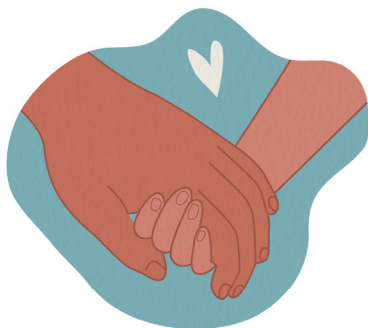


Батькам про  
**Дітей, війну і втечу**





## Реакція дітей на війну і втечу

Все більше сімей і дітей страждають від військових дій і змушені тікати з країни, тікати раптово, залишаючи свої домівки та налагоджене життя. Статус втікача часто є кінцевою точкою довгої подорожі, яка могла розпочатися за багато років до прибуття до Норвегії. Можливо сім'ї були біженцями у своїй країні, жили життям, наповненим постійними переїздами, хвилюваннями та невизначеністю. Багато дітей бачили й пережили болісні та важкі події. Крім того, втеча, розлука з родиною та безпечними для них людьми є великим тягарем для дітей.

Попри те, що сім'я прибула в мирну країну, стреси не закінчилися. Для тих, хто є шукачами притулку, життя в умовах невизначеності може бути дуже стресовим. Чи зможуть вони залишитися в Норвегії? Чи можуть вони наважитися сподіватися на нове майбутнє, на нове і краще життя? У цій брошурі ви можете прочитати про природну реакцію дітей на події, пов'язані з війною та втечею.

## Діти помічають більше, ніж ми думаємо

Як багато діти насправді розуміють і сприймають з того, що відбувається навколо них? Нам, дорослим, може бути важко зрозуміти, як багато діти насправді розуміють. Навіть зовсім маленькі діти фіксують те, що відбувається і що говорять навколо них. Старші діти можуть мовчати, і ми не можемо знати, що вони думають про все те, що відбувається навколо них.

Іноді буває, що вони чули лише розмови дорослих про військові дії, роботу поліцейських чи небезпеку бути висланими з нової країни. В інших випадках діти самі ставали жертвами травматичних подій - або вони могли бачити чи чути, що з батьками та іншими членами родини поводитися таким чином, що це викликало страх. В будь-якому віці страшні ситуації та переживання або сумний настрій можуть зафіксуватися в думках і почуттях, і викликати страх і тривогу в подальшому житті, навіть, у безпечному середовищі.

Дітей, які мають досвід втікача, можна описати як травмованих з потрійним тягарем:

- Можливо, вони пережили багато важких подій у своїй країні та під час втечі.
- Вони часто живуть із травмованими батьками, які теж переживають стрес.
- Нові умови життя для дітей-шукачів притулку часто можуть бути навіть більшим тягарем, ніж спогади про події війни.



## Реакції дітей

Навіть діти, які не розмовляють, можуть різними способами «розповісти» про те, що їх хвилює. За допомогою поведінки та/або реакцій тіла вони «розповідають» нам про свої занепокоєння, про свій стан. Ось кілька нормальних реакцій у дітей, які пережили страшні та/або травматичні події.

- Проблеми зі сном. Багато хто з дітей, навіть маючи сильну втому, не може заснути. Вони прокидаються серед ночі або плачуть, коли їх вкладають спати. Дітям можуть снитися кошмари або вони взагалі можуть не спати.
- Психосоматичні проблеми. Діти не хочуть їсти, їх нудить, вони їдять мало або, навпаки, забагато. Дуже часто мають скарги на болі в животі. Також вони можуть відчувати біль у різних частинах тіла.
- Смуток. Діти можуть бути дуже засмучені. Вони часто плачуть. У них відсутнє бажання грати, вони стають апатичними.
- Труднощі в школі. Вони мають проблеми з концентрацією та занадто емоційні, гіперактивні. Діти не можуть контролювати власні емоції та керувати власною поведінкою. Вони створюють проблеми (як один для одного, так і для вчителів чи вихователів) та руйнують речі навколо себе.
- Агресивність. Бійки, кусання та суперечки з іншими дітьми та дорослими. Часто через те, що діти бояться.
- Страх і тривога. Діти можуть боятися гучних та раптових звуків, людей у формі та речей чи людей, які нагадують їм про болісні переживання. Інші діти можуть бути настільки засмученими або збентеженими, що не хочуть грати.
- Деякі діти отримують проблеми з мовою і починають заїкатися.

Всі ці реакції характерні для дітей, які пережили травматичні ситуації, травмуючі події, повторювані переїзди тощо є умовами, які викликають у дітей невпевненість та втрату почуття захищеності, стабільності. Ця невпевненість може викликати у них страх. Вони бояться бути далеко від батьків і бояться, що погане може повторитись у будь-який момент.



Старші діти можуть вважати, що «збожеволіли» і тому вважають, що безпечніше не розповідати дорослим та друзям, що у них на думці. Важливо, щоб ми, дорослі, запевнили їх, що реакції їх тіла та психіки є нормальні реакції на ненормальні події, і що це зазвичай минає з часом. Якщо це не проходить, важливо звернутися за допомогою до когось, хто може допомогти як дитині, так і батькам, наприклад, до медсестри, лікаря, психолога чи вчителя.

## Страждає вся сім'я

Для нас, батьків, може бути виснажливо справлятися з реакціями наших дітей. Можна легко роздратуватися й розлютитися на вимогливих дітей. Особливо це стосується батьків, які самі почуваються втомленими й невпевненими. Однак лайка робить дітей ще більш невпевненими, безпорадними та розгубленими. Може бути корисно поговорити з іншими батьками, як вони змогли знайти гарне рішення в такій самій ситуації. Усі діти, яким довелося втекти з рідної країни, сумують за людьми, яких вони люблять, і за місцями, до яких вони звикли, про які важко говорити. Для нас, батьків, також боляче згадувати те, що нагадує про болючу втрату, і може бути важко знати, що сказати і як втішити наших дітей. Може не вистачати власного ресурсу (фізичного там психічного) щоб вирішувати складні питання підтримки власних дітей. Звісно, що ми, батьки, хочемо оберігати своїх дітей. Але через страх, що діти ще більше засмутяться, ми можемо утримуватися від розмов про все

болюче.

Деякі батьки бояться показати свої емоції, наприклад, розплакатися в присутності дітей. Але діти витримають, якщо їм пояснити, що вони не винні в тому, що мама чи тато теж сумують за дідусем, домом тощо. Ми, дорослі, можемо почуватися безпорадними, коли бачимо, як діти страждають. Часто ми їм кажемо: «Не думай про це – грай». «Не говори про це – зроби домашнє завдання». «Не впісуйся – ти вже великий». «Не бий брата – ти неслухняний». Але діти почувуються засмученими й самотніми, якщо їм не дозволяють ні з ким говорити про свої почуття. Діти повинні висловити те, що їх хвилює.

## Що потрібно дітям?

- Діти перш за все потребують фізичної та психологічної близькості та турботи з боку батьків та інших близьких людей.
- Діти потребують терпіння і багато уваги.
- Дітям потрібні чіткі межі, а не покарання. Зупиняйте їх, якщо вони агресивні або щось ламають, але не бийте і не щипайте дітей.
- Дітям потрібні пояснення в процесі того, що відбувається навколо них.
- Дітям потрібен сталий розпорядок дня. Це підвищує почуття безпеки та дає розуміння, що в нестабільному світі навколо є речі, які стабільні. Навіть якщо діти не ходять до школи або батьки не працюють, важливо, щоб ви вставали, їли та лягали спати приблизно так само, як це робили у своїй країні.
- Дітям потрібна похвала. Навіть дітям трьох років можна давати невеликі завдання. Те, що вони комусь потрібні, змушує їх почуватися важливими.
- Дітям часто потрібна допомога дорослих, щоб знайти заняття та ігри. Добре, якщо поруч є дорослі, це дає дітям безпеку. Гра — це власний спосіб дітей лікування болісних переживань.
- Послухайте, що діти говорять про те, що вони пережили, про почуття, які вони мають, про думки та бажання. Діліться власними переживаннями, зацікавлена розмова має значення.



- Нехай діти малюють те, що їм цікаво. Подивіться та обговоріть малюнки разом.
- Нехай діти розповідають історії та співають. Старші діти можуть писати щоденник зі своїми думками, історіями та віршами.
- Покажіть дітям, що те, що вони роблять, добре і що вам це цікаво.
- Нехай діти разом із батьками моляться та беруть участь у релігійних церемоніях.
- Діти потребують безпечних дорослих, які мають достатньо підтримки для самих себе. Коли батьки не справляються з опікою, психічне здоров'я дитини може швидко погіршитися. Тому важливо, щоб опікуни піклувалися про себе та своє здоров'я, як фізичне, так і психічне, і щоб вони зверталися за допомогою, якщо це необхідно.
- Дайте дітям надію на те, що життя налагодиться, що вони мають сили та можливості подолати труднощі та страхи. Поки батьки можуть надавати надію, комфорт і безпеку, а також бачити, розуміти потреби дитини, діти можуть справлятися відносно добре. Пам'ятайте, що не має таких батьків, які можуть завжди поводитися зі своїми дітьми найкращим чином, але може бути добре мати за мету дати дітям щось із того, що вони потребують протягом дня.

Підготовано Ресурсним центром з питань насильства,  
Профілактики травматичного стресу та самогубств,  
Центральний регіон. 2023.

Телефон: 72 82 20 05  
Контакт: [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



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