

ERIKS

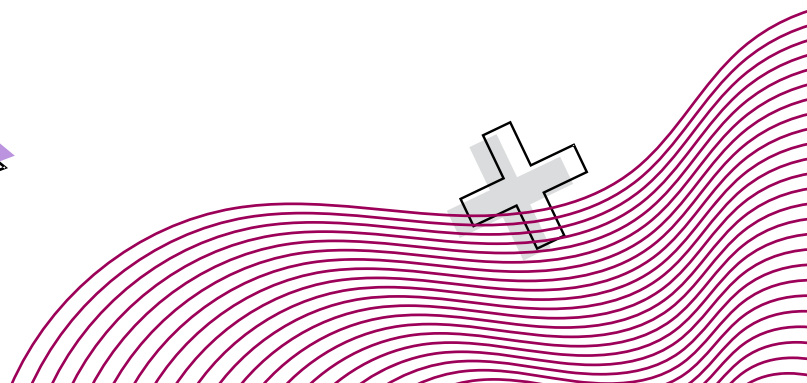
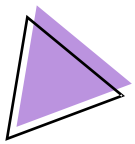
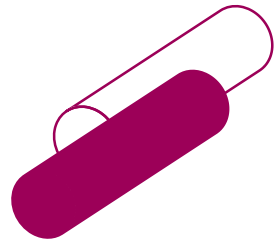
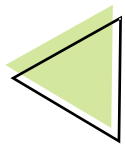
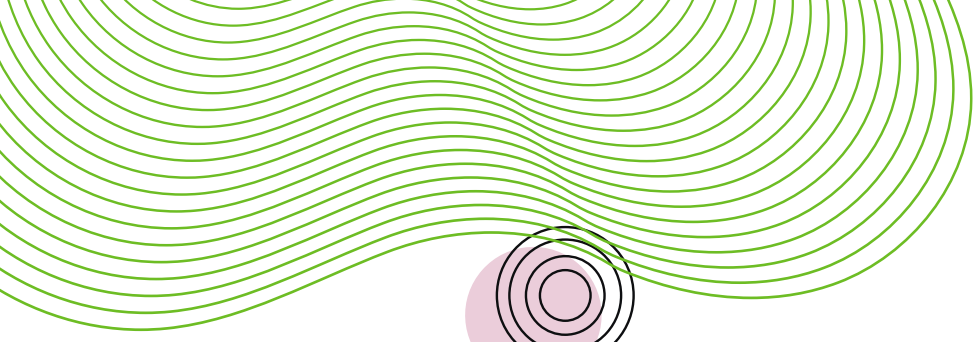
DEVELOPMENT PARTNER



CIDDC

# Руководства для родителей детей-беженцев





Были ли вы вынуждены совершить большие перемены, уехать из своей страны, чтобы ваши дети были в безопасности и у них было лучшее будущее? Нахождение в новой стране иногда может быть очень трудным, несмотря на то что это более безопасное место. В этом руководстве мы дадим вам некоторые рекомендации, которые, как мы надеемся, помогут вам улучшить жизнь ваших детей.

В условиях неопределенности жизни быть родителем еще сложнее, и в какой-то момент может появиться чувство бессилия перед лицом трудностей. Используйте те рекомендации, которые вам больше подходят!

Эффективной стратегией может быть сосредоточение на проблемах, которые вы можете решить, например, установив некоторую рутину, внеся полезные привычки в повседневную жизнь. Детям всех возрастов нужны родители, которые доступны и уделяют им положительное внимание. Рутинa необходима и помогает им чувствовать себя в безопасности. Это обеспечивает предсказуемость в поведении взрослого.

Важной предпосылкой вашего успеха как родителя является то, что вам удастся не отставать от своих детей в их адаптации к новой культуре. Дети относительно быстро адаптируются к новой жизни в стране, где они живут, в то время как родителям это может даваться сложнее.

## *Реакции на травмирующие жизненные события*

Родителям трудно распознать интенсивность эмоциональных реакций ребенка и их навязчивость, поскольку им тяжело видеть, как труден этот процесс для ребенка. Когда дети смеются и кажутся счастливыми, взрослые склонны думать, что все забыто и неприятное событие уже в прошлом.

Родители-беженцы во многих странах часто говорят своим детям: «Теперь ты в безопасности, и тебе просто нужно забыть, через что ты прошел». Мы бы хотели, чтобы это было так просто, но опыт показывает, что многим детям нужна помощь, чтобы справиться со своей болью, неприятными воспоминаниями, и им будет хуже, если вы скажете им все забыть до того, как они переработают эти воспоминания.

Дети по-разному переживают войну и бегство от войны, а взрослые переживают войну иначе, чем дети. Это означает, что мы не можем точно знать, каким был опыт вашего ребенка.

Даже если каждый человек/ребенок переживает военную ситуацию по-своему, в проявляемых реакциях есть определенные сходства, которые мы хотели бы далее подчеркнуть.

Акты войны ужасны, потому что они несут смерть и разрушения. Мозг постоянно находится в состоянии тревоги, вынуждая тело мобилизоваться, чтобы справиться с опасностью. Много энергии тратится на обеспечение выживания. Энергия следует за вниманием! Когда мы находимся в зоне беспокойства, мы не можем быть внимательными. Маленькие дети предпочитают оставаться рядом с родителями, в то время как дети постарше проверяют и исследуют безопасность окружающего пространства. Если семья долгое время живет в состоянии войны, детям может быть трудно учиться новому.

Пережив несколько потенциально травмирующих событий, дети, возможно, научились успешно подавлять свои реакции. Человеческая психика часто защищает нас в таких ситуациях, заставляя нас воспринимать ситуацию как нереальную и дистанцироваться от нее, тем самым уменьшая психологическую боль. С этим явлением мы часто сталкиваемся, когда умирает кто-то из близких.

**Вот некоторые распространенные реакции на войну и бегство от войны, а также что мы можем сделать, чтобы их преодолеть:**

### *Повышенная тревожность*

Тревога становится бременем, и мы не можем принимать конструктивные решения, когда она переполняет нас. Когда мы подвергаемся опасности, мозг становится более бдительным. В этом случае мозг чрезвычайно чувствителен ко всему, что может быть признаком опасности. Даже совершенно безобидные сигналы, такие как шум или движения, могут восприниматься как опасные. Часто эта чувствительность долго остается активной и после того,

как опасность миновала, проявляясь в различных поведенческих и эмоциональных реакциях: в повышенной склонности к испугам, в трудностях с концентрацией внимания и в нарушениях сна, в страхе потерять близких и в потребности быть рядом с теми людьми, которые нас заставляют чувствовать себя в безопасности. У детей может развиться так называемая тревога разлуки, они хотят, чтобы их родители всегда были в поле зрения. Самый большой страх детей всех возрастов — это то, что с их родителями что-то должно случиться, даже если они пытаются это скрыть.

## Рекомендации

Исследования и опыт показывают, что открытое обсуждение тем, связанных с потерей и травмой, лучше всего помогает детям. Ведя открытый диалог на болезненные темы, мы позволяем ребенку говорить о проблемах, с которыми он сталкивается. Также этот диалог предотвращает недоверие в семье, когда кто-то что-то знает о ком-то или о чем-то в семье, а другие нет (так называемые семейные тайны, известные только некоторым членам семьи). Например, информация о том, что друг или член семьи в вашей родной стране был убит или его дом сгорел, разрушен или подвергся бомбардировке, держится в секрете. Мы настоятельно рекомендуем вам рассказывать своим детям о том, что вы знаете, но делать это с сочувствием и заботой. Примите тот факт, что детям может быть трудно воспринимать новости. Расстраивать детей, откровенно и прямо общаясь с ними, не опасно, ведь родители — это те, кто действительно может утешить ребенка. Хуже, если какая-то информация держится в тайне, а потом дети узнают об этом от кого-то другого. В таких случаях вы рискуете подорвать его доверие к вам, и велика вероятность того, что вас в это время не будет рядом с ребенком, чтобы оказать ему необходимую эмоциональную поддержку. Детям не обязательно знать все кровавые подробности, но от них нельзя скрывать важную информацию, которая влияет на их жизнь сейчас и в будущем.

Другая рекомендация связана с движением или физическими упражнениями. Движение может помочь нам уменьшить напряжение. Мы можем заниматься бегом, футболом или любой другой физической активностью. Мы можем обратиться к более тонким движениям, например, занять пальцы рук (разминать мячик для снятия стресса, гладить мягкую игрушку, вязать, завязывать ленточки, писать, рисовать мандалы и т. д.)

## ● Посттравматический стресс: навязчивые воспоминания

Опасные ситуации часто легче всего запомнить. Эта способность помогает нам быстро осознавать новые опасности, но она также связана с тем, что в кровь выделяются некоторые вещества, которые мобилизуют весь наш организм, но влияют на наши воспоминания.

Когда мы сталкиваемся с ошеломляющими ситуациями, воспоминания могут навсегда запечатлеться в нашем сознании. Воспоминания могут сохраняться глубоко в памяти в виде: зрительных образов, звуков, тактильных ощущений, вкусов и запахов.

Они могут вернуться позже в виде болезненных воспоминаний, почти как повторное переживание события (также известное как flashback). Таким образом, ощущение напоминает нам о событии. Эти воспоминания могут вызывать трудности с концентрацией внимания и мешать нам узнавать что-то новое, поэтому важно, чтобы дети научились стратегиям, позволяющим контролировать такие воспоминания.

### Рекомендации:

Из исследований детских травм мы знаем, что дети часто остаются наедине со своими мыслями и чувствами, если они не могут поговорить с родителями о своих переживаниях. Они также будут ловить знаки, подаваемые взрослыми, не задавая вопросов, потому что думают, что родителям слишком сложно с ними разговаривать. Говорите с детьми о самом тяжелом и худшем, тем самым учите их сталкиваться с трудностями. Эти возможности дают им наилучшую основу для решения проблем в будущем. Если в вашей семье есть несколько взрослых (например, бабушка и дедушка), которые сейчас живут с вами, важно, чтобы все были согласны с сообщениями, которые передаются детям, чтобы взрослые не транслировали детям разные сигналы и информацию.

Когда детей беспокоят навязчивые мысли и воспоминания, существуют различные методы, которые помогут им контролировать

их и уменьшить силу воспоминаний. Возможно, будет трудно мотивировать их сделать это, потому что им приходится думать о тех неприятных воспоминаниях, которых они предпочитают забыть. Вот несколько методов, которые вы можете предоставить детям:

Скажите им следующее: важно, чтобы они взяли под контроль свои воспоминания. Попросите их вызвать/визуализировать образ из своего прошлого и зафиксировать его на экране (в своем воображении). Затем скажите им: представь, что у тебя есть пульт дистанционного управления. Ты можешь контролировать, какую кнопку нажимать, переворачивать изображение или фильм и останавливать его, когда захочешь. Ты можешь изменить цвета, с черного на белый или даже размыть изображение или заменить его другим. Попросите ребенка заполнить изображением весь экран, а затем вставьте в угол другое изображение, позитивное. Скажите ребенку, чтобы он понаблюдал, как этот позитивный образ разрастается и занимает большую часть экрана, а болезненное воспоминание отступает в угол и становится все меньше и меньше. Они могут перемещать мешающее изображение на экране до того, как полностью избавятся от него.

Если воспоминание ребенка похоже на фильм, он может изменить его, создав новую версию со счастливым концом. В своем воображении ребенок может пересматривать эту новую версию снова и снова, пока она не станет доминирующей версией, которую мозг решит сохранить.

Если ребенка преследуют определенные звуки, вы можете позволить ему активировать свои воспоминания о конкретных звуках, а затем представить, что это звуки, слышимые по радио или мобильному телефону. Ребенок может убавить громкость, отредактировать это воспоминание, добавив в него музыку или другие приятные звуки.

Если есть беспокойные мысли, которые продолжают появляться, может быть полезен следующий метод:

Попросите их каждый день выделять 10–15 минут на размышления о том, что их беспокоит (или о других мыслях, которые их расстраивают). Важно, чтобы вы как мать или отец были готовы утешить их, если они будут подавлены своими мыслями. Они сосредоточатся на том, что может превратить их опасения в

реальность, и на причинах, по которым этого не произойдет. В этот период времени они должны создать пространство для мыслей, которые их преследуют, это их «время беспокойства». Если мысли приходят вне этого «времени для беспокойства», дети говорят себе: *«Ой, я снова начал думать об этом, но у меня есть свое «время для беспокойства», и тогда я с этим разберусь»*. Пусть они делают это каждый раз, когда им случается волноваться в другое время. Скажите им, чтобы они не были строги к себе, когда это произойдет, и признали, что мысль возникла, и повторяли слова про себя: *«Ой, я снова начал думать об этом...»* и т. д. Постепенно мысли автоматически останутся, потому что все, что мы делаем достаточно часто, становится привычкой. Полезно напомнить своим детям, что им нужно практиковать этот метод много раз, прежде чем тревожные мысли автоматически прекратятся. Даже если дети работают над этим в одиночку, было бы хорошо, если бы вы, как родители, были рядом, чтобы предложить поддержку, когда возникают тревожные мысли. Лучше всего делать эту тренировку в течение дня и не слишком близко ко сну.

**Безопасность – это не отсутствие опасности, а наличие контакта!**

## ☉ Посттравматический стресс: избегание и тревога.

Естественная реакция на травму — избегать любой связи с травмирующим опытом. Ситуации, люди, внешние напоминания (звуки, запахи и т. д.) или внутренние напоминания (воспоминания и мысли) могут побуждать детей избегать конкретной ситуации. Это может привести к тому, что они откажутся от того, что делали раньше, что приведет к более замкнутой жизни. В то же время они могут быть более тревожными, чем раньше, потому что они настороже, а вещества, выделяемые в их кровь, делают их более тревожными, поскольку они готовятся к встрече с опасностью. Со временем эти реакции могут истощить его физические и умственные ресурсы. Дети могут стать пассивными или замеревшими. Посттравматические реакции могут продолжаться месяцами, иногда даже годами, даже после того, как неприятная ситуация закончилась.



## Рекомендации:

Эмпатическое и здоровое взаимодействие с детьми может быть обеспечено через физическую близость и связь. Когда родители разговаривают с ними и читают им, слушают их и принимают эмоции, которые они испытывают, дети будут процветать в развитии, почти независимо от физической среды, в которой они живут, конечно, при условии, что они не подвергаются постоянно опасности.


Взаимодействуя со своими родителями, дети постепенно учатся успокаивать себя, когда чувствуют тревогу. Если ваши дети пережили страшные вещи, вы, как родитель, можете помочь им выразить свои страхи словами и посоветовать, что делать, когда им тяжело. Например, младшие дети могут рисовать, а дети постарше могут записывать свои мысли в дневник.

Избегайте ненужных периодов разлуки и сообщайте своим детям, когда вы уезжаете на несколько часов, так как они могут бояться/переживать, что с вами может что-то случиться. Детей, переживших травматический опыт, часто нужно готовить к некоторым естественным ситуациям, в том числе к визитам к врачу или стоматологу.

В то же время вы можете сказать своим детям, что опасность миновала, что она осталась в прошлом и что теперь вы в безопасности. Естественно говорить с детьми о болезненных воспоминаниях. Это уменьшит состояние тревоги и уменьшит количество ночных кошмаров.

Вы можете поощрять детей выражать свои чувства с помощью игр или рисунков, создавая истории вместе со взрослыми. Дети постарше могут делать то же самое, но постепенно прибегают к вербальному языку для самовыражения. Вы можете попросить их закончить такие предложения, как «*Самое худшее для меня было...*» или «*Я бы хотел... Я мог бы...*». Они могут использовать драму и танец, придумывать истории и писать обо всем, что они пережили.

Есть много вещей, которые могут спровоцировать реакцию: взрыв, напоминающий выстрелы или снаряды, запах, связанный с военным



опытом, звук сирены, вызывающий страх. Что бы ни присутствовало, когда мы пережили что-то жестокое или крайне неприятное, позже это может вызвать реакцию. Но иногда дети реагируют, не зная, что именно вызвало реакцию. Зная, что именно вызывает у них страх, дети могут постепенно научиться контролировать его, шаг за шагом приближаясь к своим самым большим страхам. Если они боятся скопления людей, они могут потренироваться ходить в место, где собралось всего несколько человек, а затем постепенно увеличивать количество людей. Если они боятся сирен, они могут очень тихо слушать звук сирен на мобильном телефоне или компьютере, а затем постепенно увеличивать громкость. В тех случаях, когда дети начинают избегать определенных ситуаций или людей, что затрудняет повседневную жизнь, особенно важно, чтобы они могли обращаться со своими страхами постепенно и при солидной поддержке взрослых. Таким образом, они избегают жизни, полной ограничений. Если ваш ребенок не знает, что вызывает реакцию, вы можете попытаться определить ситуации вместе.

## Грусть и скорбь



Некоторые дети пережили смерть близких членов семьи, друзей, соседей, домашних животных и т. д. Все они потеряли свой дом, школу и чувство безопасности. Родители могут помочь детям регулировать силу этих реакций, чтобы они могли постепенно лучше контролировать свои чувства.

## Рекомендации:

Объясните детям, что происходит, что произошло и о чем война, помогите им урегулировать сильные эмоции, которые они испытывают в результате страданий и болезненных воспоминаний. Вам может помочь терапевтическая история «И герои плачут».

Говорите детям правду!

Разрешите детям грустить!

Семьи погибших должны обрести себя в горе как «новую» семью (иначе есть риск изоляции и одиночества для всех в этой семье).

Самое важное, что родители могут сделать в связи с чувством горя

боли, которые могут испытывать их дети (переживание утраты друзей, семьи, домашних животных или дома), — это признать, что эти потери имели место. Чувства утраты, тоски и боли — это естественные реакции, которые можно ожидать и нужно принять. Дети, как правило, вполне способны чередовать грусть и радость, но, если ваши дети большую часть времени грустят и злятся, вам может понадобиться больше говорить с ними о людях или вещах, которые они потеряли. Пусть они напишут о своей утрате (дети постарше) или нарисуют людей или вещи, по которым они скучают (дети помладше). Беседы помогают детям организовать свои мысли и выразить свои чувства. Описанный выше метод выделения времени для принятия тревожных мыслей может оказаться очень полезным в ситуациях потери и горя. Если уместно, время, отведенное для размышлений, следует использовать для размышлений о людях или вещах, которых не хватает детям. Когда мысли о потере или горе возникают вне отведенного для этого времени, они должны сказать себе: *«Ой, я снова начал думать о..., но это мое «время скорби», и тогда я сосредоточусь на этом»*. Если ваши дети потеряли любимого человека или друга, вы можете попросить их представить, что этот человек разговаривает с ними, говоря что-то вроде: *«Для меня важно, чтобы у тебя все было хорошо. Это то, чего я хотел бы. Используй свое время на то, что делает тебя счастливым, а не на то, что тебя огорчает»*.

**Печаль нуждается в ритуалах и требует времени**

## **Раздражение и гнев**

Вполне естественно и понятно, что дети могут злиться из-за того, что произошло. Их гнев может быть направлен против тех, кого они считают ответственными за ситуацию, против родителей, которые не смогли их защитить, против других людей или против самих себя.

## **Рекомендации:**

Когда ребенок рассказывает о драматических событиях, родители должны сначала слушать, а потом отвечать. Важно дать детям возможность сказать, что они думают и чувствуют, прежде чем родители начнут что-то объяснять или говорить. Не стесняйтесь задавать вопросы, которые открывают путь для дальнейшего разговора: *«Что ты думаешь об этом? Ты много думаешь о...? Я*

*много думал/а о... Есть ли кто-нибудь, о ком ты думаешь?»* Иногда вы можете начать разговор с рассказа о другом мальчике или девочке и об опыте этого персонажа, а затем спросить: «*Это то, что тебе близко?*»

Когда взрослые ясно выражают то, что они думают и чувствуют, дети замечают и учатся выражать свои мысли и реакции, а также учатся управлять своими эмоциями.

Родители иногда говорят друг с другом или с другими взрослыми о том, что происходит в родной стране, или о своих собственных травмирующих переживаниях, когда дети находятся рядом. Поэтому вы должны осознавать, что дети получают гораздо больше информации из мира взрослых, чем вы можете себе представить. Это означает, что вам придется либо отложить такие разговоры до тех пор, пока дети не будут рядом, либо вам придется спокойно и нейтрально объяснить им, что влечет за собой эта информация. Ребенок может вмешаться с некоторыми дополнительными вопросами, поэтому будьте готовы ответить на любой вопрос, который он задаст.

Часто взрослый переживает эмоциональные состояния с повышенной интенсивностью. Ребенок будет читать эти статусы на вашем лице. Вы единственный эксперт в том, что работает лучше всего для вас. У каждого из нас есть свои методы успокоения, и у вас есть все основания использовать те методы, которые работали у вас раньше. Некоторые вещи могут оказаться невозможными из-за того, что изменились жизненные обстоятельства, но делайте все возможное. Может помочь поговорить с другими, заняться спортом, помолиться, записать свои переживания или послушать музыку.

## Самоуверки и чувства вины

Дети (и взрослые) часто винят себя за то, что они сделали, сказали или подумали (или не успели сделать, сказать или подумать). На самом деле для этих мыслей часто нет никаких оснований. Дети могут подумать, что они должны были кого-то спасти или взять на себя больше ответственности за младших братьев и сестер. Многие дети утверждают, что чувствуют себя совершенно бесполезными, потому что потеряли все.

## Рекомендации:

Каждый вечер хвалите и еще раз хвалите ребенка за конкретное реализованное поведение/усилие.

Уделите хотя бы 5 минут один на один со своим ребенком. Спросите его, что он хотел бы сделать. Организуйте деятельность, предложенную ребенком. Во время игры наблюдайте и описывайте, что делает ребенок. Следуйте инструкциям ребенка.

Ежедневные игры и беседы с ребенком помогают ему чувствовать себя в безопасности.


Подчеркните, насколько они ценны и что есть надежда на лучшее будущее.

## ● Трудности с концентрацией внимания и запоминанием

Многие дети борются с проблемами памяти и концентрации внимания. Это влияет на процесс обучения, особенно в школе, где приходится узнавать новое, а уроки требуют большой концентрации.

## Рекомендации:

Как родители, вы, естественно, будете обеспокоены, если заметите, что ваши дети прилагают огромные усилия, чтобы запомнить определенные вещи, или испытывают трудности с концентрацией внимания. Эти симптомы затрудняют обучение, и учителя в школе несут дополнительную ответственность за адаптацию обучающего подхода к потребностям каждого ребенка. Если у ребенка остались болезненные воспоминания и он страдает от сильного чувства утраты, полезными будут рекомендации в рубрике «Преодоление ситуаций утраты». К счастью, эти проблемы обычно носят временный характер. Не стоит настаивать на том, чтобы ребенок уделял все больше и больше времени школьным занятиям. Это, как правило, снижает их мотивацию и истощает их энергию.



Некоторые приемы могут помочь им легче вспомнить, что им нужно сделать: они могут записывать важные дела на своем мобильном телефоне (органайзере) или на наклейках.



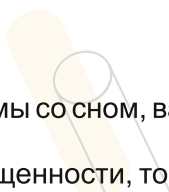
## Проблемы со сном

У многих детей обнаруживаются проблемы со сном, как в виде трудностей с засыпанием, так и с пробуждением. Некоторым из них также снятся кошмары.

## Рекомендации

Если у вашего ребенка проблемы со сном, важно выяснить, почему.

Если это из-за чувства незащищенности, то присутствие взрослого и небольшой разговор часто уменьшают тревогу. Если ребенка преследуют воспоминания, есть несколько методов, которые вы можете применить:



- Хороший способ отвлечься – попросить детей попробовать считать назад от тысячи пошагово в зависимости от того, насколько хорошо они умеют считать (1000–993–986–979 и т. д.).

- Дети старшего возраста (старше 10 лет) могут попробовать дыхательные упражнения. Пример инструкции: «Во-первых, трижды обычно вдохни-выдохни. После третьего выдоха задержи дыхание так долго, как только можешь. Затем выдохни и вдохни еще три раза, как обычно, и еще раз, после третьего выдоха, задержи дыхание так долго, как сможешь.» Если ребенок продолжит это упражнение, то вскоре почувствует сонливость и заснет. В то же время сосредоточение внимания на дыхании отвлечет его от беспокойства или мыслей, вызывающих тревогу.



## Физические симптомы

Дети могут реагировать физическими симптомами, такими как: головные боли, боли в животе или боль и дискомфорт в других частях тела, а также могут чаще испытывать усталость в повседневной жизни. Это должен проверить врач, но чаще всего это

происходит из-за страха или является следствием их попытки забыть болезненные воспоминания.

## Рекомендации:

Поговорите с ребенком о том, чего он боится, заверив его в том, что он теперь в безопасном месте, поощряя его выражать свои мысли в письменной форме и/или рисовании и контролировать свои воспоминания.

## Социальные отношения

В большинстве случаев дети теряют контакт со своими друзьями, за исключением того, что можно поддерживать в актуальном состоянии через социальные сети. Некоторые быстро заводят новых друзей в новой стране, в то время как другие отказываются от социальных контактов, часто для того, чтобы защитить себя от дальнейших потерь.

## Рекомендации:

Молодые люди могут собираться в группы и слушать истории других людей. Некоторые организации/центры создают дискуссионные группы для подростков. Как родители, вы можете поддержать их, а иногда даже подтолкнуть присоединиться к такой группе.

Мы рекомендуем вам вместе с детьми создать книгу, содержащую текст и фотографии, рассказывающие историю вашей семьи, от прабабушек и дедушек.

## Другие реакции.

В качестве реакции на войну и бегство с войны некоторые дети могут сделать шаг назад в своем развитии: возрастная регрессия. Они могут снова начать мочиться, используя подгузники, даже если они успешно прекратили это некоторое время назад, или они могут начать говорить более по-детски.

## Рекомендации:

Это временное явление и пройдет, если вы, как родитель, проявите терпение и сохраните спокойствие. Некоторые дети станут необычайно активными. Это может быть связано с тем, что физическая активность удерживает на расстоянии болезненные мысли и воспоминания.

## Организации Республики Молдова, предоставляющие услуги детям и семьям беженцам

№	Название организации	Контакты	Предоставляемые услуги
1.	Центр Информирования и Документирования по Правам Ребенка (CIDDC)	ул. Еуджен Кока 15, MD-2008, Кишинэу Tel/Fax: + 373 22 747813; + 373 22 716 598; + 373 22 744 600 Email: <a href="mailto:ciddc@yahoo.com">ciddc@yahoo.com</a>	Информационная поддержка
2.	Национальный Центр по Предупреждению Насилия над Детьми (CNPAC)	ул. Каля Йешилор 61/2, MD-2069, Кишинэу Tel: +373 22 758 806, +373 78 000 480 Fax: +373 22 748 378 Email: <a href="mailto:office@cnpac.md">office@cnpac.md</a> , <a href="mailto:ajutauncopii@cnpac.md">ajutauncopii@cnpac.md</a>	Информационная, психологическая, юридическая, социальная поддержка Мобильная служба психосоциальной помощи «ПИДТРИМКА»
3.	Международный Центр Защиты и Продвижения Прав Женщин „La Strada”	MD-2012, Chişinău Tel: + 373 22 234 906 Fax: + 373 22 234 907 Email: <a href="mailto:office@lastrada.md">office@lastrada.md</a> Горячая Линия Безопасной Миграции и Анти-трафика 0 800 77777; Служба помощи по телефону жертвам домашнего насилия и насилия против женщин 0 8008 8008	Юридическая, социальная и психологическая помощь с целью защиты прав и законных интересов женщин и детей



№	Название организации	Контакты	Предоставляемые услуги
4.	Ассоциация «МОТИВАЦИЯ»	Бул. Мирча чел Бэтрын, 48, MD-2075, Кишинэу Tel: +373 22 661 393, Fax: +373 22 661 393, +373 67 300 449, (+373) 67 300 450 E-mail: <a href="mailto:office@motivation-md.org">office@motivation-md.org</a> Web: <a href="http://www.motivatie.md">www.motivatie.md</a>	Информационная поддержка; Психологическая поддержка детей, родителей, молодежи с ограниченными возможностями здоровья; Продукты питания, лекарства и средства гигиены для инвалидов; Адаптированный транспорт; Рекреационные мероприятия; Содействие трудоустройству
5.	Центр по Правам Лиц с Ограниченными Возможностями	Ул. Пушкина, 16, of. 5, MD-2012, Кишинэу Tel: +373 22 287 090 Email: <a href="mailto:info@cdpd.md">info@cdpd.md</a>	Юридическая и информационная помощь
6.	Keystone Молдова	Ул. Св. Георгия, 20, MD-2001, Кишинэу Tel: +373 22 929 411 Email: <a href="mailto:moldova@khs.org">moldova@khs.org</a>	Бесплатная помощь по телефону для людей с ограниченными возможностями тел.: 080010808; Информирование, рекомендации, Мобильная служба для людей с ограниченными возможностями; Помощь на дому: медицинские, психологические, средства гигиены, продуктовые наборы; Размещение и информационные услуги для матерей, детей, людей с ограниченными возможностями на таможне Паланка
7.	Международная Организация Миграции (ОИМ)	Ул. Чуфля, 36/1, Кишинэу, MD-2001, Tel: + 373 22 232 940; + 373 22 232 941; + 373 22 260 671; + 373 22 260 672 Fax: + 373 22 232 862 Reception email: <a href="mailto:iomchisinau@iom.int">iomchisinau@iom.int</a>	Юридическая и информационная помощь

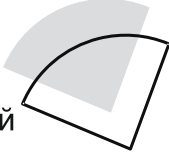
№	Название организации	Контакты	Предоставляемые услуги
8.	Terre des Hommes Молдова	Ул. Николае Йорпа, 6, кв. 3, Кишинэу, Moldova MD-2009 Tel: +373 22 238 039 Email: <a href="mailto:mda.office@tdh.ch">mda.office@tdh.ch</a>	Мобильная группа для северной и центральной зоны рядом с Центрами размещения беженцев; Психологическая и социальная помощь, мероприятия для детей, перенаправление
9.	SOS Autism	Ул. Гренобля, 191, Кишинэу Email: <a href="mailto:sosautism.moldova@gmail.com">sosautism.moldova@gmail.com</a> Tel: +373 68 878 788, +373 69 768 915	Диагностика и помощь детям с аутизмом
10.	Адвокатский Центр Права	Ул. Влайку Пэркалаб, 8, MD-2009, Кишинэу, Tel: +373 22 240 899 Email: <a href="mailto:law-center@cda.md">law-center@cda.md</a>	Юридическая помощь
11.	Ассоциация Развития Возможностей Детей и Семьи "AVE Copiii"	Ул. Константин Стере, 1, MD-2009, Кишинэу Tel: +373 22 237 854 Email: <a href="mailto:office@avecopiii.md">office@avecopiii.md</a>	Размещение, социальная и психологическая помощь
12.	Центры Здоровья Дружественные Молодежи CSPT/УК "Neovita"	Ул. Соколень, 19, Кишинэу Tel: +373 22 463 728 Центры Здоровья Дружественные Молодежи CSPT/УК расположены в каждом районе центре	Психологическая, медицинская, социальная помощь подросткам и молодым людям
13.	Религиозная Организация Социальная Миссия „Diaconia”	Ул. Криулень, 22, MD-2059, Кишинэу Tel: +373 22 463 228, + 373 105 734 Email: <a href="mailto:office@diaconia.md">office@diaconia.md</a>	Размещение, психологическая, социальная и юридическая помощь
14.	Благотворительный Фонд "Caritas Молдова"	Ул. Георге Асаки, 30/1, MD-2028, Кишинэу Tel: +373 22 293149 Email: <a href="mailto:secretariat@caritas.md">secretariat@caritas.md</a>	Размещение, социальная и психологическая помощь
15.	Благотворительный центр для беженцев	Ул. Василе Александри, 64, Кишинэу, MD-2012, Tel: +373 22 212 576 Email: <a href="mailto:charitycentrerefugees@gmail.com">charitycentrerefugees@gmail.com</a>	Питание, гигиенические продукты, одежда

№	Название организации	Контакты	Предоставляемые услуги
16.	Центр по Правам Женщин	Ул. М. Когылничану, 76, Кишинэу Tel: +373 68 855 050 Специализированное консультирование: 080080000 (звонок бесплатный) Email: <a href="mailto:office@cdf.md">office@cdf.md</a>	Юридическая, психологическая и социальная помощь
17.	Служба Психолого-Педагогической Помощи	Ул. Вероника Микле, 4а, Кишинэу Tel: +373 22 222 437 Email: <a href="mailto:sapchisinau@gmail.com">sapchisinau@gmail.com</a> Служба Психолого-Педагогической Помощи существует во всех районах	Психологическая помощь, услуги логопеда
18.	Телефон Ребенка	116 111, 24/24, Бесплатно, конфиденциально, анонимно	Консультирование и психоэмоциональная поддержка в кризисных ситуациях; Информация в области прав детей; Консультации в области защиты детей; Сопровождение и перенаправление в учреждения, способные оказать необходимую помощь

При написании данного руководства были использованы следующие материалы:

1. Guide for refugee parents, by psihologists Atle Dyregrov and Magne Raundalen [https://www.afya.at/media/files/afya\\_leitfaden\\_englisch.pdf](https://www.afya.at/media/files/afya_leitfaden_englisch.pdf)
2. Cum le vorbim copiilor despre război? [https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/flyer\\_ro.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/flyer_ro.pdf)
3. Родители и опекуны – герои. Защита наших детей в кризисных условиях. [https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/2022-04/russian\\_ukraine\\_parenting.pdf](https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/2022-04/russian_ukraine_parenting.pdf)
4. Educă-ți copilul cu grijă, [https://www.drepturilecopilului.md/files/brosura\\_parinti\\_2.pdf](https://www.drepturilecopilului.md/files/brosura_parinti_2.pdf)
5. Înțelegeți copilul mai bine, [https://www.drepturilecopilului.md/files/Intelegeti\\_copilul\\_mai\\_%20bine\\_Final\\_Print.pdf](https://www.drepturilecopilului.md/files/Intelegeti_copilul_mai_%20bine_Final_Print.pdf)
6. Ascultă vocea copilului tău, [https://www.drepturilecopilului.md/files/vocea\\_copilului-parinti.pdf](https://www.drepturilecopilului.md/files/vocea_copilului-parinti.pdf)
7. Ne laudăm sau nu copiii? 8 reguli pentru o laudă constructivă <http://centruldeparenting.ro/ne-laudam-sau-nu-copiii-8-reguli-pentru-o-lauda-constructiva/>
8. Principiul celor 5 secunde de tăcere. Cum sa spui cuvintele potrivite în situații delicate. <http://centruldeparenting.ro/principiul-celor-5-secunde-de-tacere-cum-sa-spui-cuvintele-potrivite-situatii-delicate/>

Руководство для родителей детей-беженцев было разработано в рамках проекта «Поддержка включения детей-беженцев в образовательные учреждения Республики Молдова», финансируемого ERIKS Development Partner, реализуемого Центром Информирования и Документирования по Правам Ребенка (CIDDC) в партнерстве с Министерством Образования и Исследований Республики Молдова и местными специализированными органами в области образования Окницкого, Бричанского, Единецкого и Сорокского районов.



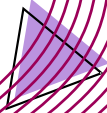
Координатор: Василе Корой  
Автор: Диана Посту  
Перевод: Виорика Адэскэлицэ  
Редакция: Юлия Дроздов  
Макет: Инеса Папукчиу

Мнения и толкования, представленные в данном руководстве не обязательно разделяются ERIKS Development Partner. Ответственность лежит исключительно на создателе контента.



Кишинэу, 2022

© CIDDC



Центр Информирования и Документирования по Правам Ребенка (CIDDC)  
Ул. Е. Кока, 15, MD-2008, Кишинэу, Республика Молдова  
Tel.: +373 22 747813; 716598; 744600.  
Email: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)  
[www.drepturilecopilului.md](http://www.drepturilecopilului.md)