

Коли діти бояться депортації одного з батьків

У міру посилення імміграційних виконавчих наказів багато дітей бояться бути розлученими зі своїми батьками та іншими близькими людьми. Цей документ, підготовлений фахівцями з дитячого психічного здоров'я, описує кроки, які сім'ї іммігрантів та біженців можуть зробити, щоб підтримати стійкість дітей і здорові стосунки в цей тривожний період.

Початок розмов:

Батьки можуть хвилюватися, що розмови про депортацію в подальшому ще більше травмують дитину. Однак дослідження показують: коли діти переживають події, що лякають, їм стає менш страшно, якщо вони заздалегідь знають, чого очікувати. Хоча такі розмови є складними, вкрай важливо починати їх якомога раніше.

- Завжди знайдіть момент, щоб заспокоїтися й розслабитися перед такою розмовою. Якщо ви відчуваєте, що ще не готові, подбайте про себе і спробуйте пізніше.
- Можливо, вам доведеться повертатися до розмови на цю тему з вашою дитиною знову і знову, щоб відповідати на запитання дитини та заспокоювати її.
- Використовуйте слова, зрозумілі вашій дитині, і говоріть спокійним голосом.

Деякі діти тримають свої страхи в собі, бо не хочуть турбувати своїх батьків. Переконайтеся, що дитина знає: вам важливо почути її потаємні думки. Ви можете сказати, наприклад:

- *«Мені було дуже сумно, коли цього тижня забрали пана Хоменко. Я замислилася/замислився, чи не боїшся ти, що те саме може статися зі мною».*
- *«Мені цікаво, чи не чув/чула ти в школі, як хтось говорить образливі речі про людей, які переїхали сюди з іншої країни».*
- *«Це нормально - відчувати страх, злість або сум, коли ми говоримо про це. Я не боюся твоїх почуттів і завжди хочу знати, що в тебе на думці».*



Ваша дитина може почути твердження, які передбачають, що люди без документів - це злочинці або вороги. Важливо, щоб діти знали: їхні батьки роблять усе можливе, щоб бути хорошими людьми. Надайте дитині іншими словами пояснення того, що означає - не мати документів. Ми рекомендуємо підкреслювати, що це адміністративна проблема, наприклад:

- *«Щоб жити в США, людям потрібні документи, і багато людей (як, наприклад, я) все ще чекають на них. Це не означає, що я - погана людина, це просто показує, що отримання цих паперів потребує часу. Можливо, мені доведеться якийсь час жити в іншому місці, поки я чекаю».*

Навіть якщо ваша дитина зовсім маленька, розкажіть їй, хто піклуватиметься про неї, якщо вам доведеться поїхати, як може виглядати її день в будинку цієї людини, та як ви зможете підтримувати зв'язок на відстані. Наприклад:

- *«Батьки Івана будитимуть тебе, відводитимуть у садочок, гратимуться з тобою, готуватимуть вечерю, чиститимуть зуби, читатимуть казку й багатимуть «На добраніч».*
- Переконайтеся, що дитина вже проводила час у цьому домі й знає, що цей дорослий її любить.

Діти почуваються найбезпечніше тоді, коли їх батьки знаходять способи визнання їхніх почуттів і водночас залишаються спокійними. Під час таких розмов зі своєю дитиною висловлюйте свої почуття спокійно й підтримуюче. Наприклад:

- *«Якби мені довелося поїхати на деякий час, мені було б дуже сумно. Я щодня сумувала/сумував би за тобою і молилася/молвився, щоб ми знову були разом. А ти щодня був/була б у безпеці з тіткою Оксаною».*

Тим часом:

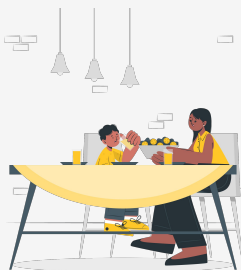
Складіть план готовності сім'ї для кожної дитини в вашій родині. Наведений приклад стосується штату Массачусетс; знайдіть версію, що відповідає законам вашого штату.



Переконайтеся, що ви заповнили форму, згідно якій призначаєте надійну людину або сім'ю для догляду за дитиною у разі депортації. Засвідчіть її в нотаріуса, щоб вона мала офіційний статус. Це посилання наведено для форми штату Мінесота.

Допомагайте дитині відчутти гордість за те, ким вона є. Діти іммігрантів у США почуваються найкраще, коли можуть орієнтуватися в американській культурі, зберігаючи водночас міцний позитивний зв'язок зі своєю спадщиною. Ви можете підтримати це, зокрема:

- готуючи страви вашої культури;
- слухаючи музику з країни вашого походження;
- залучаючи ваших дітей до релігійних і духовних практик, які для вас важливі.



Після коротких розлук (наприклад, після школи) говоріть своїй дитині, що ви про неї думали, і допомагайте їй розуміти, що ви пов'язані навіть на відстані.

Якщо ваша дитина чує негативні висловлювання про іммігрантів або українців, визнайте її почуття болю й злості. Потім навчіть її, що такі слова - неправильні. Наприклад:

- *«Мене теж це злить, що хтось таке сказав. Деякі люди думають, що зовнішність певних людей, мова або країна їх походження мають значення в тому, наскільки хороша або важлива ця людина, як особистість. Це неправда - такі люди просто дуже помиляються».*
- Постійно повторюйте найважливіші факти, що дитина така ж хороша й важлива, як і всі інші. Зі старшими дітьми ви можете говорити про причини, чому расистські чи антиіммігрантські переконання є хибними.

Коли діти налякані, їм важливо відчувати власну свободу волі. Ви можете обговорити зі своєю дитиною особливе «завдання», яке вона матиме, якщо вам доведеться поїхати, наприклад: щодня читати од книжку молодшому брату чи сестрі, або вести щоденник, або малювати картинки подій свого повсякденного життя, щоб потім одного дня поділитися ними з вами.



Рутинні дії дають відчуття безпеки й допомагають дитині формувати власну ідентичність. Підтримуйте звичні сімейні ритуали (відвідування школи, спільні прийоми їжі, казки перед сном, богослужіння в церкві тощо).

- Поговоріть із людиною, яка може піклуватися про дитину за вашої відсутності, щоб переконатися, що ці рутинні дії зберезяться в разі розлуки.

Часто називайте й описуйте людей, які продовжуватимуть любити і підтримувати дитину за будь-яких обставин (учителі, рідні тітки й дядьки, батьושки тощо).

Ваше власне психічне здоров'я тісно пов'язане зі здоров'ям вашої дитини. Регулярно підтримуйте зв'язок із людьми та практиками, які допомагають вам почуватися добре, і за можливості звертайтеся до фахівців із психічного здоров'я або громадських лідерів.

Книги можуть допомогти дітям зрозуміти, що вони не самотні у своїх почуттях. Навіть краще: якщо ви читаєте їх разом, це показує, що ви можете говорити з ними про ці переживання.

- [«Невидима нитка»](#);
- [«Місяць манго: коли депортація розділяє сім'ю»](#);
- [«Друзі з іншого боку»](#);
- [«Від півночі до півдня»](#)).

Для немовлят і зовсім маленьких дітей

Показуйте своїй дитині фотографії близьких, які живуть далеко, і практикуйте надсилання їм «дружніх побажань» (наприклад, посилати поцілунки на фото).



Надішліть фотографію вашої сім'ї людині, яка може доглядати за вашою дитиною, щоб ваш малюк міг «надсилати» вам «дружні побажання» у разі розлуки.

Маленькі діти використовують гру, щоб осмислити свої почуття та досвід. Приєднуючись до них в їхній грі, ви можете допомогти їм спілкуватися з вами. Звертайте увагу на те, що захоплює увагу дитини і говоріть більше про це. Пропонуйте захочення та похвалу, і виражайте своє задоволення від гри з нею.

Знайомі пісні й голоси можуть допомогти вашому немовляті почуватися в безпеці та зберігати зв'язок зі своєю культурою. Оберіть пісню, яку ви регулярно співатимете вашій дитині, запишіть свій голос, яким ви її співаєте, і передайте цей запис людині, яка доглядатиме за малюком у разі вашої відсутності.

Для старших дітей та підлітків

Старші діти та підлітки часто відчують на собі відповідальність за молодших братів і сестер, і навіть працюють на оплачуваній роботі, якщо одного з батьків депортують. Переконайтеся, що вони почуваються здатними виконувати ці ролі - наприклад, що вони знають, як відводити молодших до школи чи прибирати вдома. Підлітки найкраще адаптуються до стресу, коли відчують свою компетентність і цілеспрямованість.

Слідкуйте, щоб тривога не заважала дитині робити те, що важливо для підтримки її довгострокового розвитку: добре вчитися в школі, гарно висипатися та будувати дружні стосунки. Чітко дайте зрозуміти, що ви хочете, аби вона продовжувала це робити навіть у разі вашої депортації.

Переконайтеся, що ваш підліток знає, що він або вона - все ще ваша *дитина*, навіть якщо ролі змінюються. Використовуйте всі поради з цього буклету, щоб показати: ви залишаєтеся відданими турботі про нього/неї, навіть якщо не можете бути поруч фізично. Часто називайте людей, які допомагатимуть піклуватися про підлітка й захищатимуть його інтереси. Підкреслюйте, що для вас важливі баланс і відпочинок у житті дитини.

- *«Догляд за Ганнусею та Іванком - це повна зайнятість, і я дуже рада/радий, що в них будеш ти. Отець Олександр і твій шкільний психолог нададуть тобі більше підтримки, якщо поєднувати всі ці обов'язки буде складно. Нам із твоєю мамою теж іноді була потрібна така підтримка».*

Допоможіть своєму підлітку регулярно спілкуватися з таким наставником, як друг сім'ї, один із родичів, тренер, громадський лідер, соціальний педагог або вчитель. Такі стосунки можуть стати важливим джерелом стабільності у разі розлуки.

На що варто звернути особливу увагу

Намагайтеся не описувати й не показувати медіаматеріали з елементами депортації, що лякають, такими як центри утримання чи примусові арешти.



Намагайтеся не використовувати негативних узагальнень про цілі групи людей (наприклад, «американці», «мексиканці», «білі», «чорні»). По мірі дорослішання дитини буде важливо формувати в неї позитивні зв'язки з різними людьми. Натомість підкреслюйте, що більшість дорослих хочуть допомагати дітям, і що люди різного походження можуть бути безпечними й добрими.

Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. (2025). Коли діти бояться депортації одного з батьків (When children are afraid of a parent's deportation).

Email hhodges@umn.edu with questions or translation requests.