



International Centre for Migration,
Health and Development

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
DOT. PSYCHOSPOŁECZNEGO
ZDROWIA I DOBROSTANU:
DZIECI Z DOŚWIADCZENIEM
CHODŹCZYM**



© ICMHD 2022

Pewne prawa zastrzeżone. Dokument może być kopiowany, rozpowszechniany i dostosowywany w celach niekomercyjnych, pod warunkiem zachowania odpowiedniego cytowania. Odpowiedzialność za interpretacje i wykorzystanie materiałów spoczywa na czytelniku. ICMHD w żadnym przypadku nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku użytkowania dokumentu.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Praktyczne wskazówki dot. psychospołecznego zdrowia i dobrostanu: Dzieci z Doświadczeniem Uchodźczym. Marzec 2022, Genewa.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD) 11 Route
du Nant d'Avril
1214 Genewa Szwajcaria
Tel.: +41 22 783 10 80
Fax: +41 22 783 10 87
E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch
Strona internetowa: www.icmhd.ch
Facebook & Twitter: @ICMHD

S p i s T r e ś c i

S P I S T R E Ś C I

Wstęp	3
Dzieci z doświadczeniem uchodźczym	4
Poszukiwanie rodziców i opiekunów.....	4
Dzieci podróżujące bez opieki	4
Komunikacja z dziećmi uchodźczymi.....	5
Kobiety z dziećmi	5
Kobiety z niemowlętami i najmłodszymi dziećmi.....	6
Kobiety z małymi dziećmi.....	7
Dzieci w wieku szkolnym.....	8
Starsze dzieci w wieku szkolnym.....	9
Nastolatki i młodzież.....	10
Nastoletni uchodźcy a zdrowie reprodukcyjne	11
Handel ludźmi i przymusowa adopcja.....	12
Radzenie sobie z poczuciem winy	12
Środki komunikacji.....	13
Poufność i prowadzenie dokumentacji	13

Wstęp

Wojna w Ukrainie zmusiła miliony osób, w tym dzieci, do opuszczenia swojego kraju i poszukiwania schronienia z dala od domu. Osoby te uciekają przed doświadczeniami powodującymi traumy psychiczne i społeczne; problemy te, o ile nie zostaną rozwiązane w odpowiednim momencie, w dłuższej perspektywie mogą mieć poważny wpływ na zdrowie ogólne i dobrostan osób z doświadczeniem uchodźczym. Mogą również obniżyć ich zdolność do dbania o siebie i swoich najbliższych.

Reakcja na kryzys w Ukrainie była wyjątkowa. Umożliwiły ją decyzje poszczególnych rządów o otwarciu granic dla uchodźców i uchodźczyń, bez względu na to czy osoby te posiadały odpowiednie wize wjazdowe. Proces ten był i jest wspomagany przez tysiące wolontariuszy, pracowników służby zdrowia, pracowników socjalnych, a także rodzin goszczących osoby z Ukrainy we wszystkich krajach przyjmujących osoby w kryzysie uchodźczym.

Ponieważ wiele osób wspierających uchodźców i uchodźczynie może mieć niewielkie doświadczenie w radzeniu sobie z podobnymi sytuacjami, ICMHD przygotował serię PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK, mających wspierać wolontariuszy, urzędników, innych pracowników oraz rodziny w ich działaniach. Poradniki są oparte na wieloletnich doświadczeniach pracy z psychospołecznymi skutkami konfliktów i katastrof naturalnych oraz potrzebami osób nimi dotkniętych. Poniższy zestaw wskazówek skupia się na dzieciach.

Poniższy zestaw wskazówek koncentruje się na dzieciach. W całym dokumencie odnosimy się do sytuacji matek z dziećmi, ponieważ podczas rozgrywającej się obecnie wojny w Ukrainie większość mężczyzn w wieku reprodukcyjnym nie mogła towarzyszyć swoim dzieciom w ucieczce. Mimo to, jesteśmy świadomi znaczenia miłości i troski, jaką dziecko otrzymuje od ojca. Dlatego należy przyjąć, że nasze wskazówki mogą odnosić się do obojga rodziców dziecka.

Wskazówki nie stanowią zbioru sztywnych zasad - mają na celu zaprezentowanie możliwych sposobów radzenia sobie z nowymi warunkami, pytaniami i potrzebami osób w kryzysie uchodźczym.

Dzieci z doświadczeniem uchodźczym

Konwencja o prawach dziecka przyjęta przez ONZ w 1989r. definiuje dziecko jako osobę poniżej 18 roku życia. Dane ONZ wskazują, że Ukrainę opuściły już 2 miliony dzieci, a liczba ta prawdopodobnie jeszcze się zwiększy. Dzieci mają fizyczne i psychospołeczne cechy, które różnią je od osób dorosłych, i którymi należy zająć się w szczególny sposób. Między dziećmi występują też różnice zależne od ich wieku oraz płci.

Poszukiwanie rodziców i opiekunów

Przymusowe migracje wewnętrzne i poza granice kraju rozdzieliły rodziny w całej Ukrainie. Mężczyźni otrzymali polecenie pozostania w kraju i uczestnictwa w obronie swoich miast; w tym samym czasie miliony kobiet, dzieci i osób starszych zostały zmuszone do uciezki i poszukiwania schronienia w poza granicami kraju. Dlatego

- troszcz się o “komórki rodzinne”, ponieważ to matki najprawdopodobniej będą najlepszymi opiekunkami dla własnych dzieci
- pamiętaj, że matki z dziećmi mogą mieć również swoje osobiste potrzeby
 - ✓ jeżeli osobiste potrzeby kobiet nie zostaną zaspokojone, ich możliwości opieki nad dziećmi ulegną zmniejszeniu / pogorszeniu
 - ✓ zwróć szczególną uwagę na sytuacje, w których matka wyraźnie nie czuje się dobrze
 - ✓ postaraj się jak najszybciej rozwiązywać problemy zdrowotne matek
- zawsze staraj się utrzymywać rodziców, innych krewnych i opiekunów razem z dziećmi

Dzieci podróżujące bez opieki

To w jaki sposób dzieci wyjeżdżają z Ukrainy jest ważnym czynnikiem wpływającym na ich psychospołeczne zdrowie i dobrostan. Niektóre dzieci doświadczyły traumy w większym stopniu niż inne, dlatego

- zwróć szczególną uwagę na dzieci, które mogą podróżować bez opieki i upewnij się jaka jest ich sytuacja
 - ✓ zapytaj skąd przyjechały i czy podróżują same
 - ✓ postaraj się, aby dzieci bez opieki podróżowały razem, połączone na podstawie miast, z których przyjechały
 - ✓ utwórz rejestr zawierający imiona dzieci, ich wiek, miejsce pochodzenia i powód, dla którego podróżują same
- niektóre dzieci mogły zostać osierocone w wyniku śmierci ich rodziców
 - ✓ zapewnij im dodatkową opiekę i wsparcie
 - ✓ postaraj się odszukać ich krewnych lub przyjaciół rodziny i połączyć ich z dziećmi
- niektóre dzieci mogły rozdzielić się z matkami i krewnymi w chaosie uciezki
 - ✓ zapewnij im dodatkową opiekę i wsparcie
 - ✓ postaraj się odszukać w grupie ich krewnych lub przyjaciół rodziny i połączyć ich z dziećmi
- niektóre dzieci mogą podróżować bez opieki, ponieważ ich rodzice uznali, że są na to wystarczająco dojrzałe
 - ✓ zapewnij im dodatkową opiekę i wsparcie, zapytaj czy mają jakieś kontakty na miejscu
 - ✓ postaraj się odszukać ich krewnych lub przyjaciół rodziny i połączyć ich z dziećmi
- niektóre dzieci mogły zostać czasowo powierzone opiece dorosłych spoza rodziny
 - ✓ zapewnij im dodatkową opiekę i wsparcie, zapytaj czy mają jakieś kontakty na miejscu
 - ✓ postaraj się odszukać ich krewnych lub przyjaciół rodziny i połączyć ich z dziećmi
- w każdym przypadku postaraj się odnaleźć dorosłych pochodzących z tego samego

- miasta, a jednocześnie
 - ✓ zapewnij dzieciom dodatkową uwagę w zakresie konsultacji psychoterapeutycznej
 - ✓ zapewnij dzieciom dodatkową pomoc w zakresie aranżowania ubrań, jedzenia oraz konsultacji z lekarzem
- w każdym przypadku utwórz rejestr zawierający imiona dzieci, ich wiek, płeć, miasto pochodzenia
- ustal czy został utworzony centralny rejestr dzieci z doświadczeniem uchodźczym i dodaj do niego pozyskane dane

Komunikacja z dziećmi uchodźczymi

Możliwość komunikowania się z dziećmi uchodźczymi w ich własnym języku zawsze będzie dla nich źródłem komfortu i wsparcia, pozwoli wam również uniknąć różnych nieporozumień, pomoże stworzyć tymczasowe poczucie wspólnoty. Dlatego

- poszukaj osób z doświadczeniem uchodźczym, również nastolatków, które mają możliwość i wykazują chęć pomocy jako tłumacze, wyjaśnij im w jaki sposób mogą najlepiej pomóc
- poszukaj osób posługujących się językiem ukraińskim wśród najbliższej społeczności
- pamiętaj, że komunikacja niewerbalna może być niezwykle pomocna
 - ✓ uśmiechaj się, bądź cierpliwy i spraw, żeby dzieci czuły się akceptowane
 - ✓ upewnij się, że dzieci czują się komfortowo fizycznie
 - ✓ jeżeli to konieczne, bądź kreatywny w dogadywaniu się „na migi”
 - ✓ nie wstydź się popełniać błędów ani się z nich śmiać
 - ✓ unikaj płaczu, może on jeszcze bardziej zmartwić dzieci.

Kobiety z dziećmi

Większość mężczyzn otrzymała polecenie pozostania w Ukrainie i uczestnictwa w obronie kraju. Oznacza to, że wiele kobiet zostało zmuszonych do samodzielnej ucieczki z dziećmi i starszymi członkami rodziny. Niewątpliwie stanowi to duże obciążenie fizyczne i psychiczne dla kobiet, dlatego

- zwróć szczególną uwagę na kobiety podróżujące z/opiekujące się dziećmi i upewnij się czy podróżują same
- zapytaj czy mają specjalne potrzeby, obawy lub problemy, z którymi mógłbyś im pomóc
- postaraj się reagować od razu, zapewniając opiekę matkom, które
 - ✓ wydają się być same
 - ✓ dużo płaczą
 - ✓ wydają się być przygnębione i wycofane
 - ✓ są drażliwe i niecierpliwe w stosunku do własnych i obcych dzieci
 - ✓ wydają się mieć problemy ze snem i odżywianiem
 - ✓ zapytaj czy doznały obrażeń fizycznych i w razie potrzeby skieruj je na odpowiednie leczenie
 - ✓ zapytaj czy wcześniej leczyły się z powodu jakichś dolegliwości fizycznych
 - ✓ postaraj się zapewnić im ciągłość leczenia i przyjmowania leków
 - ✓ delikatnie wybadaj czy straciły partnera lub innych bliskich członków rodziny
 - ✓ postaraj się ustalić czy mają potrzebę konsultacji z terapeutą i w razie potrzeby skieruj je na leczenie

- ✓ zapytaj czy posiadają telefon lub czy potrzebują telefonu, aby skontaktować się z członkami rodziny
- ✓ postaraj się zapewnić im telefon oraz potrzebne ładowarki etc.
- ✓ zapytaj czy chorowały na COVID-19 oraz czy zostały zaszczepione
- ✓ w razie potrzeby, zaoferuj test lub szczepienie na COVID-19
- ✓ upewnij się, że prowadzisz rejestr wszystkich matek, które spotkałeś i z którymi rozmawiałeś
- ✓ centralizuj pozyskane informacje tam, gdzie jest to możliwe.

Kobiety z niemowlętami i najmłodszymi dziećmi

Okres między 0-18 miesiącem życia, a następnie między 18-36 miesiącem życia to szczególnie okres dla dzieci i ich matek, który wymaga otoczenia dzieci specjalną ochroną¹

- przed różnorodnymi zagrożeniami, m.in.:
 - ✓ ostrymi infekcjami dróg oddechowych
 - ✓ złym odżywianiem
 - ✓ niewystarczającą ochroną przed zimnem
 - ✓ wypadkami
 - ✓ brakiem odpowiedniej opieki
- upewnij się, że matka i dziecko mogą przebywać ze sobą przez jak najdłuższą ilość czasu
- pozwól matkom spać razem z ich dziećmi, jeżeli mają takie życzenie
- upewnij się, że matka lub opiekunowie są świadomi wymogu zapewnienia dziecku obowiązkowych szczepień
- zapewnij szczepienia dla dzieci zgodnie z lokalnym kalendarzem szczepień
 - ✓ błonica, tężec i krztusiec (DTP)
 - ✓ polio (IPV)
 - ✓ odra, świnka i różyczka (MMR)
 - ✓ ospa wietrzna (varicella)
- upewnij się, że matki posiadają ubranka, pieluchy, artykuły higieniczne etc. potrzebne ich dzieciom
- upewnij się, że sama matka czuje się komfortowo fizycznie
- upewnij się, że kobieta posiada ubrania i środki higieniczne dla samej siebie
- postaraj się zapewnić dzieciom proste łóżeczka z czystymi, ciepłymi kocykami
- jeżeli matka podróżuje razem z innymi członkami rodziny, postaraj się ulokować ich fizycznie blisko siebie
- zachęcaj pozostałych członków rodziny do pomocy matce
- wiele dzieci będzie karmionych piersią, a matki karmiące będą potrzebowały wsparcia
 - ✓ pamiętaj, że potrzeby żywieniowe matek są bardzo ważne
 - ✓ upewnij się, że matka prawidłowo się odżywia i nawadnia, zwłaszcza jeżeli karmi dziecko piersią
 - ✓ pamiętaj, że matki, które są narażone na stres, mogą mieć trudności z karmieniem piersią
 - ✓ zapewnij matce życzliwe wsparcie, najlepiej ze strony innych matek karmiących

¹ Od momentu poczęcia do ok. 18 miesiąca po urodzeniu, dziecko jest narażone na wysokie ryzyko pozostawienia śladów traumy w jego psychice. Na tym etapie życia dzieci ich mózgi rozwijają się w najszybszym tempie, dlatego trauma doświadczona przez matkę, ojca lub rodzeństwo może być odczuwana również przez dziecko.

- ✓ w razie potrzeby, zaangażuj do pomocy kobiety, które kiedyś również karmiły piersią
- ✓ postaraj się skontaktować kobietę z lokalnymi grupami wsparcia dla mam karmiących piersią
- Jeżeli dzieci nie są karmione piersią, matki muszą uzyskać pomoc tak, aby mieć pewność, że
 - ✓ dzieci otrzymują bezpieczne i odpowiednie ilości mleka zastępczego
 - ✓ matki mają dostęp do czystej i gorącej wody
 - ✓ kobiety otrzymują informacje jak prawidłowo przygotowywać mleko zastępcze
 - ✓ kobiety otrzymują informacje jak higienicznie umyć butelki i smoczki
- jeżeli to możliwe, postaraj się zorganizować “grupy dyskusyjne” dla matek, które chciałyby się spotkać i porozmawiać ze sobą
- postaraj się zapewnić nocniki dla dzieci i zaaranżować łatwy dostęp do toalety i łazienki
- upewnij się, że pozostałe osoby w kryzysie uchodźczym wykażą się cierpliwością wobec płaczących dzieci i niemowląt
 - ✓ wytłumacz im, że matki mogą być przytłoczone sytuacją i że są równie zmęczone jak inni
 - ✓ zaaranżuj specjalną przestrzeń dla osób, którym przeszkadza obecność niemowląt
- upewnij się, że prowadzisz rejestr wszystkich matek, które spotkałeś i centralizuj uzyskane informacje

Kobiety z małymi dziećmi

Małe dzieci w wieku 3-5 lat często uczęszczały już do przedszkola lub innej instytucji zapewniającej opiekę i edukację

- małe dzieci są wrażliwe na różne zagrożenia dla zdrowia, takie jak
 - ✓ infekcje, którym można zapobiec
 - ✓ nieprawidłowe odżywianie, któremu można zmienić
 - ✓ nieodpowiednia opieka, którą można poprawić
 - ✓ wypadki, których można uniknąć
- pomóż matkom i opiekunom mały dzieci
- pomóż matkom, które wydają się zestresowane i straumatyzowane oraz
 - ✓ unikają kontaktów społecznych
 - ✓ często płaczą
 - ✓ często drżą
 - ✓ ciągle są w ruchu bez wyraźnego powodu
 - ✓ łatwo się irytują
 - ✓ są zagubione i nieświadome tego, co dzieje się w ich otoczeniu
 - ✓ nieprawidłowo się odżywiają
 - ✓ nie wysypiają się
 - ✓ nie wyglądają dobrze
 - ✓ nie dbają o siebie
- pamiętaj, że pomagając matkom pomagasz też dzieciom, które są pod ich opieką
- pomagaj matkom organizując przestrzeń do rozmowy dla nich i innych matek/kobiet

- sprawdź czy młodsze dzieci przyjęły wszystkie wymagane szczepienia
 - ✓ w razie potrzeby, umów je na szczepienia uzupełniające
- pamiętaj, że małe dzieci mogą być świadome tego co dzieje się w ich otoczeniu
 - ✓ co dzieje się z ich mamą i rodzeństwem
 - ✓ co dzieje się z ludźmi wokół nich
 - ✓ zamieszania związanego z przymusową migracją i byciem w drodze
- aby zapewnić ustrukturyzowanie i powtarzalność w życiu dzieci
 - ✓ jeżeli to możliwe, zorganizuj karmienie i zabawy w sposób systematyczny
- dzieci w tym wieku potrzebują zabawy i eksploracji
 - ✓ jeżeli to możliwe, zapewnij im odpowiednią przestrzeń oraz zabawki
 - ✓ zapewnij im opiekę dorosłych
 - ✓ wprowadzaj do zabawy szczególnie te gry, które nie wymagają fizycznej rywalizacji
- zapewnij dzieciom kredki i papier, aby mogły odkrywać i wyrażać swoje pomysły
 - ✓ pamiętaj, że **nie** jest dobrym pomysłem, aby sugerować dzieciom ponowne “przeżywanie” tego co widziały lub przeszły poprzez rysunki, o ile nie możesz im zapewnić pomocy wykwalifikowanych osób pomagających dzieciom z traumą
- zachęcaj matki / inne osoby do opowiadania historii ze szczęśliwym zakończeniem i do śpiewania piosenek
- upewnij się, że prowadzisz rejestr wszystkich matek, które spotkałeś i centralizuj uzyskane informacje

Dzieci w wieku szkolnym

W wielu krajach dzieci w wieku 5-13 są uważane za dzieci w wieku szkolnym, a wiele dzieci uchodźczych z tej grupy wiekowej prawdopodobnie uczęszczało już do szkoły w Ukrainie

- przerwana nauka może być ważnym źródłem traumy dla dzieci w wieku szkolnym
 - ✓ postaraj się zapisać dzieci do szkoły i na odpowiednie kursy przygotowawcze
 - ✓ postaraj się zorganizować szkoły tymczasowe w grupie osób z doświadczeniem uchodźczym
 - ✓ Postaraj się znaleźć ukraińskich nauczycieli wspomagających dzieci
- dzieci w wieku szkolnym mogą z łatwością dzielić z matkami ich kryzysy i traumę
 - ✓ zorganizuj wydarzenia, które pozwolą dzieciom oderwać myśli od niedawnych negatywnych doświadczeń
 - ✓ zorganizuj zabawy z dziećmi, spraw, że dzieci będą podekscytowane, będą mogły śmiać się i odkrywać otoczenie
- zwróć uwagę na dzieci, które (lub których matki i opiekunowie twierdzą, że):
 - ✓ są wycofane i nie wchodzą w interakcje z innymi dziećmi
 - ✓ są wycofane i nie wchodzą w interakcje z matkami i innymi członkami rodziny
 - ✓ nieprawidłowo się odżywiają
 - ✓ śpią zbyt mało lub zbyt dużo
 - ✓ mają koszmary senne
 - ✓ łatwo i często płaczą
 - ✓ zapominają jak się ubrać

- ostrożnie rozmawiaj na ten temat z matkami i dziećmi:
 - ✓ nie stygmatyzuj ani nie wyśmiewaj ich zachowania
 - ✓ powiedz, że rozumiesz ich uczucia i że też czasami czujesz się podobnie
 - ✓ wytłumacz, że sytuacja jeszcze zmieni się na lepsze
 - ✓ wytłumacz, że muszą być zdrowe i silne na przyszłość
 - ✓ zapytaj jak możesz im pomóc
 - ✓ słuchaj z uwagą i okazuj zainteresowanie
 - ✓ uważaj aby nie wchodzić w rolę terapeuty dziecka
 - ✓ regularnie obserwuj i sprawdzaj stan dziecka
 - ✓ zapytaj matki czy potrzebuje dodatkowej pomocy
 - ✓ jeżeli tak, znajdź dla niej profesjonalną pomoc
- dzieci w wieku szkolnym są w wieku, kiedy bardzo szybko rosną
 - ✓ postaraj się spełnić ich potrzeby żywieniowe i zwracaj uwagę na to co lubią, a czego nie lubią jeść
 - ✓ zwracaj uwagę na oznaki fizycznych problemów
 - ✓ skontaktuj dzieci z lekarzem, jeżeli matki uznają to za konieczne
- utrzymuj dzieci w wieku szkolnym w fizycznej bliskości z ich matkami, rodzeństwem i krewnymi
 - ✓ jednocześnie zwracaj uwagę na ich zmieniające się potrzeby, również potrzebę „odkrywania”
- upewnij się, że prowadzisz rejestr dzieci, z którymi rozmawiałeś i centralizuj pozyskane informacje

Starsze dzieci w wieku szkolnym

W większości krajów dzieci w wieku 13-18 lat przygotowują się do dalszych etapów edukacji - również dzieci z doświadczeniem uchodźczym, które planowały lub uczęszczały już do szkoły średniej

- w tym wieku dzieci częściej rozważają i negocjują różne kwestie
 - ✓ postaraj się angażować i dyskutować
 - ✓ zorganizuj grupy dyskusyjne lub inne formy aktywności, które pozwolą im porozmawiać ze sobą
- poczucie wykorzenia związane z przymusową migracją silnie wpływa na dzieci w tym wieku
 - ✓ postaraj się znaleźć przestrzeń na rozmowę o ich przyszłości i nowych możliwościach
 - ✓ zorganizuj dyskusje z nauczycielami i innymi osobami, które mogą zaoferować dzieciom poradę
- dzieci są bardziej podatne na chaos oraz niepewny charakter sytuacji, w jakiej się znalazły
 - ✓ również w kontekście osób, które zostały w kraju, a także ich zwierząt domowych, domów i osobistych rzeczy, które pozostały w Ukrainie
- edukacja to jeden z kluczowych sposobów zapewnienia dzieciom poczucia ciągłości i struktury, dlatego jeśli tylko jest to możliwe
 - ✓ zapisz dzieci do miejscowej szkoły
 - ✓ jeżeli jest taka potrzeba, zapewnij dzieciom zastępcze środowisko szkolne z nauczycielami, książkami i lekcjami
 - ✓ zachęcaj do nauki, ale nie naciskaj na dzieci

- ✓ porozmawiaj z dziećmi o ich przyszłości zawodowej
- ✓ podkreślaj element nadziei i szansy na nowe życie dla nich i ich rodziców / rodzin
- ✓ jeżeli zechcą, rozmawiaj z dziećmi o tym czego doświadczyły
- ✓ zachęcaj je do uprawiania sportów i do aktywności fizycznej
- ✓ zachęcaj dzieci do systematycznej pomocy rodzeństwu, mamie, osobom starszym
- zwróć uwagę na dzieci, które (lub których matki i opiekunowie twierdzą, że):
 - ✓ są wycofane i nie wchodzą w interakcje z innymi dziećmi
 - ✓ są wycofane i nie wchodzą w interakcje z matkami i innymi członkami rodziny
 - ✓ nieprawidłowo się odżywiają
 - ✓ śpią zbyt mało lub zbyt dużo
 - ✓ mają koszmary senne
 - ✓ łatwo i często płaczą
 - ✓ zapominają jak się ubrać
- ostrożnie rozmawiaj z matkami i dziećmi:
 - ✓ nie stygmatyzuj ani nie wyśmiewaj ich zachowania
 - ✓ powiedz, że rozumiesz ich uczucia i że czasami też czujesz się podobnie
 - ✓ wytłumacz, że sytuacja zmieni się na lepsze
 - ✓ wytłumacz, że muszą być zdrowe i silne na przyszłość
 - ✓ zapytaj jak możesz im pomóc
 - ✓ postaraj się zaangażować dzieci w pomoc innym i dyskusje o potrzebach innych osób
 - ✓ jeżeli matka i opiekunowie uważają to za potrzebne, zaaranżuj dla dzieci profesjonalną pomoc
- upewnij się, że prowadzisz rejestr dzieci, które spotkałeś i z którymi rozmawiałeś, i centralizuj pozyskane informacje

Nastolatki i młodzież

Bycie nastolatkiem może być trudne dla dzieci, również – jeżeli nawet nie bardziej – dla tych dzieci, których życie (i życie ich rodzin) uległo nagłej dezorganizacji

- pamiętaj, że nastoletni wiek charakteryzuje się :
 - ✓ szybkim rozwojem fizycznym i nowymi fizycznymi potrzebami
 - ✓ znaczącymi zmianami hormonalnymi oraz nowymi potrzebami emocjonalnymi
 - ✓ znaczącymi zmianami na poziomie umysłowym oraz nowymi potrzebami społeczными
 - ✓ nowymi potrzebami psychospołecznymi
 - ✓ oczekiwaniem większej niezależności
- dowiedz się czy nastolatki chorowały już na COVID-19, a także czy zostały zaszczepione na COVID-19
 - ✓ postaraj się zaoferować im test lub szczepienie na COVID-19, bez naciskania w tej sprawie na dzieci
 - ✓ zapewnij nastolatkom maseczki i rekomenduj ich regularne noszenie w zatłoczonych miejscach
- nastoletni uchodźcy i uchodźczynie podczas ucieczki prawdopodobnie były bardziej świadome ryzyka i zagrożenia życia w Ukrainie niż młodsze dzieci. Dlatego zwróć szczególną uwagę na:
 - ✓ chroniczne wycofanie społeczne
 - ✓ chroniczny brak apetytu i odmowę jedzenia
 - ✓ drażliwość i nieustanne pozostawanie w ruchu
 - ✓ zgłaszane problemy ze snem

- ✓ złość, zły humor, krzyki
- ✓ samookaleczanie, przemoc oraz myśli samobójcze (wzmianki, groźby)
- ✓ sygnały/zgłoszenia nadużywania różnych substancji (narkotyki, alkohol)
- jeśli rodzice (matki) nastolatków uznają, że jest to potrzebne i wyrażą na to zgodę
 - ✓ zorganizuj rozmowy ze specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego
- zorganizuj grupy dyskusyjne dla nastolatków i stwórz przestrzeń, w której mogłyby pobyc razem
 - ✓ zorganizuj dyskusje na tematy, które nastolatki chciałyby podjąć
 - ✓ zachęcaj do wzajemnego wsparcia w grupie koleżeńskiej, jednocześnie pamiętając o indywidualnych potrzebach i możliwościach dzieci
- postaraj się zaangażować ich do pomocy innym osobom z doświadczeniem uchodźczym
- pozwól im poczuć, że wnoszą znaczący wkład w życie społeczności
- pomóż im zrozumieć, że ich ścieżka edukacyjna jeszcze się nie zamknęła
 - ✓ postaraj się znaleźć sposoby aby przywrócić ich edukację na „właściwe tory”
 - ✓ zapisz ich do miejscowej szkoły lub do klasy przygotowawczej
 - ✓ porozmawiaj z nimi o ich przyszłości, nadziejach i planach
 - ✓ porozmawiaj z nimi o ich przyszłych możliwościach

Nastoletni uchodźcy a zdrowie reprodukcyjne

Ważną cechą dzieci w wieku nastoletnim są zmiany fizyczne, hormonalne i anatomiczne, które często zachodzą w bardzo szybkim tempie. Zmiany te mogą być dla nastolatków trudne z perspektywy psychospołecznej, dlatego

- postaraj się zorganizować sesje grupowe, podczas których nastolatki mogą mówić o swoich potrzebach
- postaraj się zorganizować indywidualne konsultacje psychologiczne dla dzieci, które tego potrzebują
 - ✓ zawsze angażuj specjalistów, którzy są wrażliwi na różnice kulturowe
 - ✓ zawsze angażuj specjalistów doświadczonych w pracy z osobami w wieku nastoletnim
- biorąc pod uwagę znaczenie rozwoju seksualnego w okresie dojrzewania
 - ✓ zorganizuj sesje edukacji seksualnej dla tych osób, którzy wyrażą taką chęć
 - ✓ zawsze angażuj specjalistów, którzy są wrażliwi na różnice kulturowe
 - ✓ wyraźnie zaznacz, że specjaliści są dostępni w razie potrzeby
 - ✓ w odpowiednich przypadkach zapewnij edukację oraz środki antykoncepcyjne
- szczególnie nastoletnie dziewczynki potrzebują specjalnej uwagi
 - ✓ zorganizuj konsultacje i sesje z poradami dla tych dziewczynek, które tego potrzebują
 - ✓ zawsze zapewniaj łatwy dostęp do środków higienicznych
 - ✓ postaraj się zapewnić im prywatność w łazience i toalecie
 - ✓ informuj matki o oferowanych aktywnościach
- w sytuacji przeludnienia i braku prywatności w przestrzeni, w której przebywają osoby z doświadczeniem uchodźczym
 - ✓ podkreślaj potrzebę szacunku dla nastoletnich dziewczynek i chłopców ze strony dorosłych
 - ✓ podkreślaj potrzebę szacunku dla dziewczynek przez chłopców
 - ✓ wyjaśnij, że wszyscy powinni być wyczuleni na wykorzystywanie i molestowanie seksualne

- ✓ wyraźnie zaznacz komu należy zgłaszać wszelkie przejawy nadużyć i wykorzystywania seksualnego

Handel ludźmi i przymusowa adopcja

Handel dziećmi i przymusowa adopcja, zwłaszcza nastoletnich dziewczynek, stały się problemem globalnym, który często występuje w kryzysie uchodźczym, kiedy dezorganizacja społeczna ułatwia handlarzom ludźmi wchodzenie i wychodzenie z placówek przeznaczonych dla osób z doświadczeniem uchodźczym. Dlatego

- wyjaśnij uchodźcom i uchodźczyniom na czym polega problem handlu ludźmi
 - ✓ poproś aby byli wyczuleni na oznaki potencjalnego handlu ludźmi
 - ✓ zachęcaj nastolatków do zwracania uwagi na obecność obcych osób
 - ✓ wyjaśnij, że powinni zgłaszać obecność obcych osób w placówkach
- zachęcaj nastolatki do chronienia siebie nawzajem - zwłaszcza nastoletnie uchodźczynie
 - ✓ niech będą gotowe do interwencji, ale nie zachęcaj ich do fizycznej konfrontacji z handlarzami ludźmi
 - ✓ niech będą przygotowane aby interweniować prosząc o pomoc innych uchodźców i personel
- osoby z doświadczeniem uchodźczym mogą chcieć zorganizować swój własny system ochrony przed handlem ludźmi
 - ✓ przedyskutuj plan z lokalnymi funkcjonariuszami organów ścigania

Radzenie sobie z poczuciem winy

„Wina ocalałego” to syndrom występujący podczas wszystkich wojen i klęsk żywiołowych. Odnosi się on do poczucia winy ocalałych z powodu przeżycia jakiegoś wydarzenia, podczas kiedy innym się to nie udało. Może to być bardzo wyniszczające uczucie, które uniemożliwia ludziom – również nastolatkom - myślenie o przyszłości i cieszenie się życiem. Dlatego

- zwracaj szczególną uwagę na nastolatki, które:
 - ✓ są wycofane, zwłaszcza z kontaktów z dorosłymi
 - ✓ wydają się nie być w stanie uczestniczyć ani cieszyć się żadną zabawą
 - ✓ dużo mówią o innych, którzy zginęli, zostali ranni lub zaginęli
 - ✓ płaczą, nawet w towarzystwie innych osób i bez jasnego powodu
 - ✓ mają problemy ze snem
 - ✓ straciły apetyt, samookaleczają się lub mówią o samookaleczeniu się i samobójstwie
- jeżeli problemy te wydają się być powiązane z poczuciem winy
 - ✓ bądź ciepły i współczujący
 - ✓ wyjaśnij, że obrażenia i straty na wojnie to często zdarzenia przypadkowe
 - ✓ porozmawiaj o wydarzeniach, w których ktoś znalazł się w niewłaściwym miejscu w niewłaściwym czasie
 - ✓ wyjaśnij, że “ocalenie” jest równie przypadkowym zdarzeniem
- podkreślaj ideę odpowiedzialności za “odpowiednie wykorzystanie” swojego ocalenia
 - ✓ porozmawiaj o dostępnych możliwościach zawodowych
 - ✓ porozmawiaj o sposobach planowania swojego życia i przyszłości
- porozmawiaj z matkami o wątpliwościach ich dzieci i przekaz im te same porady
 - ✓ pamiętaj, że matki również mogą odczuwać poczucie winy
 - ✓ pomóż im poradzić sobie z nim

Środki komunikacji

W sytuacji kryzysu uchodźczego, w której powszechna jest utrata kontaktu między bliskimi krewnymi i przyjaciółmi, dostępność telefonu komórkowego może okazać się niezwykle użyteczna. Nastolatki są zazwyczaj najbardziej biegłe w korzystaniu z technologii i telefonów komórkowych

- nastolatki mogą być ważnym źródłem wymiany informacji między większymi grupami osób z doświadczeniem uchodźczym, więc powinno się je zachęcać do dzielenia się nowymi informacjami
 - ✓ zachęcaj nastolatki do pomocy starszym osobom, które mogą nie być równie biegłe w używaniu telefonów komórkowych
 - ✓ zachęcaj je oferowania pomocy w obsłudze telefonów komórkowych wśród osób z doświadczeniem uchodźczym
 - ✓ zapewnij im dobry łatwy dostęp do telefonów i możliwości ich naładowania

Poufność i prowadzenie dokumentacji

We wszystkich interakcjach z dziećmi i ich rodzicami, musisz przestrzegać zasady poufności, zwłaszcza w przypadkach dotyczących starszych dzieci

- ✓ zabezpiecz prywatność twoich notatek z kontaktów z uchodźcami i uchodźczyniami
- ✓ dziel się notatkami jedynie z odpowiednim personelem medycznym, jedynie wtedy kiedy jest to konieczne

Przewodnik został przygotowany przez ICMHD pod kierownictwem dr. Manuela Carballo. Członkowie ICMHD: Dr Monir Islam, Dr Paolo Hartmann, Dr Raul Gagliardi, Dr Michel Lavollay, Dr Gangyan Gong, Madita Schulte. Zewnętrzne wsparcie techniczne dla ICMHD w zakresie tematu wojny w Ukrainie zapewniły Dominique Larsimont oraz Holly Clark.

Okładka: Ina Gudumac.