

## ТРАВМАТИЧНЕ РОЗЛУЧЕННЯ ТА ДІТИ БІЖЕНЦІВ ТА ІМІГРАНТІВ. ПОРАДИ ОПІКУНАМ

Відносини з батьками мають вирішальне значення для відчуття самовідчуття, безпеки та довіри дитини. Розлуки з батьками та братами та сестрами — особливо за раптових, хаотичних чи непередбачуваних обставин, у випадку подій, пов'язаних із війною, імміграцією чи ув'язненням — можуть призвести до розвитку у дітей депресії, тривоги або симптомів травматичного стресу, пов'язаного з розлукою. Перераховані тут поради допоможуть задовольнити потреби дітей, які пережили травматичну розлуку.

<i>Я хочу, щоб ви знали що:</i>	<i>Ви можете допомогти мені, коли:</i>
Можливо я відчуваю страх, розгубленість і втому. У мене була довга подорож, де я міг зустрітися зі складними та страшними речами.	Говори зі мною спокійним голосом, моєю рідною мовою. Будьте терплячими, дотримуйтесь моїх прикладів і допоможіть мені, піклуючись про мої безпосередні потреби.
Я не розумію, чому мою сім'ю розлучили. Іноді я можу навіть звинувачувати себе в тому, що мене розлучили з батьками, і я можу відчувати тривогу, сум або депресію.	Допоможіть мені зрозуміти, що розлука була не через те, що я зробив чи не зробив. Дізнайтеся, що я знаю про те, чому відбулося розлучення, і виправте неточну інформацію.
Я переживаю за те, що зі мною станеться, за мою власну безпеку та безпеку моєї родини.	Допоможіть мені дізнатися, що відбувається з членами моєї родини. Допоможіть мені постійно контактувати з ними, в ідеалі особисто, але якщо ні, телефоном або за допомогою відеоконференції.
Можливо, до того, як я був розлучений із сім'єю, у мене були травматичні переживання, як-от через бандитизм, домашнє або сексуальне насильство, на додаток до війни, біженців, імміграції та ув'язнення. Я можу не довіряти авторитетним особам через свій минулий досвід.	Зрозумійте, що мої батьки хотіли, щоб я відчував себе в безпеці, але оскільки я не з ними, я можу відчувати себе дуже небезпечно зараз. Майте на увазі, що багато речей може нагадати мені про розлуку з сім'єю, а також про мої минулі травми.
В мене можуть бути страшні думки або снитися кошмари про розлуку зі своєю сім'єю, про мою сьогоднішню безпеку або про минулий травматичний досвід. Або я можу намагатися не думати про свою сім'ю чи про розлуку з ними, тому що це занадто боляче.	Запевніть мене, що тут я в безпеці. Запитайте, що допоможе мені почуватися в безпеці (наприклад, допомогти мені зв'язатися з моїми батьками або іншими членами сім'ї, залишити мене з моїми братами та сестрами, якщо вони тут, Розмовляти зі мною моєю рідною мовою, дозволити мені зберегти свій одяг чи інші предмети, які нагадують мені про мою родину і втішають).
Якщо я немовля або малюк, я можу страждати	Утіште мене, коли я плачу. Знайте, що часто

<p>через проблеми з їжею або сном, не в змозі заспокоїтися, або виглядаю замкнутим або несприйнятливим, коли ви намагаєтеся мене втішити.</p>	<p>допомагає, коли мене обнімають, заколисують, тихо співають чи читають історії. Якщо я не хочу, щоб мене обіймали, будь ласка, знайте, що мені допоможе, якщо ви просто будете поруч.</p>
<p>Як дитина шкільного віку, я можу сумувати за батьками та плакати за ними, або я можу відійти й взагалі не говорити. Я можу поводитись так, ніби я мала дитина, наприклад, коли випадково ходжу в туалет, дуже чіпляюся або розмовляю по-дитячому.</p>	<p>Скажи мені, що ти розумієш, як боляче бути далеко від батьків. Посидь зі мною тихенько, якщо я тихий і замкнутий, і зрозумій, що мені може бути страшно і сумно. Замість того, щоб ляяти мене за те, що я демонструю дитячу поведінку, скажіть мені, що ви розумієте, що це важкий час. Дозвольте мені мати речі, які мене заспокоюють, як-от м'які іграшки, улюблені страви та ковдри. Запитай, чи можна мене обіймати.</p>
<p>Мої болі в животі, головні болі, проблеми з їжею чи сном та інші фізичні проблеми можуть бути симптомами травматичної розлуки.</p>	<p>Допоможи мені зрозуміти, що коли трапляються страшні речі, я можу реагувати на них болісно. Поговори зі мною про зв'язок між неприємними відчуттями та реакцією мого тіла. Допоможи мені заспокоїти моє тіло за допомогою таких речей, як повільне дихання та розслаблення м'язів.</p>
<p>Я можу бути дратівливим, злим або вступати в бійку.</p>	<p>Зрозумійте що я можу бути злим та безпорадним через те що сталося з моєю родиною. Допоможіть мені знайти слова, щоб висловити свої почуття. Визнайте що в мене є багато причин для гніву, і що слова краще, ніж поведінка, яка може змусити мене почуватися погано.</p>
<p>Попри те, що я ціную вашу турботу, моя власна сім'я все ще дуже важлива для мене, і важливо залишатися у зв'язку з моєю культурою, расою, етнічністю та історією.</p>	<p>Допоможи мені залишатися на зв'язку з моєю сім'єю та культурою, навіть якщо я з вами добре спілкуюся. Не говори про мою сім'ю негативно, навіть якщо здається, що я на них злий через розлуку. Запитай мене про їжу, яку я люблю, і про традиції, які для мене важливі.</p>
<p>Мене може лякати те, що я бачу в ЗМІ про те, що трапляється з такими сім'ями, як моя.</p>	<p>Обмежити мій доступ до медіаперегляду про поточні події, і будьте готові відповісти на мої запитання. Але розумію, що я відчайдушно хочу мати справжню інформацію про те, що відбувається, і зробіть все можливе, щоб тримати мене в курсі.</p>

Діти, які переживають травматичну розлуку, можуть відновлюватися після стресу за допомогою чутливого культурного розвитку та лінгвістично відповідних травматичних послуг, включаючи лікування травм на основі доказів. Для отримання додаткової інформації про травматичну сепарацію перейдіть до [www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief](http://www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief).