



## **Kako s djecom razgovarati o ratu?**

*Posljednjih mjesec dana mnogi od nas svakodnevno gledaju putem medija užasna događanja i patnje ljudi u ratom pogođenim područjima Ukrajine. Iako nismo osobno uključeni u ova događanja i sukobe kod većine ljudi dolazi do osjećaja uznemirenosti, jake nelagode, straha i stresa. Ne tako davno brojni stanovnici naše zemlje su bilo izloženi ratu te su sjećanja na to razdoblje još uvijek prisutna. Vrlo je važno prepoznati ove osjećaje i o njima govoriti i razgovarati. Zbog svega toga smo zabrinuti i zbog toga nam može biti jako teško razgovarati s djecom i mladima o ratnim zbivanjima. Moramo biti svjesni da naša djeca nisu pošteđena informacija koje se šire različitim medijima, a posebno internetom na kojem provode dosta vremena. Kako bi djeci i mladima pružili adekvatne odgovore jako je važno s njima razgovarati na smiren i podržavajući način, slušajući njihova pitanja i razumijevajući njihovu zabrinutost.*

*Važno je u razgovoru s djecom ne izbjegavati temu ratnih događaja već ako dijete ima potrebu o tome razgovarati treba u tom razgovoru biti otvoren. Treba im pružiti osnovne činjenice kako bi se umanjila njihova potencijalna uznemirenost i strah. Djeci treba omogućiti da u prisustvu roditelja mogu pokazati svoje osjećaje te postaviti pitanja o svemu što ih brine.*

*Djecu treba poticati da razgovarate o tome što ona osjećaju uz iskazivanje podrške, pružanja osjećaja sigurnosti i razumijevanja bez umanjivanja situacije. Treba im pružiti informacije o tome što se tamo događa te što se sve čini da bi rat završio. Svakako treba izbjegavati davanje detaljnih informacija o stradavanju i žrtvama te ih zaštititi od izloženosti takvim sadržajima preko medija ili društvenih mreža. Roditelji bi trebali imati uvid kojim su sadržajima djeca izložena.*

*Kao i kod drugih izvanrednih situacija važno je da se u obitelji održi rutina koja djeci može pružiti osjećaj sigurnosti u momentima kada su zabrinuti i uplašeni.*

*Važno je i kako roditelji između sebe i s drugim ljudima razgovaraju o ratu kada su djeca prisutna. Djeca su sklona upijati i preuzimati sve što njihovi roditelji osjećaju i govore, a da toga i nisu svjesni.*

*Svakako treba objasniti djeci da je u situacijama poput pandemije ili rata normalno osjećati strah, šok, tugu, tupost, imati probleme s koncentracijom, spavanjem ili apetitom. Treba im osvijestiti da se sve te reakcije normalan odgovor našeg tijela na nenormalne situacije ili*

*okolnosti. Također im treba objasniti da će im to s vremenom omogućiti da se mogu bolje nositi sa stresnim i traumatskim događanjima. Ukoliko su djeca dovoljno stara može ih se uključiti i u volontiranje, prikupljanje pomoći i pomaganje.*

*Ako roditelji primijete da su djeca izrazito uznemirena te da ih ta uznemirenost ometa u obavljanju svakodnevnih aktivnosti i njihovom funkcioniranju, svakako treba potražiti pomoć stručne osobe.*

***Tekst priredila: Tamara Brežičević, dipl. soc. radnica***

***Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije, u okviru Projekta „Zaštita mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti u BPŽ“ koji je financiran sredstvima Ministarstvom zdravstva.***

***Izvor: <https://cnzd.org/2022/03/11/kako-razgovarati-s-djetetom-o-ratu/>***