



KAKO POMAGATI OTROKU ALI MLADOSTNIKU PO NESREČI

Otroku lahko ponudimo podporo in tolažbo na različne načine. Ti so odvisni od otroka, njegove starosti, vrste stresnega dogodka, običajev ter vrednot družine in okolja, v katerem otrok živi. Nekateri otroci imajo radi fizični stik, drugi se bolje počutijo, če se o mislih in občutkih pogovorijo, tretjim pa sta lahko pomembna igra in druženje s prijatelji.



NEKATERI OTROKOVI ODZIVI NA IZGUBO BLIŽNJE OSEBE, KI SO POVSEM NORMALNI, A ODRASLIM POGOSTO NERAZUMLJIVI:

- vedenje, kot da se ni nič zgodilo,
- težave pri ločitvi od odrasle osebe, ki skrbi zanje,
- občutek krivde,
- obsojanje odrasle osebe za smrt nekoga drugega (pogosto drugega starša),
- jeza na umrlo osebo,
- občutek, da je umrla oseba še vedno tukaj,
- nenehno postavljanje vprašanj, ki se nanašajo na smrt in umrlo osebo.



KDAJ POISKATI STROKOVNO POMOČ

Če spremembe v vedenju in opisani simptomi trajajo dlje časa po nesreči oziroma hudem stresnem dogodku (mesec ali več) ali če ste zaskrbljeni za otroka, poiščite pomoč strokovnjaka. Včasih otrok in družina le ob strokovni pomoči uspešno prebrodita krizo, s čimer se povrne porušeno ravnotežje.

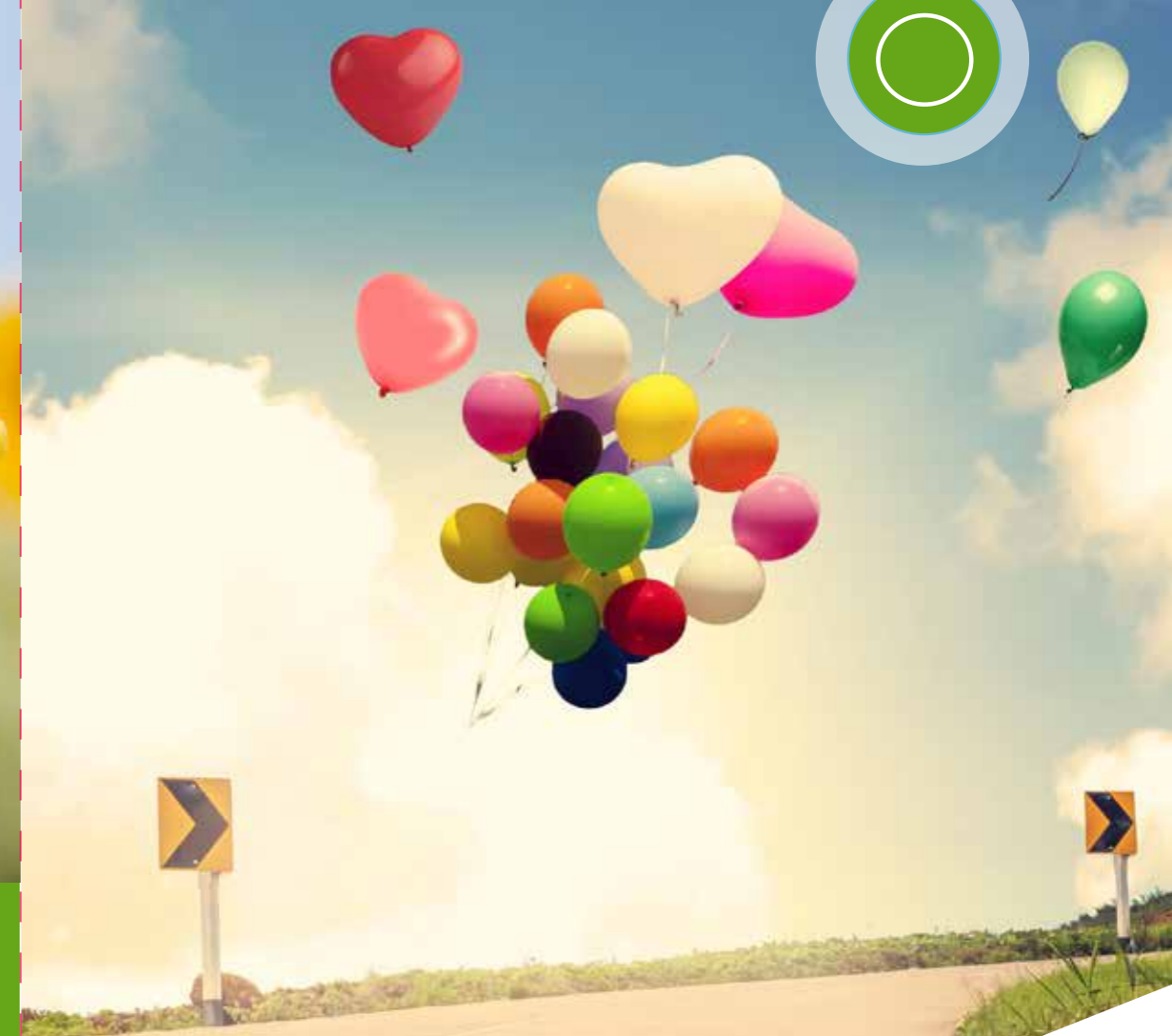


KDO LAHKO POMAGA

Pomagajo lahko strokovnjaki (psiholog, pedopsihiater ali psihoterapevt), ki so zaposleni v ustanovah, kot so zdravstveni domovi, svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše, psihoterapevtske ordinacije, centri za socialno delo ipd.



Pri podpori in pomoči otroku je pomembno, da odrasli (starši, učitelji) verjamejo, da se bodo stvari znova uredile.



POMOČ IN PODPORA OTROKOM PO NESREČI

ZA STARŠE, UČITELJE IN VZGOJITELJE



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 knjigovoznica Radovljica, d.o.o.

Naklada: 5000 izvodov. Ljubljana, 2017

KAKO OTROKU POJASNITI, KAJ JE TRAVMATSKI DOGODEK (hud stresni dogodek)

Hud stresni dogodek je, ko se nam **zgodi nekaj strašnega**. Na primer, ko se poškodujemo in moramo v bolnišnico, ko zaradi ločitve ali smrti izgubimo nekoga, ki ga imamo radi, ko doživimo, da nas nekdo pogosto tepe itn. Tak dogodek nas zelo in **močno vznemiri**.

Ljudje se na to **odzovemo različno** – nekateri so pogosto zaskrbljeni in imajo nočne more, včasih so spomini na tak dogodek tako močni in živi, da se nam zdi, kot da se dogaja v tem trenutku. Večina otrok po takih težkih dogodkih doživlja različne odzive, kar je način, na katerega poskuša naše telo okrevati.

KAJ LAHKO PRIČAKUJEMO

Po nesreči se otroci in mladostniki lahko **različno odzovejo**. Odziv je lahko bolj ali manj intenziven, včasih celo tako intenziven, da otrok ne more opravljati vsakodnevnih dejavnosti. Otroci potrebujejo nekaj časa, da si opomorejo in delujejo tako kot pred dogodkom. V tem obdobju potrebujejo podporo bližnjih ljudi, družine in prijateljev.

Odzivi otrok (vedenje, misli, čustva in telo) 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.

Najpogostejši odzivi pri predšolskih otrocih so:

- regresija oziroma nazadovanje v vedenju – znaki, ki so značilni za razvojno zgodnejša obdobja (sesanje palca, močenje postelje, oklepanje staršev),
- motnje spanja, nočne more,
- izguba apetita,
- strah pred temo,
- umik od prijateljev, otroci se umaknejo vase, iščejo samoto,
- spremembe v vsakodnevni rutini,
- elementi nesreče oziroma travmatske izkušnje se ponavljajo v risbi in igri,
- nenehna zaskrbljenost za svojo varnost in varnost članov družine ter vrstnikov v vrtcu in šoli.

Najpogostejši odzivi pri mlajših šolskih otrocih so:

- razdražljivost, agresivnost,
- oklepanje staršev,
- motnje spanja in nočne more,
- vzroke nesreče povezujejo s seboj,
- izogibanje šoli,
- slaba koncentracija,
- umik od prijateljev in pomanjkanje ali izguba zanimanja za običajne dejavnosti.



Najpogostejši odzivi pri mladostnikih so:

- težave s spanjem,
- izguba apetita,
- razdražljivost in pogostejše vključevanje v spore,
- tožbe o telesnih bolečinah,
- slaba koncentracija,
- pogosto kršenje pravil.



KAJ POMAGA OTROKU PO NESREČI:

- otroku zagotovite čim večji **občutek varnosti** – povejte mu, da je poskrbljeno za njegovo in vašo varnost, jasno mu povejte, kaj se je zgodilo, brez podrobnosti, ki povzročajo strah;
- ponudite mu **razumevanje in čustveno podporo**, spodbujajte ga, da govori o svojih strahovih, skrbah, čustvih;
- več se ukvarjajte z njim;
- otroka **pomirjajo vaša prisotnost, bližina in telesni dotiki**;
- če je otrok prestrašen in vznemirjen, ga **pomirite** na različne načine (pomirjujoče besede, dotik in igra);
- če otrok vzroke nesreče povezuje s seboj, zagotovite, da **dogodek nima povezave z njim**;
- otroku omogočite dejavnosti, ki ga sproščajo in veselijo;
- **preprečite nova vznemirljiva dogajanja**, ki lahko vzbudijo strah, varujte ga pred situacijami, v katerih bi se lahko počutil ogroženega;
- dajte mu možnost, da govori o tem, kaj se mu je zgodilo, in da **izrazi svojo stisko** v pogovoru, igri ali risbi ter mu povejte, da so njegovi občutki po takšni nesreči popolnoma normalni, spodbujajte ga, da išče **pozitivne rešitve** in ga usmerjajte v prihodnost;
- če ima otrok po dogodku težave, mu morate sporočiti, da so to **običajni odzivi na hude dogodke**, da se pojavljajo tudi pri drugih otrocih in odraslih ter da so prehodnega značaja. Lahko mu opišete kakšen dogodek iz svojega otroštva, ob katerem ste bili zelo prestrašeni;
- bodite posebej pozorni na **motnje spanja**. Spodbujajte otroka, da govori o morečih sanjah (brez podrobnosti), pojasnite mu, da jih postopoma ne bo več, pomagajte mu jih odpraviti s posebnimi obredi pred spanjem – pustite goreti majhno lučko v sobi ali luč na hodniku, bodite nekaj časa z njim, ko se uleže v posteljo, berite mu kaj veselega ali pomirjujočega, tudi

skodelica pomirjevalnega čaja lahko pripomore k mirnejši noči;

- pri **telesnih težavah** (bolečine v trebuhu, glavobol, težave z dihanjem ipd.) preverite, ali gre morda za telesne zdravstvene težave, če gre za težave psihičnega izvora (npr. posledica nesreče), pa otroku zagotovite, da je takšen odziv običajen. Težavi ne namenajte posebne pozornosti, ker se lahko še poveča;
- če se pri otroku pojavijo neprijetni odzivi (npr. agresivnost, umik ipd.), mu pomagajte, da se jih nauči **obvladati** (spodbujanje k telesnim dejavnostim, tehnike sproščanja – trebušno dihanje, tehnike preusmerjanja pozornosti – vizualizacija itn.);
- pogovarjajte se z njim o tem, kaj mu pomaga, da se bolje počuti, in skupaj z njim iščite načine obvladovanja neprijetnega počutja;
- pazite, da otrok **ni izpostavljen drugim neugodnim dogajanjem**,

če je mogoče, preprečite dodatne obremenitve ali strese;

- koristno je, če se **povežete z vrtcem ali šolo**, ker se bo otrokova prizadetost oziroma stiska verjetno kazala tudi v njegovem vedenju, razpoloženju in učnem uspehu. Starejšim otrokom bo mogoče treba zagotoviti podporo pri učenju in delu v šoli, treba jim je pojasniti, zakaj imajo trenutno težave s koncentracijo ali spominom;
- vsaka izguba ljubljene osebe je za otroka težka, vendar mu smrti ne prikrivamo. Otrokovo **razumevanje smrti** njemu znane osebe je odvisno od njegove starosti. Mlajši otrok potrebuje stvarnejšo razlago o dogajanju (morda z uporabo otroških knjig na temo smrti). Pri večjih otrocih in mladostnikih doživljanje smrti in žalovanje postajata vse bolj podobna doživljanju in žalovanju odraslih. Ob smrti bližnje osebe je pomembno sporočilo, da so čustva jeze, žalosti in strahu normalna in dovoljena.

