



Kako s djecom razgovarati o ratu

Pripremila
Josipa Kuretić, mag. psych.



UVOD

Posljednje dvije godine sa sobom su donijele niz izazovnih situacija s kojima se suočavaju djeca i odrasli u cijelom svijetu. Kriza rata u Ukrajini dodatni je izvor stresa kako za djecu tako i za odrasle dok se još uvijek nosimo s psihološkim pritiscima koje prate potrese i pandemiju virusa COVID-19.

U ovim trenucima sigurno ne želimo djecu opteretiti s još jednom krizom, ali ne možemo ignorirati ono što se događa u svijetu. Skrivanje informacija, šaputanja i tajne odraslih mogu dovesti do osjećaja straha, nesigurnosti i drugih neugodnih emocija djeteta. Ako nema dovoljno informacija, dijete će odgovore pronaći u svojoj mašti.

Čak i ako dijete ne razumije sve što se događa oko njega, ono osjeća emocije odraslih koji skrbe o njemu i preuzima ih kao svoje. Čak i ako mu nije u potpunosti jasno o čemu se radi, osjetit će da nešto nije u redu.



DJECA IMAJU PRAVO ZNATI ŠTO SE DOGAĐA U SVIJETU KOJI IH OKRUŽUJE, ALI JE ODGOVORNOST ODRASLIH ZAŠTITI DJEČJE FIZIČKO I MENTALNO ZDRAVLJE.



KADA S DJETETOM RAZGOVARATI O RATU

Ako dijete ne iskazuje nikakve emocije, misli i pitanja vezana uz rat, nije potrebno na silu poticati razgovor niti osvijestiti ozbiljnost situacije. Neka su djeca čula djelomične informacije o trenutnoj krizi, ali nisu u potpunosti svjesna težine situacije i nisu osjetila neugodne emocije. Neka djeca brinu i boje se, ali to ne pokazuju drugima. Neka će djeca sama pokrenuti razgovor. Vi sami najbolje poznajete svoje dijete.



**PROCIJENITE KAKO JE VAŠE DIJETE DOŽIVJELO
SITUACIJU I TREBA LI RAZGOVOR I PODRŠKU.**

NAJBOLJE JE RAZGOVARATI:

- * samo ako djetetu treba razgovor o ovoj temi
- * kada ste spremni za razgovor o ovoj temi
- * kada ste oboje opušteni
- * kada i vi i dijete imate dovoljno vremena
- * kada se možete bez distrakcija posvetiti djetetu
- * kada se oboje možete usmjeriti na razgovor



**IZBJEGAVAJTE RAZGOVORE O POTENCIJALNO
ZASTRAŠUJUĆIM TEMAMA NEPOSREDNO PRIJE SPAVANJA.**

NAKON RAZGOVORA

- * ponudite djetetu puno topline i nježnosti
- * planirajte neku djetetu ugodnu i zabavnu aktivnost



Jedan razgovor neće uvijek biti dovoljan. Neko će dijete prekinuti razgovor jer mu više neće biti zanimljiv ili će htjeti raditi nešto drugo. Neko će dijete trebati vremena za razmišljanje o svemu što je čulo. Nastavite procjenjivati kako vaše dijete doživljava situaciju, pratite djetetovo ponašanje i emocije i po potrebi ponovno razgovarajte.

KAKO RAZGOVARATI



CILJ JE INFORMIRATI I UMIRITI DIJETE, A NE PREPLAVITI GA I PREPLAŠITI GA S PUNO ZASTRAŠUJUĆIH INFORMACIJA.

- * Slušajte dijete.
- * Imenujte svoje i djetetove emocije.
- * Budite iskreni.
- * Pojednostavite situaciju.
- * Prilagodite rječnik djetetovoj dobi, jezičnom razumijevanju i kognitivnom razvoju.
- * Pokušajte biti jednostavni i konkretni.
- * Usmjerite se na ono što vas dijete pita - nije potrebno ulaziti u detalje.
- * Ostanite smireni.
- * Pazite na vašu neverbalnu komunikaciju, posebice na vaše izraze lica.
- * Kontinuirano vodite brigu o djetetovim reakcijama i emocijama, posebice o razini straha i anksioznosti. Promatrajte djetetov govor tijela, ton glasa, disanje i pažljivo slušajte što vam dijete govori.
- * Tijekom razgovora ponudite djetetu puno nježnosti i fizičkog dodira (držite se za ruku, mazite se, zagrlite se).



SADRŽAJ RAZGOVORA

INFORMACIJE

EMOCIJE

SIGURNOST

INFORMACIJE

Najbolje je krenuti od onoga što djeca već znaju. Provjerite koje informacije dijete ima – pitajte dijete što je čulo i odakle mu te informacije.

Pojednostavite situaciju i prilagodite rječnik djetetovoj dobi, govorno–jezičnom razvoju i kognitivnom razvoju. Pokušajte biti jednostavni i konkretni.

Pitajte dijete što misli. U redu je reći da nemate sve odgovore.

Možete povezati situaciju sa konfliktnim situacijama u životu djeteta (npr. "što ti napraviš kada se ne slažeš sa svojom sestrom").

**"rat je kada se dvije grupe ljudi ne slažu
i zato se bore jedni s drugima"**

SIGURNOST

Jako je bitno djetetu potvrditi da je sada ono i cijela vaša obitelj na sigurnom. Naglasite da postoji namjera i ulaže se trud u okončanje i smirivanje situacije.

Objasnite djetetu da ćete vi i drugi odrasli koji brinu o djetetu učiniti sve da ga zaštitite.

**"ti i ja smo sada
na sigurnom"**

**"rat je negdje
daleko od nas"**

**"tvoj tata i ja te uvijek
čuvamo i pazimo na tebe"**

**"vjerujem da će se pronaći
rješenje i da će rat prestati"**

**"odrasli ljudi smišljaju
kako zaustaviti rat"**

EMOCIJE



Otvoreni i iskreni razgovor s odraslom osobom u koju ima povjerenje pomaže djetetu da izrazi svoje emocije. Što više toga može izraziti riječima, manja je vjerojatnost da će se te neugodne emocije manifestirati nepoželjnim ponašanjima ili psihosomatskim simptomima (npr. bol u trbuhu).

Nije poželjno umanjivati dječje strahove i brige, ali nije poželjno niti potkrepljivati ih najgorim mogućnostima.

Želimo da djeca znaju da se i odrasli ponekad osjećaju neugodno, ali ne želimo prenijeti na njih svoje strahove. Pokušajte ostati optimistični i usmjeriti dijete na osjećaj sigurnosti (npr. "sada smo sigurni", "rat je negdje daleko od nas"). Ostanite uvjereni u pozitivan ishod i izrazite nadu u bolju budućnost.

Najbolje je reći da razumijete djetetove brige, strahove i sve druge emocije. Recite djetetu da se i vi ponekad tako osjećate (npr. "i ja se ponekad bojim"). Ako dijete čuje da i vi ponekad osjećate te emocije prepoznat će da nije samo.

Normalizirajte cijeli raspon dječjih emocija. Jasno recite djetetu da je u redu osjećati se i sretno, i tužno, i ljuto, i nesigurno, i zabrinuto, i...

Dajte djetetu do znanja da uvijek s vama može razgovarati o svojim brigama i strahovima i da zajedno možete smisliti što napraviti. Objasnite djetetu da neugodne emocije nestaju kada ih izrazimo i zamijenimo ugodnim emocijama.

Podijelite s djetetom što vi činite kad ste zabrinuti ili kad se bojite. Raspravljajte o tome što možete učiniti kada se jave neugodne emocije. Dogovorite što ćete vi i vaše dijete u tim situacijama učiniti (npr. razgovarati s nekime, zatražiti zagrljaj, pomaziti se, otići se igrati ili nešto raditi...). Zajedno osmislite i vježbajte različite kreativne i zabavne tehnike izražavanja i kontrole neugodnih emocija.

"i ja se
nekada bojim"

"u redu je
bojati se"

"kada se ja preplašim
pomaže mi zagrljaj"

"uvijek sam tu za tebe
i možeš mi sve reći"

"kada god želiš možemo
razgovarati"

OSMISLITE S DJETETOM ŠTO MOŽE UČINITI KADA SE BOJI ILI JE ZABRINUTO

Što učiniti ako sam preplašen? Mogu...



Nacrtati što me brine

Duboko disati

Zatražiti zagrljaj

Pomaziti se

Pričati s nekime

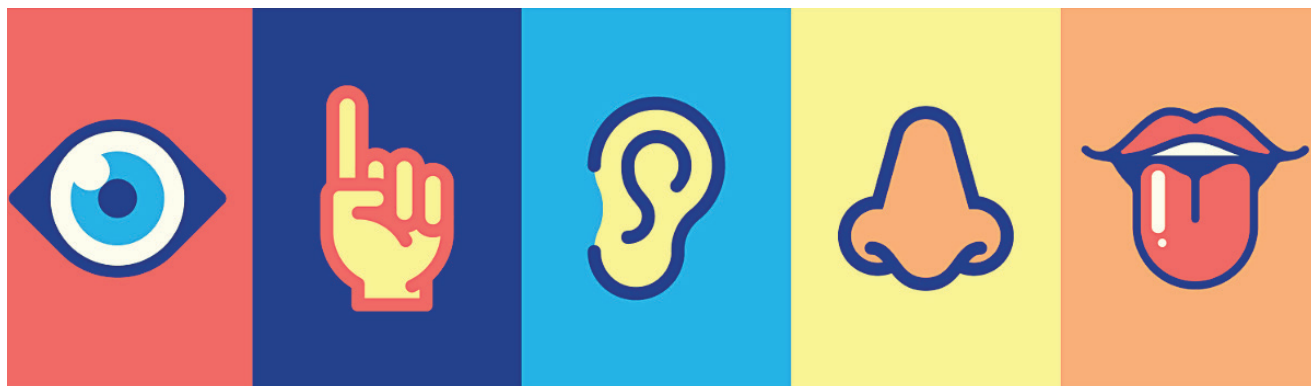
Igrati se



VJEŽBE DISANJA

Isprobajte zajedno vježbe disanja i opuštanja.

VJEŽBA PRIZEMLJIVANJA



Udahni i izdahni.

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj 5 stvari koje vidiš oko sebe.

Primijeti i imenuj 4 stvari koje osjetiš dodirrom svojeg tijela.

Primijeti i imenuj 3 stvari koje čuješ u svojoj okolini.

Primijeti i imenuj 2 stvari koje možeš namirisati.

Primijeti i imenuj 1 stvar koju možeš okusiti.

Udahni i izdahni.

DISANJE I PRSTIĆI

Raširi prste na jednoj ruci tako da se ne dodiruju.

Kažiprst druge ruke polako pomiči od zgloba prema vrhu palca i polako udahni zrak kroz nos.

Kada dođeš do vrha palca, počni se spuštati prema kažiprstu i polako izdisati zrak kroz usta.

Nastavi dok tako ne prođeš sve prste na ruci.

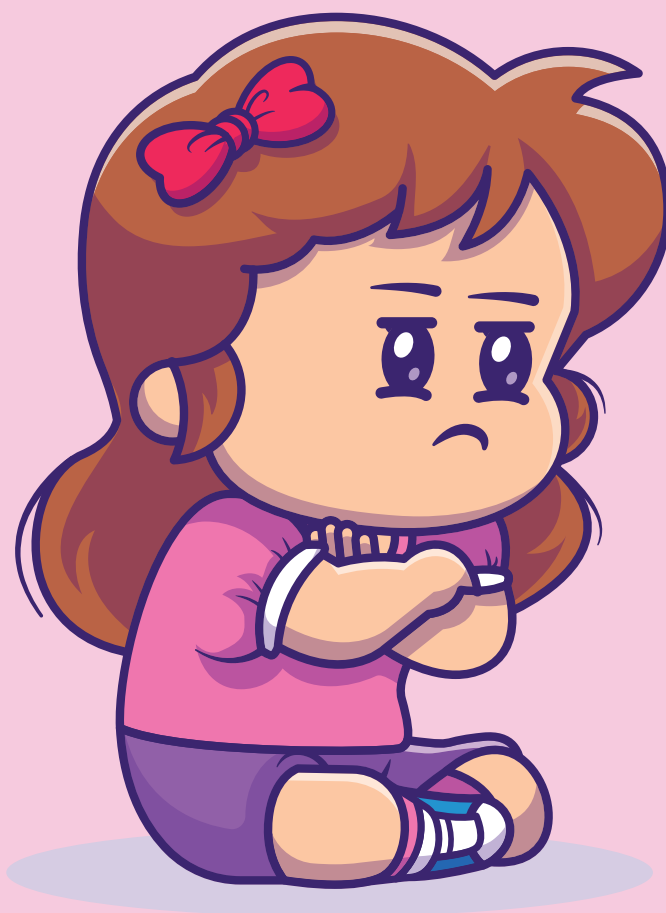
Ponovi još jednom.



PRATITE ZNAKOVE STRESA DJETETA

Djeca stres iskazuju različitim promjenama u ponašanju:

- * izražavaju i imenuju različite neugodne emocije,
- * povlače se,
- * teško se odvajaju od roditelja,
- * razdražljiva su, svadljiva, agresivna,
- * ne iskazuju interes za aktivnosti kojima su se radovala,
- * javljaju se promjene u apetitu,
- * javljaju se promjene u ritmu i kvaliteti sna,
- * javljaju se regresije u ponašanju (npr. ponovno sišu palac)...



**VJERUJTE SVOJOJ INTUICIJI I AKO STE ZABRINUTI ZA
VAŠE DIJETE, ODMAH POTRAŽITE SAVJET STRUČNJAKA.**

ŠTO JOŠ MOŽEMO ČINITI

OGRANIČITI IZLOŽENOST MEDIJIMA

Od izuzetne je važnosti kontrolirati djetetovu izloženost medijima i izbjeći izlaganje djeteta potresnim vijestima i za djecu neprimjerenim grafičkim prikazima rata, razaranja i ljudskih stradanja. Preplavljenost strašnim medijskim sadržajima i porukama može razviti i pojačati intenzitet različitih neugodnih osjećaja. Mlađa djeca ne razumiju razliku između stvarnosti i medijskih sadržaja i mogu misliti da su i ona sama u neposrednoj opasnosti.

U medijima pronađite poučne, empatične priče o volonterima i pomagačima. Pokažite djetetu da u situacijama krize nastaju junaci koji nesebično pomažu drugima. Povežite s primjerima iz djetetova života (npr. skupljanje potrepština za beskućnike ili za osobe pogođene potresom). Potičite dijete da i samo bude junak tako što ćete uključiti dijete, ali i cijelu obitelj u različite humanitarne akcije.

Pričajte o tome kako ljudi mogu prebroditi različite situacije i iz njih izaći snažniji. Povežite sa djetetovim životom i životima ljudi koje dijete poznaje (npr. "bilo te je strah krenuti u vrtić, a sada rado ideš u vrtić i tamo se igraš sa svojim prijateljima").



VODITE RAČUNA KAKO PRIČATE O TRENUTNOJ SITUACIJI S DRUGIM ODRASLIMA PRED DJETETOM!

DRŽATI SE OBITELJSKIH RUTINA

Uspostavite svakodnevne rutine i obiteljske navike. Rutine djetetu pružaju osjećaj sigurnosti i predvidljivosti.

Provodite vrijeme zajedno - igrajte društvene igre, čitajte priče, šecite... Zajedničke aktivnosti svih članova obitelji daju djetetu osjećaj bliskosti, pripadanja i ljubavi.

Osim igre i razgovora, pružite djetetu puno nježnosti, fizičke blizine i dodira - oni pružaju utjehu i djetetu daju do znanja da je voljeno i da odrasli brinu o njemu.

Pričajte o budućnosti i zajedno s djetetom planirajte što ćete raditi skupa, razgovarajte o tome što će se zanimljivo ili zabavno uskoro dogoditi (npr. "u vrtu će narasti cvijeće").



RAZVIJATI EMPATIJU

U ovim situacijama neugodne emocije mogu se pretočiti u empatiju. Sa starijom djecom možete razgovarati o tome kako se osjećaju djeca u područjima zahvaćenima ratom.

Uključite djecu u humanitarne aktivnosti – zajedno razmislite što možete donirati potrebitima - u područjima potresenima ratom ili u svojem okruženju. Osjećaj da čini nešto korisno i pomaže drugima može djetetu dati smisao i utjehu.

Konflikti i ratovi sa sobom često nose predrasude, osuđivanje i diskriminaciju usmjerenu prema specifičnim skupinama ljudi ili zemljama. Pokušajte ne koristiti riječi poput "zli", "zločesti" nego govorite o ljudima koji imaju specifične misli, želje i vrijednosti s kojima se mi ili drugi ljudi ne slažu.



**"Kada se ljudi ne mogu složiti,
ponekad se bore jedni s drugima."**

**"Puno ljudi sada pokušava pomoći ljudima koji
žive tamo gdje je rat - šalju im stvari koje su im
potrebne. Možda im i mi možemo pomoći."**

BRINUTI O SEBI:

U vremenima krize naša se djeca oslanjaju na nas - od odraslih u njihovoj blizini dobivaju osjećaj sigurnosti. Način na koji se odrasli kojima je dijete okruženo nose sa stresom i kriznim situacijama utječe na način na koji se dijete nosi sa stresom i kriznim situacijama. Najčešće je djetetovo mentalno zdravlje povezano s mentalnim zdravljem odraslih koji o njemu brinu.



Stoga, ne ignorirajte svoje emocije, misli i potrebe. Prirodno je da i vama ova situacija teško pada i normalno je da osjećate različite neugodne emocije.



ZAPAMTITE, MOĆI ĆETE POMOĆI SVOJEM DJETETU SAMO AKO SE PRVO POBRINETE ZA SEBE.

- * Svaki dan odvojite vrijeme za aktivnosti koje vas opuštaju i umiruju.
- * Prihvatite svoje emocije i osmislite kako ih konstruktivno izraziti.
- * Potražite podršku svojih bližnjih.
- * Držite se rutina.
- * Redovito se i zdravo hranite.
- * Naspavajte se.
- * Ako je potrebno, zatražite pomoć stručnjaka.





LITERATURA

Berman, S., Diener, S., Dieringer, L i LKantieri, L. (1991). *Talking with Children About War and Violence in the World*. Cambridge: Educators for Social Responsibility.

Brotherson, S. (2015). *Talking to Children About Armed Conflict*. Philadelphia: NDSU Extension Service.

Macksound, M. (2000). *Helping Children Cope with the Stresses of War*. New York: UNICEF.

National Association of School Psychologists (2015). *Helping Children Cope With Terrorism - Tips for Families and Educators*. Bethesda: NASP.

Rechtschaffen, D. i Willard, C. (2019). *Alphabreaths: The ABCs of Mindful Breathing*. Louisville: Sounds true, inc.



Istražite i dodatne resurse
dostupne na mrežnim
stranicama Dječjeg vrtića Rijeka

www.rivrtici.hr/podrska-roditeljstvu