

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN DER KONFLIKT IHRE FAMILIE DIREKT BETRIFFT

Auf viele Dinge haben Sie im Moment keinen Einfluss. Dennoch kann Ihre liebevolle und positive Unterstützung eine große Hilfe für Ihre Kinder sein. **Wenn Kinder und Familien bewaffneten Konflikten ausgesetzt waren, trägt eine unterstützende und positive Erziehung und Begleitung zur emotionalen Erholung und psychischen Gesundheit bei.** Die folgenden Tipps können hilfreich sein und beruhen auf Forschungsergebnissen und Rückmeldungen von Familien, die Konflikte und Vertreibung erlebt haben.



Sich so gut wie möglich um sich selbst kümmern

- Dies ist eine äußerst schwierige Zeit. Es ist in Ordnung, starke Gefühle zu empfinden. Erinnern Sie sich an Ihre eigene Belastbarkeit bzw. Resilienz - denken Sie an die Schwierigkeiten, die Sie in der Vergangenheit erlebt und gemeistert haben. Konzentrieren Sie sich auf kleine Veränderungsschritte, die Sie kontrollieren können.
- Erlauben Sie sich und Ihren Kindern, Verluste zu betrauern, die Sie erlebt haben.
- Kümmern Sie sich um Ihre eigene Notlage, so gut Sie können. Selbst kleine Maßnahmen können Ihnen ein Gefühl der persönlichen Kontrolle geben. Stressbewältigungstechniken wie tiefes Atmen können helfen, Stress abzubauen. Sie können auch lesen, singen, Musik hören oder ein Spiel spielen, um sich von stressigen Situationen abzulenken.
- Versuchen Sie, Dinge zu vermeiden, die Ihren Stress noch verstärken. So ist es zwar hilfreich, auf dem Laufenden zu bleiben, aber die ständige Suche nach neuen Nachrichten kann die Angst verstärken.
- Versuchen Sie, hoffnungsvoll zu bleiben und eine optimistische Einstellung zu haben. Das wird Ihren Kindern helfen, Hoffnung für die Zukunft zu haben.

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN DER KONFLIKT IHRE FAMILIE DIREKT BETRIFFT

2

Ein Gefühl der Sicherheit vermitteln

Versichern Sie Ihren Kindern, dass Sie alles tun, was Sie tun können, um für sie zu sorgen und sie zu beschützen. Sagen Sie etwas wie *Ich bin deine Mutter und es ist meine Aufgabe, dich zu beschützen. Wir tun alles, was wir können.* Körperliche Zuneigung (z. B. Umarmungen, Händchenhalten) kann eine wichtige Quelle des Trostes sein.

- Ermutigen Sie Ihre Kinder, sich wichtige Details zu merken, wie z. B. Ihren vollständigen Namen, Ihre Telefonnummer und Ihren Aufenthaltsort, und wie sie Hilfe holen können, wenn sie von Ihnen getrennt sind.
- Wenn Sie mit Ihren Kindern unterwegs sind, sollten Sie vorher einen Notfallplan für die Familie erstellen. Vereinbaren Sie einen Treffpunkt für den Fall, dass Sie getrennt werden, und sprechen Sie im Voraus mit den Kindern darüber, wie sie im Bedarfsfall Hilfe bekommen können.

3

Aufrechterhaltung der täglichen Familienroutinen

Kinder profitieren sehr von einer positiven, zuverlässigen Erziehung und Begleitung. Auch wenn Sie unter Stress stehen, versuchen Sie ruhig zu bleiben und so gut wie möglich auf die Bedürfnisse Ihrer Kinder einzugehen. Tun Sie, was Sie können, um die Alltagsroutinen rund um Mahlzeiten und Schlafenszeiten so weit wie möglich beizubehalten. Ermutigen Sie Ihre Kinder, Schulaufgaben zu machen (z. B. Lesen, Rechnen, Schreiben), auch wenn sie im Moment nicht zur Schule gehen können.

4

Ermutigung zum Spielen und zur Teilnahme an Aktivitäten

Ermutigen Sie Ihre Kinder weiterhin dazu, mit Ihnen, ihren Geschwistern und anderen Kinder zu spielen. Seien Sie kreativ, wenn es darum geht, ihnen zu helfen, etwas zu tun. Spielen ist wichtig, um Kindern zu helfen, vergangene und aktuelle Stresserlebnisse zu verarbeiten. Es trägt auch dazu bei, ein Gefühl der Normalität aufrechtzuerhalten und sorgt dafür, dass sie sich auf etwas konzentrieren, das ihnen Spaß macht.

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN DER KONFLIKT IHRE FAMILIE DIREKT BETRIFFT

5

Kinder loben

Selbst in sehr schwierigen Zeiten können Sie über die Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen nachdenken die Sie bei Ihren Kindern fördern möchten (z. B. hilfsbereit zu sein, sich gut mit Geschwistern zu verstehen, sich abzuwechseln, über ihre Gefühle zu sprechen). Achten Sie auf das Positive und suchen Sie nach Gelegenheiten, Ihre Kinder zu loben: *Danke, dass du deiner Schwester geholfen hast* oder *Du gehst richtig gut mit dieser unsicheren Situation um und erzählst mir, wie es dir geht.*

6

Sprechen Sie mit Ihren Kindern

Für Sie und Ihre Kinder mag es sich so anfühlen, als ob die Welt auf den Kopf gestellt worden wäre. Aber mit Ihrer Hilfe können die Kinder mit den Veränderungen fertig werden und sich an diese "neue Normalität" anpassen. Kinder brauchen die Möglichkeit, mit ihren Eltern über ihre Sorgen zu sprechen und ihre Fragen beantwortet zu bekommen.

- Wenn ein Kind über seine Gefühle sprechen möchte, halten Sie inne und hören Sie aufmerksam zu. Vermeiden Sie es, Ihrem Kind zu sagen, wie es sich fühlen soll. Lassen Sie es wissen, dass es in Ordnung ist, besorgt zu sein. Reden oder Malen kann Kindern helfen, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen. Sie können Ihr Kind fragen, wie es sich fühlt, aber zwingen Sie es nicht zum Reden.
- Wenn Kinder Fragen stellen, finden Sie heraus, was sie über das Thema wissen, bevor Sie ihre Fragen beantworten. Seien Sie aufrichtig und versuchen Sie, ihnen altersangemessene Informationen über die Geschehnisse zu geben. Halten Sie die Antworten einfach.
- Vermeiden Sie es, zu viel über Sorgen zu sprechen, da dies den Kummer von Kindern noch verstärken kann. Wenn Sorgen zu häufig als Gesprächsthema auftauchen, sollten Sie Ihr Kind sanft dazu anregen, über andere Dinge zu sprechen. Sie könnten auch jeden Tag eine kurze Zeit festlegen, um über Sorgen zu sprechen, und versuchen, diese Gespräche auf diese Zeit zu beschränken.
- Versprechen Sie nur Dinge, die Sie einhalten können. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie geben können: Liebe, Fürsorge und Unterstützung.

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN DER KONFLIKT IHRE FAMILIE DIREKT BETRIFFT

7

Geduldig und verständnisvoll sein

Es ist normal, dass Kinder nach beängstigenden und belastenden Erlebnissen Stressreaktionen zeigen. Diese Reaktionen können unterschiedlich ausfallen, zu den häufigsten gehören jedoch Traurigkeit, unerwünschte oder beunruhigende Gedanken, Rückzug, Anhänglichkeit an die Eltern, Angst vor dem Alleinsein, Bettnässen, Schlafstörungen, Flashbacks, Albträume, Kopf- und Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, Aggressivität und Konzentrationsschwäche.

Versuchen Sie, Geduld mit Ihren Kindern zu haben, und vermeiden Sie es, sie für Veränderungen in ihrem Verhalten oder ihren Gefühlen zu kritisieren. Geben Sie ihnen Zeit, sich anzupassen und zu erholen. Die Zeit heilt für viele Kinder und Erwachsene einige Wunden. Es gibt auch wirksame psychologische Behandlungen für Traumata. Auch wenn diese nicht sofort zur Verfügung stehen, kann es hilfreich sein, sie später in Anspruch zu nehmen. Wenn Sie sich Sorgen machen, wie Ihr Kind die Situation bewältigt, sprechen Sie mit einem Arzt, einer Fachkraft in einer Beratungsstelle oder der Lehrkraft Ihres Kindes.

8

Hilfe annehmen, wenn sie angeboten wird

Unterstützen Sie sich gegenseitig und nehmen Sie Hilfe von Freunden, Verwandten und Ihres sozialen Umfeldes an, einschließlich sozialer und religiöser Gruppen. Diese Art der Unterstützung gibt den Kindern das Gefühl, dass "alles gut werden wird".

SUPPORTING CHILDREN THROUGH CONFLICT AND DISPLACEMENT

WHEN CONFLICT DIRECTLY AFFECTS YOUR FAMILY

Many things may be outside your control right now. Even so, your loving and positive influence can be of great help to your children. **When children and families have been exposed to armed conflict, supportive and positive parenting helps emotional recovery and mental health.** The following tips may be helpful and are based on research and feedback from families going through conflict and displacement.

1

Taking care of yourself as much as possible

- This is an extremely challenging time. It's OK to feel strong emotions. Remind yourself of your own resilience — think about the hardships you have faced and coped with in the past. Focus on taking small steps to control what you can.
- Allow yourself and your children to mourn losses you have experienced.
- Deal with your own distress as best you can. Even small actions can give you some sense of personal control. Stress management skills such as deep breathing can help reduce stress. You can also try something like reading, singing, listening to music or playing a game to take your mind off stressful situations.
- Try to avoid doing things that will add to your stress. For example, while it is helpful to stay informed, seeking constant updates can increase anxious feelings.
- Try to stay hopeful and have an optimistic outlook. This will help your children to have hope for the future.

2

Providing a sense of security

Take a matter-of-fact approach to reassuring your children that you will do everything you can to care for and protect them. Say something like *I'm your parent, it's my job to keep you safe and we are doing everything we can.* Physical affection (e.g. hugs, holding hands) can be an important source of comfort.

- Encourage children to remember important details, such as your full name, phone number and location and how to get help if they are separated from you.
- If you're going somewhere with your children, have a family plan of action. Try to arrange a meeting spot in case you become separated and talk to them in advance about how to get help if they need it.

SUPPORTING CHILDREN THROUGH CONFLICT AND DISPLACEMENT

WHEN CONFLICT DIRECTLY AFFECTS YOUR FAMILY

3

Maintaining everyday family routines

Children really benefit from positive, consistent parenting. Even though you are under stress, try to stay calm with your children and respond to their needs as much as you can. Do what you can to maintain everyday routines around mealtimes and bedtimes, as much as possible. Encourage children to do schoolwork (e.g. reading, mathematics, writing) even if they cannot attend school right now.

4

Encouraging play and engaging activities

Continue to encourage your children to play with you, their siblings and other children. Be creative in helping them find things to do. Play is important in helping children to work through past and current stressful experiences. It also helps maintain a sense of normality and keeps them busy and focused on something positive and enjoyable.

5

Praising your children

Even during very difficult times, you can think about the values, skills and behaviours you wish to encourage in your children (e.g. being helpful, getting on well with siblings, taking turns, talking about their feelings). Look for opportunities to be positive and praise your children — *Thank you for being kind and helping your sister* or *You're doing a really good job at dealing with the uncertainty and talking about your feelings*.

6

Talking with your children

For you and your children, it may feel like the world has been turned upside down. But with your help, children can cope with changes and adjust to this 'new normal'. Children need to be able to talk with parents about their concerns and have their questions answered.

- When a child wants to talk about their feelings, stop what you are doing and listen carefully. Avoid telling your child how they should feel. Let children know it is OK to be worried. Talking or drawing can help children get in touch with their feelings. Follow your child's lead and don't force them to talk.

SUPPORTING CHILDREN THROUGH CONFLICT AND DISPLACEMENT

WHEN CONFLICT DIRECTLY AFFECTS YOUR FAMILY

- When children ask questions, find out what they know about the issue before answering their questions. Be open and try to give them accurate information about what is happening. Keep answers simple.
- Avoid talking about worries too much as this can increase children's distress. If worries are being raised as a topic of conversation too frequently, gently guide your child to talk about other things. You could also make a brief, regular time each day to talk about worries, and try to contain these discussions to that time.
- Try not to promise your children things you cannot provide. Keep the focus on what you can provide: love, care, and support.

7

Being patient and understanding

It is normal for children to show stress reactions after frightening and distressing experiences. These reactions can vary but some common issues include feeling sad, having unwanted or upsetting thoughts, withdrawal, clinging to parents, being afraid to be left alone, bedwetting, difficulty sleeping, flashbacks, nightmares, headaches, stomach-aches, lack of appetite, irritability, aggression, and poor concentration.

Try to be patient with your children and avoid criticising them for any changes in their behaviour or emotions. Allow time for them to adjust and recover. Time is a remarkable healer for most children, and adults. There are also effective psychological treatments for trauma. Even if these are not immediately available, they can still be helpful to seek out later if needed. If you're concerned about how your child is coping, talk to a doctor, health professional or your child's teacher.

8

Accepting help when offered

Support each other and accept help from friends, relatives, and the community, including social and religious groups. This type of support helps children feel like 'things are going to be OK.'

Written by Matthew R Sanders and Vanessa E Cobham
Parenting and Family Support Centre | © The University of Queensland



ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПРОШЕДШИМ ЧЕРЕЗ ВОЕННЫЙ КОНФЛИКТ И ВЫНУЖДЕННУЮ МИГРАЦИЮ

ЕСЛИ КОНФЛИКТ НАПРЯМУЮ ЗАТРОНУЛ ВАШУ СЕМЬЮ

Есть вещи, на которые мы не можем повлиять прямо сейчас. Но даже несмотря на это, ваше любящее и позитивное отношение способно принести огромную пользу вашим детям.

Когда дети и их семьи сталкиваются с вооруженным конфликтом, поддержка и позитивное отношение способствуют восстановлению эмоционального фона и психического здоровья. В этом вам могут помочь приведенные ниже советы, составленные на основе научных исследований и рассказов семей, прошедших через конфликт и вынужденную миграцию.

1

Проявляйте максимальную заботу о себе

- Сейчас невероятно сложное время. Поэтому испытывать сильные переживания — совершенно нормально. Напомните себе о своей стрессоустойчивости: вспомните, что помогало вам преодолевать трудности в прошлом. Сосредоточьтесь на постепенном восстановлении контроля над тем, что в ваших силах.
- Позвольте себе и детям погоревать над пережитыми потерями.
- Постарайтесь максимально эффективно справляться с собственным стрессом. Даже небольшие шаги в этом направлении подарят вам некоторое ощущение самоконтроля. Снизить уровень переживаний помогут навыки управления стрессом, такие как глубокое дыхание. Чтобы отвлечься от тяжелых мыслей, также можно попробовать почитать, спеть что-нибудь, послушать музыку или поиграть в игру.
- Старайтесь не делать ничего, что может усугубить ваш стресс. Например, хотя быть в курсе новостей и полезно, постоянный поиск новой информации может усилить тревожность.
- Постарайтесь не терять надежды и сохранять оптимизм. Это поможет вашим детям с надеждой смотреть в будущее.

2

Создайте ощущение безопасности

Спокойно объясните своим детям, что вы сделаете все, что в ваших силах, чтобы позаботиться о них и обеспечить им защиту. Например, скажите так: *«Я твой родитель, моя обязанность — защищать тебя, и мы делаем всё, что можем»*. Утешение наверняка принесет физический контакт (например, вы можете обняться, взяться за руки).

- Предложите детям выучить наизусть важную информацию, например, ваше полное имя, номер телефона и адрес, а также объясните им, как обратиться за помощью в случае разлуки с вами.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПРОШЕДШИМ ЧЕРЕЗ ВОЕННЫЙ КОНФЛИКТ И ВЫНУЖДЕННУЮ МИГРАЦИЮ

ЕСЛИ КОНФЛИКТ НАПРЯМУЮ ЗАТРОНУЛ ВАШУ СЕМЬЮ

- Если вы куда-то собираетесь с детьми, составьте «семейный план действий». Постарайтесь договориться о месте встречи на тот случай, если вы будете разлучены, и заранее научите детей обращаться за помощью.

3

Поддерживайте ежедневный семейный распорядок дня

Позитивный, последовательный подход к воспитанию действительно приносит пользу детям. Даже если вы сами чувствуете стресс, постарайтесь сохранять спокойствие в общении с детьми и максимально реагировать на их потребности. Постарайтесь максимально сохранить ежедневный распорядок дня, связанный с приемом пищи и отходом ко сну. Побуждайте детей делать уроки (например, по чтению, математике, письму), даже если они пока не могут ходить в школу.

4

Поощряйте игры и совместные занятия

Почаще приглашайте своих детей — а также их братьев, сестер и других детей — поиграть с вами. Проявите творческий подход к поиску занятий. Игра — эффективный способ помочь в проработке прошлого и настоящего негативного опыта. Кроме того, она позволяет сохранить ощущение нормальности происходящего, занять детей на какое-то время и помочь им сфокусироваться на приятных впечатлениях.

5

Хвалите своих детей

Даже в очень тяжелые периоды своей жизни можно задуматься о том, какие ценности, навыки и поступки вы хотите воспитать в своих детях (например, помогать другим, хорошо ладить с братьями и сестрами, уметь уступать, говорить о своих чувствах). Ищите возможности для того, чтобы дарить позитив и хвалить своих детей: «Спасибо, что проявляешь доброту и помогаешь своей сестре» или «Очень хорошо, что ты умеешь справляться с неуверенностью и говорить о том, что чувствуешь».

6

Разговаривайте со своими детьми

Вам и вашим детям может казаться, что мир перевернулся. Но с вашей помощью дети смогут справиться с переменами в своей жизни и адаптироваться к «новой нормальности». Дети нуждаются в том, чтобы рассказать родителям о своих опасениях и получить ответы на свои вопросы.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПРОШЕДШИМ ЧЕРЕЗ ВОЕННЫЙ КОНФЛИКТ И ВЫНУЖДЕННУЮ МИГРАЦИЮ

ЕСЛИ КОНФЛИКТ НАПРЯМУЮ ЗАТРОНУЛ ВАШУ СЕМЬЮ

- Если дети хотят поговорить с вами о своих чувствах, оставьте все свои дела и внимательно выслушайте их. Старайтесь не диктовать детям, что они должны чувствовать. Дайте им понять, что беспокоиться — это нормально. Дети могут выразить свои чувства в разговорах или рисунках. Дайте детям возможность выговориться, но не принуждайте их к этому.
- Перед тем как отвечать на вопросы детей, сначала выясните, что им уже известно о теме вопроса. Будьте честны и постарайтесь дать им точную информацию о том, что происходит. Отвечайте так, чтобы детям было понятно.
- Старайтесь не перегружать их разговорами на тревожные темы, так как это может усугубить их стресс. Если беспокойство слишком часто становится темой ваших разговоров, аккуратно меняйте тему. Кроме того, вы можете ежедневно выделять немного времени обсуждению беспокоящих вопросов, но не более того.
- Старайтесь не давать детям невыполнимых обещаний. Сконцентрируйтесь на том, что вы действительно можете дать: на любви, заботе и поддержке.

7

Проявляйте терпение и понимание

Для детей нормально испытывать стрессовые реакции в ответ на пугающие и болезненные события. Эти реакции могут быть разными, но обычно это грусть, неприятные или печальные мысли, уход в себя, проявления чрезмерной привязанности к родителям, страх одиночества, ночное недержание мочи, проблемы со сном, мучительные воспоминания, ночные кошмары, головные боли, боли в животе, отсутствие аппетита, раздражительность, агрессия, рассеянность.

Старайтесь проявлять терпение к своим детям; не ругайте их за изменения в их поступках или эмоциях. Дайте им время на адаптацию и восстановление. Как правило, время лечит — и детей, и взрослых. Кроме того, имеется множество эффективных психологических приемов избавления от травмирующего опыта. Даже если они сейчас для вас недоступны, вы всегда можете обратиться к ним в будущем. Если вас беспокоит то, как ваш ребенок проходит адаптацию, обратитесь к врачу или школьному учителю.

8

Не отказывайтесь от помощи

Поддерживайте друг друга, принимайте помощь от друзей, родственников и общества, в том числе от социальных и религиозных групп. Благодаря такой поддержке дети будут чувствовать, что «все будет хорошо».

Авторы: Matthew R Sanders и Vanessa E Cobham
© Triple P International Pty Ltd



ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ КОНФЛІКТІВ І ПЕРЕМІЩЕННЯ

КОЛИ КОНФЛІКТ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВПЛИВАЄ НА ВАШУ СІМ'Ю

Багато чого може зараз виявитися поза вашим контролем. Незважаючи на це, ваше любляче ставлення і позитивний вплив мають велике значення для ваших дітей. **Коли діти та сім'ї зазнали збройних конфліктів, підтримуюче та позитивне батьківство допомагає емоційному одужанню та відновленню психічного здоров'я.** Наступні поради можуть бути корисними. Вони базуються на дослідженнях та відгуках сімей, які переживають конфлікти і переміщення.

1

Наскільки це можливо, піклуйтеся про себе

- Це надзвичайно складний час. Цілком нормально – відчувати сильні емоції. Нагадайте собі про власну стійкість — подумайте про труднощі, з якими ви стикалися і з якими справлялися в минулому. Зосередьтеся на виконанні невеликих кроків, щоб контролювати, що ви можете.
- Дозвольте собі та своїм дітям оплакувати пережиті вами втрати.
- Намагайтеся якнайкраще подолати ваш особистий стрес. Навіть невеликі дії можуть дати вам певне відчуття особистого контролю. Навички управління стресом, такі як глибоке дихання, можуть допомогти зменшити стрес. Ви також можете спробувати читати, співати, слухати музику або пограти в гру, щоб відволіктися від стресових ситуацій.
- Намагайтеся уникати дій, які можуть посилити ваш стрес. Наприклад, незважаючи на те, що корисно бути в курсі останніх новин, пошук постійних оновлень може посилити відчуття тривоги.
- Намагайтеся зберігати надію та оптимістичне світосприйняття. Це допоможе вашим дітям з надією сподіватись на майбутнє.

2

Надання відчуття безпеки

Дотримуйтесь реалістичного підходу, щоб запевнити своїх дітей, що ви зробите все можливе, щоб піклуватися про них та захистити їх. Скажіть щось на кшталт *Я твоя мама/твій тато, моя робота — захистити тебе, і я роблю все можливе для цього.* Фізична прихильність (наприклад, обійми, тримання за руки) може бути важливим джерелом комфорту.

- Заохотьте дітей запам'ятати такі важливі деталі, як ваше ім'я та прізвище, номер телефону та місцезнаходження, а також те, як отримати допомогу, якщо вони розлучені з вами.
- Якщо ви ідете кудись із дітьми, майте наготові сімейний план дій. Спробуйте домовитися про місце зустрічі на випадок, якщо ви розлучитеся, та заздалегідь поговоріть з ними про те, як отримати допомогу, якщо вона їм знадобиться.

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ КОНФЛІКТІВ І ПЕРЕМІЩЕННЯ

КОЛИ КОНФЛІКТ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВПЛИВАЄ НА ВАШУ СІМ'Ю

3

Дотримання повсякденного сімейного графіку

Дітям дійсно іде на користь позитивне, послідовне виховання. Навіть якщо ви перебуваєте в стані стресу, намагайтеся зберігати спокій зі своїми дітьми та реагувати на їхні потреби, наскільки це можливо. Робіть усе можливе, щоб якомога більше дотримуватися звичного часу прийому їжі та відходу до сну. Заохочуйте дітей до виконання шкільних завдань (напр., читання, математики, письма), навіть якщо вони зараз не можуть відвідувати школу.

4

Заохочення до ігор і цікавих занять

Продовжуйте заохочувати своїх дітей грати з вами, їхніми братами/сестрами та іншими дітьми. Підходьте творчо до своїх спроб допомогти їм чимось зайнятися. Гра - важлива, вона допомагає дітям подолати пережитий і поточний стрес. Це також допомагає підтримувати відчуття нормальності та дозволяє їм бути зайнятими і зосередженими на чомусь позитивному та приємному.

5

Хваліть своїх дітей

Навіть у дуже важкі часи можна подумати про цінності, навички та поведінку, які ви хочете заохотити у своїх дітей (наприклад, допомагати, мати гарні стосунки зі своїми братами і сестрами, гратися по черзі, говорити про їхні почуття). Шукайте можливості бути позитивними та хваліть своїх дітей — *Дякуємо за твою доброту та допомогу своїй сестрі* або *Ти справді добре справляєшся з невизначеністю та ділишся своїми почуттями.*

6

Розмови зі своїми дітьми

Вам і вашим дітям може здатися, що світ перевернувся з ніг на голову. Але з вашою допомогою діти зможуть впоратися зі змінами та адаптуватися до цієї «нової норми». Діти повинні мати можливість говорити з батьками про свої проблеми та отримувати відповіді на їхні запитання.

- Коли дитина хоче поговорити про свої почуття, припиніть робити те, чим ви займалися, і уважно слухайте. Намагайтеся не говорити дитині, що вона має відчувати. Нехай діти знають, що хвилюватися – це нормально. Розмова чи малювання можуть допомогти дітям зрозуміти свої почуття. Слідкуйте за дитиною та не змушуйте її говорити.

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ КОНФЛІКТІВ І ПЕРЕМІЩЕННЯ

КОЛИ КОНФЛІКТ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВПЛИВАЄ НА ВАШУ СІМ'Ю

- Коли діти ставлять запитання, перш ніж відповідати, дізнайтеся, що вони знають про цю проблему. Будьте відкритими і постарайтеся надати їм точну інформацію про те, що відбувається. Давайте прості відповіді.
- Намагайтеся не говорити занадто багато про те, що вас непокоїть, оскільки це може посилити стрес у дітей. Якщо занепокоєння проблемами надто часто стає темою розмови, обережно скеровуйте дитину до розмови про інші речі. Ви також можете щодня регулярно виділяти короткий проміжок часу, щоб поговорити про різні занепокоєння, і спробувати говорити про це лише тоді.
- Намагайтеся не обіцяти своїм дітям те, чого ви не можете дати. Зосередьтеся на тому, що ви можете надати: любов, турботу та підтримку.

7

Терплячість та ставлення із розумінням

Це нормально, коли діти виявляють стресові реакції після страшних і тривожних переживань. Ці реакції можуть бути різними, але деякі поширені проблеми включають почуття смутку, небажані або тривожні думки, замкнутість, чіпляння за батьків, страх залишитися на самоті, нічне нетримання сечі, труднощі зі сном, повернення до минулих спогадів, кошмари, головні болі, болі в животі, відсутність апетиту, дратівливість, агресивність та погану концентрацію уваги.

Намагайтеся бути терплячими зі своїми дітьми та уникати критики за будь-які зміни в їхній поведінці чи емоціях. Дайте їм час адаптуватися та відновити сили. Час є чудовим лікарем для більшості дітей і дорослих. Існують також ефективні психологічні методи лікування травми. Навіть якщо вони не одразу доступні, їх можна спробувати пізніше, якщо виникне потреба. Якщо ви стурбовані тим, як ваша дитина дає собі раду, поговоріть з лікарем, медичним працівником або вчителем вашої дитини.

8

Прийняття допомоги, коли її пропонують

Підтримуйте один одного і приймайте допомогу від друзів, родичів і громади, включно із соціальними та релігійними групами. Цей тип підтримки допомагає дітям відчувати, що «все буде добре».

دعم الأطفال خلال النزاعات السياسية والنزوح

عندما تؤثر النزاعات السياسية مباشرةً على أفراد أسرتك

قد تكون العديد من الأشياء خارجة عن إرادتك في الوقت الحالي، ولكن يبقى حبك لأطفالك وتأثيرك الإيجابي عليهم مفيدًا جدًا بالنسبة لهم؛ فعندما يعاني الأطفال والأسر من التعرض للنزاعات المسلحة، تتجلى أهمية دور الآباء في توفير الدعم والمساندة لأطفالهم وأسرتهم لمساعدتهم على التعافي وتحسين الصحة النفسية. لذا، إليك بعض النصائح المفيدة التي تستند إلى مجموعة من الأبحاث العلمية وآراء العائلات التي تعاني من ويلات النزاعات السياسية والنزوح.

1 الاعتناء بنفسك قدر الإمكان

- في مثل هذه الظروف العصبية من الطبيعي أن يكون لديك مشاعر متضاربة من الحذر والترقب، لذا ذكّر نفسك بما واجهته من صعوبات في الماضي وتمكّنك من الصمود أمامها، وركّز على اتخاذ خطوات صغيرة لتحسين الوضع للأفضل قدر المستطاع.
- اسمح لنفسك ولأطفالك بالشعور والتعبير عن الحزن على الصعوبات والخسائر التي تعرضتم لها في الماضي.
- تعامل مع المحنة التي تواجهها بأفضل طريقة ممكنة. مهما كانت الخطوات صغيرة فمن شأنها أن تمنحك شعورًا شخصيًا بالسيطرة على زمام الأمور. يمكن لممارسات إدارة ضغوط الحياة مثل التنفس العميق وغيرها من الممارسات مساعدتك على تقليل الشعور بالتوتر والقلق. كما يمكنك تجربة أشياء أخرى مثل القراءة أو الغناء أو الاستماع إلى الموسيقى أو اللعب لشغل نفسك عن التفكير عن المواقف العصبية.
- حاول تجنب القيام بالأشياء التي تزيد من توترك؛ فعلى سبيل المثال، في حين أنه من المفيد متابعة آخر المستجدات، فإن البحث باستمرار عن مثل هذه الأخبار يمكن أن يزيد من مشاعر القلق والتوتر لديك.
- حاول أن تتمسك بالأمل وتحظى بنظرة تفاؤلية لمساعدة أطفالك على أن يكون لديهم أمل في المستقبل.

2 توفير الشعور بالأمان

- اتبع نهجًا واقعيًا لطمأنة أطفالك بأنك ستفعل كل ما في وسعك لرعايتهم وحمايتهم، وكرر بعض العبارات الإيجابية مثل "أنا والدك، ومهمتي هي الحفاظ على سلامتك ونحن نفعل كل ما في وسعنا". كما يمكن للتودد جسدياً (مثل العناق ومسك الأيدي) أن يكون مصدرًا مهمًا للشعور بالراحة.
- درّب أطفالك على ضرورة حفظ التفاصيل المهمة وعدم نسيانها، مثل اسمك الكامل ورقم هاتفك والعنوان وكيفية الحصول على المساعدة إذا انفصلوا عنك.
- إذا كنت ستذهب إلى مكان ما مع أطفالك، فقم بإعداد خطة عمل عائلية تتضمن على سبيل المثال تحديد مكان للاجتماع فيه إذا تفرقتم، وتحدث معهم مسبقًا حول كيفية الحصول على المساعدة إذا احتاجوا إليها.

3 المواظبة على روتينات عائلية يومية

- يستفيد الأطفال حقًا من التربية الإيجابية والمتسقة؛ فحتى لو كنت تمر بأوقاتٍ عصبية، حاول أن تحافظ على هدوئك مع أطفالك وتستجيب لاحتياجاتهم قدر الإمكان. افعل ما في وسعك للمواظبة على روتينات يومية فيما يتعلق بأوقات الوجبات والنوم وما إلى ذلك. شجع أطفالك على أداء الواجبات المدرسية (مثل القراءة والرياضيات والكتابة) حتى لو لم يتمكنوا من الذهاب إلى المدرسة في الوقت الحالي.

دعم الأطفال خلال النزاعات السياسية والنزوح

عندما تؤثر النزاعات السياسية مباشرةً على أفراد أسرته

4

التشجيع على اللعب والمشاركة في الأنشطة

استمر في تشجيع أطفالك على اللعب معك ومع إخوتهم وغيرهم من الأطفال الآخرين. كن مبدعًا في مساعدتهم على إيجاد الأشياء التي يمكنهم القيام بها، حيث يُعد اللعب عاملاً مهمًا لتمكين أطفالك من التغلب على التجارب المؤلمة الماضية أو الحالية، فضلاً عن أنه يساعد الأطفال على الشعور بأن الحياة في مسارها الطبيعي ويُقيهم مشغولين ومركزين على شيءٍ إيجابيٍّ وممتعٍ.

5

امتداح أطفالك

يمكنك التفكير في القيم والمهارات والسلوكيات التي ترغب في ترميتها لدى أطفالك (مثل أن يتعاونوا ويحسنوا التعامل مع أشقائهم ويتأدبوا الأدوار ويتمكنوا من التعبير عن مشاعرهم) حتى في الأوقات الصعبة للغاية. راقب تصرفات أطفالك واستغل الحسن منها للتصرف بإيجابية ومدح أطفالك للقيام بها مثل "شكرًا لك على لطفك ومساعدتك لأختك" أو "أنت تحسن الصنع حقًا في التعامل مع حالة الاضطراب التي نمر بها والتعبير عن مشاعرك بصدق".

6

التحدّث مع أطفالك

قد تشعر أنت وأطفالك بأن العالم قد انقلب رأسًا على عقب. ولكن بمساعدتك، يمكن لأطفالك التعامل مع التغييرات الطارئة والتكيف مع هذا "الوضع الطبيعي الجديد". ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على التحدث مع آبائهم حول مخاوفهم وتلقي إجابات عن أسئلتهم.

- عندما يريد طفلك التعبير عن مشاعره، توقف عما تفعله واستمع بعناية له. تجنب إخبار طفلك بما يجب أن يشعر به. دع الأطفال تعرف بأنه لا بأس من الشعور ببعض القلق. يمكن للتحدث أو الرسم مساعدة طفلك على التعبير عن مشاعره. اترك لطفلك حرية الاختيار في التعبير عن نفسه ولا تجبره على التحدث.
- عندما يطرح أطفالك أسئلةً واستفساراتٍ حول موضوعٍ ما، حاول في البداية معرفة ما يعرفونه عن هذا الموضوع قبل الإجابة على أسئلتهم وينبغي أن تكون منفتحًا وتحاول تزويدهم بمعلوماتٍ دقيقةٍ حول ما يحدث، ودائمًا اجعل إجاباتك بسيطةً.
- تجنب الحديث عن المخاوف كثيرًا لأن هذا يمكن أن يزيد من مشاعر القلق والتوتر لدى أطفالك. إذا أثرت المخاوف كموضوعٍ للمحادثة بشكلٍ متكرر، وجّه أطفالك برفقٍ للتحدث عن أشياءٍ أخرى. يمكنك أيضًا تخصيص وقت قصيرٍ ومنتظمٍ يوميًا للتحدث عن المخاوف، وحاول حصر هذه المناقشات في ذلك الوقت.
- حاول ألا تُعد أطفالك بأشياءٍ لا يمكنك أن تقدمها. ركّز على ما يمكنك تقديمه: الحب والرعاية والدعم.

دعم الأطفال خلال النزاعات السياسية والنزوح

عندما تؤثر النزاعات السياسية مباشرةً على أفراد أسرتك

7

التحلي بالصبر والتفهم

من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالتوتر والقلق بعد مرورهم بتجارب مخيفة ومؤلمة. تتنوع ردود الفعل الناتجة عن تلك التجارب وتختلف حدتها، ولكن قد تشمل بعض ردود الفعل الشائعة الشعور بالحزن، والتفكير في أشياء غير مرغوب فيها أو مزعجة لهم، والانطواء والتشبث بالوالدين، والخوف من البقاء وحيداً، والتبول اللاإرادي، والأرق، والتفكير في الماضي، والكوابيس، والإصابة بالصداع وآلام المعدة وفقدان الشهية، والعصبية والعدوانية، فضلاً عن ضعف التركيز.

حاول أن تتحلى بالصبر مع أطفالك وتجنب انتقادهم بسبب أي تغييرات سلوكية أو عاطفية لديهم، وامنحهم ما يكفي من الوقت للتكيف والتعافي لأن مرور الوقت هو أفضل طريقة للتعافي لمعظم الأطفال والبالغين. توجد أيضاً علاجات نفسية فعالة للمساعدة في التعامل مع أعراض الصدمات، وحتى إذا لم تكن تلك العلاجات متوفرة حين الحاجة إليها، فيمكن الانتظار حتى توفرها نظراً لفعاليتها العالية. وإذا كنت قلقاً بشأن كيفية تكيف أطفالك مع الأوضاع المضطربة، استشر طبيباً أو أخصائياً صحياً أو معلمهم.

8

قبول المساعدة عند عرضها عليك

ادعموا بعضكم بعضاً واقبلوا المساعدة من الأصدقاء والأقارب وجميع أفراد المجتمع، بما في ذلك الجمعيات الاجتماعية والدينية، لأن ذلك يجعل الأطفال يشعرون بأن "الأمر ستكون على ما يرام".