

Батькам, які втекли до
Норвегії

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ДИТИНІ В НОВІЙ КРАЇНІ



Поради щодо того, як ви можете допомогти своїй дитині в новій країні

Переживання кризи, необхідність утікати від війни та поселення в новій країні може бути дуже складним і стресовим як для дітей, так і для дорослих. Якщо ви і ваша дитина пережили кризу і були змушені втікати, важливо спробувати зрозуміти можливі реакції після кризи, і як ви можете створити безпечне та гарне середовище для вашої дитини.

Як батько чи мати, ви є найважливішою людиною у житті вашої дитини. У цій брошурі ви знайдете інформацію про те, як діти та дорослі можуть реагувати після кризи, а також поради про те, як ви, як батьки, можете допомогти своїй дитині керувати емоціями та реакціями. Ви також знайдете посилання на прості веб-сайти та програми, які можна використовувати, щоб отримати більше інформації та дізнатися, куди звернутися, якщо вам потрібна підтримка або хтось, щоб поговорити.



Реакції, які у вас, як батьків, можуть виникнути:

Усі люди, переживаючи кризу або втечу від війни, можуть реагувати по-різному, але деякі моделі реакцій повторюються, і у багато кого можуть виникнути:

- Погані спогади та кошмари, які їх мучать і довго тривають
- Відчуття жаху і смутку
- Відчуття безсилля і невпевненості в майбутньому

Реакції, які можуть виникнути у вашої дитини:

Діти та молодь також можуть після кризи дуже по-різному реагувати:

- Дехто стає дуже сумним і тривожним, і закривається в собі.
- Інші можуть бути неспокійними, більш активними або швидше, ніж зазвичай, розізлилися.
- Старші діти можуть почати поводитися як молодші, а деякі можуть почати мочити ліжко вночі.
- Деякі діти можуть намагатися контролювати навколишнє середовище або відчувати, що все складно і безнадійно.

Жодна реакція не є неправильною, і вам, як батькам, важливо сприймати реакцію вашої дитини з розумінням і терпінням.

Щоб допомогти своїй дитині, ви можете зробити наступне

1. Виявляйте розуміння, коли ваша дитина налякана, і намагайтеся зробити так, щоб дитина відчувала себе в безпеці та турботі, наскільки це можливо. Слухайте свою дитину і сприймайте її почуття серйозно. Відповідайте на запитання якнайкраще. Скажіть йому/їй, що ви розумієте, що він/вона відчуває, що це нормально боятися, але йому/їй більше не потрібно боятися, оскільки ви перебуваєте в безпечному місці і ви поруч з ним/нею.
2. Деякі діти можуть бути більш тривожними та мати підвищену потребу в безпеці. Тоді важливо, щоб ви, як батьки, показали, що ви присутні та берете участь у житті дитини. Не залишайте дитину одну, не довіряйте її дорослим та не залишайте в незнайомій обстановці.
3. Намагайтеся встановити розпорядок дня, наприклад регулярне харчування, заняття, час сну тощо, щоб забезпечити дитині безпечне середовище в повсякденному житті. Відвідування дитячого садка або школи також може допомогти дитині організувати своє повсякденне життя.
4. Дайте дитині можливість брати участь у іграх та заходах з іншими дітьми. Гра важлива для дітей, оскільки гра сприяє їхньому розвитку та допомагає справлятися зі стресом чи кризами. Для старших

дітей може бути корисним участь у спортивних заняттях або бути членом клубу дозвілля, якщо це можливо.

5. Слідкуйте за тим, щоб дитина достатньо відпочивала і висипалася.
6. Ідентифікуйте, що викликає стрес у вас і вашої дитини, та вивчайте методи запобігання і зменшення стресу. Це можуть бути різноманітні дихальні вправи, прослуховування розслаблюючої музики, малювання та танці.
7. Захищайте свою дитину від подій або заходів, які можуть посилити страхи або викликати болючі спогади. Гарною ідеєю буде вимкнути телевізор і обмежити використання соціальних мереж або відео на своєму телефоні або планшеті, які можуть викликати спогади про війну чи інші болючі події.



Ви можете отримати допомогу тут

Діти потребують любові та підтримки, водночас з встановленням безпечних рамок та кордонів. Як батько чи мати, ви є найважливішою людиною в житті вашої дитини. Будьте терплячими до себе та своєї дитини, створіть між вами хороший діалог. Більшість дітей прекрасно справляються з кризою і через деякий час знову стануть собою.

Якщо вам потрібен хтось, з ким можна поговорити, або інша допомога, ви можете звернутися до медсестри в медичному центрі або школі, куди ходить ваша дитина.

Інші служби, де можна отримати допомогу

Ви можете зателефонувати в **службу підтримки батьків за номером 116 123**. Це безкоштовна та анонімна послуга телефонного та чатового зв'язку для опікунів дітей віком до 18 років, які потребують допомоги, супроводу або хочуть висловити свої думки. У них є перекладачі кількома мовами, зокрема українською та російською.

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

Safe Place

у додатку Save the Children Safe Place ви можете знайти прості вправи, які допоможуть вам і вашій дитині розслабитися та заспокоїтися. У додатку ви також можете знайти більше інформації про стрес і важкі емоції. Safe Place - безкоштовне та анонімне.



ПРО SAVE THE CHILDREN

Конвенція ООН про права дитини стверджує, що всі діти мають однакові права незалежно від того, ким вони є і де живуть. Save the Children — міжнародна організація, яка працює над забезпеченням дотримання прав дітей. Ми присутні в багатьох країнах, щоб допомогти дітям і сім'ям біженців бути в безпеці, ходити до школи, брати участь в іграх і розважальних заходах.



Save the Children





Save the Children

reddbarna.no