

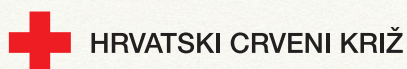


Psihološka prva pomoć djeci u odgojno-obrazovnom kontekstu

Priručnik za dječje vrtiće i osnovne škole



Sufinancira
Europska unija





Psihološka prva pomoć djeci u
odgojno-obrazovnom kontekstu



PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ DJECI U ODGOJNO-OBRAZOVNOM KONTEKSTU

Priručnik za dječje vrtiće, osnovne i srednje škole

PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ DJECI U ODGOJNO-OBRAZOVNOM KONTEKSTU

Priručnik za dječje vrtiće, osnovne i srednje škole

IZDAVAČ:

Hrvatski Crveni križ

ZA IZDAVAČA:

Robert Markt, univ. spec. oec.

AUTORICA:

Nikolina Božanić, mag. psych.

RECENZENTI:

Prof. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić

LEKTURA:

Petar Bekić, prof. hrv. jezika

NASLOVNICA:

Mirela Čavalić, studentica-volonterka GDCK Osijek

GRAFIČKO OBLIKOVANJE:

Alfacommerce d.o.o., Zagreb

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001283973.

ISBN 978-953-7537-81-4

© Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije nije dopušteno umnažati, prenositi na bilo koji način, elektronski, mehanički, fotokopiranjem, presnimavanjem ili drugačije, bez prethodnog pismenog odobrenja nositelja prava.

Ova publikacija izrađena je uz financijsku potporu Europske unije i Međunarodne federacije društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca. Za sadržaj publikacije isključivu odgovornost snosi Hrvatski Crveni križ, a isti ne odražava nužno stavove Europske unije, Europske komisije, ni Međunarodne federacije društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca koje ne preuzimaju odgovornost za navedene informacije.



SADRŽAJ

PREDGOVOR	4
UVOD	6
PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ	8
ZAŠTO JE VAŽNO DA SVI ZNAJU PRUŽATI PSIHOLOŠKU PRVU POMOĆ?	10
ŠTO JE PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ ZA DJECU?	11
GLEDATI	13
KAKO PREPOZNATI ZNAKOVE UZNEMIRENOSTI?	15
PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA MIGRACIJSKI STRESORI I NJIHOVE POSLJEDICE	19
SLUŠATI	21
KAKO RAZGOVARATI S DJECOM – KORACI	26
PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA SPECIFIČNOSTI U KOMUNIKACIJI	30
POVEZIVATI	34
PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA PSIHOSOCIJALNI ASPEKT INTEGRACIJE	35
OTPORNOST DJECE	36
KAKO VJEŽBATI OTPORNOST?	38
MENTALNO ZDRAVLJE POMAGAČA	46
ZAHVALE	49
REFERENCE	50
PRILOZI	53
Prilog A: Intervencijska piramida mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške	53
Prilog B: Tehnike smirivanja i vježbe disanja za djecu	55
Prilog C: Što reći i što ne reći u razgovoru s djecom	57
Prilog D: Preporuke za dodatne resurse	58
Prilog E: Nevladine organizacije za podršku izbjeglicama i migrantima u Hrvatskoj	60



PREDGOVOR

Djeca i mladi danas odrastaju u svijetu prepunom izazova – od složene obiteljske dinamike i društvenih pritisaka, do traumatskih događaja poput prirodnih nepogoda, migracija, oružanih sukoba i drugih kriznih situacija. U takvim trenucima, njihova prva linija podrške često nisu stručnjaci mentalnog zdravlja, već upravo oni koji su im svakodnevno najbliži – učitelji, odgojitelji, pedagozi i drugi djelatnici odgojno-obrazovnog sustava. Zbog toga, vještine pružanja psihološke prve pomoći postaju nezaobilazan dio profesionalne odgovornosti svih koji rade s djecom i mladima.

Hrvatski Crveni križ, kao dio Međunarodnog pokreta Crvenog križa, godinama ima značajnu ulogu u odgovoru na različite krizne situacije - bilo da je riječ o prirodnim katastrofama, migracijama ili oružanim sukobima. Važna komponenta njegova djelovanja je upravo psihosocijalna podrška, kojom se nastoji očuvati mentalna zdravlje i emocionalna dobrobit ljudi pogođenih kriznim situacijama.

Hrvatski Crveni križ od 2001. godine uz suglasnost Ministarstva znanosti i obrazovanja sustavno provodi edukacije iz područja Humanih vrednota te u suradnji sa Agencijom za odgoj i obrazovanje provodi niz programa kojima doprinose jačanju kapaciteta odgojno obrazovnih djelatnika i djece iz različitih područja ekspertize Hrvatskog Crvenog križa (priprema za izvanredne situacije, solidarnost i volonterstvo, klimatske promjene, zaštita zdravlja, zdravi stilovi života, prevencija ovisnosti, prva pomoć, osobni rast i razvoj, prihvaćanje različitosti i prevencija diskriminacije, azil i migracije, ljudska prava, prevencija trgovanja ljudima, komunikacijske vještine, ravnopravnost spolova itd.). Kroz program Odgoj za humanost od malih nogu, 2017. godine suradnja je proširena i na predškolski odgojno obrazovni sustav.

U partnerstvu s Agencijom za odgoj i obrazovanje, prepoznata je potreba za dodatnim osnaživanjem odgojno-obrazovnih djelatnika, kako bi se cijeli sustav bolje pripremio za aktualne izazove, ali i one koji tek dolaze. Edukacije iz psihološke prve pomoći omogućuju stjecanje znanja kojima ne jačamo samo pojedince, već i čitave zajednice. Time stvaramo otpornije škole i vrtiće, u kojima se djeci, osobito onima iz ranjivih skupina kao što su djeca izbjeglice, može pružiti podrška koja je sigurna, empatična i prilagođena njihovim potrebama.

Ovaj priručnik naslanja se te logično nadograđuje prethodno spomenute programe Hrvatskog Crvenog križa kao odgovor na uočene specifične potrebe unutar odgojno-obrazovnog sustava i društva općenito. Isti je nastao je u okviru EU4HEALTH projekta „Pružanje kvalitetne i pravovremene psihološke prve pomoći raseljenim osobama iz Ukrajine“, ali i kao odgovor na sve izraženiju potrebu za jasnim, praktičnim i stručno utemeljenim smjernicama za rad s djecom u kriznim situacijama.



PREDGOVOR

Cilj nam je bio kreirati alat koji će biti koristan u svakodnevnoj praksi, lako razumljiv, ali istovremeno temeljen na aktualnim znanstvenim spoznajama i dobrim praksama.

Priručnik je namijenjen prvenstveno stručnjacima u odgojno-obrazovnim ustanovama – učiteljima, nastavnicima, odgojiteljima, stručnim suradnicima i ravnateljima – ali i svima koji rade s djecom i mladima, te žele razvijati svoje kompetencije u području psihološke prve pomoći.

Vjerujemo da će ovaj priručnik postati vaš saveznik u zahtjevnim situacijama te doprinijeti stvaranju sigurnijeg, suosjećajnijeg i otpornijeg okruženja u kojem svako dijete može rasti i razvijati se s povjerenjem i podrškom koju zaslužuje.

Hrvatski Crveni križ



UVOD

Ovaj priručnik namijenjen je odgojno-obrazovnim djelatnicima kako bi im pružio potrebna znanja i vještine za primjenu načela psihološke prve pomoći (PPP) u školskom okruženju, s posebnim naglaskom na podršku djeci i mladima u kriznim situacijama. Opća načela iznesena u priručniku primjenjiva su u različitim krizama i hitnim situacijama od prirodnih katastrofa i oružanih sukoba do osobnih ili svakodnevnih stresora koji mogu utjecati na dobrobit djece (Ben-Arieh i sur., 2004). Međutim, poseban je naglasak stavljen na specifične potrebe djece izbjeglica i migranata, koja su zbog migriranja, traumatskih iskustava i izazova integracije u novu sredinu često posebno ranjiva. Pružanjem praktičnih smjernica prilagođenih odgojno-obrazovnom kontekstu, cilj priručnika je osnažiti odgojitelje, učitelje, nastavnike, stručne suradnike i druge odgojno-obrazovne djelatnike za pravovremeno, suosjećajno i učinkovito pružanje podrške djeci koja se suočavaju s kriznim situacijama.

Svjesni smo da već postoji niz kvalitetnih priručnika i materijala o psihološkoj prvoj pomoći, uključujući i one u izdanju Crvenog križa te drugih domaćih i međunarodnih organizacija, pregled relevantne literature i izvora dostupan je u prilogima i popisu referenci.

Ono što ovaj priručnik izdvaja jest njegova jasna usmjerenost na praktičnu primjenu u radu odgojno-obrazovnih djelatnika. Razvijen je u skladu s međunarodnim smjernicama Međunarodne federacije društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca (IFRC), a koncipiran je tako da može služiti i kao samostalan alat za nastavnike, stručne suradnike i druge zaposlenike u obrazovanju koji žele steći osnovna znanja i vještine pružanja psihološke prve pomoći djeci i mladima.

Dječji vrtići, osnovne i srednje škole imaju nezamjenjivu ulogu u životu djece: ona nije samo mjesto obrazovanja, već i prostor u kojem se grade odnosi, stječe osjećaj sigurnosti, uspostavlja rutina i razvijaju socijalne i emocionalne vještine. U trenucima krize upravo dječji vrtići i škole, odnosno odgojitelji, učitelji, nastavnici i stručni suradnici kao poznate i bliske odrasle osobe mogu biti ključan oslonac djeci, pridonoseći njihovoj otpornosti i oporavku.

Dobrobit djece označava kvalitetu života djece i obuhvaća sve aspekte njihovog tjelesnog, emocionalnog, socijalnog i kognitivnog razvoja, a uključuje ovih šest dimenzija: materijalne uvjete života, zdravlje i sigurnost, pristup obrazovanju, kvalitetu obiteljskih i vršnjačkih odnosa, ponašanja i rizike kojima su izložena, kao i dječju subjektivnu procjenu vlastitog zadovoljstva i osjećaja sreće (UNICEF, 2007).

U ovom priručniku kreće se od pristupa psihološke prve pomoći kako ga definiraju Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organisation – WHO) i Međunarodna federacija društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca (IFRC), temeljen na trima osnovnim koracima: **gledati, slušati, povezivati** (*look, listen, link*). Taj se pristup pokazao



UVOD

učinkovitim u smanjivanju posljedica stresa i u jačanju samopouzdanja, osjećaja kontrole i nade – osobito kada ga pružaju odrasle osobe koje su djeci već poznate i kojima vjeruju (Gilbert i sur., 2021).

U današnjem svijetu sve su češći slučajevi preseljenja zbog klimatskih promjena, sukoba i društvenih nestabilnosti. Migracije su tako postale važno obrazovno i društveno pitanje, osobito kada uključuju djecu i obitelji u ranjivim okolnostima. Hrvatski Crveni križ, kao organizacija s dugogodišnjim iskustvom u radu s osobama pod međunarodnom zaštitom i integraciji izbjeglica, doprinosi ovom priručniku i kroz perspektivu rada s djecom i obiteljima migrantskog porijekla.

Izbjeglica. Prema Zakonu o međunarodnoj i privremenoj zaštiti (NN 70/15, 127/17, 33/23), izbjeglica je državljanin treće zemlje koji se, zbog osnovanog straha od proganjanja zbog svoje rase, religije, nacionalnosti, političkog uvjerenja ili pripadnosti određenoj društvenoj skupini, nalazi izvan zemlje čiji je državljanin te nije u mogućnosti ili se zbog takvog straha ne želi staviti pod zaštitu te zemlje.

Za potrebe ovog priručnika koristit će se pojam djeca izbjeglice za sve osobe mlade od 18. godine koje su u Republici Hrvatskoj u statusu tražitelja/ica međunarodne zaštite, osobe kojima je odobren neki oblik međunarodne zaštite (azil ili supsidijarna zaštita) te osobe kojima je odobrena privremena zaštita.

Migracije. Općenito, migracije označavaju sve promjene mjesta stalnog boravka, bilo da se radi o preseljenju koje je trajno ili privremeno, na veću ili manju udaljenost unutar ili izvan državnih i administrativnih granica. Migrant je osoba koja se seli iz jedne države u drugu ili unutar iste države iz različitih razloga, uključujući ekonomske, obrazovne ili obiteljske motive (IOM, 2019).



PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ

PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ

Psihološka prva pomoć (PPP) je skup znanja i vještina kojima se služe educirani pomagači kako bi pomogli osobama koje doživljavaju visoke razine stresa (distresa) da se smire i svladaju teške životne situacije (IFRC, 2018). Osnova psihološke prve pomoći jest humani pristup usmjeren na zadovoljavanje emocionalnih, socijalnih i fizičkih (praktičnih) potreba kako bi se osobu osnažilo da se samostalno nosi s teškoćama. Psihološka prva pomoć može se koristiti tijekom prve pomoći, ali i kao samostalna intervencija kad se dogodi neki izvanredni događaj, bilo da je riječ o nesreći koja je pogodila manji broj ljudi (prometna nesreća, gubitak voljene osobe, terminalna bolest) ili cijelu zajednicu (poplave, požari, potresi, ratovi...).

Postoje različiti pristupi pružanja psihološke prve pomoći. Premda se međusobno ponešto razlikuju, slijede ista načela promičući osjećaj sigurnosti, smirenosti, povezanosti, samoefikasnosti i kolektivne efikasnosti te nade (Hobfoll i sur., 2007). Integrirajući ova načela i kombinirajući ih s drugim spoznajama različitih pristupa, Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organisation – WHO, 2011) razvila je lako pamtljiv model psihološke prve pomoći koji slijedi tri načela, a to su: *gledati, slušati i povezivati*, poznati kao tri L od engleskog *look, listen, link*. Ova načela mogu se vizualno prikazati kao semafor (Slika 1) te se mogu primjenjivati u pružanju podrške svim osobama (odraslima i djeci) bez obzira na njihovu dob, rodni, etnički, nacionalni ili bilo koji drugi identitet. U sljedećim poglavljima svako će načelo biti detaljno predstavljeno i objašnjeno, uz praktične primjere, konkretne korake i korisne savjete koji mogu olakšati primjenu psihološke prve pomoći u svakodnevnom radu sa djecom i mladima.



GLEDATI



SLUŠATI



POVEZIVATI

Slika 1.

Načela psihološke prve pomoći (preuzeto i prilagođeno prema WHO, 2011; IFRC, 2018)

ŠTO JE, A ŠTO NIJE PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ?

(preuzeto i prilagođeno prema IFRC, 20219)

PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ JE...

- ✓ pomoći osobi u nevolji da se osjeća sigurno i smireno
- ✓ procjena potreba i briga
- ✓ zaštititi osobe od daljnje povrede
- ✓ pružanje emocionalne podrške
- ✓ pomoći u zadovoljavanju osnovnih potreba (voda, hrana, odjeća, privremeni smještaj...)
- ✓ pomoći osobama da dođu do potrebnih informacija i usluga te podrške

PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ NIJE...

- ✗ nešto što rade samo stručnjaci mentalnog zdravlja (psiholozi, psihoterapeuti, psihijatri)
- ✗ psihološko savjetovanje ili psihoterapija
- ✗ detaljno opisivanje ili analiziranje uznemirujućeg događaja
- ✗ vršenje pritiska na osobe da podijele svoje osjećaje i reakcije tijekom događaja



ZAŠTO JE VAŽNO DA SVI ZNAJU PRUŽATI PSIHOLOŠKU PRVU POMOĆ?

ZAŠTO JE VAŽNO DA SVI ZNAJU PRUŽATI PSIHOLOŠKU PRVU POMOĆ?

U kriznim situacijama, poput prirodnih nepogoda, nesreća ili drugih traumatskih događaja, iznimno je važno da osobe koje svakodnevno brinu o djeci i mladima poput članova obitelji, odgojitelja, učitelja, nastavnika, stručnih suradnika i drugih odraslih osoba iz neposrednog okruženja budu osposobljene za pružanje psihološke prve pomoći.

Iako stručnjaci mentalnog zdravlja imaju ključnu ulogu u pružanju dugoročne pomoći, upravo osobe iz djetetove blizine prve prepoznaju znakove uznemirenosti i pružaju osnovne oblike podrške. Oni se nalaze u jedinstvenom položaju za rano prepoznavanje psiholoških reakcija djece i mladih na krizne događaje. Redovitim kontaktom i kontinuiranim praćenjem razvoja omogućeno je uočavanje promjena u ponašanju, emocionalnim reakcijama ili funkcioniranju, koje mogu upućivati na prisutnost stresa ili traume. Osnovne kompetencije iz područja psihološke prve pomoći omogućuju pružanje neposredne, emocionalne i praktične podrške koja može ublažiti negativne posljedice distresa.

Kao okvir za razumijevanje načina pružanja psihosocijalne podrške u krizama velikih razmjera, u **Prilogu A** se nalazi Intervencijska piramida mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške. Ovaj model, koji se koristi u humanitarnim kontekstima diljem svijeta, prikazuje kako učinkovita podrška uključuje više razina, od osiguravanja osnovnih uvjeta i sigurnosti, preko osnaživanja zajednice kroz obitelj, vrtiće, škole i druge sustave, do fokusirane i specijalizirane stručne pomoći. Upravo je razina zajednice kojoj pripadaju vrtići i škole pogodna za osmišljavanje i provedbu aktivnosti mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške (*vidjeti Kako vježbati otpornost?*).



ŠTO JE PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ ZA DJECU?

ŠTO JE PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ ZA DJECU?

Ista načela (*gledati, slušati, povezivati*) primjenjuju se i u pružanju prve psihološke pomoći djeci i odraslima, no pristup unutar tih načela ponešto se razlikuje zbog niza faktora. Djeca reagiraju u skladu s onim što mogu razumjeti, a to se može razlikovati od reakcija odraslih zbog njihove kronološke dobi, stupnja kognitivnog razvoja, prethodnih stresnih i traumatskih iskustava (npr. zlostavljanje, obiteljsko nasilje, odbacivanje) te reakcija odraslih, osobito roditelja i skrbnika.

Uznemirujući događaji za djecu mogu biti vrlo različiti i obuhvaćaju iskustva koja izazivaju osjećaje tuge, straha ili nesigurnosti. Takvi događaji mogu biti individualni i osobni, poput obiteljskih problema ili gubitaka, ili pak široko rasprostranjeni i javni, poput prirodnih katastrofa ili velikih nesreća koje pogađaju zajednice. Uobičajena je podjela na događaje velikih i malih razmjera gdje veličina predstavlja indikator broja direktno pogođenih ljudi, no ne i to koliko je događaj stresan, intenzivan i bolan na individualnoj razini. Neki primjeri takvih događaja nalaze se u Tablici 1.

Tablica 1. Primjeri visoko uznemirujućih događaja (prilagođeno prema IFRC, 2021)

Primjeri individualnih uznemirujućih događaja (malih razmjera) uključuju:	Široko rasprostranjeni uznemirujući događaji (velikih razmjera) mogu uključivati:
✓ sukobi s prijateljima	✓ prirodne katastrofe poput potresa, požara i poplava
✓ poteškoće u romantičnim odnosima (posebno kod adolescenata)	✓ velike industrijske nesreće
✓ vršnjačko nasilje ili drugi oblik nasilja	✓ druge velike nesreće izazvane ljudskim djelovanjem, uključujući ratove i terorističke napade
✓ dijagnoza ozbiljne bolesti	✓ pandemije
✓ gubitak kućnog ljubimca	
✓ razvod roditelja	
✓ prometna nesreća	
✓ smrt u obitelji	



ŠTO JE PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ ZA DJECU?

Važno je prepoznati da svako dijete drugačije doživljava i reagira na ove situacije. Neki će ih smatrati duboko uznemirujućima, dok će drugi pokazati veću otpornost. Individualni i društveni kontekst, kao i podrška koju dijete dobiva, imaju ključnu ulogu u tome kako će ono obraditi i nositi se s takvim iskustvima.

U nastavku priručnika svako od načela psihološke prve pomoći bit će detaljno obrađeno kroz zasebna poglavlja. Kroz ta poglavlja bit će predstavljene konkretne smjernice koje su posebno prilagođene potrebama i specifičnostima odgojno-obrazovnog konteksta, s ciljem da se djelatnicima omogući primjena ovih načela u radu s djecom i mladima u potrebi.

GLEDATI

GLEDATI

Prvo načelo psihološke prve pomoći jest **GLEDATI**, a odnosi se na prikupljanje ključnih informacija:

- ✓ Što se dogodilo?
- ✓ Postoje li sigurnosni rizici za dijete? Je li dijete samo ili je s nekim u pratnji? Tko je ta osoba te u kojem su odnosu?
- ✓ Ima li fizičkih ozljeda?
- ✓ Kakve su emocionalne reakcije djeteta?

Prikupljanje informacija o događaju. Informacije o tome što se dogodilo mogu biti prikupljene na različite načine. Ako smo direktno izloženi ili svjedočimo događaju, informacije prikupljamo na licu mjesta od samog djeteta. Drugi izvori informiranja mogu biti druge osobe (druga djeca, njegovi prijatelji, roditelji i drugi članovi obitelji, nastavno osoblje, slučajni prolaznici koji su svjedočili događaju), mediji (TV, radio, portali...), informacije nadležnih institucija i službi¹ (škola, dječji vrtić, policija, ravnateljstvo civilne zaštite...).

Procjena sigurnosnih rizika za dijete. Prije bilo kakvog razgovora ili pružanja pomoći, prvi je korak procijeniti je li dijete sigurno – fizički i emocionalno. Fizička sigurnost odnosi se na prostor u kojem se dijete nalazi: postoji li opasnost od urušavanja, požara ili drugih prijetnji. Emocionalna sigurnost uključuje procjenu odnosa i osoba u blizini – postoji li sumnja na zlostavljanje ili zanemarivanje, te predstavljaju li prisutni ljudi potencijalnu prijetnju ili podršku. Cilj je osigurati da je dijete na sigurnom prije nego se krene s daljnjim postupcima.

Fizičke ozljede. U slučaju fizičkih ozljeda, odgojitelj, učitelj ili nastavnik odmah primjenjuje postupke prve pomoći i osigurava da dijete dobije potrebnu medicinsku skrb (npr. pozivom hitne pomoći). Ako postoji sumnja da ozljede mogu biti posljedica zlostavljanja ili zanemarivanja, važno je da odgojitelj najprije svoju sumnju podijeli s drugim odgojiteljem u skupini te sa stručnom službom. Tek nakon zajedničkog promišljanja, dodatnog opažanja i provjere sumnje, po potrebi i kroz razgovor s djetetom, pristupa se eventualnoj prijavi nadležnim službama. Na taj se način izbjegavaju pre nagljene procjene koje mogu narušiti povjerenje roditelja, ali se istovremeno osigurava zaštita djeteta u situacijama kada je to doista potrebno. Važno je da nijedna sumnja ne ostane neizrečena jer odrasli imaju odgovornost zaštititi djecu.

¹ U slučaju kriza velikih razmjera (potresi, poplave...) važno je pratiti provjerene izvore informacija i postupati prema uputama nadležnih službi.



Emocionalne reakcije. Pod vidom psihološke prve pomoći, načelo *gledati* ponajviše se bavi identifikacijom znakova uznemirenosti te najčešćim ili očekivanim znakovima koje djeca mogu pokazivati u situacijama visoke uznemirenosti.

STRES se može javiti u različitim situacijama. Uzrok stresa može biti bilo koja pozitivna ili negativna promjena te je dio svakodnevnog života. Pozitivan je kad zbog njega dobro funkcioniramo, naprimjer na ispitu. No može biti negativan ako dovede do distresa ili krize (IFRC, 2019).

DISTRES se javlja kad osoba nije u stanju suočiti se s teškoćama ili se prilagoditi situaciji u kojoj se našla. Za razliku od konstruktivnog stresa, distres donosi osjećaj emocionalne i fizičke nelagode te patnje. Može ga uzrokovati jedan snažan i neočekivan događaj ili nakupljanje stresa kroz dulje razdoblje. Distres često ima negativan utjecaj na cjelokupno funkcioniranje osobe (IFRC, 2019).

TRAUMA uključuje izloženost percipiranoj ili stvarnoj prijetnji smrću, ozbiljnom ozljedom ili nasiljem (WHO, 2018). Primjeri takvih događaja uključuju teške (automobilske) nesreće, požare, pljačke, fizičke napade, terorističke napade, prirodne katastrofe i svaki oblik seksualnog i rodno uvjetovanog nasilja. U pojam „izloženost“ ubrajaju se direktna iskustva traume, svjedočenje traumatičnom događaju ili saznanje da je voljena i bliska osoba doživjela takav događaj. Traumatski događaji obično su neočekivani, neizbježni i opasni.

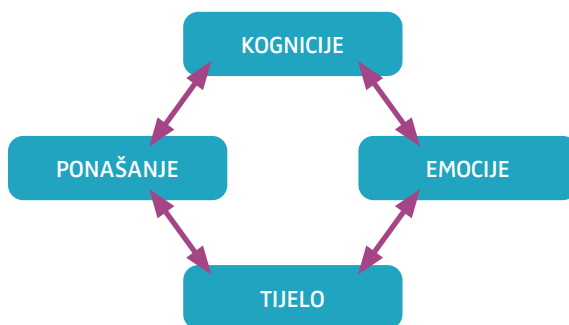
Važno je razumjeti da doživljaj stresa, distresa i traume ovisi o individualnoj procjeni događaja, njihovu intenzitetu, trajanju te kontekstu u kojem se odvijaju. Reakcije su oblikovane osobnim iskustvima, socijalnom podrškom, zdravljem i kulturnim normama, a prepoznavanje tih faktora ključ je za pružanje podrške i otpornosti u izazovnim situacijama.



KAKO PREPOZNATI ZNAKOVE UZNEMIRENOSTI?

KAKO PREPOZNATI ZNAKOVE UZNEMIRENOSTI?

Djeca u izvanrednim situacijama mogu pokazivati različite znakove uznemirenosti koji upućuju na potrebu za podrškom. Ti znakovi mogu biti na kognitivnom emocionalnom, tjelesnom (fiziološkom) i ponašajnom planu (Slika 2).



Slika 2. Povezanost kognicija, emocija, tijela i ponašanja

Iako se znakovi mogu razlikovati ovisno o dobi i razvojnim fazama te drugim karakteristikama pojedinog djeteta, postoje uobičajene reakcije na stres i traumu koje su karakteristične za pojedine dobne skupine (Tablica 2).

Tablica 2. Uobičajene reakcije na stres i traumu kod različitih dobni skupina (prilagodeno prema IFRC i Save the children, 2012)

Dobna skupina	Stresne reakcije
do 3 godine	<ul style="list-style-type: none">✓ mogu plakati više nego inače, biti privržena, razdražljiva, pasivna ili emocionalna✓ držanje za roditelje✓ strah da će se nešto loše dogoditi✓ regresija ponašanja na mlađu dob (sisanje palca, mokrenje u krevet)✓ promjene u spavanju i hranjenju✓ manjak interesa za igru, agresivna igra, ponavljanje traumatskih iskustava kroz igru✓ hiperaktivnost i slaba koncentracija



KAKO PREPOZNATI ZNAKOVE UZNEMIRENOSTI?

Dobna skupina	Stresne reakcije
Mala djeca (3 do 6 godina)	<ul style="list-style-type: none">✓ osjećaj bespomoćnosti✓ strah od odvajanja od roditelja✓ izražen nedostatak samostalnosti ili pretjerana samostalnost✓ preuzimanje uloge odrasle osobe✓ regresija ponašanja na mladu dob (sisanje palca, mokrenje u krevet ili strah od mraka)✓ znakovi poricanja i povlačenja✓ tjeskoba, strah od različitih stvari i situacija✓ promjene u spavanju i hranjenju✓ manjak interesa za igru, agresivna igra, ponavljanje traumatskih iskustava kroz igru✓ zbunjenost ili slaba koncentracija✓ mutizam – nemogućnost govorenja koja ranije nije postojala✓ somatizacije (bolovi u trbuhu i glavi bez fiziološkog uzroka)
Starija djeca (7 do 12 godina)	<ul style="list-style-type: none">✓ mogu razumjeti složenije situacije, što može rezultirati različitim reakcijama – osjećaja krivnje, neuspjeha ili ljutnje što se događaj nije mogao spriječiti✓ mogu razviti fantazije o tome kako su mogli pomoći ili spasiti nekoga✓ njihovo ponašanje može djelovati promjenjivo, jer se pokušavaju nositi s osjećajem nesigurnosti i potrebom za kontrolom✓ neka djeca često žele razgovarati o događaju – višestruko ponavljanje priče o traumi✓ povlačenje✓ strah za sebe i druge✓ zbunjenost, teškoće pamćenja, koncentracije i pažnje✓ poremećaji spavanja i hranjenja✓ agresija, razdražljivost ili nemir✓ somatizacije (bolovi u trbuhu i glavi bez fiziološkog uzroka)



KAKO PREPOZNATI ZNAKOVE UZNEMIRENOSTI?

Dobna skupina	Stresne reakcije
Tinejdžeri (13 do 18 godina)	<ul style="list-style-type: none">✓ reakcije slične odraslima✓ izolacija, razdražljivost, odbijanje pravila i agresivno ponašanje (nepoštovanje autoriteta)✓ rizična i autodestruktivna ponašanja poput nesmotrene vožnje, zlouporabe alkohola ili droga, samoozljeđivanja ili poremećaja u prehrani✓ mogu razviti izražen strah i povlačenje u sebe✓ osjećaj krivnje, srama, tuge, bespomoćnosti✓ nagle promjene u odnosima✓ zaokreti u razmišljanjima o svijetu i ljudima✓ briga za druge traumatizirane osobe✓ samosažaljenje

Reakcije nabrojane u tablici služe kao smjer i ne obuhvaćaju sve reakcije koje se mogu javiti. Također, neke se reakcije pojavljuju neovisno o dobi (strah ili promjene u ponašanju), ali se manifestiraju na različite načine. Važno je napomenuti da dijete može početi pokazivati ponašanja koja nisu uobičajena za njega. Ako odgojitelj poznaje dijete, takve promjene će brzo uočiti, a ako je nov u skupini, važno je da u suradnji s roditeljem sazna što je za to dijete uobičajeno ponašanje kako bi mogao prepoznati moguće vanjske (npr. prkos, agresivnost) ili unutarnje (npr. povučenost, tjeskoba) znakove promjene.

Kako će djeca reagirati, ovisit će o cijelom nizu faktora kao što su **situacijski** (što su djeca doživjela ili čemu se svjedočila, koliko je situacija bila prijeteća), **biološki** (razvojna dob djece, zadobivene fizičke ozljede), **socijalni** (dostupnost socijalne podrške, socioekonomski faktori), **obiteljski** (reakcija roditelja/skrbnika, razina uznemirenosti unutar obitelji, razdvojenost od obitelji). Da biste prepoznali uznemirenost kod djece, trebate ih slušati i promatrati ponašanje. Promatrajte dijete u svakodnevnim situacijama, u interakciji s drugima i u igri.

- ✓ Ponaša li se drukčije u odnosu na razdoblje prije stresnog događaja?
- ✓ Je li isto kao i ponašanje druge djece?
- ✓ Pokazuje li dijete smanjenu pažnju i koncentraciju na satu?
- ✓ Igra li se dijete na način tipičan za njegovu ili njezinu dob?
- ✓ Pokazuje li dijete puno ljutnje, frustracije ili straha?



KAKO PREPOZNATI ZNAKOVE UZNEMIRENOSTI?

- ✓ Plače li dijete puno i privija li se uz vas ili druge ljude?
- ✓ Je li dijete povučeno ili agresivno?
- ✓ Počinje li dijete ponovno mokriti krevet?
- ✓ Ima li dijete više poteškoća s odvajanjem od roditelja pri dolasku u vrtić nego što je to bio slučaj prije stresnog događaja?

Razgovarajte s djetetom o svakodnevним stvarima i promatrajte kako dijete reagira:

- ✓ Sluša li dijete i razumije li što je rečeno?
- ✓ Čini li se da djetetovo razumijevanje odgovara njegovoj ili njezinoj dobi?
- ✓ Djeluje li dijete uzrujano i zbunjeno?
- ✓ Može li se on ili ona koncentrirati ili odgovoriti na pitanja?
- ✓ Razgovarajte s roditeljima i ostalim odraslima koji poznaju dijete:
- ✓ Ponaša li se dijete drugačije na bilo koji način?
- ✓ Misle li odrasli da djetetu treba pomoć?

U radu s djecom i mladima, roditelji i skrbnici predstavljaju važne saveznike u procesu odgoja i obrazovanja. Posebice u situacijama kada se suočavaju s kriznim ili stresnim životnim okolnostima, roditelji mogu imati poteškoće koje posredno utječu na dobrobit i funkcioniranje djeteta. Odgojitelji, učitelji i nastavnici često su prvi koji primijete promjene u ponašanju roditelja koje mogu ukazivati na poteškoće, primjerice izbjegavanje suradnje (ne dolaze na roditeljske sastanke), dijete dolazi bez potrebne opreme ili se čini da roditelji zanemaruju osnovne potrebe djece unatoč dostupnim resursima.

U takvim situacijama važno je ne donositi preuranjene zaključke i ne tumačiti ponašanje roditelja isključivo kao nebrigu ili nezainteresiranost. Promjene u komunikaciji ili izostanak suradnje mogu biti znak da su roditelji emocionalno i/ili fizički preplavljeni te da se teško nose sa životnim izazovima. Profesionalan i podržavajući pristup (otvorena i empatična komunikacija) može pridonijeti uspostavi povjerenja te potaknuti roditelje na traženje pomoći i suočavanje s izazovima. Ključno je voditi se najboljim interesom djeteta te prepoznati i reagirati na ozbiljnije oblike zanemarivanja (vidjeti **POVEZIVATI**).

Napomena: U radu s migrantskim obiteljima, zbunjenost roditelja ili nedostatak suradnje mogu biti znak poteškoća u razumijevanju, a ne nužno pokazatelj nezainteresiranosti ili distresa. Stoga je važno provjeriti postoji li jezična barijera te u takvim situacijama nastojati osigurati primjerenu jezičnu podršku.



PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA MIGRACIJSKI STRESORI I NJIHOVE POSLJEDICE

PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA | MIGRACIJSKI STRESORI I NJIHOVE POSLJEDICE

Migracije su složen proces koji može biti izvor značajnog stresa zbog različitih izazova prije, tijekom i nakon preseljenja. Ti izazovi, poznati kao migracijski stresori, često ostavljaju dubok trag na mentalno zdravlje (Bhurga i Jones, 2001). Svaka faza migracije nosi neke svoje izazove koji mogu imati posljedice po mentalno zdravlje (Kirmayer i sur., 2011):

Predmigracijska faza obilježena je događajima koji predstavljaju povod za migriranje. Odrasle osobe često se suočavaju s ekonomskim teškoćama, gubitkom posla, obrazovanja ili društvene podrške, a nerijetko i s traumatskim iskustvima poput rata, političkog progona ili prirodnih katastrofa. Ta iskustva već tada mogu uzrokovati osjećaj nesigurnosti i straha. Djeca u ovoj fazi mogu biti pogođena prekidima u obrazovanju te odvajanjem od članova obitelji ili prijatelja.

Tijekom **migracijske faze**, rizici se dodatno intenziviraju. Obitelji su često izložene teškim i nesigurnim uvjetima poput neizvjesne budućnosti, nepovoljnih životnih uvjeta u privremenim smještajima ili izbjegličkim kampovima, a ponekad nasilju, riziku da postanu žrtve krijumčarenja i trgovanja ljudima. Ovisno o trajanju ove faze, djeca mogu doživjeti dulji prekid u obrazovanju, što može dovesti do poteškoća pri nastavku školovanja. Čest je nesklad između njihove kronološke dobi i razine obrazovanja koju su do tada pohađala, što može otežati uključivanje u obrazovni sustav te utjecati na njihovu motivaciju i osjećaj uspješnosti u školi. Djeca su dodatno u opasnost od razdvajanja od obitelji (djeca bez pratnje) što dodatno povećava njihovu ranjivost.

Nakon dolaska u novu zemlju, u **postmigracijskoj fazi**, obitelji se suočavaju s izazovima učenja jezika te prilagodbe novoj kulturi, običajima i društvenim normama. Za roditelje to otežava pronalazak posla i osiguranje egzistencije, posebno kada im kvalifikacije nisu priznate. Djeca se istovremeno suočavaju s teškoćama u vrtiću i školi – u učenju jezika, stjecanju prijatelja i snalaženju u novom odgojno-obrazovnom okruženju. Takve okolnosti mogu dodatno opteretiti obiteljsku dinamiku.

S obzirom na složene okolnosti koje prate migracijske procese, važno je razumjeti da djeca migranti mogu sa sobom donositi različita neugodna iskustva te da ona ne oblikuju samo njihove emocionalne i razvojne potrebe, već i načine na koje pristupaju učenju i prilagođavaju se u novu sredinu. Bez obzira na to je li Hrvatska njihova zemlja tranzita ili odredišta, dječji vrtić i/ili škola često predstavljaju prvo strukturirano



PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA MIGRACIJSKI STRESORI I NJIHOVE POSLJEDICE

i stabilno okruženje u kojem djeca mogu ponovno uspostaviti osjećaj sigurnosti i pripadnosti. Odgojno-obrazovne ustanove time imaju važnu ulogu u pružanju podrške koja omogućuje djeci ne samo obrazovni napredak, već i razvoj socio-emocionalnih vještina te uspješniju integraciju u novu sredinu.

- ✓ Nabrojani migracijski stresori mogu utjecati na koncentraciju i emocionalno stanje učenika, stoga je važno pokazati strpljenje i empatiju.
- ✓ Djeca izbjeglice mogu imati poteškoće u učenju zbog nepoznavanja jezika i traumatskih iskustava.
- ✓ Važno je osigurati sigurno i podražavajuće okruženje kako bi se olakšala njihova integracija.
- ✓ Nastavnici mogu koristiti vizualna pomagala i jednostavan jezik kako bi olakšali razumijevanje gradiva.
- ✓ Odgojitelji mogu staviti naglasak na korištenje igre, pokreta i vizualnih pomagala kao sredstva komunikacije.

ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE

Za one koji žele saznati više o izazovima, potrebama i prijedlozima za poboljšanje integracije djece izbjeglica u škole, istraživanje provedeno u Hrvatskoj nudi korisne uvide. Studija je pokazala da su tri ključna područja – obrazovni, jezični i socijalni – od važnosti za uspješan proces integracije. Ovi podaci, temeljeni na iskustvima učitelja, djece i roditelja u Zagrebu, mogu poslužiti kao koristan okvir za razvijanje politika i praksi koje bolje podržavaju integraciju u kontekstu zemalja koje nemaju dugu tradiciju prihvata izbjeglica.

Detaljniji uvid u specifične potrebe i izazove s kojima se susreću izbjeglička djeca, njihovi roditelji, vršnjaci i školsko osoblje, kao i prijedlozi za poboljšanje integracije, mogu se pronaći u radu: Vrdoljak, A., Stanković, N., Čorkalo Biruški, D., Jelić, M., Fasel, R. & Butera, F. (2022). "We would love to, but..." — needs in school integration from the perspective of refugee children, their parents, peers, and school staff. *International Journal of Qualitative Studies in Education*. <https://doi.org/10.1080/09518398.2022.2061732>



SLUŠATI



SLUŠATI



Drugo načelo jest **SLUŠATI**, a odnosi se na način komunikacije s djetetom (i roditeljima). Ovo načelo stavlja naglasak na saznavanje informacije kroz aktivno slušanje kako bi se osobu podržalo i osnažilo, a ne ulazilo u duboko analiziranje i psihoterapiju. Ovdje su od posebne važnosti pružiti osjećaj sigurnosti, smirenosti, povezanosti, samoeфикаsnosti i kolektivne ефикаsnosti te osjećaj nade (Hobfoll i sur., 2007). U nastavku će biti navedene smjernice koje mogu pomoći u raznim fazama, od uspostave komunikacije, preko smirivanja, razumijevanja situacije i pružanja pomoći do završavanja razgovora.

KAKO RAZGOVARATI S DJECOM – KORACI

1.	USPOSTAVA KONTAKTA
2.	SMIRIVANJE
3.	RAZUMIJEVANJE SITUACIJE
4.	NORMALIZACIJA
5.	ZAVRŠAVANJE RAZGOVORA

1. USPOSTAVA KONTAKTA

Spustite se na djetetovu razinu. Ovisno o dobi i kognitivnom razvoju djeteta, prilagodite svoje držanje (sjednite, čučnite, sagnite se) kako bi Vaše oči bile u razini očiju djeteta s kojim pokušavate stupiti u kontakt.

Započnite razgovor. Ako ne znate kako biste započeli razgovor, krenite od zapažanja, postavite otvoreno pitanje u kojem provjeravate o čemu je riječ te ponudite podršku (Tablica 3).



KAKO RAZGOVARATI S DJECOM – KORACI

Tablica 3. Uspostava kontakta s djecom i roditeljima

	Zapažanje	Nudjenje pomoći
Djeca	<i>Primijetila sam da si odsutna...</i>	<i>Želiš li možda razgovarati o tome?</i>
	<i>Čini mi se kao da si u posljednje vrijeme...</i>	<i>Jesi li možda zabrinuta oko nečeg?</i>
	<i>Djeluješ mi malo zabrinuto...</i>	<i>Ako želiš, možemo razgovarati o tome...</i>
Roditelji	<i>Opazila sam da [ime djeteta] u posljednje vrijeme [opis zapažanja]. Jeste li možda kod kuće primijetili neke promjene?</i>	<i>Ako želite, možemo skupa vidjeti kako pristupiti ovom izazovu.</i>
	<i>Čini mi se kao da je [ime djeteta] počeo/la [opaženo ponašanje]...</i>	<i>Postoji li možda nešto na što bismo trebali obratiti pažnju? Možemo li biti kako od pomoći?</i>

U radu s djecom rane i predškolske dobi te učenicima nižih razreda osnovne škole, korisno je primijeniti triangulaciju – tehniku u kojoj se u razgovor uključuju posrednici poput igračaka, crteža ili trećih osoba. Takav posredni pristup omogućuje djetetu da izrazi svoje misli i osjeća na način koji mu je prirodaniji i manje izravan, što pridonosi osjećaju sigurnosti te olakšava uspostavu odnosa i povjerenja. Dovoljno je koristiti svakodnevne odgojno-obrazovne aktivnosti i materijale i prilagoditi pristup dobi i interesima djeteta. Na primjer:

- ✓ Upotrijebiti plišanu igračku i pitati: „Kako se medo osjeća danas?“ ili „Što bi medo rekao da je bio u toj situaciji?“
- ✓ Potaknuti da nacrtava što se dogodilo ili kako se netko (ili nešto) osjećao u određenoj situaciji.
- ✓ Predložiti da dijete napiše kratku priču ili dijalog između dva lika koji prolaze kroz sličnu situaciju – npr. „Zamisli da lik u tvojoj priči ne razumije zadatak i boji se reći učiteljici – što bi napravio?“
- ✓ Ako je prisutan još netko tko je djetetu blizak (npr. prijatelj, brat ili sestra), odrasla osoba može razgovor započeti tako da se obrati toj trećoj osobi ili je uključi u zajedničku aktivnost, čime se smanjuje pritisak na dijete.

Napomena: Triangulacija je korisna tehnika u kontekstu psihološke prve pomoći, kada je cilj pružiti podršku i razumijevanje te služi za olakšavanje komunikacije, a ne za analiziranje ili terapeutiziranje djece.



KAKO RAZGOVARATI S DJECOM – KORACI

2. SMIRIVANJE DJETETA

Djeca (i roditelji) katkad mogu biti toliko preplavljeni osjećajima da s njima nije moguće uspostaviti kontakt i započeti razgovor. U takvim je slučajevima važno prvo napraviti stabilizaciju i vratiti ih u sadašnji trenutak („ovdje i sada“). Na Slici 3 je ilustrativni primjer tehnike 5-4-3-2-1 i detaljan opis tehnike, a popis s dodatnim prijedlozima tehnika smirivanja možete pronaći na kraju priručnika (vidjeti Prilog A: Tehnike smirivanja i vježbe disanja za djecu).

Nabroji

	stvari koje možeš vidjeti	
	stvari koje možeš čuti	
	stvari koje možeš dodirnuti	
	stvari koje možeš nanjušiti	
	stvar koju možeš okusiti	

Slika 3. Tehnika 5-4-3-2-1 prilagođena djeci



3. RAZUMIJEVANJE SITUACIJE (PRIKUPLJANJE INFORMACIJA O POTREBAMA, BRIGAMA I SNAGAMA)

Razumijevanje situacije odnosi se na prikupljanje osnovnih informacija o osobi koja je doživjela uznemirujući događaj. Ovdje je naglasak na slušanju, ne na ispitivanju. Cilj je razumjeti trenutne potrebe, emocionalno stanje i moguće rizike kako bi se osobi pružila odgovarajuća podrška. To uključuje:

- ✓ Provjeru sigurnosti – Je li osoba fizički sigurna? Je li obitelj na okupu? Ima li dijete podršku odrasle osobe?
- ✓ Procjenu emocionalnog stanja – Kako se osjeća? Je li u šoku, tjeskobna, zbunjena?
- ✓ Razumijevanje briga – Čega se boji? Što ju brine?
- ✓ Identifikaciju osnovnih potreba – Treba li hranu, vodu, sklonište, medicinsku pomoć?
- ✓ Provjeru socijalne mreže – Ima li obitelj i prijatelje s kojima može o tome razgovarati?

Važan dio pružanja podrške nije samo identifikacija briga i potreba, nego i identifikacija onoga u čemu je osoba dobra i koji dio može preuzeti i napraviti sama.

- ✓ Identifikaciju snaga osobe – Što može napraviti sama? Kako se može pobrinuti za sebe i druge? Što inače rade kada im je teško? Što im pomaže? Ima li neko znanje ili vještinu koja može pomoći u oporavku zajednice?

4. NORMALIZACIJA

Normalizacija je proces kojim se djetetu (ili osobi) pomaže da razumije i prihvati svoje reakcije nakon uznemirujućeg događaja. Cilj je pokazati djetetu da su njegove misli, brige, osjećaji, ponašanja i tjelesne reakcije u takvim situacijama normalne i očekivane. To može uključivati jednostavne rečenice poput:

- ✓ *To što se osjećaš uplašeno i zbunjeno sasvim je normalno.*
- ✓ *Poznajem puno djece koja imaju slične brige i strahove, to se često može pojaviti nakon ovakvih događaja.*
- ✓ *U redu je osjećati se uplašeno, čak i medo ponekad osjeća strah. (kod triangulacije)*

Kroz normalizaciju se djecu ohrabruje da izraze svoje osjećaje, dobivaju potvrdu da nisu sami u svojoj reakciji te im se pruža osjećaj sigurnosti i kontrole. To dovodi do smanjenja anksioznosti, osjećaja usamljenosti i straha te pruža djeci nadu da će se s vremenom osjećati bolje.



KAKO RAZGOVARATI S DJECOM – KORACI

5. ZAVRŠAVANJE RAZGOVORA

Kraj razgovora treba biti smiren i podržavajući te pružiti nadu. Koliko je moguće, razgovor treba zaključiti u pozitivnom tonu te konkretnom akcijom, ovisno o procijenjenim potrebama.

Nakon što se djeci pruži početna emocionalna podrška, važno je naglasiti gdje mogu dobiti dodatnu podršku ako to bude potrebno te dati do znanja da imaju mogućnost tražiti pomoć ako to žele, ali im neće biti nametnuto.

Napomena: Neće uvijek svi razgovori slijediti ovaj redoslijed koraka. Ponekad će biti drukčiji redoslijed ili će neki koraci biti u potpunosti izostavljeni.



KAKO RAZGOVARATI S DJECOM – SAVJETI

Premda je nemoguće predvidjeti razvoj događaja uslijed neke izvanredne situacije, teško je imati unaprijed pripremljen skript kako voditi razgovore, no u nastavku je nekoliko preporuka koje mogu pomoći u razgovoru s djecom nakon uznemirujućih događaja:

Provjerite što znaju o događaju – Ako je riječ o uznemirujućem događaju kojem nisu direktno izloženi, korisno je prvo saznati što su do sada čuli i što znaju kako se ne bi dodatno uplašili ili opteretili.

Djeca zahvaćena kriznim događajima trebaju informacije – Ako djeca aktivno traže informacije i postavljaju pitanja, potrebno je s njima o tome razgovarati. Važno je da znaju što, kako i zašto se nešto dogodilo. Te informacije pomažu im u shvaćanju svijeta oko sebe i vraćanju vjere da je svijet sigurno mjesto.

Slušajte njihova pitanja i brige – Dopustite djeci da postavljaju pitanja i neka njihova pitanja budu vodič. Posvetite vrijeme za objašnjenja i provjerite što su čuli ili razumjeli. Time ćete otkriti njihove strahove i razjasniti moguće nesporazume.

Budite prisutni i aktivno slušajte – Pokažite djetetu da ste usmjereni na njega i da ste tu za podršku. Koristite neverbalne znakove kao što su kimanje glavom kako biste dali do znanja da aktivno slušate.

Postavljajte otvorena pitanja – Postavljajte otvorena, nesugestivna pitanja kako biste potaknuli razgovor. Djetetu ćete dati do znanja da Vas zanima što se dogodilo, a Vama će pomoći da čujete njegovu perspektivu.

Govorite polako i jednostavno – Djeca (kao i odrasli) kad su pod stresom mogu imati suženu pažnju, pa koristite jednostavne i kratke rečenice. Ako je potrebno, ponovite informaciju nekoliko puta i provjerite što su zapamtili.

Razgovarajte mirnim glasom – Zadržite smiren ton kako biste umirili djecu. Vaš glas i stav šalju poruku sigurnosti i stabilnosti.

Pokažite poštovanje – Komunicirajte s djetetom s poštovanjem, izbjegavajte kritiku i negativne tonove. Potičite pozitivno ponašanje i jačanje samopoštovanja.



Slušajte bez osuđivanja – Djeca mogu imati različita prethodna životna iskustva, drukčiju socijalizaciju, ograničen vokabular te mogu biti pripadnici nekih drugih kultura s različitim uvjerenjima i socijalnim normama od vaših. Pokušajte se staviti u djetetove cipele i promatrati svijet njegovim očima.

Nemojte davati lažna obećanja – Budite iskreni i realni u objašnjenjima. Djeca mogu postavljati mnogo pitanja, stoga se pripremite da odvojite dovoljno vremena za odgovore.

Osigurajte dovoljno vremena za razgovor – Uzmite si vremena da stvarno slušate dijete, ali ako nemate vremena odmah, ponudite alternativno vrijeme za razgovor.

Izvanredne situacije, posebice krize velikih razmjera pogađaju cijelu zajednicu, uključujući odgojno-obrazovno osoblje. Očekivano je i normalno da ćete i sami biti uznemireni i imati potrebu tražiti objašnjenje za stresni događaj te biti skloni raznim interpretacijama. Sjetite se da djeca uče po modelu, obratite pažnju da se i sami pridržavate ovih preporuka.

Ograničite izloženost medijima i razgovorima odraslih – Prekomjerna izloženost vijestima može povećati strah i nesigurnost kod djece. Pokušajte filtrirati informacije koje dijete prima. Pripazite da djeca ne budu izložena (neformalnim) razgovorima koje vodite s kolegama.

Pružite dodatnu podršku i održavajte rutine – Djeca nakon kriznih događaja trebaju dodatnu podršku, fizičku blizinu i održavanje poznatih rutina koje im daju osjećaj sigurnosti. Povratak u dječji vrtić/školu primjer je prirodne strukture i rutine koja je djeci ključna u oporavku.

Stvorite sigurno okruženje – Pobrinite se da se dijete osjeća sigurno i podržano. Stvarajte atmosferu mira i topline, gdje mogu izraziti svoje misli i osjećaje bez straha od osude.

Više primjera rečenica o tome što reći, a što ne u razgovoru s djecom, možete pronaći na kraju ovog priručnika (**Prilog C**).



TUGA I ŽALOVANJE KOD DJECE²

Djeca imaju u osnovi jednake emocionalne reakcije na gubitak kao i odrasle osobe (šok, ljutnja, tuga, krivnja, tjeskoba, strah itd.). Za razliku od odraslih, dječje reakcije ponekad mogu izgledati neobično jer se promjena iz tužnog raspoloženja može naglo prebaciti na nešto sasvim drukčije emocionalno obojeno poput bezbrižne igre. Te se promjene mogu dogoditi jer dijete ne može emocionalno i kognitivno izdržati veliku količinu neugodnih emocija i ne zna kako se s njima suočavati, pa je nagla promjena vid „prirodne zaštite“. Tu je informaciju važno imati na umu prilikom razgovora s djecom. Isto tako, ne treba dijete kriviti što je otišlo u drugu aktivnost, niti treba inzistirati da se vrati u neugodne emocije.

Također, važno je biti svjestan da djeca mogu razviti iskrivljene zaključke o uzročno-posljedičnim vezama, pa tako nije rijetko da osjećaju krivnju ili odgovornost za nečiju smrt. Takva misao može biti vrlo opterećujuća. Ponekad mogu osjećati i krivnju što su oni preživjeli, a preminula osoba nije. U takvim je situacijama ključno da odrasli omoguće djetetu prostor za izražavanje tih misli i osjećaja te na empatičan način objasniti da to nije njihova krivica dajući do znanja da oni nisu mogli ništa napraviti da to spriječe (Schonfeld i sur., 2024).

Razgovor s djecom o smrti nekoga bliskog treba voditi pažljivo. Kada djeca postave teška pitanja, nije nužno dati dugačko objašnjenje. Često je najbolje započeti pitanjem: „Što ti misliš?“ i zatim nadograditi odgovor na temelju njihove misli.

- ✓ Jedan je od njihovih najvećih strahova da će zaboraviti osobu koja je umrla. Stoga je korisno nastaviti spominjati osobu koja je preminula – davanjem informacija, prisjećanjem kroz uspomene i priče.
- ✓ Manja djeca mogu biti zbunjena svakodnevnim izrazima koje ljudi koriste kada netko umre, poput „izgubljen“, „otišao“ ili „preminuo“. Najbolje je koristiti jednostavan i izravan jezik. Reći da je netko „umro“ ili da je „mrtav“ iskren je način koji pomaže izbjeći zbunjenost i potiče prihvaćanje.
- ✓ Možete reći nešto poput: „Ljudi imaju različita vjerovanja o tome što se događa nakon smrti. (...). Zanima me što ti vjeruješ? Ovo su neka od vjerovanja koji neki ljudi imaju...“
- ✓ U svakoj kulturi rituali su vrlo važan dio žalovanja. Za djecu jednostavni rituali mogu biti od velike pomoći u suočavanju s događajima, a djeca često izmišljaju vlastite rituale.

² Preuzeto i prilagođeno prema IFRC, 2012



KUTIJA SJEĆANJA

Kutija sjećanja djeci može pomoći da na pozitivan način održavaju sjećanje na voljenu osobu. Stvari koje su pripadale osobi (npr. fotografije, pisma, predmeti...) stave se u kutiju te da ta kutija bude dostupna kada se žele prisjetiti preminule ili nestale osobe. Djeci je potrebno napomenuti da sjećanje ponekad može biti bolno. Kutija se s vremenom može negdje odložiti, ali da bude dostupna kada je potrebno. Kutije sjećanja mogu pomoći i odraslima tijekom procesa tugovanja.





PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA | SPECIFIČNOSTI U KOMUNIKACIJI

Rad s djecom izbjeglicama njihovim roditeljima zahtijeva posebnu osjetljivost u komunikaciji kako bismo im osigurali sigurno i podražavajuće okruženje. U nastavku su navedene tri ključne smjernice koje mogu odgojiteljima, učiteljima i nastavnicima olakšati komunikaciju s migrantnim obiteljima.

KULTURALNA OSJETLJIVOST. Nije nužno poznavati sve aspekte tuđe kulture, ali je ključno pokazati interes, pitati s poštovanjem i ne donositi preuranjene zaključke. Korisno je:

- ✓ Postavljati pitanja umjesto pretpostavljanja.
- ✓ Biti strpljiv i ne podrazumijevati da dijete odmah razumije pravila i norme.
- ✓ Izbjegavati stereotipe i ne ocjenjivati djecu kroz prizmu vlastite kulture
- ✓ Poticati interkulturalizam u skupini ili razredu

PRIJEVODI I RAD S PREVODITELJIMA. Jezična barijera može predstavljati izazov u radu s djecom izbjeglicama, pa je važno koristiti resurse koji omogućuju jasnu i točnu komunikaciju:

- ✓ Kada je moguće, surađivati s prevoditeljima ili kulturnim medijatorima.
- ✓ Koristiti jednostavan i jasan jezik, izbjegavajući složene izraze i figurativni jezik kao što su metafore, usporedbe, idiomi i personifikacije (npr. *more ljudi, brz kao munja, biti na sedmom nebu i sl.*).
- ✓ Biti svjestan da prijevodi nisu uvijek doslovni i da je ponekad potrebno dodatno objasniti kontekst.

Ako nisu dostupni službeni prevoditelji, korisno je:

- ✓ Kontaktirati nevladine organizacije koje pomažu migrantima za pomoć ili savjet.
- ✓ Pitati osobe iz zajednice koje govore traženi jezik.
- ✓ Koristiti digitalne alate i aplikacije (Google Translate, AI alate...).

Kod posredovane komunikacije uvijek je važno dogovoriti granice i uloge (što je čiji zadatak) te naglasiti privatnost i povjerljivost informacija. Ako je moguće, izbjegavajte da učenici prevode za svoje roditelje, osobito u razgovorima koji uključuju osjetljive teme. Djeca često brže usvajaju jezik, ali ne bi trebala preuzimati uloge odraslih – djeca trebaju ostati djeca.



SPECIFIČNOSTI U KOMUNIKACIJI

VIZUALNI I NEVERBALNI MATERIJALI. Kako bi komunikacija bila što pristupačnija, preporučuje se koristiti vizualne i neverbalne metode:

- ✓ Koristiti slike, piktograme i geste kako bi se olakšalo razumijevanje.
- ✓ Prikazivati rutine i pravila kroz ilustracije ili dijagrame.
- ✓ Koristiti pozitivnu neverbalnu komunikaciju, poput osmijeha, blagog tona glasa i otvorenog govora tijela.

Prilagodba komunikacije doprinosi osjećaju sigurnosti i pripadnosti kod djece izbjeglica, što im pomaže u uspješnijoj integraciji u novu sredinu i obrazovni sustav.



ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE

U uključivom odgojno-obrazovnom okruženju važno je prepoznati i podržati kulturnu raznolikost djece. Odgojitelji, učitelji i nastavnici ne moraju poznavati sve pojedinosti djetetove kulture, ali mogu potaknuti dijete da samo podijeli priče, običaje ili primjere iz svakodnevice. Organizacija dana ili tjedna kulture, uz uključivanje roditelja, omogućuje djeci da predstave elemente svog identiteta te jača međusobno poštovanje, pripadnost i interkulturalnu osjetljivost u skupini ili razredu.

Više konkretnih informacija, uključujući pripremljena predavanja i radionice nalazi se u priručniku „Osnaživanje školskih stručnih suradnika i nastavnika za kvalitetniju integraciju učenika izbjeglica putem socijalne akcije u zajednici“ na poveznici: https://pravamanjina.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti//INCLuDE_Osna%C5%BEivanje%20%C5%A1kolskih%20stru%C4%8Dnih%20suradnika%20i%20nastavnika%20za%20kvalitetniju%20integraciju%20u%C4%8Denika%20izbjeglica%20putem%20socijalne%20akcije%20u%20zajednici.pdf

Više o interkulturalnom obrazovanju

Bartulović, M. i Kušević, B. (2016). *Što je interkulturalno obrazovanje? Priručnik za nastavnike i druge znatiželjnike*. Zagreb: Centar za mirovne studije. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:932048>.

CRTICE IZ PRAKSE

U nastavku je nekoliko primjera kulturalnih razlika koje su primijetili prevoditelji, kulturni medijatori i kolege s dugogodišnjim iskustvo rada u području migracija:

Smjer pisanja

Djeca koja dolaze iz jezičnih sustava u kojima se piše s desna na lijevo (npr. arapski jezik) imaju drugačiji prirodni pristup pisanju, što može utjecati na njihovu prilagodbu novom pismu.

Interakcija među spolovima

U nekim arapskim kulturama djecu se potiče da izbjegavaju interakciju s osobama suprotnog spola, osobito tijekom adolescencije. U školskom okruženju to može utjecati na sudjelovanje u grupnim aktivnostima.



U turskoj i nekim drugim bliskoistočnim kulturama, tradicionalno je uobičajeno da žene i muškarci ne stupaju u fizički kontakt poput rukovanja ili grljenja, što ne znači nepristojnost ili neprijateljstvo, već poštivanje običaja.

Roditeljski sastanci – različita očekivanja

U Ukrajini se dolazak roditelja u školu često povezuje s problemima, pa roditelji rijetko sami traže razgovor s nastavnicima. „Kad sam došla u Hrvatsku, nisam dolazila na informacije prve tri godine – tek mi je pedagoginja objasnila da je to redovita praksa i znak suradnje, a ne problema.“

Geste i njihovo značenje

Pozivanje prstom u nekim kulturama, poput pakistanske, smatra se nepristojnim.

Nepokrivanje usta pri zijevanju ili kašljanju u arapskim se kulturama ne smatra izrazito nepristojnim, dok u drugim kulturama može izazvati negativne reakcije i nesporazume u multikulturalnim okruženjima.

U Turskoj se puhanje nosa u prisutnosti drugih smatra neprikladnim, gotovo kao izraz nepoštovanja; osobe često izlaze iz prostorije kako bi to učinile privatno.

U nekim bliskoistočnim kulturama, tradicionalno se jede sjedeći, a razgovor tijekom jela smatra se nepristojnim. Jedenje stojeći i paralelno pričanje percipira se kao nepoštivanje obroka i prisutnih.

POVEZIVATI

POVEZIVATI

Treće, ujedno i posljednje načelo psihološke prve pomoći jest **POVEZIVATI**, a usmjereno je na pružanje konkretne podrške i povezivanje djeteta (i roditelja) s dostupnim resursima.

Primjeri povezivanja uključuju pomoć:

- ✓ u pristupu informacijama i uslugama (primjerene dobi djeteta – uključivanje roditelja i skrbnika)
- ✓ u rješavanju praktičnih potreba (osnovne potrebe i sigurnost)
- ✓ u povezivanju s članovima obitelji (u slučaju razdvojenosti obitelji uključiti druge nadležne službe, npr. službu traženja Crvenog križa ili Zavod za socijalni rad ako je potrebno imenovanje skrbnika djetetu)
- ✓ upućivanje na druge relevantne službe unutar (stručna služba) i izvan ustanove (dodatna medicinska pomoć, specijalizirane usluge mentalnog zdravlja, nevladine organizacije...)

Jednom kad je uočeno (načelo *gledati*) da dijete pokazuje neke reakcije ili promjene u ponašanju, s djetetom provjereno o čemu se radi (načelo *slušati*), slijedi pitanje što dalje (načelo *povezivati*). Ovisno o identificiranim teškoćama i potrebama, postoje dvije mogućnosti:

- a. direktno pružiti pomoć ako osoba ima znanja i vještine te je to dio njezine uloge. (primjerice grupne aktivnosti jačanja psihološke otpornosti unutar grupe/razreda, poticanje grupne kohezije i prosocijalnih ponašanja unutar grupe, pomoć u pronalaženju organizacija koje pomažu izbjeglicama...)
- b. ako potrebe nadilaze ulogu, znanja i vještine osobe koja pruža pomoć, onda je potrebno dijete/roditelja/obitelj uputiti na relevantne izvore podrške i povezati je sa stručnjacima koji mogu odgovoriti na identificirane potrebe

Više informacija i konkretnih savjeta za direktno pružanje podrške nalazi se u ovom priručniku, uključujući kontakte za pomoć djeci izbjeglicama, kao i vježbe i primjere kako jačati otpornost koji se mogu primijeniti u grupi ili razredu.

Prilikom upućivanja djece važno je voditi se standardima, smjernicama i pravnim okvirom relevantnim za situaciju ne zanemarujući najbolji interes djeteta. U odgojno-obrazovnom kontekstu važno je poštivanje internih procedura i postojećih hodograma iz kojih je jasno kada se uključuju roditelji, stručna služba i/ili vanjski stručnjaci ovisno o identificiranim potrebama i teškoćama.



PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA

Nekoliko primjera kompleksnih reakcija, u kojima je potrebna dodatna stručna podrška, situacije su kada:

- ✓ postoji opasnost od ozljeđivanja sebe ili drugih
- ✓ dijete izražava suicidalne misli ili pokušava počiniti samoubojstvo
- ✓ pokazuje ekstremno, uporno povlačenje kao da nema emocionalnog odgovora
- ✓ nekontrolirano plače
- ✓ doživljava halucinacije (slušne ili vizualne)
- ✓ doživljava kontinuirane napade panike
- ✓ ponaša se seksualno eksplicitno

PODRŠKA DJECI IZBJEGLICAMA | PSIHOSOCIJALNI ASPEKT INTEGRACIJE

Ako vam u grupu ili razred dođe dijete izbjeglica, važno je imati osnovne informacije o njihovim pravima, mogućnostima integracije i dostupnim resursima. Na sljedećim poveznicama možete pronaći korisne i ažurirane sadržaje koji vam mogu pomoći u pružanju adekvatne podrške:

Institucija	Poveznica na sadržaj
Ured za ljudska prava i prava nacionalnih manjina	
Ministarstvo znanosti i obrazovanja	
Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike	

Također, na kraju priručnika navodimo popis nevladinih organizacija koje nude podršku migrantskim obiteljima i mogu biti od pomoći u vašem radu (**Prilog E**)



OTPORNOST DJECE

OTPORNOST DJECE

Otpornost se definira kao sposobnost sustava – bilo da je riječ o pojedincu, obitelji ili zajednici – da se uspješno prilagodi izazovima koji ugrožavaju njegovo funkcioniranje, opstanak ili daljnji razvoj (Masten i Barnes, 2018). Kod djece otpornost predstavlja proces, sposobnost ili ishod uspješne prilagodbe unatoč teškim i prijetećim okolnostima. Ona nije urođena osobina, već dinamičan proces koji se razvija tijekom interakcija s okolinom (npr. obitelj, prijatelji, šira zajednica).

ZAŠTITNI ČIMBENICI OTPORNOSTI

Otpornost se temelji na unutarnjim i vanjskim resursima, poznatim kao zaštitni čimbenici, koji djeci pomažu u suočavanju s teškim situacijama. Ovi čimbenici pružaju psihološku podršku i smanjuju rizik od negativnih ishoda. Primjeri zaštitnih čimbenika kod djece uključuju:

- ✓ **Individualne karakteristike:** Samopoštovanje i osjećaj vlastite vrijednosti, razvijene komunikacijske i socijalne vještine, sposobnost rješavanja problema i donošenja odluka.
- ✓ **Obiteljsko okruženje:** Roditeljska podrška i funkcionalnost obitelji te socioekonomski status obitelji važni su faktori otpornosti. Pozitivne interakcije unutar obitelji – osjećaj privrženosti, pokazivanje ljubavi, podrške i brige o drugima.
- ✓ **Prijatelji:** Vršnjaci i prijatelji su izvor podrške. Ponekad čak i samo jedan kvalitetan prijateljski odnos može pomoći da se dijete osjeća bolje.
- ✓ **Dječji vrtić i škola:** Odgojno-obrazovne ustanove djeci nude prostor za cjelovit razvoj – učenje, razvoj socio-emocionalnih vještina, druženje s vršnjacima te osjećaj rutine i strukture. U tom procesu, odgojitelji, učitelji i nastavnici imaju ključnu ulogu, ne samo kao voditelji aktivnosti, već i kao modeli otpornosti i emocionalne stabilnosti. Zato je važno da i sami kontinuirano rade na profesionalnom razvoju te jačanju vlastite otpornosti i mentalnog zdravlja.
- ✓ **Zajednica:** Sudjelovanje djece u aktivnostima lokalne zajednice (pr. kulturni centri, knjižnice, sportski klubovi,...) daje im osjećaj vrijednosti, pripadnosti i sigurnosti.

Okolina (obitelj, prijatelji, dječji vrtić, škola i zajednica) mogu predstavljati i pozitivne modele ponašanja od kojih djeca uče kako se uspješno nositi sa stresnim situacijama.



ČIMBENICI RIZIKA

Iako djeca često pokazuju izvanrednu sposobnost prilagodbe, postoje čimbenici koji mogu otežati razvoj otpornosti. Ti čimbenici uključuju:

- ✓ Nedostatak podrške od roditelja ili skrbnika nakon stresnog događaja.
- ✓ Loše fizičko zdravlje, mentalne ili tjelesne poteškoće.
- ✓ Prethodna traumatska iskustva poput zlostavljanja ili zanemarivanja.
- ✓ suočavanje s osobnim krizama, poput prijelaza iz dječjeg vrtića u školu ili polaska u novu školu, obiteljskih promjena (razvod, rođenje ili posvajanje novog brata ili sestre).

ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE

Za one koji žele dublje razumjeti kako učinkovito podržati djecu tijekom važnih prijelaza, poput polaska u vrtić ili školu, u nastavku se nalaze dvije izuzetno korisne online knjige. Prva nudi konkretne savjete i primjere dobre prakse za smanjenje stresa u prijelaznim razdobljima, dok druga pruža uvid u rezultate suvremenog istraživanja koje otkriva kako okolišni i razvojni čimbenici oblikuju dječju dobrobit.

1. Tatalović Vorkapić, S. (2021). Kako bez suza u dječji vrtić i osnovnu školu? : Podrška socijalno-emocionalnoj dobrobiti djece tijekom prijelaza i prilagodbe, Psihologija dobrobiti djece vol. 2. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet, Rijeka i Grad Rijeka. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:492309>
2. Tatalović Vorkapić, S. (2024). Dobrobit djece tijekom prijelaznih perioda: Empirijska provjera Ekološko-dinamičkog modela; Psihologija dobrobiti djece vol. 3, Učiteljski fakultet, Sveučilište u Rijeci. <https://repository.ufri.uniri.hr/islandora/object/ufri%3A1635>



KAKO VJEŽBATI OTPORNOST?

Iako se otpornost kod djece često prirodno razvija, može se značajno unaprijediti kroz primjenu edukativnih, emocionalnih i socijalnih resursa, pri čemu odgojitelji, učitelji, nastavnici i stručni suradnici igraju ključnu ulogu u poticanju tih vještina.

Otpornost je sposobnost koja se razvija prirodno već od najranije dobi, kroz svakodnevna iskustva i odnose. Ipak, istraživanja potvrđuju da se ovaj razvojni kapacitet može dodatno osnažiti kroz sustavne i promišljene pedagoške prakse unutar vrtičkog i školskog konteksta. Kvalitetno odgojno-obrazovno okruženje, koje njeguje emocionalnu sigurnost, međusobno poštovanje i potiče razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija, ključno je za jačanje otpornosti djece. S druge strane, prezaštićujući pristupi – premda često motivirani brigom – mogu dugoročno umanjiti djetetove prilike za suočavanje s realnim životnim izazovima, čime se otežava razvoj samostalnosti, unutarnje snage i otpornosti. Uloga odgojitelja, učitelja i stručnih suradnika stoga je neprocjenjiva u osiguravanju ravnoteže između pružanja podrške i stvaranja prostora za razvoj dječjih kapaciteta za prevladavanje teškoća (Moll Riquelme, Bagur Pons, & Rosselló Ramon, 2022).

KAKO VJEŽBATI OTPORNOST?

U nastavku donosimo nekoliko prijedloga koji mogu pomoći odgojiteljima, učiteljima i nastavnicima kako bi poticali jačanje otpornosti kod sve djece, a posebno kod djece izbjeglica, kako bi se osjećala sigurno i osnaženo u novom okruženju. Aktivnosti se naslanjaju na Hobfollove principe (2007) te se mogu primjenjivati u različitim fazama izvanrednog događaja (preventivna aktivnost u pripreмноj fazi, kao odgovor tijekom i neposredno nakon događaja te u fazi oporavka). Smjernice su popraćene prijedlogom konkretne aktivnosti koja se može provesti s ciljem jačanja otpornosti. Napomena: Trajanje i sadržaj vježbe potrebno je prilagoditi grupi.

1. SIGURNOST

Za podršku rastu, razvoju i oporavku djece nakon uznemirujućih događaja ključno je osigurati njihovu fizičku i emocionalnu sigurnost. Potrebno je stvoriti sigurno i stabilno okruženje u kojem se djeca osjećaju zaštićeno te im pružiti podršku kroz razgovore, otvorenost i razumijevanje njihovih potreba. Pravila ponašanja i komunikacije trebaju biti jasna i jednostavna. Djeci je potrebno objasniti što je prihvatljivo ponašanje te poticati konstruktivnu razmjenu mišljenja i naglasiti važnost empatije. Djeca trebaju imati priliku slobodno izražavati svoje misli i osjećaje te postavljati pitanja bez straha od osude. Važno je pokazati interes za njihova razmišljanja kako bi se osjećali prihvaćeno i uključeno (vidjeti **SLUŠATI**).



SIGURNOSNA MREŽA PODRŠKE	
Cilj	Ova aktivnost pomaže djeci da prepoznaju i ojačaju svoju unutarnju otpornost, stvarajući sigurno okruženje u kojem se mogu osloniti na druge i razvijati vještine suočavanja s izazovima.
Materijali	Papir, olovke, bojice, flomasteri
Opis aktivnosti	<p>UVODNA RASPRAVA</p> <p>Započnite razgovor s djecom o tome što znači biti siguran. Postavite pitanja poput: „Što znači biti siguran?“, „Što te čini sigurnim?“, „Tko su ljudi kojima se možeš obratiti kad se ne osjećaš sigurno?“ i „Kako se možeš osjećati sigurno i zaštićeno u dječjem vrtiću/školi, kod kuće ili u zajednici?“</p> <p>IZRADA 'SIGURNOSNE MREŽE'</p> <p>Zatražite od djece da nacrtaju na papiru veliku mrežu koja će predstavljati njihov „sigurnosni prostor“.</p> <p>Svako dijete zatim treba ispuniti mrežu s različitim osobama i stvarima koje mu pružaju osjećaj sigurnosti. To mogu biti članovi obitelji, prijatelji, učitelji, kućni ljubimci, omiljeni predmeti, sportske aktivnosti, pozitivne misli ili aktivnosti koje im pomažu da se opuste.</p> <p>Djeca mogu koristiti različite boje i oblike za označavanje tih sigurnosnih elemenata unutar mreže.</p> <p>ZAVRŠNA RASPRAVA</p> <p>Nakon što djeca završe svoju mrežu, potaknite ih da podijele s grupom tko su ljudi i što su aktivnosti koje im pomažu da se osjećaju sigurnima i otpornima. Nemojte forsirati da dijele ako ne žele.</p> <p>Završite aktivnost pitanjima koja omogućuju djeci da razmisle o tome kako mogu koristiti svoju „sigurnosnu mrežu“ u teškim vremenima. Naprimjer: „Kako bi se osjećao/la kad bi se nešto loše dogodilo? Kome bi se obratio/la za pomoć? Što bi mogao/la učiniti da se opustiš?“</p> <p>Tu je prilika da im napomenete kome se u dječjem vrtiću/školi mogu javiti kada im je teško.</p>



2. SMIRENOST

Pokažite djeci kako prepoznati kada im je potrebno vrijeme za opuštanje te ih naučite da se fokusiraju na ono što mogu kontrolirati. Osigurajte miran prostor gdje djeca mogu crtati, slušati glazbu ili se opustiti kada osjećaju preplavljenost emocijama. Smirenost se može postići kroz uvježbavanje pravilnog disanja.

Naziv aktivnosti	DISANJE U BOJAMA
Cilj	Ova aktivnost pomaže djeci da se smire učeći pravilno disanje i odvratanjem pažnje s trenutnih briga.
Opis aktivnosti	<p>Jednostavan način kako djeca i odrasli mogu smiriti osjećaje tjeskobe ili zabrinutosti jest izvođenje vježbe disanja uz korištenje mentalne slike. U ovoj vježbi zamišlja se da se pri udahu udiše zrak ugodne boje, a pri izdahu ispušta zrak neugodne boje:</p> <p>Za početak duboko udahnite, a potom izdahnite. Neka izdisaj bude dug. Neka se donji dio pluća napuni i isprazni sa svakim udisajem i izdisajem.</p> <p>Zatim zamislite omiljenu i ugodnu boju koju udišete s udisajem. Napunite pluća lijepom bojom koja vam se sviđa i koju smatrate ugodnom.</p> <p>Zatim izdahnite najomraženiju boju. Ispustite dah zamišljajući kako vaša najomraženija boja napušta tijelo.</p> <p>Nastavite koliko god dugo želite...</p> <p>Vježbu mogu izvoditi djeca starija od šest godina. Nastavite onoliko dugo koliko se dijete može koncentrirati. Počinite sa samo nekoliko udisaja.</p>
Izvor	Kartice za psihološku dobrobit (<i>Prilog D</i>)



3. SAMOEFIKASNOST

Naučite djecu postavljanju ciljeva, strategijama rješavanja problema i donošenja odluka. Učite djecu važnosti osnovne brige o sebi, uključujući pravilnu prehranu, tjelesnu aktivnost i dovoljno sna. Potičite ih da sudjeluju u aktivnostima koje ih vesele i u kojima su dobri. Organizirajte jednostavne igre koje pomažu djeci da se osjećaju opušteno i uključeno. Primjerice, organizirajte „talent-show“ u grupi/razredu gdje pozivate djecu da pokažu neki svoj talent, pokažu nešto što vole i što ih veseli, izvedu neki poseban pokret, plesni korak... Važno je samo ne forsirati da svi moraju ako ne žele.

U nastavku su dvije aktivnosti postavljanja ciljeva, jedna za mladu, a druga za stariju djecu. Kao i kod ostalih aktivnosti, vrijeme i sadržaj prilagodite grupi ili razredu.

Naziv aktivnosti	KAD BIH BIO/LA
Cilj	Potaknuti dječju maštu, snove i nade te im pomoći da prepoznaju praktične načine za ostvarenje svojih ciljeva.
Materijali	Papir i bojice za svako dijete.
Opis aktivnosti	<p>UVOD</p> <p>Objasnite djeci da svi vole sanjati i maštati o stvarima koje bi voljeli raditi ili imati. Naprimjer, netko se zamišlja kao superjunak, netko kao omiljena životinja.</p> <p>GRUPNI RAD</p> <p>Podijelite djecu u parove. Koristeći slike ili simbole, postavite im sljedeća pitanja jedno po jedno. Djeca trebaju međusobno podijeliti svoje odgovore, a ako žele, mogu ih i nacrtati. Nakon svakog pitanja mogu podijeliti odgovore s cijelom grupom.</p> <p>Kad bih bio ptica, ja bih...</p> <p>Kad bih bio snažan/snažna, ja bih...</p> <p>Kad bih bio bogat/a, kupio/la bih...</p> <p>Kad bih bio odrastao/la, ja bih...</p> <p>Kad bih bio Superman, ja bih...</p> <p>Kad bih bio nevidljiv/a, ja bih...</p> <p>Kad bih mogao/la biti bilo tko na svijetu, bio/la bih...</p> <p>Kad bi mi se mogao ispuniti jedan san, to bi bilo...</p> <p>ZAVRŠNA RASPRAVA</p> <p>Koji su bili neki od vaših snova ili nada?</p> <p>Što biste mogli učiniti da ostvarite neke od svojih snova?</p> <p>Tko vam može pomoći da ostvarite svoje nade?</p>
Izvor	Prevedeno i prilagođeno prema https://mhpsshub.org/wp-content/uploads/2021/06/A-Hopeful-Healthy-and-Happy-Living-and-Learning-ACTIVITY-GUIDE.pdf



Naziv aktivnosti	MUDRO POSTAVLJANJE CILJEVA
Cilj	Razumjeti važnost postavljanja ciljeva i naučiti postavljati ciljeve prema metodi MUDRO.
Materijali	Papir, olovke, bojice, flomasteri.
Opis aktivnosti	<p>UVOD</p> <p>Razmislite zajedno o nekim od najčešćih ciljeva koje ljudi postavljaju u životu, primjerice: uspjeh u školi kako bi mogli ići na fakultet ili dobiti dobar posao. Zapišite te ciljeve na ploču ili flipchart. Zatim neka svatko razmisli o svojim osobnim ciljevima.</p> <p>Upoznajte grupu s MUDRO sustavom postavljanja ciljeva. Postavite plakat s MUDRO ciljevima i objasnite svaki korak. MUDRO označava:</p> <p>M (mjerljiv) – Možete li izmjeriti napredak? Koliko će trajati? Koliko će koštati? Kako ćete znati da ste uspjeli?</p> <p>U (uvremenjen) – Je li cilj pravovremen i možete li ga ostvariti u realnom vremenskom okviru? Je li to dugoročni ili kratkoročni cilj?</p> <p>D (dostižan) – Koliko je vjerojatno da ćete postići ovaj cilj? Ciljevi bi trebali biti izazovni, ali ne i nemogući. Velike ciljeve možete podijeliti na manje, ostvarive korake.</p> <p>R (realističan) – Je li cilj relevantan i realan za vas? Je li vam važan? Hoće li pozitivno utjecati na vaš život? Je li to vaš cilj ili nečiji tuđi?</p> <p>O (određen) – Cilj treba biti određen i specifičan. Ako je previše općenit, bit će teško izraditi detaljan plan akcije. Primjer: „Želim dobar posao nakon škole“ previše je općenito.</p> <p>RAD U GRUPAMA ILI PAROVIMA</p> <p>Podijelite se u grupe od pet osoba i razgovarajte 20 minuta. Svaki član grupe neka osmisli tri osobna cilja koja želi postići u sljedećih pet godina te ih podijeli s grupom. Neka svaki sudionik izdvoji jedan cilj s popisa i razvije osobni akcijski plan. Neka svi sudionici rade u parovima 15 minuta i prođu kroz MUDRO sustav s odabranim ciljem kako bi procijenili koliko je dobar. Svaka osoba neka na kraju napiše svoj cilj koristeći MUDRO.</p> <p>RASPRAVA I ZAVRŠAVANJE</p> <p>Život nam može postaviti prepreke poput potresa, poplava, pandemije COVID-19, koje nas mogu usporiti ili zaustaviti. Neke prepreke nećete moći predvidjeti pa ćete morati naučiti kako ih prevladati u hodu.</p> <p>Druge prepreke možete unaprijed prepoznati i planirati kako ih zaobići ili prevladati. Podijelite se u grupe od pet osoba i razgovarajte o mogućim preprekama na putu do ostvarivanja svojih ciljeva. Budite otvoreni za povratne informacije drugih. Ponekad drugi vide prepreke kojih sami nismo svjesni.</p>
Izvor	Prevedeno i prilagođeno prema https://mhpsshub.org/wp-content/uploads/2021/06/A-Hopeful-Healthy-and-Happy-Living-and-Learning-ACTIVITY-GUIDE.pdf



4. KOLEKTIVNA EFIKASNOST

Vježbanje planova evakuacije

Redovito uvježbavanje postupaka u kriznim situacijama doprinosi jačanju otpornosti učenika. Takve aktivnosti razvijaju osjećaj kolektivne samoefikasnosti – učenici znaju što trebaju napraviti, osjećaju se pripremljeno i imaju dojam da mogu djelovati i preuzeti kontrolu u nepredviđenim okolnostima.

Potaknite djecu da pomažu drugima

Djeca koja se osjećaju bespomoćno mogu pronaći osjećaj moći i važnosti kroz pomaganje drugima. Uključite ih u dobrotvorne aktivnosti prikladne njihovoj dobi ili im ponudite zadatke koje mogu savladati.

Popis prijedloga za uključivanje djece

- ✓ Humanitarna akcija.
- ✓ Pisanje pisama ili crtanje crteža nekoj određenoj kategoriji (staračkim domovima, djeci u domovima...).
- ✓ Uključivanje u kolektivne akcije škole i dječjeg vrtića (čišćenje i uređivanje dvorišta, sadnja cvijeća...).
- ✓ Pomaganje u pisanju zadaća – grupe za zajedničko učenje.



5. POVEZANOST

Pomažite djeci da razvijaju sposobnost povezivanja s vršnjacima te ih učite važnosti empatije i slušanja drugih. Važno je graditi povjerenje među djecom poticanjem međusobnog poštovanja i suradnje kroz zajedničke aktivnosti. Odgojitelji, učitelji, nastavnici i drugi odrasli trebaju biti dosljedni u svom ponašanju i odlukama kako bi bili uzor povjerenja. Potičite djecu da sudjeluju u grupnim aktivnostima poput zajedničkog čitanja ili kreativnih radionica, što im može pomoći u stjecanju prijatelja i osjećaja pripadnosti.

Naziv aktivnosti	ZNAKOVNA SLAGALICA
Cilj	Učenje nekih pojmova na hrvatskom znakovnom jeziku, timski rad, poticanje tolerancije na različitost.
Materijali	Videozapisi, ilustrirani pojmovi, tableti ili mobiteli za grupe. Materijali dostupni na (https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:833288).
Opis aktivnosti	UVOD Kratak uvod u temu i podjela u matične grupe. Učenici raspravljaju o znakovnom jeziku i njegovoj upotrebi. RAD U EKSPERTNIM GRUPAMA Svaka grupa proučava određene pojmove putem videomaterijala i vježba izvođenje znakova. RAD U MATIČNIM GRUPAMA Djeca se vraćaju u početne grupe i poučavaju jedne druge naučenim pojmovima. Svaki učenik pokazuje naučeni znak ostalim članovima grupe, zajedno vježbaju izvođenje rečenice. Svaka grupa prezentira svoju rečenicu, a ostali učenici pogađaju značenje. ZAVRŠAVANJE AKTIVNOSTI Voditelj potiče učenike na refleksiju o naučenom i motivira ih za daljnje učenje znakovnog jezika. Cijela aktivnost detaljno je opisana u priručniku. Vidjeti str. 27 u priručniku na poveznici: https://openbooks.ffzg.unizg.hr/index.php/FFpress/catalog/book/151
Izvor	Jelić, M., Čorkalo Biruški, D., Stanković, N. i Vrdoljak, A. (2023). <i>Intervencijski programi poticanja školske integracije učenika izbjeglica u osnovnim školama: Priručnik za provedbu radionica suradničkog učenja i zamišljenog kontakta</i> (2. izd.). Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto s https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:331966 .



6. NADA

Pomozite djeci da razumiju da trenutni izazovi nisu trajni te ih usmjerite na budućnost koja može biti bolja. Optimističan pogled pomaže djeci da zadrže motivaciju. Kroz povijesne ili osobne priče pokažite kako su ljudi prevladali teške situacije i nastavili s pozitivnim životnim promjenama.

Naziv aktivnosti	DRVO NADE
Cilj	Potaknuti djecu na prepoznavanje izvora nade i pozitivnih očekivanja, razvijati emocionalnu pismenost i osjećaj zajedništva kroz simbolički grupni rad.
Materijali	Pano/ploča/poster, papirići, olovke, bojice, flomasteri.
Opis aktivnosti	<p>UVOD</p> <p>U središtu prostorije (ili na panou/zidu) pripremite nacrt velikog stabla bez lišća – može biti nacrtano ili izrađeno od kartona. Svakom djetetu podijelite jedan papirnati listić u obliku lista (ili više njih). Na listić djeca crtaju ili, ako znaju pisati, pišu odgovore na jedno od sljedećih pitanja (odaberite prema dobi grupe): Čemu se nadam? Što mi pomaže kada mi je teško? Što bih poručio/la prijatelju koji se osjeća tužno?</p> <p>GRUPNA RASPRAVA</p> <p>Nakon što svi završe, djeca dolaze pojedinačno i pričvršćuju svoje listiće na grane stabla – stvarajući „Drvo nade“. Voditelj može poticati kraći razgovor uz svaki doprinos („Želiš li nam nešto reći o svom listu?“).</p> <p>ZAVRŠAVANJE AKTIVNOSTI</p> <p>Kada je stablo ispunjeno, zajednički promatraju što su stvorili. Zaključak može uključivati rečenicu poput: „Pogledajte koliko nade raste kada svatko od nas doda nešto svoje.“</p>

Više ideja i prijedloga aktivnosti možete potražiti na platformi Sigurnije škole i dječji vrtići te drugim materijalima na kraju priručnika (vidjeti **Prilog C: Preporuke za dodatne resurse**).



MENTALNO ZDRAVLJE POMAGAČA

MENTALNO ZDRAVLJE POMAGAČA

Mentalno zdravlje i psihosocijalna dobrobit pomagača, u ovom slučaju odgojno-obrazovnih djelatnica i djelatnika, tema je za sebe te nadilazi temu ovog priručnika. Naime, važno je naglasiti da se psihološka dobrobit pomagača ne tiče isključivo pojedinca, već ovisi i o širem formalnom i neformalnom sustavu podrške koji uključuje odnose unutar kolektiva, podršku vodstva, dostupnost stručnih edukacija i supervizije. Osim toga, šira društvena razina, uključujući obrazovne politike, radno-pravne okvire i javnozdravstveni sustav također igra ključnu ulogu u stvaranju uvjeta koji omogućuju održiv i zdrav profesionalni angažman. Razumijevanje dobrobiti pomagača u ovom kontekstu zahtijeva pristup koji polazi iz socioekološkog modela, u kojem su pojedinac, institucija i društvo neraskidivo povezani u zajedničkoj odgovornosti za očuvanje mentalnog zdravlja u odgojno-obrazovnom kontekstu.

Međutim, važno je napomenuti kako je načela psihološke prve pomoći moguće primjenjivati za samopomoć te podršku kolegicama i kolegama. Učinkovita pomoć i podrška djeci moguća je jedino ako odgojitelji, učitelji i nastavnici vode brigu o sebi (McCallum & Price, 2010).

U krizama velikih razmjera, osobito kada su i sami pogođeni, odgojno-obrazovne djelatnice i djelatnici nalaze se u zahtjevnoj dvojakoj ulozi – s jedne strane suočavaju se s vlastitim emocionalnim teškoćama, a s druge strane od njih se očekuje da pružaju podršku djeci i održavaju osjećaj sigurnosti u odgojno-obrazovnom okruženju. Pružanje psihološke prve pomoći može biti fizički i emocionalno zahtjevno. S obzirom na to da su potrebe osoba u distresu često velike, može se javiti osjećaj da nismo učinili dovoljno. Takvi osjećaji mogu uključivati krivnju, tugu i frustraciju, osobito ako pomagač smatra da nije uspio pružiti odgovarajuću podršku. Odgovorno pomaganje podrazumijeva i brigu o vlastitom zdravlju i dobrobiti.



GLEDATI



SLUŠATI



POVEZIVATI



Načelo gledanja, slušanja i povezivanja može se primjenjivati i na brigu o samima sebi:

- **GLEDATI** – pažljivo promatrati vlastite reakcije, prepoznati kad su vlastite reakcije znakovi ili simptomi velikog stresa ili sindroma sagorijevanja.
- **SLUŠATI** – oslušivati kako reakcije utječu na vas, biti svjestan vlastitih osjećaja i prihvatiti ih, nastojati shvatiti što utječe na vaše reakcije kako biste mogli odlučiti kako njima upravljati ili kako se s njima bolje nositi.
- **POVEZIVATI** – povezivati se s drugima, zatražiti pomoć drugih osoba (na poslu ili kod kuće), baviti se aktivnostima koje osiguravaju vašu dobrobit.

Tablica 4.

Osobni i organizacijski faktori koji doprinose dobrobiti zaposlenika (prilagođeno prema IFRC 2019)

Osobni zaštitni faktori	Organizacijski zaštitni faktori
Osjećaj pripadnosti kolektivu.	Redovito održavati sastanke na kojima se okupljaju svi djelatnici radi izgradnje osjećaja pripadnosti kolektivu.
Vidjeti smisao u radu i biti motiviran za pružanje podrške djeci.	Stvarati organizacijsku kulturu koja omogućuje otvorenu komunikaciju, razgovor o teškoćama i poštovanje načela povjerljivosti.
Osjećaj prihvaćenosti i slobode izražavanja vlastitih uvjerenja.	Uvažavati različitosti unutar tima i pojedinaca koji čine tim.
Osjećaj pripadnosti kolektivu koji brine o vama i drugima.	Pokazati djelatnicima da se cijeni njihov rad.
Zadržati dnevnu rutinu i strukturu.	Osigurati prihvatljive radne uvjete kroz politike i strateško planiranje.
Biti u stanju zaboraviti na posao i odmoriti se.	Pružati jasne informacije o mogućnostima dobivanja podrške.
Znati pružati i primati podršku drugih članova tima.	Osiguravanje stručne podrške mentalnom zdravlju i psihološkoj dobrobiti djelatnika kroz predavanja, radionice, supervizijske sastanke.

Odgovitelji, učitelji i nastavnici često ulažu velik dio svojih emocionalnih i fizičkih kapaciteta u skrb za djecu. Zbog toga je važno razviti svijest o vlastitim potrebama te njegovati različite oblike brige o sebi kroz vrijeme.



Kratkoročna briga o sebi (trenutna ili svakodnevna podrška)

Usmjerena na brze aktivnosti koje pomažu u smanjenju stresa, regulaciji emocija i obnavljanju energije.

Primjeri:

- ✓ Kratka vježba disanja ili opuštanja.
- ✓ Šetnja ili istezanje tijekom pauze.
- ✓ Čaša vode ili zdravi međuobrok.
- ✓ Pisanje nekoliko misli u bilježnicu ili razgovor s kolegom.

Srednjoročna briga o sebi (tjedne ili mjesečne rutine)

Usmjerena na izgradnju održivih navika koje pomažu u očuvanju emocionalnog i fizičkog zdravlja.

Primjeri:

- ✓ Redovita tjelesna aktivnost (npr. joga, hodanje, sport).
- ✓ Vrijeme za hobije ili kreativne aktivnosti.
- ✓ Postavljanje zdravih granica između posla i privatnog života.
- ✓ Stručno usavršavanje, edukacija ili supervizija.
- ✓ Planiranje obroka i uređen raspored spavanja.

Dugoročna briga o sebi (životne navike i usmjerenost)

Usmjerena na dublje promjene koje podržavaju opću dobrobit i otpornost na stres.

Primjeri:

- ✓ Razvijanje kvalitetnih i podražavajućih odnosa.
- ✓ Osobni razvoj i postavljanje dugoročnih ciljeva.
- ✓ Briga o kroničnim zdravstvenim stanjima.
- ✓ Promišljanje o životnim vrijednostima i ravnoteži.
- ✓ Financijsko planiranje i sigurnost.

Napomena: Briga o sebi nije luksuz, već nužna praksa za dugoročno očuvanje profesionalne učinkovitosti i osobne ravnoteže u radu s djecom. Kratke vježbe za mentalnu dobrobit za djecu i odrasle u karticama psihološke dobrobiti pokrivaju teme smirivanja i jačanja unutarnjih resursa (**Prilog D**).



ZAHVALE

ZAHVALE

Ovaj priručnik ne bi ugledao svjetlo dana bez podrške i doprinosa dragih kolegica i kolega kojima od srca zahvaljujem.

Zahvaljujem na prilici za sudjelovanje u projektu EU4Health, koji je prepoznao da su vrtići i škole važno mjesto pružanja podrške djeci. U tom kontekstu, posebno zahvaljujem Mariji Lindić, koja je prepoznala važnost ove teme i potaknula me na pisanje. Njezin poticaj bio je presudan početni korak u oblikovanju ideje u konkretan materijal.

Hvala volonterki koja je velikodušno dostavila idejno rješenje vizualnog izgleda priručnika, čime je postavila temelj za njegov konačan oblik. Također zahvaljujem Adamu na pomoći pri uređivanju naslovnice.

Veliko hvala Aymen, Hanni, Marini i Tetiani te Semihu koji su podijelili konkretne primjere iz prakse i osjetljive uvide u kulturalne razlike. Njihova iskustva i perspektive pridonijele su dubini i autentičnosti sadržaja.

Zahvaljujem i svim lektorima, prevoditeljima, recenzentima, dizajnerima i tiskarima na njihovoj stručnosti, predanosti i strpljenju.

Svima koji su na bilo koji način pridonijeli nastanku ovog priručnika – hvala vam što ste dio ove priče.



REFERENCE

REFERENCE

1. American Psychological Association. (n.d.). *Vodič za otpornost za roditelje i učitelje* [Resilience guide for parents and teachers]. Preuzeto s <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
2. Bartulović, M., & Kušević, B. (2016). *Što je interkulturalno obrazovanje? Priručnik za nastavnike i druge znatiželjnike*. Zagreb: Centar za mirovne studije. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:932048>
3. BenArieh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, J. E. (2014). *Handbook of Child WellBeing: Theories, Methods and Policies in Global Perspective*. Netherlands: Springer Reference
4. Bhugra, D., & Jones, P. (2001). Migracije i mentalne bolesti [Migration and mental illness]. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7(3), 216–222. <https://doi.org/10.1192/apt.7.3.216>
5. Čarija, M., & Jelić, M. (2021). *INCLuDE: Osnajivanje školskih stručnih suradnika i nastavnika za kvalitetniju integraciju učenika izbjeglica putem socijalne akcije u zajednici* [PDF]. Preuzeto s https://pravamanjina.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/INCLuDE_Osna%C5%BEivanje%20%C5%A1kolskih%20stru%C4%8Dnih%20suradnika%20i%20nastavnika%20za%20kvalitetniju%20integraciju%20u%C4%8Denika%20izbjeglica%20putem%20socijalne%20akcije%20u%20zajednici.pdf
6. Gilbert, R., Abel, M. R., Vernberg, E. M., & Jacobs, A. K. (2021). Primjena psihološke prve pomoći kod djece izložene masovnoj traumi [The use of psychological first aid in children exposed to mass trauma]. *Current Psychiatry Reports*, 23(9), 53. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01270-8>
7. Graber, R., Turner, R., & Madill, A. L. (2016). Najbolji prijatelji i bolje suočavanje: poticanje psihološke otpornosti kroz najbliža prijateljstva dječaka i djevojčica [Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships]. *British Journal of Psychology*, 107(2), 338–358. <https://doi.org/10.1111/bjop.12135>
8. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... Ursano, R. J. (2007). Pet ključnih elemenata neposrednih i srednjoročnih intervencija kod masovnih trauma: empirijski dokazi [Five essential elements of immediate and midterm mass trauma intervention: Empirical evidence]. *Psychiatry*, 70(4), 283–369. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
9. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. (2018a). *Vodič za psihološku prvu pomoć za društva Crvenog križa i Crvenog*



REFERENCE

- polumjeseca* [A guide to psychological first aid for Red Cross and Red Crescent societies] <https://mhpsshub.org/resource/a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies/>
10. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. (2018b). *Obuka iz psihološke prve pomoći za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca: Modul 3 – PFA za djecu* [Training in psychological first aid for Red Cross and Red Crescent societies: Module 3. PFA for children] <https://mhpsshub.org/resource/psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-module-3-children/>
 11. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. (2019). *A short introduction to psychological first aid for Red Cross and Red Crescent Societies*. Copenhagen. Preuzeto s <https://mhpsshub.org/resource/a-short-introduction-to-psychological-first-aid-croatian/>
 12. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. (2021). *Psihološka prva pomoć za mlade vršnjake: Priručnik za obuku* [Psychological first aid for young peers: Training manual]. Copenhagen
 13. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, & Save the Children. (2012). *Program otpornosti djece: Psihosocijalna podrška u školama i izvan njih, knjižica 1: Razumijevanje dobrobiti djece* [The children's resilience programme: Psychosocial support in and out of schools, Booklet 1: Understanding children's wellbeing]. Preuzeto s <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2017/12/Understanding-childrens-wellbeing.pdf>
 14. Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC. Preuzeto s <https://interagencystandingcommittee.org/>
 15. International Organization for Migration. (2019). *Glossary on migration* (2nd ed.). Geneva: IOM. Preuzeto s <https://publications.iom.int/books/iom-glossary-migration-2019>
 16. Jelić, M., Čorkalo Biruški, D., Stanković, N., & Vrdoljak, A. (2023). *Intervencijski programi poticanja školske integracije učenika izbjeglica u osnovnim školama: Priručnik za provedbu radionica suradničkog učenja i zamišljenog kontakta* (2. izd.). Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:331966>
 17. Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., & Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*, 183(12), E959–E967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>
 18. Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Otpornost kod djece: razvojne perspektive [Resilience in children: Developmental perspectives]. *Children (Basel)*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>



REFERENCE

19. McCallum, F., & Price, D. (2010). Well teachers, well students. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(1), 19–34. <https://doi.org/10.21913/JSW.v4i1.599>
20. Moll Riquelme, I., Bagur Pons, S., & Rosselló Ramon, M. R. (2022). Resilience: Conceptualization and keys to its promotion in educational centers. *Children*, 9(8), 1183. <https://doi.org/10.3390/children9081183>
21. Narodne novine. (n.d.-a). *Zakon o međunarodnoj i privremenoj zaštiti*. Preuzeto s <https://www.zakon.hr/z/798/Zakon-ome%C4%91unarodnoj-i%20privremenoj-za%C5%A1titi>
22. Prewitt Diaz, J. O., & Dayal, A. (2008). Osjećaj pripadnosti: model za programe psihosocijalne podrške u zajednici [Sense of place: A model for communitybased psychosocial support programs]. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 2008(1), 1–12.
23. Mental Health Center Kids. (n.d.). *Vježbe uzemljenja za djecu* [Grounding exercises for kids]. Preuzeto s <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/grounding-exercises-for-kids>
24. Schonfeld, D. J., Demaria, T., Nasir, A., Kumar, S., & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Council on Children and Disasters. (2024). Supporting the grieving child and family: Clinical report. *Pediatrics*, 154(1), e2024067212. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-067212>
25. Tatalović Vorkapić, S. (2021). *Kako bez suza u dječji vrtić i osnovnu školu?: Podrška socijalno-emocionalnoj dobrobiti djece tijekom prijelaza i prilagodbe, Psihologija dobrobiti djece*, vol.2. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet i Grad Rijeka. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:492309>
26. Tatalović Vorkapić, S. (2024). *Dobrobit djece tijekom prijelaznih perioda: Empirijska provjera Ekološkodinamičkog modela, Psihologija dobrobiti djece*, vol. 3. Rijeka: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Rijeci. Preuzeto s <https://repository.ufri.uniri.hr/islandora/object/ufri%3A1635>
27. UNICEF Innocenti Research Centre. (2007). *Child poverty in perspective: An overview of child wellbeing in rich countries (Innocenti Report Card 7)*. Florence: UNICEF Innocenti Research Centre
28. World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th rev.)*. Preuzeto s <https://icd.who.int/>
29. World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>



PRILOZI (A)

PRILOZI

Prilog A:

Intervencijska piramida mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške

U kriznim situacijama razne organizacije i pojedinci djeluju prema globalno prihvaćenim smjernicama koje je razvio Međuresorni stalni odbor (Inter-Agency Standing Committee – IASC). Okvir za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku (IASC, 2007) organiziran je u obliku piramide: široka baza obuhvaća usluge koje dopiru do najvećeg broja ljudi, dok svaka viša razina odgovara na sve specifičnije potrebe manjih skupina.

Osnovne usluge i sigurnost – Osnova piramide čini najvažniji korak osiguravanje pristupa hrani, vodi, skloništu, zdravstvenoj skrbi i sigurnosti. Pružanje ovih usluga na siguran i dostojanstven način također doprinosi psihosocijalnoj dobrobiti ljudi u potrebi.

Podrška obitelji i zajednici – Sljedeći sloj uključuje omogućavanje oporavka kroz podršku obitelji i zajednica. To uključuje sve aktivnosti mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške u zajednici, poput onih koje se pružaju u školi, vrtiću, sportskim klubovima i drugih formalnim ili neformalnim društvenim skupinama.

Fokusirana, nespecijalizirana podrška – Dalje na vrhu piramide nalaze se ciljane individualne ili grupne intervencije za one koji se suočavaju sa specifičnim izazovima koji se ne mogu riješiti samo osnovnom ili podrškom zajednice.

Specijalizirane usluge – Na vrhu piramide, mali broj osoba s težim mentalnim zdravstvenim stanjima zahtijeva profesionalnu psihološku ili psihijatrijsku skrb.



PRILOZI (A)



Intervencijska piramida mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške u krizama (prilagođeno prema IASC, 2007)

Što je sloj piramide viši, to je za pružanje te razine podrške potrebno više formalnog i neformalnog obrazovanja, stručnog usavršavanja i specifičnih vještina. Ipak, temeljna ideja ovog pristupa jest da briga o mentalnom zdravlju nije isključivo domena stručnjaka nego se dobrobit može ostvariti kroz različite razine podrške, uključujući one koje pružaju članovi zajednice, volonteri i drugi laici.

Svi slojevi piramide važni su i trebali bi se provoditi istovremeno kako bi se osigurao sveobuhvatan odgovor na potrebe ljudi pogođenih krizom.



PRILOZI (B)

Prilog B:

Tehnike smirivanja i vježbe disanja za djecu

Tehnika 5-4-3-2-1

Ova jednostavna vježba pomaže djeci da se fokusiraju na svoja osjetila. Polako i smireno, neka dijete nabroji/imenuje pet stvari koje može vidjeti, četiri stvari koje može čuti, tri stvari koje može pomirisati, dvije stvari koje može dodirnuti i jednu stvar koju može okusiti. Tehnika 5-4-3-2-1 je učinkovita jer pomaže djeci da se usredotoče na nešto opipljivo, uspravajući brze misli koje mogu pridonijeti osjećaju anksioznosti.

Tehnika A-B-C

Ova je vježba slična tehnici 5-4-3-2-1 jer koristi osjetila za preusmjeravanje fokusa s anksioznih misli. Umjesto da identificira osjete, dijete treba imenovati predmete u prostoru prema slovima abecede. Počnite s pronalaženjem nečega što počinje slovom A, zatim B, pa C, i tako dalje. Dijete može također koristiti tehniku 2-4-6-8-10 tako da pronađe određen broj predmeta određene boje u prostoriji (2 žute stvari, 4 plave, 6 zelenih...), što može biti jednostavnije od traženja riječi po abecedi.

Tehnika reorijentacije

Anksioznost često dolazi s brigama o malo vjerojatnim scenarijima. Djeci može biti lako upasti u taj obrazac razmišljanja. Reorijentacija na sadašnji trenutak može im pomoći da uspore i prekinu taj ciklus. Jednostavno ih zamolite da imenuju činjenice o sadašnjem trenutku, poput:

- ✓ Moje ime je...
- ✓ Imam ... godina
- ✓ Moje oči su...
- ✓ Moja kosa je...
- ✓ Danas je...
- ✓ Moja omiljena boja je...
- ✓ Moja omiljena hrana je...
- ✓ Moja majica je...

Možete im dati karticu s pitanjima kako bi im bilo lakše.

Napomena: Izbjegavati pitanja koja mogu djecu dodatno uznemiriti. Primjerice „Živim u...” u slučaju da su morali napustiti dom zbog izvanredne situacije ili pitanja o obitelji ako su netom izgubili člana obitelji ili su razdvojeni od obitelji.



PRILOZI (B)

Tehnika praćenja ruke

Ova je vježba omiljena među djecom. Sve što je potrebno jest papir i olovka, bojica ili marker. Neka dijete stavi ruku na papir i olovkom ocrtaj njen oblik. Nakon toga može bojiti ili dodavati uzorke unutar oblika ruke. Ova aktivnost pomaže djetetu da se usredotoči na osjećaj olovke kako se pomiče po papiru, umjesto na anksiozne misli. Bojanje i crtanje također su sjajan način da se usmjere na nešto pozitivno i kreativno.

Tehnika trbušnog disanja

Duboko i sporo disanje može pomoći u smanjenju simptoma anksioznosti. Naučite dijete kako pravilno „disati u trbuh“ – neka duboko udahne kroz nos dok se trbuh širi. Neka zadrži dah nekoliko sekundi prije nego što polako izdahne, zamišljajući kako s izdahom izlaze negativne misli i osjećaji. Možete dati uputu da jednu ruku drži na prsima, a drugu na trbuhu kako bi lakše vizualiziralo trbušno disanje jer tako može promatrati kao se ruka na trbuhu pomiče. Ovu vježbu treba ponoviti nekoliko puta kako bi se smanjila anksioznost.

Tehnika korijenja

Usmjeravanje pažnje na određenu sliku može pomoći djetetu da se osjeća sigurnije i stabilnije. Zamolite dijete da zamisli kako je drvo s korijenjem koje se pruža iz njegovih stopala duboko u tlo. Opisujte kako korijenje prodire do središta Zemlje, gdje ga učvršćuje. Ova vizualizacija pomaže djetetu da se osjeća stabilno i sigurno.

Ove tehnike mogu pomoći djeci da bolje upravljaju anksioznošću, smanje napetost i usmjere pažnju na sadašnji trenutak.

Preuzeto i prilagođeno: <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/grounding-exercises-for-kids>

Dodatne vježbe smirivanja možete pronaći u karticama psihološke dobroti (vidjeti *Prilog C: Preporuke za dodatne resurse*).



PRILOZI (C)

Prilog C:

Što reći i što ne reći u razgovoru s djecom

Što reći...	Što izbjegavati...
Što ti misliš? Kako ti se čini? Tu sam da te saslušam.	Ja mislim da...
Pomogni mi da razumijem kroz što prolaziš.	Razumijem.
Želiš li mi ispričati što si čuo/la o tome? Reci mi što znaš/razumiješ. Bi li meni htio/htjela objasniti da bolje razumijem...	Previše si mlad/a da bi to razumio/la. Ne možeš ti to razumjeti, ti si dijete.
Čujem da ti je ovo stvarno grozno. Vjerujem da će s vremenom biti malo lakše...	Nije to tako strašno. Ima puno gorih stvari od toga.
Ovo je privremeno. Sada te boli, ali s vremenom ćeš se osjećati bolje.	Ovo je strašno.
Proći ćeš kroz ovo.	Ja ću to riješiti umjesto tebe.
Razmislimo zajedno što možeš učiniti da se osjećaš bolje zbog toga.	Ne znam što da ti kažem.
Vidim da ti je jako stalo i da razmišljaš o puno stvari. Možda bi ti moglo pomoći da naučiš kako brinuti, a da previše ne patiš iznutra. Što kažeš na to?	Previše si osjetljiv/a. Previše se brineš bez razloga.
Hvala što si to podijelio/la, to je bilo jako hrabro od tebe. Ponekad je najjača stvar koju osoba može učiniti potražiti stručnu pomoć.	Snažna/velika djeca se sama bore sa svojim problemima.
Trebat će vremena. No, tvoja vlastita snaga i podrška onih do kojih ti je stalo pomoći će ti da budeš bolje.	Samo se opusti, nemoj se previše brinuti.
Zaslužuješ se osjećati bolje.	Trebaš pomoć!

Preuzeto i prilagođeno prema Ginsburg, K. R. (2020). Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings (4th Edition, Bonus Chapter). HealthyChildren.org.



PRILOZI (D)







Prilog D:

Preporuke za dodatne resurse

Organizacija	Naziv resursa	Poveznica
Hrvatski Crveni križ (HCK)	Sigurnije škole i vrtići	
IFRC	Kartice za psihološku dobrobit	
	Kratki uvod u psihološku prvu pomoć	
Učiteljski fakultet – Sveučilište u Zagrebu	Rescur: na valovima (dječji vrtići)	
	Rescur: na valovima (niži razredi)	
	Rescur: na valovima (viši razredi)	
Filozofski fakultet – Sveučilište u Zagrebu	Intervencijski programi za učenike izbjeglice	



PRILOZI (D)

Organizacija	Naziv resursa	Poveznica
UNICEF Hrvatska	<u>22 ideje za otpornost</u>	
	<u>Škole zajedništva</u>	
Udruga Korak po korak	<u>Projekt: Obrazovna integracija djece migranata</u>	
Učiteljski fakultet u Rijeci – Sveučilište u Rijeci	<u>Projekt PROMEHS</u>	
Program mikrokvalifikacije za dva studijska programa: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje i Učiteljski studij Program cjeloživotnog obrazovanja	<u>MENTALNO ZDRAVLJE I DOBROBIT U ODGOJU I OBRAZOVANJU</u>	
	<u>PRIRUČNICI PROMEHS KURIKULA</u>	



PRILOZI (E)







Prilog E:

Nevladine organizacije za podršku izbjeglicama i migrantima u Hrvatskoj

Naziv organizacije	Opis djelovanja	Poveznica
<u>Are You Syrian? (AYS)</u>	Humanitarna organizacija koja pruža podršku izbjeglicama kroz integracijske aktivnosti, obrazovanje, informiranje i zagovaranje ljudskih prava.	
<u>BORDERS:None</u>	Inicijativa posvećena integraciji i osnaživanju migranata kroz kreativne, edukativne i umjetničke projekte.	
<u>Centar za kulturu dijaloga (CKD)</u>	Nevladina organizacija koja promiče kulturu dijaloga, tolerancije i društveno uključivanje izbjeglica i migranata.	
<u>Centar za mir i nenasilje</u>	Udruga koja promiče mir, zaštitu ljudskih prava i nenasilno rješavanje sukoba, uz poseban naglasak na doprinos izgradnji Europske unije kao mirovnog projekta i preuzimanje odgovornosti za zajedničku budućnost čovječanstva.	
<u>Centar za mirovne studije (CMS)</u>	Aktivno se bavi pravima tražitelja azila i migranata, pruža besplatnu pravnu pomoć, edukacije i javne kampanje protiv diskriminacije.	
<u>Društvo za psihološku pomoć (DPP)</u>	Nudi psihološku pomoć i savjetovanje osobama u krizi, uključujući izbjeglice i migrante, često kroz projektne aktivnosti.	



PRILOZI (E)

Naziv organizacije	Opis djelovanja	Poveznica
<u>Hrvatski Crveni križ (HCK)</u>	Služba za zaštitu migranata HCK provodi programe psihosocijalne podrške tražiteljima azila i drugim migrantima.	
<u>Hrvatski pravni centar (HPC)</u>	Pravno savjetovanje i zastupanje tražitelja azila i osoba pod međunarodnom zaštitom, s naglaskom na ljudska prava i vladavinu prava.	
<u>Isusovačka služba za izbjeglice (JRS) – Hrvatska</u>	Međunarodna katolička organizacija koja pruža direktnu pomoć, psihosocijalnu podršku i zagovaranje prava izbjeglica.	
<u>Rehabilitacijski centar za stres i traumu</u> (RCT Zagreb)	Specijaliziran za psihosocijalnu rehabilitaciju osoba koje su preživjele rat, traumu ili progon.	
<u>SVOJA</u>	Pružna podršku ukrajinskim izbjeglicama u prilagodbi na život u Hrvatskoj.	
<u>Udruga MI – Split</u>	Organizacija koja provodi programe za jačanje kapaciteta lokalne zajednice, uključujući podršku migrantima, socijalno uključivanje i interkulturalni dijalog.	

Napomena: Popis služi kao orijentir. Neke organizacije imaju podružnice diljem Hrvatske ili nude *online* sadržaje koji su široko dostupni. Preporučuje se prethodno provjeriti sa svakom organizacijom jer su aktivnosti često projektno vezane i mogu se mijenjati.



IZ RECENZIJE

IZ RECENZIJE

„Priručnik naslova *Psihološka prva pomoć djeci u odgojno-obrazovnom kontekstu: Priručnik za dječje vrtiće, osnovne i srednje škole* iznimno je relevantno djelo u području odgojno-obrazovne prakse, te snažna kvalitetna podrška svakodnevnom radu odgajatelja, učitelja i nastavnika. U priručniku je vrlo jasno i fokusirano, a opet detaljno tamo gdje je potrebno, prikazano na koji način efikasno pružiti psihološku prvu pomoć u odgojno-obrazovnom okruženju.

U suvremenom svijetu svakodnevno smo izloženi različitim izazovnim situacijama, a pored toga, odgojno-obrazovni rad postaje sve složeniji iz niza različitih razloga. Nije jednostavno adekvatno odgovoriti na potrebe djece i mladih danas, a to postaje još složenije u kontekstu odgoja i obrazovanja. Stoga je ovaj priručnik prije svega danas primarno potreban u svakom vrtiću, osnovnoj i srednjoj školi, te je neophodno da upravo oni koji su u izravnom kontaktu i radu s djecom i mladima i to u najvećem broju sati u vrtićima i školama, da oni budu kompetentni u pružanju psihološke prve pomoći te da koriste alate kao što je ovaj priručnik. Njegova dodatna vrijednost je to što ima potencijal biti zanimljiv i znanstvenicima, a također će biti vrlo koristan studentima, odnosno budućim odgajateljima, učiteljima i nastavnicima.

Premda ovaj priručnik ima prvenstveno stručnu primjenjivost i namjenu, njegovo je veliko bogatstvo u tome što je napisan u duhu uvijek potrebne sinergije između znanosti i odgojno-obrazovne prakse. Drugim riječima, prikazi teorijskih modela, temeljnih koncepata i smjernica za rad s djecom i mladim u izazovnim situacijama u vrtićima i školama, a iz uloge odgajatelja, učitelja i nastavnika, u potpunosti su utemeljeni na relevantnim i suvremenim spoznajama znanstvenih istraživanja.

Ovim priručnikom osnažuju se kompetencije i suvremena uloga odgajatelja, učitelja i nastavnika. Naposljetku, njime je omogućeno da se prikazanim smjernicama prevenira i intervenira upravo onda kada je to potrebno u odgojno-obrazovnom kontekstu, čime se utječe na odgojnu ulogu odgojno-obrazovnih ustanova što za posljedicu ima smanjenje razvoja trenutnih poteškoća u one trajne.“

prof. dr.sc. Sanja Tatalović Vorkapić



BILJEŠKE

BILJEŠKE



