

# KAKO POMOĆI DJECI I MLADIMA KOJI SU ŽRTVE RATA



UNIVERSITÀ di VERONA  
Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI



U nastavku se nalaze određeni načini pomoću kojih odrasli mogu pomoći djeci i mladima koji su žrtve rata, s ciljem razumijevanja situacije i efikasnog suočavanja sa svojim emocijama.

## KAKAV JE PSIHOLOŠKI EFEKT RATOVA?

Ratovi mogu imati traumatski utjecaj na dobrobit djece i mladih. Žrtve rata mogu pokazivati fizičke simptome (npr. glavobolju, umor, gubitak apetita), često plakati, osjećati anksioznost, agitaciju, depresiju, iritabilnost, zbunjenost i krivnju (zbog toga što su preživjeli), imati nesanice i noćne more, izbjegavati razgovore, pokazivati regresiju na ponašanja iz djetinjstva (npr. sisanje palca), te biti u nemogućnosti poduzimati ođedene akcije.

**Zapamtite da su to sve normalne reakcije na nenormalne okolnosti!**

## KOJE EMOCIJE MOGU ŽRTVE RATA OSJEĆATI?

Mogu osjećati emocije...



STRAHA



TUGE



LJUTNJE

## KAKO MOŽETE POMOĆI DJECI I MLADIMA DA SE SUOČAVAJU SA STRAHOM, TUGOM I LJUTNJOM?

### NAČINI ZA SUOČAVANJE

#### Poduzimanje koraka za rješavanje problema

- Budite sigurni da su zadovoljili svoje temeljne potrebe (npr. osigurani zaklon, hrana, voda, osnovna higijena).
- Zaštitite ih od daljnjih fizičkih i psihičkih ozljeda.
- Budite svjesni i njih osvijestite da je uvijek moguće nešto učiniti.
- Uvijek pokušajte imati razumijevanja..

#### Razgovor o činjenicama

- Pomognite im da razumiju situaciju.
- Pružite im jasne i razvojno-prikladne informacije.
- Ne pružajte lažna obećanja i ne izmišljajte stvari koje ne znate.
- Koristite smireni ton glasa kada pružate informacije.

### TRAŽITI I PRUŽATI PODRŠKU

#### Razumijevanje i izražavanje svojih emocija

- Osvijestite im da je ono što osjećaju normalno.
- Ohrabrite ih da izraze svoje osjećaje (npr. razgovorom, crtanjem, pisanjem).
- Pitajte ih: "Što ti pomaže da se bolje osjećaš?".
- Izbjegavajte beskorisne savjete kao što su: "Ne bi se trebao/la tako osjećati" ili "Tvoja će bol brzo proći".

#### Primanje i pružanje pomoći

- Pružite praktičnu pomoć i podršku tako da to ne bude nametljivo.
- Poštujte razlike u kulturi, godinama i spolu.
- Ne prisiljavajte ih da razgovaraju, te prihvatite šutnju.
- Pokušajte povezati djecu i mlade s njihovim obiteljima ili s onima koji mogu brinuti o njima.

### RAZUMJETI ŠTO JE VAŽNO

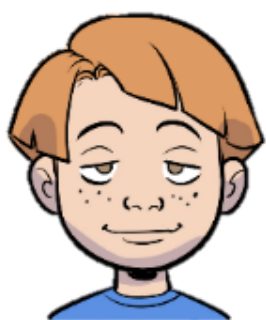
#### Odujiti vrijeme za fokusiranjem na druge stvari

- Pomognite im da misle na pozitivne stvari.
- Predložite im reklastrajuće aktivnosti (npr. hodanje, pjevanje, sviranje).
- Predložite mladima da uključe djecu u svoje slobodne aktivnosti.
- Organizirajte školske i druge obrazovne aktivnosti.

#### Prilagoditi

- Identificirajte najhitnije potrebe.
- Otkrijte što je najvažnije za svaku osobu u određenom trenutku.
- Poštujte pravo svake osobe da donosi svoje odluke.
- Ne prosuđujte aktivnosti i osjećaje.

Želimo da osjećaju emocije kao što su...



RELAKSACIJA



UŽIVANJE



NADA

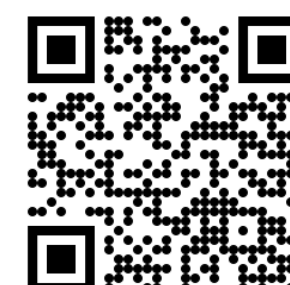
## KAO ODRASLI POMAGAČ, ZAPAMTITE:

Odmorajte se i vodite brigu o sebi. Prihvatite i ono što možete učiniti i ono što ne možete. Nemojte se ponašati kao da možete riješiti svačije probleme. Kontaktirajte službe podrške ako su djeca i mladi uznemireni dugo vremena.

Postoji mnogo načina za suočavanjem sa strahom, tugom i ljutnjom: možemo pronaći one načine koji nama odgovaraju a isto tako izmisliti neke nove! Pogledajte slijedeću poveznicu na kojoj se nalaze korisne inicijative i izvori: <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

References:  
• National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.  
• World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.

Autori: D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, M. Carradore, i R. Burro  
Centar za istraživanja u psihologiji HEMOT® (Kaciga za emocije - Helmet for EMOTions, [www.hemot.eu](http://www.hemot.eu)), Odsjek za ljudske znanosti, Sveučilište u Veroni.  
Illustrator: Elisa Ferrari - Prijevod s engleskog na hrvatski jezik: Sanja Tatalović Vorkapić



HEMOT®  
Helmet for EMOTions