

Kako s djecom i mladima razgovarati o ratu u Ukrajini



Prvi zadatak odraslih je učiniti da se djeca i mladi osjećaju sigurno i voljeno i da njihovo mentalno zdravlje bude očuvano.

I dok na ekranima i društvenim mrežama gledamo kako se na europskom kontinentu događa nešto za što su mnogi mislili da se nikako ne može dogoditi u 21. stoljeću, moramo i u ovim trenucima misliti na one koji su najranjiviji u ovoj kriznoj situaciji - na djecu i mlade.

Nakon više od dvije godine suočavanja s epidemijom i s njom povezanih posljedica, pred roditelje, učitelje, nastavnike i profesore, pred sve odrasle, postavlja se još jedan teži zadatak - podržati djecu i mlade i u ovoj teškoj situaciji.

Iako bismo voljeli da se temeljni uzrok ove situacije nikad nije dogodio, moramo si priznati da je rat došao u naše susjedstvo.

Hrvatsko društvo još uvijek ima veoma svježa sjećanja na rat i ratna stradanja Domovinskog rata, no ratne aktivnosti ovakvih razmjera zadaju dodatnu razinu brige, prizivaju sjećanja i pobuđuju neugodna emocionalna stanja.

Osobitu ulogu u izazivanju takvih stanja može imati pretjerana izloženost vijestima s društvenih mreža i izloženost cjelodnevnom ciklusu vijesti, što pridodaje cjelokupnom dojamu opasnosti i ugroženosti.

Prije nego pomognemo i podržimo djecu i mlade, moramo mi odrasli biti u miru sa svojim stavovima, vrijednostima, i - što je više moguće - upoznati s činjenicama i situacijama, jer ćemo tako biti spremniji pomoći djeci, mladima i drugima. Stručnjaci navode kako je primarni osjećaj koji djeca i mladi traže od odraslih osjećaj zaštite i sigurnosti. Stoga je potrebno da vodimo računa o sebi te tako razvijemo više strpljenja i budemo kreativniji za trenutke kada budemo trebali uvjeriti djecu i mlade u njihovu sigurnost. Vodite računa o sebi kako biste mogli brinuti o svom djetetu.

Potrebno je stvoriti podržavajuće okruženje u obitelji, razredu i školi

Cilj je stvoriti okruženje u kojem djeca i mladi mogu izraziti svoje osjećaje. To treba učiniti bez prisiljavanja djece da svoje osjećaje iskažu prije nego osjete da su spremni za to. No bitno je poslati im poruku da na razini škole postoje osobe (stručna služba) s kojima mogu razgovarati ukoliko su zabrinuti ili se teško nose s vlastitim emocijama.

Djeca iz različitih dobni skupina na različite načine reagiraju na stresna iskustva pa će tako i reakcija odraslih ovisiti o dobi i određenim ponašanjima. Kako se vidi iz tablice u nastavku (prilagođeno prema Macksoud 2000.), simptomi i moguća ponašanja kao reakcija na kriznu situaciju mogu uključivati sljedeće:

Dob djece	Moguća ponašanja djece i mladih	Što odrasli mogu napraviti
<p>0 - 5 godina Djeca nisu u stanju racionalizirati što se događa oko njih.</p>	<p>Anksioznost Povremeni tantrum Regresivno ponašanje Strah od odlaska na spavanje Noćne more</p>	<p>Izbjegavajte raspravu ili izlaganje djece vijestima. Koliko god je moguće, pričekajte dok djeca ne legnu u krevet da pogledate vijesti. Ako sumnjate da nešto znaju - na primjer, čujete ih kako govore o tome tijekom igre - možete ih pitati o tome i vidjeti je li to nešto što treba dodatno raspraviti. Važno je da vaša poruka cijelo vrijeme bude da ste vi kao obitelj sigurni. Koristite konkretne pojmove i poznate reference koje će vaše dijete razumjeti i pokušajte ne objašnjavati previše. Sve pojednostavite.</p>
<p>6 - 12 godina Djeca mogu donekle razumjeti i racionalizirati događaje. Često će koristiti fantaziju kako bi se nosili sa stresnim događajem. Skloniji su osjećaju krivnje jer misle da su mogli spriječiti neke negativne događaje.</p>	<p>Problemi s koncentracijom i fokusiranjem Anksioznost Elementi hiperaktivnosti Mucanje Poremećaji u ishrani Glavobolja i trbuholbolja Agresivni ispadi Problemi sa spavanjem i noćne more Regresivno ponašanje</p>	<p>Ako djeca pokazuju znakove uznemirenosti ponašajući se tjeskobno ili pokazujući da nešto nije u redu - na primjer, nerado idu u školu - pridite im i pozovite ih na razgovor. Starija djeca slušaju o problemima vezanim za nasilje, kriminal i rat na društvenim mrežama, YouTubeu, Tik toku i u filmovima i serijama - što nisu uvijek pouzdani izvori informacija. Pokušajte steći osjećaj što vaša djeca znaju prije nego što krenete s objašnjenjem, jer ih ne želite dodatno uznemiravati. Postavite im pitanja poput: "Što ste čuli?"; "Gdje ste to čuli?"; "Što znate o tome?"; i "Što mislite o tome?". Objasnite kontekst i ponudite perspektivu. Svojim životnim iskustvom, znanjem i mudrošću možete objasniti različite okolnosti oko određenih problema. Ovo je proces koji stvarima daje smisao i jasnoću - i važno je da djeca mogu shvatiti i negativne i neugodne stvari. Kako bi razgovarali o snažnim emocijama koje ljudska patnja može izazvati, djeca se moraju naučiti distancirati od užasnih događaja, razumjeti temeljne uzroke i možda se uključiti u smislene načine da stvari poboljšaju, kao što je npr. pisanje poruka podrške djeci ili sudjelovanje u nekoj humanitarnoj akciji ili mirnom prosvjedu.</p>
<p>13 - 18 godina Djeca i mladi razumiju što se događa i kakve bi posljedice mogle biti. U ovoj dobi već prolaze određene promjene u dobi adolescencije i zbog toga ih izvanredne i krizne situacije još više pogađaju</p>	<p>Samoozlijeđivanje Anksioznost Nervoza i manjak koncentracije Povlačenje Psihosomatski poremećaji Korištenje opojnih sredstava</p>	<p>Pretpostavite da su informirani - ali nemojte pretpostaviti da je njihovo znanje iz provjerenih izvora. Tinejdžeri puno svojih informacija dobivaju iz internetskih izvora kao što su društvene mreže ili YouTube, što može biti zavaravajuće ili manjkavo. Ipak, važno je poštivati njihovo znanje i sposobnost samostalnog učenja jer je to proces koji želite potaknuti. I dalje ćete morati popuniti praznine, ponuditi malo povijesti i podijeliti ono što znate. Srednjoškolske godine mogu biti teške, jer tinejdžeri počinju odbijati ideje svojih roditelja. Potaknite ih da podupru svoje ideje izvorima, a ne samo da ponavljaju ono što su drugi rekli. Prihvatite njihove izvore, ali proširite njihove vidike. Naučite ih da preispituju ono što vide pitajući se: "Tko je ovo napravio?"; "Zašto su to napravili?"; "Koje je gledište?"; "Koje informacije nisu uključene?" i slično. Ova pitanja pomažu tinejdžerima da procijene informacije, razmišljaju dalje od naslova ili smiješnog meme-a i dublje se zagledaju u temu. Ponudite nadu. Promjene raspoloženja obilježje su tinejdžerskih godina. Ali izloženost tužnim i depresivnim vijestima i ratu putem društvenih mreža može učiniti tinejdžere anksioznim i zabrinutim. Razgovarajte o smislenim načinima da date neki doprinos u ovoj krizi, to je način na koji povećavamo otpornost svih nas.</p>

Djecu ne treba pretjerano izlagati vijestima

Kao i u drugim kriznim situacijama, djecu ne trebamo pretjerano izlagati vijestima. Posebno treba izbjegavati da "prijelomne vijesti" budu cjelodnevna pozadinska kulisa života. Osobito treba izbjegavati da djeca gledaju vijesti i izvještaje koji mogu biti iznimno snažni i potresni bez prisutnosti roditelja ili odrasle osobe.

S druge strane, djeca imaju pravo znati što se događa, no te vijesti moraju biti prilagođene i objašnjene na način koji je prikladan njihovoj dobi. Roditelji trebaju moći s djetetom razgovarati o onome što ih zanima, što su vidjeli i kako se osjećaju. Pitanja za razgovor mogu biti: Što si čuo/čula?; Što si vidio/vidjela?; Kako se osjećaš?

Trebamo imati razumijevanja i ako ih ne zanimaju vijesti, ali i u tim situacijama im treba dati do znanja da mogu s vama razgovarati o tome što se događa.

Djecu treba oslušivati i s njima razgovarati

U odluci oko započinjanja razgovora i tijeka razgovora, vodimo se svojom najboljom prosudbom, na temelju djetetove osobnosti, interesa za trenutne događaje i osobnog iskustva.

Djetetovo raspoloženje uvijek možemo "ispipati" pitanjima o tome što su čuli da se događa, imaju li pitanja, žele li pričati o tome. Djeci i mladima trebamo poslati nedvosmislenu poruku da postoji prostor i vrijeme u kojem ćemo ih saslušati. Ne smijemo zanemariti njihova pitanja ili na njih odgovarati u prolazu.

Također, bitno je da se odupremo porivu da budemo rješavači problema. Usredotočimo se na slušanje djeteta i dopustite mu da vodi razgovor.

Pratite djecu zbog znakova straha i tjeskobe koje možda ne može izraziti riječima. Poremećaji u prehrani ili spavanju, povećana potreba za pažnjom, problemi u učenju i izvršavanju zadataka, povučенost, neki su od znakova koji se mogu pojaviti. Ovo je osobito važno za djecu i mlade koji su već možda imali neku svoju osobnu traumu.

Razgovarajte s njima i posvetite posebnu pažnju svakom njihovom pitanju ili komentaru. Mlađu djecu možete potaknuti da pišu priče ili crtaju kako bi pokazali kako se osjećaju te ih potaknuti na nastavak svakodnevnih aktivnosti. Sa starijima razgovarajte, dajte im prostor za izražavanje svog mišljenja i postavljanje pitanja, pružite im potrebne informacije i kontekst ili zajedno potražite odgovor na pitanja iz vjerodostojnih izvora.

Nikako nemojte olako odgovarati na njihovu zabrinutost i strahove govoreći im da se smire ili da pretjeruju. Dajmo im i prostor i vrijeme da izraze vlastite misli, obrazlože i opišu svoje osjećaje - što je za njih dobro, a što je loše. Pomognimo im da ih prepoznaju i imenuju.

Normalizirajmo osjećaje koje imaju

Zbog svega što se događa, što čuju i vide, djeca mogu osjećati strah, zbunjenost, zabrinutost ili čak ljutnju, posebno ako sve to podsjeća na nasilje ili traumu koju su doživjeli. Kao što je već rečeno, iznenadna neraspoloženost, agresija ili povlačenje može biti znak da imaju izazove u "obradi" informacija koje su dobili ili vidjeli.

Djeci i mladima treba stoga poslati nedvosmislenu poruku da je sasvim normalno osjećati se tužno, uplašeno ili ljuto. Dajte im do znanja da ste tu da ih podržite i pomognete im.

Razgovarajte o vijestima i izvorima informacija

Djeca pristupaju vijestima na drugačiji način od odraslih. Kako ih manje zanimaju tako ih manje prate, ali kada to čine, onda je to obično kroz kratke (video) isječke na društvenim mrežama čiji se autor često ne zna, koji ne pružaju odgovor na sva pitanja i za razumijevanje kojih je potrebno poznavanje konteksta koji je vrlo često izostavljen.

Osobito treba biti svjestan računalnih algoritama koji povećavaju izloženost popularnim materijalima. Ti algoritmi mogu izložiti djecu i mlade tim sadržajima čak i kada nisu zainteresirani za tu temu.

Stoga je potrebno s njima razgovarati o tome što su vidjeli, što je kontekst i koje su činjenice predstavljene, koji je izvor navedenog materijala, je li autor materijala poznat i vjerodostojan i kakvi se komentari nalaze uz taj materijal. Također, trebamo se usredotočiti i na smanjenje štete koju dezinformacije i nasilne slike mogu imati na djecu.

Izbjegavajmo etikete

U objašnjavanju konteksta i činjenica trebamo se oduprijeti etiketiranju i generaliziranju. Ovakve situacije imaju točno određene izvore i aktere i njih treba jasno odrediti i identificirati. Bilo kakvo generaliziranje na cijelu skupinu, osobito ono negativno, može samo doprinijeti širenju predrasuda i negativnih emocija. Umjesto toga, razgovarajmo s djecom i mladima o tome koje su posljedice loših i nepromišljenih odluka onih koji bi trebali djelovati za dobrobit svih, usredotočimo se na sudbinu, bol i iskustvo onih kojih pate zbog tih odluka.

U ovakvim situacijama treba posebno jačati opredijeljenje za **mir, nenasilje, humanost i solidarnost**.

Upoznajte djecu s kontekstom i činjenicama

Kao što je napomenuto nekoliko puta, jedna od najboljih strategija je upoznati djecu i mlade s činjenicama i kontekstom. Razgovarajte s njima, neka vam ispričaju što su saznali, što ih brine, zajedno raspravite što im nije jasno ili čega se boje. Ako sami niste sigurni u činjenice, potražite odgovore zajedno.

Ono što bi ih sigurno moglo zanimati jest jesu li oni sigurni, jesu li osobe koje su im bliske i koje se brinu o njima sigurne i kako će ova događanja utjecati na njihov svakodnevni život. U tom slučaju, najbolji alat vam može biti karta kako biste im predstavili gdje se sukobi odvijaju i da smo u trenutnim okolnostima sigurni.

Potaknite djecu da obrađuju priču kroz igru i umjetnost

Djeca često kroz kreativno izražavanje i igru pokušavaju shvatiti ono što vide i čuju. Ponekad njihovi radovi mogu biti uznemirujući za odrasle, ali ova vrsta igre ima važnu svrhu jer nam može pomoći u identificiranju srži problema. To nam može posljedično pomoći da usmjerimo svoju podršku i pomoć u pravom smjeru.

Potaknimo ih na pozitivno djelovanje

Ako je dijete ili mlada osoba osobito zabrinuta za obitelji ili svoje vršnjake u Ukrajini, uputite ih da razmisle o tome što mogu napraviti kako bi im pomogli. Neke aktivnosti koje se mogu napraviti i koje treba odabrati sukladno djetetovu uzrastu mogu biti sudjelovanje na mirnom skupu ili prosvjedu, prikupljanje donacija, pisanje zastupnicima ili donositeljima odluka i istraživanje što sve još možemo napraviti da pomognemo.

Učionica

Ova situacija sigurno će se preliti i na učionice i školske hodnike. Učenici su već u zadnje dvije godine naučili da je svijet opasno mjesto: izloženi su globalnoj panici zbog pandemije, izloženi su svakodnevnim informacijama o umrlima. Vjerojatno je kako će ova situacija dodati još tjeskobe u naše škole.

Upravo zato se na razini cijele škole treba napraviti strategije djelovanja kako bi se škola učinila sigurnim mjestom za učenike. Stručne službe i nastavnici trebaju biti u stalnom kontaktu i djelovati zajednički kako bi se učenicima pružila podrška i pomoć.

Ivu se situaciju može uključiti i u kurikulum i poučavanje:

- razgovarajte s učenicima što ih brine i što ih zanima;
- razgovor se može provesti u skupini kako bi se dobilo više perspektiva;
- predložite im neki od oblika pozitivnog djelovanja ili neka sami učenici predlože što mogu napraviti;
- posebnu pozornost posvetite kompetencijama medijske pismenosti i zalaganju za mir, nenasilje, humanost i solidarnost;
- istražite dezinformacije i savjetujte se s vjerodostojim *fact-checking* servisima;
- potaknite učenike da izrade plakate ili se na neki drugi kreativan način izraze promičući i pozivajući na mir, šalju pozitivne poruke i poruke podrške svojim vršnjacima u pogođenim područjima ([primjer e-twinning projekta](#));
- navedene radove možete objaviti na školskim oglasnim pločama ili na društvenim medijima;
- pozovite učenike da u prostoru škole izraze podršku vršnjacima i ljudima iz Ukrajine ([primjer Srednje škole Glina](#));
- povežite se s lokalnim Crvenim križem ili nekom drugom organizacijom civilnog društva i kao škola se uključite u humanitarne akcije koje se organiziraju;
- na satovima povijesti i geografije, upoznajte učenike s činjenicama i kontekstom;
- na satovima društveno-humanističkih predmeta, razgovarajte o posljedicama loših odluka onih koji bi se trebali brinuti za dobrobit svih građana, o ulozi medija;
- istražite kako su građani i građanke u Hrvatskoj i diljem svijeta izašli na mirne prosvjede za mir i protiv rata.

Vrlo je bitno u svemu što se radi uvijek odvajati državu od naroda jer često narod ne podržava odluke koje donose državni dužnosnici.

Nastavnici se trebaju dodatno upoznati s činjenicama i kontekstom. Također, ako nisu sigurni u nešto, treba normalizirati situaciju gdje ćemo reći da ne znamo i da možemo zajedno istražiti.

Drage nastavnice i nastavnici, da biste ostali informirani, a da ne narušavate vlastito mentalno zdravlje, usredotočite se na ono što je pod vašom kontrolom, usmjerite se na ono na što možete utjecati, povežite se s kolegicama i kolegama na zajedničkim aktivnostima u školi. Postavite sebi granice u konzumiranju sadržaja povezanih s ratnim i drugim zbivanjima.

Literatura

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>

Bael, K. (2022.). How to talk to your kids about Russian attacks. <https://spectrumlocalnews.com/nc/charlotte/news/2022/02/25/ukrainian-mother-explains-how-she-is-talking-to-her-son-about-russian-attacks>

Benchetrit, J. (2022.). With invasion of Ukraine, parents and educators face tough conversations with kids. CBC. <https://www.cbc.ca/news/canada/talking-to-kids-about-ukraine-1.6363815>

Gantz, S. (2022.). How to talk to children about Russia's attack on Ukraine, especially if they've been through their own trauma. <https://www.inquirer.com/health/how-to-explain-ukraine-russia-kids-20220224.html>

Hill, A. (2022.). 'A delicate balance': experts' tips on dealing with Ukraine anxiety in children. The Guardian. <https://www.theguardian.com/society/2022/feb/26/ukraine-anxiety-children-psychologists-teachers>

Italie, L. (2022.). Honesty and reassurance: How to talk to kids about Ukraine. Los Angeles Times. <https://www.latimes.com/world-nation/story/2022-02-25/how-to-talk-to-kids-about-ukraine>

Kamenetz, A., i Turner, C. (2022.). War, Crisis, Tragedy: How to talk with kids when the news is scary. KQED. <https://www.kqed.org/mindshift/59143/war-crisis-tragedy-how-to-talk-with-kids-when-the-news-is-scary>

Macksoud, M. (2000.). Helping Children Cope With the Stresses of War: A manual for parents and teachers. UNICEF. https://factsforlife.org/pdf/Helping_Children_Cope_with_the_Stresses_of_War.pdf

Moyer, M. W. (2022.). How to Talk to Kids About Ukraine. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2022/02/25/well/family/kids-teens-ukraine-russia.html>

Orlando, J. (2022a.). From 'Vladdy daddy' to fake TikToks: how to guide your child through Ukraine news online. The Conversation. <http://theconversation.com/from-vladdy-daddy-to-fake-tiktoks-how-to-guide-your-child-through-ukraine-news-online-177813>

Orlando, J. (2022b.). 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/YZHJLXPJUL6RMFOPFWEFVRJVE/>

San Diego County Office of Education. (2022.). Resources for Educators, Families to Discuss the Events in Ukraine with Students. <https://www.sdcoe.net/about-sdcoe/news/post/~board/news/post/resources-for-educators-families-to-discuss-the-invasion-of-ukraine-with-students>



Kako s djecom i mladima razgovarati o ratu u Ukrajini / Forum za slobodu odgoja, Đorđićeva 8, 10 000 Zagreb / Za izdavača: Mario Bajkuša / Tekst je dovršen 28. veljače 2022.

Smjernice u ovoj publikaciji navedene su u dobroj namjeri te ponuđeni učiteljima i stručnim suradnicima kao pomoć i poticaj. Pozivaju se učitelji i stručni suradnici da navedeno prilagode uzrastu i pojedinom razrednom odjelu poštujući stručne, pedagoške, metodičke i didaktičke standarde. Forum za slobodu odgoja nije odgovoran za moguće posljedice nastale nestručnim provođenjem ovih aktivnosti. Ova publikacija namijenjena je isključivo za neprofitnu i obrazovnu svrhu. Vlasnik ovog primjerka može koristiti bilo koji dio za neprofitnu uporabu u obrazovne svrhe. Niti jedan dio ove publikacije ne smije se digitalizirati, adaptirati, prevoditi ili uključivati u nove kompilacije bez prethodne pismene suglasnosti Forumu za slobodu odgoja. Umnožavanje je dopušteno uz navođenje izvora. U trenutku uključivanja popisa vanjskih mrežnih izvora nisu bili uočeni nikakvi ilegalni, nepotpuni ili neaktivni sadržaji na stranicama na koje poveznice upućuju. Na aktualno i buduće oblikovanje, sadržaje, autorska prava na povezanim stranicama ili na stranicama na koje se upućuje, Forum za slobodu odgoja nema nikakvog utjecaja te se ovime izričito ograničava od svake odgovornosti za promjenu istih nakon što je ova publikacija objavljena.