

Aux parents qui ont
fui en Norvège

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT DANS UN NOUVEAU PAYS



Conseils pour aider votre enfant dans un nouveau pays

Vivre une crise, devoir fuir la guerre et s'installer dans un nouveau pays peut être très pénible et stressant pour les enfants comme pour les adultes. Si vous et votre enfant avez vécu une crise et avez dû fuir, il est important d'essayer de comprendre les réactions que vous pouvez avoir suite à cette crise et comment vous pouvez établir la sécurité et les bons voisinages pour votre enfant.

En tant que parent vous êtes la personne la plus importante dans la vie de votre enfant. Dans ce dépliant vous trouvez des informations sur comment les enfants et les adultes peuvent réagir après une telle crise, ainsi que des conseils sur la façon dont vous, en tant que parent, pouvez aider votre enfant pour gérer ses émotions et ses réactions. Vous avez également des liens vers des sites Web et des applications simples que vous pouvez utiliser pour obtenir plus d'information et savoir où vous pouvez vous adresser si vous avez besoin d'aide ou de parler à quelqu'un.



Réactions que vous, en tant que parent, pouvez rencontrer

Tout le monde peut réagir différemment lorsqu'il a traversé une crise ou fui la guerre, mais certains schémas de réaction se reproduisent et beaucoup peuvent les avoir éprouvés :

- Les mauvais souvenirs et les cauchemars qui les tourmentent et durent dans le temps
- Un sentiment d'effroi et de tristesse
- Un sentiment d'impuissance et d'incertitude face à l'avenir.

Réactions que votre enfant peut ressentir

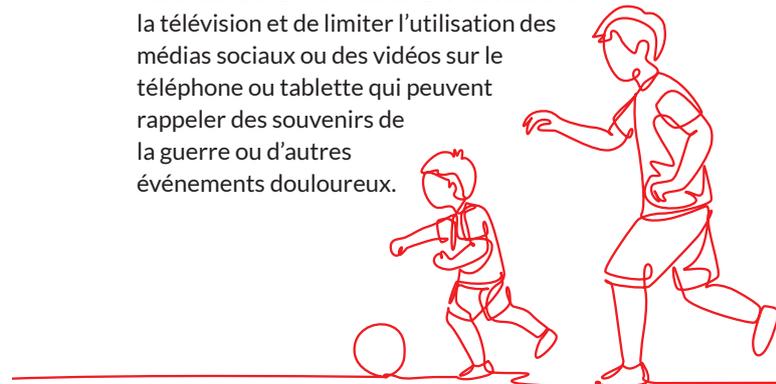
Les enfants et les jeunes peuvent également réagir très différemment après ce genre de crise:

- Certains deviennent très tristes et anxieux et se renferment sur eux-mêmes.
- D'autres peuvent être agités, plus actifs ou se mettre en colère plus rapidement que d'habitude.
- Les enfants plus âgés peuvent commencer à se comporter comme s'ils étaient plus jeunes et certains peuvent commencer à uriner dans le lit la nuit.
- Certains enfants peuvent essayer de contrôler les circonstances autour d'eux ou d'avoir l'impression que tout est difficile et désespéré.

Aucune réaction n'est mauvaise et c'est important pour vous en tant que parent, de répondre aux réactions de votre enfant avec compréhension et patience.

Que pouvez-vous faire pour aider votre enfant

1. Faites preuve de compréhension lorsque votre enfant a peur et essayez de faire en sorte qu'il se sente aussi en sécurité et qu'on s'occupe de lui autant que possible. Écoutez votre enfant et prenez ses sentiments au sérieux. Répondez aux questions du mieux que possible. Dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent, qu'il est normal d'avoir peur, mais qu'il/elle n'a plus besoin d'avoir peur, car vous êtes dans un endroit en sécurité et que vous êtes là pour lui/elle.
2. Certains enfants peuvent être plus anxieux et avoir un besoin accru de sécurité. Alors, c'est important que vous, en tant que parent, montre que vous êtes présent et que vous vous impliquez dans la vie de l'enfant. Évitez de le laisser seul ou avec d'autres adultes et dans des lieux qu'il ne connaît pas très bien.
3. Essayez d'établir des routines quotidiennes telles que des repas réguliers, des activités, des heures de coucher, etc. pour donner à l'enfant un environnement sûr dans sa vie quotidienne. Le mettre à la maternelle ou l'école peut aussi l'aider à acquérir une structure dans la vie de tous les jours.
4. Donnez à l'enfant la possibilité de jouer et de faire des activités avec d'autres enfants. Le jeu est important pour eux car il favorise leur développement et les aide à faire face au stress ou aux crises. Pour les enfants plus âgés, de participer à un sport ou à un club de loisirs peut être bénéfique dans la mesure du possible.
5. Assurez-vous que l'enfant se repose et dort suffisamment.
6. Identifiez ce qui vous stresse, vous et votre enfant, et n'hésitez pas à apprendre des méthodes de prévention et de réduction de stress. Il peut s'agir de divers exercices de respiration, d'écoute de musique relaxante, de peindre, de dessiner ou de danser.
7. Protégez votre enfant d'événements ou d'activités qui peuvent renforcer ses peurs ou faire revenir de mauvais souvenirs. Il serait bien d'éteindre la télévision et de limiter l'utilisation des médias sociaux ou des vidéos sur le téléphone ou tablette qui peuvent rappeler des souvenirs de la guerre ou d'autres événements douloureux.



Vous pouvez obtenir de l'aide

Les enfants ont besoin d'amour et de soutien, tout en leur donnant des entourages et des limites sécurisés. En tant que parent, vous êtes la personne la plus importante dans la vie de votre enfant. Soyez patient avec vous-même et votre enfant et créez un bon dialogue entre vous. La plupart des enfants s'en sortent parfaitement bien après une crise et redeviendront eux-mêmes après un certain temps.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un ou d'autre aide, vous pouvez contacter l'infirmière du centre de santé ou l'école que fréquente votre enfant.

Autres services où vous pouvez obtenir de l'aide

Vous pouvez appeler « Soutien Au Parent » au numéro 116 123. Il s'agit d'un service téléphonique de discussion gratuite et anonyme pour les personnes à charge d'enfants de moins de 18 ans qui ont besoin d'aide, de conseils ou qui ont besoin d'évacuer leurs pensées. Ils ont des interprètes dans plusieurs langues, entre autres l'Ukrainien et le Russe.

<https://mentalhelse.no/fahjelp/foreldresupport>

Safe Place

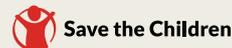
Dans l'application **Save the Children Safe Place**, vous pouvez trouver des exercices simples qui peuvent vous aider, vous et votre enfant, à vous détendre et vous apaiser. Dans l'application, vous pouvez également trouver plus d'information sur le stress et les émotions difficiles. Safe Place est gratuit et anonyme.



À PROPOS DE SAVE THE CHILDREN

La Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant stipule que tous les enfants ont les mêmes droits peu importe qui ils sont et où ils vivent. Save the Children est une organisation internationale qui veille à ce que les droits des enfants soient respectés.

Nous sommes présents dans de nombreux pays pour aider les enfants et les familles déplacées afin qu'ils soient en sécurité, qu'ils puissent aller à l'école, jouer et participer aux loisirs.





Save the Children

reddbarna.no