



## NASVETI REŠEVALCEM ZA RAVNANJE Z OTROKOM V NESREČI

### KAJ JE TRAVMATSKI DOGODEK

**Travmatski dogodek** imenujemo dogodek, ki se zgodi **nenadoma** in nepričakovano, ki ljudi ogroža ali prizadene ter nanje deluje zelo vznemirjajoče in stresno. Lahko gre za manjšo ali večjo nesrečo (prometna nesreča, naravna nesreča ipd.), v kateri je otrok ali mladostnik neposredno udeležen ali pa ji je priča.

Po nesreči se otroci in mladostniki različno odzovejo. Odziv je normalen pojav. Lahko je bolj ali manj intenziven, včasih celo tako intenziven, da otrok ne more opravljati vsakodnevnih dejavnosti. Odzivi otrok so odvisni od narave dogodka in narave izgube, ki jo je otrok doživel, od otrokove starosti, njegovih osebnostnih lastnosti, razumevanja dogodka in podpore, ki jo je deležen. Odzivi na grozne, strašljive dogodke so lahko **vedenjski, čustveni, miselni in telesni**.

### NAJPOGOSTEJŠI ODZIVI SO:

- nenehna zaskrbljenost za njihovo varnost in varnost članov družine ter vrstnikov;
- motnje spanja in nočne more;
- regresija oziroma nazadovanje v vedenju – znaki, ki so značilni za razvojno zgodnejša obdobja (sesanje palca, močenje postelje ipd.);
- pri mlajših otrocih se v igri in risbi ponavljajo elementi nesreče oziroma hudega stresnega dogodka ali izkušnje;
- otroci se umaknejo vase in iščejo samoto;
- pojavi se občutek krivde, zato je pomembno, kako otroku pojasnimo na primer smrt bližnjega;
- agresivnost;
- vznemirjenost, razdražljivost;
- izguba zanimanja za običajne dejavnosti.

**Med nesrečo oziroma travmatskim dogodkom** večina ljudi ostane zbrana in se odzove tako, da se zaščiti pred nevarnostjo. Sledi faza šoka, ko se začnemo zavedati, kaj bi se lahko zgodilo. Tej fazi pogosto pravimo »prišlo je za mano«. Značilna sta močen čustveni in z njim povezan telesni odziv. Intenzivno je čustvo strahu, telo pa je budnejše, bolj aktivirano, ker je pripravljeno, da se bo odzvalo na nevarnost. Zelo močne so vsiljive misli na dogodek. Faza šoka lahko traja nekaj minut, ur ali dni, običajno od sedem do deset dni po dogodku.

V obdobju, ko se otrok ni sposoben besedno izražati (od rojstva do drugega leta starosti), otroci, ki so doživeli nesrečo, nimajo besed za opis dogodka ali svojega doživljanja. Imajo pa spomine na različne elemente tega dogodka (zvok, vonj, dotik itn.). Dojenčki se lahko odzovejo s pogostejšim jokom, večjo razdražljivostjo, izražanjem potrebe po tolažbi, pestovanju in oklepanju.

Pri vseh je močno **porušen občutek varnosti**, doživljajo **občutek nemoči** in negotovosti, ker ne vedo, ali je nevarnost ali groznja, ki so jo doživeli, še aktualna. Strah, ki ga doživljajo, se lahko posploši na različne vidike njihovega življenja.

Način sporočanja je treba **prilagoditi otroku in konkretni situaciji**. Sporočajte s preprostimi, kratkimi stavki. Izogibajte se pretirani rabi pomanjševalnic.

### PSIHOLOŠKA PODPORA IN POMOČ REŠEVALNI ENOTI PO SMRTI OTROKA

Po reševalni akciji, v kateri je bil poškodovan ali mrtev otrok, je treba z reševalci opraviti **razbremenilni pogovor**.

- Reševalci naj se po reševalni akciji pogovorijo z enim izmed **zaupnikov** – reševalcev, ki delujejo v reševalnih enotah v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.
- Zaupnik ali vodja reševalne enote naj po reševanju poškodovanega ali mrtvega otroka prek številke **112** pokliče **psihologa**, ki deluje v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Psiholog bo z reševalno ekipo opravil skupinski razbremenilni pogovor v vašem kraju.

Ali ste se med reševalno akcijo soočili z mrtvim otrokom?

Vodja ali zaupnik naj pokliče številko 112. Psiholog bo opravil pogovor z vami.

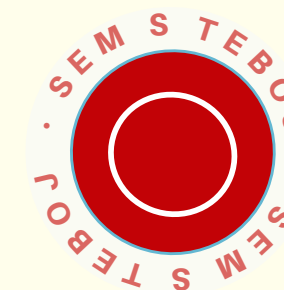


## NASVETI REŠEVALCEM, KO MED REŠEVALNO AKCIJO PRIDEJO V STIK Z OTROKOM, KI JE DOŽIVEL HUD STRESNI DOGODEK (npr. nesrečo):

- v komunikaciji z otrokom je pomembno, da vzpostavite **zaupanje** (umirjen, pomirjujoč ton glasu, naklonjena telesna govorica);
- pomembno je, da je **komunikacije neformalna**, ne preveč tehnična;
- otroku **se predstavite** in povejte, kakšna je vaša vloga (na primer: *Moje ime je Peter, sem gasilec. Moja naloga je, da pomagam poškodovanim v nesreči.*);
- otroka vprašajte, kako mu je **ime**;
- preprosto, neposredno in konkretno ter primerno otrokovi starosti in razumevanju mu pojasnite, da je nevarnosti oziroma **nesreče konec**. (*Nesreče je konec, kmalu bo prišel rešilec, ki te bo odpeljal v bolnišnico. Tam bo zate poskrbel zdravnik. Gasilci in reševalci bomo naredili vse, kar je v naši moči, da pomagamo tebi in tvojim staršem.*);
- pomembno je, da otroku ne dajete lažnih obljub, kot na primer, da bo s starši vse v redu, če mu tega ne morete zagotoviti;
- na kraju nesreče ni primeren trenutek, da otroku poveste, da so starši umrli;
- otroka lahko spodbudite, da z vami pri intervenciji sodeluje, da **sledi** vašim **navodilom** (*Zame je pomembno, da si umirjen, da rešim situacijo.*);
- otroku lahko med reševanjem, na primer iz avtomobila v prometni nesreči (če reševanje traja dlje časa), ponudite plišasto igračo, s čimer **preusmerite njegovo pozornost** (*Glej, tukaj imam medvedka, ki bi te rad spoznal. Živijo, jaz sem medvedek Piki. Kdo si pa ti? A me lahko malo stisneš, ker me zebe? Ali imaš tudi ti doma kakšnega medvedka? Kako mu je ime? Kje pa spi?*);
- pomirite ga in mu pojasnite, da je **zdaj varen**. Če je zelo vznemirjen, ga pomirite z besedami, če dovoli, lahko tudi z dotiki (otroku z umirjenim glasom povejte: *Zdaj smo na varnem in veliko ljudi nam pomaga, da bi tako tudi ostalo. Če te bo strah, lahko prideš k meni in me primeš za roko. Tako bom vedel, da želiš govoriti z mano*. Ali pa se spustite na njegovo višino in ga vprašajte: *Ali bi bilo v redu, če te primem za roko ali objamem?*). Nekateri otroci ne marajo telesne bližine, zato upoštevajte njegovo željo;

- ponudite mu tudi podporo z **informacijami o dogodku** (kaj se je zgodilo) oziroma njegovih skrbeh, vendar brez podrobnosti, ki vzbujajo strah (*Zgodila se je prometna nesreča. Gasilci in reševalci pomagajo ljudem, ki so bili udeleženi v njej. Tiste, ki so poškodovani, peljejo v bolnišnico. Tam bodo zanje poskrbeli zdravniki. Tudi tvojo mamo bodo odpeljali tja, da jo pregleda zdravnik.*);
- poskrbite, da so zadovoljene otrokove **osnovne fiziološke potrebe** (pijača, hrana, oblačila ipd.). Vprašajte ga, če ga zebe, ali naj mu prinesete dodatna oblačila, ali je mogoče lačen in žejen. Če je otrok poškodovan, mu lahko hrano ponudite po tem, ko ga je pregledal zdravnik in ocenil, da je to primerno;
- če otrok ni v družbi nekoga, ki ga pozna (starši, sorodniki ...), mu zagotovite svojo **fizično prisotnost**, skrb in bližino, pri tem bodite pozorni, da do otroka ne boste preveč zaščitniški ali v skrbeh, ker bo to čutil in bo tudi sam vznemirjen, zato ne bo imel občutka varnosti (*Ali želiš, da je nekdo ob tebi?*);

- pomagajte mu izraziti njegovo doživljanje oziroma skrbi (*Ali te kaj skrbi ta trenutek?*);
- če otrok izrazi občutke krivde, jih lahko zmanjšate s tem, da mu zagotovite, da **dogodek nima nikakršne povezave z njim** (*V takšni nesreči se otroci, pa tudi odrasli, pogosto sprašujejo, kaj bi lahko storili, da se to ne bi zgodilo. Vendar to ne pomeni, da so oni krivi. Ti nisi kriv za to, kar se je zgodilo.*);
- če otrok ni poškodovan, se lahko z njim, če pokaže zanimanje, pogovarjate o **vsakodnevni stvareh** (*Kako ti je ime, koliko si star, katero šolo obiskuješ, ali imaš brate ali sestre, kaj rad počneš?*). Če z njim najdete stično točko (šport, glasba, filmi ipd.), je lahko to tema pogovora. Pomembno je, da pri pogovoru ne vztrajate, če otrok ne kaže zanimanja zanj, nekaterim bolj ustreza tišina;
- vodja intervencije odloči, kdaj se za nadaljnjo pomoč otroku vključi pristojni center za socialno delo;
- otroku, ob katerem ni staršev ali skrbnikov, povejte, da boste poskrbeli za to, da bo nekdo od njegovih bližnjih (starši ali drugi sorodniki) **prišel ponj**. Če so starši v prometni ali naravni nesreči poškodovani, otroku pojasnite, da so jih odpeljali v bolnišnico ali zdravstveni dom, kjer bodo zdravniki poskrbeli zanje (*Reševalci so tvoje starše odpeljali v bolnišnico, kjer jih bodo zdravniki pregledali in poskrbeli zanje.*);
- če z otrokom po reševalni akciji preživite še več časa, lahko preusmerite njegovo pozornost s pogovorom o vsakdanjih stvareh, z risanjem in igro.



UPRAVA  
REPUBLIKE  
SLOVENIJE



ZA ZAŠČITO IN REŠEVANJE



Projekt sofinancira  
Evropska unija iz  
Sklada za notranjo  
varnost

Izdalo in založilo: Ministrstvo za obrambo,  
Uprava RS za zaščito in reševanje

Lektoriranje: Služba za strateško komuniciranje

Oblikovanje, slike in tisk: Tiskarna knjigoveznica Radovljica, d.o.o.

Naklada: 5000 izvodov. Ljubljana, 2017

