

INFORMACJA DLA OSÓB DOROSŁYCH OPIEKUJĄCYCH SIĘ DZIECKIEM LUB DZIEĆMI W SYTUACJI KONFLIKTU (ZBROJNEGO) LUB PRZESIEDLENIA

O TOBIE

Czego możesz doświadczać?

- ❖ Możesz stać się bardziej rozdrażniony niż zwykle, a Twój nastrój może ulec drastycznej zmianie. Tym samym możesz być szczególnie niespokojny, nerwowy lub przygnębiony.
- ❖ Możesz doznawać powtarzalnych i sugestywnych wspomnień na podstawie Twoich dotychczasowych doświadczeń. Te powracające zdarzenia mogą prowadzić do reakcji fizycznych, takich jak przyspieszona akcja serca czy potliwość.
- ❖ Możesz mieć trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji, czy znacznie łatwiej odczuwać dezorientowanie. Twoja higiena snu wraz z nawykami żywieniowymi także mogą zostać zaburzone.

Wszystkie wspomniane stany mogą mieć wpływ na to, w jaki sposób radzisz sobie z dzieckiem lub dziećmi, którymi się opiekujesz.

Co możesz zrobić, żeby sobie pomóc?

- ❖ Uznać, że jest to czas pełen wyzwań, ale taki nad którym możesz zapanować dzięki odpowiedniej pracy. Uporałeś się już z innymi niełatwymi doświadczeniami życiowymi na różnych etapach swojego życia.
- ❖ Docień to, że jesteś wyjątkową osobą. Wykorzystaj umiejętności i pokłady zaradności, które posiadasz.
- ❖ Pozwól sobie i swoim dzieciom opłakiwać wszelkie straty, których mogliście doświadczyć.
- ❖ Staraj się pozostawać cierpliwym wobec zmian, w twoim zachowaniu.
- ❖ Staraj się zachować nadzieję i pozytywne nastawienie. Pomoże to twoim dzieciom mieć nadzieję na przyszłość.
- ❖ Wspierajcie siebie nawzajem i korzystajcie z pomocy oferowanej przez przyjaciół, krewnych, społeczność i przywódców religijnych.
- ❖ Dbaj o siebie tak bardzo, jak to możliwe i staraj się odpoczywać, kiedy tylko możesz.
- ❖ Tak jak tylko możesz, postaraj się ustalić bądź przywrócić ustalony wcześniej porządek, taki jak regularne pory snu.
- ❖ Postaraj się zająć swoimi dotychczasowymi, regularnymi zajęciami, pracą lub innymi czynnościami z pozostałymi osobami będącymi w twoim otoczeniu.
- ❖ Podtrzymuj wszelkie czynności i rytuały religijne, które wykonujesz.

O TWOIM DZIECKU

Czego może doświadczać twoje dziecko?

To, w jaki sposób dzieci radzą sobie ze stresującymi doświadczeniami, może się różnić zależnie od wielu czynników, na przykład wieku dziecka. Istnieje jednak kilka powszechnie znanych sposobów reagowania przez dzieci:

- ❖ Dolegliwości fizyczne, takie jak: ból głowy, ból brzucha, brak apetytu.
- ❖ Bycia złąknionym i niespokojnym.

- ❖ Trudności z zasypianiem, koszmary i lęki nocne, pokrzykiwania czy wrzaski (np. wywołane przez strach).
- ❖ Starsze dzieci mogą przejawiać tendencje powrotu do moczenia nocnego, pozostawania w bliskim kontakcie z rodzicem, częstego płaczu, ssania kciuka, obawy przed pozostawieniem bez opieki.
- ❖ Stawanie się wyjątkowo aktywnym lub agresywnym, bądź przeciwnie, nieśmiałym, cichym, zamkniętym w sobie i smutnym.
- ❖ Trudności z koncentracją.

Należy pamiętać, że dla dziecka wykazywanie reakcji stresowych lub problematycznych zachowań po przerażających i przygnębiających doświadczeniach jest czymś zupełnie NORMALNYM.

Co możesz zrobić, żeby pomóc swojemu dziecku?

BEZPIECZEŃSTWO

- ❖ Staraj się jednoczyć rodzinę przez cały czas.
- ❖ Staraj się nie oddalać od swoich dzieci przez dłuższy czas.
- ❖ Upewnij się, że Twoje dzieci znają swoje imię, miejsce pobytu i możliwość uzyskania pomocy, jeśli zostaną oddzielone od Ciebie.
- ❖ Jeśli wybierasz się do miejsca dystrybucji pomocy, postaraj się, aby dzieci były blisko Ciebie przez cały ten czas lub pozostaw je pod opieką odpowiedzialnego i zaufanego krewnego lub osoby dorosłej.
- ❖ Jeśli Twoje dzieci będą razem z Tobą, ustal z wyprzedzeniem miejsce, w którym się spotkacie na wypadek rozdzielenia. Upewnij się, że będzie to znane dziecku miejsce, takie, w którym poczuje się bezpiecznie.
- ❖ Jeśli Twoje dziecko może bawić się w bezpieczny sposób, poinstruuuj dziecko, aby informowało Cię dokąd idzie i kiedy wróci.

ZAPEWNIENIE CIEPŁA I WSPARCIA

- ❖ Obiecuj, że zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, aby opiekować się i chronić dziecko
- ❖ Staraj się okazywać dziecku czułość poprzez częste przytulanie i trzymanie za rękę.
- ❖ Staraj się często mówić o tym, że je kochasz. Bycie opiekuńczym i mówienie dziecku, że je kochasz, uspokoi je.

DAWANIE POCHWAŁ

- ❖ Staraj się szukać okazji, aby pochwalić swoje dziecko, gdy zrobiło coś dobrego, jakkolwiek błaha wydaje się okazja.
- ❖ Staraj się być cierpliwym w stosunku do swojego dziecka i nie krytykuj go za zmiany w jego zachowaniu, takie jak bycie w bliskim kontakcie z Tobą, czy wręcz kurczowe trzymanie się Ciebie lub częsta potrzeba uspokajania.
- ❖ Zachęcaj swoje dziecko do pomocy, chwal je i dziękuj, kiedy to robią. Dzieci lepiej radzą sobie i szybciej wracają do zdrowia, gdy pomagają innym.

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU I ROZMOWA

- ❖ Poświęcaj uwagę swojemu dziecku. Spędzaj z nim choćby kilka chwil, kiedy tylko możesz.
- ❖ Poświęć czas na wysłuchanie ich i postaraj się zrozumieć, czego doświadczyli. Zapytaj, jak się czują ze swoimi dotychczasowymi doświadczeniami. Które z nich są najbardziej stresujące i trudne do zaakceptowania?
- ❖ Nie obiecuj swoim dzieciom rzeczy, których nie możesz zapewnić.
- ❖ Bądź otwarty i staraj się dostarczać dzieciom dokładnych informacji na temat tego, co się dzieje.

ZAARANŻUJ ZABAWĘ

- ❖ Zachęcaj swoje dziecko do zabawy z Tobą, ich rodzeństwem, czy innymi dziećmi. Zabawa jest istotnym elementem w pomaganiu dzieciom w przezwyciężaniu doświadczeń i stresu wynikających z przeszłej, jak i obecnej sytuacji oraz w przygotowaniu ich na przyszłość.

PRZESTRZEGANIE USTALONEGO PORZĄDKU

- ❖ Postaraj się, tak jak tylko możesz przestrzegać codziennych czynności takich, jak pora snu.
- ❖ Zachęcaj dzieci do kontynuowania edukacji szkolnej (czytanie, rozwiązywanie zadań z matematyki, nauka pisania), nawet jeżeli obecnie dziecko nie uczęszcza do szkoły.

Ta broszura została początkowo opracowana w 2014 roku przez Aalę El-Khani, Rachel Calam i Kim Cartwright z Uniwersytetu Manchesterskiego UK, na podstawie rozmów z opiekunami syryjskich uchodźców żyjących w strefie konfliktu.