



ТРАВМАТИЧЕСКОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ СЕМЕЙ - ДЕТИ-БЕЖЕНЦЫ И ИММИГРАНТЫ: РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВРЕМЕННЫХ ОПЕКУНОВ

Отношения с родителями необходимы для чувства безопасности, доверия и самоощущения ребенка. Расставание с родителями и братьями-сестрами, особенно в таких внезапных, непредсказуемых и хаотичных условиях как война, беженство, иммиграция или заключение под стражу, может вызвать у ребенка депрессию, тревожность или симптомы травматического стресса. Рекомендации и советы приведенные ниже помогут помочь удовлетворить нужды детей переживших или переживающих травматическую сепарацию.

Хочу чтобы ты знал:	Ты можешь помочь если:
Я могу чувствовать себя напуганным, усталым и запутавшимся. Я пережил долгую дорогу, где мог столкнуться с трудностями и страшными вещами.	Будешь говорить со мной спокойным тоном на моем родном языке. Будешь терпелив, не будешь давить на меня и поможешь с самыми насущными проблемами
Я не понимаю почему нашу семью разделили. Иногда мне даже кажется это я виноват, что родители не рядом и я могу нервничать, злиться или грустить.	Поможешь понять что сепарация никак не связана со мной или с тем, что я делал. Выяснишь, что я знаю о настоящих причинах сепарации и поправишь, если я ошибаюсь
Я волнуюсь и переживаю о том, что будет со мной, о моей безопасности и безопасности моей семьи.	Поможешь узнать что с моей семьей. Поможешь связаться с ними. В идеале – встретиться, если встретиться невозможно, поможешь поговорить по телефону или видеосвязи.
Возможно, у меня был травматичный опыт и до разделения с семьей, например уличное, домашнее или сексуальное насилие. Возможно, я не доверяю властям из-за моего опыта в прошлом.	Будешь понимать, что родители хотели чтобы я был в безопасности, но так как я сейчас не с ними, я могу не чувствовать себя в безопасности. Помни, что многие вещи могут напоминать мне о том, что родители не рядом или о моем прошлом травматическом опыте.
У меня могут быть страхи или ночные кошмары о сепарации с родителями, моей безопасности сейчас или прошлом опыте. Или я могу стараться не думать о своей семье или о том, что я один, потому что это слишком больно.	Убедишь меня, что я в безопасности. Спросишь, что поможет мне чувствовать себя в безопасности (например, поможешь связаться с родителями или другими родственниками, поселишь вместе с моими братьями и сестрами, будешь говорить со мной на моем языке, позволишь мне оставить свою одежду или личные вещи, которые напоминают о семье и помогают лучше себя чувствовать).

<p>Если мне от года до трех или я младенец, я могу выражать переживания через проблемы с едой, сном, неумением успокоиться или отсутствием реакции, когда ты пытаешься меня успокоить</p>	<p>Успокоишь меня, если я плачу. Часто помогает, если ты меня просто обнимешь, укачаешь, споешь тихую песенку или считаешь книжку. Если я не хочу чтобы меня обнимали, иногда помогает даже просто побыть рядом.</p>
<p>Если я учусь в младших классах, я могу скучать по моим родителям и плакать, или замкнуться и молчать. Я могу вести себя как совсем маленький, например быть прилипчивым, говорить как маленький ребенок или не дойти до туалета.</p>	<p>Скажешь, что понимаешь как тяжело и больно быть вдаль от родителей. Тихо посидишь со мной, если я тихий и отстраненный, поймешь что мне может быть страшно и грустно. Вместо того чтобы ругать или наказывать меня, скажешь, что понимаешь, как мне сейчас трудно. Позволишь оставить вещи, которые меня успокаивают, например, мягкие игрушки, любимую еду, одеяло. Спросишь, можно ли меня обнять.</p>
<p>Если я учусь в средних классах или подросток, мое поведение (например, неусидчивость, проблемы с вниманием, раздражительность или драчливость), может быть реакцией на сепарацию или прошлые травмы.</p>	<p>Учтешь, что это частые симптомы травматической сепарации, а не плохое поведение, которое требует наказания. Если возможно, предложишь заняться чем-то спокойным или веселым, такими занятиями, как игры, спорт, рисование или музыка. Поймешь, что я могу не хотеть играть или слушать музыку, или говорить о своих переживаниях, если я к этому не готов.</p>
<p>То, что у меня болит живот или голова, я не могу нормально спать или есть и другие физические проблемы, может быть симптомами травматической сепарации. 9. Иногда я отказываюсь бывать в тех местах или делать те вещи, которые напоминают мне о том, кто умер, или о том, как изменилась после этого моя жизнь.</p>	<p>Поможешь понять, что когда случаются страшные вещи, я могу сильно переживать по этому поводу. Объяснишь связь между эмоциями и реакциями тела. Поможешь успокоить тело с помощью дыхательных упражнений и расслабления мышц.</p>
<p>Я могу быть раздражительным, озлобленным или драться.</p>	<p>Поймешь, что я могу чувствовать злость и беспомощность от того, что случилось с моей семьей. Поможешь найти слова чтобы описать мои эмоции. согласишься, что у меня много причин злиться, и что лучше выразить гнев словами, чем действиями, о которых я могу позже жалеть.</p>
<p>Я очень ценю твою заботу и помощь, но моя семья по-прежнему очень важна для меня. И мне важно поддерживать связь с моей семьей, культурой, расой, нацией и историей.</p>	<p>Поможешь мне поддерживать связь с моей семьей и культурой, даже если я хорошо лажу с тобой. Не будешь говорить о моей семье плохо, даже если я очень зол на них из-за расставания. Спросишь меня о традициях и еде, которые важны для меня.</p>
<p>Я могу быть напуган видя в новостях, что происходит с семьями похожими на мою.</p>	<p>Ограничишь мой доступ к информации о происходящих событиях и будешь в состоянии отвечать на мои вопросы. В то же время, будешь понимать, что мне необходимо получать достоверную информацию и держать меня в курсе событий.</p>