

INFORMAȚII PENTRU ADULȚI CARE AU GRIJĂ DE UN COPIL SAU COPII CARE TREC PRIN EXPERIENȚE DE CONFLICT ȘI STRĂMUTARE

DESPRE TINE

Ce este posibil să simți?

- S-ar putea să devii mai iritat/ă decât de obicei, iar starea ta sufletească ar putea să oscileze dramatic. Poți fi în mod special anxios/oasă, neliniștit/ă și depresiv/ă.
- S-ar putea ca memoria experiențelor tale să revină în mod repetat și intens. Aceste secvențe retrospective pot conduce la reacții fizice precum bătăi rapide ale inimii sau transpirație.
- S-ar putea să îți fie dificil să te concentrezi sau să iei decizii, sau să devii mult mai ușor confuz/ă. Somnul și programul meselor ar putea de asemenea să fie perturbate.

Toate acestea ar putea afecta modul în care relaționezi cu copilul sau copiii pe care îi ai în grijă.

Ce poți face pentru a te ajuta pe tine?

- Recunoaște că acesta este un timp dificil și epuizant, dar pe care îl poți gestiona. Ai trecut cu bine peste alte dificultăți în alte momente ale vieții.
- Recunoaște că ești o persoană unică. Folosește priceperea și resursele pe care le ai.
- Luați-vă timp tu și copiii tăi să plângeți pierderile de care ați avut parte.
- Încearcă să ai răbdare cu schimbările emoționale.
- Încearcă să-ți păstrezi speranța și să rămâi pozitiv/ă. Asta îi va ajuta pe copiii tăi să privească viitorul cu speranță.
- Susțineți-vă unii pe alții și acceptați ajutorul prietenilor, rudelor, comunității și al liderilor religioși.
- Ai grijă de tine cât de mult posibil și odihnește-te când poți.
- Cât de mult poți, încearcă să re-stabilești rutine, precum adormitul la ore regulate.
- Încearcă să teții ocupat/ă cu treburi zilnice, sau cu muncă și activități cu alte persoane în jurul tău.
- Menține activitățile religioase pe care le ai de obicei.

DESPRE COPIL

Ce este posibil să simtă copilul tău?

Modul în care copiii reacționează la experiențe stresante poate varia în funcție de factori diferiți, de exemplu vârsta lor, dar sunt câteva aspecte comune în felul în care copiii reacționează:

- Indispoziții fizice precum dureri de cap, dureri de stomac, pierderea apetitului.
- Sentimente de frică și anxietate.
- Dificultate de a dormi, coșmaruri, somn agitat (night terrors), strigăte și țipete.
- Copii mai în vârstă pot începe să urineze în somn, să stea agățați de părinți, să plângă frecvent, să-și sugă degetul, sau să le fie teamă să fie lăsați singuri.
- Devin mai activi și agresivi decât în mod normal, sau, opusul, mai rușinoși, tăcuți, retrași și triști.
- Dificultăți de concentrare.

Este important să înțelegi că este NORMAL pentru copii să manifeste reacții de stres sau comportamente problematice după o experiență terifiantă și perturbatoare.

Ce poți face pentru a-ți ajuta copilul?

SIGURANȚĂ

- Fă tot posibilul să-ți ții familia împreună tot timpul.
- Încearcă cât de mult poți să nu fii separat/ă de copiii tăi pentru perioade lungi.
- Asigură-te că copiii își știu numele, unde stați, și cum să acceseze ajutor, în caz că sunt separați de tine.
- Dacă mergi la un centru de distribuție, fie ține-ți copiii aproape tot timpul, fie lasă-i în grija unei rude sau adult de încredere și responsabil.
- Dacă copiii totuși merg cu tine, stabilești înainte un loc în care să vă întâlniți, în cazul în care vă separați. Asigură-te că este un loc pe care copilul îl știe și îi este confortabil.
- Dacă este neprimejdios pentru copiii tăi să iasă afară să se joace, asigură-te că îți spun unde se duc și când se întorc.

OFERIND CĂLDURĂ ȘI SUPORT

- Promite că vei face tot ce poți să le porți de grijă și să-i protejezi.
- Încearcă să-ți arăți afecțiunea față de copil îmbrățișându-l sau ținându-l de mână.
- Încearcă să le spui des că îi iubești. Această exprimare a afecțiunii și reasigurare a dragostei, îi va reasigura.

ROLUL LAUDEI

- Caută oportunități să-ți lauzi copilul atunci când face ceva bine, oricât de mic ar părea acel lucru.
- Încearcă să fii răbdător/oare cu copiii tăi și nu îi critica pentru schimbările de comportament, precum agățarea constantă de tine sau nevoia frecventă de reasigurare.
- Încurajează-ți copilul să te ajute; laudă-l și mulțumește-i când o face. Copiii trec mai ușor peste astfel de momente și se recuperează mai repede când ajută pe alții.

PETRECÂND TIMP ÎMPREUNĂ ȘI VORBIND

- Ascultă cu atenție la ce spune copilul. Petrece momente cu ei oricând poți.
- Ia-ți timp să ascuți și încearcă să înțelegi prin ce experiență trec. Întreabă cum se simt și care experiențe sunt cele mai stresante și dificil de acomodat.
- Nu promite copiilor tăi lucruri pe care nu le poți oferi.
- Fii deschis/ă și încearcă să le oferi copiilor informații corecte despre ce se întâmplă.

ÎNCURAJÂND JOACA

- Încurajează-ți copilul să se joace cu tine, cu frații și surorile lui/ei, sau cu alți copii. Joaca este importantă în ajutorarea copiilor să treacă peste stresul din prezent sau din trecut, cât și în pregătirea pentru viitor. Îi ajută să mențină un sens de normalitate în viața lor.

MENȚINEREA UNEI RUTINE

- Încearcă să menții rutine zilnice, precum mersul la culcare la timp, cât de mult poți.
- Încurajează copiii să-și facă temele (citire, matematică, scriere), chiar și dacă nu mai merg la școală.

Această broșură a fost scrisă inițial în 2014 de Aala El-Khani, Rachel Calam și Kim Cartwright, The University of Manchester, UK, în urma discuțiilor cu părinți refugiați Sirieni care locuiau în zone de conflict, în tabere de refugiați, sau în Manchester. Martie 2022.