

Děti, ozbrojený konflikt a útěk do bezpečí

Reakce dětí na ozbrojený konflikt a útěk do bezpečí

Stále více rodin a **dětí je zasaženo válečným konfliktem** a jsou nuceny uprchnout ze svých domovů.



Exil je často výsledkem dlouhé cesty, která mohla začít i mnoho let před samotným příchodem do cílové země. Rodiny mohly být uprchlíky ve své vlastní zemi a žít život poznamenaný opakovaným stěhováním, nepokoji a nejistotou. **Mnoho dětí bylo svědky nebo zažilo věci, které jsou velmi bolestné.** Navíc útěk a odloučení od rodiny a dalších dospělých, kterým důvěřují, má na děti **závažné dopady.**

I když rodina dorazila do bezpečné země, její útrapy tím nekončí. Pro žadatele o azyl může být život v nejistotě extrémně náročný.

Bude jim dovoleno v zemi zůstat?

Mohou se odvážit doufat v novou budoucnost, nový a lepší život?

V této brožuře se dočtete o přirozených reakcích dětí na negativní zkušenosti spojené s ozbrojeným konfliktem a útekem do bezpečí.

Děti vnímají více než si připouštíme

Jak moc si děti uvědomují nebo chápou, co se kolem nich děje? Pro dospělé může být obtížné zjistit, čemu všemu jsou děti schopny skutečně porozumět. **Nicméně i poměrně malé děti vnímají, co se v jejich okolí říká a co se kolem nich děje.** Starší děti mohou mlčet, takže dospělí často netuší, co si myslí o tom, co se děje. V některých případech děti pouze slyšely dospělé, jak mluví o válce, policejních razíích nebo o riziku vyhoštění ze země. V jiných případech byly děti samy vystaveny děsivým událostem nebo mohly vidět či slyšet, jak se s jejich rodiči nebo jinými příbuznými zachází způsobem, který v nich vyvolává strach. **Bez ohledu na jejich věk se děsivé situace a zážitky nebo melancholická atmosféra mohou vtisknout do jejich myšlenek a pocitů a vyvolat strach a úzkost.**

Děti s uprchlickým původem lze označit za traumatizované třemi faktory:

1

Mohou mít za sebou **mnoho těžkých zkušeností** ze své rodné země i z období, kdy byly na útěku.

2

Často žijí s traumatizovanými a **vystresovanými rodiči.**

3

Životní podmínky dětí žadatelů o azyl mohou být často ještě **větší zátěží než vzpomínky** na ozbrojený konflikt.

Reakce dětí

I děti, které neumějí mluvit, vám mohou **různými způsoby sdělit, co je trápí.** Své obavy vám „sdělují“ **prostřednictvím svého chování a/nebo fyzických reakcí.**

Níže naleznete některé obvyklé reakce dětí, které mají za sebou děsivé a/nebo traumatické zážitky.



Problémy se spánkem:

časté **noční můry a problémy s usínáním.**

Děti se budí uprostřed noci nebo začnou plakat, když jsou uloženy do postýlky.

Mnohé z nich nechtějí jít spát.



Smutek:

silné rozrušení. **Některé děti hodně pláčou,** nemají chuť si hrát a stávají se apatickými.



Psychosomatické problémy:

odmítání jídla nebo zvracení. Některé děti nechtějí jíst, některé zvrací, některé jedí **příliš málo nebo příliš mnoho** a některé bolí břicho. Mají také bolesti na **různých místech po těle.**



Potíže ve škole:

neklid a potíže se soustředěním. Některé děti mají obtíže se seberegulací, **často vyrušují, vykazují náročné chování a rozbíjejí nebo ničí** věci kolem sebe.



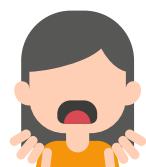
Agrese:

bití, kousání a hádky s ostatními dětmi a dospělými. Děti se takto chovají, protože mají zvýšenou tendenci **se bránit – jsou vystrašené.**



Řeč:

problémy s vyjadřováním. U některých dětí se objeví problémy v oblasti řeči **a začnou například koktat.**



Strach a úzkost:

strach vyvolaný zvukovými a vizuálními podněty. Některé děti se mohou bát zvuků, lidí v uniformách nebo předmětů/osob, které jim připomínají jejich bolestné zážitky. Jiné děti mohou být tak **smutné nebo zmatené, že nemají chuť si hrát.**

To vše jsou běžné reakce dětí, které zažily obtížné situace. Děsivé události, opakované přesuny apod. představují faktory, které v dětech vyvolávají nejistotu a související strach. **Mají strach z odloučení od rodičů a také že se jejich bolestné zážitky budou opakovat.** Starší děti se mohou obávat, že blázní, a nechtějí o svých myšlenkách mluvit. **Je důležité, aby je dospělí ujistili, že jde o přirozené reakce na nestandardní události, které obvykle po nějaké době ustanou.** Pokud obtíže přetrvávají, je důležité vyhledat odbornou pomoc, např. pomoc lékaře, psychologa nebo učitele.

Ovlivněna je celá rodina

Pro rodiče může být těžké řešit reakce vlastních dětí.

Je snadné reagovat na náročné chování dětí podrážděně a rozzlobeně, zejména pro rodiče, kteří sami pocítují vyčerpání a nejistotu. Křik na děti však jen zintenzivní jejich chování a prohloubí jejich nejistotu. **Promluvit si s jinými rodiči ve stejné situaci může být přínosné.**

Všem dětem, které musely opustit svou rodnou zemi, se stýská po lidech, které mají rády, a po místech, na která jsou zvyklé. **Může být obtížné o tom mluvit.** Připomínky traumatických ztrát jsou bolestné i pro rodiče a nemusí být snadné vědět, co říci, nebo vědět, jak děti utěšit. **Je také přirozené, že rodiče chtějí své děti chránit.**

Možná se snažíte vyhýbat tématům, která vás bolí, protože se bojíte, že to vaše děti ještě více rozruší. Někteří rodiče se bojí, že sami začnou plakat. **Děti se s tím dokážou vyrovnat, pokud jim řekneme, že to není jejich vina, že maminka nebo tatínek také postrádají dědečka, rodinný dům atd.**

Jako dospělí se můžete cítit bezmocní, když vidíte své děti trpět. Dětem se často říká: „Nemysli na to – jdi si hrát!“. „Nemluv o tom – raději udělej domácí úkoly!“. „Nemě/a by ses počůrávat – už jsi velký kluk/velká holka!“. „Nebij bratra – zlobíš!“. Děti se však cítí smutné a osamělé, pokud si nemohou s nikým promluvit o tom, jak se cítí.

Děti potřebují vyjádřit, co je trápí.

Co děti potřebují?

Především péči a úzký fyzický a psychický kontakt s rodiči a dalšími pečovateli.

- **Trpělivost a hodně pozornosti.**
- **Jasně hranice** namísto trestů.
- **Aby je dospělí zastavili**, pokud jsou agresivní nebo rozbíjejí/ničící věci, ale aby je nebili ani je jinak fyzicky netrestali.
- **Vysvětlit, co se** kolem nich **děje**.
- **Rutinu.** I když děti nechodí do školy a rodiče nechodí do práce, je důležité vstávat, jíst a chodit spát stejně jako doma.
- **Pochvalu.** I tříletým dětem lze zadávat drobné úkoly. To, že jsou potřebné, jim dává pocit vlastní důležitosti.
- **Sdílení.** Naslouchejte tomu, co děti říkají o tom, co prožily, jaké mají pocity, myšlenky a co jim chybí. Podělte se o své zkušenosti – mluvit spolu je důležité.
- **Naději.** Děti mohou situaci relativně dobře zvládnout, pokud jim rodiče dokáží předat pocit naděje, dokáží je utěšit, dát jim pocit bezpečí a vnímat jejich potřeby. **Pamatujte, že žádný rodič nedokáže být svému dítěti dokonalou oporou za všech okolností.** Nicméně je dobrým cílem snažit se v průběhu dne naplnit některé jeho potřeby.
- **Pomoc dospělých, aby si mohly hrát** nebo aby našly něco, co by mohly dělat. Budou cítit větší jistotu, když se k nim dospělí přidají. Hra je způsob, jakým dítě zpracovává bolestné zážitky.
- **Bezpečí a oporu od dospělých.** Když se rodiče nemohou o své děti postarat, může se duševní zdraví dítěte rychle zhoršit. Proto je důležité, aby se pečující starali sami o sebe, aby brali ohled na své fyzické i duševní zdraví a v případě potřeby vyhledali odbornou pomoc.
- **Možnost se projevit.** Nechte děti nakreslit, o čem přemýšlejí. Společně si obrázky prohlédněte.
- **Nechte děti zpívat a vyprávět příběhy.** Starší děti si mohou psát deník, ve kterém mohou vyjádřit své myšlenky, psát příběhy a básně.
- Ukažte dětem, že to, **co dělají, je dobré a že vás to zajímá.**
- **Umožněte dětem modlit se** a účastnit se náboženských obřadů společně s rodiči.