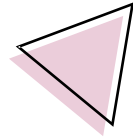
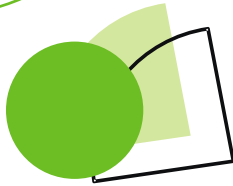


ERIKS

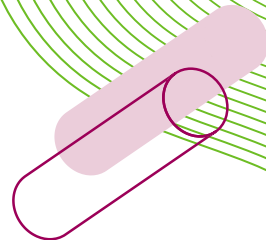
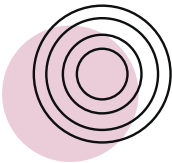
DEVELOPMENT PARTNER

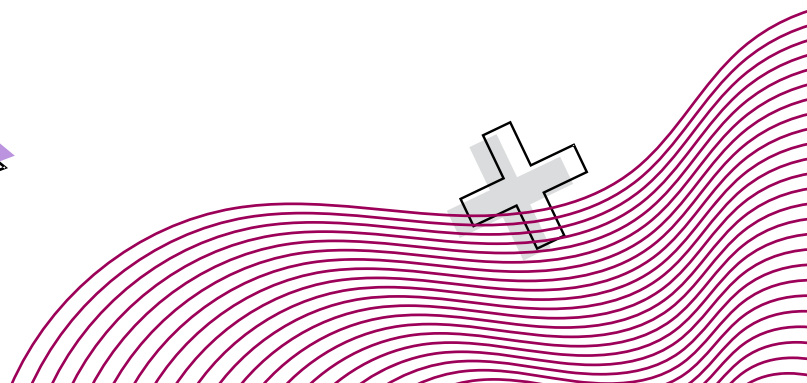
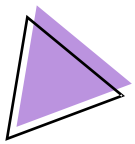
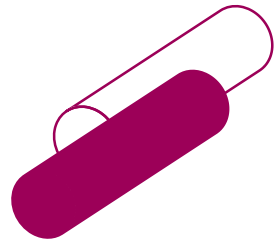
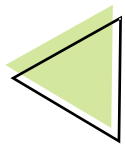
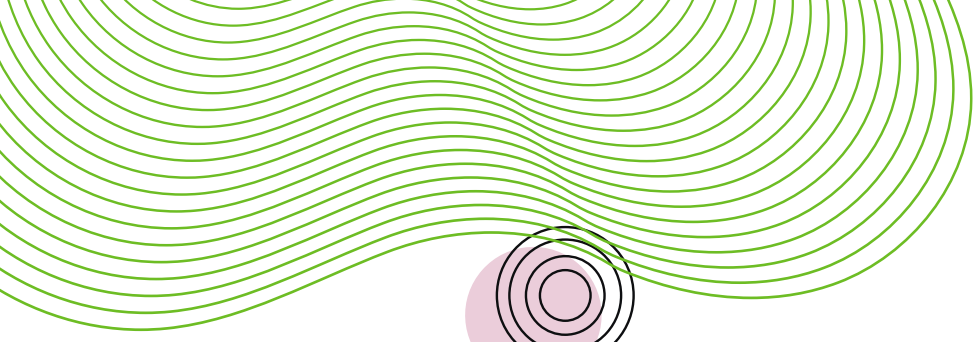


CIDDC



Тид для  
Батьків  
дітей Ліцензіїв





Ви були змушені наважитися на важкий крок - покинути свою країну заради безпеки та кращого майбутнього ваших дітей. Перебування в новій країні саме по собі може стати випробуванням, незважаючи на те, що нове місце є безпечнішим. У цьому посібнику ми пропонуємо вам рекомендації, які, сподіваємось, допоможуть вам зробити щасливішим життя ваших дітей.

Виховання дітей стає справжнім викликом, коли ваше повсякденне життя стає непевним. Ви можете відчувати, що у вас недостатньо сил, щоб боротися далі, піклуватися про себе і свою сім'ю. Продивіться наші поради та знайдіть те, що допоможе саме вам.

Однією з ефективних стратегій є зосередитися на тих проблемах, які ви у змозі вирішити просто зараз. Допомагає, наприклад, встановлення розпорядку дня та запровадження здорової рутини у повсякденному житті. Діти будь-якого віку потребують батьків, до яких можна звернутися, та які приділяють їм позитивну увагу. Розпорядок дня є важливим і допомагає їм почуватися в безпеці. Рутини забезпечують передбачуваність у поведінці дорослого.

Важливою передумовою вашого успіху як батьків є те, чи вдається вам встигати за своїми дітьми в їхній адаптації до нової культури. Діти порівняно швидко адаптуються до нового життя в країні, де вони проживають, а от батькам це може бути складніше.

## *Реакції на травматичні життєві події*

Батькам буває важко розпізнати інтенсивність емоційних реакцій дитини та їхню силу, адже вони не можуть побачити точно, наскільки важко дитина переносить подію. Якщо діти сміються і здаються щасливими, дорослі схильні думати, що вони все забули, і травматична подія вже в минулому.

Батьки-біженці в багатьох країнах часто кажуть своїм дітям: «Тепер ти в безпеці, і тобі просто потрібно забути те, що ти пережив». Ми хотіли б, щоб це було так просто, але досвід показує, що багато дітей потребують допомоги, щоб взяти під контроль свій біль, неприємні спогади, і для них буде гірше, якщо ви скажете їм забути все, перш ніж вони усвідомлять та опрацюють ці спогади.

Діти по-різному переживають війну і втечу від війни, а дорослі – інакше, ніж діти. Це означає, що ми не можемо точно знати, яким був цей досвід для вашої дитини.

Але навіть якщо кожна людина та кожна дитина переживає війну по-різному, у цих реакціях є певні подібності, які ми хотіли б висвітлити далі.

Воєнні дії лякають, адже вони призводять до смерті і руйнування. Мозок постійно перебуває в стані готовності, попереджаючи тіло про необхідність мобілізації, щоб протистояти небезпеці. Багато енергії витрачається на те, щоб забезпечити виживання. Енергія слідує за увагою! Коли ми перебуваємо в зоні занепокоєння, ми не можемо звернути увагу на щось інше. Маленькі діти стараються залишатися поряд з батьками, а старші намагаються перевіряти, чи є безпечним оточення. Якщо сім'я тривалий час живе у стані війни, дітям може бути важко вчитися новому.

Пройшовши через кілька потенційно травматичних подій, діти могли навчитися успішно пригнічувати свої реакції. Людська психіка часто захищає нас у таких ситуаціях, змушуючи сприймати ситуацію як нереальну та дистанціюватися від неї, тим самим зменшуючи психологічний біль. З цим явищем ми стикаємося, наприклад, коли помирає хтось із наших близьких.

Далі ми розглянемо деякі поширені реакції на війну та втечу від війни, а також те, що ми можемо зробити, щоб їх подолати:

### ☉ *Зростання тривожності*

Тривога стає тягарем, і ми не в змозі приймати конструктивні рішення під її завеликою вагою. Коли ми потрапляємо у небезпеку, мозок стає більш пильним, надзвичайно чутливим до всього, що може бути ознакою небезпеки. Навіть абсолютно безпечні сигнали, такі як шуми або рухи, можуть сприйматися як небезпечні. Ця чутливість часто залишається активною ще довго після того, як небезпека минула, проявляючись у різних поведінкових та емоційних реакціях:



підвищена схильність до відчуття страху, труднощі із зосередженням та порушення сну, страх втрати близьких і потреба постійно бути поруч із тими людьми, які допомагають нам відчувати себе в безпеці. У дітей може розвинутися так звана сепараційна тривога, коли вони хочуть, щоб батьки завжди були на виду. Найбільший страх для дітей будь-якого віку полягає в тому, що з їхніми батьками щось станеться, навіть якщо вони намагаються це приховати.

## Рекомендації:

Дослідження та досвід показують, що найкращим для дітей є відкрите обговорення тем, пов'язаних із втратою та травмою. Ведучи відкритий діалог на болючі теми, ми дозволяємо дитині говорити про виклики, з якими вона стикається. Також цей діалог запобігає недовірі в родині, коли хтось щось знає про когось чи щось у родині, а інші ні (так звані сімейні таємниці, відомі лише деяким членам сім'ї). Наприклад, коли інформація про те, що друга чи члена сім'ї було вбито або їхній будинок спалений, зруйнований чи розбомблений, тримається в таємниці. Ми наполегливо рекомендуємо вам розповідати своїм дітям те, що ви знаєте, але робіть це зі співчуттям і турботою. Прийміть те, що дітям може бути важко сприймати такі новини. Але якщо ви говоритимете щиро і прямо, навіть якщо ви засмутите дитину такими новинами, це не страшно - адже ви поруч, і саме ви, як її опікун, завжди зможете її втішити. Значно гірше буде, якщо ви вирішите замовчати новину, і дитина дізнається про те, що трапилось, від когось іншого. Цим ви ризикуєте підірвати довіру дитини до вас. До того ж, висока ймовірність того, що вас у цей час не буде поруч з дитиною, щоб надати їй необхідну емоційну підтримку. Дітям не обов'язково знати все, не потрібно розповідати травмуючі криваві деталі, але важливу інформацію, яка впливає на їх життя зараз і в майбутньому, не слід приховувати від них.

Ще одна рекомендація пов'язана з фізичними вправами. Рух може допомогти нам зменшити напруженість. Можна бігати, грати у футбол чи обрати будь-яку іншу фізичну активність. Також у боротьбі з тривожністю допомагають дрібі рухи, такі як зайнятість пальців і рук (м'яти антистрес іграшку, гладити домашню тваринку, в'язати, писати, малювати мандали тощо).

## 🌟 Посттравматичний стрес: нав'язливі спогади

Небезпечні ситуації дуже легко запам'ятовуються. Ця особливість допомагає нам швидко вчитися визначати нові небезпеки і реагувати на них. Коли ми у небезпеці, організм виділяє у кров спеціальні речовини, які мобілізують весь наш організм та впливають на нашу пам'ять.

Спогади про небезпечні для життя ситуації можуть назавжди закарбуватися в нашій пам'яті, зберігатися у її глибинах у вигляді зорових вражень, звуків, тактильних відчуттів, смаків і запахів. Пізніше всі ці відчуття можуть повернутися у вигляді повторного переживання болючої події (так звані "флешбеки"), коли певна сенсація нагадає нам про подію.

Флешбеки можуть спричиняти труднощі з концентрацією уваги та навчанням. Важливо навчити дітей стратегіям контролю над такими спогадами.

### Рекомендації:

З досліджень дитячих травм ми знаємо, що діти часто залишаються наодинці зі своїми думками та почуттями, якщо вони не можуть поговорити з батьками про свій досвід. Вони також робитимуть висновки з поведінки батьків, не ставлячи питань, бо вважатимуть, що батькам зараз надто тяжко і не до них. Розмовляйте з дітьми про найважче і найгірше, навчаючи їх протистояти труднощам. Такі розмови дають їм найкращу основу для вирішення проблем у майбутньому. Якщо у вашій сім'ї зараз проживає кілька дорослих (наприклад, ще бабуся та дідусь), важливо, щоб ви всі погоджувалися щодо повідомлень, які надсилаєте своїм дітям, щоб не подавати різні сигнали та інформацію.

Існують різні методи допомоги дітям контролювати нав'язливі думки та спогади та зменшувати їхню силу. Може виявитися складним

навчити їх цьому, бо навчання передбачає необхідність повернутися думками до травмуючих спогадів, яких їм хотілося б уникати. Ось декілька методів, які ви можете запропонувати дітям:

🎧 Розкажіть, що контролювати свої спогади - це важливо. Попросіть їх візуалізувати образ зі свого минулого та зафіксувати його на “екрані” у їхній уяві. Потім скажіть їм: уявіть, що у вас є пульт дистанційного керування. Ви можете контролювати, яку кнопку ви натискаєте, ви можете перевернути зображення або зупинити його, коли забажаєте. Ви можете змінити кольори, від чорного до білого або навіть розмити зображення чи замінити його іншим. Попросіть дитину заповнити весь уявний екран зображеннями, а потім вставити інше, позитивне зображення, в один його кут. Скажіть дитині, щоб вона уявила, як цей позитивний образ зростає і займає все більшу частину екрана, а болючий спогад відступає в куток і стає все меншим і меншим. Можна трохи попереміщувати тривожне зображення по екрану, перш ніж повністю його позбутися.

🎧 “Якщо спогад, який я бачу, схожий на фільм, я можу змінити його, створивши нову версію зі щасливим кінцем.” Дитина може уявляти собі перегляд цієї нової версії знову і знову, поки вона не стане домінуючою версією, яку мозок вирішить зберегти.

🎧 Якщо дитину переслідують певні звуки, ви можете запропонувати їй активувати свої спогади про певні звуки, а потім уявити, що це звуки, які чути по радіо чи мобільному телефону. Дитина може зменшити гучність, відредагувати цей спогад, додавши музику або інші приємні звуки.

Якщо дитину турбують нав'язливі думки або тривоги, може допомогти наступний метод:

🎧 Попросіть дитину приділяти 10-15 хвилин щодня, щоб подумати про те, що її хвилює або засмучує. Важливо, щоб ви як мати чи батько були готові втішити її, якщо вона буде перевантажена своїми думками. Дитина у цей час має зосередитися на тому, що сталося б, якби це занепокоєння перетворилося на реальність, і на

причинах, чому цього не станеться. Протягом цього часу вона повинна створити простір для думок, які її переслідують, створити спеціальний «час занепокоєння». Якщо думки з'являться поза межами цього «часу занепокоєння», дитина має сказати собі: «Ой, я знову почала про це думати, але в мене є спеціальний «час занепокоєння», і ось тоді я з цим розберусь». Нехай вона це робить щоразу, як хвилюється в інший час. Обов'язково скажіть дитині не бути суворою до себе, коли тривога прийде не за розкладом, а просто визнати, що така думка виникла, і повторити про себе слова: «Ой, я знову почав про це думати...» тощо. Поступово думки припиняться автоматично, тому що все, що ми робимо досить часто, стає звичкою. Доцільно нагадати своїм дітям, що їм потрібно практикувати цей метод багато разів, перш ніж тривожні думки припиняться. Навіть якщо діти працюють над цим самостійно, було б добре, якби ви, як батьки, були поруч, щоб запропонувати підтримку, коли виникають тривожні думки. Найкраще проводити це тренування вдень і не надто близько до сну.

**Безпека - це не відсутність небезпеки, а наявність розуміння!**

## ● *Посттравматичний стрес: уникнення та тривога*

Природною реакцією на травму є уникнення будь-якого зв'язку з травматичним досвідом. Ситуації, люди, зовнішні нагадування (звуки, запахи тощо) або внутрішні нагадування (спогади та думки) можуть змусити дітей прагнути уникнути конкретної ситуації. Може з'явитися відраза до того, чим вони займалися раніше, і через це вони можуть почати вести більш замкнуте життя. Вони можуть стати більш тривожними, їм здаватиметься, що вони все ще у небезпеці, і через це їх тіло виділятиме в кров ті самі речовини, які мобілізують всі ресурси і викликають ще гіршу тривожність. З часом ці реакції можуть виснажити фізичні та розумові ресурси людини. Діти можуть стати пасивними або заціпеніти. Посттравматичні реакції можуть тривати місяцями, іноді навіть роками після закінчення неприємної ситуації.

## Рекомендації:

Емпатичну та здорову взаємодію з дітьми можна забезпечити через фізичну близькість і зв'язок. Коли батьки розмовляють з дітьми і читають їм, слухають їх і сприймають їхні емоції, діти розвиваються успішно, майже незалежно від середовища, в якому вони живуть, звісно, якщо вони постійно не знаходяться у небезпеці.

Спілкуючись з батьками, діти поступово вчаться заспокоюватися, коли відчують тривогу. Якщо ваші діти пережили жахливі речі, ви як батьки можете допомогти їм висловити їхні страхи словами та порадити їм, що робити, коли їм важко. Наприклад, діти молодшого віку можуть малювати, а діти старшого віку можуть писати свої думки в щоденнику.

Уникайте непотрібних періодів розлуки та повідомляйте своїм дітям, коли ви ідете кудись на кілька годин, адже вони можуть бути налякані/стурбовані тим, що з вами може щось трапитися. Дітей, які пережили травматичний досвід, часто потрібно готувати до деяких природних ситуацій, зокрема до візитів до лікаря чи стоматолога.

Ви можете також сказати дітям, що небезпеки більше немає, що вона в минулому, і що ви тепер у безпеці. Важливо говорити з дітьми про болючі спогади. Це зменшить тривожні стани, зменшить ймовірність нічних жахів.

Ви можете заохочувати дітей виражати свої почуття через ігри чи малюнки, створюючи історії разом з ними. Старші діти теж можуть робити це, але поступово вдаватимуться до слів, щоб виразити себе. Ви можете попросити їх закінчити речення на кшталт *«Найгірше для мене було...»* або *«Я хотів би...», «Я міг би...»*. Вони можуть використовувати театральні і танцювальні дії, вигадувати історії та писати про все, що вони пережили.

Є багато речей, які можуть викликати реакцію чи флешбек: звук, який нагадає дитині стрілянину чи снаряди, запах, пов'язаний з досвідом



війни, звук сирени, який викликає страх. Все, що було присутнє, коли ми пережили щось насильницьке або надзвичайно тривожне, може пізніше викликати реакцію. Але іноді діти реагують, не знаючи, що викликало реакцію. Знаючи, що саме викликало страх, діти можуть поступово навчитися контролювати його, крок за кроком наближаючись до своїх найбільших страхів. Якщо вони бояться натовпу, вони можуть потренуватися ходити туди, де зібралося лише кілька людей, а потім поступово збільшувати кількість людей. Якщо вони бояться сирен, то можуть послухати дуже тихий звук сирен на мобільному телефоні чи комп'ютері, потім поступово збільшувати гучність. У випадках, коли діти починають уникати певних ситуацій або людей, якщо це ускладнює повсякденне життя, особливо важливо, щоб вони могли поступово перебороти свої страхи, за підтримки дорослих. Таким чином вони уникнуть життя, повного обмежень.

Якщо ваша дитина не знає, що викликає реакцію, ви можете спробувати разом визначити такі ситуації.

## Сум та скорбота

Деякі діти пережили смерть близьких родичів, друзів, сусідів, домашніх тварин тощо. Усі вони втратили дім, школу та почуття безпеки. Батьки можуть допомогти дітям регулювати силу цих реакцій, щоб вони могли поступово взяти під контроль свої почуття.

## Рекомендації:

Поясніть дітям, що відбувається, що сталося і чому йде війна, допоможіть дітям регулювати сильні емоції, які вони відчувають у результаті страждань і болісних спогадів. Вам може допомогти терапевтична історія «Герої теж плачуть».

Говоріть дітям правду!

Дозволяйте дітям сумувати!

Сім'ям, які втратили когось, потрібно через цей біль віднайти себе як

«нову» сім'ю (інакше є ризик ізоляції та самотності для всіх членів сім'ї).

Найважливіше, що батьки можуть зробити щодо почуття скорботи та болю, які можуть мати їхні діти (через досвід втрати друзів, членів сім'ї, домашніх тварин чи свого дому), – це визнати, що ці втрати мали місце. Почуття втрати, туги та болю є природними реакціями, які потрібно прийняти. Діти зазвичай здатні успішно чергувати смуток і щастя, але якщо ваші діти більшу частину часу сумні та злі, можливо, вам потрібно більше говорити з ними про людей або речі, які вони втратили. Нехай вони напишуть про свою втрату (старші діти) або намалюють людей чи речі, за якими вони сумують (молодші діти). Розмова допомагає дітям упорядкувати свої думки та висловити свої почуття. Описаний вище метод виділення часу на тривожні думки також може виявитися дуже корисним у ситуаціях втрати та горя. Якщо це доцільно, час, відведений для роздумів, слід використати, щоб подумати про людей або речі, за якими діти сумують. Коли думки про втрату чи горе виникають поза межами відведеного для цього часу, дитина повинна сказати собі: «Ой, я знову почала думати про... але у мене є «час смутку», і тоді я зосереджуся на цьому». Якщо ваші діти втратили близьку людину чи друга, ви можете попросити їх уявити, як ця людина розмовляє з ними, кажучи щось на кшталт: «Для мене важливо, щоб у тебе все було добре. Ось чого я би хотів. Витрачай свій час на те, що робить тебе щасливим, а не на те, що тебе засмучує».

**Смуток потребує ритуалів і часу.**

### Роздратування та гнів

Цілком природньо і зрозуміло, що діти можуть відчувати гнів через те, що сталося. Їх гнів може бути спрямований на тих, кого вони вважають відповідальними за ситуацію, в тому числі - на батьків, які не змогли їх захистити, на інших людей або й на них самих.

### Рекомендації:

Коли дитина розповідає про драматичні події, батьки повинні спочатку слухати, а потім відповідати. Важливо дозволити дітям сказати, що вони думають і відчувають, перш ніж батьки почнуть щось пояснювати або говорити. Гарний варіант - відповідати



запитаннями, які відкривають шлях для подальшої розмови: «А що ти про це думаєш?» або «Ти багато думав про це?», «Я теж багато думала про...», «А чи є хтось, про кого ти думаєш?». Іноді ви можете розпочати розмову з історії про іншого хлопця чи дівчинку та їхній досвід, а потім запитати: «Є в цій історії щось, що тобі відгукується?».

Коли дорослі чітко висловлюють те, що вони думають і відчувають, діти теж навчаються висловлювати власні думки та реакції, одночасно навчаючись у батьків і як керувати своїми емоціями.

Батьки іноді говорять один з одним або з іншими дорослими про те, що відбувається в рідній країні, про власний травматичний досвід, коли діти поруч. Важливо пам'ятати, що діти отримують набагато більше інформації зі світу дорослих, ніж ви можете собі уявити. Тому доведеться або відкласти такі розмови до часу, коли діти не будуть поруч, або - спокійно і нейтрально пояснити дітям, про що ви зараз говорили. В останньому випадку, будьте готові відповісти і на додаткові запитання дитини.

Дорослі авжеж також можуть відчувати тривожність, емоції підвищеної інтенсивності, які дитина може побачити по вашій міміці. Для спокою дитини важливо, щоб близькі їй дорослі були спокійні і впевнені. Тож використовуйте всі методи заспокоєння, які вам підходять, до яких ви вдавалися раніше. Можливо, певні методи ви не зможете використати зараз через зміну життєвих обставин, але намагайтеся знайти щось, що працює саме для вас. Розмовляйте з іншими, займайтеся спортом, моліться, пишіть у щоденик або слухайте музику.

## Самозвинувачення та покуття провини

Діти (і дорослі) часто звинувачують себе в тому, що вони зробили, сказали або подумали (або не зробили, не сказали, не подумали). Насправді для цих думок часто немає жодних підстав. Діти можуть думати, що їм слід було врятувати когось або взяти на себе більше відповідальності за молодших братів і сестер. Багато дітей стверджують, що почуваються абсолютно нікчемними, бо втратили все.

## Рекомендації:

Кожного вечора хваліть себе і хваліть свою дитину за якусь поведінку або певне зусилля.

Виділіть принаймні 5 хвилин спілкування один на один з дитиною. Запитайте її, чим би вона хотіла займатися. Організуйте діяльність, запропоновану дитиною. Під час гри спостерігайте та опишіть, що робить дитина, виконуйте її вказівки.

Щоденні ігри та розмови з дитиною допомагають їй почуватися в безпеці.

Підкресліть у розмові, наскільки вона цінна для вас, і що у вас є надія на краще майбутнє.

## ● Труднощі з концентрацією та запам'ятовуванням речей

Багато дітей борються з проблемами з запам'ятовуванням та концентрацією. Це впливає на процес навчання, особливо в школі, де їм доводиться вивчати нове, а уроки вимагають великої концентрації.

## Рекомендації:

Як батьки, ви, авжеж, будете стурбовані, якщо помітите, що ваші діти докладають величезних зусиль, щоб запам'ятати певні речі, або що їм важко зосередитися. Ці симптоми ускладнюють навчання, тож шкільні вчителі будуть вимушені намагатися адаптувати навчальний процес до потреб дитини.

Якщо дитина має травматичні спогади або страждає від сильного відчуття втрати, зверніть увагу на рекомендації в розділі «Сум та скорбота». На щастя, ці проблеми зазвичай тимчасові. Не наполягайте на тому, щоб дитина приділяла все більше часу

шкільним заняттям. Це навпаки виснажить її енергію та знизить мотивацію.

Існують певні прийоми, які допоможуть дитині легше організувати себе. Наприклад, записувати важливі справи на стікерах або в органайзері мобільного телефону.



## Проблеми со сном

У багатьох дітей виникають проблеми зі сном, як із засинанням, так і з пробудженням. Деякі діти також починають бачити уві сні кошмари.

## Рекомендації:

Якщо у вашої дитини проблеми зі сном, важливо з'ясувати причину.

Якщо проблеми виникають через відчуття небезпеки, то присутність дорослого та довірлива розмова часто зменшують тривогу. Якщо дитину переслідують спогади, можна застосувати кілька методів:

— Хорошим методом є відволікання, наприклад, попросити дітей порахувати в зворотному напрямку від тисячі кроками, залежно від того, наскільки добре вони вміють рахувати (1000 – 993 – 986 – 979 і так далі).

— Дітям старшого віку (старше 10 років) можна спробувати дихальні вправи. Приклад: спочатку дихайте нормально три цикли, вдих-видих. Після третього видиху скажіть їм затримати дихання і триматися якомога довше. Потім видихніть і вдихніть ще три рази як зазвичай, і ще раз, після третього видиху, скажіть їм затримати дихання якомога довше. Вже за декілька таких циклів діти відчують спокій і сонливість, і їм буде легше заснути. Водночас, під час вправи вони концентруватимуть увагу на диханні, і не думатимуть про тривоги чи нав'язливі думки, що її викликають.

## Фізичні симптоми

Діти можуть відреагувати на пережитий стрес фізичними симптомами, такими як головний біль, біль у животі або біль і

дискомфорт в інших частинах тіла, або постійно почуватися втомленими. Ці симптоми - привід звернутися до лікаря, але часто вони можуть бути наслідками пережитого страху або спробою таким чином витіснити зі свідомості травмуючі спогади.

## Рекомендації:

Поговоріть з дітьми про те, чого вони бояться. Запевніть їх, що зараз вони у безпечному місці. Заохочуйте їх писати або малювати про свої страхи та думки - це допоможе їм взяти свої спогади під контроль.

## Соціальні стосунки

У більшості випадків діти втрачають зв'язок з друзями, за винятком тих відносин, які можна підтримувати через соціальні мережі. Деякі діти швидко знаходять нових друзів у новій країні, тоді як інші відмовляються від соціальних контактів, часто щоб захистити себе від подальших втрат.

## Рекомендації:

Підлітки могли б збиратися в групи та слухати історії один одного. Існують громадські організації, які займаються створенням таких кіл спілкування. Як батьки, ви можете підтримати таку ініціативу, або й підштовхнути дитину приєднатися до такої групи.

Ми рекомендуємо вам також спробувати разом із дітьми створити книгу з текстом і зображеннями, що розповідають про історію вашої сім'ї, починаючи від прадідусів-прабабусь.

## Інші реакції

Через війну та втечу від війни, деякі діти можуть пережити реакцію вікового регресу і зробити крок назад у своєму розвитку. Вони можуть почати мочитися, їм знову будуть потрібні підгузки, навіть якщо вони вже успішно пройшли цей етап деякий час тому. Вони можуть почати говорити та поводитися як менші діти.

## Рекомендації:

Це тимчасове явище, і воно мине, якщо ви як батьки проявите терпіння та спокій. Деякі діти також можуть стати надзвичайно активними. Це може бути пов'язано з тим, що фізична активність відволікає від болючих думок та спогадів.

## Організації та інституції в Республіці Молдова, які пропонують послуги для дітей та сімей біженців

Nr.	Назва організації	Контакти	Послуги що пропонуються
1.	Центр інформації та документації з прав дитини (CIDDC)	ул. Еуджен Кока 15, MD-2008, Кишинєу Tel/Fax: + 373 22 747813; + 373 22 716 598; + 373 22 744 600 Email: <a href="mailto:ciddc@yahoo.com">ciddc@yahoo.com</a>	Інформаційна підтримка
2.	Національний центр із запобігання жорсткому поводженню з дітьми (CNPAC)	вул. Каля Єшилор, 61/2, MD-2069, Кишинів Тел. +373 22 758 806, +373 78 000 480 Факс: +373 22 748 378 Ел. пошта: <a href="mailto:office@cnpac.md">office@cnpac.md</a> , <a href="mailto:ajutauncopii@cnpac.md">ajutauncopii@cnpac.md</a>	Інформаційна, психологічна, юридична, соціальна підтримка. Мобільна служба психосоціальної допомоги "Підтримка"
3.	Міжнародний центрзахисту та просування правжінок „La Strada”	MD-2012, Кишинів Тел: + 373 22 234 906 Факс: + 373 22 234 907 Ел.пошта: <a href="mailto:office@lastrada.md">office@lastrada.md</a> Гаряча лінія з Безпечної міграції та Протидії торгівлі людьми: 0 800 77777; Телефон довіри для постраждалих від домашнього насильства та насильства над жінками: 0 8008 8008	Правова, соціальна та психологічна допомога в сфері захисту законних прав та інтересів жінок і дітей

Nr.	Назва організації	Контакти	Послуги що пропонуються
4.	Асоціація "Мотивація"	бул. Мірча чел Бетрин, 48, MD-2075, Кишинів Тел: +373 22 661 393, Факс: +373 22 661 393, +373 67 300 449, (+373) 67 300 450 Ел. пошта: office@motivation-md.org Сайт: www.motivatie.md	Інформаційна підтримка; Психологічна підтримка дітей, батьків, молоді з обмеженими можливостями; Продукти харчування, ліки та засоби гігієни для людей з обмеженими можливостями; Спеціалізований транспорт; Рекреаційна діяльність; Допомога у працевлаштуванні
5.	Центр з прав осіб з інвалідністю	вул. О. Пушкіна, 16, оф.5, MD-2012, Кишинів Тел: +373 22 287 090 Ел. пошта: info@cdpd.md	Юридична та інформаційна підтримка
6.	Кейстоун Молдова	вул. Св. Георгія, 20, MD-2001, Кишинів Тел: +373 22 929 411 Ел. пошта: moldova@khs.org Безкоштовна зелена лінія для людей з обмеженими можливостями: 080010808;	Інформування, консультації; Мобільна бригада для людей з обмеженими можливостями; Підтримка на місці проживання: медична, психологічна, соціальна - засоби гігієни, продуктові набори; Розміщення та інформаційні послуги для матерів, дітей, людей з обмеженими можливостями на пункті пропуску Паланка
7.	Міжнародна організація з міграції (МОМ)	вул. Чуфля, 36/1, Кишинів, MD-2001, Тел: + 373 22 232 940; + 373 22 232 941; + 373 22 260 671; + 373 22 260 672 Факс: + 373 22 232 862 Ел. пошта: iomchisinau@iom.int	Юридична допомога



Nr.	Назва організації	Контакти	Послуги що пропонуються
8.	“Terre des Hommes” Молдова	вул. Н. Йорга, 6, кв.3, Кишинів, MD-2009 Тел: +373 22 238 039 Ел. пошта: mda.office@tdh.ch	Мобільна група (для північної та центральної зони біля центрів розміщення біженців); Психологічна та соціальна допомога, заходи для дітей
9.	SOS Аутизм	вул. Гренобля, 191, Кишинів Тел: +373 68 878 788, 69 768 915 Ел. пошта: sosautism.moldova@gmail.com	Діагностика та підтримка для дітей з аутизмом
10.	Адвокатский Центр Права	вул. Влайку Пиркелаб, 8, Кишинів, MD-2009, Тел: +373 22 240 899 Ел. пошта: law-center@cda.md	Юридична підтримка
11.	Асоціація з розширення можливостей сімей та дітей “Аве діти”	вул. К. Стере, 1, Кишинів, MD-2009 Тел: +373 22 237 854 Ел. пошта: office@avescopiii.md	Розміщення, соціальна та психологічна допомога
12.	Центр здоров'я дружній до молоді “Неовіта”	вул. Соколень, 19, Кишинів Тел: +373 22 463 728 Центри здоров'я дружні до молоді є в усіх районних центрах країни	Психологічна, медична, соціальна допомога підліткам
13.	Релігійна установа Соціальна місія «Дияконія»	вул. Кріулень, 22, Кишинів, MD-2059 Тел: +373 22 463 228, + 373 105 734 Ел. пошта: office@diaconia.md	Розміщення, психологічна, соціальна та юридична допомога
14.	Благодійний фонд “Карітас Молдова”	вул. Г. Асаки, 30/1, Кишинів, MD-2028, Тел: +373 22 293149 Ел. пошта: secretariat@caritas.md	Розміщення, психологічна та соціальна допомога
15.	Благодійний центр для біженців	вул. В. Александри, 64, Кишинів, MD-2012, Тел: +373 22 212 576 Ел. пошта: charitycentrerefugees@gmail.com	Продуктові та гігієнічні набори, одяг



Nr.	Назва організації	Контакти	Послуги що пропонуються
16.	Центр прав жінок	вул. М. Когелнічану, 76, Кишинів Тел: +373 68 855 050 Консультації: 080080000 (безкоштовно) Ел. пошта: office@cdf.md	Юридична, психологічна, соціальна підтримка
17.	Служба психопедагогічно і допомоги	вул. В. Мікле, 4а, Кишинів Тел: +373 22 222 437 Ел. пошта: sapchisinau@gmail.com Служби психопедагогічної допомоги існують в усіх районних центрах	Психологічна допомога, логопед
18.	Дитяча зелена лінія	Тел: 116 111, Безкоштовно, анонімно, безпечно, цілодобово	Консультації та психоемоційна підтримка в кризових ситуаціях; Інформація у сфері прав дитини; Консультації у сфері захисту дітей; Направлення до установ здатних надати необхідну допомогу

Під час підготовки цього гідру були використані наступні джерела:

1. "Гід для батьків біженців" - Атле Дирегроу та Магне Раундален  
[https://www.afya.at/media/files/afya\\_leitfaden\\_englisch.pdf](https://www.afya.at/media/files/afya_leitfaden_englisch.pdf)
2. Як говорити з дітьми про війну?  
[https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/flyer\\_ro.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/flyer_ro.pdf)
3. Батьки та опікуни - герої. Захист наших дітей у кризових умовах  
[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. Виховуйте дитину з турботою  
[https://www.drepturilecopilului.md/files/brosura\\_parinti\\_2.pdf](https://www.drepturilecopilului.md/files/brosura_parinti_2.pdf)
5. Як краще розуміти дитину  
[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. Прислухайся до голосу своєї дитини  
<https://www.drepturilecopilului.md/files/vocea-copilului-parinti.pdf>
7. Чи варто хвалити дітей? 8 правил конструктивного хвалення  
<http://centruldeparenting.ro/ne-laudam-sau-nu-copiii-8-reguli-pentru-o-lauda-constructiva/>
8. Принцип 5 секунд мовчання. Як підібрати слова у делікатних ситуаціях  
<http://centruldeparenting.ro/principiul-celor-5-secunde-de-tacere-cum-sa-spuie-cuvintele-potrivate-situatii-delicate/>

Посібник для батьків дітей-біженців розроблено в рамках проекту «Підтримка включення дітей-біженців у навчальні заклади Республіки Молдова», що фінансується ERIKS Development Partner і виконується Центром інформації та документації з прав дитини (CIDDC), у партнерстві з Міністерством освіти та наукових досліджень Республіки Молдова та місцевими спеціалізованими органами у сфері освіти районів Окніца, Бричень, Єдинець та Сорока.

Координатор: Василе Корой  
Автор: Діана Посту  
Переклад: Дарія Руссу  
Редагування: Медведєва Ольга  
Оформлення: Инеса Папукчиу

Погляди та інтерпретації в цьому посібнику не обов'язково поділяються партнером з розробки ERIKS. Відповідальність несе виключно автор контенту.

Кишинів, 2022

© CIDDC

Центр інформації та документації з прав дитини в Молдові (CIDDC)

вул. Є.Кока, 15, MD-2008, Кишинів, Республіка Молдова  
Телефон: +373 22 747813; 716598; 744600.

Електронна адреса: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)  
[www.drepturilecopilului.md](http://www.drepturilecopilului.md)