

Для батьків

# діти, збройний конфлікт і втеча



# Реакція дітей на війну та втечу

Збільшується кількість сімей та дітей, які постраждали від збройних конфліктів, і змушені тікати. Вигнання часто є кінцевим пунктом довгої подорожі, яка, можливо, розпочалася за багато років до того, як вони прибули до Норвегії. Сім'ї, можливо, були біженцями у своїй власній країні і жили життям, затьмареним повторюваними переїздами, заворушеннями та невизначеністю. Багато дітей були свідками або пережили такі речі дуже болісні. Крім того, втеча та розлука з сім'єю та іншими дорослими, яким вони довіряють, мають серйозний вплив на дітей.

Незважаючи на те, що родина, можливо, приїхала в мирну країну, її труднощі не закінчилися. Для шукачів притулку напруженість життя в невизначеності може бути надзвичайною. Чи дозволять їм залишитися в Норвегії? Чи можуть вони наважитися сподіватися на нове майбутнє, на нове і краще життя? У цій брошурі ви можете прочитати про природні реакції дітей на переживання, пов'язані зі збройним конфліктом та втечею.

# Діти помічають більше, ніж ми усвідомлюємо

Наскільки насправді діти усвідомлюють або розуміють те, що відбувається навколо них? Дорослим може бути важко зрозуміти, наскільки діти насправді розуміють. Однак навіть зовсім маленькі діти розуміють сказане і те, що відбувається навколо. Старші діти можуть мовчати, тому дорослі не можуть знати, що вони думають про те, що трапилось. У деяких випадках вони тільки чули, як дорослі говорять про військові дії, поліцейські рейди чи ризик бути висланим з країни. В інших випадках діти самі зазнавали страшних подій, або вони бачили чи чули, як з їхніми батьками чи іншими родичами поведуться таким чином, що викликає у них страх. Незалежно від їхнього віку, лякаючі ситуації та переживання чи атмосфера меланхолії можуть вплинути відбити в їхніх думках та почуттях, викликаючи страх і тривогу. Дітей із походженням біженців можна охарактеризувати як травмованих трьома факторами:

- Можливо, у них було багато важких переживань у рідній країні, а також під час втечі.
- Вони часто живуть з травмованими та стресовими батьків.
- Умови життя дітей, які шукають притулку, часто можуть бути навіть більш напруженими, ніж спогади про збройний конфлікт.

# Реакції дітей

Навіть діти, які не вміють говорити, можуть по-різному «розповісти» вам, що їх турбує. Вони «розповідають» вам про свої занепокоєння через свою поведінку та/або фізичні реакції. Ось деякі нормальні реакції у дітей, які пережили страх і/або травматичний досвід.

- **Проблеми зі сном.** деяким дітям сняться кошмари або вони не можуть заснути. Вони прокидаються посеред ночі або починають плакати, коли їх укладають спати. Багато хто не хоче лягати спати.
- **Психосоматичні проблеми.** Деякі діти так їсти не хочеться, деякі блюють, деякі їдять занадто мало або занадто багато, і деякі отримують шлунок біль. Вони також відчувають ломота в різних місця.
- **Смуток.** Деякі діти можуть бути дуже засмучені. Вони багато плачуть. У них немає бажання грати і стати апатичним.
- **Труднощі в школі.** Неспокій і труднощі з концентрацією уваги. Діти ніколи не мовчать, вони створюють проблеми, ламають або псують речі навколо них.
- **Агресія.** Бити, кусати і сваритися з іншими дітьми та з дорослими. Часто це відбувається через те, що діти налякані.
- **Страх і занепокоєння.** Деякі діти можуть боятися шумів, людей в уніформі або предметів, які/ або людей, які нагадують їм про їхні болісні переживання. Інші діти можуть бути настільки сумними або розгубленими, що не мають бажання грати.
- **Мовні проблеми.** Деякі діти розвиваються мовні проблеми і починають заїкатися.

Все це типові реакції у дітей, які переживали важкі ситуації. Страшно події, повторювані переїзди тощо є факторами, які викликають невпевненість у дітей, і ця невпевненість може змусити їх боятися. Вони стають бояться розлучатися з батьками і вони також бояться, що їх болісні переживання будуть повторюється. Старші діти можуть боятися цього «Збожеволіють», і не хочуть говорити про свої думки. Дорослим важливо заспокоїти їм, що це нормальні реакції на ненормальні події, і що вони зазвичай припиняються після а поки Якщо вони не зупиняються, важливо шукати допомога від когось, хто може допомогти обом дитина та батьки, наприклад, шкільна медсестра, лікар, психолог або вчитель.

## Це впливає на всю родину

Батькам може бути важко впоратися з реакцією своїх дітей. Легко дратуватися і злитися на дітей, які вимогливі, особливо на батьків, які відчують себе виснаженими і невпевненими. Однак крик на дітей робить їх ще більш чіпляючими і невпевненими. Можливо, буде корисно поговорити з іншими батьками в такій же ситуації.

Усі діти, яким довелося покинути рідну країну, сумують за людьми, яких вони люблять, і місцями, до яких вони звикли. Про це може бути важко говорити. Нагадування про тяжкі втрати також боляче для батьків, і може бути важко знати, що сказати або знати, як втішити своїх дітей. Бажання батьків захистити своїх дітей також природно.

Можливо, ви намагаєтеся уникати розмов про те, що боляче, тому що боїтеся, що ваші діти будуть ще більше засмучені. Деякі батьки бояться, що вони самі почнуть плакати, але діти впораються з цим, якщо їм кажуть, що вони не винні, що мама чи тато також сумує за дідом, за родинним домом тощо.

Ставши дорослим, ви можете відчувати себе безпорадним, коли бачите, як страждають діти. Часто їм кажуть: «Не думай про це – іди і грай! ». «Не говори про це – виконуй домашнє завдання! ». «Ти не повинен мочитися – ти зараз великий хлопчик/дівчинка!». «Не бий свого брата – ти неслухняний! ». Однак діти почуваються сумними і самотніми, якщо не можуть поговорити з кимось про те, що вони відчують. Діти повинні висловити, що їх хвилює.

## Що потрібно дітям?

- Перш за все, діти потребують піклування та тісного фізичного та психологічного контакту з батьками та іншими особами, які доглядають за ними.
- Дітям потрібно терпіння і багато уваги.
- Дітям потрібно, щоб дорослі встановлювали обмеження, а не карали їх. Зупиніть їх, якщо вони агресивні або ламають/псують речі, але не бийте і не щипайте їх.
- Дітям тут же потрібні пояснення про те, що відбувається навколо них.
- Дітям потрібні рутини. Навіть якщо діти не ходять до школи або батьки не йдуть на роботу, важливо вставати, їсти і лягати спати, як ви це робили у своїй рідній країні.

- Діти потребують похвали. Навіть дітям від трьох років можна дати невеликі завдання. Потрібність змушує їх відчувати себе важливими.
- Дітям часто потрібна допомога дорослих, щоб грати та знайти чим зайнятися. Вони почуватимуться в більшій безпеці, якщо дорослі також візьмуть участь. Гра є спосіб дитини переробити важкий досвід.
- Слухайте, що ваші діти говорять про те, що вони пережили, про свої почуття, думки та те, чого їм не вистачає. Поділіться своїм досвідом – важливо спілкуватися разом.
- Попросіть дітей намалювати те, про що вони думають. Подивіться разом на малюнки.
- Дозволити дітям співають і розповідають історії. Діти старшого віку можуть писати щоденник, в якому вони можуть висловлювати свої думки, а також писати оповідання вірші.
- Покажіть дітям, що те, що вони роблять, добре, і що вам цікаво.
- Дозвольте дітям молитися та брати участь у релігійних церемоніях разом з батьками.
- Дітям потрібні безпечні дорослі, які самі мають достатню підтримку. Коли батьки не можуть піклуватися про своїх дітей, а психічне здоров'я дитини може швидко погіршуватися. Ось чому для осіб, які доглядають, важливо піклуватися про себе, враховувати як фізичне, так і психічне здоров'я, а також звертатися за допомогою, де це необхідно.
- Намагайтеся передати відчуття надії. Діти можуть поводитися відносно добре, якщо батьки здатні передати почуття надії, можуть розрадити їх, дати їм відчуття безпеки та побачити їхні потреби. Пам'ятайте, що жодному з батьків не вдається зробити все для своєї дитини найкращим чином завжди, але намагатися задовольнити деякі його/її потреби протягом дня є хорошою метою.



Utarbeidet ved Ressurssenter om vold,  
traumatisk stress og selvmordsforebygging,  
Region Midt. 2016.

РВТС - Виробництво Обласного центру з  
питань насильства, травматичний стрес і  
профілактика суїцидів, Регіон Середня  
Норвегія, 2016.

[www.rvts.no](http://www.rvts.no)