



International Centre for Migration,  
Health and Development

---

Практичні рекомендації щодо  
психосоціального здоров'я  
та благополуччя:  
**сім'ї, що приймають біженців**



© 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.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Practical Guidelines on Psychosocial Health and Wellbeing: Refugee Host Families. March 2022, Geneva.

Міжнародний центр з питань міграції, охорони здоров'я та розвитку (ICMHD). Практичні рекомендації щодо психосоціального здоров'я та благополуччя: сім'ї, що приймають біженців. 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](mailto:admin@icmhd.ch); [mcarballo@icmhd.ch](mailto:mcarballo@icmhd.ch)

Website: [www.icmhd.ch](http://www.icmhd.ch)

Facebook & Twitter: @ICMHD

# З М І С Т

# З М І С Т

Вступ ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Біженці ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Сім'ї, що приймають біженців..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Мова та невербальна комунікація.. Fehler! Textmarke nicht definiert.

Зустріч з іншою культурою ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Приймаючі сім'ї, як «перше реагування» Fehler! Textmarke nicht definiert.

Поділяти травму..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Місцеві ресурси ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Медичні та соціальні послуги..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Допомагати біженцям підтримувати зв'язок..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Фізичне здоров'я ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Психосоціальне здоров'я та благополуччя..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Уникання болючих тем для обговорення Fehler! Textmarke nicht definiert.

Давати надію..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Надавати почуття важливості..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Співіснування у спільному просторі Fehler! Textmarke nicht definiert.

Спільний прийом їжі..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Як боротись з кризами .... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Почуття провини ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Допомога біженцям та приймаючим сім'ям у отриманні спеціалізованих консультацій

Fehler! Textmarke nicht definiert

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

Оскільки більшість цих волонтерів, медичних і соціальних працівників та приймаючих сімей можуть мати невеликий досвід роботи з подібними ситуаціями, ICMHD підготувала серію ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ, щоб підтримати їх у цьому. Рекомендації спираються на багаторічний досвід роботи з психосоціальним впливом конфліктів і стихійних лих, а також потреб людей, які в них потрапили. Саме цю конкретну серію практичних рекомендацій розроблено для використання сім'ями, які приймають біженців, підкреслюючи винятково важливу роль, яку відіграють приймаючі сім'ї, а також складність проблем, з якими вони можуть мати справу. Дані практичні рекомендації не мають директивного характеру, вони скоріше спрямовані на надання ідей щодо того, як реагувати на нові обставини, нові запити та нові виклики у приймаючих сім'ях.

## Біженці

Переміщення людей в межах України та за кордон розлучило багато сімей по всій країні. Чоловіків і молодих людей попросили залишитися та захищати свої міста, а мільйони жінок, дітей і літніх людей були змушені тікати і шукати безпеки в сусідніх країнах і за їх межами, тому

- з цих мільйонів жінок, матерів з дітьми та людей похилого віку
  - ✓ деякі здійснюють цю подорож разом із своїми родичами
  - ✓ деякі здійснюють цю подорож самі або зі своїми дітьми
  - ✓ деякі здійснюють цю подорож самотійно або з літнім подружжям
- хоча їхній досвід як біженців, ймовірно, може бути схожим, вплив, який цей досвід має на них, може приймати різні форми залежно від їхнього віку та статі, від того, кого вони мали залишити та з ким мали змогу виїхати
  - ✓ деяким довелося залишити чоловіків та інших близьких родичів
  - ✓ усі вони залишили своє майно та спогади
  - ✓ деякі сприймають це як тимчасовий процес і бажають повернутися назад
  - ✓ інші можуть відчувати, що ніколи більше не побачать свою батьківщину і домівки
- у всіх випадках можна припустити, що ті події, які вони пережили, або були свідками, або чули про них, залишили великий відбиток
  - ✓ на деяких це справить сильніше враження, ніж на інших
  - ✓ дехто зможе розповісти про те, що сталося, і звернутися за допомогою
  - ✓ дехто може закритись і бути не в змозі адаптувати своє життя до того, що сталося
  - ✓ всі вони, ймовірно, потребуватимуть допомоги того чи іншого роду

## Приймаючі сім'ї

Прийом біженців став можливим завдяки багатьом тисячам родин, які відкрили свої домівки і були готові прийняти біженців як гостей, тому

- більшість приймаючих сімей, ймовірно:
  - ✓ не є професійними психологами, соціальними працівниками, лікарями чи медсестрами
  - ✓ приймати біженців або доглядати за незнайомими людьми не є їхньою спеціалізацією
  - ✓ вони не знайомі з тим, якими можуть бути комплексні потреби біженців
- більшість приймаючих сімей будуть приймати біженців вперше, і
  - ✓ можливо, раніше ніколи не мали досвіду спілкування та догляду за біженцями
  - ✓ можливо, ніколи не приймали у себе людей - носіїв іншої мови та культури
- приймаючі сім'ї, ймовірно, матимуть досить різне житло, яке пропонуватимуть біженцям, деяке може бути
  - ✓ достатньо великим, щоб легко фізично забезпечити прийом сімей біженців
  - ✓ або меншим і, ймовірно, через це виникатимуть додаткові вимоги до сімейного простору
- деякі приймаючі сім'ї, ймовірно, будуть мати економічно кращу ситуацію, ніж інші, тому
  - ✓ для деяких прийом біженців не буде проблематичним на фінансовому рівні
  - ✓ для інших це може створювати проблеми і додатково навантажувати сімейний бюджет
- у всіх випадках пам'ятайте, що біженці найбільше мають потребу у тому, щоб
  - ✓ відчувати повагу до себе та відчувати себе бажаним гостем
  - ✓ мати дах над головою та перебувати у відкритому до спілкування оточенні
- біженці не хочуть бути тягарем або розглядатися як тягар, тому подбайте про те, щоб

- ✓ уникати коментарів або жестів, які можуть створити відчуття, що вони є тягарем
- ✓ бути терплячими і проявляти теплоту, згадуючи те, що вони пережили і переживають

### Мова та невербальна комунікація

Мовний бар'єр може бути проблемою, але його часто сприймають як більшу проблему, ніж він насправді є, тож

- пам'ятайте, що багато біженців мають гарну освіту та можуть спілкуватись місцевою мовою
- знайдіть інших біженців, які говорять місцевою мовою, і попросіть їх перекласти
- знайдіть людей, які розмовляють українською, в сусідній громаді
- пам'ятайте, що невербальне спілкування може бути дуже корисним, тому
  - ✓ завжди посміхайтесь і будьте терплячими
  - ✓ жартуйте про те, що ви не можете розмовляти з ними українською
  - ✓ не соромтеся використовувати просту мову жестів
  - ✓ не соромтеся робити помилки та сміятися над ними всі разом
  - ✓ проявляйте теплоту і не бійтеся поплакати або посміятися разом з ними

### Як мати справу з іншою культурою

Біженці мають іншу культуру, тому не тільки їхня мова, ймовірно, буде іншою, але й іншими можуть бути:

- способи бачення світу
- цінності щодо життя та стосунків
- уявлення про те, що ввічливо, а що ні
- очікування, які відрізняються від очікувань приймаючих сімей
- у разі необхідності звертайтеся за допомогою до людей, які раніше працювали з біженцями
- встановіть зв'язок з організаціями, які працюють з біженцями з України
- ніколи не проявляйте роздратування або нездатності керувати своїми емоціями (пам'ятайте, ваші гості вони пройшли через багато випробувань)

### Приймаючі сім'ї як "перше реагування"

Термін «перше реагування» зазвичай використовується для позначення людей, які першими виявляються на місці у разі виникнення кризи. Вони пропонують первинне лікування, поради та догляд. Роблячи це, вони також позиціонують себе «на першій лінії», щоб допомогти вчасно та ефективно. Багато в чому приймаючі сім'ї є саме таким першим реагуванням і можуть

- почути з перших вуст історії про те, як біженців начебто виривали з корінням, історії про поранення та смерть
  - ✓ відчуті цей відрив від коріння та сцени поранень і смертей, про які їм розповідають
  - ✓ захочуть виявити співчуття своїм гостям і тому, через що вони пройшли
- іноді починають сприймати той біль, який відчувають біженці, тому що вони відчувають, що
  - ✓ це допоможе їм зрозуміти, про що думають біженці
  - ✓ це допоможе їм зрозуміти навіть неочевидні потреби біженців

### Що означає поділяти травму

Може виникати так звана «травма вікарія», коли людина, що бажає допомогти, наближається до людей, яким вона допомагає, і починає брати на себе деякі переживання, які вони пережили, тому

- пам'ятайте, що травмований «помічник» не може допомогти так само добре, як об'єктивна людина
- намагайтеся підтримувати емоційну «дистанцію», щоб бути кращим помічником, та
  - ✓ піклуйтеся один про одного у своїй, приймаючій родині
  - ✓ звертайте увагу на ознаки травми один в одного
  - ✓ говоріть про почуття та проблеми один з одним
  - ✓ розрізняйте реальні та уявні проблеми
  - ✓ шукайте рішення як реальних, так і уявних проблем, що виникають між вами
  - ✓ переконайтеся, що ніхто в сім'ї не бере на себе все навантаження

### Місцеві ресурси

У більшості громад, куди прибувають біженці, вже може бути прийнято рішення про те, до яких місцевих установ, служб та інших ресурсів можна звернутися, тому

- пам'ятайте, що ви не самотні, тому
  - ✓ ознайомтеся з тим, які послуги доступні у вашій місцевості
  - ✓ розкажіть оточенню у вашій місцевості, що ви приймаєте біженців
  - ✓ не бійтеся просити допомоги та підтримки у друзів та сусідів
  - ✓ зв'яжіться з іншими приймаючими сім'ями та організуйте спільні чати підтримки
  - ✓ пошукайте телефон гарячої лінії, на яку можна зателефонувати за потреби

### Медичні та соціальні послуги

Пам'ятайте, що є медичні та соціальні служби, до яких ви можете звернутися, тому

- повідомте лікаря-терапевта, що ви приймаєте біженців і якого віку
  - ✓ знайдіть та «нанесіть на карту» найближчі лікарні та служби швидкої допомоги та їхні номери
  - ✓ знайдіть та «нанесіть на карту» місцевих педіатрів та їхні номери
  - ✓ знайдіть та «нанесіть на карту» місцевих фахівців з акушерства/гінекології та їхні номери
  - ✓ знайдіть та «нанесіть на карту» місцевих фахівців із психічного здоров'я та їхні номери
  - ✓ пам'ятайте, що вони можуть допомогти як вам особисто, так і біженцям, яких ви приймаєте

### Допомагайте біженцям підтримувати зв'язок з рідними

Однією з перших речей, які біженці захочуть і мають зробити, це підтримувати зв'язок зі своїми родичами; деякі з них можуть бути ще в Україні; інші, можливо, виїхали та поїхали в інші країни чи міста. Відсутність зв'язку або незнання того, що сталося з їхніми родичами, може бути великим джерелом тривоги, тому

- за потреби знайдіть будь-які служби возз'єднання, які були створені для пошуку втрачених родичів
  - ✓ допоможіть своїм гостям-біженцям зв'язатися з цими службами
  - ✓ завжди підтримуйте та підбадьорюйте біженців, кажучи, що вони знайдуть своїх рідних

- допоможіть зі зв'язком
  - ✓ переконайтеся, що у них є смартфон чи запропонуйте використати ваш
  - ✓ переконайтеся, що вони можуть користуватися смартфоном, особливо якщо це літні люди
  - ✓ переконайтеся, що у них є зарядні пристрої, кабелі тощо.

## Фізичне здоров'я

Люди завжди беруть з собою свої хвороби. А в ситуації, коли людина стала біженцем, будь-які існуючі медичні проблеми можуть легко загостритися, або навіть з'явитися нові. Що потрібно враховувати:

- їхню історію хвороби, соціально-економічні та демографічні обставини, тому не забувайте про:
  - ✓ вік (це діти, молодь, дорослі люди, люди середнього віку або літні люди)
  - ✓ стать (чоловіча, жіноча, інше)
  - ✓ сімейний стан (неодружений/а, одружений/а, розлучений/а, розстались, овдовів/ла)
  - ✓ як і з ким вони покинули Україну і кого залишили там
- обережно запитуйте (не робіть розслідування) про те, як почуваються ваші гості-біженці
  - ✓ запитайте, чи були у них проблеми зі здоров'ям до війни, і якщо так, то які
  - ✓ запитайте, чи проходили вони лікування, і якщо так, то яке саме
  - ✓ запитайте, чи перервали вони прийом ліків і чи потрібно починати їх приймати знову
  - ✓ запитайте, чи мають вони потрібні ліки, якщо ні, спробуйте дістати їх
  - ✓ запитайте, чи хочуть вони звернутися до лікаря, і якщо так, спробуйте організувати візит
  - ✓ запитайте, чи не виникали у них проблеми зі здоров'ям/травми під час виїзду з України
  - ✓ зверніть увагу на будь-які ознаки фізичних ушкоджень, про які, можливо, вони не згадували
  - ✓ слідкуйте за змінами у їхньому зовнішньому вигляді, поставі тощо.
- COVID-19 та біженці
  - ✓ запитайте, чи були вони вакциновані, і якщо так, то скільки разів
  - ✓ запитайте, чи хворіли вони коли-небудь на COVID-19 і коли
  - ✓ за потреби організуйте тестування на COVID-19 та вакцинацію
  - ✓ забезпечуйте ваших гостей масками та пояснюйте користь їхнього регулярного використання в місцях скупчення людей
  - ✓ сприяйте та пояснюйте необхідність частого миття рук
- пам'ятайте про ввічливість і стриманість, коли питаєте про здоров'я та особисті проблеми
  - ✓ питання здоров'я можуть бути дуже особистими
  - ✓ поважайте приватність і конфіденційність стосовно питань здоров'я



## Психосоціальне здоров'я та благополуччя

Примусовий відрив від рідного дому та переїзд неминуче є травмуючими подіями, і гості-біженці, швидше за все, постраждали від того, що вони пережили, бачили або про що чули, тому

- будьте уважні до ознак виникнення проблем і стежте за такими речами, як
  - ✓ частий плач
  - ✓ дратівливість
  - ✓ соціальне відсторонення та усамітнення
  - ✓ тривога та параноя
  - ✓ постійне тертя частин тіла
  - ✓ відсутність інтересу до одягання або неможливість одягатися
  - ✓ людина не дбає про себе або не в змозі підтримувати елементарну гігієну
  - ✓ людина невиразно дивиться у простір і не відповідає на запитання
  - ✓ надмірне вживання анальгетиків, куріння та вживання алкоголю
- не соромтеся звертатися за професійною допомогою або направляти біженців до свого лікаря загальної практики
  - ✓ якщо ви відчуваєте, що є проблема, про яку не можна говорити з вашими гостями
  - ✓ не беріть на себе роль психолога, якщо у вас немає підготовки
  - ✓ не забувайте бути дружніми та надавати підтримку
- **депресія** є дуже поширеною проблемою серед біженців, і вона також може бути серйозною з точки зору того, що вона впливає на здатність людей піклуватися про себе та приймати рішення, тому зверніть увагу на такі ознаки:
  - ✓ втрата інтересу до всього, в тому числі до їжі та пиття
  - ✓ невміння посміхатися та отримувати задоволення від речей
  - ✓ втрата апетиту протягом тривалого періоду та втрата ваги
  - ✓ втрата енергії та відсутність бажання вставати і щось робити
  - ✓ втрата енергії та недотримання особистої гігієни
  - ✓ поганий сон або занадто багато сну
  - ✓ хронічна втома
  - ✓ дратівливість і відсутність концентрації
  - ✓ хронічна тривога
  - ✓ втрата самооцінки та думки про нікчемність
  - ✓ думки або згадки про самоушкодження та самогубство
- **тривожність** є ще однією поширеною проблемою серед біженців, і вона також може стати серйозною та виснажливою, тому зверніть увагу на такі ознаки:
  - ✓ постійне нервування та напруга
  - ✓ нездатність спілкуватися з іншими
  - ✓ постійні розмови та віра у те, що все стане ще гірше
  - ✓ періодичні приступи паніки та прискорене дихання (гіпервентиляція)
  - ✓ невідповідне потовиділення, навіть коли людина не рухається
  - ✓ тремтіння, яке важко пояснити і нездатність контролювати це тремтіння
  - ✓ труднощі з концентрацією навіть при виконанні простих завдань і тем
  - ✓ уникнення людей і відсторонення від соціальних взаємодій
- **гнів і страх** є поширеною реакцією на війну та втечу біженців з дому, але ці почуття можуть стати хронічними та перебільшеними, якщо швидко на них не відреагувати, тому зверніть увагу на такі ознаки:
  - ✓ незвичайний гнів та/або страх
  - ✓ ознаки або згадки про насильство щодо інших
  - ✓ ознаки самоушкодження або розмови про самоушкодження
  - ✓ згадки про самогубство

- можуть знадобитися професійна допомога або направлення біженців до вашого лікаря терапевта, але
  - ✓ обговоріть з вашими гостями-біженцями, чи згодні вони відвідати лікаря терапевта
  - ✓ поговоріть з фахівцями з психічного здоров'я
  - ✓ намагайтеся приймати рішення спільно з біженцями та медичними працівниками
  - ✓ пам'ятайте про культурні та мовні відмінності
  - ✓ завжди слухайте, будьте дружніми та розуміючими
  - ✓ не беріть на себе роль психолога, якщо у вас немає спеціальної підготовки

### Уникання болючих тем для обговорення

Для біженців неможливо забути те, що сталося, і в багатьох випадках вони захочуть розповісти свою історію, кого і що вони втратили, що бачили чи чули. Це може бути важливим для них, і потрібно намагатися проявити розуміння та бути терплячим слухачем. Однак,

- занадто часте згадування та повторне переживання травматичних подій може бути шкідливим для біженців
- це також може бути тривожним або шкідливим для тих, хто має вислуховувати спогади
- намагайтеся не задавати прямих запитань про те, що сталося з біженцями
- потрібно спробувати зрозуміти ту межу, коли розмов про минуле стане занадто багато
- якщо біженець занадто зосереджений на минулому, спробуйте говорити про позитивні сторони сьогодення

### Давати надію

Біженці пройшли через жахливі події та пережили ситуації, які могли змусити їх втратити надію на майбутнє, тому

- намагайтеся говорити про майбутнє позитивно
  - ✓ залежно від віку людини обговорюйте можливості освіти та роботи
  - ✓ говоріть про будь-які хороші новини
  - ✓ говоріть про те, що врешті-решт вони знову об'єднуються зі своїми родичами
- залучайте їх до сімейних трапез та будь-яких свят та вечірок
  - ✓ покажіть їм, що вони сприймаєте їх як рівних та бажаних гостей
- візьміть їх на прогулянку по місту чи за місто
  - ✓ возіть їх у парки та на відкриті простори
- ходіть з ними разом за продуктами тощо
  - ✓ дозвольте їм брати участь у житті родини разом із вами
- познайомте їх зі своїми друзями, навіть якщо вони не можуть з ними поговорити
  - ✓ дозвольте їм почуватися бажаними гостями для більших груп людей
  - ✓ дозвольте їм відчувати себе на рівних з вашими друзями

## Надавати почуття важливості

Одним з почуттів, яке часто відчують біженці, є те, що вони якось «зазнали невдачі» і більше не є корисними для суспільства. Це може бути психологічно виснажливим, і тому важливо боротися з цим

- дозвольте їм допомагати у господарстві, якщо вони кажуть, що хотіли б це робити
  - ✓ за бажанням запропонуйте їм зробити деякі домашні справи, з якими вони можуть впоратись
  - ✓ завжди дякуйте їм за допомогу
  - ✓ поговоріть з ними їхнє про життя в країні, де вони зараз перебувають
  - ✓ розкажіть їм, як добре їх приймати і наскільки вони вам допомагають
  - ✓ дайте їм свободу, щоб вони могли показати, на що вони здатні
  - ✓ визнавайте, що для вас, як для господаря, є корисним те, що ви познайомились з ними / приймаєте їх

## Співіснування у спільному просторі

Простір важливий для всіх членів сім'ї, а особистий простір необхідно поважати, наскільки це можливо. Це також важливо для біженців і, наскільки це можливо, вони також мають поважати його, тому

- встановлюйте кордони простору у ввічливий спосіб (проясніть, чий простір кому належить)
- забезпечте біженцям окрему спальню
- якщо можливо, надайте їм окрему, добре укомплектовану ванну кімнату
- якщо це неможливо, встановіть час, коли різні люди мають доступ до ванної кімнати
- біженці можуть захотіти провести час на самоті, але зверніть увагу на ознаки замикання у собі
- спальня, ймовірно, може забезпечити необхідний особистий простір
- заохочуйте біженців використовувати «спільні» місця вдома, наприклад, місце для спільного відпочинку, за можливості

## Спільний прийом їжі

Спільна їжа та спільний прийом їжі за одним столом може бути однією з найважливіших щоденних дій з привітання друг друга та інтеграції. Це надзвичайно допомагає біженцям і може стати криголамом для розмов, навіть якщо іноді мова є перешкодою, тому

- встановіть час прийому їжі та поясніть, що від гостей очікують, що вони приєднаються до родини
- розповідайте про звичаї щодо прийому їжі, уподобання та антипатії, культурні страви та свята
- заохочуйте біженців допомагати готувати, якщо вони люблять готувати
- заохочуйте їх готувати українські страви, якщо вони кажуть, що хочуть цього
- попросіть їх сходити з вами до магазину, щоб купити інгредієнти для приготування їжі
- намагайтеся перешкоджати, але не заперечуйте, якщо біженці їдять поодиночці або в різний час

## Як боротись з кризами

Приймати біженців не завжди легко. Їхній досвід може потребувати спеціальних методів подолання кризи, може мати місце відсутність методів подолання, а деякі кризи можуть виникати раптово і незрозуміло, тому

- будьте готові до цього і не показуйте свій шок, якщо і коли трапляються кризи
- багато спогадів, новин або посттравматичний стресовий синдром можуть стати причиною кризи
- завжди будьте готові зі співчуттям і теплотою поговорити про кризу
- не дозволяйте кризі біженців стати кризою приймаючої сім'ї
- також уникайте того, щоб криза у приймаючій сім'ї спровокувала кризу біженців
- дозволяйте біженцям піти до своєї кімнати, щоб поміркувати наодинці або поплакати, якщо їм це потрібно
  - ✓ але будьте поруч, щоб допомогти, вислухати та підтримати, якщо це можливо

## Почуття провини

Провина того, хто вижив, є поширеним явищем у всіх війнах і природних катаклізмах і відноситься до тенденції тих, хто вижив, відчувати себе винними, тому що вони вижили, а інші – ні. Це може бути дуже руйнівним відчуттям, яке заважає людям дивитися вперед і насолоджуватися життям. Біженці не є винятком з цього явища, особливо якщо вони залишили своїх дітей у країні, тож будьте уважні щодо наступних ознак:

- люди, які багато говорять про тих, хто загинув чи зник
- люди, які постійно говорять про те, чому саме вони вижили, а не інші
- якщо ви відчуваєте, що хочете поговорити з ними про це, ви можете
  - ✓ поговорити про випадковість смертей, поранень і втрат у війнах
  - ✓ пояснити, що врятуватись також є не менш випадковою подією
  - ✓ пояснити, що вони ще багато чого можуть зробити для сім'ї, друзів і для самих себе

## Допомога біженцям та приймаючим сім'ям у отриманні спеціалізованих консультацій

Приймаючі сім'ї не мають бути психологами, але ж бувають випадки, коли поведінка біженців вимагає спеціалізованої допомоги, тому

- узнайте, які варіанти психологічного консультування існують у вашій місцевості
- якщо ви відчуваєте, що ваші гості потребують допомоги
  - ✓ говоріть з ними (якщо потрібно через перекладача) про те, що вони думають
  - ✓ поясніть, що існує доступна допомога і це ніяк не впливатиме на їхнє перебування у вас
  - ✓ допоможіть їм піти на консультацію
- якщо ви відчуваєте, що вам чи комусь із членів вашої родини потрібна консультація
  - ✓ не соромтеся звертатися за допомогою

## Особливі потреби жінок

Жінки-біженці можуть мати особливі потреби, пов'язані з їхніми біологічними особливостями, а також з тим, через що вони пройшли

- пам'ятайте, що більшість жінок були розлучені зі своїм подружжям
  - ✓ допомагайте їм підтримувати телефонний зв'язок з подружжям та іншими родичами
  - ✓ допомагайте їм співпрацювати з місцевими сімейними центрами
  - ✓ спробуйте знайти час для спілкування з ними, якщо вони хочуть поговорити про це
- пам'ятайте, що жінки будуть мати особливі гігієнічні потреби
  - ✓ переконайтеся, що жінки мають необхідні засоби особистої гігієни
  - ✓ жінки в приймаючій родині мають поговорити з жінками-біженками про жіночі потреби
  - ✓ надайте жінкам додатковий простір і приватність, якщо це можливо
- пам'ятайте, що деякі жінки, можливо, отримали велику травму
  - ✓ травма може порушити регулярну овуляцію та менструацію
  - ✓ поговоріть з ними про це, якщо вважаєте це актуальним і якщо жінка не проти
  - ✓ не соромтеся звертатися до місцевого терапевта або акушера/гінеколога, якщо це необхідно
- пам'ятайте, що жінки, які зазнали насильства, можуть не говорити про це, але вони можуть потребувати допомоги
  - ✓ не наполягайте, але дайте жінці «відчути», що вона може поговорити про будь-які випадки
  - ✓ зверніть увагу на фізичні/психологічні скарги, які можуть свідчити про те, що був випадок насильства
  - ✓ завжди, коли це необхідно або якщо про це попросили, не соромтеся звертатися до медичного персоналу

## Жінки з немовлятами та малими дітьми

Жінки з немовлятами матимуть особливі потреби, на які потрібно звернути увагу, такі як

- якщо дитина на грудному вигодовуванні, це ідеально підходить як для дитини, так і для матері
  - ✓ завжди заохочуйте та підтримуйте грудне вигодовування
  - ✓ намагайтеся забезпечити конфіденційність, якщо мати про це попросила
  - ✓ переконайтеся, що мати добре їсть і п'є
  - ✓ переконайтеся, що мати не відчуває стрес, наскільки це можливо
  - ✓ за потреби встановіть зв'язки між жінкою та місцевими групами грудного вигодовування
- деякі матері годують дітей спеціальною сумішшю (це замітник грудного молока)
  - ✓ переконайтеся, що вони мають достатню кількість суміші
  - ✓ переконайтеся, що вони розуміють інструкції та правильно готують суміш
  - ✓ переконайтеся, що пляшечки для годування та соски ретельно вимиті після кожного використання

## Діти та особливі потреби

Залежно від віку та статі деякі діти-біженці можуть мати особливі потреби, тому зверніть увагу, що

- немовлята та маленькі діти
  - ✓ мають потребу бути з матір'ю або поруч із нею, тому це потребуватиме додаткового простору
  - ✓ повинні мати можливість спати з мамою, якщо вони захочуть
  - ✓ якщо вони хочуть спати окремо, то потрібне дитяче ліжко для сну
  - ✓ маленькі діти можуть багато плакати, тому постарайтеся забезпечити сім'ї особистий простір, якщо це можливо
  - ✓ може бути потрібний простір для повзання
  - ✓ потрібна часта зміна одягу
  - ✓ потрібні спеціальні продукти харчування
- маленькі діти, 3-5 років
  - ✓ можуть бути готовими до того, щоб піти для місцевого дитячого садка або дошкільного закладу
  - ✓ можуть мати потребу у отриманні відповідної вакцинації, тому поговоріть про це
  - ✓ мають потребу у чітко структурованому розкладі дня та ритуалах, чітко визначені години для прийому їжі та ігор
- діти шкільного віку, 5-13 років
  - ✓ повинні бути зараховані до місцевих шкіл, якщо це можливо
  - ✓ повинні бути зараховані до спеціальних класів, які допоможуть догнати інших дітей (якщо такі класи доступні)
  - ✓ потрібно їх залучати до занять та ігор з місцевими дітьми
  - ✓ по можливості повинні мати доступ до розвиваючих іграшок та простору
  - ✓ в цьому віці корисно слухати пісні, музику та гарні історії
  - ✓ можуть мати потребу у професійній консультації, якщо проявляють наступні ознаки
    - погано їдять
    - погано сплять
    - їм сняться кошмари
    - наявна дратівливість і частий плач
    - мають тенденцію до замикання у собі
- діти шкільного та старшого шкільного віку, 13-18 років
  - ✓ повинні якомога швидше бути зараховані до місцевих шкіл
  - ✓ за можливості мають якнайшвидше почати відвідування мовних курсів для вивчення місцевої мови
  - ✓ мають займатися фізичними вправами/грати з місцевими дітьми
  - ✓ повинні отримати спеціалізовану консультацію, якщо є ознаки травми/замикання у собі
  - ✓ погано їдять
  - ✓ погано сплять або сплять занадто багато
  - ✓ їм сняться кошмари
  - ✓ не спілкуються з іншими учнями
  - ✓ уникають соціальних ситуацій
  - ✓ легко і часто плачуть
  - ✓ забувають, як одягатися

- підлітки
  - ✓ мають особливі потреби, пов'язані з їх зростанням і зміною особистості
  - ✓ потрібно запропонувати щеплення від COVID-19, якщо підліток ще не вакцинований/а
  - ✓ потрібно зарахувати до місцевої школи якомога швидше
  - ✓ потрібно допомогти наздогнати рівень школи за потреби та за їхньою згодою
  - ✓ потрібно допомагати у вирішенні будь-яких очевидних проблем, пов'язаних із змінами при зростанні
  - ✓ організувати консультацію, якщо є ознаки травми/замикання у собі
  - ✓ в ідеалі повинні мати доступ до чат-груп для підлітків
  - ✓ потрібно спонукати підлітків думати про кар'єру
  - ✓ потрібно організувати консультації з питань репродуктивного здоров'я та безпечного сексу, за бажанням

## Матері

- пам'ятайте, що матері потребують підтримки та підбадьорення, тому
  - ✓ намагайтеся бути поруч з ними і визнавати їхні потреби

## Висновок

- усвідомлюйте, що те, що ви, як приймаюча сім'я, робите, дуже важливо для біженців, які, можливо, могли б жити у таборі або не мати безпечного місця для сну
- усвідомлюйте, що це не завжди буде легко, і на цьому шляху можуть виникнути труднощі
- усвідомлюйте й насолоджуйтеся тим, що ви і ваша родина також отримуєте від цих відносин

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, міс Мадіта Шульте. Зовнішню технічну підтримку роботі ICMHD щодо кризи в Україні надали пані Домінік Ларсімонт та пані Холлі Кларк.

Оформлення титульної сторінки: Іна Гудумак.