

Родителям о

# детях, войне и изгнании





## Реакция детей на войну и изгнание

Все больше семей с детьми оказываются в зоне боевых действий и вынуждены бежать. В результате многие стали вынужденными переселенцами ещё за много лет до прибытия в Норвегию. Семьи могут быть беженцами в собственной стране, живя в постоянных переездах, в беспокойстве и неуверенности в завтрашнем дне. Многие дети были свидетелями или пережили травмирующие психику события войны. Кроме того, переезд, разлука с семьей, со значимыми взрослыми являются большим грузом для ребенка.

Несмотря на то, что семья приехала в мирную страну, трудности продолжают. Для тех, кто просит убежище, жить в неуверенности в завтрашнем дне является большой нагрузкой. Останутся ли они в Норвегии? Могут ли они позволить себе надеяться на новое будущее, новую и лучшую жизнь? В этой брошюре вы сможете прочесть о естественных реакциях детей на переживания, связанные с войной и бегством.

## Дети замечают больше, чем мы думаем

Как много понимает и воспринимает в действительности ребенок из того, что происходит вокруг него? Нам, взрослым, бывает сложно осознать, как много дети все-таки понимают. Даже очень маленькие дети воспринимают и запоминают то, что вокруг них происходит и говорится. Чаще всего дети об этом молчат, и мы не знаем, что они думают обо всем, что вокруг них случается.

Иногда они только слышат, что взрослые говорят о военных действиях, полицейских рейдах или опасности высылки из страны. В других случаях дети сами подвергаются пугающим действиям, или они могли видеть или слышать, что с родителями или другими членами семьи происходили ужасающие вещи. Независимо от возраста детей, пугающие ситуации или переживания, или печальная обстановка могут остаться в мыслях и чувствах и вызвать страх и тревожность.

Дети с прошлым опытом беженства описываются как трижды пострадавшие и травмированные:

- Они могли пережить много трудностей на родине и при бегстве.
- Они часто живут с травмированными родителями в стрессе.
- Условия жизни у детей-просителей убежища часто бывают еще большей нагрузкой, чем воспоминания о событиях во время войны.



## детские реакции

Даже дети, которые не говорят, могут разными способами “рассказать” о том, что их беспокоит. Через поведение и/или реакции организма они нам “рассказывают” о своем беспокойстве. Вот некоторые нормальные реакции детей, переживших пугающие и/или травмирующие события.

- Проблемы со сном. Детям могут сниться кошмары, или они могут совсем не спать. Они просыпаются среди ночи или плачут, когда их укладывают. Многие не хотят ложиться.
- Проблемы психосоматического характера. Ребенок не хочет есть, его тошнит, он ест слишком мало или слишком много, и у него болит живот. Могут быть боли в разных частях тела.
- Печаль. Дети могут много грустить. Они часто плачут. У них нет желания играть, и они остаются в апатии.
- Сложности в школе. Проблемы с концентрацией и беспокойство. Дети гиперактивны и неуправляемы, они создают проблемы и ломают предметы вокруг себя.
- Агрессивность. Удары, укусы, препирательства с другими детьми и взрослыми. Часто это происходит потому, что ребенок боится.
- Страх и боязнь. Ребенок может бояться звуков, людей в униформе и вещей или людей, напоминающим ему о тех трудных переживаниях. Другие дети могут быть так печальны, дезориентированы или замкнуты, что у них пропадает желание играть.
- У некоторых детей появляются проблемы с речью и они начинают заикаться.

Все эти реакции типичны у детей, переживших трудные ситуации. Пугающие события, постоянные переезды и т.п. создают чувство неуверенности у ребенка. Эта неуверенность может привести к тому, что ребенок начинает бояться. Бояться разлуки со своими родителями, бояться, что плохое может вновь случиться.



Дети постарше могут бояться, что они “сошли с ума”, и не желать рассказывать о своих мыслях. Важно, чтобы мы, взрослые, убедили их в том, что это нормальная реакция на ненормальные события, и чаще всего все постепенно проходит. Если же это не проходит, то важно попросить помощь у тех, кто может помочь ребенку и родителям, например, у медсестры, врача, психолога или учителя.

## Это влияет на всю семью

Родителям бывает сложно справиться с реакциями детей. Легко раздражаться и сердиться на детей, которые чего-то требуют, особенно родителям, которые сами чувствуют себя уставшими и неуверенными. Однако, ругать детей - значит делать их еще более неуверенными и несамостоятельными. В такой ситуации может помочь доверительное общение с родителями. Все дети, которые вынуждены были покинуть родину, скучают по людям, которых они любят, по привычным местам, и им об этом бывает трудно говорить. И Родителям также бывает трудно вспоминать вещи, которые могут вызвать тоску, бывает трудно знать, что следует говорить и как утешить наших детей. Кроме того, естественно, что родители хотят защитить и оградить своих детей. Из страха, что детям может стать еще грустнее, мы можем избегать разговора о сложном.

Некоторые родители боятся расплакаться при детях. Важно знать, это дети могут вынести. Объясните им, что это не их вина, что мама или папа тоже скучают по бабушке, дому и так далее. Мы, взрослые, можем чувствовать себя беспомощными, видя, что детям плохо. Часто мы им говорим: “Не думай об этом - иди поиграй”, или “Не говори об этом - делай уроки”, “Не мочись на себя - ты уже большой”, “Не бей своего брата - ты злой”. Но дети чувствуют печаль и одиночество, если они не поговорят с кем-то о своих чувствах. Детям нужно дать возможность выразить то, что их беспокоит.

## Что нужно детям?

- ная поддержка и уход со стороны родителей и других близких лиц.
- С детьми нужно быть терпеливыми и внимательными.
- Детям нужны четкие границы, а не наказание. Остановите ребенка, если он агрессивен или что-то ломает, но не бейте и не шлепайте ребенка.
- Детям нужно все время объяснять, что вокруг них происходит.
- Детям нужен режим. Даже если дети не ходят в школу, а родители не работают, важно, чтобы все вставали, ели и ложились спать примерно в том же ритме, как и на родине.
- Детям нужна похвала. Даже трехлетний ребенок может получить какое-нибудь небольшое задание. Тот факт, что они кому-то нужны, может помочь им чувствовать себя важными.
- Детям часто нужна помощь со стороны взрослых, чтобы найти занятие и игры. Хорошо, если взрослые участвуют в игре, это дает ребенку уверенность. Игра - это способ для ребенка переработать трудные переживания.
- Слушайте, что дети вам рассказывают о своих переживаниях, своих чувствах, мыслях и тоске. Делитесь переживаниями, разговор об этом важен.



- Попросите ребенка нарисовать то, что его волнует. Рассмотрите вместе рисунок и поговорите о том, что там нарисовано.
- Дайте ребенку рассказать сказку и спеть песенку. Дети постарше могут записывать в дневник свои мысли, истории и стихи.
- Показывайте ребенку, что то, что он делает, хорошо и интересно вам.
- Позвольте ребенку помолиться и поучаствовать в религиозной церемонии вместе с родителями.
- Дети нуждаются в уверенных в себе взрослых, которые могут сами себя поддержать. Когда способность родителя дать ребенку заботу ослабевает, психическое здоровье ребенка может быстро ухудшиться. Поэтому важно, чтобы те, кто ответственен за ребенка, следили за собой и своим здоровьем, и физическим, и психическим, и чтобы обращались за помощью, если необходимо.
- Попробуйте передать ребенку ощущение надежды. Пока родители могут передать ребенку чувство надежды, утешить и защитить его, а также увидеть потребности ребенка, он сможет справляться с проблемами относительно хорошо. Помните, что никакие родители не могут постоянно наилучшим образом заботиться о своих детях, но важно давать ребенку что-то из того, что ему нужно, в течение каждого дня .

Разработано Ресурсным центром по вопросам  
насилия, травматического стресса и профилактики  
самоубийств. Регион Центр. 2023

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



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