

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN IHRE KINDER ÜBER KONFLIKTE ODER UNRUHEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG BESORGT SIND

Nachrichten aus Kriegs- und Unruheregionen sind herzerreißend und erschütternd. Für Familien, die in angrenzenden Regionen leben, kann dies besonders beunruhigend sein. Es ist normal, dass Kinder nach einem belastenden Ereignis eine Reihe unterschiedlicher Gefühle und Verhaltensweisen erleben, und manchmal geschieht dies auch durch den Kontakt mit Nachrichten, sozialen Medien oder mitgehörten Gesprächen. Auch wenn Sie im Moment auf einige Dinge keinen Einfluss haben, kann Ihre liebevolle und positive Begleitung in dieser Zeit eine große Hilfe für Ihre Kinder sein. Mit Ihrer Unterstützung können Kinder mit Veränderungen und Unsicherheiten umgehen und lernen, sich darauf einzustellen. Die folgenden Tipps, die auf Forschungsergebnissen beruhen, können für Sie und Ihre Familie hilfreich sein.

1

Ein Gefühl der Sicherheit vermitteln

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. Kinder müssen wissen, dass ihre Eltern zurechtkommen, sonst fällt es ihnen schwer, sich sicher zu fühlen.

- Eine sachliche Herangehensweise hilft, Ihren Kindern zu versichern, dass Sie alles tun werden, um für sie zu sorgen und sie zu schützen. Sagen Sie etwas wie: *Ich bin deine Mutter und es ist meine Aufgabe, für deine Sicherheit zu sorgen.*
- Körperliche Zuneigung (z. B. unterstützende Umarmungen, Händchenhalten) kann eine wichtige Quelle des Trostes sein.
- Die Beibehaltung von Alltagsroutinen rund um Schule, Mahlzeiten und Schlafenszeiten gibt Kindern in unsicheren Zeiten ein Gefühl von Sicherheit und Normalität.
- Versuchen Sie, den Kontakt mit Nachrichten zu begrenzen.

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN IHRE KINDER ÜBER KONFLIKTE ODER UNRUHEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG BESORGT SIND

2

Sprechen Sie mit Ihren Kindern

Die Ängste und Sorgen von Kindern zeigen sich oft in den Fragen, die sie stellen — *Was, wenn in unserem Land ein Krieg ausbricht? Was ist ein Flüchtling? Passiert das auch bei uns?* Kinder müssen mit ihren Eltern über ihre Sorgen sprechen können und ihre Fragen beantwortet bekommen.

- Wenn ein Kind über seine Gefühle sprechen möchte, ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Tätigkeit unterbrechen und ihm aufmerksam zuhören. Vermeiden Sie es, Ihrem Kind zu sagen, wie es sich fühlen soll. Lassen Sie Kinder 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, versuchen Sie herauszufinden, was sie über das Thema wissen, bevor Sie antworten. Seien Sie aufrichtig und versuchen Sie, ihnen altersangemessene Informationen über die Geschehnisse zu geben. Halten Sie die Antworten einfach und sachlich. Vermeiden Sie es, zu viele Informationen zu geben.
- Wenn zu viel über Sorgen gesprochen wird, kann dies den Kummer von Kindern noch verstärken. Wenn Sorgen zu häufig zum Gesprächsthema werden, können Sie Ihr Kind anregen, über andere Dinge zu sprechen, oder Sie können jeden Tag eine kurze Zeit festlegen, um darüber zu sprechen (und versuchen, diese Gespräche auf diese Zeit zu beschränken).

3

Kindern helfen, Unsicherheit zu ertragen

Eine Krise schafft Unsicherheit für alle. Eltern müssen einen Weg finden, um mit Unsicherheit zurecht zu kommen. Zeigen Sie Ihren Kindern durch Ihr Handeln und Ihre Worte diese Akzeptanz. Es ist in Ordnung zu sagen: *Ich weiß es nicht, lasst uns herausfinden, was wir können.* Große Veränderungen im Leben von Kindern können schwer sein und sind oft beängstigend. Sie können aber auch Chancen für das Erlernen neuer Fähigkeiten bieten.

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN IHRE KINDER ÜBER KONFLIKTE ODER UNRUHEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG BESORGT SIND

4

Ein Notfallplan für die Familie

Es ist hilfreich, einen Plan zu erstellen, wie Ihre Familie in Sicherheit bleibt, falls dies erforderlich ist. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über den Plan und über ihre Aufgaben (je nach Alter). Da sich Situationen schnell ändern können, sollten Sie den Plan bei Bedarf aktualisieren.

5

Ermutigung zum Spielen und zur Teilnahme an Aktivitäten

Ermutigen Sie Ihre Kinder, mit Ihnen, ihren Geschwistern und anderen Kindern zu spielen. Seien Sie kreativ, um ihnen zu helfen, etwas zu tun. Spielen ist wichtig, um Kindern zu helfen, stressige Erfahrungen 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.

6

Kinder loben

Auch in schwierigen Zeiten können Sie über die Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen nachdenken, die Sie bei Ihren Kindern fördern möchten. Achten Sie auf Momente, in denen Ihre Kinder gefasst sind und mit den Belastungen auf altersangemessene Weise gut umgehen. Ermutigen Sie sie durch Lob zu diesem Verhalten — *Du gehst richtig gut mit dieser unsicheren Situation um und erzählst mir, wie es dir geht.*

7

Kinder ermutigen, bei Ängsten Bewältigungsstrategien anzuwenden

Eine visuelle Erinnerung (z. B. Bilder oder Worte — *Ich kann jederzeit um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche*) kann Kindern helfen, sich ruhiger zu fühlen und klarer zu denken. 3-5 langsame, tiefe Atemzüge können Kindern helfen, sich ruhiger zu fühlen, indem sie die emotionalen und körperlichen Reaktionen auf angstausslösende Situationen verlangsamen.

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN IHRE KINDER ÜBER KONFLIKTE ODER UNRUHEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG BESORGT SIND

8

Geduldig und verständnisvoll sein

Es ist normal, dass Kinder nach beängstigenden und belastenden Erlebnissen Stressreaktionen zeigen. Diese Reaktionen können unterschiedlich ausfallen, aber zu den häufigsten gehören Traurigkeit, Rückzug, Anklammern an die Eltern, Angst vor dem Alleinsein, Kopf- und Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Aggressivität, unerwünschte und beunruhigende Gedanken und Konzentrationsschwäche. Versuchen Sie, Geduld mit Ihren Kindern zu haben, und vermeiden Sie es, sie für Veränderungen in ihren Gefühlen oder ihrem Verhalten zu kritisieren. Lassen Sie ihnen Zeit, sich anzupassen und zu erholen.

9

Auf sich selbst achten

Kinder orientieren sich an ihren Eltern, um herauszufinden, wie sie reagieren sollen. Kümmern Sie sich um sich selbst, sowohl um Ihrer selbst willen als auch, um Ihren Kindern ein Vorbild für positive Bewältigung zu sein. Versuchen Sie, Dinge zu vermeiden, die Ihren Stress noch verstärken. Es ist zwar hilfreich, sich auf dem Laufenden zu halten, aber die ständige Suche nach Neuigkeiten kann die Angst verstärken. Versuchen Sie, hoffnungsvoll zu bleiben und eine optimistische Einstellung zu haben. Dies wird Ihren Kindern helfen, Hoffnung für die Zukunft zu haben.

10

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".

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI KONFLIKTEN UND VERTREIBUNG

WENN IHRE KINDER ÜBER KONFLIKTE ODER UNRUHEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG BESORGT SIND

11

Helfen Sie Ihrem Kind, mehr über Flüchtlinge zu erfahren

Krieg und Naturkatastrophen können zu einer anhaltenden Flüchtlingskrise führen, die Ihrem Kind möglicherweise durch Nachrichten und soziale Medien sowie durch neue Familien, die in Ihre Nachbarschaft ziehen, bekannt werden. Ihr Kind braucht vielleicht Unterstützung, um zu verstehen, warum dies geschieht. Es ist vielleicht besorgt, dass ihm das auch passieren könnte. Es versteht vielleicht nicht, warum neue Kinder in der Schule, die ein Trauma erlebt haben, sich anders verhalten oder nicht dieselbe Sprache sprechen. Kinder möchten vielleicht auch wissen, wie sie helfen können.

Die oben genannten Tipps können Ihnen dabei helfen, mit Ihren Kindern über diese Themen zu sprechen. Es könnte jedoch auch hilfreich sein, darüber nachzudenken, wie Sie und Ihr Kind mehr über die Erfahrungen von Flüchtlingsfamilien erfahren können, die vor Gefahren in Ihr Land geflohen sind. Die Suche nach kleinen Möglichkeiten, diesen Familien praktische Hilfe und Unterstützung zu bieten, kann für alle eine positive Erfahrung sein.

!

Zusätzliche Hilfe

Eine unterstützende, positive Erziehung fördert das emotionale und seelische Wohlbefinden der Kinder. Wenn Sie diese Tipps ausprobiert haben und sich immer noch Sorgen machen, wie Ihr Kind die Situation meistert, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, einer Fachkraft in einer Beratungsstelle oder der Lehrkraft Ihres Kindes.

SUPPORTING CHILDREN THROUGH CONFLICT AND DISPLACEMENT

WHEN WHEN YOUR CHILDREN ARE WORRIED ABOUT CONFLICT OR UNREST IN NEARBY REGIONS

News reports from war zones and areas with civil unrest are heartbreaking and distressing. For families living in nearby regions, it can be particularly unsettling. It's common for children to experience a range of different emotions and behaviours following a stressful event, and sometimes this also occurs through exposure to news, social media, and overheard conversations. Although some things may be outside of your control right now, your loving and positive influence can be of great help to your children at this time. With your help, children can cope with changes and uncertainty; and learn to adjust to these. The following tips, based on research, may be helpful for you and your family.

1

Providing a sense of security

Children really benefit from positive, consistent parenting. Even though you may be under stress, try to stay calm with your children and respond to their needs as much as you can. Children need to know their parents are coping, otherwise they find it hard to feel safe.

- A matter-of-fact approach helps reassure 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.*
- Giving physical affection (e.g. supportive hugs, holding hands) can be an important source of comfort.
- Maintaining everyday routines around school, mealtimes and bedtimes gives children a sense of security and normality in uncertain times.
- Try to limit exposure to news reports.

2

Talking with your children

Children's fears and worries are often conveyed through the questions they ask — *What if there is a war in our country? What is a refugee? Will that happen to us?* Children need to talk to their parents about their concerns and have their questions answered.

- When a child wants to talk about their feelings, it helps to 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. You can ask your child how they feel about events, but follow their lead; don't force them to talk.



SUPPORTING CHILDREN THROUGH CONFLICT AND DISPLACEMENT

WHEN WHEN YOUR CHILDREN ARE WORRIED ABOUT CONFLICT OR UNREST IN NEARBY REGIONS

- When children ask questions, try to find out what they know about the issue before answering. Be open and try to give them accurate information about what is happening. Keep answers simple and factual. Avoid providing too much information.
- Talking about worries too much can increase children's distress. If worries are being raised as a topic of conversation too frequently, you can guide your child to talk about other things, or make a brief, regular time each day to talk about it (and try to contain these discussions to that time only).

3

Helping children learn to tolerate more uncertainty

A crisis creates uncertainty for everyone. Parents need to find a way to accept uncertainty. Through your actions and words show this acceptance to your children. It's OK to say *I don't know, let's find out what we can*. Big changes to children's lives can be hard and are often scary. They can also create opportunities for learning new skills.

4

Having a family plan of action

It's helpful to create a plan for how your family will stay safe, in case this is needed. Talk to your children about the plan, and what their jobs would be (depending on their age). As situations can change quickly, update the plan as needed.

5

Encouraging play and engaging activities

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 stressful experiences. It also helps maintain a sense of normality and keeps them focused on something enjoyable.

6

Praising your children

Even during difficult times, you can think about the values, skills and behaviours you wish to encourage in your children. Pay attention to times when your children are settled and showing resilience. Use praise to encourage this behaviour — *You're doing a really good job at dealing with the uncertainty and talking about your feelings*.

SUPPORTING CHILDREN THROUGH CONFLICT AND DISPLACEMENT

WHEN WHEN YOUR CHILDREN ARE WORRIED ABOUT CONFLICT OR UNREST IN NEARBY REGIONS

7

Encouraging children to use coping skills when anxious

A visual reminder (e.g. pictures or words — *I can always ask for help if I need to*) can help children to feel calmer and think more clearly. Taking 3–5 slow, deep breaths can help children to feel calmer by slowing down the emotional and physical responses to anxiety-provoking situations.

8

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, withdrawal, clinging to parents, being afraid to be left alone, headaches, stomach-aches, lack of appetite, difficulty sleeping, irritability, aggression, unwanted and upsetting thoughts, and poor concentration. Try to be patient with your children and avoid criticising them for any changes in their emotions or behaviour. Allow time for them to adjust and recover.

9

Taking care of yourself

Children look to their parents to figure out how they should react. Take care of yourself, both for your own sake, and so you can model positive coping for your children. 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.

10

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 that 'things are going to be OK.'

SUPPORTING CHILDREN THROUGH CONFLICT AND DISPLACEMENT

WHEN WHEN YOUR CHILDREN ARE WORRIED ABOUT CONFLICT OR UNREST IN NEARBY REGIONS

11

Helping your child understand more about refugees

War and natural disasters can create an ongoing refugee crisis that your child may become aware of because of news and social media, and through new families moving to your region. Your child may need support to understand why this is happening. They may be concerned that this will happen to them. They may not understand why new children at school who have been exposed to trauma behave differently, or do not speak the same language. Children may also want to know how they can help.

The tips above can assist you in knowing how to talk to your children about these issues. However, it may also be helpful to consider ways you and your child can learn more about the experiences of refugee families who have fled danger to come to your country. Finding small ways to offer practical help and support to these families can be a positive experience for everyone.

!

Extra help

Supportive, positive parenting helps children's emotional and mental well-being. If you've tried these strategies and you're still concerned about how your child is coping, seek professional help. Talk to your doctor, health professional or child's teacher.

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 ВАШИ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ИЗ-ЗА КОНФЛИКТНОЙ ИЛИ НЕСПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКИ В СОСЕДНИХ РЕГИОНАХ

Новости из зон военных конфликтов и гражданских беспорядков вызывают переживания и стресс. Особенно тяжело приходится семьям, живущим в соседних регионах. Дети часто реагируют на стрессовые события целой гаммой разнообразных эмоций и поступков; причиной такого поведения также бывают новости, социальные сети и подслушанные разговоры. Есть вещи, на которые вы не можете повлиять прямо сейчас, однако в данный момент ваша любовь и позитивное отношение способны принести огромную пользу вашим детям. С вашей помощью дети смогут справиться с переменами в своей жизни и неуверенностью в завтрашнем дне и адаптируются к этой ситуации. В этом вам и вашей семье могут помочь приведенные ниже советы, составленные на основе научных исследований.

1

Создайте ощущение безопасности

Позитивный, последовательный подход к воспитанию действительно приносит пользу детям. Возможно, вы и сами ощущаете стресс, но постарайтесь сохранять спокойствие в общении с детьми и максимально реагировать на их потребности. Дети должны знать, что их родители справляются с ситуацией; в противном случае им будет трудно испытывать чувство защищенности.

- 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»*.
- Утешение наверняка принесет физический контакт (например, вы можете обняться или взяться за руки).
- Поддержание повседневного распорядка школьного обучения, питания и отхода ко сну подарит детям чувство безопасности и нормальности в эти непростые времена.
- Постарайтесь ограничить доступ к новостям.

2

Разговаривайте со своими детьми

Страхи и опасения детей часто находят отражение в вопросах, которые они задают: *«Что если в нашей стране случится война?» «Кто такой беженец?» «А это может произойти с нами?»*. Дети чувствуют потребность рассказывать родителям о своих опасениях и получать ответы на свои вопросы.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПРОШЕДШИМ ЧЕРЕЗ ВОЕННЫЙ КОНФЛИКТ И ВЫНУЖДЕННУЮ МИГРАЦИЮ

ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ИЗ-ЗА КОНФЛИКТНОЙ ИЛИ НЕСПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКИ В СОСЕДНИХ РЕГИОНАХ

- Если дети хотят поговорить с вами о своих чувствах, рекомендуется оставить все свои дела и внимательно выслушать 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. Вы можете спросить у детей, что они испытывают в связи с этими событиями, но не давить на них и не принуждать их к разговору.
- Перед тем как отвечать на вопросы детей, сначала попробуйте выяснить, что им уже известно о теме вопроса. Будьте честны и постарайтесь дать им точную информацию о том, что происходит. Отвечайте просто и по делу. Старайтесь не перегружать их информацией.
- Слишком много разговоров на тревожные темы может усугубить их стресс. Если беспокойство слишком часто становится темой ваших разговоров, вы можете аккуратно поменять тему. Вы также можете ежедневно выделять немного времени обсуждению беспокоящих вопросов (но не более того).

3

Научите детей справляться с повышенным чувством неуверенности

В условиях кризиса каждый из нас чувствует неуверенность. Родителям нужно найти способ принять эту неуверенность. Продемонстрируйте это принятие своим детям в виде своих поступков и слов. Ничего страшного, если вы скажете: *«Я не знаю. Давай посмотрим, что можно сделать»*. Серьезные изменения в жизни детей могут стать тяжелым и пугающим испытанием. Но они также могут создать возможности для приобретения новых навыков.

4

Составьте «семейный план действий»

Полезно будет составить план обеспечения безопасности для вашей семьи — на тот случай если он потребуется. Обсудите с детьми этот план и их роль в его воплощении (в зависимости от их возраста). Обновляйте этот план по мере изменения ситуации.

5

Поощряйте игры и совместные занятия

Предлагайте своим детям — а также их братьям, сестрам и другим детям — поиграть с вами. Проявите творческий подход к поиску занятий. Игра — эффективный способ помочь в проработке негативного опыта. Кроме того, она позволяет сохранить ощущение нормальности происходящего и помочь детям сфокусироваться на приятных впечатлениях.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПРОШЕДШИМ ЧЕРЕЗ ВОЕННЫЙ КОНФЛИКТ И ВЫНУЖДЕННУЮ МИГРАЦИЮ

ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ИЗ-ЗА КОНФЛИКТНОЙ ИЛИ НЕСПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКИ В СОСЕДНИХ РЕГИОНАХ

6

Хвалите своих детей

Даже в тяжелые периоды своей жизни можно задуматься о том, какие ценности, навыки и поступки вы хотите воспитать в своих детях. Отмечайте моменты, когда ваши дети проявляют спокойствие и стрессоустойчивость. Хвалите их за такое поведение: *«Очень хорошо, что ты умеешь справляться с неуверенностью и говорить о том, что чувствуешь».*

7

Предлагайте детям использовать навыки преодоления беспокойства

Помочь детям успокоиться и привести мысли в порядок поможет наглядная памятка (например, картинки или надписи: *«Если нужно, я всегда могу обратиться за помощью».*). Чтобы успокоить детей, можно предложить им 3–5 раз медленно, глубоко вздохнуть: это снизит их эмоциональную и физическую нагрузку в тревожных ситуациях.

8

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, уход в себя, проявления чрезмерной привязанности к родителям, страх одиночества, головные боли, боли в животе, потеря аппетита, проблемы со сном, раздражительность, агрессия, неприятные или печальные мысли и рассеянность. Старайтесь проявлять терпение к своим детям; не ругайте их за изменения в их эмоциях или поступках. Дайте им время на адаптацию и восстановление.

9

Проявляйте заботу о себе

Дети выстраивают свои реакции по примеру своих родителей. Проявляйте заботу о себе: как для своего собственного блага, так и для того, чтобы подать положительный пример своим детям. 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.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПРОШЕДШИМ ЧЕРЕЗ ВОЕННЫЙ КОНФЛИКТ И ВЫНУЖДЕННУЮ МИГРАЦИЮ

ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ИЗ-ЗА КОНФЛИКТНОЙ ИЛИ НЕСПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКИ В СОСЕДНИХ РЕГИОНАХ

10

Не отказывайтесь от помощи

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

11

Помогите своим детям понять, кто такие беженцы

Войны и природные катаклизмы могут вызвать непрекращающийся миграционный кризис, о котором ваши дети могут узнать из новостей и социальных сетей, а также наблюдая за тем, как в ваш регион прибывают новые семьи. Возможно, детям нужно будет объяснить, почему так происходит. Возможно, они опасаются, что и с ними может случиться то же самое. Возможно, они не понимают, почему пережившие травму новые дети в их школе ведут себя по-другому или не говорят на их языке. Возможно, дети захотят узнать, чем они могут помочь.

Перечисленные выше советы помогут вам понять, как нужно обсуждать эти темы с вашими детьми. Однако вам также стоит подумать о том, как вам и вашему ребенку больше узнать об опыте семей, бежавших в вашу страну от грозившей им опасности. Поиск небольших возможностей для оказания практической помощи и поддержки этим семьям может стать положительным опытом для всех.

!

Дополнительная помощь

Поддержка и позитивное отношение способствуют эмоциональному и психическому благополучию детей. Если вы уже опробовали эти стратегии, но вас все равно беспокоит то, как ваш ребенок проходит адаптацию, обратитесь за профессиональной помощью. Обсудите это со своим врачом или учителем ребенка.

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ КОНФЛІКТІВ І ПЕРЕМІЩЕННЯ

КОЛИ ВАШІ ДІТИ ХВИЛЮЮТЬСЯ ПРО КОНФЛІКТ АБО ЗАВОРУШЕННЯ В СУСІДНІХ РЕГІОНАХ

Повідомлення новин із зон бойових дій та масових заворушень завдають багато душевного болю та смутку. Для сімей, які проживають у сусідніх регіонах, це може бути особливо тривожним. Діти зазвичай відчувають низку різних емоцій і поведуться по-різному після стресової події, а іноді це також відбувається через почуте чи побачене у новинах, соціальних мережах та розмовах інших. Хоча зараз деякі речі можуть бути поза вашим контролем, ваша любов і позитивний вплив можуть дуже допомогти вашим дітям у цей час. З вашою допомогою діти можуть справитися зі змінами та невизначеністю і вчитимуться пристосовуватися до них. Наступні поради, засновані на дослідженнях, можуть бути корисними для вас і вашої родини.

1

Надання відчуття безпеки

Дітям дійсно іде на користь позитивне, послідовне виховання. Навіть якщо ви перебуваєте в стані стресу, намагайтеся зберігати спокій у спілкуванні зі своїми дітьми та реагувати на їхні потреби, наскільки це можливо. Діти повинні знати, що їхні батьки дають собі раду, інакше їм буде важко почуватися в безпеці.

- Реалістичний підхід запевнить ваших дітей, що ви зробите все можливе, щоб піклуватися про них і захистити їх. Скажіть щось на кшталт *Я твоя мама/твій тато, захистити тебе – мій обов'язок*.
- Виявлення фізичної прихильності (наприклад, підтримуючі обійми, тримання за руки) може бути важливим джерелом комфорту.
- Дотримання повсякденного графіку занять, режиму харчування та сну дає дітям відчуття безпеки і нормальності у невизначений час.
- Намагайтеся обмежити доступ до новин.

2

Розмови з вашими дітьми

Дитячі страхи та хвилювання часто передаються через запитання, які вони ставлять — *А що, якщо в нашій країні буде війна? Хто такі біженці? А з нами це станеться?* Дітям потрібно говорити з батьками про те, що їх хвилює, і отримувати відповіді на свої запитання.

- Коли дитина хоче поговорити про свої почуття, краще припинити робити те, чим ви займалися, і уважно вислухати. Намагайтеся не говорити дитині, що вона має відчувати. Нехай діти знають, що хвилюватися – це нормально. Розмова чи малювання можуть допомогти дітям зрозуміти свої почуття. Ви можете запитати дитину, як вона ставиться до подій, але керуйтеся тим, що хоче сказати дитина; не змушуйте її говорити.

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ КОНФЛІКТІВ І ПЕРЕМІЩЕННЯ

КОЛИ ВАШІ ДІТИ ХВИЛЮЮТЬСЯ ПРО КОНФЛІКТ АБО ЗАВОРУШЕННЯ В СУСІДНІХ РЕГІОНАХ

- 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 на основі фактів. Намагайтеся не надавати забагато інформації.
- Забагато розмов про те, що турбує, може посилити стрес у дітей. Якщо занепокоєння проблемами надто часто стає темою розмови, ви можете обережно скерувати дитину до розмови про інші речі або призначте невеликий відрізок часу, коли ви будете говорити про це регулярно.

3

Допомога дітям, щоб вони навчилися переносити більше невизначеності

Криза створює невизначеність для кожного. Батькам слід знайти спосіб прийняти невизначеність. Своїми діями та словами покажіть це прийняття своїм дітям. Сказати *Я не знаю, давай подивимося, що ми можемо дізнатися* - нормально. Великі зміни в житті дитини можуть бути важкими для неї та часто лякати її. Вони також можуть створити можливості для набуття нових навичок.

4

Складіть сімейний план дій

Корисно створити план дій, завдяки якому при потребі ваша родина залишатиметься в безпеці. Поговоріть зі своїми дітьми про такий план та про їхні дії (залежно від їхнього віку). Оскільки ситуація може швидко змінюватися, за потреби оновлюйте план.

5

Заохочуйте до ігор та цікавих занять

Заохочуйте 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 пережити стресові ситуації. Це також допомагає підтримувати відчуття нормальності та зосереджує їхню увагу на чомусь приємному.

6

Хваліть своїх дітей

Навіть у дуже важкі часи можна подумати про цінності, навички та поведінку, які ви хотіли б бачити у своїх дітей. Зверніть увагу на моменти, коли ваші діти спокійні та виявляють стійкість. Використовуйте похвалу, щоб заохотити таку поведінку — *Ти справді добре справляєшся із невизначеністю та ділишся своїми почуттями.*

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ КОНФЛІКТІВ І ПЕРЕМІЩЕННЯ

КОЛИ ВАШІ ДІТИ ХВИЛЮЮТЬСЯ ПРО КОНФЛІКТ АБО ЗАВОРУШЕННЯ В СУСІДНІХ РЕГІОНАХ

7

Заохочуйте дітей застосовувати на практиці навички подолання тривоги

Візуальне нагадування (наприклад, малюнки чи слова — *Я завжди можу попросити допомоги, якщо мені буде потрібно*) може допомогти дітям почуватися спокійніше та мислити чіткіше. 3–5 повільних глибоких вдихів можуть допомогти заспокоїти дитину, уповільнивши емоційні та фізичні реакції на ситуації, що викликають тривогу.

8

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, замкнутість, чіпляння за батьків, страх залишитися на самоті, головні болі, болі в животі, відсутність апетиту, труднощі зі сном, дратівливість, агресивність, небажані або тривожні думки і погану концентрацію уваги. Намагайтеся бути терплячими зі своїми дітьми та уникати критики за будь-які зміни в їхніх емоціях чи поведінці. Дайте їм час адаптуватися та відійти від стресу.

9

Піклуйтеся про себе

Діти спостерігають за реакціями своїх батьків, щоб зрозуміти, як їм самим реагувати. Піклуйтеся про себе, як задля себе самої/самого, так і для того, щоб показати позитивний приклад своїм дітям. Намагайтеся уникати дій, які посилюють 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 із надією дивитись у майбутнє.

10

Приймайте допомогу, коли вам 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».

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ КОНФЛІКТІВ І ПЕРЕМІЩЕННЯ

КОЛИ ВАШІ ДІТИ ХВИЛЮЮТЬСЯ ПРО КОНФЛІКТ АБО ЗАВОРУШЕННЯ В СУСІДНІХ РЕГІОНАХ

11

Допомагайте дітям краще зрозуміти, хто такі біженці

Війна та стихійні лиха можуть викликати довготривалу кризу з біженцями, про яку ваша дитина може дізнатися через новини та соціальні мережі, а також через нові родини, які прибувають туди, де ви живете. Вашій дитині може знадобитися підтримка, щоб зрозуміти, чому це відбувається. Вони можуть бути стурбовані тим, що це станеться з ними. Вони можуть не розуміти, чому у їхній школі нові діти, які зазнали травми, поведуться інакше або не розмовляють тією самою, що вони, мовою. Діти також можуть захотіти дізнатися, як вони можуть допомогти.

Наведені вище поради можуть допомогти вам дізнатися, як говорити з дітьми про ці проблеми. Однак також корисно подумати, як ви та ваша дитина можете дізнатися більше про досвід сімей біженців, які, втікаючи від небезпеки, приїхали до вашої країни. Пошук того, як можна надати невеличку практичну допомогу та підтримку цим сім'ям, може стати позитивним досвідом для кожного.

!

Додаткова допомога

Виховання, частиною якого є підтримка і позитивне ставлення з боку батьків, сприяє емоційному та психічному добробуту дітей. Якщо ви пробували ці стратегії, але все ще стурбовані тим, як ваша дитина дає собі раду, зверніться за професійною допомогою. Поговоріть зі своїм лікарем, медичним працівником або учителем вашої дитини.

دعم الأطفال خلال النزاعات السياسية والنزوح

عندما يشعر أطفالك بالقلق حيال النزاعات أو الاضطرابات السياسية في المناطق المجاورة

لا شك في أن التقارير الإخبارية التي تأتي من المناطق التي تشهد حروبًا واضطرابات أهلية تكون مفاجئة ومحزنة، وقد يُشعر هذا العائلات التي تعيش في المناطق المجاورة بالقلق بشكل خاص. ومن الطبيعي أن يمر الأطفال بمجموعةٍ من المشاعر والسلوكيات المختلفة بعد وقوع أي حدث مفاجع ومحزن، وأحيانًا يحدث هذا أيضًا بعد مطالعة الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي وسماع المحادثات التي تتناول مثل هذه الأحداث. وعلى الرغم من أن العديد من الأشياء قد تكون خارجة عن إرادتك في الوقت الحالي، يبقى حبك لأطفالك وتأثيرك الإيجابي عليهم مفيدًا جدًا بالنسبة لهم في مثل هذه الظروف، إذ يمكنك أن تساعد أطفالك على التعامل مع التغييرات الطارئة وحالة عدم اليقين والتكيف معها؛ لذا إليك بعض النصائح المفيدة لك ولعائلتك وفقًا لمجموعة من الأبحاث العلمية.

1 توفير الشعور بالأمان

يستفيد الأطفال حقًا من التربية الإيجابية والمتسقة؛ لذا حتى لو كنت تمر بأوقاتٍ عصبية، حاول أن تحافظ على هدوئك مع أطفالك وتستجيب لاحتياجاتهم قدر الإمكان، لأنهم بحاجةٍ لمعرفة أن ذويهم يستطيعون التأقلم والتغلب على الظروف الصعبة، وإلا سيجدون صعوبةً في 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".
- التودد جسديًا (مثل العناق ومسك الأيدي) قد يكون مصدرًا مهمًا للشعور بالطمأنينة والراحة.
- المواظبة على الروتينات اليومية فيما يتعلق بالمدرسة وأوقات الوجبات والنوم تمنح الأطفال إحساسًا بالأمان وبأن الأمور تسير بشكل طبيعي أثناء فترات الاضطراب والقلق.
- حاول تقليل الاطلاع على التقارير الإخبارية.

2 التحدّث مع أطفالك

غالبًا ما يعبر الأطفال عن مخاوفهم من خلال الأسئلة التي يطرحونها مثل: ماذا لو نشبت حربٌ في بلدنا؟ ماذا تعني كلمة "لاجئ"؟ هل سيحدث ذلك لنا؟ يحتاج الأطفال إلى التحدث إلى ذويهم حول مخاوفهم والحصول على إجابات عن أسئلتهم.

- عندما يريد طفلك التعبير عن مشاعره، من المفيد أن تتوقف عما تفعله والاستماع 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. يمكنك أن تسأل طفلك عن شعوره حيال الأحداث ولكن اترك له حرية التعبير عن نفسه ولا تجبره على التحدث.
- عندما يطرح أطفالك أسئلةً واستفساراتٍ حول موضوع ما، حاول في البداية معرفة ما يعرفونه عن المشكلة قبل الإجابة، وينبغي أن تكون منفتحًا وتحاول تزويدهم بمعلوماتٍ دقيقة حول ما يحدث، ودائمًا اجعل إجاباتك بسيطة وواقعية، وتجنب تقديم الكثير من المعلومات.
- كثرة التحدث عن المخاوف قد تزيد من مشاعر القلق والتوتر لدى أطفالك. إذا أثرت المخاوف كموضوع للمحادثة بشكلٍ متكرر، وجه أطفالك برفق للتحدث عن أشياءٍ أخرى. كما يمكنك أيضًا تخصيص وقت قصير ومنظم يوميًا للتحدث عن المخاوف (وحاول حصر هذه المناقشات في ذلك الوقت).

دعم الأطفال خلال النزاعات السياسية والنزوح

عندما يشعر أطفالك بالقلق حيال النزاعات أو الاضطرابات السياسية في المناطق المجاورة

3

مساعدة أطفالك على تعلم كيفية تحمل المزيد من حالة عدم اليقين
لا شك في أن الأزمة تخلق حالة من عدم اليقين لدى الجميع، لذا يحتاج الآباء إلى إيجاد طريقة لقبول حالة عدم اليقين، ويمكن لهم إظهار هذا القبول لأطفالهم من خلال أقوالهم وأفعالهم، إذ لا بأس أن يقول الأب لطفله "أنا لا أعرف إلى أين ستؤول الأمور، لكن دعنا نر ما في وسعنا فعله". فعلى الرغم من أن التغييرات الكبيرة في حياة الأطفال قد تكون صعبة وغالبًا ما تكون مخيفة، إلا أنه يمكنها أيضًا أن تؤدي لخلق فرص تعلم مهارات جديدة.

4

وضع خطة عمل للعائلة
من المفيد وضع خطة عمل تضمن بقاء عائلتك في أمان في حالة الحاجة إليها، لذا تحدث إلى أطفالك عن تلك الخطة وأدوارهم فيها (حسب أعمارهم)، مع عدم إغفال تحديثها حسب الحاجة لأن المواقف يمكن أن تتغير بسرعة شديدة.

5

التشجيع على اللعب والمشاركة في الأنشطة
شجع أطفالك على اللعب معك ومع إخوتهم وغيرهم من الأطفال الآخرين، كن مبدعًا في مساعدتهم على إيجاد الأشياء التي يمكنهم القيام بها، حيث يُعد اللعب عاملًا مهمًا لتمكين أطفالك من التغلب على التجارب المؤلمة، فضلًا عن أنه يساعد الأطفال على الشعور بأن الحياة في مسارها الطبيعي وبيئتهم مشغولين ومركزين على شيء إيجابي وممتع.

6

امتداح أطفالك
يمكنك التفكير في القيم والمهارات والسلوكيات التي ترغب في تنميتها لدى أطفالك حتى في الأوقات الصعبة للغاية؛ لذا راقب تصرفات أطفالك واستغل الأوقات عندما يكونون هادئون ويظهرون قدرتهم على التكيف وتحمل الأوضاع واستخدم المديح لتشجيع مثل هذه السلوكيات الحميدة من خلال قول عبارات مثل "أنت تحسن الصنع حقًا في التعامل مع حالة الاضطراب التي نمر بها والتعبير عن مشاعرك بصدق".

7

تشجيع الأطفال على استخدام مهارات التعامل مع القلق
يمكن للتذكير المرني (مثل الصور أو الكلمات — "يمكن دائمًا طلب المساعدة إذا احتجت إليها") أن يساعد الأطفال على الشعور بالهدوء والتفكير بشكل أكثر وضوحًا. كما يمكن لأخذ من 3 إلى 5 أنفاس عميقة وبطيئة أن يساعد الأطفال على الشعور بالهدوء عن طريق إبطاء الاستجابات العاطفية والجسدية للمواقف المثيرة للقلق.

8

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 تشمل بعض ردود الفعل الشائعة الشعور بالحزن والانتواء والتشبث بالوالدين، والخوف من البقاء وحيدًا، والإصابة بالصداع وآلام المعدة وفقدان الشهية والأرق، والعصبية والعدوانية، والتفكير في أشياء غير مرغوب فيها أو مزعجة لهم، فضلًا عن ضعف التركيز. لذا، حاول أن تتحلى بالصبر مع أطفالك وتجنب انتقادهم بسبب أي تغييرات سلوكية أو عاطفية لديهم، وامنحهم ما يكفي من الوقت للتكيف والتعافي.

دعم الأطفال خلال النزاعات السياسية والنزوح

عندما يشعر أطفالك بالقلق حيال النزاعات أو الاضطرابات السياسية في المناطق المجاورة

9 الاعتناء بنفسك

يتطلع الأطفال إلى آباؤهم لمعرفة ماذا ينبغي لهم فعله، لذا ينبغي أن تعتني بنفسك لمصلحتك أولاً ولتكون نموذجاً للتأقلم الإيجابي لأطفالك ثانياً. حاول تجنب القيام بالأشياء التي تزيد من توترك؛ فعلى سبيل المثال، في حين أنه من المفيد متابعة آخر المستجدات، فإن البحث باستمرارٍ 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.

10 قبول المساعدة عند عرضها

ادعوا 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".

11 مساعدة طفلك على فهم المزيد عن اللاجئين

يمكن أن تخلق الحروب والكوارث الطبيعية أزمة لاجئين مستمرة قد يدركها طفلك عن طريق الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال انتقال عائلات جديدة إلى منطقتكم، لذا قد يحتاج طفلك لفهم الأسباب الكامنة وراء حدوث ذلك وقد يساوره القلق من احتمال حدوث هذا له. قد لا يفهم طفلك سبب تصرف الأطفال الجدد في المدرسة الذين تعرضوا للصدمة بشكلٍ مختلف أو سبب عدم تحدثهم بنفس اللغة. يمكن أن يرغب الأطفال أيضاً في معرفة كيف يمكنهم تقديم يد العون في مثل هذه الأزمة.

يمكن أن تساعدك النصائح المذكورة آنفاً في معرفة كيفية التحدث مع أطفالك حول هذه القضايا. ولكن قد يكون مفيداً أن تفكر في الطرق التي يمكنك من خلالها أن تعرف أنت وأطفالك المزيد عن تجارب عائلات اللاجئين الذين فروا من الخطر وجاءوا إلى بلدكم. ولا شك في أن إيجاد طرق بسيطة لتقديم المساعدة العملية والدعم لهذه العائلات المتضررة يعود بالنفع على الجميع.

طلب المساعدة

لا شك في أن التربية الداعمة والإيجابية تساعد على تحسين الحالة العاطفية والنفسية لدى الأطفال. وإذا كنت قد جربت هذه الاستراتيجيات وما زلت قلقاً بشأن كيفية تأقلم طفلك مع الأوضاع الصعبة المستجدة، فاطلب المساعدة من المختصين. تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي الصحة أو معلم الطفل.