

Якщо твоя дитина має проблеми або поводиться інакше після прибуття в Нідерланди

Листівка про психічні скарги дітей після вимушеної міграції та значних подій

Якщо ти змушений/змушена переїхати в іншу країну, це також важко для твоїх дітей. Вони вириваються зі звичного оточення, змушені залишити школу, друзів і родичів. Тоді іноді твоя дитина почувається гірше і вона може зіткнутися з проблемами. Це цілком нормально. Ти можеш своїм дітям у цьому допомогти. Ці проблеми часто зникають через деякий час. Іноді твоїй дитині потрібна допомога, щоб знову одужати.

Проблеми у дітей:

- Дитина може бути значно більш активною, ніж раніше.
- Дитина може стати тихою і менше говорити.
- Іноді ти помічаєш, що дитина поводиться, як маленька (знову).
- Або діти знову мочаться в штани, хоча вже давно цього не робили.
- Вони також можуть відчувати страх або бути дуже сумними.
- Вони можуть відчувати себе непокірними.



Як батьку/матері, тобі важко бачити, що з твоєю дитиною не все гаразд. Дитині також важко бачити, що її батько/мати почувається погано. Звісно, обоє переживають один за одного.

Іноді ти, як батько/мати, не хочеш, щоб твоя дитина була настільки активною. Тоді ти починаєш карати її суворіше, ніж раніше. Іноді ти, як батько/мати, сам пережив/сама пережила багато чого. Через це ти почуваєшся погано. Тоді тобі важко завжди приділяти увагу своїм дітям. У такому випадку добре звернутися за допомогою. Сімейний лікар може тобі в цьому допомогти. Або медсестра чи лікар, які займаються саме дітьми. Вони працюють у сфері охорони здоров'я молоді. Це може бути в консультаційному центрі для немовлят і дітей молодшого віку або в початковій чи середній школі.

Що я можу зробити?

Йди робити щось разом. Намагайся бути активним/активною зі своєю дитиною. Це допоможе твоїй дитині почуватися краще.

Поради:

- Розмовляй з дитиною. Став відкриті запитання. Давай чесну відповідь, не налякавши дитину.
- Склади разом із сім'єю розпорядок дня. Привчай дитину вставати та лягати спати в один і той же час щодня. Плануй і цікаві справи. Вивісь щоденний розклад.
- Роби спільно цікаві речі. Грай в ігри, ходи на дитячий майданчик або танцюй.

- Йди з дитиною на вулицю. Виходь, наприклад, погратися на подвір'ї, покататися на велосипеді чи прогулятися.
- Не дозволяй дитині занадто багато дивитися телевізор або користуватися телефоном. Краще послухати музику або почитати.

Коли просити про допомогу?

Скарги не завжди тривають довго. Часто вони зменшуються або зникають через кілька тижнів. Якщо скарги через місяць не зникли, а, навпаки, посилюються, то потрібно щось робити. Ти можеш звернутися за порадою до Центру для молоді та сім'ї ([CJG](#)).



Посилання на джерело

Цю листівку підготував Національний центр психотравми ARQ. Значна частина інформації взята з листівки [Pharos](#) від червня 2018 року.