



ТРАВМАТИЧНЕ ВІДОКРЕМЛЕННЯ ТА ДІТИ-БІЖЕНЦІ ТА ІММІГРАНТИ: ПОРАДИ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛЕЙ

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

Я хочу, щоб ви знали що:	Ви можеш мені допомогти, коли ти:
Я можу відчувати страх, розгубленість і втому. У мене була довга подорож, де я міг зіткнутися з важкими і 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 я розлучений 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, та 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 спілкуватися з ними, в ідеалі особисто, але якщо ні, то по телефону або через відеоконференцію.
Можливо, до того, як я був розлучений із сім'єю, у мене були травматичні переживання, як-от бандитське, 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.
Мені можуть снитися страшні думки або кошмари про розлуку зі своєю сім'єю, про мою поточну безпеку або про мій 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 і сестрами, якщо вони тут, розмовляти зі мною моєю рідною мовою, дозволити мені зберегти свій одяг чи інші предмети, які нагадують мені про моя родина і втішають).
Будучи немовлям або малюком, я можу проявляти страждання через проблеми з їжею або сном, не можу заспокоїтися або виглядати замкненим або невідповідним, коли ви намагаєтеся мене втішити.	Утіш мене, коли я плачу. Знайте, що часто допомагає обійняти мене, заколисати, тихо співати чи читати історії. Якщо я не хочу, щоб мене обіймали, будь ласка, знайте, що це все одно може мені допомогти, якщо ви будете поруч.
Будучи дитиною шкільного віку, я можу сумувати за батьками і плакати за ними, або я можу відійти і взагалі не говорити. Я можу поводитись так, ніби я молодша дитина, наприклад, коли я стикаюся з туалетом, буду дуже чіплятися або розмовляю з дітьми.	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 лягати мене за те, що я демонструю молодшу поведінку, скажіть, що ви розумієте, що зараз важкий час. Дозвольте мені мати речі, які мене заспокоюють, як-от опудало, улюблені страви та ковдри. Запитай мене, чи можна мене обіймати.



Я хочу, щоб ви знали що:	Ви можеш мені допомогти, коли ти:
<p>Як дитина шкільного віку чи підлітка, моя поведінка — наприклад, нездатність стояти на місці, проблеми з увагою, дратівливість або сварка — може бути реакцією на розлуку з моєю сім'єю або на минулі травми.</p>	<p>Визнайте, що це часто травматичні симптоми розлуки, а не лише погана поведінка, яка потребує покарання. Заохочуйте мене займатися заспокоїливими або веселими заняттями, такими як ігри, спорт, малювання та прослуховування музики, якщо це можливо. Зрозумійте, що я можу не захотіти займатися деякими справами або говорити про свої почуття, якщо я не готовий.</p>
<p>Мої болі в животі, головні болі, проблеми з їжею чи сном та інші фізичні проблеми можуть бути симптомами травматичної розлуки.</p>	<p>Допоможіть мені зрозуміти, що коли трапляються страшні речі, я можу відчувати до них великі почуття. Поговоріть зі мною про зв'язок між неприємними відчуттями та реакцією мого тіла. Допоможіть мені заспокоїти своє 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 відчувати злість і безпорадність через те, що сталося з моєю родиною. Допоможіть мені знайти слова, щоб висловити свої почуття. Визнайте, що у мене є багато причин для гніву, і що слова краще, ніж поведінка, яка може змусити мене почуватися погано.</p>
<p>Незважаючи на те, що я ціную вашу турботу, моя власна сім'я все ще дуже важлива для мене, і важливо залишатися на зв'язку з моєю сім'єю, культурою, расою, етнічністю та історією.</p>	<p>Допоможіть мені залишатися на зв'язку з моєю сім'єю та культурою, навіть якщо здається, що я з вами добре спілкуюся. Не говоріть про мою сім'ю негативно, навіть якщо я здається на них злим за розлуку. Запитайте мене про їжу, яку я люблю, і про традиції, які для мене важливі.</p>
<p>Мене може налякати те, що я бачу в ЗМІ про те, що відбувається з такими сім'ями, як моя.</p>	<p>Обмежте мій доступ до медіа-перегляду про поточні події та будьте готові відповідати на мої запитання. Але зрозумійте, що я відчайдушно хочу мати справжню інформацію про те, що відбувається, і зробіть все можливе, щоб тримати мене в курсі.</p>

Діти, які пережили травматичну розлуку, можуть одужати за допомогою культурно-чутливих та відповідних для розвитку та мови послуг із травмування, включаючи лікування травм на основі фактів. Додаткову інформацію про травматичне відокремлення див. www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief.

This project was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.