ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ-БІЖЕНЦІВ

ПСИХОЛОГИ АТЛЕ ДИРЕГРОВ І МАГНЕ РАУНДАЛЕН

УКРАЇНСЬКИЙ

RØDE KORS
Senter for krisepsykologi
HERO
EGMONT Fonden

Опубліковано:

Червоний Хрест у співпраці з HERO та Центром кризової психології , 2-ий тираж
2-ге видання

За підтримки:

Автори:
Атле Дирегров, професор психології та Магне Раундален, дитячий психолог

Ілюстрації:
Хейден Фолл і Ніколай Бруун

Макет:
Люкке Сандал і Рікке Дженсен

Друк:
KLS PurePrint A/S

Консультанти проекту:
Сольвейг Гуннарсдоттір, Жанетт Раск'єр,
Марія Мюлендорф і Луїза Хеллер

МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК «ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ»

Мобільний додаток «Посібник для батьків» дає вам конкретні поради та вказівки щодо того, як поводитися з реакцією ваших дітей на драматичні життєві події, та як створити для них безпеку.

Цей додаток зможе допомогти вам створити правильні розпорядки дня та звички в повсякденному житті в новій країні. Крім того, він дає поради як вам піклуватися про себе, оскільки ваш власний душевний стан дуже впливає на стан ваших дітей. Мобільний додаток може стати корисним і практичним інструментом, який допоможе вам у важких ситуаціях, якщо такі виникнуть..

Він доступний дев’ятьма різними мовами. Крім того, аудіо-гід пропонується сімома мовами.

Ви можете завантажити додаток «Посібник для батьків» для свого мобільного телефону, відсканувавши QR-код тут:

ЗМІСТ

3 МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК «ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ»

5 ІКОНИ

6 ВСТУП – БУТИ БАТЬКАМИ В СТАТУСІ БІЖЕНЦЯ

8 РЕАКЦІЇ НА ДРАМАТИЧНІ ЖИТТЄВІ ПОДІЇ

9 НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ ПІСЛЯ ВІЙНИ ТА ВТЕЧІ

15 ЗВИЧАЙНІ РЕАКЦІЇ В РІЗНОМУ ВІЦІ

16 КОЛИ ВАШІЙ ДИТИНІ ПОТРІБНА СТОРОННЯ ДОПОМОГА?

18 ВІДКРИТЕ ТА ПРЯМЕ СПІЛКУВАННЯ

18 ПОРАДИ ЩОДО БАТЬКІВСЬКОЇ РОЛІ

22 РОЗМОВИ ПРО НАЙГІРШЕ

23 РОЛЬ МАТЕРІ І БАТЬКА

23 ДІТЯМ НЕ ВАРТО СЛУХАТИ І ДИВИТИСЯ НОВИНИ ГОДИНАМИ

25 ЗНАХОДЬТЕ ЧАС, ЩОБ ГРАТИ З ВАШИМИ ДІТЬМИ

26 НАДАВАЙТЕ ДІТЯМ МОЖЛИВІСТЬ МАТИ КОНТАКТ ЗІ СВОЄЮ КУЛЬТУРОЮ

28 ФІКСОВАНІ РОЗПОРЯДКИ ДНЯ ТА ЧІТКІ ПРАВИЛА

30 ПОРАДИ ЩОДО СНУ

30 ПОРАДИ ДІТЯМ ВІД БАТЬКІВ

31 ОСЬ ДЕЯКІ ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ:

31 ПОРАДИ, ЯК ОБМЕЖИТИ НАВ’ЯЗЛИВІ СПОГАДИ ТА ДУМКИ

33 ПОРАДИ ЩОДО ГОРЯ ТА ВТРАТИ

34 ПОРАДИ ЩОДО КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ ТА ПАМ’ЯТІ

35 УПРАВЛІННЯ СПОГАДАМИ ПРО ГОРЕ ТА ТРАВМИ.

35 ПОРАДИ ЩОДО СТРАХУ РОЗЛУКИ

37 ЯК БОРОТИСЯ З ГНІВОМ У ДІТЕЙ?

37 АЛЬТЕРНАТИВИ ТІЛЕСНИМ ПОКАРАННЯМ

39 НАША ПОРАДА ТАКА:

40 СПІЛКУВАНЯ З ПРОФЕСІОНАЛАМИ

42 ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ

43 ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕ, ЩО ВИ ВИКОРИСТОВУВАЛИ РАНІШЕ

43 ВИКОРИСТОВУЙТЕ МЕТОДИ, ОПИСАНІ У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

44 МУЗИКА І ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

44 ЗАПИСУЙТЕ ДУМКИ ТА РЕАКЦІЇ

44 КОНТАКТ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ З ІНШИМИ

45 ВИСНОВОК

46 ПРИМІТКИ

ІКОНИ

Це символ розділу «Реакції на драматичні життєві події». В цій главі йдеться, в тому числі, про нормальні реакції на війну та втечу в різному віці.

Значок тут призначений для розділу «Поради щодо батьківства». Тут ви можете знайти вказівки, що важливо пам’ятати вам, як батькам.

Це символ розділу «Поради від батьків дітям». Розділ містить конкретні поради щодо того, як найкраще допомогти та підтримати свою дитину.

Розділ із цим символом присвячений «Піклування про себе». У цьому розділі ви можете отримати поради, як правильно піклуватися про себе.

ВСТУП – БУТИ БАТЬКАМИ В СТАТУСІ БІЖЕНЦЯ

Ви зробили велику інвестицію в майбутнє своїх дітей. Ви вирішили втекти від відомого, але небезпечного, до невідомого. Ситуація до та під час втечі могла бути дуже важкою та драматичною для багатьох із вас. Потрапити в нову країну також може бути дуже вимогливим, навіть якщо є відчуття безпечності. У цьому посібнику ми надаємо поради, які, як ми сподіваємося, допоможуть вам дати вашим дітям нове та краще життя. Серед всього іншого ви отримаєте рекомендації щодо того, як створити стабільне середовище та нову безпеку для ваших дітей. Ми знаємо, що деякі з цих порад можуть відрізнятися від того, що прийнято в вашій культурі. Ми не хочемо нав'язувати вам нову культуру, але поради, які ми пропонуємо, ґрунтуються на тривалому досвіді зустрічей та допомоги дітям, які пережили важкі та травматичні події. Ви можете використовувати посібник як довідник і, сподіваюся, ви знайдете хороші поради щодо ситуацій, з якими ви, як батьки, стикаєтесь у повсякденному житті. Ви також можете скористатися посібником, щоб зрозуміти інтеграцію дітей у нову культуру. Посібник також можна використовувати у співпраці з працівниками притулку, працівниками муніципалітету, працівниками центру зайнятості або педагогічними працівниками дитячої школи та закладу денного перебування.

Роль батьків виснажлива, особливо коли в житті не вистачає безпеки і ви відчуваєте безсилля. Є багато речей, з якими ви нічого не можете зробити, наприклад, процедура надання притулку, невизначеність щодо місця проживання та ситуація в вашій країні . У таких випадках вірним буде витрачати час і зусилля на те, з чим ви можете щось зробити. Це може бути, наприклад, встановлення правильного розпорядку дня та звичок у повсякденному житті. З досліджень дитячої психології ми знаємо, що дітям різного віку потрібні батьки, які створюють безпеку, надають увагу та досяжні для своїх дітей. Дітям потрібне стабільне повсякденне життя, і важливо, щоб повсякденне життя було безпечним і передбачуваним із встановленими розпорядками. Розвиток мозку відбувається в тісній взаємодії з навколишнім середовищем, а навички дитини розвиваються на основі взаємодії з батьками та іншими близькими опікунами. Тонка рівновага в спілкуванні дорослих і дітей досягається тоді, коли ви створюєте для цього

простір, слідкуєте за тим, що говорить дитина, і висуваєте до дитини вимоги, в залежності від віку та розвитку.

Важливою умовою для досягнення успіху в ролі батьків є те, що ви зумієте не відставати від дитини в підході до нової культури. Дитина відносно швидко адаптується до нових умов і буднів у країні, в якій живе, тоді як батькам пристосуватися буде важче. І ви, і дитина не маєте впевненості у завтрашньому дні. У дослідженнях і діти, і дорослі, які перебувають у статусі біженців, кажуть, що найважче жити з невизначеністю. На початку, це може бути незнання і страх щодо того, як йдуть справи з іншими членами сім'ї, які залишилися вдома, але найбільше, що турбує з часом є питання: «Чи дозволено нам буде жити тут? Чи загрожує нам, що нас відправлять назад додому? «Коли нас повідомлять?» Органи влади рідко дають гарантії новоприбулим, на те, що вони зможуть залишитися в майбутньому – і ви повинні навчитися жити з невизначеністю того, що принесе вам майбутнє.

Ми часто бачимо, що батькам і дітям стає все гірше і гірше, чим довше вони живуть з невизначеністю про своє майбутнє. Ця невизначеність велика під час очікування рішення у справі про надання статусу біженця, але життя також може бути важким і напруженим, навіть після отримання дозволу. Під час очікування дозволу, часто зростає пасивність, безсилля та небажання брати участь у повсякденному житті, житті дітей та й у власному житті.

Ми рекомендуємо вам зосередитися на сьогоднішньому дні – тут і зараз, наприклад, уважно стежте за тим, як справи у ваших дітей у школі та з друзями, зосередьтеся на тому, щоб бути разом з сім'єю, і спробуйте не думати занадто багато про майбутнє і про те, на що ви не вплинути не можете. Ваші переживання стосовно невідоме майбутнє не допоможуть вам отримати дозвіл на проживання, не допоможуть тут і зараз, і не вирішать інших проблем. Ви можете допомогти своїм дітям витримати іспит, підтримуючи їх настрій і намагаючись зосередитися на сьогоденні. Намагайтеся дбати про власне психічне та фізичне здоров'я, бути фізично активними, брати участь в активному повсякденному житті і забезпечити себе гарним сном. Уважно прочитайте цю брошуру, бажано кілька разів.

Вам не обов'язково бути батьками, щоб знайти пораду в цьому посібнику. Є досвід, що багато порад, які ми даємо в цьому посібнику для батьків, також можуть використовуватися іншими молодими людьми та дорослими, які не є батьками.

РЕАКЦІЇ НА ДРАМАТИЧНІ ЖИТТЄВІ ПОДІЇ

Батьки в багатьох країнах зазвичай недооцінюють, наскільки багато думають діти про війну та сцени насильства, і як довго вони продовжують реагувати на це. Батькам важко змиритися з реакцією дітей і з тривалістю цих реакцій, тому що їм важко дивитися, як сильно це впливає на їхню дитину. Коли діти посміхаються і здаються щасливими, багато дорослих думають, що все позаду. Наш досвід свідчить, що батьки часто так думають, коли самі відчувають безпорадність у новій ситуації, в якій вони опинилися. Реакції дитини також можуть бути нагадуванням про власний досвід батьків. Ми б хотіли бачити, щоб ви, як батьки, пам'ятали про це, коли вам доводиться бути батьками дітей, які пережили особливо складні ситуації.

Також у нас є досвід, що батьки часто говорять своїм дітям; «Тепер ви в безпеці і вам просто потрібно забути про те, що ви пережили». І нам би хотілося, щоб б це було так просто, але досвід показує, що багатьом дітям потрібна допомога в контролюванні болючих спогадів. Ще гірше, якщо ви скажете дітям, що вони просто повинні забути все, поки вони не упорядкували свої спогади. Це засновано на дослідженнях того, як найгірші спогади зберігаються в пам'яті. У багатьох батьків є хворобливі та стресові спогади, які вони, можливо, намагалися відштовхнути від себе, але досвід показує, що вони все одно з'являються знову. Так і з дітьми. Зазвичай ми кажемо дітям, що ви нічого не можете зробити з тим, що сталося. Але з чим ми можемо щось зробити, так це з неприємними думками та почуттями, які постійно супроводжують спогади. У цьому посібнику ми дамо конкретні поради щодо того, як бути батьками у статусі біженця.

Різні діти по-різному переживають війну та втечу, так само як дорослі й діти. Це означає, що ми не можемо знати, як це було саме для вашої дитини. Однак у реакціях є деякі загальні риси, які ми хотіли б виділити. Однак у реакціях є деякі загальні риси, які ми хотіли б виділити. Акти війни страшні, тому що вони спричиняють смерть і руйнування. Вони змушують мозок бути напоготові - і тіло, і мозок мобілізуються, щоб протистояти небезпеці. Багато енергії йде на забезпечення виживання. Маленькі діти вважають за краще бути поруч з

батьками, старші контролюють і перевіряють, чи безпечне оточення. Якщо сім'я тривалий час живе в умовах війни або втечі, дітям може бути важко вчитися новому. Вони погано сплять, а це призводить до роздратування і неспокою , а часто і до конфліктів у сім'ї. Але навіть під час війни люди пристосовуються до ситуації і намагаються створити максимально нормальне життя. Багато з вас, які втекли від війни, спершу жили в таборах для біженців, і весь подальший шлях був повен небезпеки втечі зі страхом і жахом. Маючи багато можливих травматичних подій під час втечі, діти, скоріш за все, навчилися успішно відштовхувати реакції від себе. Людська психіка часто захищає нас у таких ситуаціях, і ми часто переживаємо ситуацію як нереальну і тримаємо її на відстані. Це особливо актуально, коли помирає близька нам людина. Тоді це відчуття нереальності дозволяє дитині тримати частини реальності на відстані, і душевний біль стає менше. Але це вимагає енергії, і може бути важко дозволити прийти новому відчуттю безпеки та насолоджуватися ним.

Багатьом дітям, які пережили війну або втечу протягом тривалого часу, може бути важко зрозуміти, що вони насправді зазнали. Оскільки вони відчувають безпеку тут, де немає війни, важливо, щоб вони отримали просте пояснення того, що вони пережили у своїй рідній країні, при втечі, і чому вони зараз на новому місці. Це допомагає їм структурувати свої думки і зрозуміти, що з ними відбувається, і чому вам важливо було покинути вашу країну. Важливо знати нормальні реакції, які відчуває дитина після травматичних подій.

НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ ПІСЛЯ ВІЙНИ ТА ВТЕЧІ

- **ПІДВИЩЕНЕ ЗАНЕПОКОЄННЯ.** Коли ми в небезпеці, мозок буде більш насторожений. У цьому випадку мозок дуже чутливий до всього, що попереджає про небезпеку. Навіть абсолютно незначні сигнали, наприклад звуки або рух, можуть сприйматися як небезпечні. Чутливість часто може активуватися довго після того, як небезпека подолана. Це проявляється підвищеною схильністю до здригань, труднощами з концентрацією уваги і сном, тривогою з приводу втрати близьких і потребою бути поруч з тими, хто дає душевний спокій. Діти можуть отримати те, що називається страхом розлуки. У цьому випадку батьки завжди будуть у полі зору. Діти різного віку бояться більш за все, що з батьками щось трапиться, але вони часто намагаються це приховати.

- **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС: НАВ'ЯЗЛИВІ СПОГАДИ.** Все, що є важливим і небезпечним, часто легко запам'ятовується. Це тому, що ви повинні бути в змозі швидко виявити нову небезпеку, а також тому, що речовини, які потрапляють у кров, коли ви боїтеся, впливають на спогади. Коли людина стикається з надзвичайними ситуаціями, спогади можуть залишитися надовго. Зорові, слухові відчуття, відчуття від дотику, смаки та запахи, які присутні під час події, можуть глибоко осісти в пам'яті.

- Пізніше вони можуть повертатися як неприємні спогади, майже як повторне переживання події - також називаються зворотній кадр. Все, що нагадує інцидент, наприклад запах, може викликати повторне переживання події. Коли спогади стають небажаними, вони можуть порушити концентрацію та ускладнити вивчення нового. Тому важливо, щоб дитина засвоїла стратегії, які забезпечують контроль над такими спогадами, які можуть проникати в свідомість протягом тривалого часу.

- **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС: УНИКАННЯ СИТУАЦІЙ ТА НЕСПОКІЙ** Звичайна реакція на травму — уникати всього, що нагадує про те, що сталося. Обставини, люди, зовнішні нагадування, наприклад звуки та запахи, або внутрішні нагадування, наприклад спогади та думки, можуть змусити дітей намагатися уникнути цієї ситуації. Це може бути причиною, чому вони відмовляються від діяльності, в якій вони раніше брали участь, і, таким чином, у них стає більш обмежене життя. У той же час вони можуть бути більш неспокійними, ніж раніше, тому що вони завжди насторожі. Це пов'язано з тим, що речовини, які виділяються і потрапляють в кров, готують їх до небезпеки, а отже, вони більш неспокійні. Згодом ці реакції можуть спустошити як фізичні, так і розумові ресурси, діти можуть стати пасивними, паралізованими або емоційно виснаженими. Посттравматичні реакції можуть тривати місяцями, а іноді й роками після жахливої події.

- **СМУТОК І ВТРАТА.** Деякі діти пережили смерть близьких членів сім'ї, друзів, сусідів чи інших, яких вони знають. Усі діти втратили дім, школу та безпеку. Це є причиною природного почуття втрати, туги і смутку. Ці почуття можуть швидко змінювати одне одного, діти можуть замкнутися в собі, саме коли емоції стають занадто бурхливими. Батьки можуть допомогти дітям регулювати інтенсивність таких реакцій, щоб вони могли поступово контролювати свої почуття самі. Пояснення того, що відбувається зараз, що вже відбулося і про що була війна, допомагають дітям регулювати бурхливі

емоції, які вони переживають через неприємні та болючі спогади.

- **ДРАТІВЛИВІСТЬ І ГНІВ**. Природно і зрозуміло, що діти можуть відчувати гнів через те, що сталося. Гнів може бути спрямований на тих, кого вони вважають відповідальними за ситуацію, на батьків, які не можуть їх захистити, на інших або на самих себе. Поганий сон, тісні житлові умови і велика витрата розумової енергії можуть погіршити ситуацію. Це, звичайно, ускладнює щоденне виховання дітей.

- **САМОЗВИНУВАЧЕННЯ І ПОЧУТТЯ ВИНИ.** Діти та дорослі часто звинувачують себе за те, що вони зробили або не зробили, сказали чи подумали, або навпаки. На жаль, це трапляється в багатьох ситуаціях, коли для цього немає підстав. Вони можуть думати, що вони повинні

були врятувати когось у човні, змусити інших утікати, взяти на себе більше відповідальності за менших братів і сестер тощо. Особливо якщо їм соромно за те, що вони зробили чи подумали, їхня самооцінка може бути ослаблена. Втрата дому, друзів, всього, чим вони володіли, і свого місця в колі друзів може сприяти подальшому ослабленню самооцінки. Багато дітей кажуть, що відчувають себе абсолютно нікчемними, бо вони втратили все. У такому разі це допомагає підкреслити, наскільки вони цінні і що є надія на краще майбутнє.

- **СКЛАДНОСТІ З КОНЦЕНТРАЦІЄЮ ТА ПАМ'ЯТТЮ**. Через втрату енергії, занадто мало сну, нав'язливі спогади, занепокоєння з приводу нових речей і велику невизначеність щодо майбутнього, не дивно, що багатьом дітям важко запам'ятовувати речі та зосереджуватися. Це ускладнює вивчення нового, особливо навчання в школі, яке вимагає великої концентрації.

- **ТРУДНОЩІ СНУ.** Як реакція у багатьох дітей є труднощі зі сном – як із самим сном, так і з пробудженням. Також є чимало дітей, яким сняться кошмари. Коли мозок знаходиться в стані готовності, то заснути може бути важко, і людина не спить так міцно, як мала би.

- **ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ.** Також у дітей можуть бути фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі або біль в інших частинах тіла. У когось можуть виникнути непритомність, схожі на епілептичні напади, також вони можуть бути більш втомленими. Подібні симптоми завжди повинні бути обстежені у лікаря, але найчастіше вони пов'язані зі страхом. Симптоми також можуть бути пов'язані з тим, що діти намагаються відштовхнути болючі спогади. Розмови про те, чого вони бояться, запевнення в тому, що вони зараз у безпеці, а також заохочення їх до самовираження за допомогою письма та малювання, та контролю над спогадами, можуть допомогти зменшити симптоми.

- **СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ.** Сама ситуація з біженцем у більшості випадків означає, що діти втрачають контакт зі своїми друзями. Однак деякі контакти можуть продовжуватися в соціальних мережах. Деяким дітям вдається швидко зав'язувати нові дружні стосунки в новій країні, інші ж відриваються від соціальних контактів, часто щоб захистити себе від нових втрат. Життя біженця може бути самотнім, особливо якщо людина сумує за рідними та друзями, яких втратила.

- **ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ**. Діти, які самі не пережили насильницьких інцидентів, можуть бути травмовані, спостерігаючи, як їхні травмовані батьки страждають або не мають необхідної енергії, щоб оцінити та задовольнити потреби дітей. Діти відчувають і бачать більше, ніж усвідомлюють дорослі. Навіть якщо вони не знають, які саме насильницькі події пережили їх батьки, все одно діти можуть відчувати, що щось не так. Багато батьків намагаються пощадити своїх дітей, не розповідаючи про те, що сталося або чому мама або тато реагують так, а не інакше. Часто це мовчання чи таємниці сприяють погіршенню стану дітей, тому що вони витрачають багато сил на те, щоб з'ясувати, як поживає батьки. Вони можуть боятися за своїх батьків або бути розгубленими і не впевненими у власному розумінні реальності. Тому важливо, щоб ви пояснили дітям, що матері чи татові важко психічно, і пояснити, що сталося, не вдаючись у деталі. Дайте їм знать, що ви раді їх підтримці, і те, що вони не відповідають за благополуччя своїх батьків.

Йдеться про відкритість і можливість говорити про те, як це бути частиною сім'ї та що діти відчувають, коли батькам важко. Психічні розлади можуть бути заразними в сім'ях, особливо якщо немає відкритості та підтримки дітей у боротьбі з ними. Тому ми рекомендуємо звертатися за підтримкою та лікуванням, коли в сім'ї є психічне захворювання або хвороба. Дітей також може заспокоїти, коли вони знають, що мама чи тато шукають чи отримують допомогу.

- **ІНШІ РЕАКЦІЇ.** У відповідь на війну та втечу деякі діти можуть зробити крок назад у своєму розвитку. У них може знову виникнути нетримання сечі, або вони можуть почати говорити більш по-дитячому. Це швидкоплинне і проходить, якщо ви наберетеся терпіння і не будете сердиться через це. Деякі діти стають надзвичайно активними. Можливо, це тому, що фізичні навантаження відволікають від болючих думок та спогадів.

ЗВИЧАЙНІ РЕАКЦІЇ В РІЗНОМУ ВІЦІ

МОЛОДШІ ДІТИ (0 - 7 років) залежать від дорослих у розумінні та інтерпретації свого оточення. Вони реагують на занепокоєння батьків, але також можуть зберігати в мозку болючі спогади – наприклад, спогади, які змушують їх бурхливо реагувати на гучні звуки. Коли поруч впевнені дорослі, то діти поступово стають впевненими в собі. Невпевненість у маленьких дітей часто проявляється в тому, що у них є потреба обійматися, вони можуть втрачати навички, навіть може повернутися нетримання сечі і, насамперед у тому, що є проблеми зі сном.

МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ (7-12 років) багато вбирають з оточення і розуміють, що відбувається навколо них. Вони залежать від батьків, які інформують їх про різні речі, допомагаючи таким чином регулювати свої емоції. Вони знають про несправедливість і можуть легко взяти на себе провину за те, за що вони не відповідають. Діти старшого віку починають розуміти довгострокові наслідки статусу біженця.

СТАРШІ ДІТИ (13-18 років) розуміють, що бути біженцем, ймовірно, означає, що все, що вони мали, можливо, зникло назавжди і що майбутнє невизначене. Вони можуть переживати сильне обурення політичною ситуацією і стати «політизованим» внаслідок несправедливості, яку вони переживають. Цілком природно, що молоді люди збільшують свою політичну проникливість, але професіонали стали дуже обізнаними про самотніх молодих людей, які «живуть» в інтернеті та поєднують своє нове розуміння з релігією та ненависними думками про помсту. Молоді люди можуть бути дуже чутливими до того, що про них думають однолітки, і вони можуть сильно сумувати за своїми друзями.

КОЛИ ВАШІЙ ДИТИНІ ПОТРІБНА СТОРОННЯ ДОПОМОГА?

Вам, батькам, нелегко зрозуміти, коли є привід для занепокоєння щодо вашої дитини. Коли ви перебуваєте в закладі, де вас прийняли, а ваші діти ще не почали навчання в школі, важко зрозуміти, чи все добре з вашою дитиною. Ось кілька можливих причин, чому вашій дитині може знадобитися допомога:

- Дитина реагує агресивно і це триває місяцями
- Реакції поступово стають більш агресивними
- Дитина замикається в собі, уникає контактів з оточенням, стає пасивною і тихою
- Дитина змінює особистість.

Те, що нова ситуація вплинула на дитину і що це триває деякий час, є нормальним явищем і не дає приводу для занепокоєння, особливо якщо є невизначеність щодо того, що станеться в майбутньому. Якщо ви сумніваєтеся, зверніться до професіоналів у притулку – медсестри чи лікаря або відповідального за вашу справу в муніципалітеті. Пам’ятайте, що в скандинавських країнах не соромно просити допомоги ні при фізичних, ні при психічних проблемах. Це, наприклад, абсолютно нормально, як для дітей, так і для дорослих, звернутися до психолога, якщо виникають труднощі.

ПОРАДИ ЩОДО БАТЬКІВСЬКОЇ РОЛІ

Поради, які ми тут даємо, відображають наш багаторічний досвід зустрічей з батьками-біженцями, іншими батьками, які пережили кризи чи катастрофи, а також нещодавні дослідження у розвитку дітей.

ВІДКРИТЕ ТА ПРЯМЕ СПІЛКУВАННЯ

Дослідження та досвід показують, що відкритість на теми, які стосуються втрат і травм, дуже допомагає дітям. Відкритий діалог на болючі теми, тренують в дитині уміння говорити про те, що нестерпно. Це також запобігає виникненню недовіри в сім'ї, де хтось щось знає про когось чи щось, а інші – ні. Це може бути інформація про загиблого друга чи члена сім'ї у вашій країні, або про те, що будинок спалили чи розбомбили тощо. Наша чітка порада – розповісти дитині те, що ви знаєте, але зробити це з теплотою та турботою. Визнайте, що отримання цієї інформації теж може бути боляче для дитини.

Говорячи з дитиною відверто і прямо, не переживайте, якщо вона засмутиться, ви зможете її заспокоїти, адже тільки батьки можуть по-справжньому втішити дитину. Гірше, якщо те, що приховано, дитина пізніше дізнається від інших. Тоді довіра дитини до вас послабшає. Дайте відповіді на запитання, які можуть виникнути у дитини в зв'язку з тим, що трапилося, про ваші та її власні реакції. Не обов'язково, щоб дитина знала усі жорстокі деталі, але важливу інформацію, яка впливає на ваше життя зараз і в майбутньому, приховувати не треба.

Ви потрапили в країну, де для батьків характерна так звана «культура дитячої психології», де батьки пояснюють і розмовляють з дітьми майже про все. Ми знаємо, що дехто з вас може думати: «Ми з дитиною пережили те саме, більше нема про що говорити, і краще про це забути». З досліджень травмувань у дітей ми знаємо, що дитина часто залишається наодинці зі своїми думками та почуттями, якщо їй не вдасться поговорити з батьками про переживання. Дитина також читає сигнали від дорослих і не питає батьків, тому що вважає, що батькам про це нестерпно говорити. Але поговорити з дитиною про найважче і найгірше і навчити дитину боротися з труднощами, які це спричинило — все це дасть їй найкращу здатність правильно організовувати майбутнє. Таким чином, вони можуть витрачати свої ресурси на школу та освіту, не згадуючи про війну та втечу, що руйнує їхню концентрацію та пам'ять. Якщо є кілька дорослих членів сім'ї, наприклад бабуся і дідусь, які живуть разом, важливо, щоб ви домовилися про спільний підхід. Тому важливо розповісти іншим дорослим про те, що написано в цьому посібнику, щоб ви не посилали різні сигнали та не надавали дитині різну інформацію.

У розмові з дітьми про випадки насильства батьки мають спочатку вислухати, а потім відповісти. Незважаючи на те, що обидва беруть участь у розмові, важливо, щоб дитина могла розповісти, що вона думає і відчуває, перш ніж батьки почнуть щось пояснювати або казати. Це особливо важливо в перші кілька разів, коли діти відкриті непростим темам. Тоді на запитання дітей потрібно відповідати чесно і прямо. Не соромтеся задавати питання, які сприяють подальшій розмові: «Що ти про це думаєш?» «Ти багато думав про…?» «Я багато думав про ..., чи є хтось, про кого ти думаєш?» Іноді розмови можуть починатися з того, що ви розповідаєте про іншу дівчинку чи хлопчика та те, що вони пережили, а потім можете запитати власну дитину: «Тобі щось знайоме в цій історії?»

Пам’ятайте, що діти також повинні розуміти реакції та думки дорослих. Якщо ви не передаєте словами те, що ви думаєте та про реакції, які у вас є, дітям залишається тільки читати сигнали, дивитися на вираз обличчя та слухати тон вашого голосу. Таким чином, вони здогадуються, про ваші реакції в даний момент часу, але проблема в тому, що здогадки можуть бути абсолютно невірними. Тому вони можуть легко заплутатися, особливо якщо ви кажете, наприклад «Все дуже добре» - а вони бачать щось інше, наприклад занепокоєння або страх. Відкрите і чітке спілкування означає, що ви описуєте те, що відбувається всередині вас, тобто намагаєтеся передати словами те, що спостерігають діти. Внаслідок, діти також вивчають мову для опису власних думок і реакцій, і водночас вони вчаться контролювати свої емоції.

Буває, що ви говорити один з одним або з іншими дорослими про речі, які відбуваються у вашій рідній країні, або про свої травматичні переживання, коли дитина знаходиться поруч. Тому ви повинні знати, що діти отримують набагато більше інформації зі світу дорослих, ніж ви думаєте. Це означає, що вам доведеться або почекати з такими розмовами, поки дітей не буде, або ви повинні спокійно й нейтрально пояснити, що означає інформація, і відповісти на будь-які запитання, які можуть виникнути у дітей.

ЕМПАТІЯ ТА ТІСНА ВЗАЄМОДІЯ

Життя біженців передбачає багато змін для дітей. Дорослі можуть допомогти дітям впоратися з цими змінами. Це можна зробити, якщо дорослі дбайливо пояснюють дітям, що відбувається і що має статися. А це, в свою чергу, допомагає дітям зрозуміти, що вони відчувають у повсякденному житті. Завдяки підтримці, розумінню та корисним порадам дорослі допомагають дітям регулювати свої емоції. Маленькі діти легко розвиваються завдяки взаємодії з батьками і навчаються з моменту народження. Завдяки фізичній близькості та контакту, наприклад, коли батьки співають дітям, розмовляють з ними та читають їм книжки, діти розвиватися в будь-якому середовищі, в яке вони потраплять. Це, звичайно, за умови, що вони не піддаються постійній небезпеці навколо них.

Саме у взаємодії з батьками діти поступово вчаться заспокоюватися, коли стають неспокійними. Якщо ваша дитина пережила неприємні речі, ви можете допомогти сформулювати це і порадити їй, що робити, коли напруження

зростає. Це може, наприклад, бути малювання для маленьких дітей, і письмо для старших – дивіться поради далі в цьому посібнику. Часто у дітей з'являється неправильне уявлення про різні ситуації, які в силах дорослих виправити. Наприклад, коли дитина відчуває відповідальність за те, що сталося.

Життя біженців також передбачає значні зміни для дорослих. Важко налагодити тісну співпрацю, якщо батьки розчаровані, а діти сумні або навпаки. Тут слова, пояснення та відкритість також зможуть побудувати міст і забезпечити кращу взаємодію, ніж мовчання та приховування.

Уникайте непотрібної розлуки і підготуйте дитину, якщо вас не буде декілька годин, оскільки вона може боятися, що з вами щось трапиться. Діти, які частіше зазнавали насильницьких впливів, повинні бути добре підготовлені до цілком звичайних речей, включаючи відвідування лікаря та стоматолога. Якщо необхідно, щоб батьків не було рядом з дітьми, важливо, щоб вони були з іншим дорослим, з яким їм комфортно. Багато обіймів та фізична близькість необхідні для всіх дітей, особливо найменших.

РОЗМОВИ ПРО НАЙГІРШЕ

Деякі батьки вважають, що дітям небезпечно говорити про найгірше, що вони пережили. Насправді все навпаки. Якщо дітей мучать спогади та думки про щось жахливе, що вони пережили, їм потрібна допомога дорослих, щоб привести спогади в порядок, завдяки цьому діти стануть менш перевантаженими та напруженими. Завжди має бути щирість в розмовах про те, що сталося. Ви можете проявити це, слухаючи своїх дітей, підтверджуючи їхній досвід, м'яко ставлячи запитання та слідкуючи за тим, що діти говорять. Якщо їх мучать внутрішні образи, то можна спробувати деякі з методів, описаних нижче. У той же час ви можете сказати своїм дітям, що небезпечне позаду, що воно належить минулому, і що вони в безпеці зараз. Нормально, що тільки тоді, коли

починають говорити про неприємні та страшні спогади, у дітей виникає занепокоєння і кошмари. Причина, чому ми рекомендуємо робити так, полягає в тому, що в довгостроковій перспективі зазвичай стає набагато краще.

Треба стимулювати дітей висловлювати те, що вони переживають, наприклад грати, малювати, або складати історії з дорослими. Діти старшого віку можуть робити щось подібне, але з часом їм буде легше використовувати мову для самовираження. Ви можете попросити їх закінчити речення: «Найгірше для мене було...» або «Я б хотів мати змогу...». Вони можуть використовувати драматичний гурток і танці, складати історії, і вони можуть писати про все, що вони пережили. Молодь може збиратися в групи і слухати розповіді інших, в деяких муніципалітетах та притулках можуть створюватися дискусійні групи. Запитайте того, хто займається вашою справою, про те, які є варіанти у вашому муніципалітеті. Ви можете підтримати, а іноді й трохи підштовхнути своїх дітей, щоб потрапити в таку групу. Ми також радимо, щоб ви і ваші діти створили книгу з фотографіями та підписами до них, яка розповідає історію родини від прадідів і прабабусь, щоб вони знали своє історичне коріння. Крім того, непогано також задокументувати перший період прибування родини в новій країні. Дуже добре, щоб діти мали спогади у вигляді фотографій та малюнків, на які вони могли б озирнутися і мати як документацію в майбутньому.

РОЛЬ МАТЕРІ І БАТЬКА

В різні часи і в різних культурах батьки мали різні ролі по відношенню до дітей. Особливо це стосується найменших дітей та догляду за дітьми з особливими потребами. У цих ситуаціях найчастіше головну роль відігравала мати. Це призвело до того, що дитяча психологія та книги для батьків часто пишуться для матерів. У країнах, де стало звичайною практикою, коли і батько і мати мають повний робочий день, розподіл ролей у сім’ях змінився. У той же час дитячі психологічні дослідження показали, що батько відіграє дуже важливу роль у догляді за дітьми. Тому пропозиції та поради щодо кращого догляду за дітьми, які пережили війну та втечу, спрямовані на обох батьків, тому що це в інтересах дітей. Це стосується і найменших дітей.

ДІТЯМ НЕ ВАРТО СЛУХАТИ І ДИВИТИСЯ НОВИНИ ГОДИНАМИ

Багато батьків стурбовані тим, що відбувається в їхній рідній країні. Тому телебачення і радіо можуть бути включені багато годин на протязі дня. Це може створити несприятливі умови для дітей, оскільки вони стикаються з насильницькими картинами, які вони, насправді, не повинні бачити, або вони чують

історії, які їх засмучують та збентежують. Дітям треба чути новини зі своєї рідної країни, але ці новини не мають йти постійно, також дітям може бути потрібна допомога дорослих, щоб їх зрозуміти. Ми рекомендуємо, щоб ви самі ознайомлювалися з новинами ввечері, коли діти лягли спати, або вони зайняті іншими справами. Це, ймовірно, вам також буде підходить краще, оскільки новини можуть вплинути на вас негативно. Багато батьків, які втекли від війни, запитують, чи можна дітям бачити те, що відбувається в їхній рідній країні на DVD-дисках, які їм надіслали, або на відео з елементами насильства, знайдених в Інтернеті. Наша коротка відповідь: дітям це не варто бачити, для них це погано.

Маємо досвід, що діти, особливо коли вони досягли шкільного віку, хочуть зрозуміти рішення батьків залишити рідну країну. Це означає дати дітям розуміння

конфліктів, тобто пояснити передумови війни та чому вони воюють. Якщо вам вдасться пояснити спокійним тоном без сильних емоцій, то дітям буде легше зібратися з думками. Але це не має бути односторонньою розмовою, тому що у дітей шкільного віку буде поступово складатися розуміння ситуації, а в міру дорослішання їм знадобиться більш вичерпна інформація. Допомогти їм у цьому процесі – завдання батьків.

ЗНАХОДЬТЕ ЧАС, ЩОБ ГРАТИ З ВАШИМИ ДІТЬМИ

Багато батьків вважають, що в житті біженців є багато часу під час очікування. Цей час можна з користю використати в оточенні дітей. Особливо це піде на користь маленьким дітям, оскільки розвиток мозку відбувається у взаємодії з дорослими навколо них. Якісні розмови, ігри, спілкування та спільні обіди забезпечують гарне добриво для розвитку мозку. Дорослiші діти частіше хочуть проводити час з однолітками.

Намагайтеся вести відкритий діалог зі своїми дітьми про те, як вони себе почуваються в повсякденному житті. Вони можуть бути напружені через нове середовище, наприклад в школі. Діти відчувають себе безпечно і добре, коли можуть поділитися своїми турботами і сумом з дорослими і отримати від них пораду.

НАДАВАЙТЕ ДІТЯМ МОЖЛИВІСТЬ МАТИ КОНТАКТ ЗІ СВОЄЮ КУЛЬТУРОЮ

Як сім'я ви маєте сильну і глибоку спорідненість з вашою ідентичністю та культурою. Про неї потрібно дбати водночас з отриманням нових вражень від нової культури. Цілком ймовірно, що ваші діти поступово переймуть нові культурні звичаї країни, в яку ви приїхали. Можливо, швидше, ніж ви зробите це самі. Це природно, але, можливо вас буде це лякати. Ви повинні підтримувати контакт дітей з вашою власною культурою і водночас бути відкритими для новим враженням. У північноєвропейських країнах існує індивідуалістична культура, у той час як у вас можуть бути міцніші родинні та дружні зв'язки. Однак це може сильно відрізнятися. Завжди виникає питання рідної мови. Як ми зрозуміли з досліджень, збереження рідної мови є важливим елементом для адаптації дітей до нової культури. Дітям, які добре володіють рідною мовою, зазвичай легше розуміти нові слова та поняття новою мовою. Також важливо, щоб ви самі навчилися розмовляти данською, щоб вашим дітям не доводилося перекладати за вас, і щоб ви могли спілкуватися з вчителями, вихователями та іншими.

Часто в сім'ях біженців діти мають досвід того, що їхні батьки не говорять про життя в рідній країні, це може бути пов'язано з втратою та болем як для них самих, так і для дітей. В свою чергу це означає, що діти або отримують дуже однотонну чи негативну картину того, яким було життя в рідній країні, або що вони не пізнають власну історію та коріння.

Тому наша рекомендація полягає в тому, щоб ви не забували розповісти своїм дітям про життя у вашій рідній країні. Ви можете, наприклад, розповісти про своє дитинство, про своїх батьків, бабусь і дідусів, як було у вашій родині, за чим ви сумуєте, що було важко, що добре тощо.

Діти дізнаються також і про себе та здобувають свою власну ідентичність, в тому числі і через розповіді про їх дитинство та власне життя. Намагайтеся запам'ятати хороші та приємні історії, які ви з радістю будете розповідати вашій дитині, наприклад, які ви були щасливі, коли дізналися про вагітність, розкажіть про пологи, про гарні та веселі переживання з дитиною в різному віці, про те, що дитині гарно вдавалося. Ви можете записати цю інформацію разом зі своїми дітьми, щоб вони могли перечитувати це в майбутньому.

ФІКСОВАНІ РОЗПОРЯДКИ ДНЯ ТА ЧІТКІ ПРАВИЛА

Ми писали і раніше, але це настільки важливо, що ми повинні повторити: Дослідження щодо росту та розвитку дітей, а особливо їх здатності вчитися та добре навчатися в школі, показують, що все йде краще, коли вони у них є чітка рутина. Це важливо під час кризових ситуацій, так і в житті після них.

Повсякденний розпорядок корисний для нас у кризових ситуаціях, оскільки забезпечує стабільність і структурність у повсякденному житті. Цього важко досягти в мінливому повсякденному житті, але все одно це важливо встановити. Необхідно встановити розклад харчування та ігор, а також, допустиму поведінку та час проведення на вулиці. Складніше підтримувати дисципліну або правила щодо того, що дітям дозволено робити і які обмеження встановлені в новому та неспокійному житті. Це може бути особливо важко, якщо ви виснажені, втомлені, пригнічені або травмовані. Але якщо це поставить як пріоритет, то більшість дітей, як правило, стають спокійнішими і впевненішими, а вам

легше бути батьками. Батьки, які структурують повсякдення навколо своїх дітей і в той же час беруть участь у ньому, проявляють тепло та чуйність у спілкуванні, забезпечують своїм дітям гарну основу для майбутнього. Якщо ви, як дорослий, зрозумілі дитині, та в змозі направляти їх у спокійній та передбачуваній формі, все це вчить її брати на себе відповідальність та розвивати самоконтроль. Покарання, навпаки, не вчить їх нічого іншого, окрім того, що дорослі, більші за них, можуть контролювати їх силою, а іноді і болем.

ПОРАДИ ДІТЯМ ВІД БАТЬКІВ

ПОРАДИ ЩОДО СНУ

Якщо ваші діти погано сплять, важливо з'ясувати, чому. Якщо це через незахищеність, то присутність і розмова з дорослим часто пом'якшить хвилювання. Якщо спогади заважають, дотримуйтесь нижче наведених порад. Часто саме хвилювання або думки, несумісні зі сном, не дозволяють дитині спати.

ОСЬ ДЕЯКІ ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ:

- В основному, це допоможе уві сні відволіктися від думок, які викликають занепокоєння. Це може бути розмова про те, що сьогодні пройшло добре, з ким вони грали, що було найкращим у цей день, спитайте, що було весело або радісно тощо. Це також може бути розмова про хороші сни, які вони вже бачили, і чи зможуть вони сьогодні знову побачити цей сон.

- Хороший метод відволікання — дозволити дітям рахувати назад від 100 або 1000 з мінусом 7, 5 або 1 залежно від того, наскільки добре вони рахують — 995-990-985 тощо.

- Діти старше 10 років можуть дихати наступним чином: Спочатку вони тричі дихають. Після третього видиху вони повинні затримати дихання якомога довше. Потім вони знову тричі дихають нормально, а після третього видиху знову затримують дихання на стільки, скільки можуть. Якщо так продовжувати дихати, діти стають сонливими і втомленими. У той же час він зміщує фокус з турбот або думок, які викликають занепокоєння.

Можливо, ви знаєте інші гарні методи глибокого сну, яким ви можете їх навчити, або, можливо, інші батьки знають деякі методи, якими ви можете навчити дітей користуватися.

ПОРАДИ, ЯК ОБМЕЖИТИ НАВ'ЯЗЛИВІ СПОГАДИ ТА ДУМКИ

Коли до дітей приходять небажанні спогади, можна скористатися різними методами, які допоможуть їм взяти їх під контроль, а з часом і послабити їх. Може бути складно мотивувати дітей зробити це, тому що вони повинні думати про те неприємне, чого вони хотіли б уникнути. Ось кілька методів, які ви можете дати своїм дітям:

- Скажіть їм, що це важливо контролювали спогади. Попросіть їх створити образ неприємної ситуації і побачити її в уяві - наче як у фільмі на екрані. Нехай вони уявляють, що у них є пульт дистанційного керування, за

допомогою якого вони можуть вимкнути зображення чи фільм. Вони можуть змінювати кольори на чорно-білі, розмивати зображення або замінювати його іншим зображенням. Попросіть їх заповнити весь екран небажаним зображенням, а якесь позитивне зображення розмістити у кутку. Після цього попросіть дітей дозволити цьому приємному зображенню зайняти більшу частину екрана, а болючий спогад навпаки перемістити в куток. Нехай діти переміщують болючий спогад, поки не видалять його повністю.

- Якщо це фільм, який вони вирішили подивитися в уяві, вони можуть його змінити, зробивши нову версію зі щасливим кінцем. Потім вони можуть переглядати цю нову версію багато разів, щоб мозок обрав її, як домінантну. Якщо їх турбують звукові враження, тоді ви можете дозволити їм відновити спогади і уявити, що вони чують їх по радіо чи мобільному, що вони можуть зменшити гучність, перетворити звуки на інші, наприклад, ввімкнути музику або іншим чином змінити спогад про звук.

- Якщо є думки, які продовжують з'являються, наприклад, занепокоєння, наступний метод допоміг багатьом:

  - Попросіть їх щодня приділяти 10-15 хвилин, як «час занепокоєнь», в який вони можуть думати про те, що їх турбує. Важливо, щоб ви були поруч і могли заспокоїти їх, якщо дітей переповнять думки. Вони можуть думати про причини того, що тривоги і переживання могли б стати реальністю, і причини, чому вони такими не стануть. Дуже важливо, щоб діти використовували цей час на думки, які їх мучать.

  - Якщо занепокоєння з'являються поза тим часом, які вони виділяють для думок, діти повинні сказати собі: «Так, тепер я знову думаю про це, але це те, з чим я повинен мати справу у «час занепокоєнь». Вони мають так чинити щоразу, коли це трапляється. Скажіть їм не дратуватися на себе, а просто констатувати, що ця думка виникла, і нехай вони повторіть речення ще раз: *«Так, тепер я знову думаю про це...»*

  - Інший метод — уявити голову і розум як безладну, хаотичну кімнату. Думки— це іграшки чи одяг, який потрібно прибрати та покласти в коробки, щоб не був такий безлад, щоб ви не перечіплювалися і не ламали те, що лежить на підлозі.

Поступово думки автоматично припиняться, тому що все, що ми робимо, стає машинальним, якщо ми робимо це доволі часто. Треба нагадувати своїм дітям, що вони повинні практикувати ці методи багато разів, перш ніж думки про тривогу автоматично припиняться.

Навіть якщо діти працюють над цим самостійно, вам, як батькам, треба бути поруч, щоб заспокоїти або підтримати, коли у дітей з'являться неприємні думки. Найкраще займатися спортом протягом дня, але не перед сном.

ПОРАДИ ЩОДО ГОРЯ ТА ВТРАТИ

Найважливіше, що батьки можуть зробити у зв'язку з втратою та горем, які мають діти через втрату друзів, сім'ї, дому – це визнати ці втрати. Втрата, туга та горе – це звичайні та очікувані реакції, які потрібно прийняти. Зазвичай діти легко можуть переключатися між сумом і радістю завдяки тому, що проводять час з іншими. Однак, якщо ваші діти часто сумні та засмучені, можливо, вам доведеться більше говорити з ними про людину або річ, яку вони втратили. Нехай старші діти пишуть про втрату, а молодші малюють те, що їм не вистачає. Якісні бесіди допомагають дітям організувати думки та висловити емоції. Спосіб

виділення часу для турбот може бути дуже корисним з точки зору горя і втрат, навіть якщо дитина більшу частину часу сумна. У цьому випадку їм допоможе ваш фіксований «час занепокоєнь», щоб подумати про те чи інше, за чим вони сумують, а решту часу, коли з'являються думки про горе, вони повинні сказати собі: *«Так, тепер я знову думаю про це, але це те, з чим я повинен мати справу у «час занепокоєнь».* Якщо ваші діти втратили улюбленого члена сім'ї або друга, ви також можете попросити їх уявити, що ця людина з ними розмовляє, і, наприклад. каже: *«Важливо, щоб у тебе було все добре». «Я б цього хотів». «Витрачай свій час на те, що робить тебе щасливим, а не на те, що робить тебе сумним».*

ПОРАДИ ЩОДО КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ ТА ПАМ'ЯТІ

Як батьки, ви, природньо, відчуваєте занепокоєння, якщо помічаєте, що ваші діти погано запам'ятовують речі або не є зосередженими. Це може ускладнити навчання і означає, що вчителі в школі мають додаткову відповідальність за

адаптацію навчання до ситуації окремої дитини. Якщо у дитини багато болючих спогадів і сильне відчуття втрати або багато переживань про майбутнє, нових друзів в школі тощо, то поради, запропоновані вище в тексті, можуть покращити ситуацію.

Як правило, проблеми, на щастя, тимчасові. Для дитини несприятливо, якщо все більше і більше часу вона буде витрачати на шкільні завдання, тому що це може послабити мотивацію і вичерпати енергію. Якщо їм важко запам'ятовувати, вони можуть використовувати мобільний телефон або писати нотатки.

УПРАВЛІННЯ СПОГАДАМИ ПРО ГОРЕ ТА ТРАВМИ.

Є багато речей, які можуть викликати реакцію. Клацання, що нагадує перестрілку або вибух гранати, запах, пов'язаний з війною та сирена, що викликає страх. Все, що було присутнє, коли ми пережили щось насильницьке або дуже неприємне, може згодом викликати реакцію. Але іноді діти реагують, не знаючи, що саме викликає цю реакцію. Знаючи, що викликає страх, діти можуть поступово навчити себе контролювати страх крок за кроком, щоб наблизитися до того, чого вони бояться найбільше. Якщо вони почали боятися натовпу, то вони можуть тренуватися, підходячи туди, де зібралося кілька людей, щоб потім поступово тренуватися зі все більшими групами. Якщо вони бояться сирен, вони можуть послухати дуже слабкий звук сирени на мобільному телефоні чи комп'ютері, а потім поступово збільшувати гучність. У випадках, коли діти уникають ситуацій, людей тощо, які ускладнюють їх повсякденне життя, особливо важливо, щоб вони могли поступово та за підтримки дорослих наблизитися до того, чого бояться. Таким чином, їхнє життя не буде наповнене обмеженнями. Якщо діти не знають, що саме викликає реакцію, можна спробувати з'ясувати разом. Важливо, щоб ви, як батьки, мали терпіння і щоб діти не наближалися занадто швидко до того, чого вони бояться.

ПОРАДИ ЩОДО СТРАХУ РОЗЛУКИ

Невпевненість і невизначеність змушують нас почувати себе в безпеці поруч із тими, про кого любимо. Багато дітей реагують на насильницькі ситуації і кризи з великим дискомфортом, коли вони не знаходяться поруч зі своїми близькими.

Діти відчувають тривогу розлуки, коли страх, що батьків немає, стає настільки великим, що вони майже чіпляються за вас або вимагають, щоб ви були в одній кімнаті, а якщо вас немає, то вони виходять із себе. У цьому випадку, щоб відновити безпеку, потрібно проявити обережність і терпіння з вашого боку.

Як і в розділі вище, дітей потрібно поступово привчати, щоб вони могли бути все більше і більше часу на відстані від вас. Якщо це буде відбуватися занадто швидко, проблема може погіршитися. Страхи ваших дітей бути далеко від вас можна зменшити, поступово збільшуючи ліміт того, як довго вони можуть витримати бути без вас – від кількох хвилин до більш довгого часу, або від

коротких відстаней до більших. У будь-якому випадку завжди важливо пам'ятати про те, що вам треба підготувати дітей, чітко домовитися про догляд за ними іншими дорослими, якщо один або обидва батьки потребують у від'їзді.

ЯК БОРОТИСЯ З ГНІВОМ У ДІТЕЙ?

Діти можуть сердитися, навіть не розуміючи чому і також вони можуть сердитися з поважної причини. Гнів, який призводить до дій, спрямованих на навколишнє середовище, які завдають фізичної шкоди братам і сестрам або батькам не допустимий. Батьки повинні чітко сказати, якщо щось є допустимим і зупинити дитину, не вдаючись до насильства, необхідно відволікти дитину від ситуації, щоб вона могла заспокоїтися. Розмова з дітьми має найкращий ефект, якщо поговорити з ними, коли вони заспокоїлися. Потім дітям пояснюють, чому фізичні напади не можуть бути прийнятними і можна обговорити, чому дитина так відреагувала. Тоді батьки можуть м'яко передати словами те, що, на їхню думку, стало причиною гніву. Таким чином, дитина може виразити свою реакцію словами і спроможна краще контролювати свій гнів вдруге. Діти також можуть навчитися розмовляти і домовлятися з собою. Дітям можна сказати, що вони можуть використовувати те, що ми називаємо «сильними думками», щоб заспокоїтися вдруге. Вони можуть сказати самі собі: «Я з цим можу впоратися», «Якщо я розгніваюсь, то гірше буде тільки мені» або «Я можу знову заспокоїтися». Ви також можете дати своїм дітям інші поради, наприклад, щоб відсторонитися від ситуації, записати гнівні думки і порахувати про себе до десяти. Маленьким дітям, які дуже злі, може знадобитися фізична присутність і обійми.

АЛЬТЕРНАТИВИ ТІЛЕСНИМ ПОКАРАННЯМ

Різні культури використовують різні способи дисциплінування та виховання дітей. У новій культурі ви повинні оцінити, як те, що ви робите, гармонує з тим, що роблять батьки в цій країні. Зокрема, правила тілесних покарань можуть бути різними. У скандинавських країнах повністю заборонено бити дітей або фізично карати їх. Ляпаси, удари та поштовхи – це фізичне насильство, яке може мати серйозні та негативні наслідки для самопочуття та розвитку дітей. Психологічне насильство, наприклад, часті докори, критика, приниження чи погрози можуть мати такі ж великі наслідки. Фізичне та психологічне насильство негативно впливає на дітей, незалежно від того, чи піддаються насильству самі діти, чи є інші прояви насильства у родині, наприклад якщо є насильство між батьками, особливо якщо його свідками є діти. Домашнє насильство є особливо шкідливим, оскільки діти втрачають довіру та повагу до тих, хто поставлений у світі піклуватися, дбати та втішити їх. Діти стають невпевненими,

розгубленими і наляканими, вони відчувають себе небажаними і нелюбимими, їм важко процвітати і розвиватися в довгостроковій перспективі.

Діти, які зазнають насильства при вихованні, часто продовжують страждати навіть у дорослому віці. Насильство може продовжувати впливати на їхні стосунки з іншими людьми в зрілому віці, включаючи їхніх власних дітей. Крім того,таким людям стає важче здобути освіту чи влаштуватися на роботу, а також вони частіше хворіють різними хворобами. Змінити поведінку та виховання, з якими людина виросла, може бути важко, і тому важливо звернутися за допомогою, щоб змінити власні моделі реакції. Ви можете звернутися до професіоналів, наприклад, до соціального координатора, щоб отримати допомогу у вирішенні проблем, навчитися конструктивно вирішувати конфлікти або в кінцевому рахунку вийти з ситуації.

Багато батьків запитують, що робити замість того, щоб бити своїх дітей.

НАША ПОРАДА ТАКА:

- Встановіть чіткі рамки, правила та розпорядок дня, щоб діти знали, чого від них очікують. Чітка і послідовна поведінка батьків полегшує дітям пізнання меж.

- Ви направляєте дитину на хорошу поведінку, наводячи гарні приклади та демонструючи свою гарну поведінку.

- Спокійно розмовляйте зі своїми дітьми в спокійній ситуації, поясніть, чого ви очікуєте від дитини.

- Хваліть і винагороджуйте своїх дітей за гарну поведінку. Винагороди не обов'язково мають бути матеріальні, а краще в виді проведеного разом дозвілля, наприклад гра в ігри, їзда на велосипеді, тощо.

- За неприйнятну поведінку, покарання дитини може бути у вигляді обмеження часу за телевізором або iPad.

- Ваші діти поступово вивчать, чи вони заслуговують на щось хороше або що вони втрачають залежно від своєї поведінки.

- Витягніть дітей з конфліктної ситуації, відверніть їх і поговоріть з ними в інший тихий час про те, що сталося.

- Поговоріть з працівниками дитячого садка, школи, іншими працівниками чи іншими батьками про те, що ви можете робити як батьки.

СПІЛКУВАННЯ З ПРОФЕСІОНАЛАМИ

У нашій культурі діти все ще говорять вільніше і більше відкриваються матерям і жінкам, але вже більш рівномірно довіра починає розподілятися між мамою та татом. Деякі діти воліють говорити з батьком, тому що вони дуже засмучуються, якщо їх мама починає плакати. Частині дітей також може бути легше розмовляти з кимось поза сім'єю. Це може бути медсестра або дитячий психолог, які не стикалися з жахливими речами, які ви, як батьки пережили. Іноді корисно поговорити зі сторонніми про те, що болить.

ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ

Найкраща допомога, яку батьки можуть надати своїм дітям, — це піклуватися про себе. Щоб ви могли добре впоратися з «новою» батьківською роллю, вам самим має бути якнайкраще, тому як ви себе почуваєте може сильно впливати на дітей. Це означає, що якщо ви перебуваєте в стресі, страждаєте від наслідків війни або сильно розчаровані в повсякденному житті, все це може вплинути на контакт з вашими дітьми. У цьому випадку ви часто будете наче відсутніми і, можливо, не зможете стимулювати дітей у потрібній мірі. Ви також можете не мати змоги вступити в таку значущу взаємодію з дітьми, як це потрібно.

Оскільки діти так залежать від вашого піклування, що це легко перетворюється в замкнене коло.

Ви, як батьки, можете подбати про себе різними способами. Немає простого рецепту, але ми рекомендуємо деякі позиції, які, як ми знаємо, були корисні іншим.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕ, ЩО ВИ ВИКОРИСТОВУВАЛИ РАНІШЕ

Ви єдиний експерт у тому, що найкраще підходить для вас і кожна культура має свої власні методи самозбереження. Методи, які в минулому вам допомагали, заспокоювали вас і дозволяли краще справлятися з повсякденним життям, можна і треба використовувати зараз. Можливо, це складно, тому що життєва ситуація і оточення не є тим самим і ускладнюють використання методів, але намагайтеся з усієї сили. Спілкування з іншими, фізичні вправи, молитва, запис про те, що вас хвилює, або слухання музики можуть бути корисними.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ МЕТОДИ, ОПИСАНІ У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

Ви пережили багато важких ситуацій до, під час і після втечі з рідної країни. Цілком ймовірно, що ви боролися з деякими реакціями, які були описані як поширені серед дітей і все ще страждаєте від них. Дозвольте собі і своїм дітям сумувати за втратами, яких ви зазнали. Методи, які описані раніше, як допомогти своїм дітям, ви і самі можете використовувати – вони працюють як для дорослих так і для дітей. Вони можуть пом’якшити ваші страждання і їх легко

застосовувати. Якщо біль не вщухає, запитайте у медичного або іншого персоналу притулку, де можна отримати допомогу. Доступ до допомоги може варіюватися, але ви можете отримати пораду та вказівки, звернувшись до персоналу. У муніципалітеті ви повинні звернутися до свого лікаря та службовця, який веде вашу справу.

Важливо отримати допомогу, якщо ви самі боретеся з труднощами. Якщо ви цього не зробите, у вас може бути менше надлишку для ваших дітей, ви менше будете усвідомлювати їхні потреби і, ймовірно, також будете більш дратівливими та злими.

МУЗИКА І ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Якщо ви відчуваєте стрес або тривогу, знайте, що багато людей вважають, що музика та фізичні вправи є хорошими способами заспокоїти свої душу і тіло. Вправи у вигляді швидкої ходьби, бігу чи танців протидіють депресивним думкам і можуть змінити їх на хороші. Музика знімає стрес, тому ляжте і слухайте музику або рухайтеся під музику, танцюючи. Крім того, подбайте про відпочинок, коли у вас є така можливість. Це може допомогти вам спробувати позитивно поглянути на ситуацію, оскільки це також поширюється на ваших дітей.

ЗАПИСУЙТЕ ДУМКИ ТА РЕАКЦІЇ

Ви можете покращити свій стан здоров'я, якщо записувати свої найпотаємніші думки та переживання щодо подій, які вплинули на вас. Не треба довго писати, але наприклад, 15-20 хвилин щодня протягом 3-5 днів, де ви описуєте все те, що сталося, думки та реакції, які ви відчуваєте. Протягом письма, ви також зможете побачити ситуацію в перспективі того що сталося, і описуючи свої думки, ви можете впорядкувати і створити у них узгодженість. Можливо, ви також можете написати про те, чого ви навчилися зі свого досвіду, і поради, які б ви дали іншим, хто мав подібний досвід.

КОНТАКТ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ З ІНШИМИ

Підтримуйте зв'язок зі своєю сім'єю, якщо це можливо і приділіть час створенню нових друзів та стосунків у вашій новій ситуації. Бути разом і спілкуватися з іншими є гарною інвестицією як зараз, так і в майбутньому. Разом з іншими ви можете бути активними і протидіяти пасивності. По суті, участь у заходах є важливою інвестицією, тому що таким чином ви берете на себе відповідальність за своє нове життя. Добре показувати своїм дітям та іншим, що ви активні, тому що це має сенс у повсякденному житті та протидіє безнадійності.

Також добре якщо є можливість обговорювати з іншими батьками, як вони справляються з батьківською роллю, а також давати і отримувати поради. Ділитися радощами та печалями з іншими приносить задоволення і дарує відчуття того, що ви не одні.

ВИСНОВОК

Як батьки, ви зіткнетеся з великими труднощами. Суспільство, до якого ви переїхали, має інші цінності та спосіб життя, ніж те, до якого ви звикли. Часто на релігію приділяється менше уваги і діти в Скандинавії більшою мірою ставлять під сумнів авторитет своїх батьків. Однак це не означає, що вони більш негативно ставляться до батьків. Насправді, дослідження показують, що сьогоднішні діти процвітають зі своїми батьками краще, ніж у минулому, а батьки виявляють, що дітей легше контролювати. Діти та молодь засвоять цінності обох культур і вони будуть вивчати нову мову швидше, ніж ви. Це ключ до швидкої інтеграції для дитини, але водночас цей процес може бути більш складним для вас, а воно в свою чергу може змінити баланс у сім'ї. Ми знаємо, що майбутнє дітей є найважливішим для вас і сподіваємося, що поради в цьому посібнику допоможуть вам у роботі по закладенню міцного фундаменту для адаптації та інтеграції як для ваших дітей так і вас самих.

ПРИМІТКИ

RØDE KORS

Senter for krisepsykologi

HERO

EGMONT Fonden