



## Перша психологічна допомога (ППД) для дітей та сімей переселенців

Для цитування: Brymer, M., Elmore Borbon, D., Frymier, S., Ramirez, V., Flores, L., Mulder, L., Ghosh-Ippen, C., & Gurwitsch, R. (2021). Перша психологічна допомога для дітей та сімей-переселенців. Лос-Анджелес, Каліфорнія, і Дарем, Північна Кароліна: Національний центр дитячого травматичного стресу. Дякуємо Хайді Елліс за перегляд цієї адаптації.

Погляди, думки та зміст належать авторам і не обов'язково відображають погляди SAMHSA або HHS..

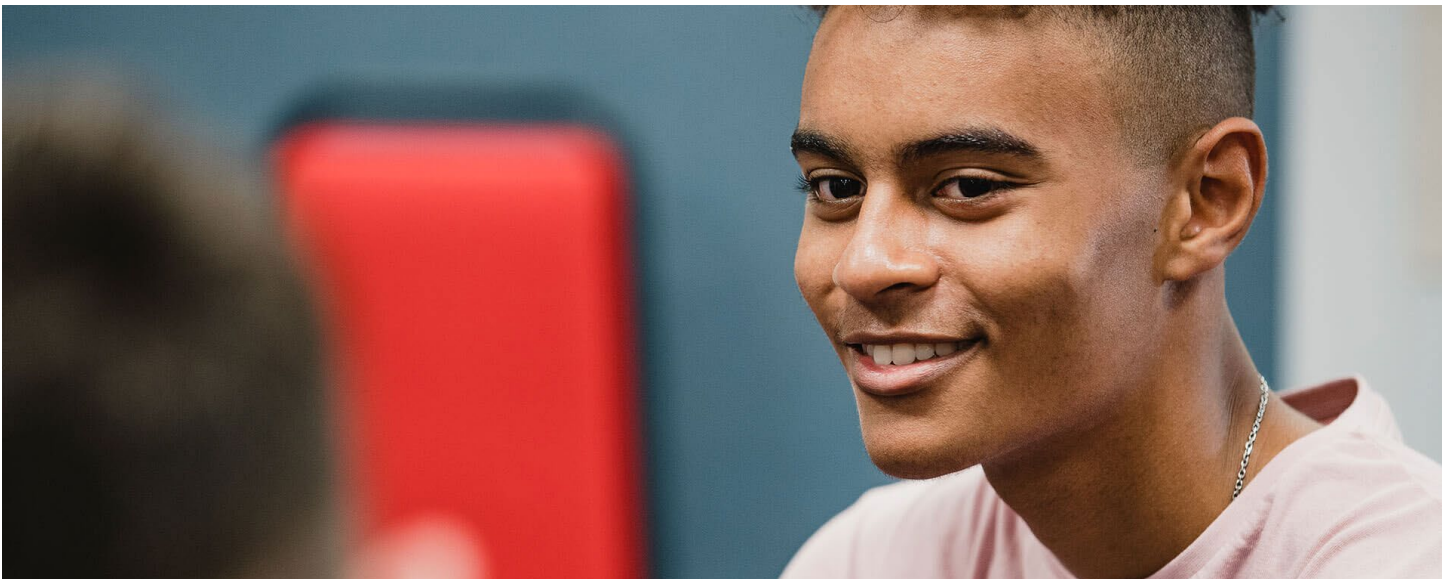
© 2021 Brymer, Elmore Borbon, Frymier, Ramirez, Flores, Mulder, L., Ghosh-Ippen, and Gurwitsch. Всі права захищені. Ви можете копіювати або розповсюджувати цей матеріал у друкованому або електронному вигляді за умови, що текст не змінено, автори цитуються в будь-якому випадку, й оплата за копії цієї публікації не стягується. Цей посібник було адаптовано з дозволу авторів (Браймер, Джейкобс, Лейн, Пінус, Рузек, Стейнберг, Вернберг і Ватсон) з Національної мережі дитячого травматичного стресу та Національного центру психологічної першої допомоги з посттравматичних стресових розладів (©2006). Будь-хто, хто шукає дозволу щоб адаптувати посібники NCTSN/NCPTSD з надання першої психологічної допомоги або відповідні матеріали, будь ласка, зв'яжіться з доктором філософії Мелісою Браймер за адресою [mbrymer@mednet.ucla.edu](mailto:mbrymer@mednet.ucla.edu).

## Що таке ППД для переміщених дітей та сімей?

- Модульний підхід, що ґрунтується на фактах, для допомоги новоприбулим в чужу країну дітям та сім'ям.
- Включає набір інструментів для допомоги персоналу/волонтерам у підтримці переміщених дітей та сімей на ранніх етапах переходу.
- Корисний для роботи з переміщеними дітьми та сім'ями, які готуються до переселення на більш постійне місце проживання.
- Може підтримати персонал/волонтерів у турботі про себе під час виконання цієї складної роботи.

## Як користуватися цим посібником

ППД для дітей та сімей переміщених осіб передбачає гнучкість. Ви не будете використовувати кожен з цих основних дій у кожній взаємодії з дитиною чи сім'єю. Однак пам'ятайте про них, пропонуючи їм підтримку, бо кожна дитина і сім'я має власний досвід та обставини, і важливо налаштувати вашу взаємодію відповідно до їх унікальних потреб. Практикуйте культурну компетентність і прийняття в кожній взаємодії (дізнайтеся про культурні норми та політико-історичний контекст, з яких прийшли діти та родини). Будь ласка, пам'ятайте, що ви маєте значення, а робота, яку ви виконуєте, важлива. Коли ви створюєте зв'язок з дитиною чи сім'єю, допомагаєте їм почуватися в безпеці та знайомитися з ними, ви стаєте частиною системи лікування.



## 1. Встановлення контакту

Ваш перший контакт з переміщеною дитиною або сім'єю важливий.

- Переміщені діти та сім'ї пережили або стали свідками стресових і часто травмуючих подій.
- Вони можуть відчувати себе ігнорованими, невидимими, негідними любові та турботи, пригніченими та збентеженими своїм новим середовищем.
- У своїй рідній країні та під час їх переміщення, можливо, багато людей або організацій не були надійними чи безпечними.
- Допомога переміщеним дітям і сім'ям відчувати себе бажаними з самого початку може сприяти більшому почуттю безпеки. Стать того, хто надає допомогу, буває важливим фактором для дотримання культурних норм та щодо можливих історій травм (наприклад, перекладачі та медичний персонал жінки - для спілкування з жінками та дівчатами).
- Навіть якщо переміщені діти та сім'ї будуть з вами лише на короткий час, то все одно при неодноразових зверненнях до вас чи інших людей у закладі, вони можуть побачити, що всі працюють разом, щоб підтримати їх, і що вони заслуговують відчувати себе в безпеці та отримувати турботу від інших.

### ВАШЕ ВІДНОШЕННЯ ТА ПОВЕДІНКА МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ

Через свій голос, позу тіла та те, що ви говорите, ви показуєте переселеним дітям та сім'ям, що:

- Персонал цього закладу піклується про них і поважає їх.
- Вони важливі і потрібні.
- Вони знаходяться в безпечному місці

### Щоб допомогти переселеним дітям та сім'ям відчути себе в безпеці, бажаними, важливими та потрібними:

- Зробіть перший контакт теплим, сповненим поваги і не загрозливим.
  - Представтесь і опишіть свою роль у закладі. Використовуйте для перекладу кваліфікованих перекладачів, а не членів сім'ї, якщо ви не володієте їхньою основною мовою.
  - Поясніть, що ви є помічником і не відповідаєте за рішення щодо імміграції. Це може зменшити їх занепокоєння.
  - Подумайте про свій голос і поставу тіла. Коли люди відчувають себе в небезпеці, вони можуть реагувати на ваші невербальні сигнали навіть більше, ніж на слова.
  - Пам'ятайте, що деякі переміщені діти та сім'ї можуть боятися розмовляти з вами зі страху сказати щось, що може зашкодити їх родині.
- Створіть зцілюючий зв'язок: знайдіть час, щоб дізнатися про них (наприклад, їх імена та те, що вони хочуть розповісти про себе, включаючи важливі для них культурні аспекти).
- Використовуйте відкриті запитання, щоб визначити, чи розуміють вони вас, або щоб дізнатися, якою мовою чи діалектом вони говорять. Багато переміщених осіб, особливо діти, можуть кивати головою або показувати, що вони розуміють, із поваги, коли насправді вони не розуміють.
- Ознайомте їх із закладом.
  - Поясніть або покажіть їм доступні для них ресурси (наприклад, їжа, душ, освіта, відпочинок, місце для молитви). Подумайте про розміщення на стіні плакатів із планом закладу, щоб допомогти їм запам'ятати, де знаходяться ресурси.
  - Поясніть правила закладу чітко та по суті (наприклад, де вони будуть спати, чи можуть вони телефонувати до своїх близьких, час ігор/відпочинку). Зазначте, як вони можуть розпізнати члена вашої команди (наприклад, колір футболки, бейдж).
  - Якщо вони прийшли до закладу з великою родиною, повідомте їм, чи можуть вони залишитися разом або коли вони зможуть бачитися.
  - Поясніть межі конфіденційності, щоб переміщені діти та сім'ї розуміли, яка інформація є конфіденційною, а яка буде передана і чому.
  - Перевірте, чи зрозуміли вони, чи мають запитання.



Будьте готові повторити цю вступну інформацію багато разів. Коли люди відчувають страх і адаптуються в новому місці, вони часто не можуть усвідомити те, що їм кажуть інші. У міру того як вони все більше почуватимуться в безпеці, вони зможуть все більше чути й розуміти з того, що ви їм кажете.

## 2. Безпека та комфорт

Багато переміщених дітей та сімей потрапляють до закладу наляканими. Більшість постраждали в минулому, і їм потрібно побачити, що ви будете ставитися до них з повагою. Деякі, можливо, нещодавно пережили смерть близької людини. Коли ви допомагаєте їм відчувати себе в безпеці та комфортних умовах, то більше ймовірності, що вони зможуть повноцінно користуватися доступними послугами для задоволення своїх потреб.

- Працюючи з дітьми-переселенцями, дійте відповідно до стадії їхнього розвитку.

Для молодших дітей:

- Сядьте або станьте на коліна, відповідно рівня їх очей.
- Говоріть простими словами.
- Якщо є, дайте дитині м'яку іграшку, щоб вона тримала її - це може заспокоїти дитину.
- Розмовляйте з ними, коли ви робите щось разом (наприклад, малюєте, граєте з іграшкою).

Старшим дітям може знадобитися більше подробиць і вони можуть мати додаткові запитання щодо протоколів безпеки у закладі та того, що станеться з ними та їх родинами далі. Відповідайте на запитання чесно.

- **Усувайте дезінформацію.**

- Переміщені особи можуть не розуміти, чому їх привезли до закладу. Вони можуть турбуватися про безпеку їхньої родини. Відкриті запитання та обговорення можуть допомогти вам дізнатися, чому, на їх думку, вони у закладі, дізнатися про хвилювання про свою сім'ю та їх погляд на те, що буде далі.
- Якнайкраще уточнюйте протоколи, зокрема, чи є відомості про місцезнаходження інших членів сім'ї або потенційні наступні кроки (тобто, як довго вони потенційно можуть перебувати в поточному закладі, куди вони могли б піти потім, або хто надасть ці відповіді). Повідомте їм, що ви та інші працівники доступні їм для підтримки.

- **Визнайте почуття та переживання.**

- Уважне слухання без відволікань та визнання почуттів може допомогти їм відчувати розуміння та підтримку.
- Допоможіть їм назвати свої почуття, особливо дітям, визнаючи те, чим вони поділилися. Наприклад:

*“Тобі було дуже страшно покинути свій дім і приїхати на це нове місце.”*

*“Ти пережив багато втрат і почуваєшся таким сумним. Мені дуже шкода, що ти переживаєш усе це.”*

*“Ти дуже злий через все, що сталося. Що має сенс. Ти багато чого пережив.”*

- **Майте на увазі, що деякі переміщені особи занадто пильні та завжди насторожі, постійно виглядаючи на небезпеку.** Ці навички допомогли їм вижити. Для них може бути важко розслабитися навіть у найкомфортнішій обстановці.

- **Приділяйте увагу тілу та рухам.** Коли людина відчуває небезпеку, її тіло виробляє гормони стресу, які допомагають боротися або тікати. Навіть коли вона у безпеці, її тіло може не відчувати себе в безпеці, і воно може продовжувати виробляти ці гормони стресу. Звичайна рухова активність (наприклад, фізичні вправи, спів, танці, піші прогулянки) важливі для того, щоб допомогти організму відновитися після стресу та небезпеки.

- **Підтримуйте розпорядок дня та передбачуваність.** Інформуйте переміщених осіб, особливо дітей, про заплановані заходи та подумайте про щоденний розпорядок дня, який визначає час прийому їжі, час прийому душу, час ігор/відпочинку тощо. Заохочуйте сім'ї додавати до розкладу культурні чи релігійні заходи.



- 3. Заспокойте і зорієнтуйте: як реагувати, коли переміщені особи засмучені, схвильовані або відсторонені**
- Переміщені особи можуть виглядати дуже тривожними, збудженими або замкнутими. Ці почуття та поведінка є звичайними реакціями на зміни в їхньому оточенні та страх, що інші завдадуть їм шкоди. Замкнуті особи часто залишаються поза увагою, оскільки їх поведінка не викликає проблем, але вони також потребують вашої уваги. Незалежно від того, чому людина поводиться таким чином, вам потрібно заспокоїти їх і зорієнтувати - це складова створення безпечного середовища для них та інших.

**Якщо переміщена особа виглядає схвильованою або засмученою, ви можете допомогти заспокоїти її та зорієнтувати таким чином:**

- **Залишайтеся спокійними, говоріть тихо та просто будьте поруч.** Вони будуть копіювати реакції інших. Якщо ви зберігаєте спокій, говорите тихо та м'яко, тримайте своє тіло розслабленим, вони також можуть почати розслаблятися. Зробіть повільний вдих, і, можливо, вони будуть дихати разом з вами.
- **Створіть психологічний простір.** Деякі люди можуть не захотіти говорити відразу, а заспокоїтися самостійно. Створіть для них цей психологічний простір, але дайте знати, що ви залишитеся поруч, якщо будуть їм потрібні.
- **Запропонуйте постраждалому піти в тихіше місце для розмови.** Впевніться, що це місце приватне, але не ізольоване. Деякі люди можуть захотіти вийти на вулицю або прогулятися, якщо це можливо.
- **Запропонуйте дітям об'єкт для регуляції емоцій.** Дітям молодшого віку може допомогти тримання в руках знайомого предмета, м'якої іграшки або ковдри. Навіть старшим дітям це може допомогти, якщо тримати щось м'яке і заспокійливе, наприклад, ковдру, подушку або м'яку іграшку.
- **Допоможіть заспокоїтися тим, хто в стані дистресу.** Ось кілька стратегій, які допоможуть їм регулювати свої емоції:
  - Зробіть кілька повільних вдихів, щоб заспокоїти своє тіло; займіться цим разом з ними.
  - Прогуляйтеся по закладу або, для дітей молодшого віку, заохочте порозтягуватися чи зробити рухи всім тілом.
  - Залучіть когось із членів сім'ї, щоб він допоміг заспокоїти дитину.
  - Подумайте разом з ними про фразу, ситуацію або твердження, які допоможуть їм заспокоїтися і почуватися безпечнішими та сильнішими. Наприклад, приємний спогад про рідну країну, чи молитва, чи підключення до свого джерела духовності.
  - Запропонуйте заняття, яке відволікає їх.
  - Заохочте дітей намалювати чи розфарбувати малюнок про свою рідну країну, про що вони хотіли б розповісти про себе, або те, що вони просто люблять малювати.
  - Вивільніть накопичену енергію, виконуючи фізичні вправи, займаючись спортом, співаючи тощо.
  - Якщо особа потребує додаткової допомоги, поговоріть зі своїм керівником або членом медичної групи.
- **Запропонуйте вислухати їх.** В той час як людина заспокоюється, м'яко запитайте, що її турбує, і надайте їй підтримку.
- **Помічайте добру поведінку дітей.** Як доросла людина, ви можете зосередитися на складній поведінці дітей. Однак краще працює, коли ви помічаєте сильні сторони та позитивну поведінку переселених дітей. Знайдіть шляхи показувати, що ви бачите, коли вони добре взаємодіють з однолітками, наполегливо працюють над навчальним завданням, розмовляють з вами або беруть участь у будь-якій діяльності закладу. Допоможіть їх батькам також помітити позитивну поведінку. Проста фраза «Я бачу ті хороші речі, які ти робиш» може зробити дуже багато. Чим точніше ви висловитесь, тим більша ймовірність того, що поведінка продовжиться або покращиться (наприклад, «ти чудово робиш, коли ділишся з іншими»; «мені подобається, як ти стараєшся»; «ти гарно попрацював, коли робив заспокійливе дихання»).



## 4. Збір інформації

Дізнайтеся про безпосередні турботи та потреби дитини та/або сім'ї та допоможіть їм вирішити їх. Кожна людина матиме різний досвід і обставини. Важливо зрозуміти, які їхні потреби, швидше запитуючи, ніж припускаючи.

- Повідомте їм, що ви задаєте їм запитання, щоб зрозуміти, як персонал може їм допомогти, поки вони перебувають у закладі.
- Повідомте їм, що вони також можуть задавати питання. Дайте відповіді на запитання, на які ви можете відповісти, і зв'яжіть їх з помічниками, які можуть відповісти на інші запитання. Приклади:
  - Коли я можу звернутися до лікаря?
  - Хто всі ці різні люди, які тут працюють? Що вони роблять?
  - Куди мені йти після того, як піду звідси?
  - Чи можу я поговорити зі своїми близькими?
- Деякі люди можуть бути не зацікавлені або не готові говорити з вами. Це може розчарувати персонал і волонтерів, які бажають допомогти. Згодом, коли вони почуватимуться безпечніше в закладі або будуть більш пов'язані з персоналом та волонтерами, вони можуть захотіти поділитися своїми потребами та турботами. Тим часом спробуйте знайти способи налагодити зв'язок, виявляючи інтерес і приєднуючись до спільної діяльності.
- Деякі люди можуть поділитися досвідом про свою рідну країну або про своє переміщення. Слухайте зі співчуттям, але не розпитуйте. Намагайтеся слухати, не перебиваючи.
- Слухайте активно (часто підсумовуйте сказане і запитуйте, чи правильно ви зрозуміли), уважно, із прийняттям і без засуджень.
- Переміщені особи можуть розповісти вам, що вони думають про те, щоб нашкодити собі чи комусь іншому. Навіть якщо ви не можете сказати, чи це було сказано серйозно чи як жарт, ви повинні сприймати це серйозно. З'єднайте їх із медичним працівником на місці постачальника послуг, інших клініцистів на місці або дотримуйтеся спеціальних протоколів закладу.

### Потенційні потреби:

- Основні потреби (наприклад, їжа, одяг)
- Проблеми зі здоров'ям (наприклад, ліки)
- Гігієнічні засоби
- Контакти з близькими людьми
- Інформація про життя в країні перебування: різні громади та школи, типові інтереси однолітків, популярна їжа
- Емоційна підтримка через минулі чи теперішні труднощі або травми
- Предмети, що заспокоюють дітей (наприклад, м'які іграшки, книги)
- Релігійні/духовні служби





## 5. Практична допомога

Після того як ви збрали інформацію, подумайте про потреби переміщених осіб та наявні ресурси та послуги. Розгляньте ті потреби, які є пріоритетними для особи або сім'ї. Визначте, які потреби можна задовольнити в нинішньому місці розташування і які можна краще вирішити в більш стабільній обстановці. Пріоритизуйте критичні потреби. Переміщені діти та сім'ї можуть відчувати труднощі з проханням про допомогу чи чітким уявленням про свої потреби. Вони можуть не знати про доступні ресурси, вони можуть не довіряти незнайомим людям, або вони можуть відчувати себе безсилими робити кроки у напрямку задоволення своїх потреб.



### Як допомогти переселеним дітям та сім'ям задовольнити їх потреби:

- **Визначення потреб:** Спільно створіть список потреб, визначених за допомогою первинного збору інформації. Звертайтеся з ними, щоб переконатися, що список точний і повний.
- **Розставлення пріоритетів потреб:** Допоможіть їм визначити, які потреби є найбільшими, невідкладними та найважливішими для них. Поясніть, які з них можна задовольнити в цьому закладі. Намітьте кроки до задоволення цих потреб та речі, над якими ви можете працювати разом. Наприклад, деяким переміщеним дітям і сім'ям, можливо, «потрібно» знати, що відбувається з їхньою справою. Незнання того, коли у них буде можливість поговорити з керівником їх справи, адвокатом чи іншим важливим експертом, може стати джерелом серйозного занепокоєння та стресу. Якщо ви можете отримати доступ до інформації про статус їхньої справи, то поділіться нею з ними. Часто переміщені особи мають потреби, які вони ще не готові або не бажають задовольняти. Наприклад, підліток може визнати, що він засмучений або страждає через свій минулий досвід і потребувати підтримки, але він може бути не готовий розповісти більше про цей досвід. Ви можете скласти план, щоб повернутися до цього питання з ними та пояснити їм, що вони також можуть звернутися за цими послугами, коли вони будуть у наступному закладі або коли вони будуть готові.
- **Створення плану дій на сьогодні:** Попрацюйте з ними, щоб створити план дій, які вони або персонал закладу можуть зробити сьогодні. Іноді допомагає написати план дій, який включає: 1) формулювання їх мети або потреби; 2) кроки до мети; 3) імена людей, які будуть їм допомагати; і 4) дату виконання кожного кроку. Скільки дитина та сім'я можуть робити самостійно, залежатиме від їх індивідуальних можливостей та ресурсів. Повертайтеся до поставлених вам задач, щоб зміцнити довіру. Почніть з простого короткого списку завдань, які вони можуть виконати легко, а не довгого списку, який може здатися приголомшливим. Не забувайте хвалити, коли вони виконують завдання.

### Моя мета: зв'язатися з близькою мені людиною

КРОКИ ДО МЕТИ		КОЛИ Я ЦЕ ЗРОБЛЮ
Крок 1	Спланувати час, коли я зможу скористатися телефоном.	
Крок 2	Подумати, що я хочу сказати близькій людині, якщо у нас небагато часу на розмову.	
Крок 3	Поговорити з співробітником після дзвінка про те, що я дізнався і як я себе почуваю.	

## 6. Зв'язок із службами соціальної підтримки

Діти й сім'ї переселенців, які мають доступ до реальної системи соціальної підтримки, краще підготовлені до факторів стресу в майбутньому. Навіть якщо у них обмежений контакт з іншими членами родини та близькими, є способи створити підтримуюче середовище, яке допоможе задовольнити їх емоційні та практичні потреби.

### Як покращити соціальну підтримку переміщених осіб у місці перебування:

- **Підтримка громади.** Підберіть групові заняття за інтересами: релігійні чи духовні групи, освітні гуртки, оздоровчі та рекреаційні заняття, групи підтримки.
- **Підтримка персоналу.** Позитивний та доречний контакт зі співробітниками та волонтерами допомагає переселенцям освоювати нові навички, які, у свою чергу, допоможуть налагодити правильні стосунки з іншими. Пропонуючи підтримку переміщеним особам, дуже важливо розуміти правила організації щодо особистих меж спілкування, дотримуватися цих правил і чітко їх пояснити. Постійне дотримання кордонів не тільки захистить вас, але й покаже дітям, як виглядають правильні та безпечні стосунки.
- **Підтримка від членів сім'ї, які зараз знаходяться в іншому місці.** Навіть якщо переселенці були розлучені з рідними, можна допомогти їм підтримувати сімейні зв'язки. Наприклад:
  - Запропонуйте їм намалювати картинку або написати листа сім'ї.
  - Дайте їм змогу розповісти, як вони люблять проводити час із рідними.
  - Якщо є можливість зв'язатися з рідними, з'ясуйте, чи потрібна їм допомога, щоб розпочати розмову, або підтримка після розмови. Створіть безпечний психологічний простір, де людина зможе поділитися почуттями, які викликає розлука з сім'єю, тривогами про її безпеку.
- **Зміцнення родинних зв'язків.** Вимушений переїзд може створити напруженість у сімейних відносинах. Поговоріть з переселенцями про сімейні традиції, звичаї, заняття, які вони любили. З'ясуйте разом, що з цього можна продовжувати робити тут і зараз. Спонукайте членів родини намагатися зрозуміти одне одного, бути терплячими й поважати реакцію кожного з них на переміщення, оскільки ця реакція у кожного своя. Заохочуйте розмови про те, що їх непокоїть, щоб решта знала, як підтримати близьку людину.
- **Адаптація до нової громади.** Не всі переселенці однаково знайомі з місцем, де вони тимчасово або постійно перебувають. Допоможіть їм дізнатися про доступні ресурси, познайомитися з викладачами, інструкторами, товаришами, представниками церкви. Якщо ви знаєте, куди вони прямують, допоможіть їм дізнатися більше про те суспільство, включаючи клімат, географію, культурні традиції та популярні страви.





## 7. Стратегії подолання стресу

Дуже часто психологічна травма, пов'язана з вимушеним переміщенням, є лише однією з багатьох травм. Спробуйте переконати переселенців, що розумієте їх стресові реакції та допоможете впоратися, використовуючи позитивні стратегії.

### Ознайомтеся з типовими реакціями на небезпеку

- Часто зустрічаються проблеми в таких сферах життя:
  - Сон: дуже довгий сон, безсоння, нічні кошмари.
  - Харчування: переїдання (людина створює запаси їжі, об'їдається) або відсутність апетиту.
  - Здоров'я: (болі в животі, головний біль, нудота тощо).
  - Прив'язаність: проблеми з довірою і зв'язком з іншими людьми (однолітками та дорослими).
  - Увага й концентрація: людина здається відстороненою або забудькуватою.
  - Поведінка (дитина може поводитися зухвало, уникати спілкування, чіплятися за членів сім'ї).
  - Емоції: (відчуття неспосильності того, що відбувається; перепади настрою, дратівливість; нездатність заспокоїтися).
- Інші реакції, пов'язані з психологічною травмою:
  - Постійне почуття небезпеки та пошук можливої небезпеки.
  - Нервозність, постійне перебування напготові.
  - Емоційна реакція у відповідь на подразники, які нагадують про пережиту травму (запахи, зорові образи, відчуття та інші тригери).
  - Небажання говорити про подію, що відбулася, і уникнення всього, що про неї нагадує.
  - Нав'язливі думки про важку подію.



### Позитивні стратегії подолання стресу

Вимушені переселенці можуть усвідомлювати свої емоційні реакції, у тому числі описані вище, та турбуватися через них. Якщо вони говорять з вами про свої переживання, розкажіть, що подібні реакції цілком зрозумілі та очікувані в тих, хто мав такий досвід, і що від них можна зцілитися з часом. Багато хто з цих людей так довго живе зі своєю травмою, що такі реакції стали частиною їхнього звичного існування. Їм знадобиться допомога, щоб зрозуміти, що вони, як усі, заслуговують на безпеку. Іноді, коли небезпека позаду, у людей з'являються думки і почуття, яких вони раніше не усвідомлювали, і це нормально. Тим хто страждає через думки про минуле, запропонуйте позитивні стратегії подолання стресу, доступні у вашій установі:

- Пошукати підтримки у лікаря, члена сім'ї чи ровесника;
- Зайнятися чимось відволікаючим (читанням, малюванням, твором музики, танцями);
- Намагатися дотримуватись розкладу;
- Вести щоденник або відвідувати творчі заняття;
- Використовувати дихальні практики й фізичні вправи для заспокоєння;
- Використовувати стратегії подолання, які допомагали в минулому;
- Говорити собі, що почуватися пригнічено — нормально;
- Згадувати щось хороше про померлу близьку людину;
- Брати участь у релігійних святах і подіях.

## 8. Зв'язок з іншими службами

Вимушено переміщені діти й сім'ї могли втратити зв'язок із близькими людьми та спільнотами, які раніше їх підтримували. Допомагаючи їм знайти нові джерела підтримки, ви повертаєте їм відчуття довіри та захищеності.

**Забезпечте прямий зв'язок із потрібними службами.** На підставі зібраної інформації, направте переміщену дитину й сім'ю до фахівців, які їм потрібні. Це може бути, наприклад, медичний працівник, адміністратор, церковний представник, викладач. Допоможіть переселенцю зустрітися з потрібною людиною і поясніть, як вона може допомогти. Перш ніж залишати їх віч-на-віч, переконайтеся, що у переміщеної особи немає питань. Не виключено, що їй буде менш комфортно спілкуватися з новою людиною, ніж було з вами.

**Сприяйте безперервному зв'язку з персоналом, що допомагає.** Розкажіть підопічному, скільки триває сьогодні ваша зміна в установі й чи збираєтесь повернутись ще. Якщо підопічному важко з вами розлучатися, передайте його з рук на руки співробітнику або волонтеру, який вас змінить. Попросіть підопічного розповісти, яка допомога йому зараз потрібна. Розкажіть зміннику про якийсь сильний бік свого підопічного, щоб той відчув, що його чують і цінують. Якщо вас щось турбує в підопічному, поділіться своїми спостереженнями зі змінником, щоб він продовжив якнайкраще дбати про підопічного.

**Надайте рекомендації для подальшого розміщення.** Дотримуючись інструкцій установи, надайте рекомендації щодо додаткової роботи (наприклад, у галузі медицини, душевного здоров'я, освіти) з переміщеною дитиною або сім'єю для місця їхнього подальшого проживання.

Ваша робота допоможе переміщеним дітям і сім'ям створити міцніші зв'язки з різними службами та відчувати себе у безпеці. Це значно покращить їх якість життя надалі. Віддаючи їм свої думки та душу, ви допомагаєте їм відчувати, що вони не одні, про них хтось піклується. Це почуття вони заберуть із собою, покидаючи вашу установу.



## Як справлятися з професійним стресом

Співробітники й волонтери, які безпосередньо контактують із сильно травмованими дітьми та сім'ями, самі можуть відчувати високий рівень стресу на роботі. Щоб підтримати своє ментальне здоров'я, можна скористатися методикою під назвою ППП («пауза-перезавантаження-підживлення»)<sup>2</sup>.

### Пауза

Зробіть 3 повільні вдихи-видихи і сконцентруйтеся на своїх відчуттях. Зробіть паузу та зверніть увагу на все, що відбувається всередині вас, бо ваш стан має значення.

- Тіло. Зверніть увагу, як стрес чи напруга відчуються в певних частинах тіла.
- Розум. Можливо, у вас у голові хаос чи ви безперервно турбуєтесь? Про що ви зараз думаєте?
- Почуття. Як ви себе почуваєте? Зверніть увагу на будь-які сильні емоції та назвіть їх (це може бути розпач, гнів, тривога, смуток).

### Перезавантаження

Будьте добрішими до себе, пам'ятайте, що вам зараз нелегко. Подумайте, чим ви могли б зайнятися, щоб повернути собі стійкість, спокій, впевненість та фокус на вашому наступному завданні.

- Влаштуйте собі хвилину тиші. Якщо ви відчуваєте, що перевантажені чи сповнені тривоги, знайдіть те, що допоможе вам заспокоїтися. Можна спробувати повільно подихати 3 хвилини, помедитувати, попрактикувати «усвідомленість моменту», вийти на коротку прогулянку або подивитися на фотографію, яка викликає усмішку.
- Визнайте власні переживання. Зверніть увагу на свої думки й почуття, визнайте їх існування й дозвольте їм пройти крізь себе, ніби це рухома стрічка конвеєра або листя, що пливе за течією. Приймаючи свій нинішній стан, ви зможете визнати своє бажання змінити ситуацію. Надішліть собі промені добра. Вам зараз дуже непросто.
- Зосередьтеся на чомусь хорошому. Прочитайте позитивну афірмацію, подякуйте собі, подумайте про якийсь свій добрий вчинок, подивіться коротке смішне відео або поговоріть з колегою, якому довіряєте. Не забувайте, що в світі багато труднощів, але в ньому є й добро.
- Говоріть із собою так, як ви б говорили з другом, про якого піклуєтесь. Якщо вам захотілося покритикувати себе, спробуйте перетворити цю критику на співчуття. Що б ви сказали другові в такому становищі? Дайте собі таку саму пораду.

### Підживлення

Задайте собі питання: «Чого зараз не вистачає моїй свідомості, тілу, серцю, душі й духу?». Зверніть увагу на речі, які нагадують вам про власну силу й стійкість, або про те, що настав час подбати про себе.

- Відпочиньте разом з іншими людьми, в тому числі з родиною, підкріплюючи важливі суспільні зв'язки. Смійтеся, співайте, танцюйте та робіть інші речі, які приносять радість. Зверніться до важливих для вас культурних чи релігійних практик. Поспілкуйтеся зі своєю половинкою або домашнім улюбленцем. Порадуйтеся успіхам у роботі. Зробіть щось для інших — наприклад, займіться благодійністю або приготуйте пиріг для сусідів.
- Не забувайте, що ви робите дуже важливу справу. Згадайте про моменти, коли ваша робота сильно допомогла дитині, сім'ї, колезі чи вам самим.

### Якщо ППП недостатньо:

Якщо у вас на роботі діє програма підтримки співробітників або охорони психічного здоров'я, зв'яжіться з її представниками. За додатковою допомогою можна звернутися до безпосереднього начальника, психолога, лікаря або колеги, якому ви довіряєте. Поговоріть з ними про створення програми підтримки, якщо це можливо.

<sup>2</sup> <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/wellbeing-and-wellness.pdf>



---

## РЕСУРСИ

---

- NCTSN Resources Related to Refugee Trauma  
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/refugee-trauma/nctsn-resources>
- Directory of NCTSN Centers and Affiliate Members Serving Immigrant and Refugee Populations  
<https://www.nctsn.org/directory-of-nctsn-centers-and-affiliate-members-serving-immigrant-and-refugee-populations>
- NCTSN Traumatic Grief and Traumatic Separation Resources  
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources>
- A Socio-Culturally, Linguistically-Responsive, and Trauma-Informed Approach to Mental Health Interpretation  
<https://www.nctsn.org/resources/a-socio-culturally-linguistically-responsive-and-trauma-informed-approach-to-mental-health-interpretation>

Translation courtesy [www.languagesofcare.org](http://www.languagesofcare.org)