РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ-БЕЖЕНЦЕВ

АВТОРЫ: ПСИХОЛОГИ АТЛЕ ДУРЕГРОВ
И МАГНЕ РАУНДАЛЕН

RUSSISK

RØDE KORS
Senter for krisepsykologi
HERO
EGMONT Fonden

6 ВВЕДЕНИЕ – КОГДА РОДИТЕЛИ БЕЖЕНЦЫ

8 РЕАКЦИИ НА ДРАМАТИЧЕСКИЕ ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ

18 ОТКРЫТОЕ И ЛИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ

30 СОВЕТЫ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЯМ

40 ЗАБОТА О СЕБЕ

44 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ТЕКСТ К ИКОНКАМ

Эта иконка к главе «Реакции на драматические события». Эта глава посвящается обычным реакциям в результате войны и бегства в зависимости от возраста.

Эта иконка к главе «Советы родителям». Здесь вы найдете советы о том, о каких важных вещях должны помнить родители

Эта иконка к главе «Советы родителей детям». В этой главе даются конкретные советы о том, как вы, родители, можете помочь и поддержать вашего ребенка.

Глава с этой иконкой называется «Забота о себе». В этой главе вы получите советы о том, как вы, родители, должны заботиться о себе.

ВВЕДЕНИЕ – КОГДА РОДИТЕЛИ БЕЖЕНЦЫ

Вы приняли важное решение для обеспечения будущего для ваших детей. Вы решили покинуть известное, но опасное, и прийти к неизвестному. Ваше положение до побега и во время него, могло быть тяжелым и драматическим для многих из вас. Пребывание в неизвестной стране может быть также сложным, хотя и безопасным. Мы надеемся, что те советы, которые вы найдете в этом руководстве, помогут вам обеспечить новую и лучшую жизнь вашим детям. Мы расскажем, что, вы, как родители, можете сделать для того, чтобы создать стабильные и безопасные условия жизни для ваших детей. Опыт показал, что многие из тех советов, которые даются в этом руководстве родителям, актуальны не только для родителей и детей, но могут быть также использованными, как молодёжью, так и взрослыми. Мы знаем, что некоторые советы отличаются от того, что является обычным в вашей культуре. Мы не желаем навязывать вам новую культуру, но те советы, которые здесь даются, основаны на многолетнем опыте общения и помощи детям, которые подверглись тяжелым и травматическим испытаниям. Вы можете использовать это руководство как справочник, и мы надеемся, что вы найдете в нем полезные советы, касающиеся тех ситуаций, с которыми вы, как родители, сталкиваетесь в повседневной жизни. Вы можете также использовать это руководство для понимания вопросов интеграции детей в новой культуре. Руководство можно также использовать в процессе сотрудничества с персоналом в центре для беженцев для лучшего понимания вопросов интеграции ваших детей в новой культуре.

Требования к роли родителей повышаются, когда отсутствует защищённость, и вы можете испытывать чувство беспомощности. Есть много всего такого, что вы не можете изменить, например, процедуру прошения убежища. В таком случае будет лучше, если вы используете

время и энергию на то, на что вы можете оказать влияние. Это, например, может быть создание стабильной рутины и полезных привычек в повседневной жизни. Результаты исследований в области детской психологии показывают, что дети всех возрастов нуждаются в родителях, которые защищают, уделяют внимание и готовы помочь своим детям. Ребенок нуждается в последовательности в повседневной жизни и важно, чтобы повседневная жизнь была защищённой и предсказуемой с четкой рутиной. Развитие мозга происходит в тесном взаимодействии с окружающим миром, и развитие навыков у ребенка происходит на основании общения с родителями и другими близкими людьми. Хрупкое равновесие в общении между взрослыми и детьми возникает тогда, когда для этого выделяется пространство, когда вы прислушиваетесь к тому, о чем говорит ребенок, и предъявляете требования в соответствии с его возрастом и развитием.

Важным условием для достижения успеха в воспитании ребенка является необходимость идти с ним в ногу по отношению к новой культуре. Ребенок сравнительно быстро адаптируется к новой повседневной жизни в той стране, где вы проживаете, тогда когда для родителей процесс адаптации может быть более сложным. Вы и ваши дети вынуждены жить в неведении насчет будущего. В исследованиях, как взрослые, так и дети говорят, что тяжелее всего это жить в неведении насчет будущего. Вначале, это может быть неуверенность и страх по отношению к тому, что происходит с теми близкими, которые остались позади, но то, что часто является наиболее важным, это - неопределенность в отношении будущего. Получим ли мы разрешение на проживание здесь? Не вышлют ли нас обратно домой? Когда мы получим ответ? Власти редко дают вновь прибывшим гарантию того, что они смогут находиться здесь бессрочно, - и вы должны найти способ жить с неуверенностью в завтрашнем дне.

РЕАКЦИИ НА ДРАМАТИЧЕСКИЕ ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ

Родители во многих странах, как правило, недооценивают, как много дети думают о войне и насильственных событиях, и как долго после этого они реагируют на это. Родителям трудно смириться с бурными и длительными реакциями ребенка, потому что им нестерпимо видеть плохое состояние своих детей. Когда дети смеются и кажутся весёлыми, взрослые думают, что все забыто. Наш опыт показывает, что родители часто думают так тогда, когда они чувствует бессилие в новой ситуации. Реакция ребенка может также напоминать им об их собственных переживаниях. Мы хотели бы, чтобы вы имели это в виду, если вы являетесь родителями детей, которые пережили особо тяжелые события.

Наш опыт также показывает, что родители-беженцы из многих стран часто говорят своим детям: Теперь вы находитесь в безопасности, и вы должны забыть то, что вы пережили. Хотелось бы, чтобы это было так просто, но опыт показывает, что многим детям необходима помощь для того, чтобы они смогли забыть болезненные воспоминания. Если вы говорите ребенку, что он должен просто забыть обо всем до того, пока не упорядочатся его мысли, то это только усугубит проблему. Это основывается на исследованиях касающихся хранения наихудших воспоминаний в памяти. Многие родители сами имеют болезненные и стрессовые воспоминания, от которых они попытались избавиться, но увидели, что они все равно всплывают в памяти. То же самое происходит и с детьми. Мы обычно говорим детям, что мы не можем изменить случившееся, потому что это уже случилось. Но то, что мы можем изменить, это те неприятные мысли и чувства, которые постоянно сопутствует воспоминаниям. В этом руководстве мы дадим родителям-беженцам много конкретных советов.

Дети по-разному воспринимают войну и бегство, также как и по-разному

воспринимают это взрослые и дети. Это означает, что мы не можем знать, как это воспринял именно ваш ребенок. Тем не менее, есть некоторая общность в реакциях, которую мы хотим выделить. Война – это страшно, потому что она несет за собой смерть и разрушение. Это приводит мозг в состояние боевой готовности, и как тело, так и мозг мобилизуются для того, чтобы противостоять опасности. На выживание уходит очень много энергии. Маленькие дети предпочитают быть радом с родителями, а дети старшего возраста наблюдают и проверяют безопасно ли окружение. Если семья в течение длительного времени живет в условиях войны, то детям может быть трудно научиться новым вещам. Они плохо спят, и это вызывает раздражительность и беспокойство - и часто приводит к конфликтам в семье. Но даже в условиях войны человек приспосабливается к ситуации и пытается создать, по возможности, нормальное существование. Многие из вас, которые бежали от войны, вначале жили в лагерях для беженцев, а затем пережили опасное бегство полное страха и ужаса в пути. Сталкиваясь со многими возможными травматическими событиями во время бегства, дети, возможно, научились успешно отталкивать реакции от себя. Человеческая психика часто защищает нас в таких ситуациях, и мы часто воспринимаем ситуацию как нереальную и наблюдаем за ней как бы со стороны. Так бывает особенно в тех случаях, когда умирает кто-то из близких. Это чувство нереальности позволяет ребенку отталкивать от себя часть реальности, и поэтому душевная боль уменьшается. Но это требует больших затрат энергии и может осложнить восприятие новых чувств безопасности и радости в будущем.

Многим детям, которые в течение длительного времени жили в условиях войны или пережили бегство, трудно понять то, что они пережили. Постепенно, когда они научаться жить в безопасности там, где нет войны, важно, чтобы они получили простое объяснение того, что они испытали в своей родной стране, во время бегства, и почему сейчас находятся на новом месте. Это помогает упорядочить мысли и понять то, что с ними происходит, и почему было так важно бежать. Важно знать, как ребенок обычно реагирует на пережитые травматические события.

НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЙНЫ И БЕГСТВА

- **ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ.** Когда мы подвергаемся опасности, наш мозг становится более бдительным. Он особенно чувствителен ко всему, что предупреждает об опасности. Даже те сигналы, которые совершенно безопасны, такие как, например, звуки или движение, могут восприниматься как опасные. Чувствительность может оставаться повышенной в течение длительного времени после исчезновения опасности. Это выражается в повышенной потребности быть вместе, становится трудно сосредоточиться, возникают проблемы со сном, присутствует страх потери близких и возникает потребность находиться рядом с теми, которые дают чувство защищённости. У детей может развиться то, что называется страхом разлуки. В таких случаях им необходимо, чтобы родители все время находились в поле их зрения. То, чего дети всех возрастов боятся больше всего, это то, что с родителями может что-то случится, но они могут скрывать это.

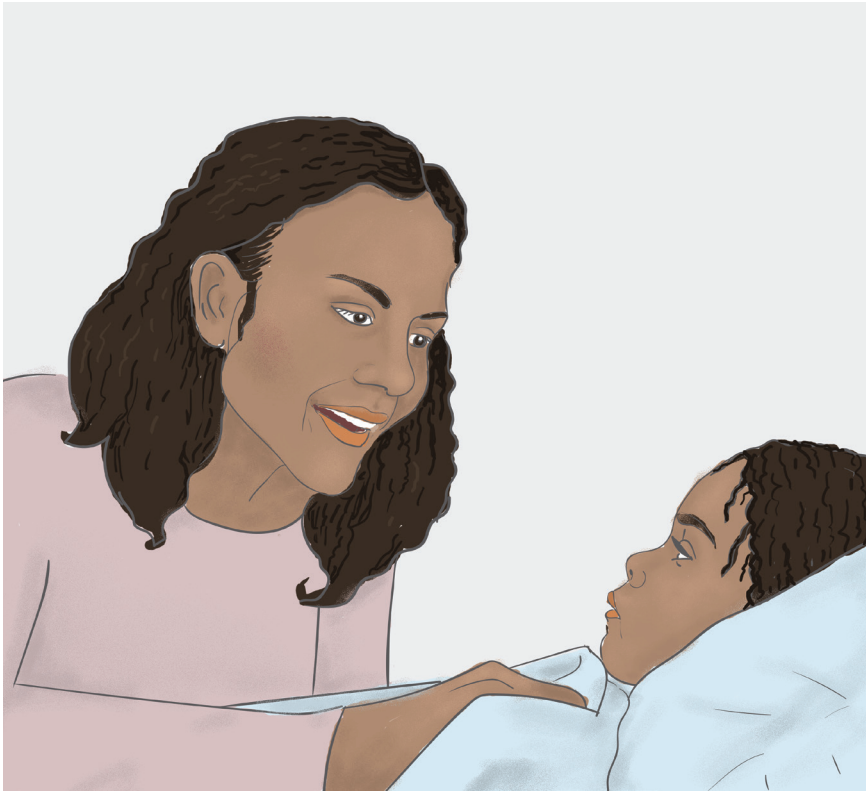
- **ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС:** Навязчивые мысли. Все, что важно и опасно, запоминается легко. Это происходит потому, что мы быстро должны обнаружить новую опасность, но еще и потому, что те вещества, которые при чувстве страха выбрасываются в кровь, влияют на наши воспоминания. Когда мы подвергаемся экстремальным ситуациям, то воспоминания о них могут прочно засесть в мозгу. Зрительные впечатления, слуховые впечатления, ощущения, вкусы и запахи, которые сопутствуют таким ситуациям, могут отложиться глубоко в памяти. Позже они возвращаются в форме мучительных воспоминаний, человек как бы заново переживает эти события (называемые ретроспективными кадрами). Все, что напоминает о событии, например, запах, может заставить заново пережить его. Когда нежелательные воспоминания возникают, они могут нарушить концентрацию и процесс восприятия новых вещей, поэтому важно, чтобы ребенок научился способам контролировать такого рода воспоминания. Мысли, чувства и

воспоминания могут оставаться в мозгу в течение длительного времени.

- **ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС:** Избегание и тревожность. Обычной реакцией на травму является попытка избежать все то, что напоминает о случившемся. Ситуации, люди, внешние напоминания (звуки, запахи и т.д.) или внутренние напоминания (воспоминания и мысли), могут заставить ребенка пытаться избежать данной ситуации. По этой причине они могут избегать тех вещей, которыми они занимались раньше и таким образом живут более ограниченной жизнью. В то же время они испытывают повышенную тревогу, так как они на стороже, и те вещества, которые поступают в кровь, усиливают тревожность потому, что подготавливают их к

опасности. Постепенно эти реакции опустошают как физические, так и психические ресурсы ребенка, и он может стать пассивным, бездеятельным или бесчувственным. Посттравматические реакции могут длиться месяцами, а иногда и годами после травматической ситуации.

- **ПЕЧАЛЬ И ТОСКА.** Некоторым детям пришлось пережить смерть близких членов семьи, друзей, соседей или других. Все дети лишились дома, школы и защищённости. Это вызывает естественные чувства потери, тоски и печали. Дети могут быстро переключаться от одного чувства к другому и могут замкнуться в себе, если чувства окажутся слишком сильными. Родители могут помочь детям регулировать интенсивность таких реакций, чтобы



таким образом ребенок с каждым разом мог бы больше и больше контролировать свои чувства. Объяснения того, что происходит сейчас, что случилось раньше, о причинах войны, помогают детям в упорядочении сильных чувств, которые они носят в себе из-за травматических и болезненных воспоминаний.

- **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И ГНЕВ.** Это естественно и понятно, что дети могут испытывать гнев по поводу того, что произошло. Гнев может быть направлен против тех, которые, по их мнению, несут ответственность за создавшуюся ситуацию, против родителей, которые не смогли их защитить – или против других или против себя. Плохой сон, стесненные условия жизни и высокий уровень потребления психической энергии, могут ухудшить положение. А это, естественно, усложняет ежедневное воспитание детей.

- **САМОЕДСТВО И ЧУВСТВО ВИНЫ.** Дети (и взрослые) часто обвиняют себя за то, что они совершили, сказали или подумали (или не совершили, не сказали или не подумали). К сожалению, во многих случаях, для этого нет никаких оснований. Они могут думать, что они могли бы спасти кого-то в лодке, могли забрать кого-то с собой во время бегства, должны были взять на себя больше ответственности за своих младших братьев и сестер и т. д. Особенно, если они чувствуют стыд за то, что они совершили или за свои мысли, то это может отрицательно влиять на их самооценку. Потеря дома, друзей, всего, что у них было и своего места в кругу друзей, вызывают повышенную неуверенность в себе. Многие дети говорят, что они чувствуют себя бесполезными, потому что они потеряли все. В таком случае имеет смысл подчеркнуть, как много они значат, и что надо надеется на лучшее будущее.

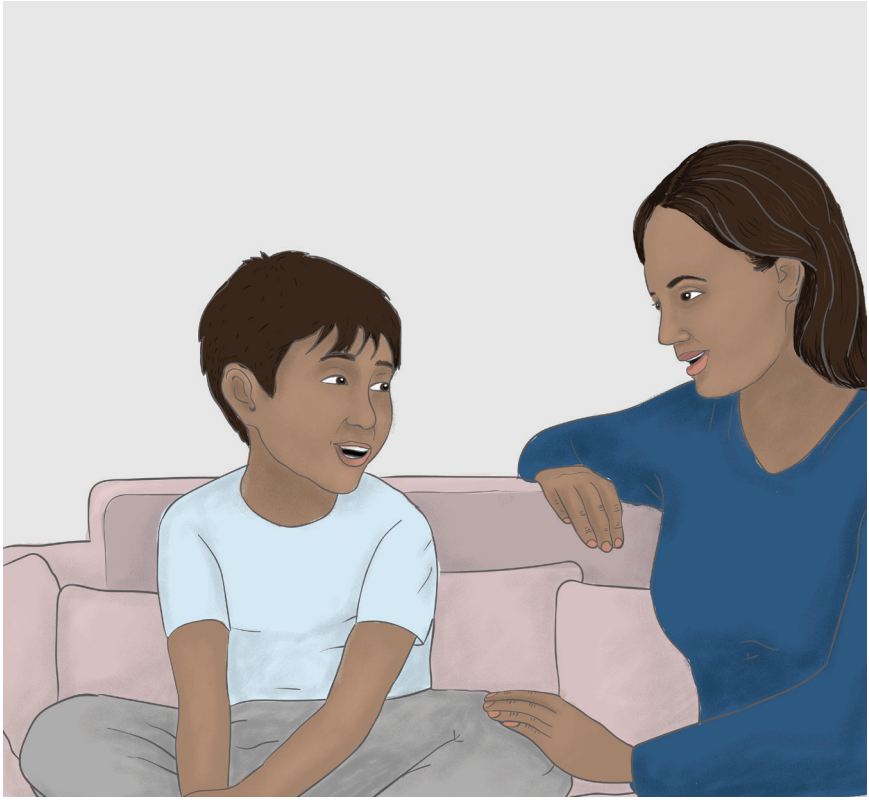
- **ТРУДНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ И ПАМЯТЬЮ.** Учитывая потерю энергии, навязчивые мысли, страх перед неизвестностью и большую неуверенность в завтрашнем дне, неудивительно, что многим детям трудно запоминать вещи и сосредоточится. Это затрудняет познавание новых вещей, особенно учебу в школе, где требуется большая концентрация.

- **ПЛОХОЙ СОН.** У особенно большого количества детей возникают проблемы со сном – это связано как со сном, так и с пробуждением. Некоторым детям сняться кошмары. Когда мозг находиться в состоянии тревоги, то человеку трудно заснуть, и спит он не так глубоко, как мог бы.

- **ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ.** Реакция детей может выражаться и в физических симптомах, таких как головная боль, боль в желудке или в другой части тела. Некоторые могут испытывать обморочные состояния похожие на эпилептические припадки и ежедневную усталость. В таких случаях нужно провериться у врача, но чаще всего это связанно с чувством страха или является следствием попыток избавиться от болезненных воспоминаний. Беседа о страхах, заверения в том, что они находятся в безопасности и предложение высказаться посредством письма, рисования, взять под контроль воспоминания, могут способствовать уменьшению симптомов.

- **СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.** Положение беженца, само по себе в большинстве случаев, означает, что дети потеряли контакт со своими друзьями, за исключением возможного контакта в социальных сетях. Некоторые способны быстро завести новые знакомства в новой стране, но некоторые отстраняются от социальных контактов, чаще всего, чтобы защитить себя от новых потерь. Жизнь беженца может быть одинокой - особенно, если человек тоскует по своим друзьям и другим близким, которых они потеряли.

- **ДРУГИЕ РЕАКЦИИ.** Реакцией на войну и бегство для некоторых детей может стать шаг назад в развитии. Они могут, опять, начать мочится под себя, после того, как они перестали пользоваться подгузниками, или начать говорить более детским языком. Это временное явление и пройдет, если вы, как родитель, будете терпеливы, и не будете сердиться на это. Некоторые дети становятся слишком активными. Это может происходить от того, что физическая активность держит болезненные воспоминания на расстоянии.



ОБЫЧНЫЕ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

ДЕТИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (<7) полагаются на взрослых для понимания и интерпретации окружающего мира. Они реагируют на тревогу родителей, но и сами тоже хранят болезненные воспоминания в мозгу. Воспоминания, которые заставляют их сильно реагировать, например, на громкие звуки. Но если вокруг них находятся спокойные взрослые, то и они сами постепенно успокаиваются. Чувство незащищённости среди детей младшего возраста чаще всего выражается в том, что они начинают липнуть к родителям, теряют навыки (напр. начинают мочиться под себя), и может быть в первую очередь в том, что у них возникают проблемы со сном.

ДЕТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (7-12 år) многое воспринимают из окружающего мира и понимают, что происходит вокруг. Им необходимо, чтобы родители информировали их и подготовили к вещам, и таким образом помогли бы упорядочить эмоции. Они испытали несправедливость и легко могут взять на себя вину за то, за что они, на самом деле, не несут ответственности. Самые старшие начинают понимать долгосрочные последствия положения беженца.

ДЕТИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (13-18 år) понимают, что положение беженца по всей вероятности означает, что все, что они имели раньше, может исчезнуть навсегда, и что будущее является неясным. Они могут испытывать бурное возмущение в связи с политической ситуацией и стать “политизированными” в результате несправедливости, с которой они столкнулись. Вполне естественно, что у молодых людей усиливается политическое понимание, но специалисты хорошо осведомлены об одиноких молодых людях, которые “живут” в Интернете и объединяют свое новое понимание с религией, с чувством ненависти и с мыслями о мести. Эти молодые люди могут быть очень чувствительными к мнению ровесников о них, и им очень не хватает контакта со своими друзами.

КОГДА ВАШ РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ ИЗВНЕ?

Вам, как родителям, нелегко угадать, когда есть основание для беспокойства о ребенке. Когда вы находитесь в приемном центре и ваш ребенок еще не начал ходить в школу, то трудно понять, в каком он состоянии. Внизу приводятся некоторые возможные причины, из-за которых ребенку может понадобиться помощь:

- Ребенок реагирует бурно и это длится месяцами
- Реакции с каждым разом становятся все сильнее и сильнее
- Ребенок замыкается в себе, избегает контакта с другими и становится пассивным и тихим
- Меняется личность ребенка

То, что новая ситуация влияет на ребенка, и то, что это длится какое-то время, является нормальным и не дает повода для беспокойства – особенно, если неизвестно, что произойдет в будущем. Если у вас возникают сомнения, поговорите со специалистами (патронажная сестра, врач и т. п.). Помните, что в Скандинавских странах не стыдно просить о помощи, будь то физические или психические проблемы. Вполне нормально, например, обратиться к психологу, если человеку нехорошо.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Советы, которые мы здесь даем, отражают наш многолетний опыт встреч с родителями-беженцами, с другими родителями, которые пережили кризис или бедствия, а также недавние исследования в области детского развития.

ОТКРЫТОЕ И ЛИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ

Исследования и опыт показывают, что открытость в отношении тем, связанных с потерями и травмами, приносят пользу детям. Открытый диалог, касающийся болезненных тем, учит ребенка говорить о том, о чем говорить тяжело. Это предотвращает также возникновение недоверия в семье, где кто-то знает что-то о ком-то или о чем-то, а другие не знают. Это может быть информацией о друге или члене семьи, которого убили на родине, или о доме, который сожгли или разбомбили и т. д. Наш четкий совет вам: расскажите ребенку о том, что вы знаете, но сделайте это тепло и осторожно, сознавая, что такого рода информация может быть болезненной для ребенка. Это не опасно, если честное и прямое общение опечалит ребенка потому, что на самом деле только родители в состоянии утешить ребенка. Будет хуже, если от него

что-то скрывают и позже он узнает об этом от других. Таким образом, у ребенка возникает недоверие к вам. Ответьте на вопросы ребенка о случившемся, о вашей реакции, о его собственной реакции. Это не означает, что ребенку надо знать все жуткие подробности, но не нужно скрывать важную информацию, которая касается его жизни в данный момент и в будущем.

Вы прибыли в страну, где практикуется так называемая «культура детской психологии», где родители говорят и объясняют детям почти все. Мы знаем, что некоторые из вас думают: «Мы и ребенок пережили одни и те же события, не о чем больше разговаривать, лучше все забыть». Из исследований в области травм у детей, мы знаем, что дети часто остаются наедине со своими мыслями и чувствами, если они не получают возможность говорить о своих переживаниях с родителями. Ребенок пытается также распознать сигналы взрослых, не задавая вопросов, так как считает, что для взрослых слишком тяжело говорить об этом. Говорить с ребенком о самом трудном и самом худшем – и научить ребенка справляться с последствиями этого - лучшая предпосылка успеха в будущем. Они смогут использовать свои ресурсы на школу и образование, без того, чтобы воспоминания о войне и бегстве, нарушили бы их концентрацию и память. Если в семье несколько взрослых членов семьи (напр. бабушки и дедушки), которые живут вместе с вами, то важно, чтобы между вами было согласие (пусть другие взрослые тоже ознакомятся с содержанием этого руководства), чтобы вы не посылали разные сигналы и не давали разную информацию ребенку.

В разговоре с ребенком о тяжелых событиях, родители могут вначале выслушать, а потом отвечать. Хоть в разговоре участвуют оба, важно, чтобы у ребенка была возможность высказать свои мысли и чувства до того, пока родители скажут или объяснят что-то. Это особенно важно вначале, когда дети начинают открыто говорить на трудную тему. Затем надо ответить на вопросы детей честно и открыто. Вы можете также задать вопрос, который продолжит беседу: «Что ты об этом думаешь? Ты много думаешь о …? Я вот подумал ..., есть кто-то, о ком ты

думаешь?» Иногда разговор можно начать с того, что вы расскажете о ком-то другом, девочке или мальчике и об их переживаниях, а потом зададите вопрос: «Тебе знакомо это?»

Помните, что ребенку тоже необходимо понять реакцию и мысли взрослых. Если вы не объясните ребенку о чем вы думайте и вашу реакцию, то ему ничего не остается, как распознавать сигналы, выражение лица и прислушиваться к вашему тону. Таким образом, они стараются догадаться, какая у вас реакция в данный момент и могут ошибиться. Поэтому они могут легко запутаться, тем более, если вы говорите, что (например, «Все хорошо»), а наблюдают они совершено другое (страх или тревогу). Поэтому открытое и честное общение означает, что вы выражаете то, что у вас творится внутри, то есть пытаетесь объяснить то, что дети наблюдают. Таким образом, дети учатся языку мыслей и реакций, и в то же время участья управлять своими чувствами.

Может случиться так, что взрослые говорят между собой или с другими взрослыми о вещах, которые происходят на родине или о собственных травматических переживаниях в присутствии ребенка. Вы, как родители, должны осознавать, что дети получают намного больше информации из мира взрослых, чем вы думайте. Это означает, что вы, либо должны перенести такого рода разговор на то время, когда ребенка нет поблизости, либо спокойно объяснить ему, что означает данная информация и ответить на те вопросы, которые могут у него появиться.

ЧУТКИЕ И ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ

Положение беженца означает много изменений в жизни детей. Взрослые могут помочь детям в приспособлении к этим изменениям. Взрослые могут в заботливой форме объяснить детям, что происходит, и что будет в будущем, объяснить детям то, с чем они сталкиваются в ежедневной жизни. Поддержкой, пониманием и полезными советами взрослые могут помочь детям справиться с эмоциями. Совсем маленькие дети развиваются, общаясь с родителями (чаще с матерью) и начинают познавать мир с момента рождения. Физический контакт и близость, когда родители поют им, разговаривают с ними или читают, способствуют хорошему развитию детей, несмотря на те физические

условия, в которых они живут. Это конечно при условии, что они не подвергаются постоянной опасности.

Общаясь с родителями, дети постепенно учатся себя успокаивать, когда им становиться тревожно. Если ваш ребенок пережил неприятные вещи, вы как родитель, можете помочь объяснением и советом, как поступить, когда они в напряжении. Это, например, может быть рисование, если дети маленькие и письмо, если дети постарше (смотрите советы данные ниже в этом руководстве). Дети часто имеют ошибочное представление о разных ситуациях, это могут исправить взрослые. Например, когда ребенок считает себя ответственным за случившееся.

Но положение беженца означает важные изменения также и в жизни взрослых. Общение становиться трудным, если родители испытывают отчаяние, а дети – печаль или наоборот. Здесь тоже, разговор, объяснения и открытость могут перекинуть мост между ними и способствовать хорошим отношениям, когда как молчание и скрытность может привести к обратному результату.

Избегайте ненужных разлук и подготовьте ребенка заранее, если вам нужно уйти на несколько часов, так как дети легко пугаются, думая, что что-то может случиться. Дети, которые подверглись сильным переживаниям, часто нуждаются в подготовке к вполне обычным вещам – в том числе и к посещению врача и стоматолога. В случае если обоим родителям необходимо отлучится от ребенка, тогда его надо поручить другому взрослому, которому он доверяет. Ласка и физический контакт полезен для всех детей, особенно для самых маленьких.

РАЗГОВОР О САМОМ ХУДШЕМ

Некоторые родители думают, что разговор о самом худшем опасен для детей. Наоборот, если детей мучают воспоминания и мысли о тех ужасах, которые они пережили, то они нуждаются в помощи взрослых для того, чтобы справиться со своими воспоминаниями, так, чтобы

они стали менее подавляющими и напряженными. Вы, как родители, можете помочь, выслушав ребенка, подтвердив их переживания. Осторожно задайте им вопросы и прислушаетесь к тому, что они говорят. Если детей мучают внутренние образы, то можно попробовать некоторые из тех методов, которые упомянуты ниже. В то же время вы можете сказать детям, что самое худшее уже позади, в прошлом, и что они теперь в безопасности. Вначале, когда с детьми начинают говорить о болезненных воспоминаниях, их страх усиливается и кошмары учащаются – это нормально. Причина, почему мы рекомендуем делать это в том, что это дает хорошие результаты в долгосрочной перспективе.

Вы можете стимулировать ребёнка к выражению пережитого, например, с помощью игры, рисунка или они могут составить рассказ вместе с взрослыми. Дети старшего возраста могут делать то же самое, но со временем они будут больше использовать речь для того, чтобы высказаться. Вы можете попросить их закончить предложения такие, как «Самым худшим для меня было ...», или «Я мечтаю, чтобы я мог иметь...». Они могут использовать драму и танец, составить рассказы и написать все то, что они пережили. Молодежь может собираться в группы и слушать истории других, в некоторых местах можно организовать группы для бесед в приёмном центре или в коммуне. Вы, как родители, можете поддержать, и иногда немножко настоять на том, чтобы они присоединились к такой группе. Мы хотим также предложить составить альбом с текстом и картинками, которые расскажут историю семьи, начиная с прабабушек и прадедушек, чтобы дети знали бы свои исторические корни, и имели бы это как документ в будущем.

РОЛЬ МАТЕРЕЙ И ОТЦОВ

С течением времени и в разных культурах, родители имели разные роли в воспитании детей. Это особенно касается самых маленьких детей и ухода за детьми с особыми нуждами. В таких ситуациях, чаще всего, первичная роль отводилась матери. Это явилось причиной того, что книги по детской психологии и книги для родителей, чаще всего, писались для матерей. В тех странах, где оба родителя работают полный рабочий день вне дома, распределение ролей в семьях изменилось. В то же время, исследования в области детской

психологии показали, что роль отца может быть очень важной в воспитании ребенка. Поэтому предложения и советы, как лучше заботиться о детях, переживших войну и бегство, в равной степени касаются, как матерей, так и отцов – потому что это в интересах ребенка. Это относится также и к самым маленьким детям.

ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ СЛУШАТЬ/СМОТРЕТЬ НОВОСТИ ЧАСАМИ

Многие родители хотят знать, что происходит на родине. Поэтому телевизор/радио может быть включённым в течение многих часов в сутки. Это создает тревожную атмосферу для детей, потому что они видят кадры насилия, которые они не должны видеть или слышат истории, которые вызывают в них тревогу и печаль. Дети тоже должны узнавать новости из дома, но это не должно происходить постоянно, и им нужна помощь взрослых для понимания новостей. Мы советуем вам самим

проверять новости по вечерам, когда дети уже спят или ознакомиться с новостями, когда дети заняты чем-то другим. Это вероятно хорошо и для вас, так как новости отрицательно влияют на вас. Многие из тех родителей, которые бежали от войны, спрашивали, насколько хорошо, чтобы дети смотрели DVD-диск присланный из дома, где показано, что происходит на родине, или посмотрели бы видеоклип с насильственными сценами на Интернете. Наш однозначный ответ короткий – нехорошо, чтобы дети это видели.

Наш опыт показывает, что дети, особенно школьного возраста, хотят понять решение родителей покинуть страну. Это означает, что ребенку надо объяснить суть конфликта, о причинах войны и почему идут военные действия. Если возможно, надо дать объяснение в спокойном тоне без сильных эмоций, это облегчит ребенку упорядочить свои мысли. Это не означает, что одного разговора достаточно, так как к детям школьного возраста постепенно приходит понимание происходящего и

постепенно, чем старше они становятся, тем больше информации им понадобиться. Задача родителей помочь им в этот период.

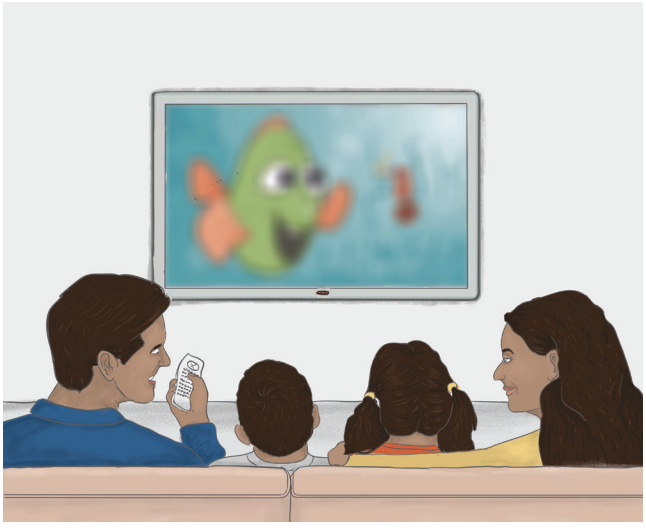
НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ИГР С ДЕТЬМИ

Многим родителям в положении беженцев приходится долго ждать решения их вопроса. Это время можно с пользой провести вместе с вашими детьми. Особенно это будет полезным для маленьких детей, так как развитие мозга происходит в общении с окружающими их взрослыми. Полезные беседы, игры, общение и совместное принятие пищи дают хорошее основание для развития мозга. Дети постарше предпочитают проводить больше времени со своими сверстниками.

Постарайтесь говорить со своими детьми об их ежедневной жизни. Возможно, они испытывают стресс от окружения, как в школе, так и в центре для беженцев. Они чувствуют себя лучше и спокойнее, когда они знают, что могут поделиться своими тревогами и печалью с вами, с взрослыми, и получить совет от вас.

ПОЗВОЛЬТЕ ДЕТЯМ СОХРАНИТЬ КОНТАКТ СО СВОЕЙ КУЛЬТУРОЙ

Вы, как семья, имеете глубокие корни в ваших обычаях и культуре.



Это надо беречь, но в то же время новая страна означает новые обычаи и культуру. Вероятно, что ваши дети постепенно примут новые обычаи той страны, куда вы прибыли. Может быть

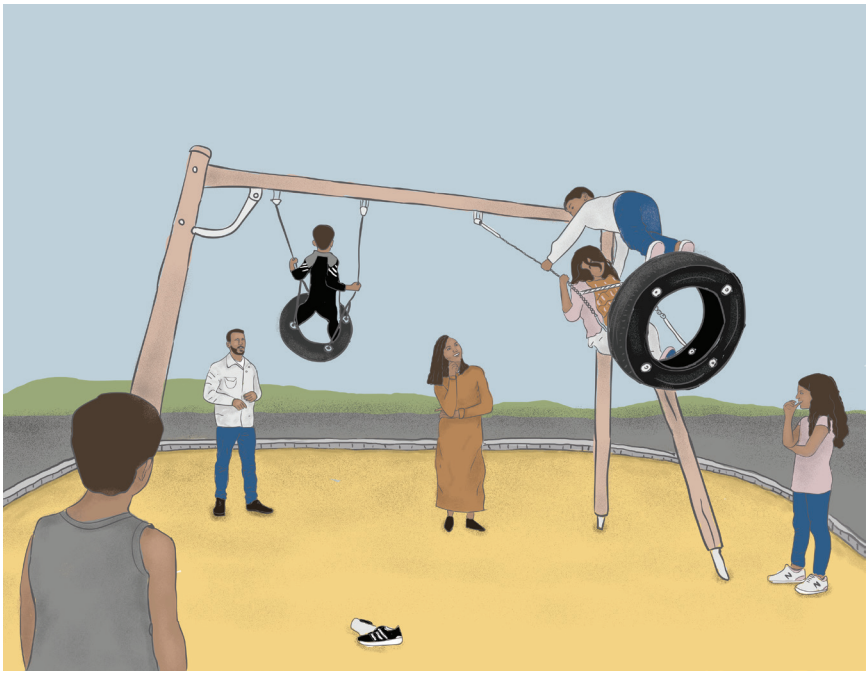
быстрее, чем это сделаете вы сами. Это естественно, но может быть, испугает вас. Вы должны поддерживать отношение ваших детей к ”оригинальной культуре”, и в то же время быть открытыми по отношению к (новым) впечатлениям. В странах Северной Европы существует индивидуалистическая культура тогда, когда у вас, может быть, существуют более тесные семейные и дружеские отношения. Тем не менее, это может значительно варьировать. Всегда возникает вопрос о родном языке. Исследования показали, что сохранение родного языка важно для адаптации ребенка к новой культуре. Дети, которые хорошо владеют родным языком, легче воспринимают новые слова и понятия на новом языке.

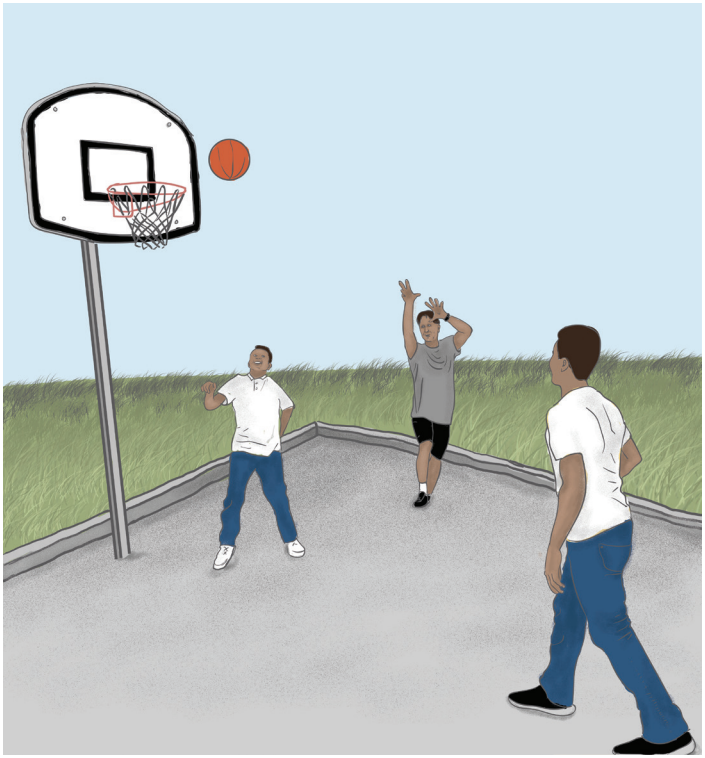
РУТИНА И ЧЕТКИЕ ПРАВИЛА

Мы писали об этом раньше, но это настолько важно, что мы вынуждены повторить: Исследования в области воспитания и развития детей, а особенно их способности к учебе и успехов в школе, показывают, что

четкая рутина очень способствует этому. Это относится, как к кризисным ситуациям, так и к последующей жизни.

Ежедневная рутина полезна для нас в кризисной ситуации, потому что она дает стабильность и структуру в повседневной жизни. Этого трудно добиться в меняющихся условиях жизни, но, тем не менее, важно ее установить. Надо соблюдать одно и то же время для приема пищи, для игр, и для всего остального, что допускается в отношении поведения и свободного времени. Поддерживать дисциплину и устанавливать четкие правила - что позволяется детям, и где проходит граница дозволенного - сложнее в новых и неопределённых условиях жизни. Это особенно тяжело, если вы, как родители, истощенны, устали, подавлены или травмированы. Но когда это является приоритетом, большинство детей становятся более спокойными и уверенными, и родителям тоже становится легче. Родители, которые создают структуру в жизни ребенка, и в то же время участвуют в ней, выражают





тепло и сочувствие в отношениях с ними, обеспечивают своим детям хороший фундамент для будущего. Важно быть взрослым и направлять детей в спокойной и предсказуемой форме, научить ребенка брать на себя ответственность и развивать самоконтроль. А наказание ничему не учит, кроме того, что взрослые сильнее и могут контролировать их силой, а иногда и причиняя боль.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЯМ

СОН

Если ваш ребенок плохо спит, важно выяснить причину. Если это происходит из-за тревожности, то присутствие и беседа с взрослым чаще всего уменьшает беспокойство. Если мучают воспоминания, то следуйте ниже приведённым советам. Чаще всего именно беспокойство и мысли не дают заснуть ребенку.

ЗДЕСЬ ПРИВОДЯТСЯ НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- Все, что избавляет от мыслей, которые не дают заснуть, улучшает сон.

- Хорошим методом отвлечь ребенка является счет. Предложите ему считать от тысячи в обратном порядке, вычитая 7, 5 или 1 в зависимости от того, насколько хорошо он умеет считать (995-990-985 и т. д.).

- Старшие дети (старше 10 лет) могут делать дыхательные упражнения следующим образом: Вначале надо вдохнуть и выдохнуть нормально три раза. После третьего выдоха, надо задержать дыхание настолько насколько возможно. Затем опять вдохнуть и выдохнуть нормально три раза и после третьего выдоха надо опять задержать дыхание настолько насколько возможно. Продолжая дышать таким образом, дети становятся сонными и испытывают усталость. В то же время это отвлекает от беспокойных мыслей вызывающих тревогу.

Может быть, вы знаете другие хорошие методы, которые помогают заснуть и которым вы могли бы научить вашего ребенка или может быть, другие родители знают другие методы, пользоваться которыми вы могли бы научить своих детей.

КАК ОГРАНИЧИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ НАВЯЗЧИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ И МЫСЛЕЙ

Когда воспоминания обуревают ребенка помимо его воли, то нужно использовать различные методы, которые помогают вернуть контроль и ограничить возникновение воспоминаний. Заставить ребенка сделать это может оказаться трудным потому, что они будут вынуждены думать о неприятном, чего им хотелось бы избежать. Ниже приведены некоторые методы, которые вы можете предложить вашим детям:

- Скажите им, что важно, чтобы они взяли под контроль свои воспоминания. Попросите вызвать в сознании неприятную ситуацию и просмотреть это на экране (в воображении). Попросите представить, что у них есть пульт дистанционного управления, который они могут использовать для выключения фильма. Они могут изменить цветное изображение на черно-белое, сделать изображение нечетким или заменить другим изображением. Попросите заполнить весь экран изображением, а потом поместить другое, положительное изображение в одном углу экрана. Попросите, чтобы это изображение заняло бы большую часть экрана, а изображение болезненного воспоминания переместилось бы на маленькое место в углу. Таким образом, они могут перемещать болезненные воспоминания до тех пор, пока не удалят их полностью.

- В том случае, если речь идет о воображаемом фильме, который они видят, то можно внести изменения в фильм и сделать новую версию фильма со счастливым концом. Они могут смотреть новую версию фильма столько раз, что, в конце концов, эта версия стянет доминирующей и будет избрана мозгом. Если их мучает звук, тогда предложите вызвать воспоминания и представить, что они слушают их по радио или по мобильному телефону, и они могут уменьшить звук или заменить другой музыкой или другим способом изменить воспоминание о звуке.

- Если детей мучают мысли, которые по-прежнему возникают, например, тревога, то следующие методы помогли многим:

  - Попросите их выделить 10-15 минут времени каждый день, чтобы подумать о том, что их беспокоит (или сосредоточится на других мыслях, которые мучают). Важно, чтобы вы, отец или мать, были в распоряжении ребенка для успокоения, если мысли слишком захлестнут их. Они могут задуматься о причине, по которой беспокойства могут стать реальностью и о причине, по которой – не могут. В этом промежутке времени они должны дать место мыслям, которые мучают их.

- Если беспокойные мысли возникают вне назначенного времени, тогда дети должны сказать себе: «Ну вот, я опять начал думать об этом, но я буду думать об этом в назначенное время». Так они должны поступать каждый раз, когда это происходит. Скажите им, что они не должны раздражатся на себя, просто обратить внимание, что мысль возникла и повторить предложение: «Ну вот, я опять начал думать об этом...».

- Постепенно возникновение мыслей прекратиться, потому что все, что мы делаем, мы начинаем делать автоматически, если мы достаточно часто повторяем эти действия. Напоминайте детям, что этот метод надо повторить много раз для того, чтобы мысли автоматически прекратились.

Хотя дети сами должны работать над этим, желательно, чтобы вы, как родители, находились радом, чтобы поддержать их, если неприятные мысли возникают. Лучше всего тренироваться днем, но не перед сном.

СОВЕТЫ В СВЯЗИ С ТОСКОЙ И ПЕЧАЛЬЮ

Самое важное, что родители могут сделать в связи с тоской и печалью детей по поводу потери друзей и членов семьи или потери дома, является признание этих потерь. Тоска, грусть и печаль, ожидаемые и нормальные реакции, которые надо принять. Как правило, дети довольно легко переходят от грусти к радости по поводу радостного мероприятия. Но если ваш ребенок часто грустит и расстроен, то возможно вам необходимо больше говорить о том, что он потерял. Пусть дети

старшего возраста напишут о своей потере, а маленькие дети нарисуют то, о чем они тоскуют. Хорошие беседы помогают детям упорядочить мысли и выразить чувства. Метод выделения времени для беспокойных мыслей может быть очень полезен по отношению к тоске и печали – в том числе, если ребенок грустен большую часть времени. В этом случае этот промежуток времени отводиться для мыслей о потере, а в течение остального времени, когда возникает тоска, они должны говорить себе «Ну вот, я опять начал думать об....., но я подумаю об этом в назначенное время». Если ваш ребенок потерял любимого члена семьи или друга, попросите его представить себе, что этот человек говорит ему, например: «Важно, чтобы тебе было хорошо. Я бы очень хотел этого. Используй время на вещи, которые тебя радуют, и не трать на то, что вызывает грусть».

СОВЕТЫ В СВЯЗИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ И ПАМЯТЬЮ

Вы, как родители, естественно будете беспокоиться, если вы замечаете, что вашему ребенку трудно запоминать вещи и трудно

сосредоточиться. Это усложняет процесс учебы, и учителя в школе несут дополнительную ответственность за то, чтобы приспособить процесс преподавания к положению отдельного ребенка. Если ребенок имеет много болезненных воспоминаний и сильно тоскует, то ему могут помочь советы приведённые выше. К счастью эти проблемы проходящие. Нехорошо, если ребенок затрачивает все больше и больше времени исключительно на школьные занятия, это ослабляет мотивацию и забирает у них энергию. Для того чтобы лучше запоминать, они могут использовать мобильный телефон или записывать на бумаге.

КАК СПРАВИТСЯ С ВОСПОМИНАНИЯМИ О СКОРБИ И ТРАВМАХ

Многие вещи могут вызвать реакцию. Щелчок, напоминающий о перестрелке или взрыве гранаты, запах, напоминающий о войне, вой сирены, вызывающий страх. Все то, что сопровождало те жестокие или

очень неприятные события, которые мы пережили, могут позже вызвать реакцию. Но иногда дети реагируют, не зная, что именно вызвало реакцию. Если дети знает, что именно вызвало страх, то постепенно они смогут научиться контролировать его, постепенно приближаясь к тому, что их пугает больше всего. Если они боятся толпы, то они могут приучить себя находиться среди нескольких человек, постепенно увеличивая количество людей. Если они боятся воя сирены, то они вначале могут приучить себя к низкому звуку сирены по телефону или компьютеру, постепенно увеличивая звук. Если дети стараются избежать ситуаций, людей и т. п., и это усложняет повседневную жизнь, тогда особенно важно постепенно и, пользуясь поддержкой взрослых, приблизится к тому, что их пугает больше всего. Таким образом, можно избежать слишком многих ограничений в жизни. В том случае, если ребенок не знает, что именно вызывает у него страх, можно совместно попытаться это выяснить. Важно вооружится терпением, чтобы ребенок не слишком быстро столкнулся бы с тем, что его пугает.

СОВЕТЫ В СВЯЗИ СО СТРАХОМ РАЗЛУКИ

Неуверенность и неизвестность заставляет нас чувствовать себя больше всего в безопасности вблизи тех людей, которых мы любим. Реакция детей на кризис и насилие особенно сильная, если они разлучены с близкими. Дети испытывают страх разлуки, и когда этот страх усиливается, то они липнут к вам и требуют, чтобы вы находились вместе с ними в той же комнате и полностью выходят из себя, если это не так. В таких случаях от родителей требуются забота и терпение, чтобы восстановить чувство защищённости. В этом случае ребенку тоже надо тренироваться для того, чтобы постепенно научится находиться вдали от вас. Если ускорить этот процесс, то проблема может усугубиться. Страх разлуки с вами можно уменьшить, постепенно увеличивая то время, в течение которого они могут находиться без вас, от нескольких минут то более длительного или расстояние - от короткого до более длинного.

КАК СПРАВИТСЯ С ГНЕВОМ У ДЕТЕЙ?

Дети могут испытывать гнев, не понимая почему, а для этого может быть очень веская причина. Гнев, который выражен в действиях

направленных против окружающих и физически обрушивается на братьев и сестер или родителей, недопустим, и ребенка надо остановить без применения насилия и увести от вызывающей гнев ситуации, чтобы он успокоился. Беседа оказывает благотворное влияние на детей, если ее провести после того, как они успокоились. Им надо объяснить, почему физическое насилие недопустимо, и поговорить о причинах такой реакции. После этого родители могут с осторожностью высказать свое мнение о причинах гнева. Таким образом, ребенок

заговорит о своей реакции, и в следующий раз лучше справится со своим гневом. Дети могут научиться также, говорить с самим собой. Им можно сказать, что в следующий раз для успокоения они могут использовать так называемые «сильные мысли». Они могут сказать себе: «Я справлюсь с этим», «Если я рассержусь, то мне самому будет хуже» или «Я могу успокоиться». Вы можете также сказать ребенку, чтобы он, например, ушел от ситуации и записал бы свои сердитые мысли, и в уме сосчитал бы до десяти. Если сердятся маленькие дети, то они могут нуждаться в вашем присутствии и ласке.

В разных культурах используются разные методы воспитания и наказания детей. В новой стране вы должны обратить внимание поступайте ли вы также как родители в новой стране. Особенно могут отличаться методы физического наказания. В северных странах полностью запрещается бить детей или наказывать физически. Лучше поговорить и объяснится с детьми. Похвалите детей и призовите к контролю. Им невредно знать, что они лишаться привилегий в результате недопустимого поведения. Удалив ребенка от ситуации, вознаградив его за хорошее поведение, позволив провести дополнительное время с хорошим другом, вы направите его поведение в нужное русло. Они могут заслужить что-то или лишится чего-то в зависимости от поведения. Как правило, последовательные и четкие действия родителей облегчают детям понимание того, где проходит граница дозволенного. Приспособив родительскую практику к новым культурным рамкам той страны частью, которой вы стали, вы сохраните уважение детей и авторитет в семье.

В нашей культуре дети по-прежнему говорят более свободно и откровенно с матерями и женщинами, но это все больше и больше равномерно распределяется между матерью и отцом. Некоторые дети предпочитают разговаривать с отцом, потому что они очень расстраиваются, если мама начинает плакать. Некоторые дети считают, что легче поговорить с посторонним человеком. Этим человеком может быть патронажная сестра или детский психолог, человек который не пережил те ужасы, которые пережили вы, как родители. Иногда полезно поговорить на трудную тему именно с посторонним.

ЗАБОТА О СЕБЕ

Лучшая помощь, которую родители могут оказать своим детям, это забота о себе. Для того чтобы успешно справиться с “новой” родительской ролью, вам самим должно быть хорошо потому, что ваше состояние в высшей степени влияет на ваших детей. Если вы в стрессе, вас мучают последствия войны или вы испытываете беспомощность в ежедневной жизни, то это скажется на вашем с ребенком общении. В этом случае вы часто будете отсутствующим, не сможете стимулировать

ребенка в той степени, которая им необходима. Вы, может быть, вовсе не в состоянии быть частью значимого общения с детьми, который им требуется. А так как дети зависят от вашей заботы, то это становится порочным кругом.

Заботиться о себе вы можете разными способами. Здесь нет простого рецепта, но мы предложим вам некоторые советы, которые помогли другим.

ВОСПОЛЬЗУЕТЕСЬ ПРОВЕРЕННЫМИ МЕТОДАМИ

Только вы можете знать, что лучше всего действует на вас, и в каждой культуре есть свои методы самосохранения. Есть полное основание для использования тех методов, которые помогали вам раньше, успокаивали и облегчали повседневную жизнь. Возможно, что это невозможно потому, что изменились условия жизни и ваше окружение, но приложите максимум усилий. Полезными могут оказаться беседы с другими, физическая нагрузка, молитва, запись того, что вас волнует или прослушивание музыки.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТОДЫ, ОПИСАННЫЕ В ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ

Вы пережили много сложных ситуаций, до, во время и после бегства из своей страны. Вполне вероятно, что вы боретесь с теми реакциями, которые описывались как естественные реакции у детей, но они вас все еще мучают. Позвольте себе и своим детям немножко погоревать над вашими потерями. Вы сами тоже можете использовать описанные выше методы – они помогают, как детям, так и взрослым. Они могут облегчить душевную боль и просты в использовании. Если боль не утихает, тогда поговорите с медицинским персоналом или с персоналом центра для беженцев о возможностях получить помощь. Насколько легко вы можете получить доступ к помощи, может варьировать, но вы можете проконсультироваться с персоналом на месте или в местной коммуне.

Важно получить помощь, если вы один боретесь с проблемами. Если вы этого не сделаете, то у вас не останется сил на ваших детей, вы будете невнимательны к их нуждам и по всей вероятности будете раздражительными и сердитыми.

МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ

Если вы в стрессе или испытываете тревогу, то знайте, что музыка и движение хороший способ обрести покой в душе и теле. Ходьба в быстром темпе, бег трусцой или танцы избавляют от депрессии и вызывают положительные мысли. Музыка снимает стресс, примите горизонтальное положение и слушайте музыку или потанцуйте под музыку. Позаботьтесь об отдыхе, когда у вас появляется такая возможность. Попытайтесь взглянуть на ситуацию с положительной стороны, это передастся и вашим детям.

ЗАПИСЫВАЙТЕ МЫСЛИ И РЕАКЦИИ

Человек может улучшить состояние своего здоровья, если будет записывать свои внутренние мысли и чувства по отношению к тем событиям, которые ему пришлось пережить. Нет необходимости писать в течение длительного времени, достаточно 15-20 минут ежедневно в течение 3-5 дней, в течение которых вы пишите о том, что случилось и о тех мыслях и реакциях, которые вы испытываете. В течение этого же

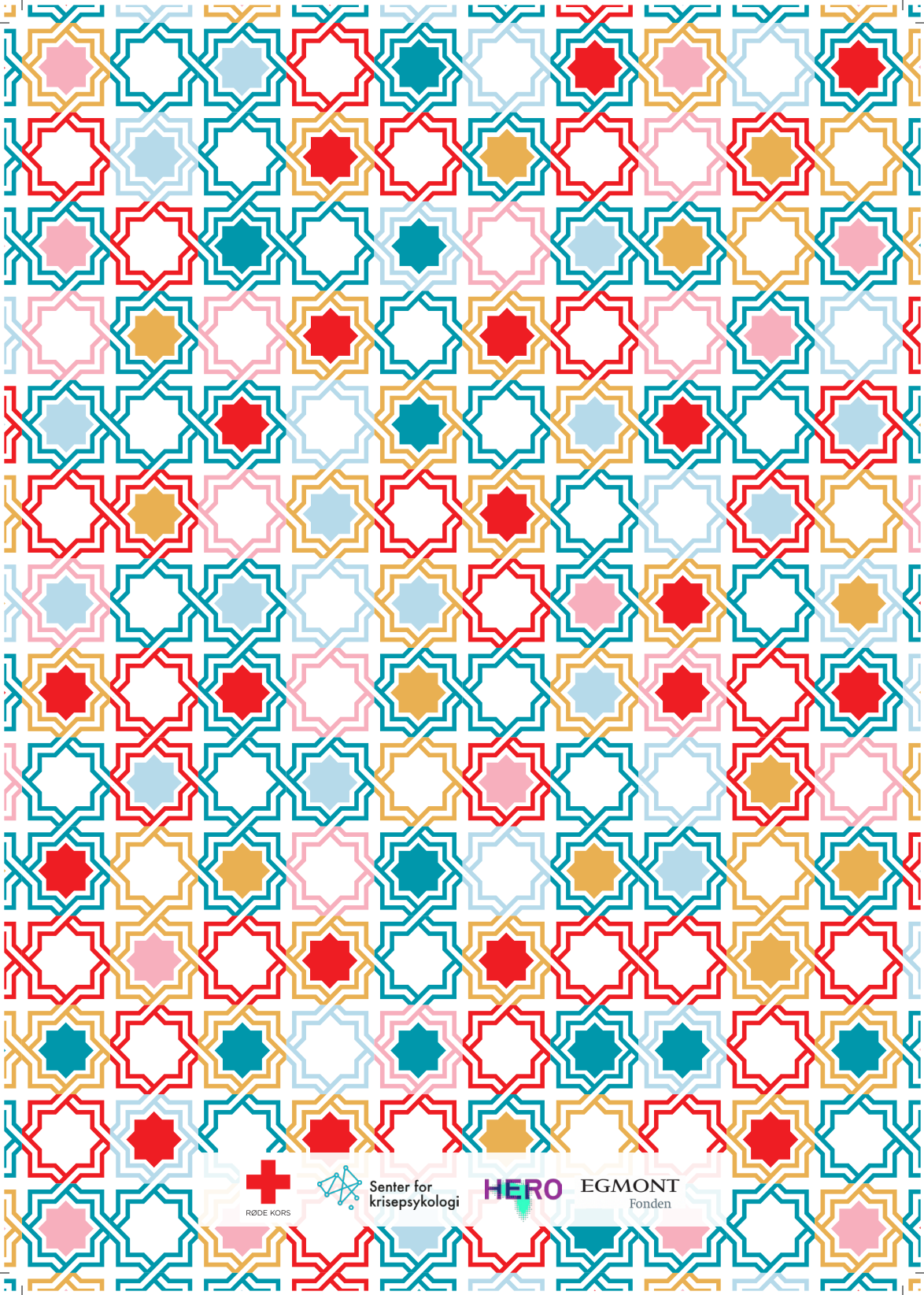
времени вы можете проанализировать ваши мысли и таким образом упорядочить их. Возможно, вы также смогли бы поделиться опытом и дать советы другим, которые пережили что-то подобное.

КОНТАКТ И ОБЩЕНИЕ С ДРУГИМИ

Поддерживаете контакт со своей семьей, если это возможно, и используете время для создания новых отношений и хорошей сети знакомств в новой ситуации. Общение и контакт с другими является хорошей предпосылкой успеха, как в настоящем времени, так и в будущем. Вместе с другими вы можете быть активными и бороться против бездеятельности. В основном, быть деятельным, это важный вклад в вашу новую жизнь. Будет хорошо, если вы вашим примером покажете вашим детям и другим, что вы являетесь активным жителем, потому что это придает смысл вашей повседневной жизни и побеждает безнадежность. Полезно также обсудить с другими родителями, как они справляются с ролью родителей, и получить и поделиться советами. Когда вы делитесь своими радостями и печалями с другими, это дает вам чувство удовлетворения и ощущение, что вы не одиноки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы, как родители, стоите перед большими переменами. В том обществе, куда вы прибыли, существуют другие ценности и другой образ жизни, отличающийся от того, к чему вы привыкли. В Скандинавии уделяется не так много внимания религии, и дети зачастую ставят под вопрос авторитет родителей. Однако это не означает, что у них отрицательное отношение к своим родителям. Исследования, фактически, показали, что отношения между современными детьми и родителями лучше, чем это было раньше, а родители считают, что воспитывать детей стало легче. Дети и молодые люди быстрее, чем вы приспособятся к новой культуре, изучат новый язык. Это является хорошей предпосылкой для интеграции ребенка, но может стать вызовом для вас и изменить баланс в семье. Мы знаем, что будущее детей для вас самое важное, и мы надеемся, что советы, приведённые в этом руководстве, помогут вам заложить хороший фундамент для перемен и развития, как для детей, так и для вас самих.


RØDE KORS
Senter for krisepsykologi
HERO
EGMONT
Fonden