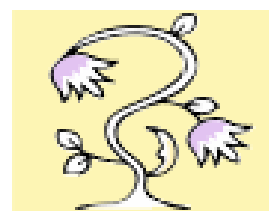


ТРАВМАТИЧНЕ РОЗЛУЖЕННЯ ТА ДІТИ БІЖЕНЦІВ ТА ІМІГРАНТІВ: ПОРАДИ ДЛЯ ОПІКУНІВ

Separazioni traumatiche e Bambini immigrati e
rifugiati: Consigli per gli attuali caregivers



Associazione
Italiana
Psicoterapia
Cognitiva di Bari

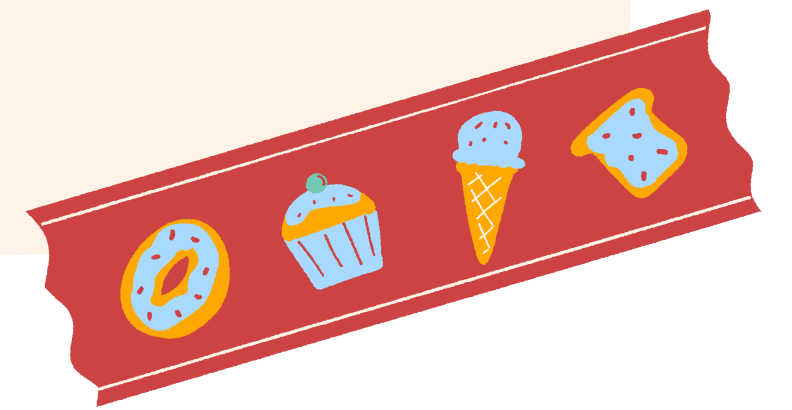
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



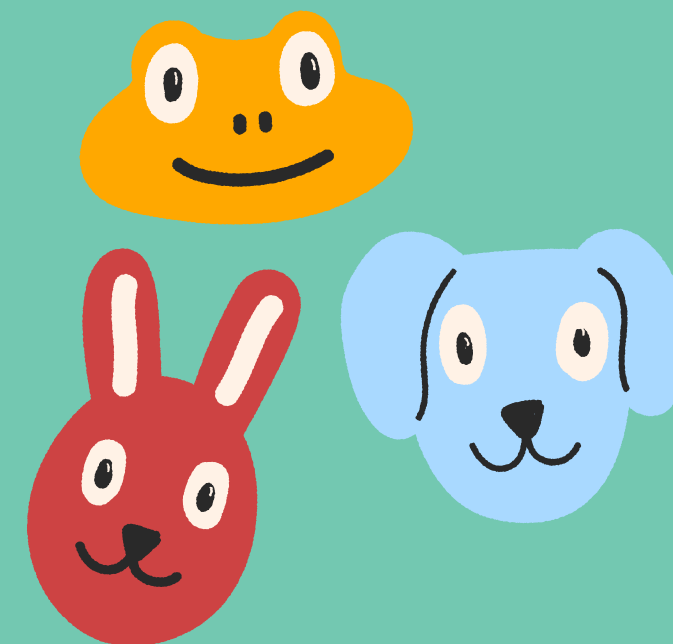
SUGGERIMENTI DEDICATI AI CAREGIVER ATTUALI E AD ALTRI PER AIUTARE AD AFFRONTARE I BISOGNI DEI BAMBINI IMMIGRATI E RIFUGIATI CHE HANNO SUBITO UNA SEPARAZIONE TRAUMATICA.

LA RELAZIONE CON UN GENITORE È FONDAMENTALE PER IL SENSO DI SÈ, SICUREZZA E FIDUCIA DI UN BAMBINO. LA SEPARAZIONE DA GENITORI E FRATELLI, SPECIALMENTE IN CIRCOSTANZE IMPROVVISE, CAOTICHE O IMPREVEDIBILI COME QUELLE LEGATE A ESPERIENZE DI GUERRA, RIFUGIATI, IMMIGRAZIONE O DETENZIONE, POSSONO PORTARE I BAMBINI A SVILUPPARE DEPRESSIONE, ANSIA O SINTOMI DI STRESS TRAUMATICO LEGATI ALLA SEPARAZIONE. QUESTI SUGGERIMENTI DELINEA CIÒ CHE I BAMBINI DI ETÀ DIVERSE POTREBBERO VIVERE E IN CHE MODO I CAREGIVERS E GLI ALTRI POSSONO AIUTARE (PER OGNI POSSIBILE COMPORTAMENTO O REAZIONE DEI BAMBINI, CI SONO DEI CONSIGLI SPECIFICI AI CAREGIVERS).





**ВІДНОСИНИ З БАТЬКАМИ МАЮТЬ ВИРІШАЛЬНЕ
ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ САМОПОЧУТТЯ ДИТИНИ, ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ
ТА ДОВІРИ. РОЗЛУКИ З БАТЬКАМИ ТА БРАТАМИ І СЕСТРАМИ
— ОСОБЛИВО ЗА РАПТОВИХ, ХАОТИЧНИХ ЧИ
НЕПЕРЕДБАЧУВАНИХ ОБСТАВИН, НАПРИКЛАД, ПОВ'ЯЗАНИХ
ІЗ ВІЙНОЮ, ІММІГРАЦІЄЮ ЧИ УВ'ЯЗНЕННЯМ — МОЖУТЬ
ПРИЗВЕСТИ ДО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ТИМЧАСОВОЇ ДЕПРЕСІЇ,
ТРИВОГИ АБО СИМПТОМІВ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ.
НАВЕДЕНІ ТУТ ПОРАДИ ДОПОМОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ,
ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНУ РОЗЛУКУ.**



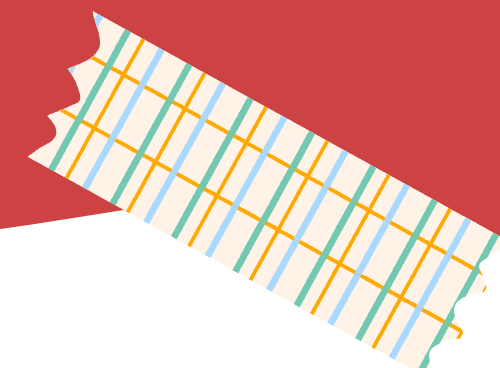
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Я можу почувати себе наляканим,
розгубленим і втомленим. У мене була довга
подорож, де я міг зіткнутися з важкими і
страшними речами.



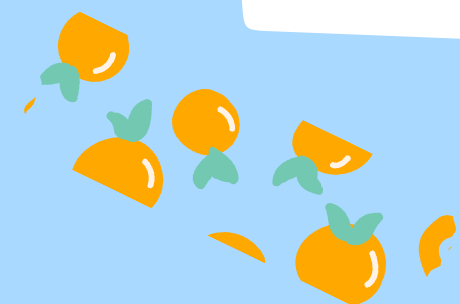
ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

Говоріть зі мною спокійним голосом,
моєю рідною мовою. Будьте терплячими
, дотримуйтесь моїх прикладів і
допоможіть мені, подбавши про мої
безпосередні потреби.



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

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.



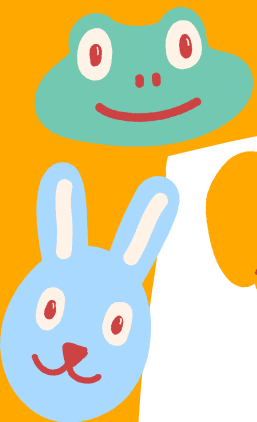
ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

Допоможіть мені зрозуміти, що
розлука була не через те, що я
зробив або не зробив. Дізнайтеся
, що я знаю про те, чому
відбулося розлучення, і виправте
неточну інформацію.



NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Я переживаю за те, що зі мною
станеться, за мою
власну безпеку та безпеку моєї
родини.



ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

Допоможіть мені дізнатися, що
відбувається з членами моєї
родини. Допоможіть мені
постійно контактувати з ними, в
ідеалі особисто, але якщо ні, по
телефону або відео.

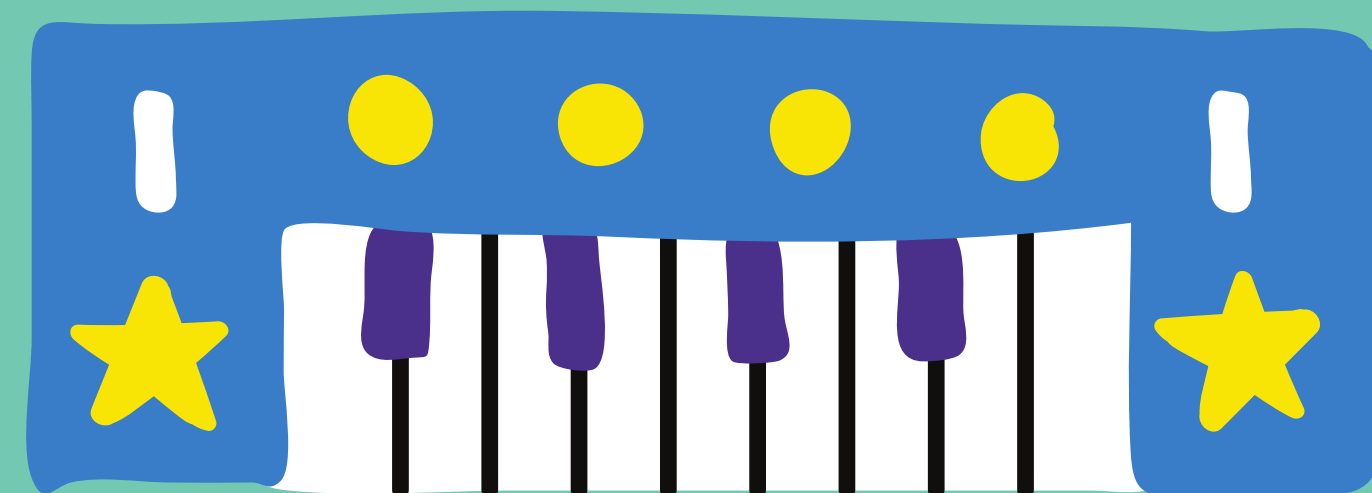
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

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, імміграції чи ув'язнення. Я можу не довіряти авторитетним особам через свій минулий досвід.



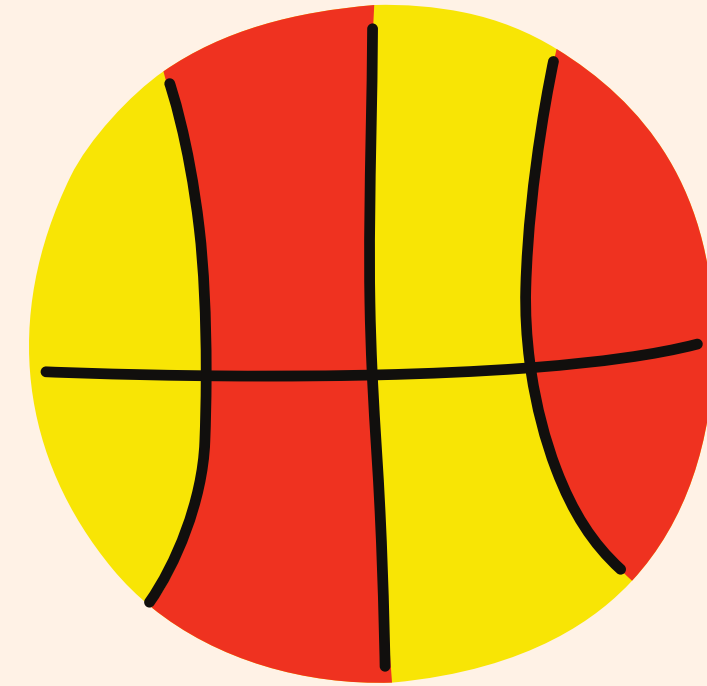
ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

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 нагадувати мені протещо я розлучений з моєю родиною, а також нагадувати мої минулі травми.



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Я можу мати страшні думки або кошмари про розлуку зі своєю сім'єю, про мою поточну безпеку або про минулий травматичний досвід. Я також можу намагатися не думати про свою сім'ю чи про розлуку з ними, бо це дуже болить.



ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

Запевніть мене, що тут я в безпеці.

Запитайте, що допоможе мені почуватися в безпеці (наприклад, допомогти мені зв'язатися з моїми батьками чи іншими членами сім'ї, тримати мене з моїми братами 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).

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



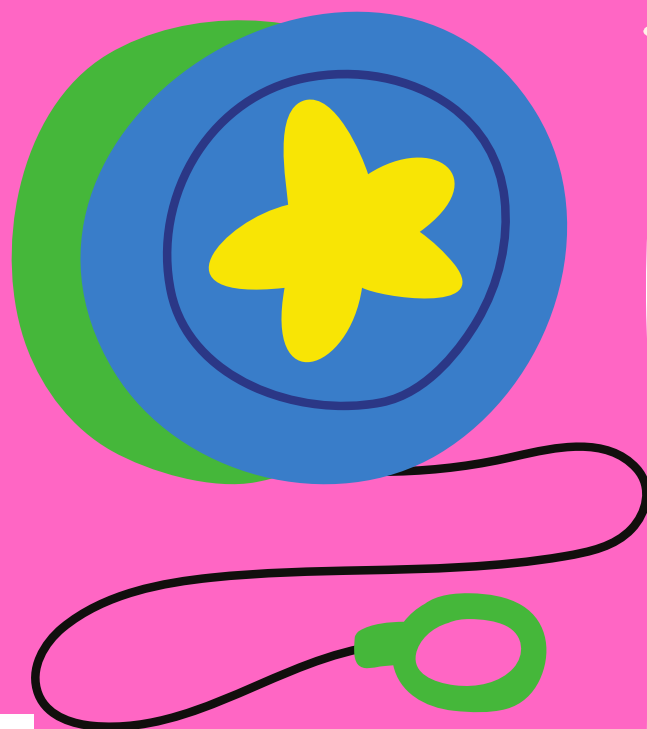
Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Будучи немовлямабо малюком, я можу проявляти страждання та стрес через проблеми з їжею або сном. Я можу бути не в змозі заспокоїтися, або виглядати замкнутим і не відповідати, коли ви намагаєтеся мене втішити.



ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

Утіште мене, коли я плачу. Знайте, що ви можете обійняти мене, заколисати, тихо співати мені або читати історії та казки. Якщо я не хочу, щоб мене обіймали, будь ласка, знайте, що це все одно може мені допомогти, якщо ви будете поруч.





Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Будучи дитиною шкільного віку, я можу сумувати за батьками і плакати за ними. Я також можу закритися емоціонально і взагалі не говорити. Я можу поводитись молодше свого віку. Наприклад, випадково забути як ходити в туалет, розмовляти дитячою мовою, або боятися всіх і не відходити від дорослих.



ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

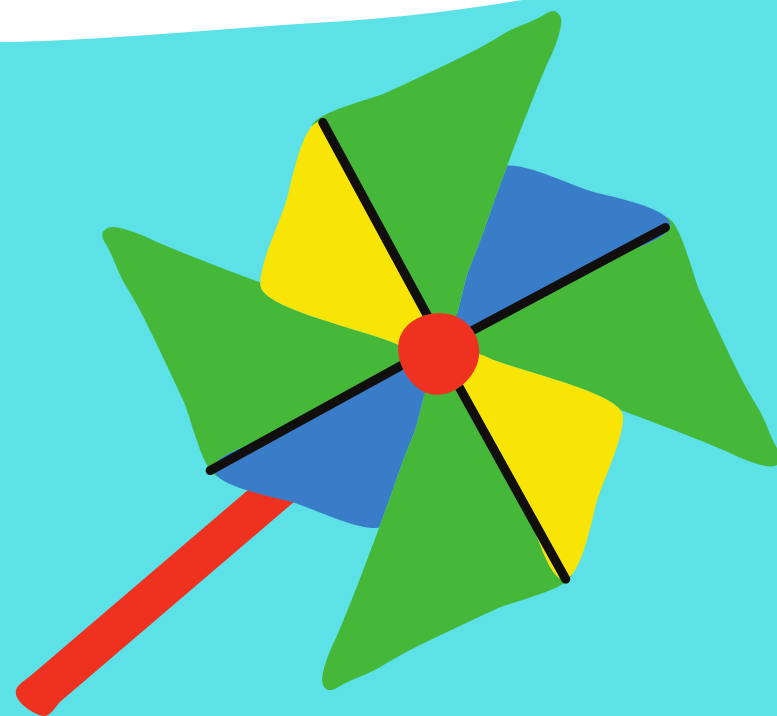
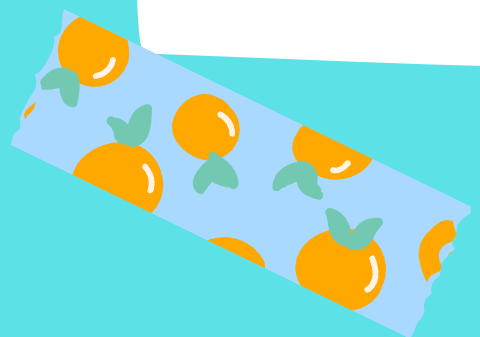
Скажіть мені, що ви розумієте, як боляче бути далеко від батьків. Посидь зі мною тихенько, якщо я тихий і замкнутий, і зрозумійте, що мені може бути страшно і сумно. Замість того, щоб лаяти мене за те, що я поведуюсь як молодша дитина, скажіть, що ви розумієте, що зараз важкий час.

Дозвольте мені мати речі, які мене заспокоюють, як-от улюблені страви та ковдри. Запитайте мене, чи можна мене обіймати.



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Як дитина шкільноговіку чи підліток, моя поведінка — наприклад, нездатність сидіти на місці, проблеми з увагою, дратівливість — може бути реакцією на розлуку з моєю сім'єю або на минулі травми.



ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

Визнайте, що це часто травматичні симптоми розлуки, а не лише погана поведінка, яка потребує покарання. Заохочуйте мене займатися заспокійливими 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.





Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Мої болі в животі, головні болі, проблеми з їжею чи сном та інші фізичні проблеми можуть бути симптомами травматичної розлуки.



ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

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.

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Я можу бути дратівливим, злим або вступатив сварки.



ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

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 потім може змусити мене почуватися погано.



NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Незважаючи на те, що я ціную вашу турботу, моя власна сім'я все ще дуже важлива для мене, і для мене важливо залишатися на зв'язку з моєю родиною, культурою, расою, етнічністю та історією.



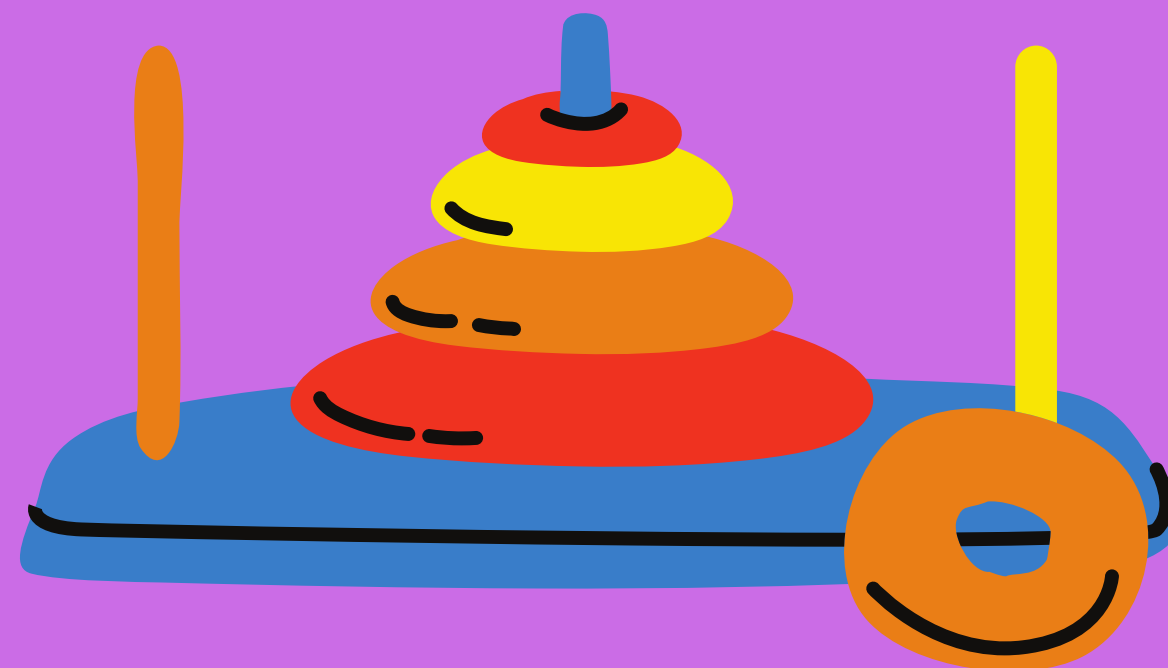
ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

Допоможіть мені підтримувати зв'язок з моєю сім'єю та культурою. Не говоріть про мою сім'ю негативно, навіть якщо здається, що я на них злий за розлуку. Запитайте мене про їжу, яку я люблю, і про традиції, які для мене важливі.



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:

Мене може налякати те, що я бачу в ЗМІ про те, що відбувається з такими сім'ями, як моя.

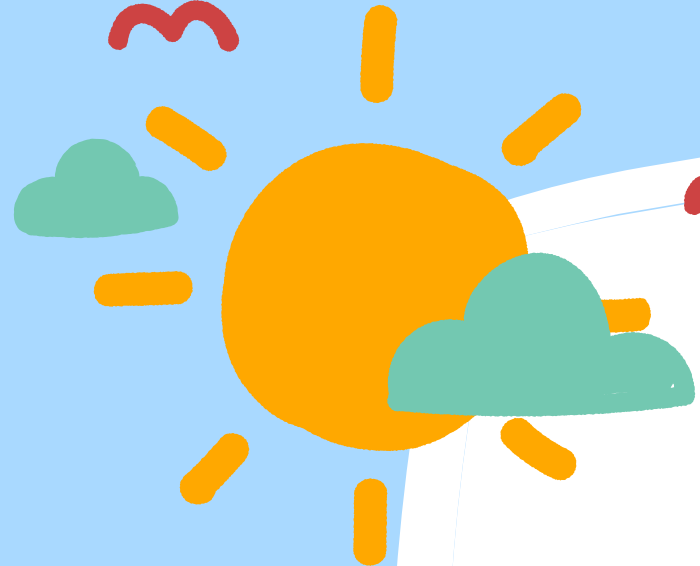


ЧИМ ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:

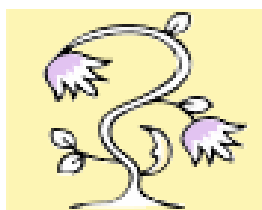
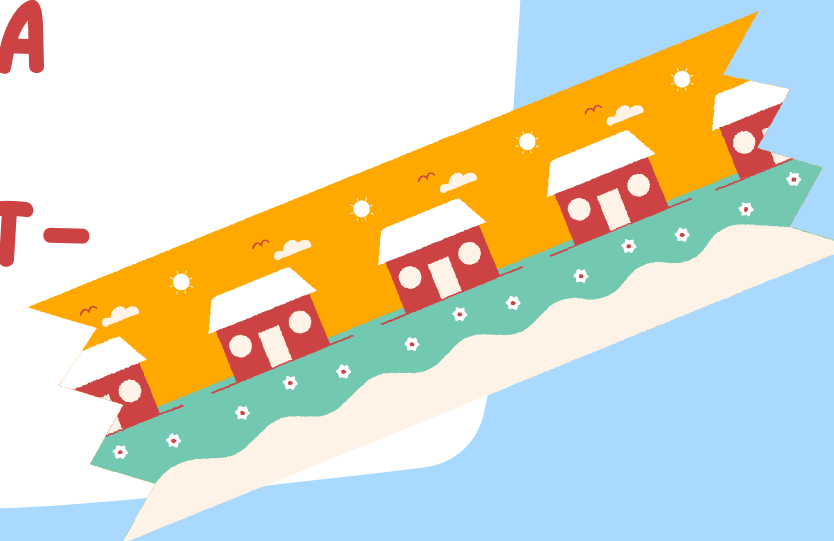
Обмежте мій доступ до медіа-перегляду про поточні події та будьте готові відповідати на мої запитання. Але зрозумійте, що я відчайдушно хочу мати справжню інформацію про те, що відбувається, і зробіть все можливе, щоб тримати мене в курсі подій.

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



ДІТИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНУ РОЗЛУКУ,
МОЖУТЬ ОДУЖАТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЧУТЛИВИХ
ДО КУЛЬТУРИ, ВІКУ, ТА МОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ПРАКТИК, ЯКІ ПІДТРИМАНІ ДОСЛІДЖЕННЯМИ.
ДЛЯ ОТРИМАННЯ ДОДАТКОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРО
ТРАВМАТИЧНЕ РОЗЛУЧЕННЯ ПЕРЕЙДІТЬ НА
САЙТ
WWW.NCTSN.ORG/TRAUMA-TYPES/TRAUMATIC-GRIEF.



Associazione
Italiana
Psicoterapia
Cognitiva di Bari

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

Per maggiori informazioni: bari@apc.it
для отримання додаткової інформації: bari@apc.it