

Діти, збройний конфлікт і втеча до безпеки



Реакція дітей на збройний конфлікт і втеча до безпечного місця.

Все більше сімей і дітей
постраждали від війни
і змушені покинути свої
домівки.



Все більше сімей і дітей постраждали від війни і змушені покинути свої домівки. Вигнання часто є результатом довгої подорожі, яка могла початися за багато років до прибуття в країну призначення. Сім'ї також можуть бути біженцями у своїй власній країні та жити життям, позначеним неодноразовою міграцією, хвилюваннями та незахищеністю. **Багато дітей були свідками страшних подій або пережили речі, які є дуже болючими.** Крім того, втеча з домівки, розлучення з сім'єю та іншими дорослими, яким вони довіряють, **має серйозні наслідки для дітей.**

Незважаючи на те, що родина прибула в безпечну країну, її страждання на цьому не закінчуються. Життя в непевності може бути надзвичайно важким для шукачів притулку.

Чи дозволять їм залишитися в країні?

Чи можуть вони наважитися сподіватися на нове майбутнє, нове і краще життя?

У цьому буклеті ви прочитаєте про природні реакції дітей на негативний досвід, пов'язаний із збройним конфліктом та втечею до безпеки.

Діти усвідомлюють більше, ніж ми уявляємо

Наскільки діти усвідомлюють або розуміють, що відбувається навколо них?

Дорослим може бути важко з'ясувати, що насправді можуть розуміти діти. **Проте навіть відносно маленькі діти розуміють те, що говорять в їх оточенні, і те, що відбувається навколо них.** Діти старшого віку можуть мовчати, тому дорослі часто не уявляють, що вони думають про те, що відбувається. У деяких випадках діти чули лише розмови дорослих про війну, поліцейські рейди чи ризик депортації. В інших випадках самі діти зазнавали жахливих подій або бачили чи чули, як з їхніми батьками чи іншими родичами поводитися таким чином, що викликало у них страх. **Незалежно від їхнього віку, страшні ситуації та переживання** чи меланхолійна атмосфера можуть **відбитись в їхніх думках та почуттях і викликати страх і тривогу.**

Дітей біженців можна охарактеризувати як травмованих через три фактори:

1

Можливо, вони **пережили багато важких подій** у своїй рідній країні та під час втечі.

2

Вони часто живуть з **травмованими та стресовими батьками.**

3

Умови життя дітей шукачів притулку часто можуть бути навіть **більшим тягарем, ніж спогади про збройний конфлікт.**

Реакції дітей

Навіть діти, які не вміють говорити, **можуть по-різному показати вам, що їх турбує.** Вони «повідомляють» про свої **проблеми через свою поведінку та/або фізичні реакції.**

Нижче описано деякі поширені реакції дітей, які пережили страх і/або травматичний досвід.



Проблеми зі сном: часті **кошмари та проблеми зі сном.** Діти прокидаються посеред ночі або починають плакати, коли їх кладуть у ліжечко. **Багато з них не хочуть лягати спати.**



Смуток: сильне збудження. **Деякі діти сильно плачуть,** не мають бажання бавитись і стають апатичними.



Психосоматичні проблеми: відмова від їжі або блювота. Деякі діти не хочуть їсти, деякі блюють, **деякі їдять занадто мало або занадто багато, а в деяких болить живіт.** Вони також відчують біль у різних частинах тіла.



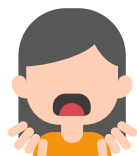
Труднощі в школі: непосидючість і проблеми з концентрацією уваги. Деякі діти мають труднощі з саморегулюванням, **часто переривають урок, проявляють себе незадовільною поведінкою,** ламають або псують речі навколо себе.



Агресія: побиття, укуси та сварки з іншими дітьми та дорослими. Діти так поведуться, тому що у них підвищена схильність до самооборони – їм страшно.



Мовлення: проблеми з вимовою. Деякі діти, наприклад, мають проблеми з мовленням і затинаються чи заїкаються.



Страх і тривога: страх, викликаний звуковими та візуальними подразниками. Деякі діти можуть боятися звуків, людей в уніформі або предметів чи людей, які нагадують їм про їхній пережитий досвід. Інші діти можуть бути настільки сумними або розгубленими, що їм не хочеться гратись.

Це все звичні реакції дітей, що пережили важкі ситуації. Жахливі події, повторні зміни тощо, є факторами, які викликають у дітей невпевненість і пов'язаний з цим страх. Вони бояться розлуки з батьками, а також того, що їхні болісні переживання повторяться. Діти старшого віку можуть боятися, що вони божевільні і не хочуть говорити про свої думки. **Дорослим важливо запевнити їх, що це природні реакції на нестандартні події, які зазвичай припиняються через деякий час.** Якщо проблема не зникає, важливо звернутися за професійною допомогою, наприклад, за допомогою лікаря, психолога чи вчителя.

Страждає вся родина

Батькам може бути важко впоратися з реакцією власних дітей.

На незадовільну поведінку дітей легко реагувати роздратовано й сердито, особливо батькам, які самі відчувають себе виснаженими та невпевненими. Проте крик на дітей лише посилить їхню поведінку та поглибить їхню невпевненість.

Спілкування з іншими батьками в такій же ситуації може бути корисним.

Усі діти, яким довелося покинути батьківщину, сумують за людьми, яких вони люблять, за тими місцями, до яких вони звикли. **Про це може бути важко говорити.** Нагадування про травматичні втрати болючі навіть для батьків, і може бути нелегко знати, що сказати чи як втішити дітей. **Також природно, що батьки хочуть захистити своїх дітей.**

Можливо, ви намагаєтеся уникати тем, які вам болять, бо боїтеся, що це ще більше засмутить ваших дітей. Деякі батьки бояться, що самі почнуть плакати. **Діти можуть впоратися з цим, якщо ми скажемо їм, що вони не винні в тому, що їхній мамі чи татові також не вистачає дідуся, родинного будинку тощо.** Дорослий може відчувати себе безпорадним, коли бачить, що його діти страждають. Дітям часто кажуть: *«Не думай про це - іди грай!»*, *«Не кажи про це – краще зроби домашнє завдання!»*, *«Ти не повинен мочитися — ти вже великий хлопчик, велика дівчинка!»*, *«Не бий брата — ти злий!»*. Але діти почуваються сумними і самотніми, якщо не можуть ні з ким поговорити про те, що вони відчують. **Діти повинні висловити те, що їх турбує.**

Що потрібно дітям?

Перш за все, турбота та тісний фізичний та психічний контакт з батьками та іншими опікунами.

- **Терпіння і багато уваги.**
- **Чіткі межі** замість штрафів.
- **Для дорослих, щоб зупинити їх**, якщо вони агресивні або ламають/руйнують речі, але не бити їх чи іншим чином фізично карати.
- **Поясніть, що відбувається** навколо них.
- **Рутину.** Навіть якщо діти не ходять до школи, а батьки не ходять на роботу, важливо вставати, їсти і лягати спати, як вдома.
- **Похвала.** Навіть трирічним дітям можна дати невеликі завдання. Потрібність дає їм відчуття власної значущості.
- **Спільний доступ.** Послухайте, що діти говорять про те, що вони пережили, які їхні почуття, думки і чого їм не вистачає. Поділіться своїм досвідом – важливо спілкуватися разом.
- **Надія.** Діти можуть відносно добре впоратися з ситуацією, якщо батьки можуть дати їм відчуття надії, розрадити їх, дати їм відчуття безпеки та усвідомити їхні потреби. **Пам'ятайте, що жоден з батьків не може завжди бути ідеальною підтримкою для своєї дитини.** Проте спробувати задовольнити деякі його потреби протягом дня — гарна мета.
- **Дорослі можуть бавитись з дітьми** чи підказати гру, що вони могли б заграти. Вони почуватимуться впевненіше, коли до них приєднаються дорослі. Гра – це спосіб, яким дитина справляється з хворобливими переживаннями.
- **Безпека та підтримка з боку дорослих.** Коли батьки не можуть піклуватися про своїх дітей, психічне здоров'я дитини може швидко погіршитися. Тому тим, хто доглядає, важливо піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я, а в разі потреби звертатися за професійною допомогою.
- **Можливість висловлюватись.** Нехай діти малюють те, що думають. Дивіться разом картинки.
- **Нехай діти співають і розповідають казки.** Діти старшого віку можуть вести щоденник, у якому зможуть висловлювати свої думки, писати оповідання та вірші.
- Покажіть дітям, що те, **що вони роблять, добре і що вам цікаво.**
- **Дозвольте дітям молитися** та брати участь у релігійних церемоніях разом із батьками.