

Številka: 4-40-2/2021
Datum: 12.1.2021

PRIPOROČILA ZA PODPORO OTROKOM PRI SOOČANJU S POTRESOM

Stresni dogodki, kot je potres, lahko pri otrocih izzovejo različne odzive, ki so precej odvisni od njihove starosti, osebnostnih lastnosti, razumevanja dogodka in podpore, ki so je deležni. Po potresu so lahko otroci še posebej vznemirjeni, prestrašeni in zmedeni, saj se soočajo s porušenim ali zmanjšanim občutkom varnosti. Doživljajo občutke nemoči in negotovosti, ker ne vedo, ali je grožnja, ki so jo doživeli, še vedno aktualna. Strah, ki ga doživljajo, se lahko posploši na različne vidike njihovega življenja.

Ti odzivi so pričakovani in za nenormalne okoliščine povsem normalni. Pojavijo se lahko takoj po dogodku ali šele nekaj časa po njem in običajno ne trajajo dolgo.

POGOSTI ODZIVI OTROK

- Pri nekaterih otrocih je lahko prisotna **zaskrbljenost** za njihovo varnost in varnost članov družine, vrstnikov v vrtcu ali šoli.
- Pogoste so **motnje spanja**.
- Mlajši otroci se lahko vrnejo k **zgodnejšemu vedenju** (npr. močenje postelje, sesanje palca, oklepanje staršev, strah pred ločitvijo, strah pred temo).
- Nekateri otroci so pretirano obremenjeni z **razmišljanjem o dogodku**. Lahko čutijo potrebo vedno znova govoriti o tem, kaj se je zgodilo.
- Pri mlajših otrocih opazimo ponavljanje **elementov stresnega dogodka v igri**.
- Pojavijo se lahko različne **telesne pritožbe** (bolečine v trebuhu, glavoboli, zbadanje pri srcu).
- Otroci se lahko **umaknejo vase** in iščejo samoto.
- Lahko se pojavijo **občutki krivde** zaradi nastalega stresnega dogodka.
- So bolj **nemirni, razdražljivi** in **uporniški**, nekateri se odzovejo tudi z **agresivnim vedenjem**.

- Med pogostimi odzivi je tudi vedenje, s katerim želi otrok bolj kot običajno **pritegniti pozornost**.
- Pogosto imajo težave s **koncentracijo**, pri šolskih otrocih se lahko pojavijo težave pri delu v šoli.

KAKO LAHKO OTROKU NUDITE PODPORO?

- Zagotovite otroku, da je **za njegovo in vašo varnost poskrbljeno**.
- Pomagajte mu **izraziti njegovo doživljanje in skrbi**. Pomembno je, da ima možnost, da v varnem in zaupnem odnosu lahko izrazi svoje skrbi in občutke.
- Mlajšim otrokom lahko pomagate izraziti stisko, skrbi in čustva preko igre. Vključite se v njegovo igro. Pomagajte mu, da zgodbi najde pozitiven konec.
- Zagotovite svojo **večjo prisotnost, skrb in bližino**.
- Nudite **preproste odgovore o tem, kaj se je zgodilo**. Ne razlagajte preobširno. Pogovore z otroki prilagodite njihovi starosti, uporabljajte besede in razlage, ki jih lahko razumejo. Pomembno je, da otroku pojasnimo stvari tako, da zmanjšamo njegovo zmedenost, vznemirjenje, strah in mu pomagamo ponovno vzpostaviti občutek varnosti.
- **Omejite otrokovo izpostavljenost informacijam v medijih**. Pozorni bodite tudi na to, ali se v zvezi s potresom pogovarjate pred otrokom in na kakšen način.
- Otroku **bodite vzor s svojim odzivom**. Najboljši model za pogumno vedenje je starš, ki pokaže, da tudi sam občuti strah in skrbi, vendar se hkrati zna konstruktivno soočati z njimi.
- Ohranjajte **običajno rutino** in urnik.
- Poskrbite, da ima otrok **priložnosti za igro, gibanje in sprostitvev**.
- **Sprejmite manj zrelo vedenje** (začasno sesanje palca, ponovno močenje postelje, potreba po tem, da spi s starši, pogostejši jok, strah pred temo, oklepanje staršev...) in se odzovite nanj **z razumevanjem in strpnostjo**. Vedite, da so to normalni odzivi, ki bodo postopoma izzveneli.
- Pri mlajših otrocih namenite več pozornosti **sproščenim in pomirjujočim obredom pred spanjem**. Skupaj z otrokom poskušajte najti način, ki mu lahko pomaga, da se bo pomiril in počutil dobro.
- Otroku lahko pomagate, da se umiri in sprosti z **globokim, enakomernim dihanjem**.

Mlajše otroke lahko umirjenega dihanja naučite s pihanjem mehurčkov. Tehnika dihanja pri pihanju mehurčkov je enaka kakor pri umirjenem dihanju. Poskrbite le, da bo otrok pred pihanjem naslednjega mehurčka počakal nekaj sekund. Nato skupaj skušajte pihati mehurčke brez pripomočka. Počasi vdihnite skozi nos, nato pa še počasneje, umirjeno izdihujte zrak skozi usta s sikajočim zvokom pffff... Poudarite, da je pomembno le, da počasi vdihne in še počasneje izdihne zrak, sicer lahko mehurček poči. Ob vsaki vaji ga tudi pohvalite.

- Starejši otroci bodo morda potrebovali tudi **več podpore pri učenju**. Otrokom je dobro pojasniti, zakaj imajo trenutno težave s koncentracijo ali spominom.

Če opazite, da se otrokova stiska stopnjuje in težave vztrajajo dlje časa, poiščite strokovno pomoč pri otrokovem osebnem zdravniku ali psihologu.

Pripravila: Maja PERGAR, mag. psihologije, dispanzer za mentalno zdravje Zdravstvenega doma Brežice