



International Centre for Migration,
Health and Development

Рекомендації з психосоціального здоров'я та благополуччя: діти-біженці



© ICMHD 2022

Деякі права захищено. Дозволено копіювати, розповсюджувати та адаптувати даний текст для некомерційних цілей за умови належного цитування. Відповідальність за будь-яку інтерпретацію та використання матеріалу несе сам читач. ICMHD в жодному разі не несе відповідальності за шкоду, що може бути спричинена використанням даного тексту.

Міжнародний центр з питань міграції, охорони здоров'я та розвитку (ICMHD).
Рекомендації з психосоціального здоров'я та благополуччя: діти-біженці.
Березень 2022 року, Женева.

International Centre for Migration, Health and Development
(ICMHD) 11 Route du Nant d'Avril
1214 Geneva Switzerland
Tel.: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87
E-mail: admin@icmhd.ch;
mcarballo@icmhd.ch Website:
www.icmhd.ch
Facebook & Twitter: @ICMHD

З М І С Т

З М І С Т

Вступ	3
Діти-біженці	4
Пошук батьків та опікунів	4
Діти, які подорожують самостійно	4
Спілкування з дітьми-біженцями.....	5
Жінки з дітьми	6
Жінки з немовлятами та малими дітьми	6
Жінки з дітьми дошкільного віку	8
Діти шкільного віку.....	9
Діти старшого шкільного віку	10
Підлітки та молоді люди.....	11
Підлітки–біженці та репродуктивне здоров`я.....	11
Торгівля людьми та примусове всиновлення	12
Почуття провини.....	13
Засоби комунікації	13
Конфіденційність та ведення записів	14

Вступ

Війна в Україні змушує мільйони людей, в тому числі дітей, залишати свою країну та шукати притулку далеко від рідних домівок. Усі вони тікають від подій, що спричиняють соціальні та психологічні рани, які, якщо їх вчасно не лікувати, в довгостроковій перспективі серйозно впливають на їхнє здоров'я, на добробут та зменшують здатність піклуватися про себе та своїх близьких.

Відповідь на кризу була надзвичайною і стала можливою завдяки рішенням урядів відкрити свої кордони для біженців з візами та без віз. Цьому, в свою чергу, сприяє неймовірна підтримка з боку тисяч волонтерів, медичних і соціальних працівників та приймаючих сімей у цих країнах.

Оскільки більшість людей, які допомагають, скоріш за все, мають невеликий досвід роботи з подібними ситуаціями, ці ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ було підготовлено, щоб підтримати їх в їхній роботі. Рекомендації спираються на багаторічний досвід роботи з психосоціальним впливом конфліктів і стихійних лих, а також потреб людей, які в них потрапили. Саме ця серія практичних рекомендацій орієнтована на потреби дітей.

В цьому документі ми звертаємось до матерів і дітей, тому що в нинішній українській кризі більшості чоловіків репродуктивного віку не дозволено покидати країну разом зі своїми дітьми. Проте ми визнаємо важливість батька як джерела любові та турботи. Тому ці рекомендації слід сприймати як звернення до обох батьків.

Дані рекомендації не мають директивного характеру, а скоріш спрямовані на надання ідей щодо того, як реагувати на нові обставини, нові запити та нові вимоги.

Діти-біженці

Конвенція ООН про права дитини 1989 року визначає дитину як особу у віці до 18 років, а дані ООН свідчать, що з України вже виїхали два мільйони дітей. Очікується, що ця цифра буде ще більшою. Діти мають фізичні та психосоціальні характеристики та потреби, які значно відрізняються від потреб дорослих, і їм потрібно вирішувати особливим чином. Ймовірно, існують відмінності між потребами дітей відповідно до їх віку та статі.

Пошук батьків та опікунів

Переміщення людей в Україну та з України розлучає сім'ї по всій країні. Чоловіки мали залишатися і захищати свої міста, тоді як мільйони жінок, дітей та літніх людей були змушені тікати й шукати притулку в інших країнах, тому,

- якщо придивитись до «сімейних одиниць», скоріш за все, матері будуть найкращими опікунами для дітей
- потрібно визнати, що матері з дітьми можуть мати свої особисті потреби
 - ✓ їхня здатність піклуватися про дітей може бути зменшена, якщо їхні потреби залишаються незадоволеними
 - ✓ звертайте особливу увагу на ситуації, коли матір явно погано почувається
 - ✓ намагайтеся якомога швидше вирішити будь-які проблеми зі здоров'ям матері
- завжди намагайтеся зробити так, щоб діти знаходились поруч зі своїми батьками, або іншими родичами та опікунами

Діти, які подорожують самотійно

Те, як саме діти виїжджають за межі України, є важливим фактором їхнього психосоціального здоров'я та благополуччя. Деякі діти можуть зазнавати більше стресу та травм, ніж інші

- якщо ви виявили дітей, які подорожують самі, поцікавтесь, чи це дійсно так
 - ✓ запитайте, звідки вони і чому вони самі
 - ✓ намагайтеся зробити так, щоб діти подорожували без супроводу дорослих групами, а групи формуйте відповідно до місцевості, з якої вони походять
 - ✓ запишіть їхнє ім'я, вік, з якого вони міста та причину того, чому вони подорожують без дорослих
- деякі діти, можливо, втратили батьків через їхню загибель і стали сиротами
 - ✓ забезпечте їм потрібний догляд та підтримку
 - ✓ активно шукайте родичів чи друзів родини та спробуйте об'єднати їх
- деякі діти, можливо, загубили своїх батьків або родичів під час подорожі
 - ✓ забезпечте їм потрібний догляд та підтримку
 - ✓ активно шукайте родичів чи друзів родини та намагайтесь сприяти їхньому возз'єднанню
- деякі діти можуть подорожувати самі, оскільки батьки вважають, що

вони достатньо дорослі для цього

- ✓ переконайтеся, що вони отримують потрібний догляд і підтримку, і запитайте, чи мають вони контакти батьків
- ✓ активно шукайте родичів чи друзів родини та об'єднайте їх разом
- деяких дітей, можливо, тимчасово довірили дорослим, що не мають своєї сім'ї
 - ✓ переконайтеся, що діти отримують потрібний догляд і підтримку, і запитайте, чи є у них можливі контакти
 - ✓ активно шукайте родичів чи друзів родини та намагайтесь сприяти їхньому возз'єднанню
- у будь-якому випадку намагайтесь знайти дорослих з того самого міста або місцевості
 - ✓ приділяйте цим дітям особливу увагу в плані консультування
 - ✓ приділіть особливу увагу наявності одягу, їжі, медичним оглядам
- у всіх випадках записуйте імена дітей, вік, стать та місцевість, з якої вони виїхали
- узнайте, чи було створено центральний реєстр дітей-біженців, та надішліть туди свої записи

Спілкування з дітьми-біженцями

Можливість спілкуватися з дітьми-біженцями їхньою мовою завжди буде для них джерелом втіхи та підтримки, а також допоможе уникнути непорозумінь. Це також буде сприяти виникненню відчуття спільноти, однак воно досить швидко минає, тому

- шукайте людей, у тому числі підлітків, серед біженців, які можуть і бажають допомагати у якості перекладачів, та поінформуйте їх про те, як вони можуть найкраще допомогти
- пошукайте в сусідній громаді людей, які розмовляють українською
- пам'ятайте, що невербальне спілкування може сильно допомогти
 - ✓ завжди посміхайтесь і будьте терплячими, потрібно, щоб дитина відчувала, що їй раді
 - ✓ переконайтеся, що дитині забезпечено фізичний комфорт
 - ✓ використовуйте мову жестів, де це необхідно
 - ✓ не соромтесь робити помилки, натомість посмійтесь над ними всі разом
 - ✓ намагайтесь не плакати у присутності дітей, оскільки це може ще більше їх засмутити.

Жінки з дітьми

Більшість чоловіків мають залишатися в Україні, з метою забезпечення захисту країни, а це означає, що багатьом жінкам доводиться самотійно супроводжувати дітей та літніх родичів. Це неминуче накладає на жінок велике фізичне та психосоціальне навантаження, тому

- якщо бачите жінок, які в дорозі та доглядають за дітьми, запитайте, чи вони подорожують самі
- запитайте їх, чи є у них особливі потреби, занепокоєння, проблеми, та як ви можете допомогти
- намагайтеся негайно реагувати, надаючи дружню підтримку матерям, які
 - ✓ здаються самотніми
 - ✓ багато плачуть
 - ✓ здаються пригніченими та замкнутими
 - ✓ є дратівливими та нетерплячими до своїх та чужих дітей
 - ✓ погано їдять та сплять
 - ✓ запитайте, чи вони отримували фізичні травми, і, якщо необхідно, направте на лікування
 - ✓ запитайте, чи є у них якісь особливі фізичні проблеми, від яких вони лікувалися
 - ✓ намагайтеся забезпечити безперервність лікування та прийому будь-яких ліків
 - ✓ делікатно запитайте, чи не втратили вони чоловіка або когось з близьких родичів
 - ✓ спробуйте визначити, чи потрібна їм спеціальна консультація та організуйте таку консультацію за потреби
 - ✓ запитайте, чи є у них телефон або, можливо, їм потрібен телефон, щоб зв'язатися з родичами
 - ✓ за можливості надайте телефон та засоби для його заряджання тощо
 - ✓ запитайте, чи хворіли вони коли-небудь COVID-19, чи були вони вакциновані
 - ✓ запропонуйте пройти тестування та вакцинацію, якщо це необхідно
 - ✓ обов'язково ведіть облік усіх матерів, яких ви зустрічали та з якими спілкувалися
 - ✓ збирайте та централізуйте інформацію, де це можливо.

Жінки з немовлятами та малими дітьми

Діти віком 0-18 місяців вважаються немовлятами, а діти віком 18-36 місяців вважаються малими дітьми. Це дуже особливий вік для дітей та їхніх матерів, і він може потребувати особливого догляду¹

- з різних причин, зокрема через:
 - ✓ гострі респіраторні інфекції
 - ✓ неправильне харчування
 - ✓ недостатній захист від холоду
 - ✓ нещасні випадки

¹ Від зачаття до приблизно 18 місяців після народження немовля піддається високому ризику отримати «травматичні відбитки». У цей момент життя немовляти його/її мозок росте найшвидшими темпами, і немовля може відчувати травми, які зазнали його мати, батько чи брати і сестри.

- ✓ відсутність належного догляду
- переконайтеся, що мати і дитина проводять разом якомога більше часу
- потрібно, щоб за бажанням мами мали можливість спати зі своїми немовлятами та малюками
- переконайтеся, що матері та особи, які доглядають за дітьми, усвідомлюють необхідність вакцинації дітей
- запропонуйте проведення вакцинації для немовлят відповідно до місцевих національних стандартів від наступних хвороб
 - ✓ дифтерія, правець і коклюш (кашлюк) (DTaP)
 - ✓ поліомієліт (IPV)
 - ✓ кір, паротит і краснуха (MMR)
 - ✓ вітряна віспа
- переконайтеся, що у матері є необхідний одяг, підгузки, засоби гігієни та інші речі для дитини
- переконайтеся, що матір відчуває фізичний комфорт
- переконайтеся, що у неї є одяг, засоби гігієни та інші речі, які їй потрібні
- постарайтеся забезпечити немовляті просте ліжко для сну з чистими теплими ковдрами
- якщо мати подорожує з іншими родичами, намагайтеся зробити так, щоб фізично вони були поруч
- заохочуйте їх допомагати матері
- багато немовлят знаходяться на грудному вигодовуванні, в такому разі матері необхідна підтримка
 - ✓ пам'ятайте, що потреби матері в харчуванні також важливі
 - ✓ переконайтеся, що мама добре їсть і п'є, особливо якщо вона годує грудьми
 - ✓ пам'ятайте, що у матері, яка перебуває у стресовому стані, можуть виникати труднощі з грудним вигодовуванням
 - ✓ забезпечте співчутливу підтримку, в ідеалі з боку інших жінок, які також годують груддю
 - ✓ за потреби залучайте жінок, які раніше годували грудьми, щоб надати поради
 - ✓ якщо є місцеві групи підтримки грудного вигодовування, встановіть з ними контакт
- якщо немовля не перебуває на грудному вигодовуванні, матері необхідно допомогти переконатися, що
 - ✓ дитина отримує безпечну та достатню кількість якісних замінників грудного молока
 - ✓ мати має доступ до чистої води та засобів для підігріву води
 - ✓ мати отримує інформацію про приготування замінників грудного молока
 - ✓ мати має інформацію про те, як потрібно мити пляшечки та соски
- за можливості, організуйте групи спілкування для матерів, які хочуть зустрітися та поговорити
- намагайтеся забезпечити наявність горщика для малюка і зробіть так, щоб було легко дістатися до туалету та вмивальників

- намагайтеся переконатися, що інші люди терпляче ставляться до немовлят, які плачуть, та малих дітей
 - ✓ поясніть їм, що мати може бути перевантажена та втомлена
 - ✓ організуйте спеціальні місця для людей, яких турбує плач немовляти
- ведіть облік усіх матерів, з якими ви зустрічалися та з якими спілкувалися, і централізуйте інформацію

Жінки з дітьми дошкільного віку

Діти дошкільного віку - це зазвичай діти 3-5 років. У багатьох країнах це діти, які вже відвідували дитячі садки або інші дошкільні заклади,

- маленькі діти вразливі до ряду факторів, що загрожують здоров'ю, таких як
 - ✓ інфекції, яких можна запобігти
 - ✓ погане харчування, яке часто можна скоригувати
 - ✓ неналежний догляд, який можна виправити
 - ✓ нещасні випадки, яким можна запобігти
- допомагайте та підтримуйте матерів та вихователів з маленькими дітьми
- допомагайте матерям, які мають ознаки стресу, травм та
 - ✓ намагаються уникати соціальних контактів
 - ✓ багато плачуть
 - ✓ сильно тремтять
 - ✓ постійно рухаються без видимих причин
 - ✓ дуже дратівливі
 - ✓ неадекватно поводяться та не впізнають своє оточення
 - ✓ погано їдять
 - ✓ погано сплять
 - ✓ погано виглядають
 - ✓ не піклуються про себе
- пам'ятайте, що допомагаючи матері, ви також допомагаєте дітям, за якими матір доглядає
- допомагайте матерям, організовуючи для них «чат-простір», де вони можуть спілкуватись з іншими матерями/жінками
- перевірте, чи всі маленькі діти отримали відповідні щеплення
- якщо вони цього не зробили, організуйте «наздоганяючу» вакцинацію
- пам'ятайте, що маленькі діти, скоріш за все, вже все розуміють у своєму оточенні
 - ✓ що відбувається з їхніми матерями та братами і сестрами
 - ✓ що відбувається з іншими людьми навколо них
 - ✓ відчувають сум'яття від їзду та подорожі
- намагайтеся забезпечити маленьким дітям структурований розклад дня та наявність ритуалів
 - ✓ за можливості, систематично виділіть окремий час для прийому їжі та ігор
- діти цієї вікової групи мають грати та досліджувати навколишнє середовище
 - ✓ за можливості, забезпечте для цього простір та іграшки
 - ✓ діти мають перебувати під наглядом дорослих
 - ✓ організуйте рухливі ігри, які не передбачають фізичних змагань

- забезпечте дітям доступ до олівців та паперу, щоб вони могли «досліджувати» та виражати свої ідеї
 - ✓ пам'ятайте, що не варто пропонувати дитині згадати про те, що вона бачила або пережила, за допомогою малюнків, якщо поруч немає кваліфікованого спеціаліста, який може допомогти дитині впоратись із травмою
- заохочуйте матерів/інших людей розповідати історії зі щасливим кінцем та співати гарні пісні
- не забувайте вести реєстрацію матерів, з якими ви зустрічалися, та централізуйте інформацію.

Діти шкільного віку

У більшості країн діти шкільного віку – це діти 5-13 років, більшість дітей-біженців у цій віковій групі раніше навчалися в школах України.

- перерване навчання в школі може стати великим джерелом травми для дитини шкільного віку
 - ✓ спробуйте записати дітей до місцевих шкіл у відповідні спецкласи
 - ✓ спробуйте організувати тимчасові перехідні школи в тих умовах, в яких опинились біженці
 - ✓ спробуйте знайти українських вчителів для допомоги дітям
- діти шкільного віку можуть легко емоційно поділяти кризи та травми своєї матері
 - ✓ організуйте заходи, які відволікають їх від недавніх негативних подій
 - ✓ організуйте з дітьми ігри, які змусять їх захоплюватися, сміятися та досліджувати світ
- зверніть увагу на дітей, про яких їхні матері або опікуни кажуть, що вони:
 - ✓ замикаються в собі та не спілкуються з іншими дітьми
 - ✓ замикаються в собі та не взаємодіють з матір'ю та з іншими родичами
 - ✓ погано їдять
 - ✓ погано сплять або сплять занадто багато
 - ✓ їм сняться кошмари
 - ✓ легко і часто плачуть
 - ✓ забувають, як одягатися
- спілкуйтесь з дітьми та матерями обережно:
 - ✓ не стигматизуйте та не висміюйте їхню поведінку
 - ✓ підкреслюйте, що ви все розумієте та відчуваєте те ж саме
 - ✓ говоріть, що все зміниться на краще
 - ✓ пояснюйте необхідність залишатися здоровим і сильним заради майбутнього
 - ✓ запитуйте їх, як вони почуваються та чим ви можете їм допомогти
 - ✓ слухайте уважно і показуйте, що вам цікаво
 - ✓ будьте обережні, вони не мають вважати, що ви дитячий терапевт
 - ✓ завжди все перевіряйте за ними та відстежуйте, як і що вони роблять
 - ✓ запитайте матір, чи вона відчуває, що їй потрібна додаткова допомога
 - ✓ якщо так, знайдіть для неї професійну допомогу
- діти шкільного віку знаходяться у тому віці, коли вони швидко ростуть
 - ✓ намагайтеся задовольнити їхні потреби в харчуванні, враховуючи їхні уподобання
 - ✓ зверніть увагу на ознаки фізичних проблем
 - ✓ зверніться до медичного персоналу, якщо матір вважає це необхідним

- діти шкільного віку фізично мають перебувати поруч зі своїми матерями, братами, сестрами та родичами
 - ✓ водночас визнавайте їхні потреби, які можуть змінюватись, це може означати перебування у стадії «досліджень»
- не забувайте вести реєстрацію дітей, з якими ви спілкувалися, та централізуйте інформацію

Діти старшого шкільного віку

У більшості країн 13-18-річні діти готуються до отримання вищої освіти, цілком ймовірно, що діти-біженці також вже думали або обговорювали своє майбутнє

- вони в такому віці, коли вони багато розмірковують та ставлять запитання
 - ✓ намагайтеся бути доступними для спілкування та розмов з ними
 - ✓ організуйте сеанси спілкування або інші способи залучити їх до спільних розмов
- вони в такому віці, коли вони все бачать, все відчують і можуть страждати через від'їзд з дому та впливу цієї події на них
 - ✓ намагайтеся бути доступними для розмов про майбутнє та нові можливості
 - ✓ організуйте дискусії з вчителями та іншими людьми, які можуть дати пораду
- вони стають більш вразливими до хаосу та невизначеності свого становища
 - ✓ а також до того, що це означає для тих людей, які залишились в країні,
 - ✓ та до того, що означає залишити домашніх тварин, будинок та особисті речі
- шкільне навчання є одним із ключових способів забезпечення безперервності та структурування життя, тож там, де це можливо
 - ✓ віддавайте дітей до місцевих шкіл
 - ✓ за потреби, створіть заміну шкільному середовищу з вчителями, книгами та курсами
 - ✓ заохочуйте дітей до навчання, але без тиску
 - ✓ почніть обговорювати майбутнє з точки зору професійних/фахових тем
 - ✓ підкреслюйте існування надії та нового життя для них та їхніх батьків/сімей
 - ✓ будьте готові обговорити те, що сталося, якщо вони цього захочуть
 - ✓ заохочуйте їх до занять спортом і групових фізичних навантажень
 - ✓ заохочуйте дітей до систематичної допомоги братам і сестрам, батькам, людям похилого віку
- звертайте увагу на дітей, у яких ви бачите наступні ознаки або чий матері або опікуни кажуть, що вони:
 - ✓ замикаються і не спілкуються з іншими дітьми
 - ✓ замикаються і не спілкуються з матерями та іншими родичами
 - ✓ погано їдять
 - ✓ погано сплять або сплять занадто багато
 - ✓ часто бачать кошмари
 - ✓ легко і часто плачуть
 - ✓ забувають, як одягатися
- уважно обговоріть це з дитиною, матір'ю або з іншими близькими родичами:
 - ✓ не стигматизуйте та не висміюйте їх
 - ✓ скажіть, що розумієте їх, а іноді маєте такі ж почуття
 - ✓ поясніть, що все зміниться на краще
 - ✓ поясніть необхідність залишатися здоровим і сильним заради майбутнього
 - ✓ запитайте, як, на їхню думку, ви можете їм допомогти

- ✓ намагайтеся залучати їх до допомоги іншим і обговорення потреб інших
- ✓ коли і якщо матері та вихователі вважають за потрібне, зверніться за професійною допомогою
- не забувайте реєструвати всіх дітей, з якими ви зустрічалися та з якими спілкувалися, і централізуйте інформацію, де це можливо.

Підлітки та молоді люди

Підліткові роки можуть бути складними для дітей, і це так само, навіть більше, стосується підлітків-біженців, які побачили, що їхнє власне життя, а також життя їхніх батьків раптово було порушено

- пам'ятайте, що підліткові роки відзначаються:
 - ✓ швидким фізичним зростанням та новими фізичними потребами
 - ✓ значними гормональними змінами та новими фізичними та емоційними потребами
 - ✓ значними інтелектуальними змінами та новими суспільними потребами
 - ✓ новими психосоціальними потребами
 - ✓ очікуванням більшої незалежності
- запитайте, чи хворіли підлітки на COVID-19 та чи були вони вакциновані від COVID-19
- спробуйте організувати тестування та вакцинацію, але без тиску
- підліткам слід пропонувати вдягати маски та заохочувати носити їх в місцях скупчення людей
- підлітки-біженці, ймовірно, розуміють більше, ніж молодші діти, про ризики та загрози життю в Україні та під час виїзду з країни, тому зверніть увагу на такі ознаки:
 - ✓ постійне соціальне відсторонення
 - ✓ хронічний поганий апетит і відмова від їжі
 - ✓ дратівливість і постійний рух
 - ✓ проблеми зі сном
 - ✓ гнів, поганий настрій, крик
 - ✓ самоушкодження, насильство та суїцидальні думки (згадки, погрози)
 - ✓ ознаки/повідомлення про зловживання психоактивними речовинами (наркотики, алкоголь)
- якщо батьки (матері) та підлітки вважають це за потрібне і згодні
 - ✓ організуйте бесіду з фахівцями з ментального здоров'я
- створіть для підлітків чат-групи і організуйте простір, де вони могли б зустрічатись
 - ✓ організуйте дискусії на теми, на які вони самі хотіли б поспілкуватись
 - ✓ заохочуйте підтримку однолітків, водночас визнаючи унікальність потреб та можливостей
- залучайте їх, де це можливо, до допомоги іншим біженцям
- дайте їм відчуття цінності їхнього внеску та їхньої цінності для суспільства
- дайте їм зрозуміти, що їхня освіта не зупинилась
 - ✓ шукайте способи повернути їх «на правильний шлях»
 - ✓ запишіть їх у місцеві школи чи на спеціальні програми
 - ✓ поговоріть з ними про їхні майбутні сподівання та наміри
- поговоріть з ними про майбутні можливості

Підлітки–біженці та репродуктивне здоров'я

Важливою особливістю дітей у підлітковому віці є фізичні, гормональні та анатомічні зміни, які часто відбуваються дуже швидко. З психосоціальної точки зору іноді буває важко впоратися з цими змінами, тож

- спробуйте організувати групові заняття, під час яких підлітки можуть розповісти про свої потреби
- спробуйте організувати індивідуальні консультації для підлітків, які кажуть, що потребують цього
 - ✓ залучайте консультантів, які відчують культурні особливості біженців
 - ✓ залучайте консультантів, які спеціалізуються саме на роботі з підлітками
- враховуючи важливість статевого розвитку в підлітковому віці,
 - ✓ організуйте сеанси статевого виховання для тих, хто цього бажає
 - ✓ завжди залучайте консультантів, які відчують культурні особливості
 - ✓ дайте зрозуміти, що є консультанти, до яких можна звернутись
 - ✓ коли це доречно, надавайте інформацію про контрацепцію та її методи
- особливої уваги можуть потребувати, зокрема, дівчата-підлітки
 - ✓ організуйте консультації для тих, хто відчуває, що їм це потрібно
 - ✓ забезпечте легкий доступ до засобів особистої гігієни
 - ✓ намагайтеся завжди забезпечувати конфіденційність місць для купання та туалету
 - ✓ інформуйте матерів про можливості, які пропонуються
- біженці часто бувають в ситуації, коли навколо забагато людей та відсутня приватність
 - ✓ наголошуйте на необхідності поваги до дівчат і хлопців з боку дорослих
 - ✓ підкреслюйте необхідність поваги до дівчат з боку хлопців
 - ✓ пояснюйте необхідність бути пильними щодо сексуального насильства та домагань
 - ✓ поясніть, кому слід повідомляти про будь-які ознаки зловживань та переслідувань

Торгівля людьми та примусове всиновлення

Торгівля дітьми та примусове всиновлення, особливо дівчат-підлітків, стали глобальною проблемою і досить поширені серед біженців, де соціальна дезорганізація часто полегшує зловмисникам проникнення до місць, де перебувають біженці, та виїзд з них, тому

- поясніть біженцям, що торгівля людьми є розповсюдженою проблемою
 - ✓ попросіть їх бути уважними до ознак потенційної торгівлі людьми
 - ✓ заохочуйте підлітків бути уважними в присутності незнайомих
 - ✓ поясніть, що вони повинні повідомляти про незнайомих у місцях проживання біженців та поблизу них
- заохочуйте підлітків бути готовими захищати один одного, особливо це стосується дівчат
 - ✓ будьте готові втрутитися, але не вступати у фізичний контакт з торговцями людьми
 - ✓ будьте готові втрутитися, попросивши інших біженців та соціальних працівників допомогти

- біженці можуть захотіти налагодити власні заходи безпеки для захисту від торговців людьми
 - ✓ обговоріть це з місцевими правоохоронцями

Почуття провини

Вина тих, хто вижив, є загальним почуттям у всіх війнах і природних катаклізмах. Йдеться про тенденцію тих, хто вижив, відчувати себе винними, тому що вони вижили, а інші ні. Це може бути дуже поширеним і руйнівним почуттям, яке заважає людям, і підліткам також, дивитися вперед і насолоджуватися життям, тому

- стежте за підлітками та звертайте увагу на наступні ознаки
 - ✓ відстороненість, особливо від дорослих
 - ✓ здається, що дитина не може брати участь у іграх і насолоджуватися ними
 - ✓ дитина багато говорить про загиблих, поранених чи тих, хто зник
 - ✓ дитина плаче в компанії інших дітей без видимої причини
 - ✓ дитина має труднощі зі сном
 - ✓ дитина втратила апетит, робить або говорить про самоушкодження та самогубство
- якщо здається, що ці проблеми пов'язані з почуттям провини
 - ✓ будьте теплими та чуйними
 - ✓ нагадуйте, що травми та втрати у війнах часто є випадковими подіями
 - ✓ говоріть про події, які стались «не в тому місці, у неправильний момент».
 - ✓ поясніть, що якщо когось пощадили, це також є не менш випадковою подією
- підкреслюйте ідею відповідальності за те, щоб «наसолоджуватися» тим, що було збережено
 - ✓ говоріть про професійні можливості
 - ✓ говоріть про залученість у життя та у майбутнє
- поговоріть з матір'ю про проблеми дитини та поділіться тими ж порадами
 - ✓ пам'ятайте, що матері також можуть відчувати почуття провини
 - ✓ допомагайте їм впоратися з цим

Засоби комунікації

Оскільки серед біженців втрата контакту між родичами та друзями є розповсюдженим явищем, доступність та використання мобільних засобів зв'язку можуть бути дуже корисними. Підлітки часто найкраще вміють працювати з мобільними телефонами, тож

- вони можуть бути важливим джерелом обміну інформацією для інших груп біженців, і їх слід заохочувати допомагати іншим в обміні інформацією
 - ✓ заохочуйте їх допомагати літнім біженцям, які не дуже добре вміють користуватись мобільними телефонами
 - ✓ заохочуйте їх переміщатись та пропонувати іншим допомогу з користування мобільним телефоном
 - ✓ забезпечте легкий доступ до телефонів та засобів для зарядки

Конфіденційність та ведення записів

Під час будь-якої взаємодії з дітьми та батьками потрібно дотримуватись конфіденційності, особливо якщо це стосується старших дітей

- ✓ тримайте свої записи у захищеному місці
- ✓ надавайте доступ до записів тільки визначеному медичному персоналу, якщо та коли це доречно

Дані практичні рекомендації були підготовлені ICMHD під керівництвом Д-ра Мануеля Карбальо. Також членами ICMHD є: Др. Монір Іслам, Др. Паоло Хартманн, Др. Рауль Гальярді, Др. Мішель Лаволлай, Др. Ганьян Гонг, пані Мадіта Шульте. Зовнішню технічну підтримку роботі ICMHD щодо кризи в Україні надали пані Домінік Ларсімонт та пані Холлі Кларк.
Оформлення титульної сторінки: Іна Гудумак.