

LÍÐAN BARNNA Í NÁTTÚRUVÁ

Í ástandi þar sem mikil óvissa ríkir og neyðarástand gengur yfir er eðlilegt að upplifa ýmsar tilfinningar á borð við vanmátt, kvíða, örmögnun, depurð og að finna fyrir auknum áhyggjum. Því er mikilvægt að huga að líðan barna og fullorðinna.

Börn eiga oft erfiðara með að tjá líðan eða gera það á annan máta en fullorðnir. Börn geta, líkt og fullorðnir, upplifað ótta og óöryggi en geta ekki alltaf komið áhyggjum sínum í orð. Stundum birtist vanlíðan barna í breyttri hegðun þeirra, eins og þörf á meiri athygli og hughreystingu við ýmsar aðstæður (ekki bara tengt neyðarástandinu). Þau geta t.d. orðið æstari eða jafnvel daufari, fengið martraðir, orðið grátgjarnari og sótt meira í fullorðna fólkið. Hjá sumum koma þessi einkenni fram strax en hjá öðrum getur liðið lengri tími. Þess vegna er mikilvægt að foreldrar reyni eftir bestu getu að sýna stillingu, tala um málin á eins yfirvegaðan hátt og þau ráða við og huga að ákveðnum atriðum á meðan og eftir að neyðarástand gengur yfir. Við höfum tekið saman 10 atriði sem gott er að hafa í huga og nánari lýsingu á hverju og einu má finna á baksíðu.

1. Viðhalda venjum og stöðugleika eins og aðstæður leyfa.

2. Eiga opin samskipti.

3. Veita hughreystingu.

4. Útbúa örugg/notaleg svæði á bráðabirgðastaðnum.

5. Hugsa að leik og dreifa huganum.

6. Fylgjast með þeim upplýsingum sem börnin fá í gegnum fjölmiðla og samfélagsmiðla.

7. Vera sjálf vel upplýst um stöðu mála.

8. Setja upp stuðningsnet.

9. Búa sig og fjölskylduna undir hugsanlegar breytingar.

10. Sækja faglega aðstoð ef þörf krefur.

Mundu að hvert barn er einstakt og foreldrar ættu að nálgast börn sín út frá þörfum og aldri þeirra. Mundu einnig að það er mjög eðlilegt að geta ekki sinnt öllu fullkomlega þar sem foreldrar glíma sjálfir við erfiðar tilfinningar og áhyggjur á tímum sem þessum. Foreldrar eru hvattir til að sýna sjálfum sér og börnum sínum mildi og þolinmæði. Það er gott að styðjast við leiðbeiningar á borð við þessar eftir bestu getu og miðað við aðstæður og jafnvel fá stuðning nákominna sem ekki búa á hamfarasvæði til að aðstoða við það. Foreldrar þurfa einnig að hlúa að sjálfum sér til að eiga auðveldara með að vera til staðar fyrir börnin.

1. Viðhalda venjum og stöðugleika eins og aðstæður leyfa

Reyndu að koma á daglegri rútinu eins og hægt er. Kunnuglegar athafnir geta veitt börnum tilfinningu fyrir því að hlutir séu eðlilegir á erfiðum tímum. Rútínur geta verið litlar og stórar en báðar skipta máli. Dæmi um stórar rútínur eru skólagangan, svefn, næring og hreyfing og litlar rútínur eru t.d. föstudagsþítsan eða laugardagsbíókvöldið.

2. Eiga opin samskipti

Eigðu í opnum samskiptum við börnin þín. Leyfðu þeim að tjá tilfinningar sínar og áhyggjur. Búðu til öruggt rými þar sem þeim finnst þægilegt að deila reynslu sinni. Ekki gefa þér að þú vitir hverjar áhyggjur þeirra eru og gott er að spyrja opinna spurninga og svara út frá aldri þeirra og þroska. Það er allt í lagi að segja „ég veit það ekki“ en það getur verið gott að fylgja því eftir með „ég skal skoða það“ eða „við fullorðna fólkið þössum upp á það og látum þig/ykkur vita“ og „það verður allt í lagi með okkur.“

3. Veita hughreystingu

Fullvissaðu börnin þín um að öryggi þeirra sé í forgangi. Útskýrðu skrefin sem verið er að taka til að tryggja velferð þeirra, það getur verið hughreystandi að heyra hvað er búið að gera og hvað er framundan í aðstoð eða áætlunum. Sýndu heiðarleika en gefðu upplýsingar á aldurssvarandi hátt. Gott er að minna þau á að það eru kerfi hér sem vinna hörðum höndum að því að aðstoða eða veita svör við spurningum sem þið hafið ekki. Sem dæmi má nefna vísindamenn, Rauða krossinn, ráðuneytin og heilbrigðisstarfsfólk.

4. Útbúa örugg/notaleg svæði

Tilgreindu tiltekið svæði í bráðabirgðarhúsnæðinu sem „öruggt svæði“ eða jafnvel „kósi svæði“ þangað sem börn geta hörfað þegar tilfinningarnar verða mjög stórar. Þetta getur verið staður með kunnuglegum leikföngum, bókum, teppi eða öðru sem minnir á heimilið og/eða vekur upp öryggstilfinningu eða notalega tilfinningu.

5. Huga að leik og dreifa huganum

Hvettu börnin til leiks og athafna sem hæfa aldri til að draga athygli þeirra frá streituaðstæðum. Leikur getur líka verið leið til að komast í gegnum og jafnvel vinna úr tilfinningum.

6. Fylgjast með upplýsingamiðlun til barnanna

Takmarkaðu aðgang barnanna að fjölmiðlaumfjöllun, sérstaklega að grafískum myndum eða ógnvekjandi fréttum. Að fá stöðugt óþægilegar upplýsingar getur aukið kvíða og ótta hjá börnum. Þetta þýðir ekki að þau megi ekki heyra neinar fréttir heldur er mælt með að takmarka það eins og hægt er. Þau eru líkleg til að taka eftir og finna til öryggis ef það er augljóslega verið að fela eitthvað frá þeim svo betra er að gera það á lítið áberandi máta eða vera heiðarleg um að það sé ekki gott að heyra of mikið um þetta og að t.d. pabbi og mamma muni sjá um að gefa þeim fréttir eða skoða fréttir með þeim. Einnig er gott að spyrja þau út í hvað þau sjá á samfélagsmiðlum og ræða málin ef þarf.

7. Vera vel upplýst

Vertu upplýst/ur um núverandi ástand og uppfærslur frá viðeigandi yfirvöldum. Að þekkja stöðu mála getur hjálpað foreldrum að taka upplýstar ákvarðanir um öryggi fjölskyldu sinnar.

8. Setja upp stuðningsnet

Það getur verið gott að tengjast öðrum foreldrum og fjölskyldum í svipuðum aðstæðum. Að byggja upp stuðningsnet getur veitt tilfinningu fyrir samfélagi, samstöðu og sameiginlegum skilningi. Að deila reynslu og ráðleggingum getur verið mikilvægt þegar tekist er á við erfiðleika. Að sama skapi getur verið gott að hafa stuðningsnet fólks og stuðningsaðila sem ekki eru í þessum aðstæðum. Að fá aðstoð við bæði stóru og litlu hlutina er mikilvægt þegar stór áföll ganga yfir.

9. Búa sig og fjölskylduna undir hugsanlegar breytingar

Gott er að undirbúa börn fyrir hugsanlegar breytingar á aðstæðum þeirra. Ræða um möguleika á langvarandi dvöl á bráðabirgðastaðnum og leyfa þeim að taka þátt í að skipuleggja aðlögun að nýjum aðstæðum án þess þó að þau taki aukna ábyrgð eða fái auknar áhyggjur tengdar því. Hafið í huga aldur þeirra og getu en það getur gefið öryggstilfinningu að fá að koma með hugmyndir eða hafa einhverja stjórn (þó léttvæg sé) á aðstæðunum.

10. Sækja faglega aðstoð ef þörf krefur

Íhugaðu að ræða við geðheilbrigðisstarfsfólk eða ráðgjafa sem sérhæfa sig í viðbrögðum við áföllum og hamförum. Þeir geta veitt börnum og fullorðnum aukinn stuðning.