



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



Вадемекум

для мам

Дорога мама,
Цей маленький Вадемекум для тебе, щоб підтримати тебе у цій надзвичайній, важкій ситуації та щоб ти не відчувала себе самотньою! Цілеспрямована дія щоб допомогти тобі зібратися та організуватись в цей складний для тебе час, дозволити захистити твої стосунки з дитиною та підтримувати ті славні навички в твоєму повсякденні, які є частиною твого материнства, але які в цій надзвичайній ситуації можливо тобі здаються неприродними.

1. для людей, які виїжають з України відразу надається тимчасовий захист без необхідності будь якого попереднього розгляду. Захист триває один рік і включає такі послуги як: право на проживання, на медичну допомогу, право на житло, роботу та навчання. Для надання необхідних документів таких як підтвердження сімейних зв'язків (дітей, племінників заявника і т.д.) необхідно звернутися у Консульство в Мілані чи Риму, а для заяви на тимчасовий захист необхідно звернутися в CINFORMI (інформація на: urly.it/3n5k) для попереднього запису в Questura di Trento - Ufficio immigrazione - проспект Верони 187.

2. для безплатної медичної допомоги необхідно звернутися в офіс Anagrafe sanitaria dell'APSS, де можете отримати інформацію також і на українській мові, для отримання codice STP/ENI (тимчасово присутній іноземець/мешканець Європи) який

надає доступ до державних чи приватно-акредитованих лікарень; на невідкладне, необхідне та постійне амбулаторне чи стаціонарне лікування внаслідок хвороби чи отримання травми;

Це дозволить тобі мати всю необхідну підтримку, якщо ти вагітна (щоб зробити медичні контролю і супровід), якщо тобі чи твоїй дитині необхідна медична допомога чи просто перевірити стан здоров'я.

Годуєш груддю?

Якщо наразі тобі здається, що ти маєш менше молока і що дитина з трудом присмоктується до груді, то це нормально. Сильний стрес, який тобі довелося пережити, труднощі дороги, приносять зміни на фізіологічному рівні у твоєму тілі, а також в повсякденному житті немовлят. Тому, якщо ти відчуваєш труднощі, не соромся поділитися цим моментом і поговори з людьми, які допомагають тобі у цій новій країні.

Ти мама з дитиною якій від 0 до 5 років?

Якщо твоя дитина завжди росла спокійною, не переживай, якщо побачиш регресію. Наприклад дитина почне знову мочитися в ліжко, поросить соску чи грудь, можуть з'являтися проблеми зі сном чи дитина перестане говорити.

Все це нормально і така поведінка може проявлятися навіть тоді коли ви нарешті знаходитеся в безпеці. Не лякайся, але сприймай регресію твоєї дитини як необхідність бути заспокоєною; та необхідність врівноважити ту внутрішню емотивну частинку яка потребує розваги та потіхи. Дитина має необхідність в обіймах та бути підбадьориною. Поясни дитині, що коли знаходишся в стресовій ситуації, то це нормально. Заспокой дитину вночі, перевдягни, якщо замочилася і проведи вночі до туалету якщо проснеться.

Якщо потрібно, вночі залишай ввічкненим світильник.

Якщо не засинає, запевни дитину, що вона знаходиться в безпеці, що ти будеш поряд, коли вона прокинеться, що вона не сама.

Ввечері дотримуйтесь разом встановленого ритму, дай дитині якусь іграшку щоб тримала біля себе. У разі нічних кошмарів втішай твого малюка, дозволь йому розповісти свій сон і пов'яжи його з минулими подіями.

Не буди малюка, якщо під час сну буде мати якийсь нічний жах, кризу, а почекай доки вона пройде, потім допоможи дитині заспокоїтися, розслабитися і знову заснути.

Намагайся дати місце для емоцій, які ви пережили чи бачили. Вони можуть бути дуже сильними. Не бійся, якщо емоційно для тебе важко прийняти біль твоєї дитини, ти завжди можеш попросити допомогу в інших людей.

Діти самовиражаються за допомогою гри та малюнків: якщо ти помітиш збільшені деякі емотивні реакції, смуток чи апатію то це нормально.

Якщо дитина грається в агресивні ігри з насильством і вбивством - це просто інсценування того, чого вона боїться, що її турбує, за що вона переживає чи пам'ятає. Це їй потрібно для того, щоб прийняти та подолати ці страшні спогади.

Не потрібно фізично наказувати дитину, а навпаки покажи спокійну модель керування конфліктних ситуацій.

Дозволь дитині "випустити пар" в моторних іграх та в грайливій формі; допоможи зменшити розбіжності з іншими дітьми.

Може також з'явитися стан тривоги від розлуки (наприклад якщо мама відлучається, виходить з однієї кімнати в іншу) і регресивна поведінка (наприклад дитина мочиться в ліжку, чи вимагає спати з мамою в одному ліжку і т.д.).

Поступово підготуй твою дитину до недовгого розставання, попереджай що ти йдеш в іншу кімнату чи інше місце, заспокій дитину, розповідаючи про твоє пересування.

І якщо почне ходити в садочок, домовся з вихователькою щоб дитина починала відвідування з твоєю присутністю, а потім поступово збільшувати час перебування в садку.

Твоїй дитині від 6 до 10 років?

В кожному віці ми по різному проявляємо наш внутрішній стан, навіть дорослі мають страх і часто в таких ситуаціях відчують себе безсильними і беззбройними, майже не розуміючи як і з чого починати діяти.

Для початку було б добре вислухати запитання, які хочуть зробити діти, їхні сумніви і особливо їхні страхи. Це допоможе спрямувати розмову на те, що їм дійсно важливо знати.

Прийми фрустрацію, розчарування та біль, що довелося все залишити, переповідайте разом вашу історію, яка зможе допомогти як твоїй дитині так і тобі відчути себе в безпеці.

Дорога мама, заспокой твою дитину, говорячи їй: "Ми залишили домівку....., тата..... але я завжди буду з тобою!", це допоможе їй відчути себе в безпеці.

Стимулюй дитину до розмови та гри.

Дозволь сумові твоєї дитини проявитися з



плачем та відчуженням, дозволь їй поділитися тим, про що вона переживає. Говоріть про те, за чим дитина сумує найбільше (наприклад: покинуті місця, дорогі люди, щасливі моменти): нормалізуйте її біль.

У цій віковій групі діти мають поняття про смерть, тому не бійтеся говорити зі своєю дитиною про страх смерті, страх втратити близьких яких ви залишили, поділіться біллю, навіть якщо вона з'явилася від того що ви бачили смерть навколо вас.

Разом з тим доречно було б зробити невеликий обряд: прочитати молитву (якщо ви віруєте); намалювати малюнок, який можна подарувати тим, кого вже немає: викопавши невеличку ямку в землі або, наприклад, дозволивши повітряній кулі полетіти в небо, щоб привітати тих, кого вже немає.

У цій віковій групі можуть проявлятися соматичні симптоми: дерматити, свербіж, біль у животі (коліки) та інші болі які важко уточнити. Зрозумійте ці проблеми, зверніть увагу на головні (есенціальні) потреби: догляд за тілом, недомагання, реагуйте на це фізичним контактом, масажами, чаєм з ромашкою чи просто гарячим чаєм. Якщо ваша дитина напружена, допоможіть їй розслабитись та підтримуйте оптимальну температуру середовища, яка забезпечує комфорт.

Якщо симптоми продовжуються чи переростають у фізичну недугу, зверніся до професіонала (наприклад педіатра).

Ваша дитина в підлітковому віці?

Дорога мама
уникай впливу на дитину власною тривогою та показувати шокуючі відео.
Якщо підліток задає тобі питання, пояснюй події простими і доступними для нього словами. Намагайся максимально показати

дитині передбачуваність всіх майбутніх подій, і що ці події мають продовження у вашому повсякденному житті. Всі зміни які будуть відбуватися мають бути поступовими і бути попередженими.

У випадку поганої поведінки підлітка, спочатку зверни увагу на ту тривогу, яка спровокувала цю погану дію, заспокой дитину і тільки після цього коментуй та поясни правила гарної поведінки.

Дай для твоєї дитини невеликі поради для автоконтролю.

Не карай фізично а покажи спокійну модель керування конфліктних ситуацій.

Дозволяй моторні та мовні спалахи гніву: допоможи твоїй дитині висловити словами злість про те, що вона пережила.

Заспокой та нормалізуй.

Сприяй тому, щоб підліток задавав/ла запитання, уважно слухай, піклуючись про груповий контекст.

Якщо діти старшого віку висловлюють свої переконання, не засуджуй.

Підлітки також можуть мати ризиковану поведінку.

Зрозумій, дорога мама, що деяка поведінка має за основу тривогу і біль, намагайся не потурати йому/їй, а протидій рішуче і спостерігай подальші дії.

Занотуй небезпеку та по необхідності проси про специфічну допомогу.

На емотивному плані підлітки можуть мати реакції як злості так і суму.

Злість часто проявляється у вибуху агресії, та може мати вигляд панічного страху: рекомендується стримання, заспокоєння та зміна контексту аж поки не пройде криза.

Сум, який може перейти у тривалу і постійну депресію, можлива відмова від соціальних зв'язків, погіршення апетиту та зхуднення, втома та апатія, важке безсоння, думки про смерть, небезпечна поведінка, насильницькі дії, мутизм, втрата навичок і самостійності,

стійкі симптоми посттравматичного стресового розладу (повторні, нав'язливі спогади про події; роздратованість, кошмари; прогресивне відтордження від оточуючих) мають бути зрозумілими та мають супроводжуватися підтримкою відповідних спеціалістів.

У цьому віці важливо звернути увагу на вживання психоактивних речовин а також на спілкування підлітка з групами, які мають ризик девіантної поведінки.

Дорога мама, і на заклячення наскільки тобі можливо: намагайся підтримувати ваші повсякденні ритуали та звичаї, не допускаючи тривожний стан та страх. Якщо це неможливо, побудуйте разом нові повсякденні звичаї. Діти дуже заспоковуються від повсякденного ритуалу, які роблять передбачуваними їхні дні, коли все здається не контрольованим. Говори про мир і надію щоб побудувати краще майбутнє.

Бібліографія:

1. Alfadhli, K., Drury, J. (2016). *Psychosocial support among refugees of conflict in developing countries: a critical literature review Intervention*. Volume 14, Number 2, Page 128 – 141.
2. Macksoud, M., Maccarrone B. (1999). *I bambini e lo stress della guerra. Come affrontarlo? Manuale per genitori e insegnanti*. Mongi Edizione. UNICEF.
3. *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe A MULTI-AGENCY GUIDANCE NOTE* (2015).
4. WHO-EURO (2015). *World Health Organisation Regional Bureau for Europe. Policy brief on migration and health: mental health care for refugees*. Copenhagen.
5. Rose, S., Bisson, J., & Wessely, S. (2002). *Psychological debriefing for preventing post-traumatic stress disorder (PTSD)*.
6. Russo, E. "Parental burnout o stress genitoriale: i segnali per riconoscerlo".
<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/parental-burnout-o-stress-genitoriale-i-segnali-riconoscerlo>
7. Ordine degli psicologi dell'Emilia Romagna (2022). *Guerra, come parlarne ai bambini* (in italiano e in ucraino).
<https://www.ordinepsicologier.it/it/notizie/397>