

LÍÐAN BARNA 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 hugarum.

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 rútínu 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 þóssum upp á það og látum þig/ykkur vita“ og „það verður allt í lagi með okkur.“

3. Veita fullvissu

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 „kósí 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 öryggis-tilfinningu 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 óöryggis 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 öryggis-tilfinningu 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.

WELL-BEING OF CHILDREN DURING NATURAL DISASTERS

In a situation of great uncertainty and an emergency, it is normal to experience a range of emotions such as helplessness, anxiety, exhaustion, and sadness, with increased worries. Therefore, it is important to prioritize the well-being of both children and adults.

Children often find it more difficult to express their feelings or do so differently than adults. Like adults, children can experience fear and insecurity, but they may not always be able to articulate their worries.

Sometimes, a child's distress is manifested in changed behavior, such as a heightened need for attention and reassurance in various situations, not just those related to the emergency.

For instance, they may become more agitated or less active, experience nightmares, become more tearful, and become more dependent on adults. These symptoms may appear immediately for some children, while for others, it may take longer. Therefore, it's important for parents to do their best to remain calm, discuss things in a balanced manner, and pay attention to specific aspects during and after an emergency. We have compiled 10 things that are essential to keep in mind, and you can find a detailed description of each one on the back page.

- 1. Try to maintain some routines and stability.**
- 2. Engage in open communication.**
- 3. Provide reassurance.**
- 4. Create a safe/comfortable space in the temporary living space.**
- 5. Engage in play and distraction.**
- 6. Monitor media exposure.**
- 7. Stay informed.**
- 8. Establish a support network.**
- 9. Prepare yourself and your family for potential changes.**
- 10. Seek professional support if necessary.**

Remember, each child is unique, and parents should customize their approach based on the individual needs and ages of their children. It's important to recognize that it's perfectly normal not to be able to handle everything perfectly, especially when parents are dealing with difficult emotions and worries during such challenging times. Parents are encouraged to be gentle and patient with both themselves and their children. It's advisable to follow these guidelines to the best of their ability given the circumstances and seek support from relatives who may not live in the disaster area. Parents also need to take care of themselves, making it easier for them to be there for their children.

1. Try to maintain some routines and stability

Try to maintain a daily routine as much as possible. Familiar activities can give children a sense of normalcy during difficult times. Routines can be small or large, both are important. Examples of larger routines include going to school, sleep, nutrition, and exercise, while small routines might be something like the Friday pizza or the Saturday movie night.

2. Have open communication

Encourage open communication with your children. Allow them to express their feelings and concerns. Create a safe space where they feel comfortable sharing their experiences. Avoid assuming you know their concerns; it's good to ask open-ended questions and respond based on their age and maturity. It's okay to say "I don't know" but it can be helpful to follow up with "I'll look into it" or "the adults will look into it and keep you informed" and "it will be alright."

3. Provide reassurance

Reassure your children that their safety is a top priority. Explain the steps being taken to ensure their well-being. Reassuringly share what has been done and what lies ahead in terms of help or plans. Be honest but provide information in a way that is age-appropriate. It's important to maintain a positive tone when communicating. Remind them that various systems, including scientists, the Red Cross, ministries, and health professionals, are working hard to help or provide answers to questions you may not have.

4. Create a safe/comfortable area

Designate a specific area in the temporary housing as a "safe zone" or even a "cozy zone" where children can retreat when emotions run high. This can be a place with familiar toys, books, blankets, or anything else that reminds them of home and evokes a sense of security or comfort.

5. Engage in play and distraction

Encourage children to engage in age-appropriate play and activities to distract them from stressful situations. Play can also be a way to navigate and process emotions.

6. Monitor media exposure

Limit your children's exposure to media coverage, especially graphic images or alarming news. Constant exposure to distressing information can increase anxiety and fear in children. While it's not necessary to shield them completely, it's recommended to minimize exposure. They are likely to notice and feel insecure if something is obviously being hidden from them. Be honest that it's not healthy to hear too much about the situation, and assure them that you, as parents, will provide news updates or watch the news with them. Also, discuss what they see on social media and address any concerns if necessary.

7. Stay informed

Stay informed of the current situation and updates from relevant authorities. Being aware of the situation can help parents make informed decisions about their family's safety.

8. Establish a support network

Connect with other parents and families in similar situations. Building a support network can provide a sense of community, solidarity and shared understanding. Sharing experiences and advice can be important when facing difficulties. Additionally, having a support network of people and supporters who are not in the same situation can be beneficial. Seeking help with both major and minor issues is important during emergency situations.

9. Prepare yourself and your family for potential changes

Prepare children for potential changes in their circumstances. Discuss the possibility of a long-term stay in the temporary place and involve them in planning and adapting to the new situation. Be mindful of their age and abilities, allowing them to contribute ideas or have some control (however trivial) over the situation without taking on additional responsibilities or concerns.

10. Seek professional support if necessary

Consider talking to mental health professionals or counselors who specialize in trauma and disaster response. They can provide additional support for children and parents.