

Šta je potrebno djeci?

Zaštita i saradnja:

- * Djeci treba fizička i psihička bliskost i pažnja roditelja, i drugih bliskih osoba.
- * Potrebno je biti strpljiv i pružiti im mnogo pažnje
- * Djeci je potrebno postaviti jasne granice, a ne kažnjavati ih. Spriječite njihovu agresivnost da ne prave štete, ali ih ne tucite, ne štipajte.
- * Djeci treba objasniti šta se dešava oko njih.
- * Djeci su potrebne navike. Kad djeca ne idu u školu ili roditelji rade, neka ustanu, jedu i liježu u ono vrijeme kao što su to radili u domovini.
- * Djeci su potrebne pohvale. Čak i djeca od tri godine mogu imati male radne zadatke. To stvara osjećaj važnosti, da su nekom potrebna.
- * Slušajte šta vam djeca pričaju o svojim doživljajima, osjećajima, mislima i željama. Podjelite doživljaje, važno je razgovarati.
- * Neka djeca crtaju ono što žele. Gledajte crteže zajedno.
- * Odrasli trebaju pomoći djeci u aktivnostima i igrama. Lijepo je da i odrasli učestvuju. Djeci to pruža osjećaj sigurnosti. Igra je dječji način obrade ružnih doživljaja.

- * Pustite da djeca pričaju, pjevaju. Starija djeca mogu pisati u dnevnik svoje misli, priče, pjesme.
- * Pokažite djeci da je to što rade dobro i vama interesantno.
- * Ukoliko učestvujete na religioznim ceremonijama povedite sa sobom i djecu.
- * Pokušajte im pružiti osjećaj nade.

Ne zaboravite da nijedan roditelj nije savršen. Ali postavite sebi za cilj da u toku dana zadovoljite dio dječjih potreba.

Probudi se!

Kad se ujutro probudim
Ne ide mi se u školu.
I ne pomislim
na nesretnu djecu
što žele u školu
a ne mogu.
Kad se uveče uvučem
U mekan i topli krevet
I ne pomislim
na nesretnu djecu
što leže na tvrdom i hladnom



Probudi se!

Ne pravi se da ne znaš ništa
Uputi neku misao
Toj nesretnoj djeci
Što umiru ili upravo sada
Gube nekog dragog u ratu...
Valbone, 16 godina

BOSNISK-KROATISK-SERBISK

Roditeljima

o

DJECI, RATU I IZBJEGLIŠTVU

SAVJETI RODITELJIMA U VEZI DJEČJIH REAKCIJA NA RAT I IZBJEGLIŠTVO

Sve je veći broj porodica i djece pogođeno ratnim događajima i prinuđeno u izbjeglištvo. Egzil je često kraj dugog putovanja, koje je možda započelo daleko prije dolaska u Norvešku. Porodice su možda bile izbjeglice u svojoj rođenoj zemlji, sa čestim seljenjem zbog nesigurnih okolnosti. Možda ste i vi imali neprijatnih doživljaja. Možda je i sada neko od članova vaše porodice u zatvoru ili je izgubio život u ratu. Opterećenja nisu prestala time što je porodica došla u jednu mirnu zemlju. Nesigurnost u vezi ostanka u Norveškoj, i otpočinjanja novog života, zaokuplja mnoge odrasle i djecu.

Djeca opazaju ono što se dešava oko njih:

Neka su djeca bila direktno izložena strahotama rata. Možda su vidjeli ili čuli da su roditelji ili neki drugi članovi porodice bili izloženi patnjama, a to stvara strah kod djece. Ponekad djeca čuju da roditelji pričaju o ratnim zbivanjima, policijskim racijama ili opasnosti prisilnog povratka. Čak i mala djeca zapažaju to što se dešava i govori u njihovoj blizini. To izaziva strah. Nama odraslima je možda teško znati koliko su djeca razumjela. Ponekad su djeca još mala da nisu u stanju govoriti, ali svejedno opazaju šta se dešava oko njih. Veća djeca su možda osjetljiva i od njih je teško saznati što se to sve desilo u njihovoj blizini. Ali, bez obzira na starost djece, dešava se da strašne situacije ili žalosni događaji ostavljaju trag u njihovim mislima i muče ih.

Dječje reakcije:

Čak i djeca koja još ne pričaju mogu pokazati da ih nešto muči. Djeca pokazuju svoje probleme na različite načine. Svojim ponašanjem ili tjelesnim reakcijama kazuju nam o svojim brigama. Navest ćemo neke normalne reakcije kod djece koja su doživjela nešto strašno:

- Nesanice. Djecu mogu mučiti noćne more ili nesanica. Bude se posred noći, ili plaču kad ih liježemo. Mnoga neće da idu na spavanje.

- Psikosomatski problemi. Djeca neće da jedu, povraćaju, jedu malo ili previše i boli ih stomak. Imaju bolove u različitim dijelovima tijela.

Tuga: Djeca mogu biti jako žalosna. Često plaču, nemaju želju za igrom i postaju apatična.

- Poteškoće u školi: Problemi sa koncentracijom i nemir. Djeca su nemirna, stvaraju probleme i uništavaju stvari oko sebe.

Agresivnost: Tuča, grizenje i svađa s drugom djecom i odraslim. Česti razlog tome je strah.

Strah i nesigurnost: Djeca se mogu plašiti zvukova, ljudi u uniformama i stvari ili ljudi koji ih podsjećaju na ružne doživljaje. Druga djeca mogu biti toliko tužna ili nekoncentrisana da nemaju želje ni za igrom.

- Neka djeca imaju govorne probleme i počinju mucati.

Sve ove reakcije su uobičajene kod djece koja su proživjela teškoće. Strahote, selidbe i sl. su stanja koja stvaraju nesigurnost kod djece. Ova nesigurnost može prouzrokovati strah. Plaše se što nisu zajedno s roditeljima i da će im se ponovno nešto strašno desiti. Starija djeca se mogu plašiti da su "poludjela" i neće nikome o tome da pričaju. Važno je objasniti im da se

radi o normalnim reakcijama na nenormalne događaje, što često samo od sebe prođe. Ako to ne prođe važno je zatražiti pomoć od osobe koja može pomoći djeci i roditeljima – npr. patronažne sestre, ljekara, psihologa ili učitelja.

Cijela porodica je pod utjecajem:

Teško je biti roditelj i kontrolirati dječje reakcije. Lako se naljutiti na djecu s punu zahtijeva, naročito kad ste i sami umorni i nesigurni. Ali vikanje na djecu ih čini još nesigurnijim i zavisnijim. Važno je razgovarati s drugim roditeljima koji se nalaze u istoj situaciji.

Jedno je sigurno – svoj djeci u izbjeglištvu nedostaju drage osobe i mjesta na koja su se navikli. Ali o takvim temama može biti teško razgovarati. I roditeljima je teško podsjećati se stvari koja im puno nedostaju. Roditeljima je teško znati kako da utješe svoju djecu.

Roditelji žele zaštititi svoju djecu, i možda se brinu da ih još više ne rastuži ukoliko se priča o ružnim doživljajima. Neki se roditelji plaše da i sami ne počnu plakati. Ali djeca to podnose ukoliko im se objasni da to nije zbog njih, nego da i mami i tati nedostaju i djeda, i kuća, i druge stvari u domovini.

Mi odrasli, možemo se osjećati bespomoćnim kada vidimo da djeci nije dobro. Često im kažemo: "Nemoj na to misliti – idi se igrati", "ne govori o tome, piši zadaću", "nemoj se upišati – prevelik si", "ne tuci svog brata – nisi dobar". Ali, djeca su tužna i usamljena ako niko s njima ne razgovara o stvarima koja ih brinu. Treba im pružiti mogućnost da iskažu ono što ih tišti.