



ТРАВМАТИЧНЕ РОЗЛУЖЕННЯ ТА ДІТИ БІЖЕНЦІВ ТА ІМІГРАНТІВ: ПОРАДИ ДЛЯ ОПІКУНІВ

Відносини з батьками мають вирішальне значення для самопочуття дитини, відчуття безпеки та довіри. Розлуки з батьками та братами і сестрами — особливо за раптових, хаотичних чи непередбачуваних обставин, наприклад, пов'язаних із війною, імміграцією чи ув'язненням — можуть призвести до розвитку у дітей тимчасової депресії, тривоги або симптомів травматичного стресу. Наведені тут поради допоможуть допомогти дітям, які пережили травматичну розлуку.

Я хочу, щоб ви знали, що:	Чим ви можете мені допомогти:
Я можу почувати себе наляканим, розгубленим і втомленим. У мене була довга подорож, де я міг зіткнутися з важкими і страшними речами.	Говоріть зі мною спокійним голосом, моєю рідною мовою. Будьте терплячими, дотримуйтеся моїх прикладів і допоможіть мені, подбавши про мої безпосередні потреби.
Я не розумію, чому мою сім'ю розлучили. Іноді я можу навіть звинувачувати себе в тому, що я розлучений з батьками, і я можу відчувати тривогу, сум або депресію.	Допоможіть мені зрозуміти, що розлука була не через те, що я зробив або не зробив. Дізнайтеся, що я знаю про те, чому відбулося розлучення, і виправте неточну інформацію.
Я переживаю за те, що зі мною станеться, за мою власну безпеку та безпеку моєї родини.	Допоможіть мені дізнатися, що відбувається з членами моєї родини. Допоможіть мені постійно контактувати з ними, в ідеалі особисто, але якщо ні, по телефону або відео.
Можливо, до того, як я був розлучений із сім'єю, у мене були травматичні переживання, як-от бандитське, домашнє або сексуальне насильство, на додаток до війни, імміграції чи ув'язнення. Я можу не довіряти авторитетним особам через свій минулий досвід.	Зрозумійте, що мої батьки хотіли, щоб я відчував себе в безпеці, але оскільки я не з ними, я можу відчувати себе дуже небезпечно зараз. Майте на увазі, що багато речей може нагадувати мені про те, що я розлучений з моєю родиною, а також нагадувати мої минулі травми.
Я можу мати страшні думки або кошмари про розлуку зі своєю сім'єю, про мою поточну безпеку або про минулий травматичний досвід. Я також можу намагатися не думати про свою сім'ю чи про розлуку з ними, бо це дуже болить.	Запевніть мене, що тут я в безпеці. Запитайте, що допоможе мені почуватися в безпеці (наприклад, допомогти мені зв'язатися з моїми батьками чи іншими членами сім'ї, тримати мене з моїми братами і сестрами, якщо вони тут, розмовляти зі мною моєю рідною мовою, дозволити мені зберегти свій одяг чи інші предмети, які нагадують мені про мою родину і втішають).

<p>Будучи немовлям або малюком, я можу проявляти страждання та стрес через проблеми з їжею або сном. Я можу бути не в змозі заспокоїтися, або виглядати замкнутим і не відповідати, коли ви намагаєтеся мене втішити.</p>	<p>Утіште мене, коли я плачу. Знайте, що ви можете обійняти мене, заколисати, тихо співати мені або читати історії та казки. Якщо я не хочу, щоб мене обіймали, будь ласка, знайте, що це все одно може мені допомогти, якщо ви будете поруч.</p>
<p>Будучи дитиною шкільного віку, я можу сумувати за батьками і плакати за ними. Я також можу закритися емоціонально і взагалі не говорити. Я можу поводитись молодше свого віку. Наприклад, випадково забути як ходити в туалет, розмовляти дитячою мовою, або боятися всіх і не відходити від дорослих.</p>	<p>Скажіть мені, що ви розумієте, як боляче бути далеко від батьків. Посидь зі мною тихенько, якщо я тихий і замкнутий, і зрозумійте, що мені може бути страшно і сумно. Замість того, щоб ляяти мене за те, що я поведуюсь як молодша дитина, скажіть, що ви розумієте, що зараз важкий час. Дозвольте мені мати речі, які мене заспокоюють, як-от улюблені страви та ковдри. Запитайте мене, чи можна мене обіймати.</p>
<p>Як дитина шкільного віку чи підліток, моя поведінка — наприклад, нездатність сидіти на місці, проблеми з увагою, дратівливість — може бути реакцією на розлуку з моєю сім'єю або на минулі травми.</p>	<p>Визнайте, що це часто травматичні симптоми розлуки, а не лише погана поведінка, яка потребує покарання. Заохочуйте мене займатися заспокійливими або веселими заняттями, такими як ігри, спорт, малювання та прослуховування музики, якщо це можливо. Зрозумійте, що я можу не захотіти займатися деякими справами або говорити про свої почуття, якщо я не готовий.</p>
<p>Мої болі в животі, головні болі, проблеми з їжею чи сном та інші фізичні проблеми можуть бути симптомами травматичної розлуки.</p>	<p>Допоможіть мені зрозуміти, що коли трапляються страшні речі, я можу відчувати до них великі почуття. Поговоріть зі мною про зв'язок між неприємними відчуттями та реакцією мого тіла. Допоможіть мені заспокоїти своє тіло за допомогою таких речей, як повільне дихання та розслаблення м'язів.</p>
<p>Я можу бути дратівливим, злим або вступати в сварки.</p>	<p>Зрозумійте, що я можу відчувати злість і безпорадність через те, що сталося з моєю родиною. Допоможіть мені знайти слова, щоб висловити свої почуття. Визнайте, що у мене є багато причин для гніву, і що слова краще, ніж поведінка, яка потім може змусити мене почуватися погано.</p>
<p>Незважаючи на те, що я ціную вашу турботу, моя власна сім'я все ще дуже важлива для мене, і для мене важливо залишатися на зв'язку з моєю родиною, культурою, расою, етнічністю та історією.</p>	<p>Допоможіть мені підтримувати зв'язок з моєю сім'єю та культурою. Не говоріть про мою сім'ю негативно, навіть якщо здається, що я на них злий за розлуку. Запитайте мене про їжу, яку я люблю, і про традиції, які для мене важливі.</p>
<p>Мене може налякати те, що я бачу в ЗМІ про те, що відбувається з такими сім'ями, як моя.</p>	<p>Обмежте мій доступ до медіа-перегляду про поточні події та будьте готові відповідати на мої запитання. Але зрозумійте, що я відчайдушно хочу мати справжню інформацію про те, що відбувається, і зробіть все можливе, щоб тримати мене в курсі подій.</p>

Діти, які пережили травматичну розлуку, можуть одужати за допомогою чутливих до культури, віку, та мови психологічних практик, які підтримані дослідженнями. Для отримання додаткової інформації про травматичне розлучення перейдіть на сайт www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief.

Цей проект фінансувався Управлінням служб охорони здоров'я та психічного здоров'я (SAMHSA), Департаментом охорони здоров'я та соціальних служб США (HHS). Погляди, політика та думки, висловлені авторами, не обов'язково відображають погляди SAMHSA або HHS.

Translated by Alexandra Froese, M.Ed., Registered Psychologist (SK, Canada) #927