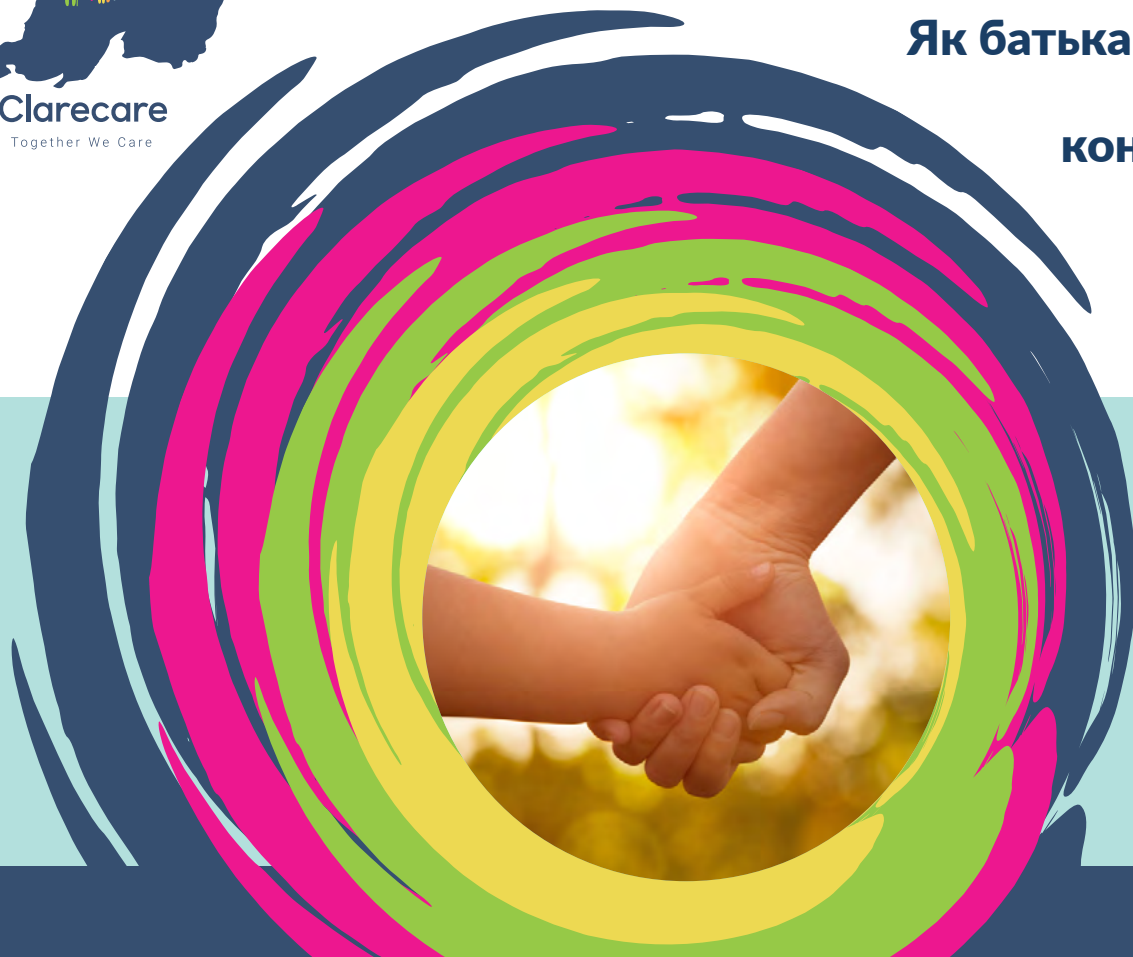


# Інформаційний буклет

## Як батькам підтримати дітей у часи конфліктів і змін



Ця інформація була розроблена Clarecare Family Support Service спільно з HSE Primary Care Psychology Service та Tusla PPFS service.

Дякуємо Аліні Сеньковій та Тетяні Паламар за виділений час і цінний відгук щодо змісту цього буклету.

Ми хотіли б подякувати Фонду «Здорова Ірландія» за підтримку у створенні цього буклету.

## ЩО КАЖУТЬ БАТЬКИ

*«Щиро дякуємо за те, що  
врахували все...»*

*«Для нас це  
дуже важливо...»*

*«Вона розкриває всі  
головні проблеми між  
батьками та дітьми»*

## Передмова

*Батьки, які переживають війну та конфлікт і були змушені покинути свої домівки, залишаються найважливішою підтримкою для своїх дітей. Перш за все варто пам'ятати, що ви опинилися в ситуації, яку не планували і до якої не могли бути готові. І це важко. Але ви робите все можливе і бажаєте кращого для своєї дитини в складних обставинах.*

*Наведена тут інформація має на меті допомогти вам впоратися самим та підтримати своїх дітей.*

*Турбота дорослих допомагає захистити дитину у складну хвилину. Особливо, коли батьки виявляють ніжність, підтримку, можуть*

*заспокоїти та допомогти зрозуміти страшні події. Це нормально, коли діти відчують сильні емоції через те, що відбувається, і вони часто беруть верх над їхньою поведінкою. Знання, як саме підтримати дітей, допоможе краще керувати цими почуттями.*

*Ми почнемо з вивчення того, що ви можете відчувати, тому що почуття дорослих можуть впливати на те, як вони піклуються про дітей. Потім поговоримо про способи допомоги дітям. Якщо ви вважаєте ідеї корисними та бажаєте їх випробувати, дійте обережно, крок за кроком, і не намагайтеся зробити все одразу. Це може зайняти деякий час, поки почне працювати, але якщо ви продовжите, то невдовзі побачите, що ваша дитина стає спокійнішою.*

*Ми сподіваємося, що ця інформація допоможе вам попіклуватися про себе та дітей.*



## Що ви можете відчувати

Є деякі дуже поширені реакції на конфлікт і переїзд з власного дому.

- Ви можете помітити, що стали легше засмучуватися або злитися, ніж раніше, і ваш настрій змінюється раптово.
- Відчувати особливу тривогу, нервозність або депресію.
- Мати яскраві спогади, які повертаються знову і знову. Ці спогади або флешбеки здатні викликати реакції у вашому тілі, такі як прискорене серцебиття або пітливість.
- Стало важко зосереджуватися, приймати рішення або почали швидко ніяковіти.
- Ваш сон і раціон змінилися. Це може важко виснажувати.

Усе це є дуже поширеною та нормальною реакцією людей, які пережили конфлікт.

## Що ви можете зробити, щоб допомогти собі

В момент кризи та змін батьки часто не мають часу подбати про себе. Але саме тоді це як ніколи важливо. Турбота про себе дасть змогу задовольняти потреби вашої дитини. Коли ви почуваетесь добре, то найімовірніше будете здатні підтримати своїх дітей з їхніми переживаннями.

Пам'ятайте, що це складний час, але ви можете впоратися. Пригадайте, що давало сили долати труднощі раніше, подумайте, якими навичками та ресурсами володієте, як можете скористатися ними, щоб залишатися сильним і допомагати собі та своїй родині.

- Дозвольте собі та дітям оплакувати будь-які втрати, які ви зазнали.
- Спробуйте бути терплячими до змін у самопочутті. Це природна реакція на вашу ситуацію
- Намагайтеся зберігати надію та бачити позитив, навіть якщо це стосується лише щоденних речей. Ці нові обставини можуть стати для дітей можливістю навчитися справлятися з труднощами та співчувати іншим, вивчити нову мову та відчувати іншу культуру, що дасть змогу підніматися в житті. Це допоможе їм мати надію на майбутнє.
- Підтримуйте один одного та приймайте допомогу від друзів, родичів, громадських і релігійних лідерів.

- Спробуйте поговорити про свої хвилювання з дорослими, яким ви довіряєте. Діти часто дуже уважно ставляться до вас і бажають допомогти, однак батькам важливо говорити про своє лихо іншим дорослим, а не дітям. Ділитися з іншими може бути корисним, і це розвіє відчуття самотності. Також добре обговорювати тему батьківства, як справлятися зі своєю роллю, важливо давати та отримувати поради.
- Слідкуйте за собою якомога більше і намагайтеся відпочивати, коли можете, навіть впродовж короткого періоду. Багато людей вважають, що і музика, і фізичні вправи є чудовими способами підтримки душевного та фізичного спокою.
- Спробуйте максимально відновити або встановити розпорядок дня, наприклад, регулярний час сну.
- Намагайтеся зайняти себе звичайними справами, роботою або хобі у колі людей. Продовжуйте будь-яку релігійну та громадську діяльність. Це може допомогти заспокоїти ваше тіло та підвищити його емоційні ресурси.

**пам'ятайте, що турбота про себе  
допоможе зробити вас сильнішими  
та здатними піклуватися про людей,  
про яких ви повинні дбати**



## Що може відчувати ваша дитина

Ми знаємо, що є багато способів, за допомогою яких діти, які переживають конфлікти та переміщення, показують, що вони перебувають у стресі. Те, як вони реагують на стресовий досвід, може відрізнятися залежно від багатьох факторів, наприклад, віку, тривалості або кількості переживань. Ось кілька типових реакцій:

- Фізичні скарги, такі як головний біль, біль у животі, лихоманка, кашель, відсутність апетиту.
- Страх і тривога.
- Труднощі зі сном, кошмари, нічні жахи, крик.
- Діти можуть повернутися до поведінки, яку вони використовували в дитинстві. Наприклад, можливе нічне нетримання сечі, частий плач, смоктання пальця, чіпляння за батьків або опікунів, страх залишатися на самоті.
- З'являється надзвичайна активність, агресія або навпаки дитина стає сором'язливою, тихою, замкнутою і сумною.
- Важко зосередитися.

Важливо пам'ятати, що більше половини дітей демонструють подібні реакції та поведінку після дуже страшних і тривожних переживань. Батьки іноді звинувачують себе у таких змінах, але це нормальна, дуже поширена реакція, і це те, через що проходять багато сімей.



## Чим ви можете допомогти своїй дитині

*Забезпечте теплом і підтримкою* – ви і ваша дитина пройшли через тривалі періоди стресу. Ваші тіла все ще легко піддаються стресу, а для дітей фізичний дотик, тепло й обійми є найкориснішим способом заспокоїти їхнє тіло.

Намагайтеся частіше проявляти ніжність до дитини, обіймайте, цілуйте або тримайте за руку. Спробуйте говорити, що ви дбаєте про неї. Якщо проявляти турботу та казати дітям, що ви їх любите, це заспокоюватиме і допоможе пережити страждання, яких вони зазнали.

*Пам'ятайте, що підліткам також потрібні дотики, комфорт і любов.*

Підлітковий вік – це час змін для молодих людей. У їхньому мозку домінують сильні почуття, невпевненість, дружба, стосунки, а також навчання та планування майбутнього. Фізичний комфорт може допомогти навчитися слухати та передавати словами те, що вони відчують. Часто лише тоді підлітки можуть бути більш відкритими, щоб почути ваші поради та настанови, як можна керувати своїми почуттями з допомогою інших способів тощо.





*Проводити час разом.* Можливо, буде важко знайти вільну хвилину, але перебування та спілкування з дитиною допоможе їй почуватися впевненіше та зменшить хвилювання. Запитайте, як вона ставиться до того, що пережила, що викликає найбільший стрес, до чого важко звикнути.

Ви найкраще знаєте свою дитину, тому можете відчувати, у який спосіб викликати її на розмову, коли вона переживає дуже важкі часи. Можливо, погуляти разом або пообійматись і побалакати. Це вплине на те, як ви обидва почуватиметесь. Якщо є змога, виділіть особливий час для кожної дитини окремо.

Гра — це мова дітей, особливо маленьких. Вони не сидять і не обговорюють речі. Виділіть час, щоб пограти з ними. Це допоможе їм розслабитися та усвідомити свій світ. Спостерігаючи за спільною грою, ви можете зрозуміти, як відчувається малеча.

Іноді, щоб впоратися з великими почуттями, дітям потрібна допомога. Вони щосили намагаються налагодити зв'язок з тим, хто помітить і вислухає їх. Часом роблять це через гучну вимогливу поведінку, посилений плач, скигління, настирність. Проведений з вами час допоможе задовольнити ці потреби, і поведінка, ймовірно, покращиться.

**Коли молодих людей охоплюють сильні  
емоції, наша робота — поділитися своїм  
спокоєм і не приєднуватися до їх хаосу**



Слухання. Найкорисніший спосіб підтримати дітей – посправжньому вислухати, про що вони просять, і подумати, що це викликає у них певні почуття. Ви не зможете виправити або позбутися багатьох їхніх хвилювань і страхів, але, діти знатимуть, що можуть звернутися до вас з будь-якими переживаннями.

Багато речей, про які вони хвилюються, можуть здатися незначними: «Я дуже сумую за улюбленими солодощами». Тому дорослим легко відкинути емоції з цього приводу. Однак, те, що ви слухаєте і співпереживаєте їм, дає розуміння, що ви поруч.

Дитина може бути не здатна передати словами деякі з більш глибоких почуттів. Але для неї дуже важливо переконатися, що ви хочете її почути.

Якщо син чи донька шукають вашої уваги, але ви не можете дати їй відразу, переконайтеся, що вони знають, що вислухаєте їх, як тільки зможете. Можливо, за цей час в них вийде впоратися самостійно, що додасть впевненості у власних силах. Крім цього підвищить вірогідність, що звернуться до вас, коли їм буде потрібно наступного разу. Іноді, коли дитина хоче щось сказати, а їй ніхто не слухає, вона може просто здатися і більше не намагатися спілкуватися. Важливо, щоб вона знала, що їй хтось вислухає.

Розмова. Діти відрізнятимуться залежно від того, скільки інформації про те, що відбувається, вони можуть контролювати. Будьте відкритими і намагайтеся дати точну інформацію про те, що відбувається. Однак пам'ятайте, що розповідати потрібно на такому рівні, який дитина може зрозуміти. Намагайтеся пояснювати так, щоб не посилювати її страхи.

Не обіцяйте, чого ви не можете дати. Діти повинні знати, що ви чесні і вони можуть довіряти вашим словам.

Якщо вам потрібно з кимось поговорити, знайдіть іншого дорослого, щоб поділитися своїми почуттями. Це допоможе бути якомога сильнішими для своїх дітей. Пам'ятайте, що вони юні, і постарайтеся не переважувати своїми хвилюваннями, наприклад, про зниклого члена сім'ї. Це може бути важко, але пам'ятаючи про це, ви можете захистити своїх дітей.

Межі, структура та нагляд. Ви всі пройшли крізь багато випробувань, живете в спільному, незвичному, тимчасовому порядку життя. Корисно подумати про те, як задля для безпеки ваших дітей повернути на місце межі, структуру та нагляд.

- Регулярні розпорядки. Наприклад, відвідування школи, час їжі, сну, доступ до технологій. Усі ці речі допомагають вашій дитині відчувати себе більш захищеною, повернутися до стабільності після періоду невизначеності та страху. Побут складніше організувати під час спільного використання кімнат, але можна спробувати скласти чіткий план того, що буде працювати для всіх якнайкраще.
- У сім'ях, де батько лишився далеко, старша дитина, особливо син, може захотіти і спробувати взяти на себе більше відповідальності та стати «другим татом». Але справді іноді вони можуть допомогти в кризових ситуаціях. Заохочуйте та дайте їм можливість бути корисними.
- Якщо знайти безпечні способи зробити свій внесок і допомогти в ситуації, то діти відчують вагомість, контроль. При цьому вони не втратять важливий досвід дитинства, намагаючись бути дорослими.

- Нагляд. Проживання в спільному житлі може принести як елементи підтримки, так і проблеми. У великому готельному просторі складніше бути поруч зі своїми дітьми, але їм корисно знати, що ви неподалік. Розподіл нагляду з іншими сім'ями, якщо вам потрібно зайнятися чимось іншим, і обговорення необхідного рівня нагляду стане частиною освоєння нового середовища. Пам'ятайте, що діти можуть голосно висловлювати свої почуття, і це нормально. Іноді батьки можуть почуватися зніяковілими перед іншими, що може змусити їх кричати або карати свою дитину. Це складна ситуація, і кожен потребуватиме якомога більше підтримки та комфорту в цей дуже важкий час.
- Підліткам потрібен простір для вивчення нового досвіду та час на самоті. Усім цим важко керувати у спільному загальному житлі, але подумайте, як можна створити такі умови. Наприклад, самостійно гуляти, використовувати навушники у кімнаті тощо.
- Обмеження. Важливо чітко визначити з дітьми прийнятну та безпечну поведінку. Вони могли бути свідками бійки та включити це у свою гру, але їм все одно потрібні чіткі вказівки щодо того, що таке гра, а що небезпечно або завдає шкоди іншим.



## Корисна інформація про інші засоби підтримки:

Діти, які пережили травму чи втрату, можуть бути особливо вразливими до новин про війну та конфлікти й можуть потребувати додаткової підтримки. Особливої уваги потребуватимуть також діти, родичі яких проживають у регіонах, які постраждали від конфлікту. Будь ласка, пам'ятайте, що іноді, якщо ви або ваші діти боретесь зі своїми емоціями та труднощами, через які ви пережили, доступна підтримка наведених нижче організацій.

Сімейні лікарі (також їх називають G.P.'s). Будь ласка, зверніться до свого лікаря, якщо вважаєте, що ви або ваша дитина потребуєте додаткової підтримки або маєте певні потреби.

Shannondoc для невідкладних медичних послуг у неробочий час, коли кабінет загальної практики закритий. Телефонуйте 0818 123500 або 061 459500.

Рада округу Клер <https://www.clarecoco.ie/ukraine/> для інформації про різноманітну підтримку українців у графстві Клер.

Рада з освіти та навчання Лімеріка та Клера <https://lcetb.ie/ukraine/> для отримання інформації щодо освітніх і навчальних послуг, включаючи заняття з англійської мови.

Gardaí – Національна служба поліції, Abbey St, Lifford, Ennis, Co. Clare, V95 TR83. (065) 6848100

Національна батьківська рада для запитів щодо будь-якого аспекту початкової або ранньої освіти вашої дитини [npc.ie](http://npc.ie) - Гаряча лінія НПК для українських батьків.

Clare Immigration Support Center для доступу до відповідних державних і громадських послуг для спільноти іммігрантів у Co. Clare. Центр підтримки іммігрантів Клер, Unit 6, Clonroad Business Park, Clonroad Ennis, Co. Clare V95 CV06, Tel: 065 682 2026. Mob: 085 267 1278. Email: [ciscennis@gmail.com](mailto:ciscennis@gmail.com)

Лінія підтримки батьків Clarecare, яка пропонує вислухати, дасть поради щодо виховання дітей, настанови та вказівки інших відповідних служб. Понеділок, середа та п'ятниця 10am – 1pm. 065-6828178



Молодіжна служба Клер (CYS) пропонує низку програм і підтримки для молодих людей віком від 13 до 21 року. Їм може просто знадобитися простір, щоб відпочити, спілкуватися з однолітками та позитивними дорослими, брати участь у заходах або отримати інформацію про інші можливості для підлітків поблизу. Молодіжна служба має громадський навчальний центр (CTC) в Еннісі для молодих людей віком від 16 до 21, які не навчаються, але хочуть отримати сертифікат. Якщо ви бажаєте дізнатися більше про CYS або просто бажаєте отримати інформацію про те, що є в Клер для молоді, будь ласка, зв'яжіться з [youthinformation@clareyouthservice.org](mailto:youthinformation@clareyouthservice.org), і ми будемо раді допомогти вам або вашому підлітку.

Сімейні ресурсні центри (FRC), які надають низку послуг і можливостей для розвитку, які задовольняють потреби сімей.

- Shannon FRC – Shannon FRC, Community Building, Rineanna View, Shannon, Co. Clare V14 XV97.  
Tel: 061 707600 Email: [shannonfrc@gmail.com](mailto:shannonfrc@gmail.com)
- Killaloe FRC – Killaloe/Ballina Сімейний ресурсний центр, The Green, Killaloe, Co. Clare. (061) 374 741  
[info@kbfrc.ie](mailto:info@kbfrc.ie)
- West Clare FRC – West Clare Сімейний ресурсний центр, громадський центр, O’Gorman Street, Kilrush, Co. Clare. 065 905 2173
- North Clare FRC, Ennistymon - North West Clare Сімейний ресурсний центр, Parliament Street, Ennistymon, Co Clare. 065-7071144. [info@northwestclarefrc.ie](mailto:info@northwestclarefrc.ie)

Tusla. Профілактика, партнерство та підтримка сім’ї: співпрацюючи з місцевими службами, ми прагнемо допомогти батькам і дітям, надаючи інформацію відповідним службам. Meitheal – це спосіб роботи з сім’єю, який допомагає визначити сильні сторони та потреби дитини та сім’ї та об’єднує команду навколо дитини для розробки плану підтримки. Ми також працюємо над просуванням мереж підтримки дітей і сімей (CFSNs) в Co Clare, щоб покращити результати для дітей і підкреслити будь-які потреби в послугах. Тел: 065 6863902 <https://www.tusla.ie/services/family-community-support/prevention-partnership-and-family-support>

щоб обговорити чи повідомити про проблему, можна зв'язатися з службою соціальної роботи за такими адресами: телефон чергового з понеділка по п'ятницю в години роботи: (061) 588688; чи <https://www.tusla.ie/get-in-touch/duty-social-work-teams/>

Про будь-яке занепокоєння щодо дітей у неробочий час слід повідомляти: An Garda Síochána Тел: 112 чи 999

Керівник служби охорони здоров'я HSE – державна організація, яка надає медичні та персональні соціальні послуги населенню <https://www2.hse.ie/services/healthcare-in-ireland/ukrainian-refugees.html>

Ви також можете відвідати [www.hse.ie/ukrainianvideos](http://www.hse.ie/ukrainianvideos) для перегляду відео на загальні теми здоров'я.

Знайдіть інформацію про всю доступну підтримку психічного здоров'я на [www.YourMentalHealth.ie](http://www.YourMentalHealth.ie) або зателефонувавши до нас HSE. Лінія інформації про психічне здоров'я 1800 111 888.

Clare Haven Services – Якщо ви піддаєтесь насильству або жорсткому поводженню з боку вашого партнера або членів сім'ї, Clare Haven може вам допомогти.

Ось як ми підтримуємо жінку і дітей, які піддаються домашньому насильству.

- Безкоштовна 24-годинна Гаряча лінія – 0656822435
- Безпечне житло для жінки і дітей, вимушених покинути своє житло через домашнє насильство
- Інформаційно-роз'яснювальна робота та підтримка спільноти співробітників служби підтримки зустріне вас і надасть інформацію та поради
- Підготовка до Суду та Служба Супроводу
- Служба підтримки дітей та молоді

Для отримання допомоги телефонуйте нам по телефону 0656822435 (24 години на добу)

Або напишіть нам за адресою [clientcare@clarehaven.ie](mailto:clientcare@clarehaven.ie)

ISPCC – Ірландське товариство із запобігання жорсткому поводженню з дітьми надає низку послуг дітям та родинам <https://www.ispcc.ie/category/parenting-hub/ukrainian-articles/>

Клерська компанія місцевого розвитку (CLDC) <https://t.me/CLCDUkrainians> and <https://www.facebook.com/Clare-Local-Development-Company-support-Ukrainians-104674359056807>







Family Support



**Clarecare**

Together We Care

[www.clarecare.ie](http://www.clarecare.ie)