

BAGAIMANA UNTUK MEMBANTU KANAK-KANAK DAN REMAJA MANGSA PEPERANGAN



UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI



Di bawah adalah beberapa cara yang boleh digunakan oleh orang dewasa untuk membantu kanak-kanak dan remaja mangsa peperangan memahami dan menangani emosi mereka.

APAKAH IMPAK PSIKOLOGI DARIPADA PERANG?

Peperangan boleh memberi kesan traumatik terhadap kesejahteraan kanak-kanak dan remaja. Mangsa-mangsa peperangan boleh mengalami gejala fizikal (contoh, sakit kepala, letih, hilang selera makan), menangis, berasa cemas, gelisah, kemurungan, mudah marah, rasa bersalah (cth., kerana terselamat), keliru, mengalami insomnia, mengalami mimpi ngeri, tidak mampu ambil tindakan, elak bercakap, merosot kembali kepada tingkah laku tidak matang (contoh, menghisap ibu jari).

Ingat bahawa ini adalah reaksi biasa terhadap kejadian luar biasa!

APAKAH JENIS-JENIS EMOSI YANG BOLEH MANGSA PERANG RASAI?

Mereka boleh merasa emosi seperti...



TAKUT



KESEDIHAN



KEMARAHAN

BAGAIMANA ANDA BOLEH MEMBANTU KANAK-KANAK DAN REMAJA MENGHADAPI KETAKUTAN, KESEDIHAN DAN KEMARAHAN?

CARI PENYELESAIAN

Ambil langkah-langkah untuk membantu menyelesaikan masalah

- Pastikan keperluan asas dipenuhi (contoh, tempat tinggal, makanan, air, perkhidmatan/ bantuan kebersihan).
- Lindungi daripada kerosakan fizikal dan psikologi selanjutnya.
- Ketahui bahawa kita sentiasa boleh melakukan sesuatu.
- Sentiasa cuba memahami.

Bercakap tentang fakta

- Bantu mereka memahami situasi tersebut.
- Berikan maklumat yang jelas dan bersesuaian dengan umur.
- Jangan membuat janji palsu dan jangan mereka cipta sesuatu perkara yang anda tidak tahu.
- Gunakan nada yang tenang semasa memberi maklumat.

CARI DAN BERI SOKONGAN

Fahami dan luahkan emosi anda

- Memberi jaminan kepada mereka bahawa apa yang mereka rasa adalah perkara biasa.
- Galakkan mereka meluahkan emosi mereka (contoh, melalui percakapan, melukis, menulis).
- Tanya: "Apakah yang dapat membantu anda berasa lebih baik?".
- Elakkan nasihat yang tidak dapat membantu seperti: "Anda tidak boleh berasa begitu" atau "Kesengsaraan anda akan berlalu dengan cepat".

Menerima dan memberi bantuan

- Tawarkan bantuan dan sokongan praktikal tanpa tindakan yang bersifat gangguan.
- Hormati perbezaan antara budaya, umur, jantina.
- Jangan paksa mereka untuk bercakap, dan hormati kesenyapan mereka.
- Cuba untuk mempertemukan semula kanak-kanak dan remaja dengan keluarga mereka atau dengan pihak yang boleh menjaga mereka.

FAHAMI APA YANG PENTING

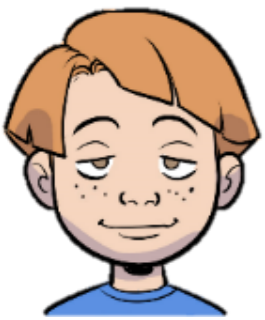
Luangkan sedikit masa untuk fokus pada perkara lain

- Bantu mereka berfikir tentang topik positif.
- Cadangkan aktiviti-aktiviti santai (contoh, berjalan, menyanyi, bermain).
- Cadangkan supaya remaja melibatkan kanak-kanak dalam aktiviti-aktiviti riadah.
- Memantapkan sekolah dan aktiviti-aktiviti pendidikan.

Menyesuaikan diri

- Kenal pasti keperluan segera.
- Ketahui perkara yang paling penting bagi setiap orang pada masa itu.
- Hormati hak setiap orang untuk membuat keputusan mereka sendiri.
- Jangan mengancam sebarang aktiviti atau perasaan.

Kami mahu mereka merasakan emosi seperti...



KELEGAAN



KESERONOKAN



BERHARAP

SEBAGAI SEORANG PEMBANTU DEWASA, INGATKAN:

Rehat dan jaga diri anda.
Jangan berfikir/bertindak seolah-olah anda perlu menyelesaikan masalah semua orang.
Terima perkara-perkara yang anda mampu lakukan dan apa yang anda tidak mampu lakukan.
Hubungi perkhidmatan sokongan jika kanak-kanak dan remaja diganggu dalam tempoh yang berpanjangan.

Terdapat banyak cara untuk mengatasi ketakutan, kesedihan dan kemarahan: kita boleh memilih cara yang berfungsi kepada kita dan juga boleh mencipta cara-cara baru.
Lihat pautan berikut untuk mengakses inisiatif dan sumber berguna selanjutnya: <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

Rujukan:
• 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.

Dihasilkan oleh D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, & R. Burro
Pusat Penyelidikan dalam Psikologi HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Jabatan Sains Manusia, Universiti Verona
Diilustrasikan oleh Elisa Ferrari - [Bahasa Melayu] versi diterjemahkan oleh [Gan Su Wan, Lee Ling Khai]



HEMOT®
Helmet for EMOTions