

Як ви даєте
собі раду та
своїй дитині
в новому
повсякденному
житті – в Данії?

**Корисні поради українським
батькам-біженцям**

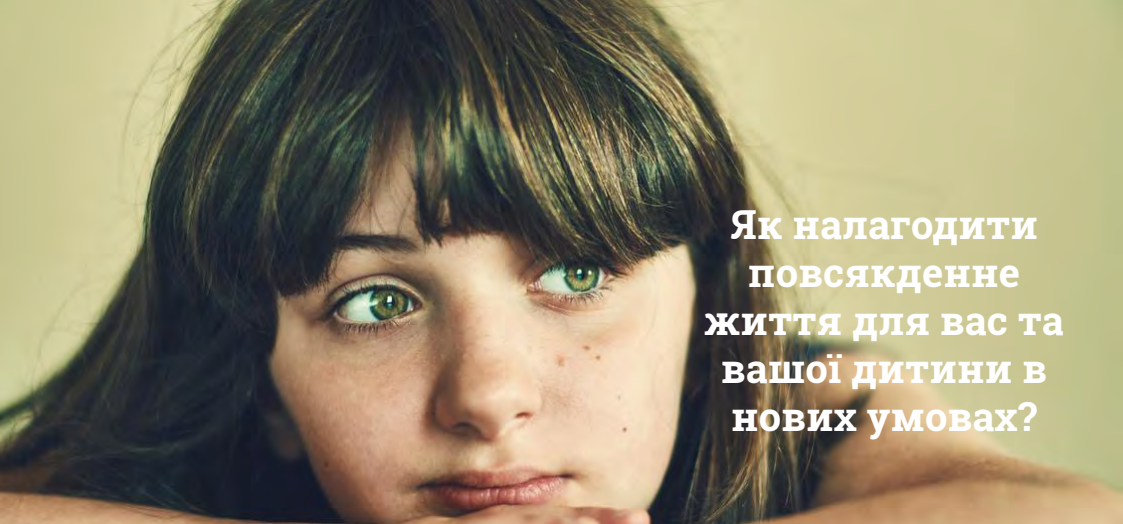
На сайті Børns Vilkår ви знайдете більше корисних порад щодо того, як дати раду почуттям та реакціям вашої дитини, а також дізнаєтеся, на які моменти у вашій власній або дитячій поведінці треба звертати увагу.

Дізнайтеся більше на сайті
www.bornsvilkar.dk/ukraine

“

Бути матір'ю у такій ситуації дуже нелегко. Діти запитують: де ми мешкатимемо? До якої школи я ходитиму? Що я робитиму у вільний час? Я, як мати, можу говорити тільки про те, що відбуватиметься сьогодні. Дуже важко дати їм почуття справжньої безпеки, тому що ви не можете розповісти, що саме трапиться в майбутньому.

Біженка з України, мати двох дітей 5 та 13 років



Як налагодити повсякденне життя для вас та вашої дитини в нових умовах?

Це цілком природно, якщо ви з родиною досі відчуваєте тривогу після того, як втекли від війни до нової країни, і вам важко знайти спокій серед усіх цих думок та хвилювань.

Ви можете почуватися приголомшеним та безпорадним, коли намагаєтесь зорієнтуватися у різноманітті почуттів та питань про те, як вам побудувати нове та зручне повсякденне життя для своєї родини в Данії.

У вас можуть також виникати різноманітні думки та запитання, наприклад:

- Як я можу забезпечити своїй дитині спокій та почуття безпеки?
- Як мені розмовляти зі своєю дитиною про це горе та тугу за тим, що ми втратили?
- Чому у нас з дитиною виникають такі реакції, яких ніколи не було раніше?
- Як мені розмовляти з дитиною про нових друзів?
- Як мені правильно реагувати на почуття, реакції та запитання дитини?
- До кого я можу звернутися, щоб отримати додаткову допомогу для себе та своєї дитини?

Ви повинні знати, що ви не на самоті з бідною, що є інші дорослі, які готові вам допомогти.

Звертайтеся зі своїми хвилюваннями та запитаннями на Батьківську лінію

Батьківська лінія *Børns Vilkår* пропонує усім українським батькам-біженцям безкоштовну консультацію спеціалістів по роботі з дітьми.

Якщо ви занепокоєні, маєте якісь сумніви або просто бажаєте поговорити з іншою дорослою людиною про те, що відбувається з вашою дитиною та родиною, наші україно- та російськомовні консультанти відкриті до розмови з вами.

Ми можемо допомогти, наприклад, у тому випадку, якщо вам здається, що у вихованні виникають складнощі або якщо ви забагато конфліктуєте з дитиною.



Телефонуйте на Батьківську лінію за номером 35 55 55 57. Батьківська лінія відкрита з понеділка по п'ятницю.

Батьківська лінія пропонує анонімну консультацію усім батькам. На Батьківській лінії працюють волонтери, що є спеціалістами по роботі з дітьми та мають відповідну освіту. Завдяки цьому вони можуть консультиувати з самих різних, як дрібних, так і великих, питань, пов'язаних з дітьми та молоддю – з ними можна, наприклад, порадитися щодо виховання дітей, домашніх конфліктів, різних реакцій тощо.

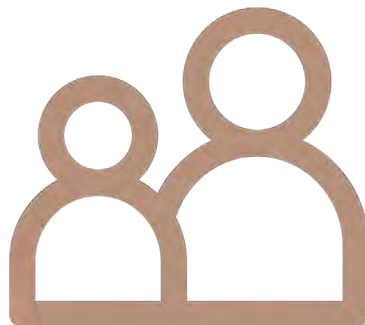
На які травматичні реакції, що виникають у вас самих чи у вашої дитини, слід звернути увагу?

У дітей та дорослих, які зазнали суворих випробувань, зокрема були змушені втікати від війни, можуть виникати короткочасні, тривалі або відстрочені реакції, як то:

- Шок, хвилювання та/або почуття розгубленості
- Почуття провини та/або злості
- Сум та/або розчарування
- Роздратування та/або відчуття відсутності сенсу
- Проблеми з концентрацією та пам'яттю
- Тривога та панічні атаки
- Біль у животі, серці та голові
- уникання соціальних контактів
- Брак енергії та бажання діяти

Ваша дитина може також на деякий час зазнати регресу в розвитку, наприклад, почати знову мочитися в ліжку, мати труднощі з виконанням тих чи інших повсякденних завдань, з якими могла успішно впоратися раніше, або потребувати тіснішого контакту з батьками.

Якщо така поведінка не припиняється протягом тривалого часу, це ознака того, що ваша дитина почувається зле і потребує допомоги. У цьому випадку важливо звернутися по допомогу до фахівців.



Діти та молодь можуть отримати допомогу на Дитячій телефонній лінії

Дайте дитині чи підлітку номер телефону Дитячої лінії в Данії

Українські діти мають змогу безкоштовно та конфіденційно поговорити з україно- та російськомовними консультантами з понеділка по п'ятницю:

