



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Les Ministres

A PARIS, le 7 avril 2022

Le garde des sceaux, ministre de la justice,
Le ministre de la cohésion des territoires et des relations avec les collectivités territoriales,
Le ministre des solidarités et de la santé,
La ministre déléguée auprès du ministre de l'intérieur, chargée de la citoyenneté,
Le secrétaire d'Etat chargé de l'enfance et des familles,

à

Mesdames et messieurs les préfets de région,
Mesdames et messieurs les préfets de département,

Pour information à :

Mesdames et Messieurs les premiers présidents des cours d'appel
Mesdames et Messieurs les procureurs généraux près les cours d'appel
Monsieur le président du tribunal supérieur d'appel
Madame la procureure de la République près le tribunal supérieur d'appel
Mesdames et Messieurs les présidents des tribunaux judiciaires
Mesdames et Messieurs les procureurs de la République près les tribunaux judiciaires
Mesdames et Messieurs les directeurs interrégionaux de la protection judiciaire de la jeunesse

Instruction : NOR : **INTK2211105J**

OBIET : prise en charge de la situation des mineurs en provenance d'Ukraine

RAPPEL DU CONTEXTE

La France anticipe des volumes importants d'arrivées de personnes ayant fui la guerre en Ukraine. Pour faciliter leur prise en charge en urgence, l'Union européenne a actionné un dispositif de protection temporaire qui leur accorde un statut adapté à cette situation (cf. instruction INTV2208095J du 10 mars 2022).

L'accueil des publics vulnérables – notamment les enfants mineurs isolés ou mineurs non accompagnés – requiert une attention particulière, pour que la France puisse leur offrir une prise en charge adaptée et juridiquement consolidées.

Les opérateurs de l'Etat, les associations mobilisées pour l'accueil des déplacés, ainsi que certaines ONG ont alerté sur le risque de trafic et de traite d'enfants. Par ailleurs, ils ont relayé des informations sur le rapatriement des enfants des orphelinats et hôpitaux pédiatriques.

DECISION ARRETEE – CIC 14/03/2022

Lors de la **CIC UKRAINE du 14 mars 2022**, il a été acté que la ministre déléguée auprès du ministre de l'Intérieur, chargée de la Citoyenneté organiserait en lien avec les ministères de la Justice, de la cohésion des territoires et des relations avec les collectivités territoriales, de l'enfance et des familles, en associant également l'Assemblée des départements de France (ADF), une réunion spécifique sur les mineurs isolés¹.

Aussi, un comité de protection des mineurs ukrainiens isolés accueillis en France et de prévention de la traite des êtres humains ad hoc a été installé. En présence des instances suscitées, il s'est d'ores et déjà réuni à deux reprises.

I. Situation des mineurs ukrainiens

La situation des mineurs en provenance d'Ukraine s'inscrit dans un **contexte d'urgence et d'accueil provisoire**.

Dans le respect des compétences de chacun, les vérifications relatives à l'identité des mineurs, à leurs situations juridiques et au statut de leurs accompagnants se réaliseront autant que possible en association avec les autorités ukrainiennes et notamment les représentations consulaires en France.

La présente note a pour objet d'examiner les différentes situations des mineurs à leur arrivée sur le territoire national et de clarifier le cadre juridique applicable.

Elle a vocation à répondre à la situation actuelle comportant un nombre limité de mineurs non accompagnés et pourra être actualisée en fonction de l'évolution du volume des arrivées.

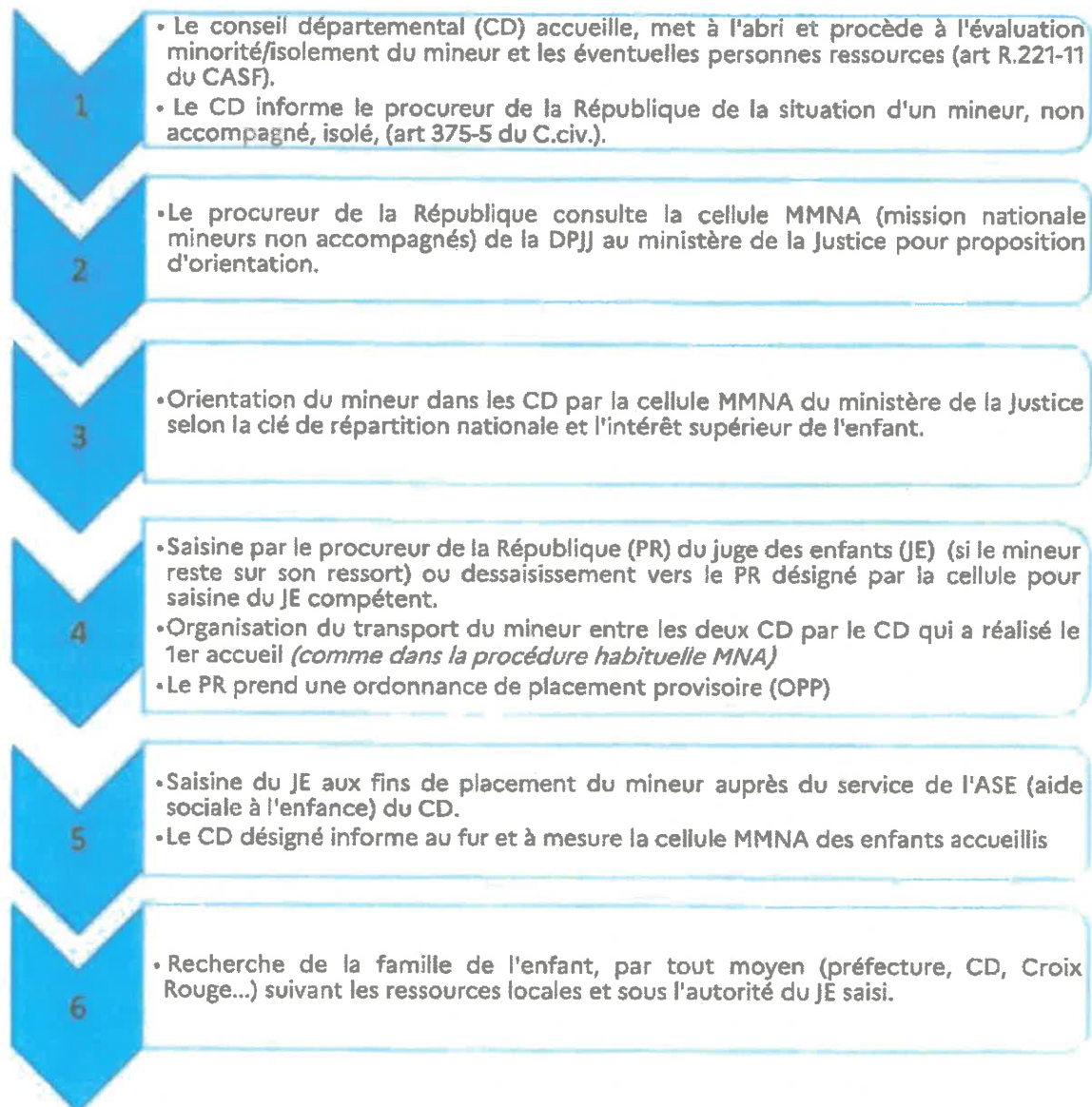
La judiciarisation des situations au titre de la protection de l'enfance n'est pas systématique et sera mise en œuvre selon le critère habituel de danger auquel les mineurs sont exposés.

II. Cas de figures des arrivées

Cas de figure n° 1 ⇒ mineur arrivé seul, sans accompagnant

Ce cas de figure est celui du mineur non accompagné, sa prise en charge obéit au circuit déjà mis en œuvre en juridiction, rappelé comme suit :

¹ Plusieurs départements sont d'ores et déjà confrontés à des premières situations d'accueil de MNA.



L'évaluation des besoins du mineur, conduite par le CD, sera centrée notamment sur l'évaluation de l'isolement plutôt que sur la minorité (puisque la plupart des mineurs possèdent des documents d'état civil valables).

Cas de figure n°2 ⇒ Mineurs accompagnés par une institution, ou une structure ukrainienne ad-hoc d'accompagnement ou par un adulte référent

Pour toute arrivée de mineurs, le conseil départemental, en lien avec la préfecture, devra prendre contact avec l'autorité consulaire ukrainienne pour s'assurer de la situation juridique des enfants accueillis en institution et des souhaits de l'autorité pour ces enfants.

Il sera également nécessaire de vérifier l'identité de ces mineurs (état civil), leur situation juridique (statut ? statut de l'accompagnant ?), et le cas échéant, évaluer ses besoins.

Cas n°2-1 : Mineurs accompagnés par une institution ou une structure ukrainienne ad-hoc d'accompagnement

- Si les mineurs bénéficient du régime de la tutelle et s'ils se déplacent avec leur tuteur :
La prise en charge s'inscrit alors dans un régime humanitaire piloté par le représentant de l'Etat et non judiciaire. Effectivement, si les accompagnants disposent déjà de documents valables pour être considérés comme représentants légaux, aucune procédure judiciaire nouvelle n'est nécessaire pour confirmer leur statut.

L'autorité judiciaire n'intervient pas (sauf cas particuliers : ex. tuteur défaillant).

Des vérifications précises concernant les documents relatifs aux mineurs, en possession des accompagnants doivent être effectuées. Les services de l'Etat et du CD conduisent, par tout moyen, lesdites vérifications.

En cas de danger pour le mineur, le procureur de la République est avisé par eux pour mettre en œuvre le circuit du mineur sans représentant légal (circuit 1).

- Si les personnels de l'institution ne sont pas les représentants légaux du mineur :

Dès l'arrivée des mineurs et de leurs accompagnants en l'absence de qualité de représentant légal, une évaluation immédiate est réalisée par le conseil départemental en lien avec la préfecture pour évaluer s'il y a un risque immédiat de danger pour les mineurs de rester en présence des adultes accompagnants.

En cas d'absence de risque et durant la suite de l'évaluation, les mineurs restent hébergés avec les accompagnants au sein du logement fourni sous le co-pilotage de la préfecture et du conseil départemental, dans une démarche d'échange et de coopération et en fonction des ressources en terme de locaux adaptés sur le territoire.

L'hébergement et la prise en charge des mineurs avec leurs accompagnants seront ainsi appréhendés au cas par cas, en fonction de l'évaluation du conseil départemental, en lien avec la préfecture.

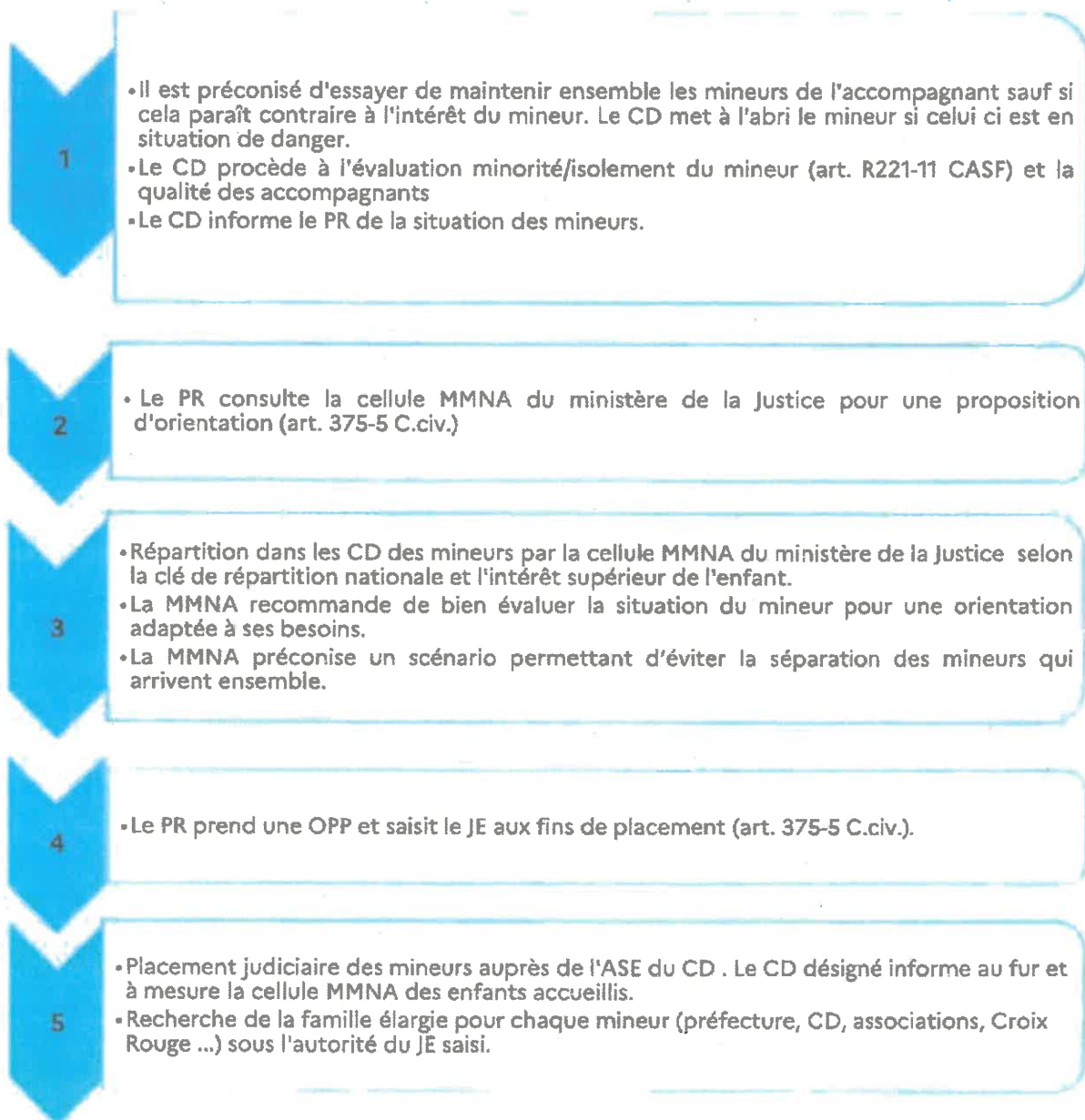
Si le préfet ou le conseil départemental estime qu'il y a un risque pour les mineurs à rester en présence des adultes accompagnants, le conseil départemental saisit le parquet pour une OPP et procède à la mise à l'abri des mineurs, la préfecture prenant à sa charge l'hébergement des accompagnants.

Le conseil départemental procède à l'évaluation des besoins des mineurs et des aptitudes des accompagnants. Si les accompagnants sont considérés comme personnes ressources même sans documents officiels, il est pertinent de maintenir un lien entre les mineurs et ces accompagnants durant la prise en charge des enfants par le conseil départemental même après la judiciarisation de la situation des mineurs.

L'article L 221-2-1 du CASF² peut être utilisé comme possibilité d'accueil dans un cadre administratif afin d'éviter la judiciarisation de toutes les situations, notamment dans l'hypothèse où le tiers a été désigné par les parents, et qu'il accepte de rencontrer l'ASE aux fins d'évaluation de la situation, les parents étant eux-mêmes joignables par l'ASE (pour réitérer leur consentement) et le mineur étant associé et favorable à cet accueil.

La saisine de l'autorité judiciaire interviendra au regard d'une situation de danger pour les mineurs selon le schéma suivant :

² « Lorsqu'un enfant est pris en charge par le service de l'aide sociale à l'enfance sur un autre fondement que l'assistance éducative, le président du conseil départemental peut décider, si tel est l'intérêt de l'enfant et après évaluation de la situation, de le confier à un tiers, dans le cadre d'un accueil durable et bénévole. Sans préjudice de la responsabilité du président du conseil départemental, le service de l'aide sociale à l'enfance informe, accompagne et contrôle le tiers à qui il confie l'enfant ».



Dans ce cas de figure et dès la phase de l'évaluation, le CD, en lien avec la préfecture, prendra contact avec l'autorité consulaire ukrainienne en résidence en France pour s'assurer de la situation juridique du mineur accueilli en institution et des souhaits de l'autorité consulaire pour ce mineur.

Cas n°2-2 : Mineurs séparés de leurs parents mais accompagnés d'un adulte de confiance

2 options :

Si les parents sont toujours vivants, chaque acteur, au stade de la procédure qui lui revient, s'assurera par tout moyen de leur accord au déplacement de leur enfant et devra les tenir informés du lieu de placement en France.

Le CD au moment de l'évaluation des besoins du mineur et la préfecture au moment de l'enregistrement du mineur devra contacter les parents pour s'assurer de leurs intentions concernant la situation de leur enfant.

OPTION 1

L'accompagnant a une autorisation parentale délivrée par l'Ukraine

L'accompagnant ne reste pas avec l'enfant

Similaire à Cas de figure n°1

- 1
- Enregistrement AGDREF de l'accompagnant et orientation de l'enfant vers le CD, par la préfecture.
 - Délivrance éventuelle d'une APS pour l'accompagnant s'il relève de la protection temporaire.

- 2
- Recueil de l'enfant par le CD et évaluation de la minorité et de l'isolement et des éventuelles personnes ressources
 - Saisine du Procureur par le CD.
 - Saisine par le PR de la cellule MMNA pour une éventuelle orientation
 - Saisine par le procureur de la République (PR) du Juge des enfants (JE) (si le mineur reste sur son ressort) ou dessaisissement vers le PR désigné par la cellule pour saisine du JE compétent
 - Organisation du transport du mineur entre les deux CD par le CD qui a réalisé le 1er accueil (comme dans la procédure habituelle MNA)
 - Le PR prend une OPP.

- 3
- Placement judiciaire de l'enfant auprès de l'ASE du CD.
 - Le CD désigné informe au fur et à mesure la cellule MMNA des enfants accueillis

- 4
- Recherche de la famille de l'enfant (préfecture, CD, Associations...), sous l'autorité du JE saisi.

L'accompagnant reste avec l'enfant à son arrivée en France

- Enregistrement AGDREF de l'accompagnant et orientation de l'enfant vers le CD, par la préfecture.
- Délivrance éventuelle d'une APS pour l'accompagnant s'il relève de la protection temporaire.
- Procédure de délégation de l'autorité parentale devant le juge aux affaires familiales pour permettre à l'accompagnant de prendre les décisions nécessaires à la vie de l'enfant. Le JAF peut diligenter une enquête sociale pour vérifier les conditions de vie de l'enfant au domicile de l'hébergeant. Les parents de l'enfant doivent être joignables pour donner leur accord devant le JAF (Juge aux affaires familiales).
- OPP parquet et saisine du JE pour placement tiers digne de confiance chez l'accompagnant, avec autorisation exceptionnelle donnée par le JE pour les actes nécessaires à la vie de l'enfant (art. 375-7 C. civ.) si les parents ne sont pas joignables et si l'accompagnant apporte des garanties dans l'intérêt du mineur.
- Accueil administratif durable et bénévole par l'ASE possible (L. 221-2-1 CASF) après évaluation favorable : levée de l'OPP ou du placement JE (ASE) et saisine du JAF TUTMIN (tutelle des mineurs) pour la représentation légale (art. 411 C. civ)

- L'article L 221-2-1 du CASF prévoit que « *Lorsqu'un enfant est pris en charge par le service de l'aide sociale à l'enfance sur un autre fondement que l'assistance éducative, le président du conseil départemental peut décider, si tel est l'intérêt de l'enfant et après évaluation de la situation, de le confier à un tiers, dans le cadre d'un accueil durable et bénévole. Sans préjudice de la responsabilité du président du conseil départemental, le service de l'aide sociale à l'enfance informe, accompagne et contrôle le tiers à qui il confie l'enfant* ».

- Cet article pourrait être utilisé comme possibilité d'accueil dans un cadre administratif afin d'éviter la judiciarisation de toutes les situations, notamment dans l'hypothèse où le tiers a été désigné par les parents, et qu'il accepte de rencontrer l'ASE aux fins d'évaluation de la situation, les parents étant eux-mêmes joignables par l'ASE (pour réitérer leur consentement) et le mineur étant associé et favorable à cet accueil.

Il importe de vérifier que l'intervention de l'autorité judiciaire est et reste toujours pertinente et de permettre la réversibilité des situations à tous les stades de la procédure (bascule vers l'administratif).

OPTION 2

L'accompagnant n'a pas d'autorisation parentale délivrée par l'Ukraine
(risque de trafics d'enfants, vigilance majorée des acteurs de la protection de l'enfance)

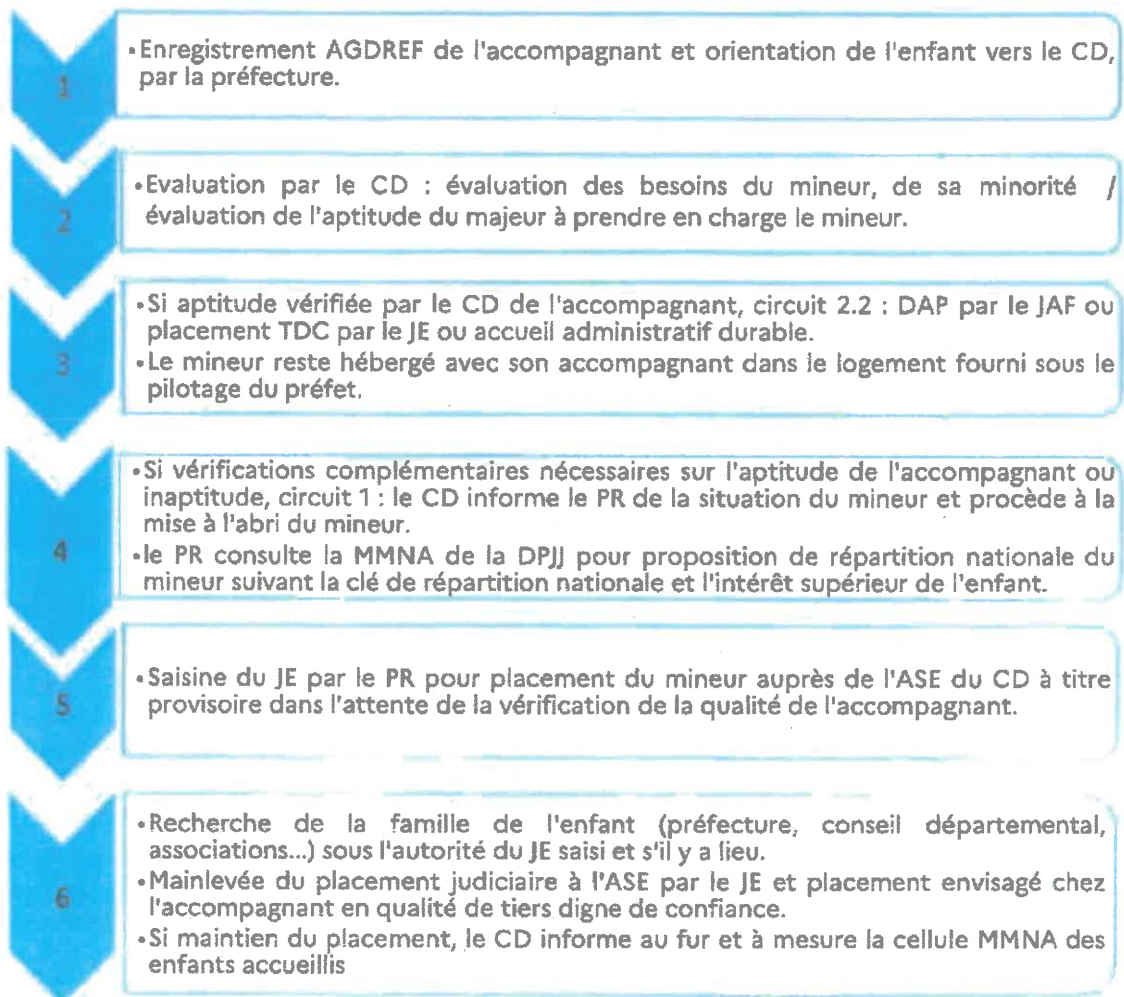
Dès l'arrivée du mineur et de son accompagnant en l'absence de qualité de représentant légal, une évaluation immédiate est réalisée par le conseil départemental en lien avec la préfecture pour évaluer s'il y a un risque immédiat de danger pour le mineur de rester en présence de cet adulte accompagnant.

En cas d'absence de risque et durant la suite de l'évaluation, le mineur reste hébergé avec l'accompagnant au sein du logement fourni sous le co-pilotage de la préfecture et du conseil départemental, dans une démarche d'échange et de coopération et en fonction des ressources en terme de locaux adaptés sur le territoire.

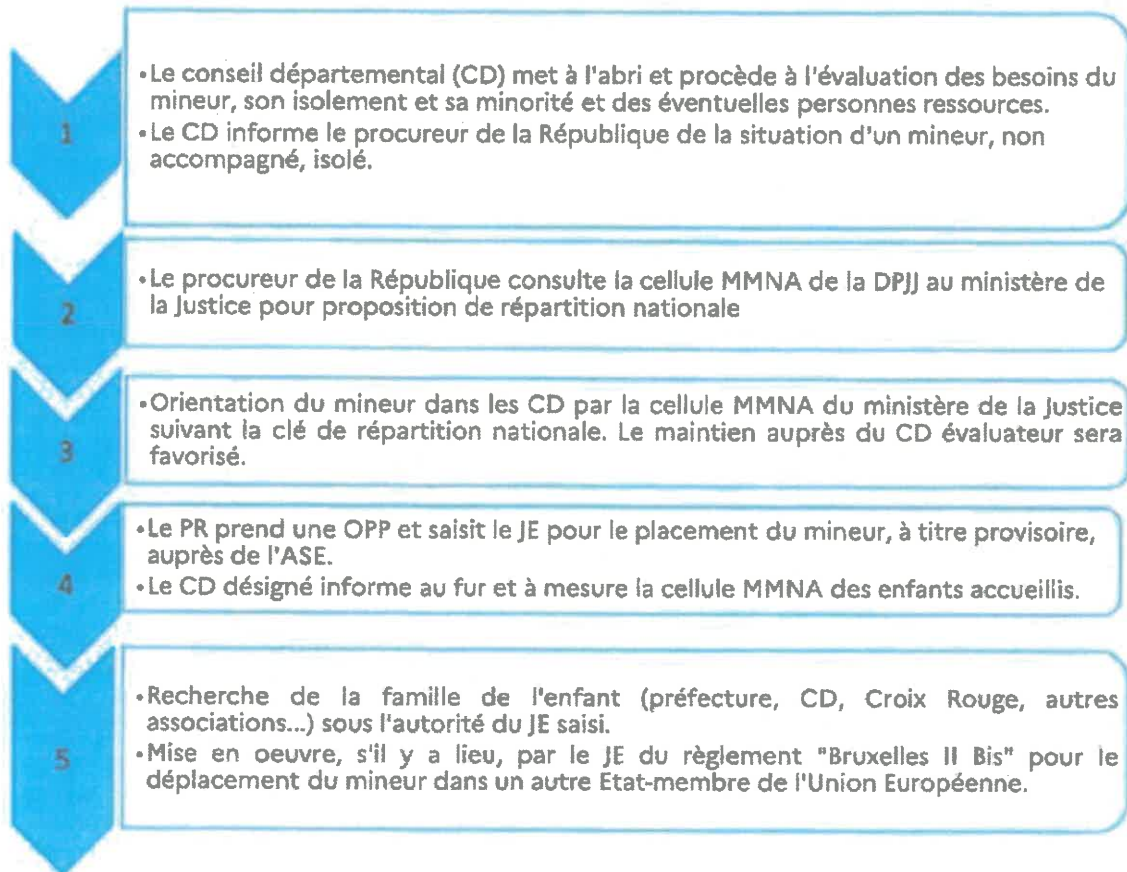
L'hébergement et la prise en charge du mineur avec son accompagnant seront ainsi appréhendés au cas par cas, en fonction de l'évaluation du conseil départemental, en lien avec la préfecture.

Si le préfet ou le conseil départemental estime qu'il y a un risque pour le mineur à rester en présence de l'adulte accompagnant, le conseil départemental saisit le parquet pour une OPP et met à l'abri du mineur.

Le conseil départemental procède à l'évaluation des besoins du mineur et des aptitudes de l'accompagnant.



Cas de figure N°3 ⇒ Mineurs non accompagnés en route vers un parent résidant dans un autre Etat-membre de l'UE



La judiciarisation est nécessaire à ce stade pour mettre en place une procédure de juge à juge au niveau de l'Union européenne pour le transit des mineurs jusqu'à leur famille (application du règlement (CE) n°2201/2003 du Conseil du 27 novembre 2003 relatif à la compétence, la reconnaissance et l'exécution des décisions en matière matrimoniale et en matière de responsabilité parentale, communément appelé « Bruxelles II Bis »).

La recherche des enfants par leur propre famille sera sans doute également à articuler avec leur prise en charge pour permettre une réunification des familles aussitôt que possible.

La Croix-Rouge (service de rétablissement des liens familiaux) peut également intervenir pour apporter son concours pour rechercher les familles des enfants, leurs proches.

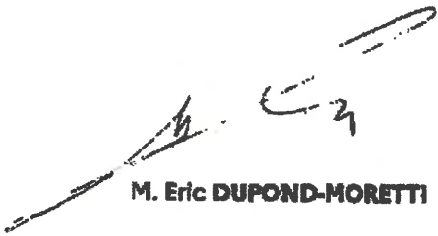
III. Prévention de la traite des êtres humains et évaluation des besoins de l'enfant

S'agissant de l'évaluation en santé, un bilan de santé somatique et psychologique devra être effectué à l'arrivée des enfants.

Les services de PMI pourront être mobilisés pour le bilan de santé des 0-6 ans et le médecin référent de l'aide sociale à l'enfance sera associé systématiquement pour toutes les situations de mineur non accompagné.

Il conviendra de prendre en compte le possible état de stress aigu des enfants. Afin d'aider l'entourage de l'enfant à mieux comprendre ses réactions et à mettre en place des stratégies pour les soulager, une fiche en annexe est proposée en trois langues (FRA UKR et RUS). Pour les situations de psycho-traumatisme avérées, l'enfant devra être orienté préférentiellement vers une unité d'accueil pédiatrique pour enfant en danger (UAPED) et à défaut vers un service de pédopsychiatrie.

Une attention particulière devra être apportée à l'évaluation des mineurs au regard de la problématique de la traite des êtres humains à laquelle ils peuvent être confrontés et doivent impérieusement être soustraits.



M. Eric DUPOND-MORETTI



M. Joël GIRAUD



M. Olivier VERAN



Mme Marlène SCHIAPPA



M. Adrien TAQUET



Comment repérer un état de stress aigu chez son enfant et comment l'aider ?

Rédigé par Pr Richard DELORME, Dr Alicia COHEN, pédopsychiatres - Centre d'Excellence InovAND, Hôpital Robert Debré, Paris

- En Russe : <https://www.clepsy.fr/Kak-raspoznat-ostroy-stress-u-rebenka/>
- En ukrainien : <https://www.clepsy.fr/Yak-rozpoznati-gostroy-stres-u-ditynni-i/>

Votre enfant et vous-même êtes arrivés en France récemment après avoir été obligés de quitter votre pays à cause de la guerre. Votre enfant est actuellement soumis à un niveau de stress important et les réactions de votre enfant vous inquiètent. Il ne réagit pas comme d'habitude. Nous vous proposons de vous aider à mieux comprendre ses changements en regard du stress qu'il a vécu et à mettre en place des stratégies pour le soulager.

1. Sept indicateurs à rechercher pour savoir si votre enfant est en état de stress aigu :

-1- # votre enfant est irritable et en colère : votre enfant n'a pas toujours les mots pour décrire ce qu'il ressent, il peut alors devenir plus colérique et intolérant à la moindre frustration. Il vous paraît en colère. S'énervé à la moindre remarque. Il se bat ou hurle sur ses frères et sœurs.

-2- # votre enfant ne dort plus ou mal, fait des cauchemars : Dans ces situations de stress, les enfants et les adolescents peuvent présenter des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, faire des cauchemars, ou à se réfugier dans le sommeil. Ils peuvent aussi se plaindre d'une fatigue importante durant la journée. Durant ses cauchemars, votre enfant pourra vous dire qu'il a l'impression de revivre des situations très stressantes qui lui sont arrivées. Il peut vous dire qu'il a peur de mourir ou que quelqu'un de proche meurt. Il dit la mort de quelqu'un qui lui est proche.

-3- # votre enfant refuse de manger ou réclame sans cesse à manger : Votre enfant peut se mettre à manger trop ou trop peu en réaction au stress. Il n'aime plus manger ce qui lui faisait antérieurement plaisir ou au contraire vous demande sans cesse à manger, grignote sans cesse. Dès qu'il s'ennuie, vous avez remarqué qu'il demande à manger.

-4- # Votre enfant a de nombreuses plaintes physiques (maux de ventre, mal à la tête, douleurs aux jambes ou aux bras sans raison apparente) : Les enfants anxieux ou tristes peuvent parfois exprimer fréquemment avoir des plaintes que l'on comprend mal.

-5- # Il se montre très stressé, rumine beaucoup, n'arrive pas à se détendre : il n'arrive pas à se détendre, il tourne dans sa tête sans cesse ce qui s'est passé, ce qu'il a vécu, il n'arrive pas à jouer avec vous, il sursaute au moindre bruit.

-6- # Vous ne reconnaissez plus le caractère de votre enfant : Votre enfant semble avoir changé de caractère. Lui qui était calme, il s'oppose sans cesse, crie, est agressif. OU alors qu'il aimait beaucoup rire, il est en retrait, semble absent et passif.

-7- # Il a régressé dans ses acquisitions : Pour les plus petits, vous notez qu'il a perdu des acquisitions. Il refait pipi au lit, vous demande beaucoup d'assistance pour s'habiller et ne veut plus manger seul. C'est des symptômes que l'on voit fréquemment dans ces situations de stress intenses

Attention les enfants ayant déjà vécu une expérience très stressante dans le passé courent un risque plus important de présenter un état de stress aigu. De plus, les filles sont plus susceptibles de développer un état de stress aigu que les garçons.

2. Dix conseils pour aider votre enfant à baisser son niveau de stress

Avec quelques stratégies simples, vous pourrez aider votre enfant à baisser son niveau de stress :

-1- # **N'hésitez pas discuter de ce que vous avez vécu avec votre enfant** : Parler de la situation peut aider votre enfant ou votre adolescent à trouver des solutions. Lors de ces échanges, vous pouvez expliquer à votre enfant comment vous faites pour gérer vos émotions dues à la situation stressante que vous vivez actuellement.

-2- # **Essayez de jouer ou de dessiner avec lui. Accordez du temps à votre enfant pour jouer ou dessiner** : il est important que votre enfant puisse passer des moments agréables, joyeux et de partage. C'est en même temps des moments agréables mais aussi l'occasion parfois de discuter – surtout avec les plus petits. Ces temps ne doivent pas nécessairement être longs, envisager si possible une dizaine de minutes deux fois dans la journée.

-3- # **Essayez de le rassurer en se projetant dans des choses positives, simples, à court ou moyen termes**. Par exemple en lui rappelant les points positifs que vous vivez comme « nous sommes ensemble », « nous avons trouvé des gens qui vont nous aider », « en France, nous sommes en sécurité ». Il faut éviter de se projeter dans un avenir à trop long terme ou peu concret. C'est souvent très stressant.

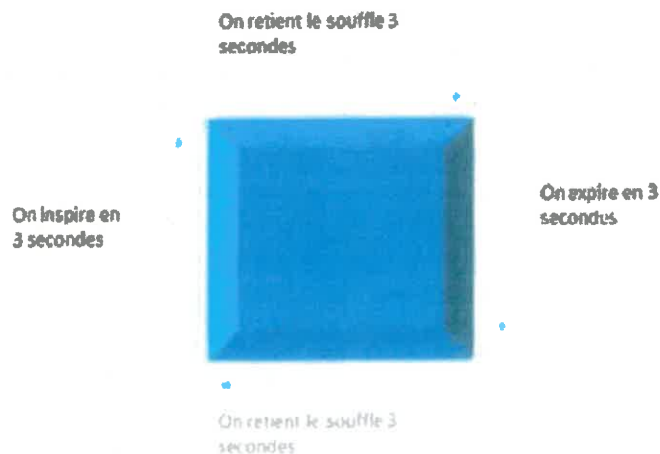
-4- # **Réorganiser autant que possible une quotidienneté rassurante, en particulier sur les horaires de sommeil**. Il est fort possible que les conditions de sommeil de votre enfant soient modifiées par rapport à ses habitudes compte tenu de votre situation de migration (Promiscuité dans les dortoirs avec du bruit, perte des rituels de couchers habituels, adultes utilisant des écrans jusqu'à une heure tardive...), ce qui peut gêner son endormissement. Tant que les conditions de vie sont difficiles, il paraît raisonnable d'assouplir les règles habituelles notamment si votre enfant demande à garder une lumière allumée la nuit ou à dormir près de vous ou avec vous.

-5- # **Limiter l'accès de votre enfant aux informations**. Surtout dans cette période, votre enfant peut vouloir écouter, regarder sans cesse les nouvelles d'Ukraine. Limitez l'accès aux réseaux sociaux où l'information n'est pas toujours fiable et souvent très anxiogène. Il est normal que votre enfant veuille s'informer sur ce qu'il se passe dans son pays actuellement, mais cela doit se faire de manière encadrée.

-6- # **Favoriser les relations de votre enfant avec d'autres enfants venant de la même région** ou au moins avec la même culture et la même langue. Cela permettra de se sentir moins isolé, de pouvoir plus facilement parler de ce qu'il ressent et aussi de partager les jeux ou les chansons avec des enfants qui ont la même culture que lui. Votre enfant pourra ainsi retrouver des repères qu'il connaît et qui vont le rassurer.

-7- # **Essayez de vous promener, de marcher voir de faire une activité physique**. Cela permet de sortir votre enfant de l'espace dans lequel il vit. Si il peut faire un peu d'activité sportive, cela peut lui permettre de passer un moment agréable, penser à autre chose mais aussi baisser son niveau de stress et de tristesse.

-8- # **Essayez avant de se coucher de faire une activité relaxante, comme écouter de la musique calme, qu'il aime**. Vous pouvez lui proposer de faire des exercices de relaxation simple. Par exemple un exercice de respiration pendant 5 min, par exemple la respiration en carré :



-9- # **Si votre enfant est scolarisé, n'hésitez pas à refaire du travail scolaire avec lui**. L'école est un repère très important pour lui. Donc même s'il refuse ou s'oppose au travail scolaire, cela lui fera du bien. Cela va le rassurer de se plonger dans des routines qu'il a l'habitude de vivre dans son quotidien. C'est une routine très structurante pour un enfant

-10- # **Prenez soin de vous**. Il est important aussi de se consacrer un peu de temps pour vous dans la journée, pour essayer de se détendre, de discuter avec des amis. cela permettra de créer une dynamique positive pour toute la famille.



Як розпізнати гострий стрес у дитини і як йому допомогти ?

(Traduction en Ukrainien)

Rédigé par Pr Richard DELORME, Dr Alicia COHEN, pédiopsychiatres - Centre d'Excellence InovAND, Hôpital Robert Debré, Paris

Ви і ваша дитина нещодавно приїхали до Франції після того, як були змушені покинути свою країну через війну. В даний час ваша дитина відчуває сильний стрес, і вас турбує його реакція: він/вона реагує не так, як зазвичай. Ми пропонуємо вам краще зрозуміти ці зміни, викликані з пережитим стресом, і розробити стратегії для його зниження.

Сім показників, на які слід звернути увагу, щоб дізнатися, чи знаходиться ваша дитина в стані гострого стресу

- 1- # Ваша дитина дратівлива і зла. У неї не завжди є слова, щоб описати свої почуття, тому він/вона може стати більш злим і нетерпимим до найменшого невдоволення. Він/вона здається вам сердитим, злиться при найменшому зауваженні, б'ється чи кричить на братів і сестер.
- 2 - # Ваша дитина не спить або погано спить, бачить кошмари. У таких стресових ситуаціях діти і підлітки можуть зазнавати труднощів із засинанням, прокидатися вночі, бачити кошмари або, навпаки, шукати притулку уві сні. Вони також можуть скаржитися на почуття сильної втоми протягом дня. У кошмарах дитині може здаватися, немов він заново опиняється в тих стресових ситуаціях, які з ним відбулися. Він/вона може сказати вам, що боїться смерті або що хтось із його близьких помирає. Він/вона каже, що хтось із його/її близьких змер.
- 3- # Ваша дитина відмовляється від їжі або постійно просить їсти. Ваша дитина може почати їсти занадто багато або занадто мало у відповідь на стрес. Він/вона більше не любить їсти те, що раніше йому/їй подобалося, або ж, навпаки, він/вона постійно просить вас поїсти і хоче весь час чимось перекусити. Як тільки йому стає нудно, ви помічаєте, що він просить їсти.
- 4- # У вашої дитини багато фізичних скарг: біль у животі, головний біль, біль у нозі або руді без видимої причини. Тривожні або сумні діти можуть часто висловлювати скарги, які нам не дуже зрозумілі.
- 5- # Він/вона постійно турбується, багато розмірковує, не може розслабитися. Він/вона не може відволіктися, весь час перебирає в голові те, що сталося, не може зосередитися на грі з вами, скоплюється при найменшому шумі
- 6- # Ви більше не впізнаєте характер своєї дитини. Здається, ніби характер вашої дитини змінився. Раніше він був спокійним, але тепер він постійно чинить опір, кричить і поводить себе агресивно. Буває і так, що якщо раніше він любив багато сміятися, але тепер він замкнутий, здається розсіяним і пасивним.
- 7- # Дитина регресувала у своїх навичках та вміннях. Ви помітили, що ваша дитина більше не робить те, що вже вміла робити. Наприклад, він знову мочиться в ліжку, просить вас допомогти йому вдягнутися і більше не хоче їсти один. Ці симптоми часто спостерігаються у ситуаціях сильного стресу.

Майте на увазі, що діти, які пережили сильний стрес у минулому, мають більший ризик розвитку гострого стресу. Крім того, дівчата більш схильні до розвитку гострого стресу, ніж хлопчики.

Десять порад, як допомогти дитині зменшити стрес

За допомогою декількох простих стратегій ви можете допомогти своїй дитині знизити рівень стресу:

-1- # Не бійтеся обговорювати з дитиною те, що ви пережили — розмова про ситуацію може допомогти вашій дитині або підлітку знайти рішення. Під час цих бесід ви можете пояснити дитині, як ви справляєтеся зі своїми емоціями, викликаними стресовою ситуацією, яку ви зараз переживаєте.

-2- # Спробуйте пограти або помалювати разом з дитиною. Важливо, щоб у вашої дитини був час пограти, поліпити, помалювати, щоб у нього була можливість проживати веселі і радісні моменти, одному або з кимось. Для нього це може бути можливістю обговорити те, що відбувається і поділитися переживаннями — особливо для самих маленьких дітей. Цей час не обов'язково повинен бути довгим; якщо можливо, приділяйте дитині близько десяти хвилин два рази на день.

-3- # Спробуйте заспокоїти дитину, проєктуючи позитивні, прості речі в короткостроковій або середньостроковій перспективі. Наприклад, нагадайте про позитивні моменти, які ви відчуваєте, такі як «ми разом», «ми знайшли людей, які нам допоможуть», «у Франції ми в безпеці». Вам слід уникати проєктування себе в майбутнє, яке є занадто довгостроковим або не дуже конкретним. Це часто викликає сильний стрес.

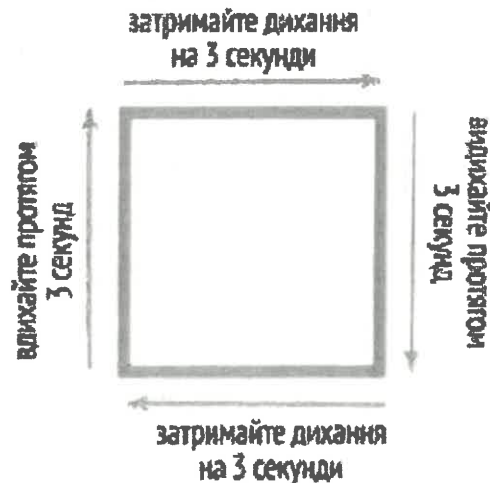
-4- # Побудуйте, наскільки це можливо, заспокійливий розпорядок дня, особливо щодо графіка сну. Цілоком можливо, що умови сну вашої дитини не будуть відповідати його звичкам, враховуючи ситуацію еміграції (життя в гуртожитках з шумом і безладом, втрата звичних ритуалів відходу до сну, використання дорослими екранів до пізньої ночі), що може ускладнити його засипання. Поки умови життя залишаються важкими, ви можете ослабити звичайні правила, особливо якщо ваша дитина просить не вимикати світло вночі, спати поруч з вами або разом з вами.

-5- # Обмежте доступ вашої дитини до інформації. Особливо сильно в даний момент він/вона може захотіти слухати і дивитися новини з України. Обмежте доступ до соціальних мереж, де інформація не завжди достовірна і часто викликає занепокоєння. Це нормально, що ваша дитина хоче дізнаватися про те, що відбувається в його країні в даний момент, але це повинно відбуватися під наглядом.

-6- # Заохочуйте знайомство вашої дитини з іншими дітьми з вашого ж регіону або, принаймні, з тією ж культурою і мовою. Це допоможе вашій дитині відчувати себе менш ізольованим, йому/їй буде легше говорити про свої почуття, а також ділитися іграми або лісяями з дітьми, які належать до тієї ж культури, що і він. Ваша дитина зможе знайти знайомі орієнтири, які його заспокоять.

-7- # Спробуйте прогулятися або зайнятися якою-небудь фізичною активністю. Це дозволить вашій дитині вийти за рамки простору, в якому вона живе. Якщо він/вона може займатися спортом, це допоможе добре провести час, переключатися на інші теми, а також знизити рівень стресу і смутку.

-8- # Намагайтеся зробити щось розслаблююче перед сном, наприклад, послухати спокійну музику, яка подобається вашій дитині. Ви можете запропонувати йому виконати кілька простих вправ на розслаблення. Нижче наведено вправу «Дихання по квадрату» тривалістю всього 5 хвилин.



-9- # Якщо ваша дитина навчається в школі, не соромтеся робити з нею шкільні завдання. Школа є для нього/неї дуже важливим орієнтиром. Тому навіть якщо дитина відмовляється або противиться шкільній роботі, це піде їй на користь. Якщо вона зануриться в рутину, до якої звикла в повсякденному житті, це її заспокоїть. Дійсно, школа є дуже структуруючою рутинною для дитини.

-10- # Подбайте про себе. Важливо також виділити час для себе протягом дня, постаратися розслабитися, поспілкуватися з друзями. Це створить позитивну динаміку для всієї родини.



Как распознать острый стресс у ребенка и как помочь?

(Traduction en Russe)

Rédigé par Pr Richard DELORME, Dr Alicia COHEN, pédopsychiatres - Centre d'Excellence InovAND, Hôpital Robert Debré, Paris

Вы и ваш ребенок недавно приехали во Францию после того, как были вынуждены покинуть свою страну из-за войны. В настоящее время ваш ребенок испытывает сильный стресс, и вы беспокоитесь о его реакции. Он/она реагирует не так, как обычно. Мы предлагаем вам лучше понять эти изменения в связи с пережитым стрессом и разработать стратегии для его снижения.

1. Семь показателей, на которые следует обратить внимание, чтобы узнать, находится ли ваш ребенок в состоянии острого стресса

-1- # ваш ребенок раздражителен и злит. У него не всегда есть слова, чтобы описать свои чувства, поэтому он/она может стать более злым и нетерпимым к малейшему недовольству. Он/она кажется вам сердитым. Злится при малейшем замечании. Дерется или кричит на братьев и сестер.

-2- # ваш ребенок не спит или плохо спит, видит кошмары. В таких стрессовых ситуациях дети и подростки могут испытывать трудности с засыпанием, просыпаться ночью, видеть кошмары или, наоборот, искать убежища во сне. Они также могут жаловаться на чувство сильной усталости в течение дня. В кошмарах ребенку может казаться, словно он заново оказывается в тех стрессовых ситуациях, которые с ним произошли. Он/она может сказать вам, что боится смерти или что кто-то из его близких умирает. Он/она говорит, что кто-то из его/ее близких умер.

-3- # ваш ребенок отказывается от еды или постоянно просит есть. Ваш ребенок может начать есть слишком много или слишком мало в ответ на стресс. Он/она больше не любит есть то, что раньше ему/ей нравилось, или же, наоборот, он/она постоянно просит вас поесть и хочет все время чем-то перекусить. Как только ему становится скучно, вы замечаете, что он просит есть.

-4- # вашего ребенка много физических жалоб: боль в животе, головная боль, боль в ноге или руке без видимой причины. Тревожные или грустные дети могут часто выражать жалобы, которые нам не очень понятны.

-5- # Он/она постоянно беспокоится, много размышляет, не может расслабиться. Он/она не может отвлечься, все время перебирает в голове то, что произошло, не может сосредоточиться на игре с вами, вскакивает при малейшем шуме.

-6- # Вы больше не узнаете характер своего ребенка. Кажется, будто характер вашего ребенка изменился. Раньше он был спокойным, но теперь он постоянно сопротивляется, кричит и ведет себя агрессивно. Бывает и так, что если раньше он любил много смеяться, то теперь он замкнут, кажется расстроенным и пассивным.

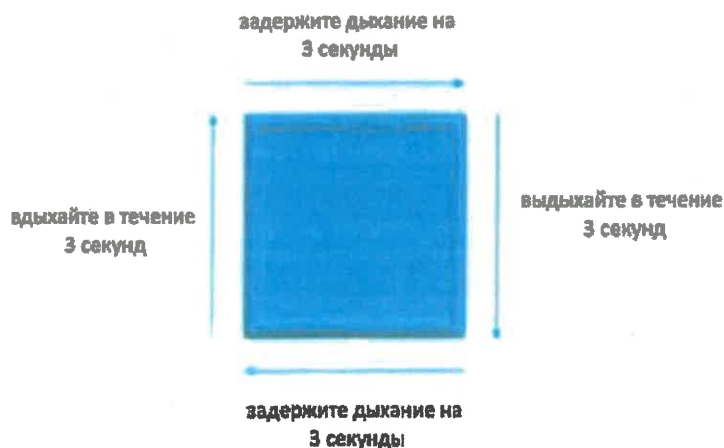
-7- # Ребенок регрессировал в своих навыках и умениях. Вы заметили, что ваш ребенок больше не делает то, что уже умел делать. Например, он снова мочится в постель, просит вас помочь ему одеться и больше не хочет есть один. Эти симптомы часто наблюдаются в ситуациях сильного стресса.

Имейте в виду, что дети, которые в прошлом пережили сильный стресс, подвержены большему риску развития острого стресса. Кроме того, девочки более склонны к развитию острого стресса, чем мальчики.

2. Десять советов, как помочь ребенку уменьшить стресс

С помощью нескольких простых стратегий вы можете помочь своему ребенку снизить уровень стресса:

- 1- # Не бойтесь обсуждать с ребенком то, что вы пережили: Разговор о ситуации может помочь вашему ребенку или подростку найти решение. Во время этих бесед вы можете объяснить ребенку, как вы справляетесь со своими эмоциями в связи со стрессовой ситуацией, которую вы сейчас переживаете.
- 2- # Попробуйте поиграть или порисовать вместе с ребенком. Важно, чтобы у вашего ребенка было время поиграть, почитать/порисовать, чтобы у него была возможность проживать веселые и радостные моменты, одному или с кем-то. Для него это может быть возможностью обсудить происходящее и поделиться переживаниями – особенно для самых маленьких детей. Это время не обязательно должно быть долгим; если возможно, уделяйте ему около десяти минут два раза в день.
- 3- # Попробуйте успокоить ребенка, проецируя позитивные, простые вещи в краткосрочной или среднесрочной перспективе. Например, напомните о положительных моментах, которые вы испытываете, таких как « мы вместе », « мы нашли людей, которые нам помогут », « во Франции мы в безопасности ». Вам следует избегать проецирования себя в будущее, которое является слишком долгосрочным или не очень конкретным. Это часто вызывает сильный стресс.
- 4- # Перестройте, насколько это возможно, успокаивающий распорядок дня, особенно в отношении графика сна. Вполне возможно, что условия сна вашего ребенка не будут соответствовать его привычкам, учитывая ситуацию эмиграции (жизнь в общежитиях с шумом и беспорядком, потеря привычных ритуалов отхода ко сну, использование взрослыми экранов до поздней ночи...), что может затруднить его засыпание. Пока условия жизни остаются трудными, вы можете ослабить обычные правила, особенно если ваш ребенок просит не выключать свет ночью или спать рядом с вами или вместе с вами.
- 5- # Ограничьте доступ вашего ребенка к информации. Особенно сильно в данный момент он/она может захотеть слушать и смотреть новости из Украины. Ограничьте доступ к социальным сетям, где информация не всегда достоверна и часто вызывает беспокойство. Это нормально, что ваш ребенок хочет узнавать о том, что происходит в его стране в данный момент, но это должно происходить под присмотром.
- 6- # Поощряйте знакомство вашего ребенка с другими детьми из вашего же региона или, по крайней мере, с той же культурой и языком. Это поможет вашему ребенку чувствовать себя менее изолированным, ему/ей будет легче говорить о своих чувствах, а также делиться играми или песнями с детьми, которые принадлежат к той же культуре, что и он. Ваш ребенок сможет найти знакомые ориентиры, которые его успокоят.
- 7- # Попробуйте прогуляться или заняться какой-нибудь физической активностью. Это позволит вашему ребенку выйти за рамки пространства, в котором он живет. Если он/она может заниматься спортом, это поможет хорошо провести время, переключиться на другие темы, а также снизить уровень стресса и грусти.
- 8- # Постарайтесь сделать что-нибудь расслабляющее перед сном, например, послушать спокойную музыку, которая нравится вашему ребенку. Вы можете предложить ему/ей выполнить несколько простых упражнений на расслабление. Ниже следует прерывательное дыхательное упражнение всего на 5 минут под названием “ Дыхание по квадрату”:



-9- # Если ваш ребенок учится в школе, не стесняйтесь делать с ним школьные задания. Школа является для него/нее очень важным ориентиром. Поэтому даже если ребенок отказывается или противится школьной работе, она пойдет ему на пользу. Если он погружается в рутину, к которой привык в повседневной жизни, это его успокоит. Действительно, школа является очень структурирующей рутинной для ребенка.

-10- # Позаботьтесь о себе. Важно также выделить время для себя в течение дня, постараться расслабиться, пообщаться с друзьями. Это создаст положительную динамику для всей семьи.