

Для батьків

# Діти, війна та втеча



# Дитячі реакції на війну і бігство

Все більше і більше сімей і дітей постраждалих від війни і змушені тікати. Вигнання часто є кінцевим пунктом довгої подорожі, яка, можливо, розпочалася за багато років до прибуття до Норвегії. Сім'ї, можливо, були біженцями у власній країні, прожили певне життя з прстійними переїздами, звилбваннями і незахищеністю. Багато дітей бачили і переживали болісні та важкі речі. Крім того, втеча, розлука з сім'єю та тими, кому вони довіряли – це великий тягар для дітей.

Хоча тепер сім'я прибула в мирну країну, стрес не закінчився. Для тих, хто шукає притулку, життя в незахищеності може мати великий вплив. Чи можуть вони залишитися в Норвегії? Чи можуть вони наважитися сподіватися на нове майбутнє, нове і краще життя? У цій брошурі ви можете прочитати про природні реакції дітей на переживання, пов'язані з війною та втечею.

# Діти помічають більше ніж ви думаєте

Наскільки насправді діти розуміють і сприймають те, що відбувається навколо? Нам, дорослим, може бути важко зрозуміти, наскільки діти насправді розуміють. Навіть зовсім маленькі діти помічають те, що відбувається і говорять навколо них. Старші діти можуть мовчати і ми не знаємо що вони думають про все, що сталося навколо них. Іноді вони лише чули, як дорослі говорять про військові дії, поліцейські рейди чи небезпеку вислання з країни. В інших випадках самі діти зазнавали лякаючих дій – або вони бачили чи чули, що з батьками та іншими членами сім'ї поводитися таким чином, що викликає страх. Будь-який вік, страшні ситуації та переживання або сумні настрої можуть застрягти в думках і почуттях і викликати страх і тривогу. Дітей із походженням біженців можна охарактеризувати як напружених і травмованих:

- Можливо, вони пережили багато важких інцидентів у своїй рідній країні та під час польоту.
- Вони часто живуть з травмованими, стресовими батьками.
- Умови життя дітей як шукачів притулку часто можуть бути навіть більшим тягарем, ніж спогади про події на війні.

# Дитячі реакції

Навіть діти, які не говорять, можуть різними способами «розповісти» про те, що їх хвилює. Через поведінку та/або тілесні реакції вони «розповідають» нам про свої турботи. Ось деякі нормальні реакції у дітей, які пережили страшні та/або травматичні події.

- Проблеми зі сном. Дітям можуть снитися кошмари або взагалі не спати. Вони прокидаються посеред ночі або плачуть, коли їх укладають спати. Багато хто не хоче лягати спати.
- Психосоматичні проблеми. Діти не хочуть їсти, відригують, їдять мало чи багато, болить живіт. Вони відчувають біль у різних місцях тіла.
- Смуток. Діти можуть сильно засмучуватися. Вони часто плачуть. Їм бракує бажання грати, і вони стають апатичними.
- Шкільні труднощі. Проблеми з концентрацією уваги і неспокій. Діти ніколи не бувають тихими, вони створюють проблеми і руйнують все навколо.
- Агресивність. Бити, кусатися і сваритися з іншими дітьми та дорослими. Часто це тому, що діти бояться.
- Страх і тривога. Діти можуть боятися звуків, людей в уніформі та речей чи людей, які нагадують їм про поганий досвід. Інші діти можуть бути настільки сумними або розгубленими, що їм не хочеться грати.
- Деякі діти мають мовні проблеми і починають заїкатися.

Всі ці реакції характерні для дітей, які пережили важкі ситуації. Страшні події, повторні переїзди тощо – це умови, які створюють у дітей невпевненість. Ця невизначеність може викликати у них страх. Вони бояться бути далеко від батьків і бояться, що біль повториться. Старші діти можуть бояться бути «божевільними» і не будуть говорити про те, про що думають. Важливо, щоб ми, дорослі, запевняли їх, що це нормальні реакції на ненормальні події, і що це зазвичай проходить з часом. Якщо це не проходить, важливо звернутися за допомогою до когось, хто може допомогти і дитині, і батькам, наприклад, до медсестри, лікаря, психолога чи вчителя.

## Страждає вся родина

Нам, батькам, може бути втомливо боротися з реакцією наших дітей. На вимогливих дітей легко роздратуватися і злитися, особливо на батьків, які самі відчують втому і невпевненість. Крик отримує однак, тільки діти стануть ще більш невпевненими і чіпляються. Може бути корисно поговорити з іншими батьками в такій же ситуації.

Усі діти, яким довелося тікати з рідної країни, сумують за людьми, яких вони люблять, і місцями, до яких вони звикли, про що важко говорити. Нам, батькам, також боляче пам'ятати, що означає сильно сумувати, і може бути важко знати, що сказати і як втішити наших дітей. Також природно, що ми, батьки, хочемо пощадити своїх дітей. Через страх перед тим, що діти будуть ще більше засмучені, ми, можливо, не зможемо говорити про все погане.

Деякі батьки бояться самі почати плакати, але діти можуть терпіти, якщо їм пояснити, що вони не винні, що мама чи тато також сумують за дідусем, за домом тощо.

Ставши дорослими, ми можемо відчувати себе безпорадними, коли бачимо, що діти страждають. Ми часто їм кажемо: «Не думай про це – грай», «Не говори про це – виконуй домашнє завдання», «Не мочися під себе – ти вже дорослий», «Не бий свого брата – ти неслухняний». Але діти почуваються сумними і самотніми, якщо їм не дають ні з ким говорити про те, що вони відчувають. Діти повинні висловити, що їх хвилює.

## Що треба дітям?

- Діти насамперед потребують фізичної та психічної близькості та турботи батьків та інших близьких людей.
- Дітям потрібно терпіння і багато уваги.
- Дітям потрібні чіткі межі, а не покарання. Зупиніть їх, якщо вони агресивні або щось псують, але не бийте і не щипайте дітей.
- Дітям по дорозі потрібні пояснення того, що відбувається навколо них.
- Дітям потрібні рутини. Навіть якщо діти не ходять до школи або батьки працюють, важливо, щоб ви вставали, їли та лягали спати приблизно так само, як у своїй рідній країні.

- Діти потребують похвали. Навіть трирічним дітям можна дати невеликі завдання. Те, що вони комусь потрібні, змушує їх відчувати себе важливими.
- Дітям часто потрібна допомога дорослих у пошуку занять та іграшок. Приємно, якщо долучаються дорослі, це дає дітям безпеку. Гра – це власний спосіб дітей лікувати поганий досвід.
- Послухайте, що діти говорять про те, що вони пережили, про почуття, які вони переживають, про думки та тугу. Діліться досвідом, розмова важлива.
- Нехай діти намалюють те, що їм цікаво. Подивіться разом на малюнки.
- Нехай діти розповідають історії та співають. Старші діти можуть писати щоденник зі своїми думками, розповідями та віршами.
- Покажіть дітям, що те, що вони роблять, добре і цікавить вас.
- Нехай діти моляться та відвідують релігійні церемонії разом із батьками.
- Дітям потрібні безпечні дорослі, які мають достатньо підтримки для себе. Коли батьки неспроможні доглядати, психічне здоров'я дитини може швидко погіршитися. Тому важливо, щоб вихователі піклувалися про себе та своє здоров'я, як фізичне, так і психічне, і щоб вони зверталися за допомогою, якщо це необхідно.
- Спробуйте передати надію. Поки батьки можуть передати надію, вітиху і безпеку, а також бачити потреби дитини, діти справляються відносно добре. Пам'ятайте, що немає батьків, які завжди могли бути найкращими, але можуть дати дітям те, що їм потрібно протягом дня.



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

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