

INFORMACJA DLA DOROSŁYCH OPIEKUJĄCYCH SIĘ DZIECKIEM LUB DZIEĆMI W CZASIE KONFLIKTU I PRZEMIESZCZANIA LUDNOŚCI

O TOBIE

Czego możesz doświadczać?

- Możesz być bardziej rozdrażniony niż zwykle i miewać zmienne nastroje. Możesz być szczególnie niespokojny, zdenerwowany lub przygnębiony.
- Możesz mieć powtarzające się i żywe wspomnienia swoich doświadczeń. Te retrospekcje mogą prowadzić do reakcji fizycznych, takich jak szybkie bicie serca lub pocenie się.
- Możesz mieć trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji a także ulegać dezorientacji. Twój rytm snu i jedzenia również może zostać zaburzony.

Wszystkie te czynniki mogą mieć wpływ na to, jak radzisz sobie z dzieckiem lub dziećmi, którymi się opiekujesz.

Co możesz zrobić, aby sobie pomóc?

- Uznaj, że jest to czas pełen wyzwań jednak są one do pokonania. Zmierzyłeś/łaś się z innymi trudnościami w innym okresie swojego życia.
- Uznaj, że jesteś wyjątkową osobą. Wykorzystaj posiadane umiejętności i zasoby.
- Pozwól sobie i swoim dzieciom opłakiwać wszelkie poniesione straty.
- Daj sobie prawo do zmian w swoim samopoczuciu i bądź wobec nich cierpliwy.
- Staraj się zachować nadzieję i pozytywne nastawienie. Pomoże to twoim dzieciom mieć nadzieję na przyszłość.
- Wspierajcie się nawzajem i korzystajcie z pomocy przyjaciół, krewnych, społeczności i duchownych.
- Dbaj o siebie tak bardzo, jak to możliwe i staraj się odpoczywać, kiedy możesz.
- W miarę możliwości staraj się ustalić lub przywrócić rutyny, takie jak regularne pory snu.
- Staraj się być zajęty regularnymi obowiązkami, pracą lub zajęciami z innymi wokół ciebie.
- Podtrzymuj wszelkie czynności religijne, które normalnie wykonujesz.

O TWOIM DZIECKU

Czego może doświadczać twoje dziecko?

Sposób, w jaki dzieci reagują na stresujące doświadczenia, może się różnić w zależności od różnych czynników, na przykład ich wieku. Poniżej kilka typowych sposobów, w jakie dzieci reagują na stres:

- Dolegliwości fizyczne, takie jak ból głowy, ból brzucha, brak apetytu.
- Strach i niepokój.
- Trudności ze snem, koszmary nocne, krzyki lub ataki hysterii.
- Starsze dzieci mogą wrócić do moczenia nocnego, lgnięcia do rodziców, częstego płaczu, ssania kciuka, lęku przed samotnością.
- Bycie niezwykle aktywnym lub agresywnym lub przeciwnie nieśmiałym, cichym, wycofanym i smutnym.
- Trudności z koncentracją.

Ważne jest, aby pamiętać, że jest to NORMALNE, że dzieci po przerażających i przygnębiających doświadczeniach wykazują reakcje stresowe lub mają problemy z zachowaniem.

Co możesz zrobić, aby pomóc swojemu dziecku?

BEZPIECZEŃSTWO

Staraj się przez cały czas by rodzina była razem.

- Staraj się nie oddlać od swoich dzieci przez dłuższy czas.
- Upewnij się, że Twoje dzieci znają swoje imię, miejsce pobytu i sposób uzyskania pomocy w chwili, gdy się rozdzielicie.
- Jeśli wybierasz się do ośrodka pomocy, trzymaj swoje dzieci przez cały czas blisko siebie lub zostaw je pod opieką odpowiedzialnego i zaufanego krewnego lub osoby dorosłej.
- Jeśli zabierasz swoje dzieci ze sobą, uzgodnij z wyprzedzeniem miejsce gdzie się spotkacie, w przypadku gdy zostaniecie rozdzieleni. Upewnij się, że dzieci znają to miejsce i będą czuły się w nim pewnie i komfortowo.
- Jeśli Twoje dziecko może bezpiecznie wyjść by pobawić się, powiedz mu, aby informowało Cię dokąd idzie i kiedy wróci.

OKAZYWANIE CIEPŁA I WSPARCIA

- Często powtarzaj dziecku, że zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, aby się nimi opiekować i chronić.
- Staraj się okazywać dziecku czułość, często przytulając je lub trzymając za rękę.
- Staraj się często mówić im, że je kochasz. Opieka i mówienie dzieciom, że je kochasz, da im poczucie spokoju i bezpieczeństwa.

POCHWAŁY

- Szukaj okazji, by chwalić swoje dziecko, gdy zrobiło coś dobrego; nawet za najdrobniejsze rzeczy.
- Staraj się być cierpliwym w stosunku do dziecka i nie krytykuj go za zmiany w jego zachowaniu, takie jak lgnięcie do ciebie lub częste szukanie pocieszenia.
- Zachęć swoje dziecko do pomocy, chwal je i dziękuj, kiedy to robią. Dzieci lepiej radzą sobie i szybciej wracają do zdrowia, gdy pomagają innym.

SPĘDZANIE WSPÓLNE CZASU I ROZMOWA

- Zwróć uwagę na swoje dziecko. Spędzaj z nim każdą chwilę, gdy tylko to jest możliwe.
- Poświęć czas na ich wysłuchanie i spróbuj zrozumieć, czego doświadczyły. Zapytaj, co myślą o swoich doświadczeniach i które doświadczenia są najbardziej stresujące i trudne do dostosowania.
- Nie obiecuj swoim dzieciom rzeczy, których nie możesz zapewnić.
- Bądź otwarta/y i staraj się udzielać dzieciom dokładnych informacji o tym, co się dzieje.

ZACHĘCANIE DO ZABAWY

- Zachęcaj dziecko do zabawy z tobą, rodzeństwem lub innymi dziećmi. Zabawa jest ważna w pomaganiu dzieciom w przezwyciężaniu przeszłych i obecnych stresów i doświadczeń oraz w przygotowaniu się na przyszłość. Pomaga też zachować normalność w ich życiu.

UTRZYMYWANIE RUTYNY

- Staraj się jak najdłużej zachować codzienne czynności, takie jak pora snu czy jedzenia.
- Zachęcaj dzieci do nauki (czytanie, matematyka, pisanie), nawet jeśli nie uczestniczą w zajęciach szkolnych.

Ulotka została pierwotnie opracowana w 2014 r. przez Aala El-Khani, Rachel Calam i Kim Cartwright z Uniwersytetu w Manchesterze w Wielkiej Brytanii, w wyniku rozmów z opiekunami dla Syryjskich uchodźców żyjących w strefach konfliktu, w obozach i w Manchesterze.