

# Підтримка дітей після депортації або затримання одного з батьків

Депортація одного з батьків може бути дуже стресовою та страшною подією для дитини будь-якого віку. У процесі переживання розлуки та пристосування до змін у житті в дітей можуть з'являтися труднощі з психічним здоров'ям і поведінкою. Цей документ підготовлений фахівцями з дитячого психічного здоров'я, і описує способи підтримки здорового розвитку та стійкості дітей у такій складній ситуації. Він призначений для основних опікунів дитини, а також для інших дорослих, які її підтримують, зокрема вчителів і сусідів. Ви також можете звертатися до [цього документа](#) як до довідкового матеріалу.

## Допоможіть дитині відчувати себе в безпеці

Діти почуваються найбезпечніше, коли дорослі навколо них вміють добре регулювати власні емоції. Переконайтеся, що дбаєте про себе належним чином у цей перехідний період, спираючись на свою мережу підтримки, обговорюючи свої почуття з іншими дорослими людьми та використовуючи навички подолання стресу. Таким чином, у вас більше шансів бути спокійним під час розмов із дитиною.

Депортація одного з батьків може змусити дитину відчувати, що світ - небезпечне й недоброзичливе місце. Однією з найважливіших речей, яку ви можете зробити для дитини в цій ситуації, це допомогти їй довіряти тому, що її базові потреби будуть задоволені. Якщо дитина переїхала до нового дому, переконайтеся, що вона знає, де спатиме, як набрати чашку води та де знайти перекус.

Діти можуть хвилюватися за власну безпеку та безпеку своєї родини. Показуйте їм всі дії, які ви робите, щоб подбати про їхній захист і здоров'я - наприклад, користуєтеся пасками безпеки чи чистите зуби. Старшим дітям і підліткам може бути корисно дізнатися, що робить їхня громада для протидії депортаціям і [як вони самі можуть залишатися в безпеці](#).

Допоможіть дитині підтримувати зв'язок із знайомими та безпечними людьми - вчителями, родичами, духовними наставниками.



Намагайтеся зберігати звичний розпорядок дня, який був у дитини до депортації одного з батьків. Наприклад, регулярний час прийому їжі допомагає дитині знати, що вона не має хвилюватися про те, щоб наїстися досхочу. Стабільний час сну сприяє відновленню мозку після стресу.

## Слухайте дитину

Розмовляючи з дитиною про депортацію одного з батьків, спочатку заспокойте власне тіло й голос. Коли дитина бачить, що ви справляєтеся зі своїми власними почуттями, вона розуміє, що ви зможете впоратися і з її емоціями.

Важливо починати розмову з того, щоб з'ясувати, що дитина вже знає й у що вірить щодо депортації. Цей підхід дозволяє дитині спрямовувати розмову, допомагає вам відповідати її віковому рівню та уникати появи нових страхів. Іноді діти чують неправдиву інформацію, і тоді вам потрібно м'яко виправити хибні уявлення.

Одним із основних способів, якими діти діляться своїми думками й почуттями, є гра.

Спостерігаючи за грою дитини, ви дізнаєтеся, як вона сприймає світ, і також показуєте, що вам небайдужі її думки та переживання. Після депортації одного з батьків у грі дітей можуть часто з'являтися поширені теми арештів, в'язниці, покарання, розлуки з родиною та возз'єднання сімей.

Під час гри приділяйте дитині вашу повну увагу й озвучуйте те, що бачите («О, мама-ведмедиця шукає своє ведмежа!»). Вам не потрібно ставити запитання чи щось пояснювати дитині, поки вона грає; найкраща допомога полягає в вашому уважному спостереженні, слуханні та прийнятті думок дитини у грі.

Багато дітей мовчки тримають складні почуття всередині, доки дорослий не дасть їм дозволу говорити про них. Навіть якщо дитина здається спокійною, намагайтеся допомогти їй називати й усвідомлювати свої почуття, підкреслюючи, що всі почуття є нормальними й допустимими. Ви можете сказати, наприклад:

*«Шкода, що твоя мама не змогла сьогодні побачити твій виступ. Цікаво, ти про неї думав(ла)?»*

*«Коли люди бачать, як заарештовують одного з батьків, вони можуть відчувати страх і злість. Ти можеш поділитися цими почуттями зі мною, навіть якщо про них важко говорити. Я завжди хочу знати, що в тебе на думці».*



## Допомога дитині з розумінням того, що таке депортація

Пояснювати про депортацію дитині може бути вкрай непросто, але дуже важливо допомогти їй зрозуміти, що сталося. Чесність у формах, що відповідають віку дитини, може зміцнити довіру дитини до дорослих навколо неї. Найголовніше - дитина має знати, що близька людина не хотіла її залишати.

Важливо, щоб діти розуміли: їхні батьки намагаються бути хорошими людьми. Говорючи з дітьми про депортацію, намагайтеся уникати слів на кшталт «злочинець». Замість цього, краще пояснювати так:

*«Щоб переїхати до США, людям потрібні спеціальні дозволи. Отримання цих документів може тривати дуже довго, і багато людей чекають на них роками після переїзду до США. Очікування на ці документи не робить людину поганою - це просто означає, наскільки багато людей чекають на дозвільні документи, нібито стоять у «черзі» за товаром у магазині. Іноді людині доводиться переїхати в іншу країну, поки вона чекає на свої документи».*

Молодші діти часто звинувачують себе в поганих подіях, що трапляються. Запевняйте їх, що депортація батька чи матері не сталася через те, що дитина щось зробила або чогось не зробила.

*«Коли одного з батьків заарештовують і депортують, це може бути дуже сумно й страшно. Але це не є завданням дитини - захищати батьків від цього. Ти нічого не міг/могла зробити чи сказати, щоб завадити тому, щоб одного з батьків депортували. Це було пов'язано з правилами для дорослих, і це не має жодного стосунку до дітей».*

*«Це не твоя робота - привозити назад свого батька. Твій обов'язок - бути хорошим старшим братом, старанно вчитися в школі й допомагати тітці по господарству. Дорослі роблять усе можливе, щоб допомогти сім'ям возз'єднатися».*

Ви можете виступати слухачем, що надає підтримку, навіть тоді, коли не маєте відповідей на всі її запитання. Якщо дитина запитує, коли батько чи мати повернуться, або чому саме на них націлилися агенти, можна сказати: *«Я не знаю, але обіцяю сказати, якщо дізнаюся більше»*. Нагадайте дитині, що вона може ставити вам запитання стільки разів, скільки їй потрібно.

Намагайтеся обіцяти лише те, в чому ви впевнені. Замість обіцянок, що нікого з близьких більше не заарештують, пообіцяйте дитині: *«Поруч із тобою завжди будуть дорослі, які робитимуть усе можливе, щоб про тебе піклуватися. Ти завжди будеш дуже важливим(ою) і дуже любим(ою)»*.

Знаходьте книжки про депортацію, що відповідають віку дитини, переглянувши їх заздалегідь перш, ніж ділитися з дитиною. Плануйте час на читання, коли зможете підтримати емоційну реакцію дитини під час і після сумісного читання; може виявитися, що перед сном - не найкращий момент. Під час читання дотримуйтесь прикладу дитини, дозволяючи повторювати, ставити запитання, пропускати частини або читати фінал спочатку, якщо дитині важливо знати, чим усе закінчується. Забезпечення комфорту та фізичної близькості під час читання (обійми, притискання один до одного) може допомогти дитині відчути себе в безпеці та любові. Рекомендовані книги:



*«Я б хотів, щоб ти знав»*, автор Джеккі Азура Крамер

*«Щось сталося з моїм батьком»*, автор Енн Хаззард та Вів'єн Апонте Рів'єра

*«Поки хтось не прислухається»*, автор Естела Хуарез та Лізетт Норман

*«Мамин соловейко»*, автор Едвідж Дантікат

*«Місяць манго»*, автор Діане Де Анда



## Поведінка дитини

Після депортації одного з батьків у багатьох дітей проявляється складна поведінка - агресія, труднощі з дотриманням правил. Допомогайте їм розпізнавати почуття, що стоять за цією поведінкою, і знаходити інші способи з ними впоратися.

*«Я бачу, що ти б'єш свого двоюрідного брата. Цікаво, чи ти зараз відчуваєш злість, сум або страх. Чи хочеш розповісти мені, що в тебе на думці, поки я заплітатиму тобі волосся, чи, може хочеш, щоб ми пішли побігати на футбольне поле?»*

Деякі діти демонструють регресивну поведінку: вони можуть поводитися, нібито вони молодші за віком, або таким чином, ніби «втрачають» уже набуті навички - наприклад, контроль над імпульсами чи навички туалету. Інші діти стають більш чутливими до розлуки з опікунами. Це дуже поширена реакція, яка є тимчасовою. Будьте терплячими до дитини й не змушуйте її відчувати сором за те, що вона діє, як ще зовсім мала. Підтримуйте вікові очікування в усіх сферах, у яких дитина здатна їх виконувати (наприклад, прибирати за собою посуд, робити домашні завдання тощо), але водночас залишайтеся гнучкими. Наприклад, дитині може знадобитися спільний сон у спальні з дорослим деякий час, щоб вночі почуватися в безпеці.

Підтримуйте позитивні способи вираження складних почуттів. Це може включати гру, письмо, фізичну активність/вправи, мистецтво, музику.

Деякі діти дуже добре поведуться після депортації одного з батьків, але вони відчувають, що важкі переживання залишаються всередині. Дайте їм зрозуміти, що ділитися сумом, злістю й страхом - це нормально.



## Зберігайте міцний зв'язок

Разом із дитиною розмістіть фотографії та інші нагадування про батька чи матір. Якщо у вас є відео або аудіозаписи голосу одного з батьків, запропонуйте переглянути чи переслухати їх разом.

Читайте такі книжки, як *The Invisible String*, *No Matter What*, та *The Kissing Hand* («Невидима нитка», «Незважаючи ні на що» та «Цілуєча рука»), які допомагають дитині зрозуміти, що її й надалі люблять, навіть коли близька людина перебуває далеко.

Допомагайте дитині підтримувати зв'язок із батьком або матір'ю здалеку. Налаштуйте телефонні та відео- дзвінки, листування з одним із батьків, якщо це можливо. Водночас допомагайте дитячому серцю відчувати з ними емоційний зв'язок. Ставте запитання про одного з батьків, допомагайте дитині ділитися або малювати дещо з приємних спогадів із ними, або моліться разом із ними, якщо це є частиною сімейних традицій дитини.

Нагадуйте дитині про все те, за що один із батьків її любить.

Молодші діти часто вважають, що їх батьки контролюють усе в світі. Фактично деякі діти можуть думати, що їх батьки самі захотіли піти. Їм може знадобитися запевнення, що деякі речі були поза контролем дорослих, і що один із батьків не обирає залишити дитину.

- *«Твоя мама дуже тебе любить, і їй було дуже сумно їхати. Вона зробила все можливе, щоб залишитися тут, і була б тут, якби тільки могла».*

## Підтримуйте розвиток дитини іншими способами

Після складних переживань ви можете допомогти дитині залишатися здоровою та добре розвиватися за допомогою наступних простих кроків:

- підтримка стабільного розпорядку дня;
- сприяння успіхам і залученості в школі;
- навчання дитини керуванню емоціями;
- забезпечення часу для гри й дитинства;
- залучення дитини до знайомих релігійних і культурних середовищ;
- розвиток навичок дружби;
- надання можливостей брати на себе відповідальність, яка є співмірною до віку (наприклад, хатні справи);
- надання дитині практичних навичок розв'язання життєвих проблем;
- практика в постановці цілей і робота над їх досягненням;
- підтримка здорового сну;
- допомога дитині створювати простір, в якому вона буде відчувати свою приналежність (родина, друзі).

Фахівці з психічного здоров'я, такі, як терапевти та шкільні психологи, можуть допомогти дітям із цими потребами.

Мабуть, ледь не найважливішим ресурсом для дитини після проходження стресового досвіду є стабільний опікун. Належна турбота про себе допоможе вам із легкістю задовольняти потреби дитини щодня.



Перш за все, важливо зберігати надію на майбутнє дитини. Найпоширенішою реакцією на травму є відновлення. Фактично, більшість дітей після проживання дуже складних подій відчуваються цілком добре через декілька років. Дитина, про яку ви піклуєтеся, має світле майбутнє. Незалежно від того, чи будете ви присутніми в житті дитини короткий проміжок часу чи багато років, безпека, стабільність і любов, які ви даєте зараз, підтримуватимуть її благополуччя протягом усього життя.



Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Masten, A. S. (2026). Підтримка дітей після депортації або затримання одного з батьків.

Перекладено Міжнародним комітетом порятунку.

Електронна пошта: [hhodges@umn.edu](mailto:hhodges@umn.edu)