



NATP
NATIONAL ASSOCIATION
OF THERAPEUTIC PARENTS



Centre of Excellence in
CHILD TRAUMA

This is a resource prepared by NATP for use by Ukrainian families, recently arrived in Britain.

We welcome you and hope that you will feel safe in Britain. On your journey here you may have felt that once you arrived all would be well with you and your children. However, it takes time to settle in a new country and both you and your children will be carrying feelings and memories from the war that you left behind. You may also be grieving for friends and family that have perished over the last months – and perhaps there is a sense of guilt at times that you are now safe and others are not. Waiting for British government officials to approve documentation so you can be properly accommodated is very tough and you are probably feeling in limbo — a difficult and rather unsafe place to be in with your children, perhaps even harder than leaving behind all that was yours.



NATP is an organisation that specialises in helping children who have suffered trauma, whether due to parents who were unable to care for them, or as a result of events outside the family, such as war. We are trauma specialists and hope that by informing you of the possible impact of recent events on you and your children we can help you to make things better for all the family.

Firstly, your state of mind will have a direct impact on your child, however hard you try to protect them. Your terror, your anxiety, will be transmitted to your child – and the younger they are the more powerful is the transmission. The unborn child is most vulnerable because they will be receiving the stress neurochemicals their mum is releasing as she is sheltering during a bombardment, for example, and then later, as an infant, their response to any kind of stress is going to be exaggerated because they have a pattern for releasing those stress chemicals already in place.

Where your children have suffered repeated experiences of terror they are likely to have embedded those in their brain so that they become a feature of their experiential landscape. This means that every time something happens which in any way resembles the original trauma they respond with the same terror as they did to the original event. So, for example, the British are fond of fireworks and set them off to celebrate special occasions. If your child hears those loud bangs they may well respond with absolute terror – as if it was a bomb.

You may also find that your child – and you – are in a perpetual state of watchfulness, very risk-avoidant, expecting danger where other people don't see it. This also affects their – and your – sleep pattern. As a result of the sirens, of the curfews and the unexpected bombing you may all sleep badly – at the wrong times, for short periods – and may wake up feeling tired and not yourself. For your child, this may mean they become anxious and withdrawn –

or they become angry and oppositional, always challenging your decisions and refusing to do as they are told; these are the two polar opposites of trauma impact, also known as PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder).

This state of anxiety is heightened by being in an unfamiliar country, among people speaking a different language, liking different food and in a culture that is not your own. For your children, it will be helpful if you can reduce the impact of all this strangeness by, for example, trying to make sure you can give them the foods that they like, that remind them of previous good times back in Ukraine.

What Parents Can Do

It was concerns for safety that brought you to Britain, and those concerns have to remain a priority.

- Your children need you to establish the safe routines and boundaries that will let them know that you are in control and all is well.
- They need you to keep them close and connected to them, aware that separation anxiety is likely to be heightened by what you have all been through.
- They are unlikely to be able to focus on education or learning of any sort until they feel safe – so learning English which you might have thought would happen quite quickly, is likely to be a slow process for all of you in the first months.
- In the meantime, can you develop a narrative for your children in which they are the heroes? They are likely to have been very frightened by some of their experiences along the way – and you have all managed to survive. Try to help them to be proud of their achievement.
- The worries that you have about family and friends still in Ukraine will usually be your children's worries too, although they may be more worried about the family dog than about their cousin! If you are able to connect with them via social media, then let your children share that experience, however briefly.
- You may also find that as a direct result of the invasion and subsequent events, your children are now viewing the world as a dangerous place, and view strangers with suspicion. This is hardly surprising – and it is something they will need your support to overcome. It might help to go back to a slightly earlier place in their development – spending longer with them at bedtime, telling them their favourite stories from when they were younger. This may trigger that earlier dependency – and help them to take their cue from you re the safety of their current environment.
- When the brain becomes overloaded with trauma, it finds ways of getting rid of the burden. It can be through nightmares or night terrors or panic attacks. It may also be that a sight or sound in some way echoes a previous traumatic event – and the child responds as if they are experiencing the original event for the first time. This is as distressing for you as parents as it is for the child. Soothe and calm your child – listening sensitively to what they are telling you - and try to make sense of what it is that they are replaying here.



- Finally, be kind to yourselves. You too are heroes, for the challenges you have faced and the dangers you have overcome. We all know there are further challenges ahead. When you can, try to do those things that relax you and make you feel good. Recognise the signs within yourself that stress levels are high – and do whatever it takes to reduce them.



NATP
NATIONAL ASSOCIATION
OF THERAPEUTIC PARENTS



Centre of Excellence in
CHILD TRAUMA

Russian

Информация подготовлена NATP для украинских семей, недавно приехавших в Великобританию.

Мы приветствуем вас и надеемся, что вы будете чувствовать себя в Великобритании в безопасности. Во время вашего нелегкого пути у вас наверняка возникало чувство, что, как только вы сюда приедете, с вами и вашими детьми все будет в порядке. Тем не менее, требуется время, чтобы обустроиться в новой стране, и вы, и ваши дети будете вспоминать о войне, которую вы уже оставили позади. Вы также можете скорбеть о друзьях и родственниках, которые погибли в последние месяцы, и, возможно, время от времени будет возникать чувство вины за то, что вы теперь в безопасности, а другие нет. Ждать, пока чиновники британского правительства одобряют документы, чтобы вы могли быть должным образом размещены, очень нелегко, и вы, вероятно, чувствуете себя в подвешенном состоянии — находиться здесь, в трудном и неопределенном положении для вас и ваших детей, может быть сложнее, чем покинуть свое место жительства, оставив все, что у вас было.



NATP — это организация, которая специализируется на помощи детям, перенесшим травму, будь то из-за того, что родители не смогли о них позаботиться, или в результате событий вне семьи, таких как война. Мы специалисты по травмам и надеемся, что, рассказав вам о возможном влиянии недавних событий на вас и ваших детей, мы сможем помочь вам улучшить положение всей семьи.

Во-первых, ваше эмоциональное состояние оказывает прямое влияние на вашего ребенка, как бы вы ни старались его защитить. Ваш страх, ваша тревога передаются вашему ребенку, и чем он младше, тем сильнее будет на него это влияние. Нерожденный ребенок наиболее уязвим, потому что он получает нейрхимические вещества стресса, которые выделяет его мама, например, когда она укрывается во время бомбардировки, позже, в младенчестве, реакция ребенка на любой вид стресса будет преувеличена, потому что у него уже есть схема высвобождения этих стрессовых химических веществ.

Когда дети пережили ужас несколько раз, они, с большой вероятностью, закрепили эту реакцию в своем мозгу, так что эта реакция стала частью их эмпирического ландшафта. Это означает, что каждый раз, когда происходит что-то, что хоть как-то напоминает первоначальную травму, они реагируют с тем же ужасом, как и на исходное событие. Например, англичане любят

фейерверки и запускают их по особым случаям. Если ваш ребенок услышит эти громкие удары, он вполне может отреагировать на это с абсолютным ужасом, так как этот звук напомнит ему взрыв бомб.

Вы также можете заметить, что ваш ребенок — и вы — постоянно находитесь в состоянии бдительности, избегаете риска, ожидаете опасность там, где другие люди ее не видят. Это так же влияет на их и ваш режим сна. Из-за сирен, комендантского часа и неожиданных бомбардировок вы все, наверняка, плохо спали – короткими промежутками, и просыпались с чувством усталости. Для вашего ребенка это могло стать причиной того, что он становится тревожным и замкнутым — или он становится злым и непослушным, всегда оспаривает ваши решения и отказывается делать то, что ему говорят; это две полярные противоположности воздействия травмы, также известной как посттравматическое стрессовое расстройство.

Это когда состояние тревоги усугубляется пребыванием в незнакомой стране, среди людей, говорящих на другом языке, предпочитающих другую еду и живущих в другой культуре. Для ваших детей будет полезно, если вы сможете уменьшить воздействие всех этих странностей, например, постаравшись убедиться, что они едят продукты, которые им нравятся, которые напоминают им о прошлых хороших временах в Украине.

Что могут сделать родители?

Вас в Великобританию привела забота о безопасности, и эта забота должна оставаться в приоритете.

- Ваши дети нуждаются в том, чтобы вы установили безопасный распорядок и границы, которые дадут им понять, что вы все контролируете и все в порядке.
- Им нужно, чтобы вы были рядом и поддерживали с ними связь, осознавая, что тревога разлуки, вероятно, усилится из-за того, через что вам пришлось пройти.
- Они вряд ли смогут сосредоточиться на образовании или учебе любого рода, пока не почувствуют себя в безопасности, поэтому изучение английского языка, которое, как вы, возможно, думали, что произойдет довольно быстро, скорее всего, будет медленным процессом для всех вас в первые месяцы.



- А пока, придумайте для своих детей историю, в которой они будут героями. Они, вероятно, были очень напуганы некоторыми событиями на этом пути, но вам всем удалось выжить. Постарайтесь помочь им гордиться своим достижением.
- Беспокойство, которое вы испытываете о вашей семье и друзьях, которые все еще находятся в Украине, как правило, будет беспокоить и ваших детей, хотя они могут больше беспокоиться о домашней собаке, чем о своем двоюродном брате! Если вы можете связаться с ними через социальные сети, разрешите вашим детям тоже в этом участвовать, пусть даже если ненадолго.
- Вы также можете обнаружить, что в результате вторжения и последующих событий, ваши дети теперь рассматривают мир как опасное место и относятся к незнакомцам с подозрением. В этом нет ничего удивительного, и им понадобится ваша поддержка, чтобы преодолеть это. Для этого вам нужно будет вернуться к более раннему этапу их развития — проводить с ними больше времени перед сном, рассказывая им их любимые истории того времени, когда они были младше. Это может вызвать ту более раннюю зависимость от вас — и помочь им принять ваши сигналы в отношении безопасности их текущей среды.
- Когда мозг перегружен травмой, он находит способы избавиться от этого бремени. Это могут быть ночные кошмары или панические атаки. Также случается так, что какая-то картинка или звук каким-то образом напоминают предыдущее травматическое событие, и ребенок реагирует так, как будто он впервые это переживает. Это так же может вас огорчить: как родителей, так и ребенка. Утешьте и успокойте своего ребенка, чутко прислушиваясь к тому, что он вам говорит, и попытайтесь понять, какое событие воспроизвелось у него в уме.
- Наконец, будьте добры к себе. Вы тоже герои, вы прошли большое испытание и вы преодолели опасности, с которыми столкнулись. Мы все знаем, что впереди ждут новые вызовы. По возможности старайтесь делать то, что расслабляет вас и заставляет чувствовать себя хорошо. Распознавайте внутри себя признаки высокого уровня стресса и делайте все возможное, чтобы снизить его.



NATP
NATIONAL ASSOCIATION
OF THERAPEUTIC PARENTS



Centre of Excellence in
CHILD TRAUMA

Ukrainian

Інформація підготовлена NATP для українських сімей, які нещодавно приїхали до Великобританії

Ми вітаємо вас і сподіваємося, що ви почуватиметеся у Великобританії у безпеці. Під час вашого нелегкого шляху, у вас, напевно, виникало почуття, що, як тільки ви сюди приїдете, то ви і ваші діти будете у безпеці і все буде добре. Тим не менш, потрібен час, щоб облаштуватись у новій країні, і ви, і ваші діти згадуватимете про війну, яку ви вже залишили позаду. Ви також будете сумувати за друзями та родичами, які загинули в останні місяці, і, можливо, час від часу виникатиме почуття провини за те, що ви тепер у безпеці, а інші ні. Чекати, поки чиновники британського уряду схвалють документи, щоб ви могли бути належним чином розміщені, дуже нелегко — перебувати тут, у важкому та невизначеному становищі для вас та ваших дітей, може бути складніше, ніж залишити своє місце проживання і все, що у вас було.



NATP — це організація, яка спеціалізується на допомозі дітям, які зазнали травми, чи то через те, що батьки не змогли про них подбати, чи в результаті подій поза сім'єю, таких як війна. Ми спеціалісти з травм та сподіваємося, що, розповівши вам про можливий вплив нещодавніх подій на вас та ваших дітей, ми зможемо допомогти вам покращити становище усієї родини.

По-перше, ваш емоційний стан прямо впливає на вашу дитину, як би ви не намагалися її захистити. Ваш страх, ваша тривога передаються вашій дитині, і чим вона менша віком, тим сильнішим буде на неї цей вплив. Ненароджена дитина найбільш уразлива, тому що вона отримує нейрохімічні речовини стресу, які виділяє її мама, наприклад, коли вона укривається під час бомбардування, пізніше, в ранньому дитинстві, реакція дитини на будь-який вид стресу буде перебільшена, тому що у неї вже є схема вивільнення цих стресових хімічних речовин.

Коли діти пережили жах кілька разів, вони з великою ймовірністю закріпили цю реакцію у своєму мозку, так що ця реакція стала частиною їхнього емпіричного ландшафту. Це означає, що кожного разу, коли відбувається щось, що хоч якось нагадує початкову травму, вони реагують із тим самим жахом, як і на першу подію. Наприклад, англійці люблять феєрверки та запускають їх з особливих випадків. Якщо ваша дитина почує ці гучні удари, вона цілком може

відреагувати на це з великим жахом, тому що цей звук нагадає їй вибух бомб. Ви також можете помітити, що ваша дитина - і ви - постійно перебуваєте в стані пильності, уникаєте ризику, очікуєте на небезпеку там, де інші люди її не

бачать. Це також впливає на них і ваш режим сну. Через звуки сирен, комендантську годину та несподіваних бомбардувань ви всі, напевно, погано спали

- короткими часовими проміжками, і прокидалися з почуттям втоми. Для вашої дитини це могло стати причиною того, що вона стає тривожною і замкненою — або вона стає злою і неслухняною, завжди сперечається і відмовляється робити те, що їй говорять; це дві полярні протилежності впливу травми, також відомої як посттравматичний стресовий розлад.

Це коли стан тривоги посилюється перебуванням у незнайомій країні, серед людей, які говорять іншою мовою, віддають перевагу іншій їжі та живуть в іншій культурі. Для ваших дітей буде корисно, якщо ви зможете зменшити вплив усіх цих факторів, наприклад, переконайтеся, що вони їдять продукти, які їм більше подобаються, які нагадують їм про минулі добрі часи в Україні.

Що можуть зробити батьки?

Вас у Велику Британію привела турбота про безпеку, і ця турбота має залишатися у пріоритеті.

- Ваші діти потребують того, щоб ви встановили безпечний розпорядок та межі, які дадуть їм зрозуміти, що ви все контролюєте та все гаразд.
- Їм потрібно, щоб ви були поруч і підтримували зв'язок, усвідомлюючи, що тривога розлуки, ймовірно, посилиться через те, що вам довелося пройти.
- Вони навряд чи зможуть зосередитися на освіті або навчанні будь-якого роду, поки не відчують себе в безпеці, тому вивчення англійської мови, яке, як ви, можливо, думали, що станеться досить швидко, швидше за все, буде повільним процесом для всіх вас в перші місяці.
- А поки що, вигадайте для своїх дітей історію, в якій вони будуть героями. Вони, мабуть, були дуже налякані деякими подіями на цьому шляху, але вам усім вдалося вижити. Намагайтеся допомогти їм пишатися своїм досягненням.
- Занепокоєння, яке ви відчуваєте за вашу родину та друзів, які все ще перебувають в Україні, як правило, турбуватиме і ваших дітей, хоча вони можуть більше турбуватися про домашню собаку, ніж про свого двоюрідного брата! Якщо ви можете зв'язатися з ними через соціальні мережі, дозвольте вашим дітям також у цьому брати участь, навіть якщо ненадовго.
- Ви також можете виявити, що внаслідок вторгнення та подальших подій, ваші діти тепер розглядають світ як небезпечне місце та



ставляться до незнайомців із підозрою. У цьому немає нічого дивного, і їм буде потрібна ваша підтримка, щоб подолати це. Для цього вам потрібно буде повернутися до раннього етапу їх розвитку — проводити з ними більше часу перед сном, розповідаючи їм їхні улюблені історії того часу, коли вони були молодшими. Це може викликати попередню залежність від вас — і допомогти їм прийняти ваші сигнали щодо безпеки їх поточного середовища.

- Коли мозок перевантажений травмою, він знаходить способи позбутися цього тягаря. Це можуть бути нічні кошмари чи панічні атаки. Також трапляється так, що якась картинка чи звук якимось чином нагадують попередню травматичну подію, і дитина реагує так, ніби вона вперше це переживає. Це так само може засмутити усіх вас: як батьків, так і дитину. Втіште та заспокойте свою дитину, чуйно прислухаючись до того, що вона вам каже, і спробуйте зрозуміти, яка подія відтворилася у неї в розумі.

- Нарешті, будьте лагідні до себе. Ви теж герої, ви пройшли велике випробування, і ви подолали небезпеки, з якими зіткнулися. Ми всі знаємо, що попереду чекають нові виклики. По можливості намагайтеся робити те, що розслаблює вас і змушує почуватися добре. Розпізнайте в собі ознаки високого рівня стресу і робіть все можливе, щоб знизити його.

If NATP can be of any further assistance, please contact us: www.naotp.com / 01453 519000