

## Інформаційний листок №4:

### Живильне середовище

#### Підтримка культурної ідентичності

Щоб допомогти вам адаптуватися до життя у Великобританії, ми створили для вас серію інформаційних листків. Вони розроблені, щоб запропонувати певну підтримку та стратегії, які можуть бути корисні незалежно від вашої ситуації і базуються на тому, що ми знаємо про реакцію людей на травматичні події.

Ця серія інформаційних листків не надасть вам відповіді та рішення на всі ваші труднощі. Вони мають на меті надати вам інформацію, допомогти зрозуміти нормальні реакції вашого тіла на останні події. Вони нададуть вам кілька стратегій, щоб зрозуміти ваші емоційні реакції і емоційні реакції ваших дітей, допоможуть відновитися після травматичного досвіду, щоб він став тим, через що ви пройшли, а не чимось таким, що назавжди визначає ваше життя та життя вашої родини. Ми запропонуємо вам діяльність, якою ви можете займатися щоб покращити психологічну безпеку вашу і вашої родини.

Бути емоційно та фізично в безпеці - це базова потреба всіх людей. Часто це щось таке, що ми сприймаємо як належне. Ви щойно пережили неймовірне — все, що було стабільним, послідовним і безпечним у вашому житті - було відібрано у вас.

Хоча тепер ви можете бути фізично в безпеці, вам і вашим дітям потрібно звикнути до нових обставин та навчитися жити з новою країною, втратою дому, можливо, сім'ї, культури, майна, домашніх тварин, роботи, кар'єри та численними іншими особистими втратами.

Можливо, ви та ваші діти спостерігали жакливі події та були змушені приймати рішення, про які раніше ви й не могли подумати.

Мета цих інформаційних листків — дати вам деякі стратегії, як подбати про ваших дітей, дбаючи при цьому і про себе.

Якщо ви коли-небудь літали на літаку, ви можете пам'ятати як бортпровідниця проводила інструктаж з техніки безпеки — «у разі нестачі кисню перед вами опускається маска. СПОЧАТКУ ВДЯГНІТЬ МАСКУ НА СЕБЕ, перш ніж допомагати іншим. Фактично, якщо ви цього не зробите, ви втратите свідомість раніше, ніж зможете допомогти комусь іншому.

Цей інформаційний листок фокусується на створенні та підтриманні живильного середовища для нас та наших дітей протягом цього важкого мінливого часу. Живильна середина – це така, яка дає дітям безпеку та можливість пізнавати себе та світ. В живильному оточенні члени родини прислуховуються одне до одного і відповідають на потреби своїх родичів з турботою та підтримкою. В ці важкі часи, намагання створити живильне середовище допоможе всім членам родини впоратися з додатковим стресом.

Ми також знаємо, що підтримання культурної ідентичності може допомогти людям, що вимушено залишили свою рідну країну. Це дозволяє їм почуватися причетними до певної спільноти в той час, коли вони дуже вразливі, ізольовані і, можливо, одинакі.

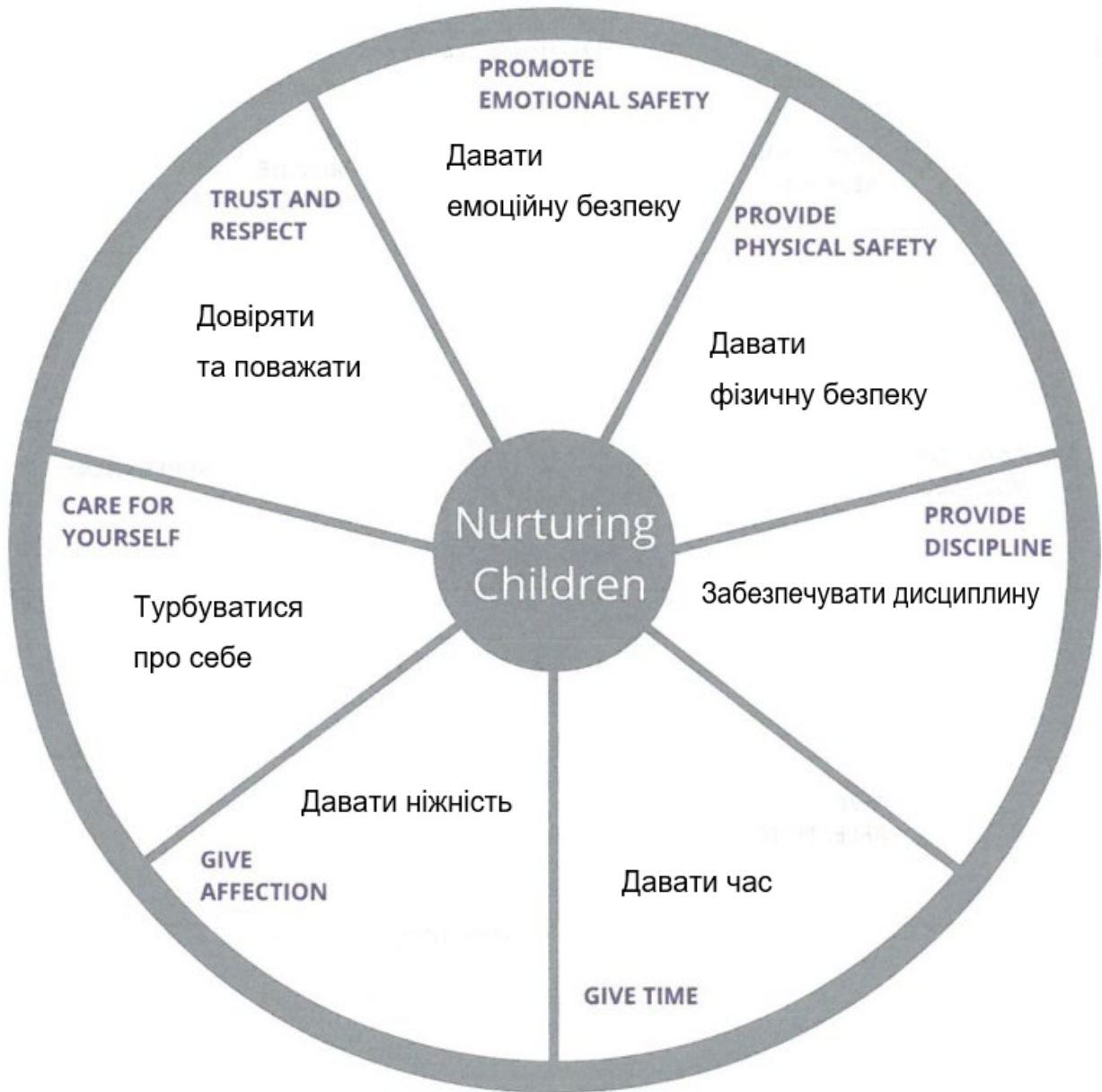
Всі теми, які ми охопили – безпека, прив'язаність та життєстійкість – допоможуть побудувати живильне середовище.

Колеса любові та турботи на наступних сторінках – це чудовий спосіб почати створювати таке середовище всім разом в своїй родині.

Подивіться на перше колесо. Скільки секцій ви можете заповнити? Попросіть свою дитину допомогти вам. Ви навіть можете робити цю вправу разом зі старшими дітьми та спитати в них, як на їх думку ви справляєтеся з цими питаннями.

Наступне колесо ви можете заповнити самостійно, або можливо – з вашим партнером чи партнеркою, щоб розібратися, наскільки ви справляєтеся з підтримкою одне одного.

## Любов до дітей та турбота про них



## Любов і турбота про одне одного





Якщо ви намагаєтеся впоратися зі своєю власною травмою, вам може бути важко приділити час одне одному. Вам треба не тільки навчитися жити зі своїм новим травматичним досвідом, а також навчитися жити в новій країні, можливо в будинку, який належить іншим людям, бути невпевненими в своєму майбутньому, відчувати мовні та комунікаційні труднощі, хвилюватися про гроші та їжу, і багато іншого що ми не перелічили.

Наступні пара вправ пропонують вам подумати, як можна запланувати якісь активності для дітей і для себе, щоб підтримати зв'язок одне з одним, життестійкість та живильне середовище.

Ви можете виокремити для себе ті заняття, які пов'язують вас та ваших дітей з вашою культурою. Коли заповнюватимете цю табличку, фокусуйтеся на «тут і зараз», а не на тому що було колись, до того як ви приїхали в Великобританію.

### *Планувальник занять з дітьми*

Заняття, яке я обрала цього тижня зі своєю дитиною:
Цього тижня я добре почувалася як мати тому, що:
Речі, які моя дитина і я робили разом (будьте точними)
Речі, за які я похвалила свою дитину:
Речі, які були для мене важкими:
Речі, про які я жалкую:



## Планувальник занять дорослих

Заняття, яке я обрала цього тижня:
Цього тижня я добре почувалася як доросла тому, що:
Речі, які я робила для себе (будьте точними)
Речі, за які я похвалила себе:
Речі, які були для мене важкими:
Речі, про які я жалкую:

Інша вправа, яку ви можете робити разом – це поділитися одне з одним, як ви проводите свій час. Це – реальний шанс побачити, наскільки збалансований стиль життя в вас і в вашій родині, і чи включає він такі заняття, які сприяють безпеці та єднанню. Вся родина може разом зробити вправу «Шматочки пирога».

Вся родина малює коло, і потім розділяє його на сектори – «шматки пирога», які показують, яким чином ви проводите свій день. Поділіться цією інформацією одне з одним, і подивіться, чи шматки пирога інших членів родини такі самі, як в вас, чи вони відрізняються? Чи в когось вони співпадають? Після цього можна обговорити доречний час для кожного заняття, щоб всі активності були збалансовані. Одним зі «шматочків пирога» може бути «час разом», наприклад сидіти за столом та їсти всім разом, або грати в ігри. Такі заняття можуть сприяти єднанню і підтриманню культурної ідентичності.

Наприклад: зелений це сон, помаранчевий це виконання домашнього завдання, пурпурний це їсти разом, жовтий це виконання домашніх обов'язків.



Інша активність для всієї родини, яка може сприяти безпеці, єднанню та життєстійкості – це малювання відбитків долоней.

Кожен член родини обводить свою долоню. Можна використовувати кольоровий папір, а можна просто обвести руку і зафарбувати її.

Кожна людина пише своє ім'я на своїй намальованій долоні, потім просто вирізає її. Тоді ви складаєте долоні разом таким чином, щоб імена можна було прочитати, і кріпите до великого аркуша паперу. Після цього можна попросити кожного члена родини написати щось хороше про те, як їм зараз живеться в Великобританії.

Ці інформаційні листки фокусуються на тому, щоб підживлювати нашу родину, і таким чином допомагати одне одному створити безпеку, єдність, життєстійкість, культурну ідентичність.

