

Ella Selak Bagarić, Krešimir Prijatelj i Tea Brezinščak



RAT KROZ OČI DJETETA

Crtice stručnjaka mentalnog zdravlja za roditelje i druge koji brinu o najranjivijima



"Svaki rat je rat protiv djece"

- Eglantyne Jebb, osnivačica organizacije "Save the Children"





Naziv djela: Rat kroz oči djeteta - Crtice stručnjaka mentalnog zdravlja za roditelje i druge koji brinu o najranjivijima

Urednice: dr. sc. Romana Galić, univ. spec. act. soc.
dr. sc. Mirela Šentija Knežević, prof. log., univ. spec. admin. urb.

Autori: Ella Selak Bagarić, mag. psih., klinička psihologinja, Voditeljica Centra za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb - Istok
Krešimir Prijatelj, mag. psih., Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru
Tea Brezinščak, mag. psih., klinička psihologinja, Centar za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb - Istok

Recenzenti: prof. prim. dr. sc. Darko Marčinko, dr. med., spec. psihijatar, subspec. biologijske psihijatrije
prim. dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med., spec. školske medicine

Izdavač: Grad Zagreb

Medijski pokrovitelj: Npopularna psihologija

Grafičko oblikovanje: Krešimir Prijatelj, mag. psih.

Fotografije: Canva, iStock

ISBN: 978-953-8319-21-1

© **Grad Zagreb 2022.** Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ove publikacije za namjenu edukacije. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.

Predloženi način citiranja: Selak Bagarić, E., Prijatelj, K. i Brezinščak, T. (2022). Rat kroz oči djeteta - Crtice stručnjaka mentalnog zdravlja za roditelje i druge koji brinu o najranjivijima. Grad Zagreb.

Iz recenzija

Aktualna ratna događanja na području Ukrajine stvaraju čitav niz emocionalnih reakcija kod djece i odraslih. Reakcije kao što su briga, tuga, strah, neizvjesnost, samo su neke od reaktivnih emocija na ovaj tip ugroze. Pri tome je jako bitno da se ove emocije mogu prepoznati, izraziti i na pravi način komunicirati. Pri tome je važno raditi na podržavajućoj atmosferi, kako u krugu obitelji, tako i u okviru obrazovnih sustava.

Tekstovi priručnika „Rat kroz oči djeteta“ na jasan i afirmativan način jačaju razumijevanje i snagu djece i članova njihovih obitelji u kontekstu vanjskih nepovoljnih događaja. Važno je naglasiti da je ovaj priručnik jedno od prvih djela naše znanstvene i stručne publicistike usmjereno prepoznavanju stresa i načinima otklanjanja stresnih reakcija vezanim uz rat u Ukrajini, a s naglaskom na dječjoj psihologiji.

Konkretni savjeti stručnjaka kako razgovarati s djecom o teškim događajima, kako ih smiriti te niz drugih praktičnih savjeta autori su izložili na jasan i razumljiv način, a uz to temeljem na pravilima struke. Dodatnu vrijednost priručniku daju i podaci vezani uz brigu o mentalnom zdravlju odraslih, jer samo širi, sistemski način razumijevanja može u konačnici datu punu sigurnost djeci. Stoga preporučujem ovo djelo kao važno i korisno štivo za sve koje rade s djecom, odgajaju ih te brinu o njihovoj dobrobiti, a autorima i urednicama čestitam na izvrsnoj ideji i sjajnoj publikaciji.

Prof. dr. sc. **Darko Marčinko**, prim. dr. med.,
spec. psihijatar, uži specijalist iz biologijske
psihijatrije, psihoterapije i forenzičke psihijatrije

Svjedočeći tragičnim događajima u Ukrajini, očekivano je da se javljaju i razna bolna sjećanja na Domovinski rat u Hrvatskoj. Uzevši u obzir osobne traume, stres svakodnevice te izazove svih životnih uloga koje roditelji današnjice imaju, autori ove brošure saželi su kroz trideset stranica lako čitljivog, dobro strukturiranog i znanstveno utemeljenog teksta niz praktičnih savjeta i smjernica. Preporučam ovaj priručnik ne samo roditeljima i stručnjacima koji rade s djecom, već svima koji osjete težinu ratnih zbivanja u našoj okolini, kako bi se kroz osobne snage, razvoj otpornosti i poticanje nade u svojoj zajednici lakše nosili sa stresom, kako autori ističu, dan po dan.

Prim. dr. sc. **Ivana Pavić Šimetin**, dr. med., spec. školske medicine
Zamjernica ravnateljica Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo



Uvodna riječ urednica

Dragi roditelji,
i svi koji brinete da djeca odrastaju sigurno i zaštićeno,

posljednjih par godina, pandemija i potresi koje smo proživjeli suočili su nas s velikim izazovima. Mnogi su se pronašli u situacijama koje su bile u potpunosti nove i premda je na trenutke svima znalo biti teško, učinilo nas je snažnijima i naučilo nekim novim vještinama. U svijetu u kojem živimo događaju se brojne promjene, a vaša roditeljska snaga nam je inspiracija u stvaranju stručnih i znanstveno utemeljenih informativnih materijala kojima želimo barem donekle olakšati nošenje sa novonastalim okolnostima te pružiti podršku obiteljima u neizvjesnosti sutrašnjice. Informacije iz svijeta o kojima izvještavaju mediji, a tiču se ratnih zbivanja na području Ukrajine, nekima od nas su bile posebno emocionalno teške jer su nas podsjetile na ratna zbivanja u Hrvatskoj početkom 90-ih. U ovoj publikaciji možete pronaći konkretne savjete i smjernice koji vam kao roditeljima i onima koji brinu mogu biti dodatan izvor podrške u nošenju s neugodnim vijestima o ratnim zbivanjima u Ukrajini. Grad Zagreb prijatelj je djece, ali i roditelja i upravo zbog toga smatramo da je iznimno važno pružiti vam oslonac kako biste i vi mogli biti tu za svoju djecu - pružati im bezuvjetnu podršku i pomoći im u savladavanju neugodnih osjećaja povezanih sa ratnim zbivanjima putem učenja o kritičkom načinu sagledavanja vijesti i otvorenom komuniciranju o emocijama. Nadamo se da će uskoro djeca moći bezbrižnije odrastati u sigurnijem svijetu sa što manje opasnosti i da će nas na tom putu pratiti misao da smo i u neizvjesnim vremenima bili tu jedni za druge i razvijali otpornost koja će nam biti vrijedan alat prilikom suočavanja s daljnjim svakodnevnim izazovima. Grad Zagreb poduzima i poduzimat će i druge korake s ciljem zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih, te podrške njihovim obiteljima i okolini. Naša je moralna dužnost i obaveza učiniti društvo u kojem živimo osjetljivim na potrebe djece.

dr. sc. **Romana Galić**, univ. spec. act. soc., Pročelnica
dr. sc. **Mirela Šentija Knežević**, prof. log.,
univ. spec. admin. urb., zamjenica Pročelnice
Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu,
zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

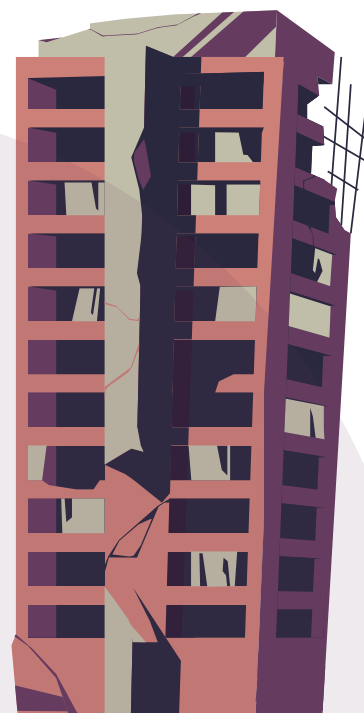
Djeca i mladi kao žrtve oružanih sukoba

Ratovi, oružani sukobi, teroristički napadi i slične krize mogu imati **ozbiljne tjelesne i psihičke posljedice**, kako kod odraslih, tako i kod djece. Većina odraslih osoba sposobna je samostalno donositi odluke, snositi odgovornost za svoje postupke i braniti svoj integritet. Djeca i mladi se ne mogu obraniti od razarajućih učinaka rata, a **njihovo razumijevanje ratnih okolnosti pod velikim je utjecajem razvojne faze u kojoj se nalaze**. Ipak, čak i kada ih u potpunosti ne razumiju, promatrajući reakcije odraslih djeca lako uočavaju osjećaje poput straha, ljutnje, tuge, bijesa, zabrinutosti, tjeskobe i neizvjesnosti koji se kod brojnih ljudi javljaju u kontekstu rata.

U dvadeset i prvom stoljeću djeca su i dalje žrtve međunarodnih oružanih sukoba i ratova. Procjenjuje se da oko **200 milijuna djece u svijetu živi na područjima zahvaćenima ratom**, oružanim sukobima, terorizmom ili genocidom. **Jedno od šest djece živi u državi koja je na određen način zahvaćena ratom ili oružanim konfliktom**. Prema nekim procjenama najveći dio ozlijeđenih ili ubijenih osoba u sukobima zapravo su civili, od kojih **50% čine upravo djeca i mladi**.

Djeca su ratom najviše pogođena u Demokratskoj republici Kongo, Siriji, Južnom Sudanu, Jemenu, Iraku, Afganistanu, a od nedavno, nažalost, i Ukrajini.

Izloženost oružanim konfliktima, koji su za djecu u nekim od navedenih područja ponekad i jedino što im je poznato, može imati razarajuće učinke na očekivani razvojni put djece i mladih i njihovo tjelesno i psihičko zdravlje.

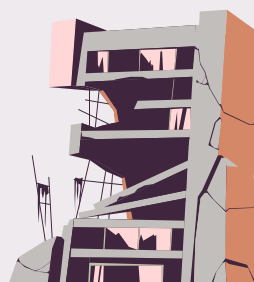


Djeca u ratu mogu biti izravne žrtve vojnih postupanja, doživjeti gubitak ili biti odvojena od roditelja, šire obitelji i vršnjaka, uskraćeni su im obrazovanje i zdravstvena skrb, a ponekad su nažalost čak i regrutirani u borbene redove. U takvim okolnostima raste i rizik za brojne oblike zlostavljanja i zanemarivanja. Osim **fizičkih ozljeda**, djeca doživljavaju i **psihičku patnju**, izložena su teroru, a takva iskustva mogu im ostaviti simptome stresa, anksioznosti, depresivnosti ili dovesti do **posttraumatskog stresnog poremećaja**.

I djeca koja nisu izravno pogođena ratom mogu pokazivati interes za saznavanjem više informacija o oružanim sukobima i ratovima. Čak i ako ih od njih pokušavamo zaštititi, neke informacije doznat će **iz komunikacije s vršnjacima, iz medija ili s društvenih mreža**. Razgovor s djecom o ratu odraslima može biti vrlo težak jer ih i same mogu **preplaviti neugodni osjećaji i/ili se imaju potrebu od njih udaljiti**. Premda razgovori o oružanim sukobima, ratu i terorizmu mogu biti emocionalno teški za roditelje i skrbnike, važno je poticati **otvorenu i dobi primjerenu komunikaciju** s djetetom kako ono samo ne bi tražilo odgovore na pitanja koja ga zanimaju neprovjerenim i neprimjerenim kanalima.

Premda je velik broj djece dovoljno fizički udaljen od oružanih sukoba i ratova, **od rata emocionalno nikada nismo dovoljno daleko**. Iz tog razloga važno je s djecom o ratnim zbivanjima komunicirati pažljivo, empatično i otvoreno, dajući im kontekst, vodstvo, utjehu, podršku i osjećaj sigurnosti.

Nasilje je, nažalost, i dalje visoko prisutno u svim zemljama, društvima i zajednicama. Stoga, čak i ako nismo izravno pogođeni brigama o oružanim sukobima, **djecu učimo da znaju i žele bolje u budućnosti**.



Svi slojevi dječjih gubitaka u ratu

Djeca su **najranjivija od svih civila** u ratovima, a njihovi gubitci mogu biti brojni i trajni. Osim topline svojih domova djeca mogu izgubiti ili biti odvojena od roditelja, vršnjaka i drugih bliskih osoba. Mogu izgubiti uspomene, bezbrižnu igru, prve ljubavi, školsko znanje i brojne druge aktivnosti i događaje koje ih očekuju u određenim razvojnim razdobljima.

Osim onih izravnih, oružani sukobi mogu imati i brojne neizravne učinke na život i zdravlje djece i mladih, poput nesigurne okoline, zagađenog okoliša, narušenog psihičkog zdravlja ili pojačanog rizika o ovisnosti skrbnika, gubitka skrbnika i separacije od vršnjaka i obitelji. Oružani sukobi izrazit su **izvor toksičnog stresa** i značajna društvena odrednica zdravlja djece i mladih.

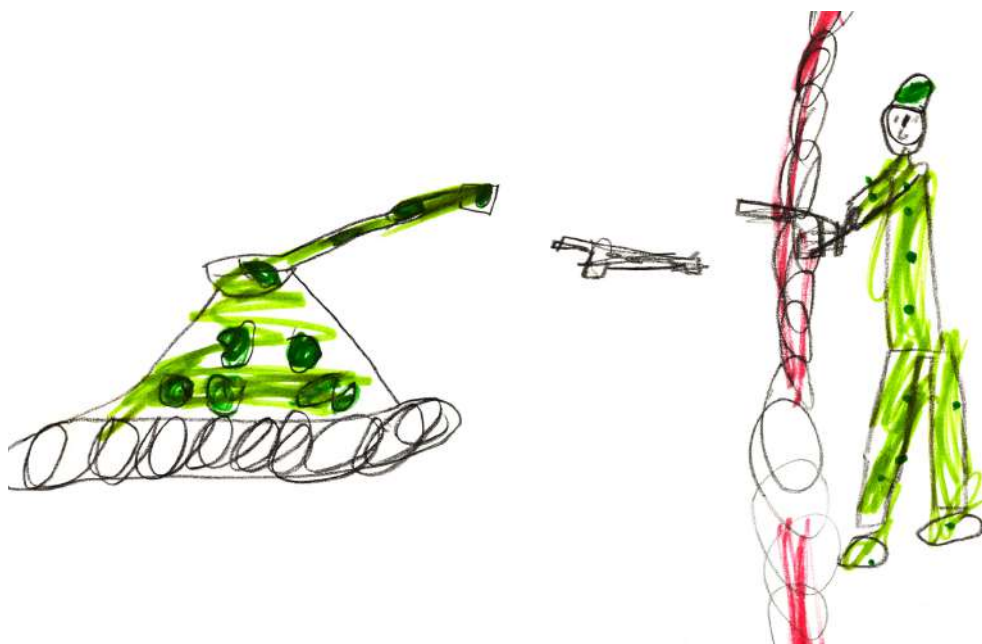
Tijekom ili neposredno nakon rata među djecom i mladima pojačan je rizik od **akutnog stresnog poremećaja, poremećaja pažnje s hiperaktivnošću, paničnog poremećaja, kao i poremećaja spavanja**. Kasnije, tijekom adolescencije, djeca izložena ratu i oružanim konfliktima češće iskazuju **eksternalizirane simptome** te poremećaje u ponašanju i ophođenju.



Svojedobno su i generacije djece u Hrvatskoj, nažalost, doživjele rat. Neki od najčešćih gubitaka kod djece i mladih uzrokovanih ratom su:

- ranjavanje,
- gubitak psihofizičkih sposobnosti,
- gubitak značajnih osoba,
- gubitak roditeljske zaštite,
- gubitak doma (i svega što u njemu ostaje),
- gubitak načina života,
- promjene u zajednici,
- loša prehrana,
- prekinute mogućnosti obrazovanja,
- siromaštvo.





Crtica o otpornosti

Unatoč zabilježenim rizicima, nalazi istraživanja koja su pratila djecu izloženu ratu, oružanim sukobima i terorizmu kroz odrastanje i odraslu dob jasno upućuju da utjecaj navedenih iskustava mogu ublažiti **zaštitni faktori** poput **podrške obitelji i prihvaćanja od strane zajednice**. Prisutnost, prihvaćanje i podrška okoline snažni su izvori otpornosti kod djece (i odraslih).

S druge strane, zanemarimo li moguće posljedice, generacija djece koja je doživjela rat mogla bi ponijeti njegove posljedice u odraslu dob, kao i prenijeti ih na iduće generacije. Osim ranije opisanih utjecaja na razvoj i zdravlje u cjelini, danas znamo da je izloženost nasilju u djetinjstvu jedan od čimbenika koji u nekih osoba mogu povećati sklonost da se i sami uključe u nasilna ponašanja u odrasloj dobi, čime se nasilje zapravo transgeneracijski prenosi na njihove potomke. Stoga je **u ratnim vremenima važnije nego ikada odgajati djecu za mir**.

Moguće reakcije djece i mladih

Djeca o ratu i oružanim konfliktima danas najčešće doznaju s televizije, interneta, iz tiskanih medija ili od roditelja, drugih članova obitelji i vršnjaka.

Istraživanja ukazuju na **čitav niz reakcija koje se mogu javiti kod djece prilikom izloženosti informacijama o ratu**. Najčešće reakcije djece uključuju:

Tjeskobu
Zabrinutost
Znakove pojačanog stresa
Promjene u ponašanju i načinu igre
Tugovanje
Ljutnju

Pažnja usmjerena na televiziju i internetsko pokrivanje ratnih zbivanja pokazali su se povezani s **emocionalnim simptomima** kod djece i mladih. Za djecu i mlade koja ratom nisu pogođena izravno, već samo putem vijesti iz medija, on može biti uznemirujuć i zahtijevati emocionalnu podršku, ali **najčešće ne dovodi do dubljih psiholoških teškoća**.

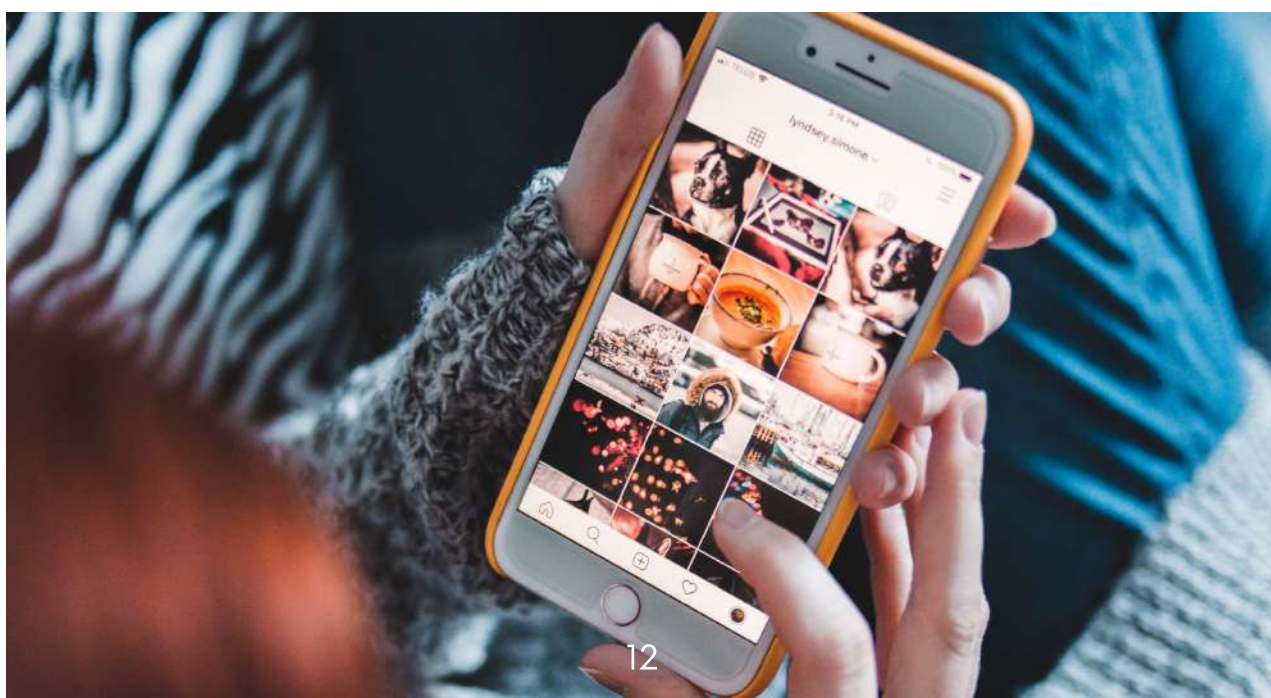


CRTICE ZA RODITELJE

1. Obratite pozornost na izvore informacija

Kad se pojave uznemirujuće vijesti, naši prvi instinkti mogu biti zaštititi djecu od informacija o eskalaciji nasilja. No, djeca (posebice ona starija), o događajima u vijestima mogu doznati i od svojih vršnjaka kada su izvan kuće ili putem medija. U današnje vrijeme veliki dio onoga što čuju i vide o ratnim zbivanjima zapravo dolazi s društvenih mreža – poput TikToka, Snapchata i Instagrama. Tamo mogu naići na uznemirujuće snimke, fotografije ili čak ratnu propagandu. Stoga je važno da roditelji budu osobe s kojima djeca mogu saznati informacije te podijeliti svoja pitanja i emocije.

Važno je znati da **djeca i mladi vijestima pristupaju na drugačiji način od odraslih**. Na društvenim mrežama informacije su često iznesene izvan konteksta i bez njihove provjere, pri čemu mnoga djeca neće dovesti u pitanje sadržaj vijesti koji tamo vide - međunarodno istraživanje pokazalo je da **od 36% do 75%** djece procjenjuje kako **ne zna odrediti točnost informacija koje pronađu na internetu** (EU KIDS ONLINE, 2020).





Obratite pažnju na informacije kojima su djeca (nehotice) izložena u vašem domu. Ugasite TV ili radio kada ga nitko ne gleda kako biste izbjegli stalnu uvučenost u temu ratnih sukoba.

Odaberite vrijeme kada ćete se i iz kojeg izvora kojem vjerujete informirati i donesite svjesnu odluku je li vam prihvatljivo da djeca budu uz vas dok to činite. Uznemirenost koju osjećamo može nas potaknuti na stalno provjeravanje vijesti. To često činimo kako bismo ojačali osjećaj sigurnosti i kontrole, no zapravo nam **najčešće ne donosi smirenost**, već nas samo drži u začaranom krugu tjeskobe i uznemirenosti.

Unutar obitelji važno je obratiti pažnju i na **način na koji razgovaramo o ratu u prisutnosti djece**, primjerice, činjenice koje djeca nisu razvojno spremna prihvatiti, povišene tonove ili uznemirenost pojedinih članova obitelji tijekom razgovora.

Djeca često slušaju razgovore odraslih, čak i ako toga nismo svjesni, mogu pogrešno protumačiti ono što čuju, biti **uznemirena** time ili **razviti različite strahove i fantazije**.



2. Ne izbjegavajte – razgovarajte!

Situacija je teška – iako nije u našoj državi, rat je prisutan u našoj blizini, a suvremeni ga mediji i društvene mreže svakodnevno čine dijelom naših domova. On je činjenica koju ne treba uljepšavati, ali gledanje uznemirujućeg sadržaja može imati i kratkoročne i dugoročne učinke na djecu, pri čemu su dječje reakcije različite, ali su posljedica istog – stanja emocionalne uznemirenosti.

Zato je bitno voditi otvorene i iskrene razgovore s djecom kako bi im se pomoglo u procesuiranju onoga što vide i čuju u okolini, kao i saznati čega se boje i kako ratna situacija i odgovor okoline na nju utječe na njih i njihove živote.

Osim vas, roditelja, pomozite djeci da odrede **tko su odrasle osobe od povjerenja s kojima mogu razgovarati o onome što ih brine** – u obitelji, u školi, u okolini.

3. Manje (pričanja) je više (slušanja)!

U razgovoru s djecom ne preporučuje se raspravljati gdje bi se mogao dogoditi novi napad, o razmjerima tragedije, sljedećim koracima agresora – **držite se činjenica i usmjerite na ovdje i sada**. Djeci su potrebne **kratke, jednostavne informacije** koje bi trebale biti popraćene i porukama da se dnevne rutine njihovog života nisu promijenile (ako je to tako). Djeca viših razreda osnovne škole i srednjoškolci vjerojatno će pitati roditelje i bliske odrasle o tome jesu li uistinu sigurna. Potaknite ih da verbaliziraju svoje misli i osjećaje, ali i prihvatite ako nisu spremna ili zainteresirana za razgovor.

Pružite djeci prostor da prvo kažu **što znaju i što su čula, kako se osjećaju**, a zatim i priliku da vama postavljaju pitanja. Odvojite vrijeme da poslušate što misle i što su vidjeli ili čuli.

Pokazujući djetetu da želite razgovarati o teškim stvarima, učite ga da i u budućnosti može **računati na vas** kada je zabrinuto, što dovodi do razvijanja osjećaja **povjerenja**. Pitajte dijete što već zna o ratu. Slušajući ih saznajte i odakle su saznali informacije.



4. Razgovor po mjeri djeteta

Mlađoj djeci nije nimalo jednostavno objasniti što je to rat, gdje je rat, kako on utječe na nas i, ono najvažnije, jesmo li u opasnosti. Prilagodite ono što govorite djetetovoj dobi i pokušajte odgovoriti na njegova pitanja, pritom vodeći računa o tome što je spremno čuti i razumjeti.

S djetetom u dobi do 7 godina potrebno je pojednostaviti razgovor koliko je moguće. Započnite ga ako primijetite da je dijete uznemireno ili ako samo nešto spomene. Kad je riječ o mlađoj djeci, važno je objasniti im kako je trenutno rat u nekoj drugoj zemlji i da ćemo učiniti sve da se osjećaju sigurno. Posebno vodite računa o ograničavanju informacija iz medija na temu rata u ovoj dobi i razgovora odraslih!

Apstraktne ideje mogu uplašiti malu djecu. Zato koristite konkretne pojmove koje će vaše dijete razumjeti poput: "Odrasli ljudi su pogriješili i napravili ružne stvari u jednoj zemlji jer se nisu slagali. Ta zemlja nije blizu nas. To se nije smjelo dogoditi i sada im se pomaže da se to više ne događa."

Recite djetetu da je vaša obitelj sigurna - važno je da mala djeca znaju da je njihova obitelj dobro i da postoje odrasli koji se bave ovim problemom. Zagrljaji, dodatna pažnja, igra i maženje su dobrodošli u ovim danima – koliko god je moguće više. Ovo pomaže i roditeljima, i djeci.





Početak razgovora s **djecom od 7 do 12 godina** može glasiti primjerice:

“U jednoj drugoj državi se događa nešto jako tužno, rat. Jesi li već čuo/la? Reci mi što ti znaš o tome.

To će biti dobra osnova za daljnji razgovor. Ako se čini da djecu ne zanima ono što se događa, to je u redu, ne morate dalje inzistirati na razgovoru. Ali je važno da naglasite da ste tu za njih ako budu htjeli razgovarati.

Bitno je da vaše dijete razumije da ste mu dostupni za razgovor svaki put kad ono ima želju i potrebu razgovarati te ako osjeti bilo kakav strah ili napetost vezano uz temu rata (ili bilo koju drugu).

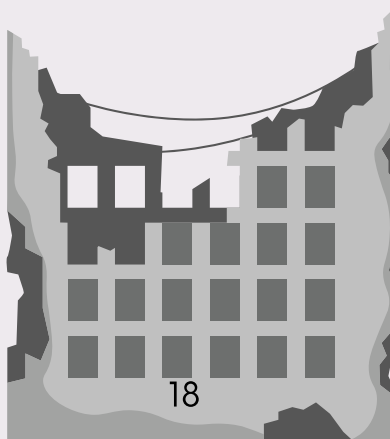
Veća je vjerojatnost da će starija djeca (donekle) razumjeti da rat znači opasnost, pa će ih više i brinuti razgovori o ratu jer su skloni razumjeti ugrozu bolje od mlađe djece.



Djeca u višim razredima osnovne škole **saznaju o problemima vezanim uz rat na društvenim mrežama, TV-u i filmovima** – što nisu uvijek pouzdani izvori činjenica.

Neka će djeca čuti informacije od starijih vršnjaka u okolini, a u ovoj dobi djeca međusobno prepričavaju ono što su načuli iz priča, a u tom procesu, uz preuveličavanje, **dijete informacije može doživjeti životno ugrožavajućim**. Stoga je važno da roditelji sami započnu ovaj razgovor. Pokušajte steći dojam što vaša djeca znaju prije nego što krenete s objašnjenjem.

Možete ih pitati **što su čuli o ratu, gdje su to čuli, što znaju o tome i što misle o tome**. Svakako pitajte dijete i kako se zbog toga osjeća.





Adolescenti su vrlo vjerojatno već informirani, pa možete pretpostaviti da znaju da se vodi rat. Ipak, važno je **ne pretpostaviti da im zato ne treba podrška i vodstvo odraslih**. U razgovoru je važno poštivati njihovo znanje i sposobnost samostalnog promišljanja, prvenstveno kritičnost i medijsku pismenost, jer je to proces koji želimo potaknuti.

Adolescenti informacije uglavnom prikupljaju iz internetskih izvora kao što su društveni mediji. U razgovoru im dajte prostor za raspravu. Potaknite ih da podupru informacije **provjerenim izvorima**, a ne samo da ponavljaju ono što su čuli ili vidjeli na npr. Tik Tok-u. Prihvatite ono što govore, ali im proširite vidike. **Potaknite ih da preispituju ono što vide i čuju**. Pokažite im i nadu kroz svoje iznošenje viđenja situacije i životno iskustvo. Naime, kroz razgovor, mnogi mladi 'testiraju' reakcije odraslih i **procjenjuju koliko je situacija ozbiljna**. Stoga, **razgovarajte kada ste smireni, spremni saslušati i upustiti se u ravnopravan razgovor** s adolescentom i mladom osobom. Izloženost uznemirujućim vijestima, kao i pitanjima poput nasilja, mogu dovesti do osjećaja preplavljenosti.

Zato razgovarajte o **smislenim načinima da pridonese zajednici** koja je pogođena, ali i svojoj okolini. Ideja da možete imati pozitivan utjecaj povećava **otpornost** koja će mladima trebati cijeli život.

5. Normalizirajte djetetove osjećaje, ne ratna zbivanja

Objasnite djetetu da nije jedino koje se boji, već da strah i zabrinutost osjeća velik broj i djece i odraslih, i da je **potpuno prirodno da je zabrinuto**. Vodite računa da ne umanjujete ili negirate ono što osjeća. Otvoren i iskren razgovor s djetetom može mu donijeti olakšanje i produbiti njegov ranije možda narušeni osjećaj sigurnosti. Naglasite mu da je ovog trenutka s vama **potpuno sigurno**. Jednako tako, nastojte prihvatiti ako se vaše dijete ovog trenutka tako ne osjeća i nije zainteresirano za događanja u drugim državama.

Imajte na umu da djeca najčešće jako dobro prepoznaju emocionalna stanja svojih roditelja. Čak i ako o tome ne govorite, ako ste zabrinuti zbog situacije, velika je vjerojatnost da će i vaše dijete to osjetiti i da ćete to primijetiti na njemu.

Pitajte djecu kako se osjećaju i budite iskreni i oko toga kako se vi osjećate, ali im dajte poruku nade i sigurnosti. Djecu će možda zanimati i može li se isto dogoditi i vašoj obitelji i u vašoj okolini. Kada se dogodi tragedija, prirodno je pomisliti i hoćemo li i mi biti pogođeni. Djeca se **oslanjaju na odrasle** u svojim životima, stoga uvjerite svoje dijete da ćete ih vi – i drugi odrasli oko njih – zaštititi.

Možete reći: "I ja sam zaista tužna/tužan zbog toga što se događa. Ali vjerujem da će se sve uskoro riješiti i želim da znaš da ćemo te ja i naša obitelj uvijek čuvati. Na sigurnom si."



Iskoristite ovaj razgovor da mladima prenesete ključne poruke – da je **nasilje nedopustivo** i da nikad nije rješenje, da svi ljudi zaslužuju da se prema njima postupa pošteno, pravedno i dostojanstveno. Postoji opasnost od nepravednog stigmatiziranja ljudi, a djeca mogu imati poteškoća s usmjeravanjem svojih osjećaja.

Uloga odraslih je **pomoći djeci razumjeti važnost dostojanstvenog ophođenja prema svim ljudima**. Izbjegavajte davati negativne konotacije bilo kojoj rasnoj, etničkoj ili vjerskoj skupini. Izbjegavajte stereotipe o ljudima ili zemljama. Fokusiranje na nacionalnost ili pripadnost počinitelja nasilja može stvoriti predrasude i nepovjerenje prema nevinima. Djeca ih tada lako mogu generalizirati na druge u svojoj okolini.

Pitajte dijete jesu li ikada upalo u nevolju zbog nečega što je učinio njihov brat ili sestra ili prijatelj i kako se tada osjećalo. Bi li voljelo da cijeli njegov/njezin razred bude kažnjen za postupke jednog učenika i misli li da bi to bilo pošteno?

Rat **ne želimo normalizirati**, ali djeci možemo reći da je do sada svaki rat koji se vodio i završio. Mladima treba reći da **mnogi u svijetu sada čine sve u svojoj moći da se trenutna situacija što prije završi**.

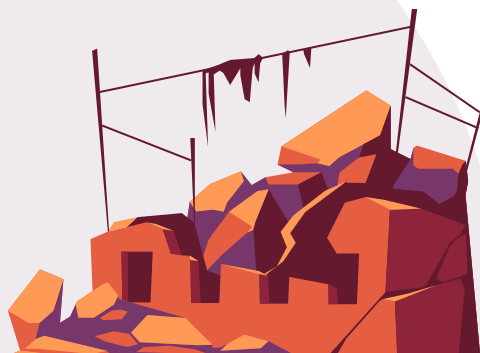




6. Objasnite djeci i mladima da odrasli diljem svijeta naporno rade na rješavanju ovog problema

Naglasite da rat nije problem koji djeca mogu riješiti. Pričajte im o "herojima" koji su uključeni u rješavanje situacije. To uključuje humanitarce, javne dužnosnike, medicinske radnike i obične građane koji rade na tome da budemo sigurni, da pomognu ljudima na pogođenim mjestima i koji čine svijet boljim mjestom.

Potaknite razgovor u kojem će se **dijete identificirati s herojima**, prepoznati svoje snage i promišljati kome ono može pomoći u svojoj okolini na način primjeren dobi i ulozi (prijateljima, životinjama, obitelji...).



7. Obratite pažnju na promjene kod svog djeteta i pomozite mu izraziti ono što osjeća

Ponekad će djeca postavljati pitanja koja ukazuju na to da nešto proživljavaju, a ponekad će to biti **vidljivo iz njihovog ponašanja** – iritabilnosti, povlačenja, promjena u apetitu ili spavanju, promjena u igri, smanjenom interesu za aktivnosti, bolova u trbuhu i slično. Obratite pažnju na znakove straha i tjeskobe koje možda dijete neće moći izraziti riječima.

Dajte im do znanja da ste tu za njih, čak i kada ne govore o onome što ih muči. Je li vaše dijete postalo ovisnije o vama i treba mu više zagrljaja i poljubaca nego inače? Traži li ponovo da spava u roditeljskom krevetu ili jesu li mu naglo pale ocjene? Moguće je da osjeća pritisak onoga što se događa u svijetu oko njega.

Potaknite dijete da svoje doživljaje izrazi na svoj način. Dopustite djeci da se igraju kako žele, čak i ako to uključuje prikaze borbe ili rata, sve dok time nikoga ne povrjeđuju. **Igra je mjesto na koje djeca na siguran način mogu izraziti ono što osjećaju i proraditi ono što se događa u "svijetu odraslih"**. Ako to želi, potaknite ga da **piše priče, izrađuje crteže, slike ili stripove** kojima će moći pokazati ono što osjeća i kako vidi stvarnost oko sebe.

Naučite dijete slušati svoje tijelo. Kada smo suočeni sa prijetnjom, naše tijelo dobiva nalet energije da bi se s njome mogli uspješnije suočiti. Kako bi oslobodilo energiju koja prati emocije koje proživljava, potaknite svoje dijete na aktivnu igru, sport ili drugu zabavnu tjelesnu aktivnost, kojom će otpustiti nakupljenu energiju i napetost. Kada mu bude odgovaralo, a često je to tek nakon što otpustimo stvorenu energiju, možete mu predložiti ili zajedno s njime otkriti nove opuštajuće aktivnosti, kao što su šetnja ili vježbe disanja ili usredotočene svjesnosti.



8. Održavajte rutinu

Održavajte rutinu djeteta i vaše obitelji. Ako vaše dijete inače ide spavati, jede, uči ili provodi vrijeme s vama u šetnji ili igri od određeno vrijeme, pobrinite se da to vrijeme zadrži. Predvidivost svakodnevnih rutina jača naš osjećaj sigurnosti koji može biti narušen u krizama, a ispunjenost našeg vremena može nam dati osjećaj svrhovitosti i štititi nas od preplavljenosti brigama. Vaše dijete može biti smanjenih kapaciteta podnijeti promjene i od kuće kada je situacija u svijetu nestabilna, a vaš je zadatak prepoznati to i razgovarati s njim na umirujuć način pružajući mu podršku. Ispunjenost našeg vremena.

Rutine koje je poželjno smanjiti su one koje uključuju izloženost uznemirujućim vijestima, što nepovoljno utječe na mentalno zdravlje djece, ali i nas odraslih. Život u stalnom strahu može dovesti do osjećaja **beznađa i bespomoćnosti**. Trenutno stanje je zato važno staviti u perspektivu vlastitih života i potaknuti djecu da nastave sa svime što ih čini sretnima i zadovoljnim.



9. Bliskost i nježnost uvijek pomažu

"Uvijek ću te čuvati i brinuti za tebe, sa mnom si siguran/na" je poruka koja svakom djetetu treba, zato učinite svoj dom emocionalno sigurnim mjestom za svoje dijete. Provedite više vremena sa svojim djetetom igrajući se, čitajući ili mu samo budite blizu.

Kod neke će se djece u okolnostima rata i nemira u svijetu posebno izražavati strah od odvajanja od roditelja, te mogu odbijati razdvojiti se u svakodnevnim situacijama poput odlaska na posao ili u vrtić. Budite strpljivi, empatični i smireni kako bi se i ono umirilo. U slučaju izvanrednih okolnosti, nastojte ostati uz dijete.



10. Izgradnja otpornosti je putovanje, ne jedna životna lekcija – podučite djecu da žive dan po dan, prepoznaju i izražavaju svoje emocije i emocije drugih oko sebe

Vodite računa da okolnosti u kojima se nalazimo mogu utjecati na našu sposobnost da se nosimo sa svakodnevnim stresom. Vaše dijete, koje bi inače moglo dobro podnijeti lošiju ocjenu ili nesuglasicu s prijateljem, sada može odgovoriti ljutnjom ili neprimjerenim ponašanjem i na ono što ga inače ne bi uznemiravalo. Uvjerite ga da od njega očekujete samo da će dati sve od sebe i pomozite mu da prepozna i imenuje što doista osjeća.

Djeca koja su prethodno bila izložena traumi, bolesti, gubitcima ili nasilju mogu biti posebno osjetljiva na trenutnu situaciju i prikaze nasilja u medijima. Pazite na promjene koje bi mogle biti znak teškoća i obratite se stručnjaku mentalnog zdravlja. Budite svjesni djece koja su pod većim rizikom.

Djeca koja od ranije imaju teškoće na planu psihičkog zdravlja također mogu biti izložena većem riziku od izraženijih reakcija. Potražite pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje ako ste zabrinuti.





Otpornost možemo jačati – i našu, i onu naše djece. Stavite stvari u perspektivu za svoje dijete. Vaše dijete nije prošlo kroz rat, ali je doživjelo neke druge teškoće na svom putu odrastanja. Podsjetite ga na trenutke kada se suočilo s nečim što ga je plašilo.

Kada govorite o lošim vremenima, pobrinite se da govorite i o dobrim vremenima u budućnosti. **Otpornost je putovanje i svako će dijete doživjeti niz emocija prilikom odrastanja.** Kao što se podizalo kad je padalo dok je učilo hodati, tako će s drugim iskustvima postajati sve hrabrije. Vještine otpornosti kojima podučavate svoje dijete u vrijeme krize trebat će i u svakodnevnom životu kada ona prođe. Svi članovi obitelji u trenutnim okolnostima mogu imati koristi od provođenja više kvalitetnog vremena zajedno, pružajući dodatnu sigurnost i osjećaj bliskosti jedni drugima. Igrajte se, provedite vrijeme u prirodi, druženju s bliskim osobama.

Pokažite strpljenje, brigu i ljubav – i djeci i sebi. Pokušajte biti nježni prema sebi jer svi možemo osjećati povećan stres u ovim trenucima.



11. Dajte im mogućnost da pomognu - na djeci primjeren način

Usmjerite djecu da **ostanu u rutini** - da se igraju, viđaju svoje prijatelje i rade stvari koje ih čine sretnima, ali ih podržite ako žele pomoći. Djeca koja imaju želju i priliku pomoći onima koji su pogođeni ratom mogu se osjećati kao da su dio rješenja. Djeca mogu primjerice izraditi **crteže koji pozivaju na mir**. Potaknite osjećaj za djelovanje ili aktivizam kod djeteta ako izrazi želju - **nada i proaktivnost pomažu u suočavanju i jačaju osjećaj kontrole u okolnostima u kojima nam ona izmiče**.

Možete s djecom **istražiti organizacije koje pomažu i donirati** nešto kao obitelj. Pohvalite svoje dijete ako želi nešto učiniti, čak i ako još ne zna što i kako. Na ovaj način možemo pomoći našoj djeci da se suoče sa strahom, potaknuti ih da osjećaju da se stvari mogu poboljšati.

Pomaganje drugima dio je procesa ozdravljenja. Projekt s prijateljima iz razreda ili obitelji ne samo da omogućuje djeci da osjete da daju pozitivan doprinos, već također jača njihov osjećaj zajedništva.





12. Vodite računa o tome kako ste

Da bismo pomogli djeci, prvo se moramo **pobrinuti za sebe**. Održavanje dnevne rutine posla, obaveza, kućanskih poslova i hobija pruža vam osjećaj stabilnosti kada se svijet oko vas čini kaotičnim. Odvojite vrijeme za pravilnu prehranu, vježbanje i odmor. U mjeri u kojoj je moguće odvojite vrijeme za stvari u kojima uživate i koje vas ispunjavaju, što god da to jest.

Zatražite i pomoć vašeg djeteta u obavljanju kućnih poslova za koje je razvojno dovoljno zrelo. Osim što će vama pomoći, djetetu pokazujete i kako njegovi postupci pridonose dobrobiti cijele obitelji. Spoznaja da ima važnu ulogu u obitelji i da može pomoći, može ojačati djetetovo samopouzdanje i osjećaj da je sposobno nositi se s izazovima.

Briga za sebe, pa čak i zabava mogu pomoći da se bolje nosite sa stresnim trenucima i da budete tu za svoju djecu kada im je potrebno. I vi razgovarajte s obitelji, prijateljima i drugima. Povezivanje s ljudima pruža socijalnu podršku i jača otpornost. Potražite pomoć od prijatelja i okoline i prihvatite je, pogotovo u brizi za dijete.

Ako se osjećate **preplavljeno i preopterećeno**, razmislite o razgovoru s nekim tko vam može pomoći, kao što je psiholog ili drugi stručnjak mentalnog zdravlja.

Zaključak

Otvoreno komuniciranje o ratu i oružanim sukobima, kad su oni dio svakodnevnih vijesti, može ojačati odnos povjerenja između roditelja i djeteta. Premda odrasli nemaju odgovore na sva pitanja koja interesiraju djecu i mlade te se i sami možda suočavaju s neizvjesnošću i strahom, važno je poticati izražavanje emocija koje se javljaju prilikom suočavanja s vijestima o ratu i oružanim sukobima.

Potrebno je dati prioritet potrebama djece i mladih u konfliktima zahvaćenim područjima te već sada krenuti razmišljati o korisnim intervencijama koje bi umanjile negativne psihosocijalne posljedice odrastanja u ratom zahvaćenim područjima u svijetu. Isto tako, u područjima koja nisu direktno zahvaćena ratom, djecu je potrebno informirati na dobi primjeren način te im dati prostora za izražavanje vlastitih osjećaja u sigurnoj i podržavajućoj atmosferi. Također, djeci je potrebno omogućiti mjesto i vrijeme gdje će, ako im to bude potrebno, potražiti pomoć i podršku.

Korisno je i da se kod djece i mladih potiče osjećaj smisla te im se pomogne pronaći način na koji bi oni mogli pomoći ili doprinijeti drugoj djeci i mladima, pogotovo onima koji odrastaju pogođeni učincima oružanih sukoba u ratom zahvaćenom području.

Djeca uče promatrajući nas. Pokušajmo činiti sve u našoj moći da ih zaštitimo od negativnih okolišnih čimbenika i kolektivne traume koju donose događaji poput oružanih sukoba i ratova. Naučimo ih da nasilje nikad nije rješenje. **Odgojimo ih u ljude koji te riječi i žive.**



Umjesto naših biografija...

Dragi roditelji,

dopustite da vam kažemo nekoliko riječi o vama.

Roditeljstvo zahtijeva hrabrost, snalažljivost i snagu kakvu često nismo znali da posjedujemo. Često je izrečeno, ali istinito - biti roditeljem istovremeno je najljepša i najzahtjevnija uloga na svijetu.

Znate li da ste superheroji?

Brinete da vaša djeca imaju sve što im je potrebno - ljubav, poticaj, vodstvo. Podučavate ih vrijednostima koje ih pripremaju za odgovoran i ispunjen život jednog dana kada polete iz vašeg zagrljaja. Dijete iz sigurnosti vaših ruku uči o svemu što treba znati, od prvih koraka do razlikovanja dobrog od lošeg. Vi ste oni koji dijete dočekaju kada padne, čiji osmijeh prvi vidi kada ustane i nastavi dalje.

Superheroji ste jer dijete zna da ćete ga uvijek voljeti i biti tu za njega. Supermoći roditelja su ljubav, hrabrost, prisutnost i vjera u dijete. Vjerujte i u sebe.

Autori



Literatura

- Ajduković, M. (1995). Djeca u ratu u Hrvatskoj. *Revija za socijalnu politiku*, 2(4), 295-304.
- American Psychological Association. (2011.). *Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of elementary school children*. <http://www.apa.org/topics/resilience/kids-war>
- Betancourt, T. S. i Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*, 20(3), 317-328.
- Catani, C. (2018). Mental health of children living in war zones: a risk and protection perspective. *World Psychiatry*, 17(1), 104.
- Dorking, M. C. (2022). *Russia-Ukraine war: How to talk to kids about the conflict*. Preuzeto 1.2.2022. s <https://uk.style.yahoo.com/russia-ukraine-war-how-to-talk-to-children-about-conflict-123529121.html>
- Halevi, G., Djalovski, A., Vengrober, A. i Feldman, R. (2016). Risk and resilience trajectories in war-exposed children across the first decade of life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(10), 1183-1193.
- Holohan, M. (2020). How to talk to children about war: An age-by-age guide. Today. Preuzeto 1.2.2022. s <https://www.today.com/parents/how-talk-children-about-war-age-guide-t171381>
- Kadir, A., Shenoda, S., Goldhagen, J., Pitterman, S., Suchdev, P. S., Chan, K. J., ... i Arnold, L. D. (2018). The effects of armed conflict on children. *Pediatrics*, 142(6). e20182586.
- Kuterovac Jagodić, G. (2002). Dugoročne posljedice rata na mentalno zdravlje djece: Je li rat za djecu, svjedoke rata, zaista završio?. *Dijete i društvo*, 4(1-2), 135-160.
- Morin, A. (2021). Talking to your kids about war. Verywell family. <https://www.verywellfamily.com/how-to-talk-to-kids-about-war-4147597>
- Orlando, J. (2022). How to guide your children through Ukraine news online. NZ Herald. <https://www.nzherald.co.nz/lifestyle/the-conversation-how-to-guide-your-children-through-ukraine-news-online/YZHJLJXPJUL6RMFOPFWFVRJVE/>
- Pregrad, J. (1996). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Santa Barbara, J. (2006). Impact of war on children and imperative to end war. *Croatian Medical Journal*, 47(6), 891.
- Slone, M. i Shechner, T. (2009). Psychiatric consequences for Israeli adolescents of protracted political violence: 1998–2004. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(3), 280-289.
- Slone, M. i Shoshani, A. (2008). The war against psychological warfare. *International Terrorism and Threats to Security: Managerial and organizational challenges*. Edward Elgar Publishing.
- Slone, M. i Shoshani, A. (2017). Children affected by war and armed conflict: parental protective factors and resistance to mental health symptoms. *Frontiers in Psychology*, 8, 1397.
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. i Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online.

Podršku stručnjaka mentalnog zdravlja za sebe i svoje dijete
možete potražiti u Centru za zdravlje mladih
Doma zdravlja Zagreb - Istok

Više informacija na:
www.czm.hr
Telefon: 01/6468 333
E-mail: info@czm.hr

Posjetite i portal Grada Zagreba o mentalnom zdravlju i
informirajte se i o drugim mjestima na kojima je dostupna
pomoć:

mentalnozdravlje.zagreb.hr