагував так, бо був надто втомлений», або щось подібне. Це не є виправданням, але це і не робить нас поганими. Можна сказати: «Пробач, я не це мав на увазі», і зрозуміти, що дитині потрібно час, щоб оговтатись. Якщо дитина пережила момент, коли батько або дідусь/бабуся зреагували в гніві, це залишає слід у пам'яті. Це не те, чого неможливо виправити – але треба дати їй простір для відновлення.

Джері: Тобто, можливо, дати дитині можливість усамітнитися й обмірковувати все?

Білл: Так, звичайно. Бо часто, через власний біль або почуття провини, дідусі чи бабусі починають бігати за дитиною, намагаючись швидко виправити ситуацію – а дитина ще не готова. Звісно, потрібно стежити за безпекою – не залишати дитину поза увагою у небезпечному середовищі – але якщо це безпечно, дати їй простір подумати. Як і ми, дитина теж хоче час для переосмислення.

Джері: Леслі і Білле, де ми можемо отримати більше інформації про розвиток стійкості у дітей під час або після суспільних катастроф? Спершу, Білле?

Білл: Ну, знову ж таки, найпростіша відповідь – Інтернет. В Інтернеті безліч матеріалів про розвиток стійкості, тому що цю тему активно почали досліджувати лише в останні 10-15 років. Замість того, щоб вивчати, чому людина не досягла успіху, стали вивчати, чому людина досягла успіху, попри численні травми. Тож сьогодні є багато практичних ресурсів – навіть безкоштовних – у відкритому доступі, які можна знайти онлайн. Це – найпростіший спосіб. І ще один момент: зазирніть у власне життя. Якщо ви бачите, що щось позитивне відбувається з вашими дітьми чи онуками – так, як ви цього бажаєте – подумайте, що саме ви робите, що це викликає, і намагайтесь продовжувати це робити. Я завжди раджу батькам і бабусям/дідусям усвідомлено ставитись до кожної взаємодії: Чого я хочу, щоб дитина навчилася з цього моменту? І що я роблю для того, щоб це справді сталося?

Джері: Леслі?

Леслі: Я теж вважаю, що під час актів насильства або травматичних подій у громаді виникає можливість стати частиною спільноти з іншими людьми, які пережили те саме, що й ви. Іноді ресурси вже існують всередині спільноти, просто ми, як сторонні, можемо про них не знати. Тому я вірю, що можливість побудувати спільноту підтримки – якщо вона є – допоможе краще пройти післякризовий період.

Джері: А якщо бабуся чи дідусь не мають доступу до Інтернету? Наприклад, у зоні біженців після війни або пожежі – чи можуть вони

покладатися на розмови з іншими бабусями/дідусями, сусідами, друзями? Чи є тут певні ризики, яких варто уникати?

Білл: Я не думаю, що треба боятися цього. Принаймні – не більше, ніж будь-якої іншої інформації.

Як зазначила Леслі, якщо ви серед людей, які переживають подібне, вам не обов'язково самотійно відкривати нові рішення. Якщо хтось уже знайшов щось, що працює – використовуйте це. А якщо не працює – поговоріть з іншими і спробуйте інше. Люди – надзвичайно стійкі й дуже охоче допомагають, особливо у важкі часи.

Джері: Це була чудова розмова і водночас – лише вступ до дуже складної теми, яка, очевидно, емоційно резонує з більшістю з нас.

А тепер, наші бабусі й дідусі, будь ласка, ставте свої запитання Біллу та Леслі й діліться своїми ідеями щодо розвитку стійкості під час катастроф. Ана Паула з Бразилії, які у вас думки та запитання?

Ана Паула: Здається, що інтроспекція, розвиток інтуїції і вміння помічати й навчати цінності емоцій і їхнього вираження – це одні з найважливіших інструментів для бабусі чи дідуса у кризовій ситуації поруч з дитиною. Як ми можемо розвинути ці навички заздалегідь, ще до того, як виникне складна ситуація?

Джері: О, чудове запитання. Білле, як ми можемо підготувати себе наперед, не знаючи, що саме станеться, але розуміючи, що життя таке, яке воно є, – рано чи пізно щось усе одно трапиться?

Білл: Мені не хочеться говорити, що у нас є надто багато прикладів, але, на жаль, вони справді є. Тому частина підготовки – це вже... Білл: Коли ви чуєте новини, які – як би це не звучало – можна вважати "прикладом для роздумів", спробуйте подумати: «Що б я зробив, якби це була моя дитина?» «Що, якби я був частиною цієї ситуації?» «Або якби це трапилося з другом моєї дитини?» Справді, варто програти це подумки – уявити ситуацію в голові: Що б я хотів сказати? Як би я хотів діяти?

Так, усе зміниться, якщо – а ми сподіваємось, що цього ніколи не буде – але якщо це справді станеться, все буде інакше. Але хоча б ви вже матимете уявлення про те, як реагувати. Ми схильні не думати про немислиме. Але, як ви влучно зауважили, Джері, у наш час таких подій стає дедалі більше. Тож якщо ми хоча б в уяві перенесемо себе в подібну ситуацію, і задумаємось: Що б я хотів, щоб дитина зрозуміла? Що б я хотів, щоб мій онук почув від мене? Як би я хотів про нього подбати? – і просто відрепетирувати це подумки.

Джері: Дуже важко уявити себе в такій ситуації... поки ти насправді там не опинишся. І так, як ми говорили раніше, нас всіх тригерить якась криза в моменті. Але це дуже слухна порада. Лінда з Лонг-Айленду, ви сказали нашому продюсеру, що працюєте в сфері охорони здоров'я й підготовки до надзвичайних ситуацій. Поділіться, будь ласка, своїми порадами та запитаннями.

Лінда: Я вважаю, що це обговорення дуже корисне – воно підтверджує те, що я сама спостерігала та чого навчилась. Я маю онуків і часто думаю про них, коли працюю. Одне з моїх запитань: А як щодо підтримки для самих бабусь і дідусів? Адже ми витрачаємо власні ресурси у момент, коли самі перебуваємо під стресом. Як нам подбати про себе, щоб ми могли продовжувати допомагати нашим онукам розвивати стійкість?

Джері: Леслі, що ви думаєте з цього приводу?

Леслі: Так, це чудове запитання, Ліндо. Дякую. Я вважаю, що важливо ставити собі питання: «Що мені потрібно в цей момент, щоб мати змогу підтримати моїх онуків?» У школі соціальної роботи ми завжди наводимо приклад з кисневою маскою в літаку. Стюардеси завжди кажуть: «Спочатку одягніть маску на себе, а вже потім – на іншу людину, навіть якщо це немовля.» Я часто згадую це, щоб підкреслити: ми маємо показати дітям приклад – що звертатися за підтримкою це нормально. Мати своє емоційне "вікно", можливість поговорити з кимось – це не слабкість, а необхідність. Бо дбати про інших неможливо, якщо ти не подбав про себе.

Джері: Білле, а якщо бабуся, дідусь чи інший опікун перебуває в ситуації, де немає доступу до професійної психологічної допомоги чи соціальних служб? Куди тоді можна звернутись за підтримкою?

Білл: У такому випадку – неформальна підтримка. Просто поговорити з іншими людьми – або тими, хто проходить щось подібне, або з тими, хто просто готовий слухати. Піклування про себе – це не егоїзм. Дуже часто люди бояться виглядати егоїстами, коли звертаються за допомогою, але це – не так. Якщо немає професійної підтримки, то друзі – це безцінне.

Друзі, родичі, знайомі – ті, хто готовий слухати. Вони не обов'язково повинні бути психологами. Багато людей отримують найбільшу підтримку саме від своєї громади. Звичайно, психологічна допомога може бути дуже корисною. Але одна з головних проблем у тих, хто дбає про інших – це те, що вони часто не мають часу звернутись за допомогою, бо повністю віддають себе іншим ...відволіктись і подбати про себе також. Іноді, навіть якщо ми відчуваємо провину за це, потрібно знайти хоча б трохи часу і подумати, як можна підтримати зв'язок з іншими людьми, навіть на звичайному соціальному рівні, не обов'язково через якісь проблеми. Бувають моменти, коли, навіть якщо ми не хочемо це визнавати, – нам просто потрібна пауза. Навіть якщо ми любимо цю людину – дитину, батьків чи будь-кого іншого. І дуже важливо пам'ятати, що така пауза – не лише допустима. Вона справді необхідна.

Джері: Білле, поки ви ще з нами – які у вас думки у відповідь на запитання Ани Паули щодо підготовки до кризи заздалегідь? Ви вже частково згадували це, але можливо, хочете щось додати – наприклад, про психологічну підтримку, якщо вона доступна, або розмови з друзями наперед?

Білл: Так, знову ж таки – ми, як турботливі батьки та бабусі/дідусі, намагаємося підготуватись до того, до чого, інтелектуально ми знаємо

— підготуватися неможливо повністю. Але ми можемо підготувати деякі речі.

Наприклад, продумати розмови, які нам, можливо, доведеться вести в певних ситуаціях. Вони не будуть ідентичними до реальності, але в них буде щось знайоме — як емоційна готовність, ніби ми вже хоча б трохи над цим думали. Також можна обговорити це з друзями. Сказати: «Ти коли-небудь хвилюєшся, що може трапитися з нашими дітьми?» Або: «Я рада, що мені не довелося зростати в цей час» — цю фразу я чув від багатьох дідусів і бабусь. Цікаво, що люди завжди так говорили в різні історичні періоди. Я розмовляв зі своєю мамою про те, як було важко під час Другої світової війни. Потім — під час кризи СНІДу. Потім — під час війни у В'єтнамі. І тепер — теж важко. І справа не в тому, чи зараз гірше, ніж було. А в тому, що "зараз" — це те, з чим ми повинні впоратися.

Джері: Так. Я пам'ятаю, як моя мама казала: «Щось завжди відбувається». І ми маємо це прожити. Ліндо і Ано Паула, чи є у вас ще якісь думки чи запитання до наших гостей — або одне до одного? Ана Паула, можливо, ви хотіли б відповісти на думки Лінди щодо підтримки бабусь і дідусів? А Лінда, можливо, ви маєте ідеї про підготовку заздалегідь?

Ана Паула: Білле, мене дуже зворушили ваші слова — і Леслі теж. Те, що ми не будемо повністю підготовлені. І що треба мати сміливість визнати це. Це страшно. Але коли ви, Білле, сказали: «Ви зробите все, що зможете. Я знаю, ви хочете бути супергероїнею. Але ви — не супергероїня. І цього, ким ви є, — досить. Повірте в це.» — це дуже мене вразило. Тому що страх, тривога, невпевненість — це те, що ми відчуваємо, навіть просто уявивши подібну ситуацію. І неможливо інтелектуально усвідомити, як це буде насправді. Я дуже вдячна вам обом. У вас такий великий досвід, ви так добре підготовлені, і водночас ви даєте можливість звичайним людям, як я, не відчувати себе нікчемними чи безсилими. Ви ніби говорите: «Ні, ти не безсила. І ти знайдеш у собі силу, навіть там, де раніше не вірила, що вона є.» Я зараз почуваюся більш сильною та підготовленою, ніж думала, що можу бути. Дякую вам!

Джері: Ано, дякую, що поділилися цим.

Леслі, можливо, у вас є ще думки щодо того, чи можливо взагалі підготуватись до кризи наперед, і як це зробити? Леслі: Так, звичайно.

Я думаю, як сказав Білл і як дуже чітко передала Ана Паула — коли ми стикаємось із подібними ситуаціями, ми відчуваємо, що ми не готові. Нам здається, що наших зусиль буде недостатньо. І я думаю, що навіть найдосвідченіший терапевт у світі може мати такі самі почуття.

Тому я хочу нормалізувати цю реакцію. Звісно, така ситуація викликає тривогу, страх, біль. Тож я би сказала: спробуйте пригадати моменти у своєму житті, чи у житті когось із близьких, коли ви проходили через дуже складні випробування. І подумайте: «Що тоді мені допомогло? Що спрацювало?» Просто побудьте з цими думками. І, після розмови з онуком чи якоїсь іншої форми спілкування з ним, подумайте: «Як це співвідноситься з тим, що потрібно йому/ій зараз?» Тому що ми можемо думати, що знаємо, що потрібно дитині, але насправді це може бути

зовсім інше. Тож дуже важливо оцінити: «Що працювало для мене? І як я можу використати це, щоб підтримати мого онука/онучку зараз?»

Джері: А тепер – Леслі, Білл та Лінда з Лонг-Айленду – ви всі мали досвід у трохи різних контекстах. Леслі та Білл працювали з дітьми й родинами, які пережили теракти 11 вересня та руйнування будівель, а Леслі – ще й з латиноамериканською громадою, а Лінда – в умовах пандемії та інших криз у сфері охорони здоров'я. Для кожного з вас – почнемо з Леслі: Чи помічали ви відмінності або подібності між різними типами суспільних катастроф у тому, як найефективніше реагує бабуся, дідусь або опікун? Чи це, по суті, одне й те саме – лише з різними назвами?

Леслі: Дуже гарне запитання.

З мого досвіду – при всіх різних ролях і з різними родинами – я можу сказати, що загалом усе дуже схоже, лише під різними назвами. Найбільше, що я помітила як ефективне у формуванні стійкості після травматичних подій – це обсяг підтримки, який людина отримує. Наприклад, ті, хто брав участь у програмі психічного здоров'я після подій у Всесвітньому торговому центрі, дуже виграли від підтримки з боку родини, друзів, громади. Це справді зменшувало й пом'якшувало прояви стресу після травми.

Джері: Білле, а які ваші думки щодо відмінностей і схожостей у суспільних катастрофах і того, як це впливає на реакцію опікунів?

Білл: Я повністю погоджуюсь із Леслі.

Думаю, рівень підтримки, яку отримують люди під час травматичної події – чи то локальної (наприклад, аварія за участі нетверезого водія), чи масштабної, як 11 вересня – залишається ключовим чинником. Тому що ми не можемо "виправити" те, що сталося. Наше завдання – бути поруч, попри те, що сталося. Саме тому, якщо ви підете на місце трагедії – скажімо, там, де обвалилися житлові будинки у Маямі – ви побачите жакети ФБР, поліції, саперів... Але ви не побачите жакета з написом «психолог», тому що в такі моменти люди не біжать по допомогу до фахівців із психічного здоров'я. Ми маємо бути поруч тоді, коли вони будуть готові. І поки вони не готові звертатися до фахівців – саме підтримка громади, рідних, друзів, просто людей поруч – це те, що допомагає пережити кризу. Бо тільки це залишиться з ними, коли все «шоу» закінчиться і, як не прикро це казати, настане наступна криза. Тож саме тривала підтримка – ось що допомагає людям пройти через це.

Джері: Білле, ви порушили дуже важливе питання політики. Цікаво, чи варто було б передбачити, щоб у надзвичайних ситуаціях разом із медиками, пожежниками й поліцією також виїжджали фахівці з психічного здоров'я або соціальні працівники. Не для того, щоб нав'язуватись чи втручатися у кожну ситуацію, а просто бути присутніми, щоби люди, які переживають травму, могли самі звернутись до них при потребі. Чи доводилося вам бачити таке?

Білл: Так, ми вже таке практикували.

Ми виїжджали прямо на місця подій, ще під час самого лиха.Що нам ще не вдалося зробити – це те, щоб ми мали уніфікований одяг або позначення, щоб люди могли нас одразу впізнати, як, скажімо, пожежників чи поліцейських.Під час повеней, наприклад, ми були разом із місцевими жителями, коли ті виносили речі зі своїх домівок, або поверталися додому, або чекали на евакуацію човнами, коли рівень води був критичним.Але при цьому ми спостерігали і за самими рятувальниками, медиками й поліцією, щоби переконатись, що з ними також усе гаразд.

Джері: Так, це дуже важливо. Леслі, а що ви думаєте щодо ненав'язливої присутності фахівців із психічного здоров'я в таких ситуаціях, навіть якщо вони підтримують не жертв напруги, а тих, хто їм допомагає?

Леслі: Хочу сказати: а чи не можемо ми зробити це офіційною політикою вже зараз? Це чудова ідея!Я знаю, що деякі відділи поліції вже впроваджують подібні ініціативи, де соціальний працівник супроводжує поліцейського під час виїзду на виклик. І тоді люди отримують підтримку прямо на місці події.Думаю, це було б величезним кроком уперед, якби таку практику вдалося поширити повсюди.

Джері: От ми й дійшли до активістської частини нашого подкасту!Бабусі й дідусі, які нас слухають – напишіть чи зателефонуйте своєму депутату, на рівні провінції, штату або федеральному рівні.Запропонуйте включити фахівців із психічного здоров'я до реагування у надзвичайних ситуаціях, на рівні важливості з пожежниками, медиками та поліцією.Психологічна підтримка – теж ключовий елемент у процесі відновлення.

Джері: Ліндо і Ано Паула, чи є у вас ще якісь коментарі або запитання щодо теми стійкості?

Лінда: Так, хочу поділитися. Ви раніше запитували, чи є схожості або відмінності між різними кризами.Я записала собі думку: «Кожна надзвичайна ситуація – по-своєму унікальна, але всі вони схожі. І при цьому кожна – різна.»Так, є багато загальних викликів, які повторюються у різних кризах, і можна скласти список проблем, що виникають щоразу. Але водночас кожна подія має свою специфіку.І з мого досвіду я бачу таке: є кризи з чіткими часовими межами – наприклад, ураган: прийшов – пройшов, і, навіть якщо люди втратили багато, вони можуть побачити кінець, почати відбудову, знайти підтримку в сусідів, або поїхати до родичів в інше місто. Тобто є точка відліку, від якої можна рухатись уперед.Так, я розумію, що це може виглядати як спрощення трагедії, але тим не менше – у таких подіях є шанс на стабілізацію.Інша річ – ситуації без видимого кінця. Наприклад: біженці, які втратили дім, і навіть відчуття безпеки. Або COVID, який тривав понад два роки, і ми досі не можемо чітко сказати, коли і як буде виглядати «нова норма».І ось у цьому – у тривалості та невизначеності – лежить унікальна складність багатьох криз:

як довго вони тривають, і чи бачимо ми хоч якийсь кінець.

Джері: Ано Паула, які у вас думки щодо схожостей і відмінностей між різними суспільними катастрофами – пандеміями, війнами, повеннями, пожежами?

Ана Паула: Я думаю, що всі вони висвітлюють одне спільне – потребу бути по-справжньому, глибоко людяним. І в такі моменти не має значення, скільки в тебе освіти чи грошей, або інші «зовнішні» речі. Це момент, коли потрібно знайти й віддати ті ресурси, які заховані глибоко у вашій душі, щоб пережити все це. Я думаю, це стосується навіть професіоналів, тих, хто працює і допомагає постраждалим під час надзвичайних ситуацій.

Джері: Щиро дякую обом нашим слухачкам. Леслі й Білле, чи є у вас підсумкові думки щодо розвитку стійкості у суспільних катастрофах? Почнемо з Леслі.

Леслі: Думаю, моя головна думка – те, що ми вже багато разів сьогодні говорили. А саме – нагадувати собі, що навіть якщо ви вважаєте, що готові, все одно можна відчувати себе абсолютно розгубленим у цей момент. Ми всі – люди. Ми не ідеальні. І хоча у нас всередині часто є автоматичне бажання критикувати себе, потрібно справді бути добрими до себе під час усього цього процесу. Ми всі робимо найкраще, що можемо.

Джері: Це дуже теплі й практичні слова від Леслі. Білле?

Білл: Думаю, найголовніше, що потрібно пам'ятати: підтримка одне одного – це те, що ніколи не має зникати. У нашому житті буде ще багато незрозумілих і болючих подій, з якими нам доведеться справлятися. Але знаєте, що мене трохи заспокоює? Поки ці події – в новинах, це означає, що вони ще не стали нормою. Це означає, що людяність усе ще є нормою. Хороших речей теж багато, просто про них менше говорять у новинах. Але насправді, ми очікуємо, що люди ставитимуться добре одне до одного. І хоча про це не завжди говорять, саме така поведінка – наша реальна основа. І з кризи ми виходимо так само, як у неї заходимо – завдяки підтримці одне одного.

Джері: І саме через цю підтримку ми будуємо справжню спільноту – а це те, від чого виграємо всі. З цим погодяться, думаю, всі присутні.

Джері (підсумки): Ось кілька ключових порад із нашої розмови:– Коли ми розмовляємо з онуками під час або після травматичної події, найефективніший підхід – уповільнитись і більше слухати, ніж говорити. Нам здається, що ми знаємо, чого потребує дитина – але це може бути зовсім не так. Тож потрібно питати.– Ми маємо право бути емоційними. Навіть плакати. Коли ми це робимо, ми показуємо дітям, що виражати смуток – нормально. Що просити про допомогу – можна. Ми можемо пояснити дітям, як ми самі справляємось із сумом, і разом дослідити, що можемо зробити, щоб допомогти їм.– Навіть якщо діти не можуть описати свої переживання словами, гра і творчість можуть стати способом виразити їх. Діти часто повторюють травматичні ситуації в грі або малюнках. Запропонуйте дитині намалювати малюнок – навіть

простим олівцем на папері – цього достатньо. Потім задайте відкриті запитання:

– Хто або що зображене на малюнку? – Де вони знаходяться? – Що вони роблять? Або заохочуйте створювати лялькові тіні, казки, фантастичні історії. Це допоможе вам зрозуміти, що думає дитина.....і відчуває. Коли ви проводите час, говорячи з дитиною про її малюнок, про те, що він означає для неї, ви допомагаєте дитині відчути зв'язок, стабільність, безпеку, комфорт і більшу відкритість у спілкуванні.

– Одне з найболючіших випробувань – допомогти дітям відчути силу та безпеку попри важкі втрати – чи то втрата улюбленої іграшки, з якою дитина спала, чи то втрата кінцівки, зору, слуху, батьків або інших близьких. Білл і Леслі радять не обіцяти, що втрату можна замінити або вирішити, бо це може бути неможливо. Замість цього – нагадуйте дітям, що ми все ще поруч одне для одного. Питайте: «Що означала для тебе ця іграшка?» «Що тобі давав цей близький?» Розмовляйте з любов'ю, обіймаючи й підтримуючи дитину тілесно й емоційно.

– Інший виклик – контролювати власну мову й поведінку поруч із дитиною, коли ми злі, втомлені, голодні чи налякані. Білл і Леслі нагадують: жоден із нас не ідеальний, і діти не мають «інструкцій з експлуатації». Якщо ви зреагували неправильно, будьте чесними: сказати «Я помилився», «Мені шкода, що я так сказав/зробив», пояснити, що ви були втомлені, роздратовані або голодні. Так, ваша реакція була неправильна, але ви можете перепросити й спробувати ще раз. Дайте дитині час, щоби вона оговталась – у безпечному й, по можливості, приватному просторі.

– Коли дитина не може контролювати свої слова або дії, зупиніться й подумайте: це справді «неправильно» – чи просто нам це не подобається? Білл і Леслі пояснюють, що після катастрофи діти часто зляться, розчаровуються, бояться. Вони радять перенаправити цю енергію у менш небезпечні дії, наприклад: рвати папір, бити подушку, лопати пливку з бульбашками.

– Якщо ви або дитина поводитесь так, що це шкодить їй, вам чи іншим, Білл і Леслі пропонують замислитись над кожною взаємодією з дитиною: Що ми хочемо, щоб дитина винесла з цього моменту?

– Навіть якщо немає доступу до психологів, соціальних працівників, фахівців або Інтернету, ми можемо знайти мудрість, підтримку й ресурси в родині, сусідах, громаді. Білл і Леслі закликають будувати спільноту та використовувати все, що вже допомогло іншим членам громади. Вони пояснюють: у процесі відновлення не тип катастрофи визначає результат, а обсяг підтримки від родини, друзів і громади.

– Не існує "золотих часів". Кожне покоління переживало свої випробування. Щоб підготувати себе й своїх онуків до неминучої кризи,

Білл і Леслі радять: звертати увагу на події в новинах, уявляти себе на місці героїв новин, програвати можливі реакції та діалоги: «Що я скажу своїй дитині? Що я зроблю? Як я захищатиму?» Запитайте себе: «Що мені буде потрібно? І що буде потрібно моїм близьким?»

– Пам'ятайте, що ви – достатньо хороші. Визнайте, що не знатимете всіх відповідей. І це нормально.

– І, як наголошується на кожному рейсі: «Спершу надягніть маску на себе, а потім на дитину». У ситуаціях великого стресу пам'ятайте: піклуватися про себе – обов'язково. Навіть якщо ви – поліцейський, лікар, рятувальник або інший перший реагент. Робіть паузи, аби

відновити себе – психічно та фізично.

– Леслі та Білл закликають нас писати та телефонувати нашим представникам у державній та федеральній владі, вимагаючи забезпечення ресурсами для фахівців з психічного здоров'я та соціальних працівників, які б мали легко впізнавану уніформу або знаки відмінності та виїжджали разом із поліцією, пожежниками, бригадами швидкої допомоги та іншими екстреними службами на місця катастроф. Так, щоб жертви або їхні близькі могли одразу знайти фахівця, якщо їм потрібна психологічна допомога на місці.

– Білл і Леслі нагадують: це нормально – бути неідеальними. Це нормально – не бути зібраними чи ефективними під час або після травматичних подій. Ми можемо лише зробити все, що в наших силах.

– Але найголовніше – як бабусі, дідусі та інші піклувальники – Леслі й Білл просять нас: бути добрими до себе й до інших, виявляти співчуття, і підтримувати одне одного як спільнота, щоби пройти через катастрофу і її наслідки... разом.

Джері: Дякуємо нашим особливим гостям – докторці Леслі Пенья-Салліван і Вільяму Стоверу, а також усім слухачам і учасникам ефіру. Слідкуйте за анонсами наступного випуску Grand Central® Radio. Наші подкасти доступні на iTunes, iHeart, TuneIn, Google Podcasts, Spotify, Stitcher, Blubrry, Listen Notes, YouTube та на нашому захищеному сайті grandcentralradio.com). А тим часом ви можете зв'язатися зі мною, Джері Коул, через наш захищений сайт grandcentralradio.com або з продюсером подкасту на info@grandcentralradio.com:

- якщо у вас є запитання чи пропозиції до нас або до наших гостей;
- якщо ви хочете взяти участь у записі майбутнього епізоду подкасту;
- або якщо ви хочете запропонувати потенційного спонсора для нашого шоу чи сайту. Бережіть себе, будьте в безпеці та спокої... і щасливого вам бабусино й дідусевого життя!

