

## Podpora krepitvi duševnega zdravja

### PODPORA UČENCEM OB NARAVNIH IN DRUGIH NESREČAH TER OB KRIZNIH DOGODKIH

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanje, geštalt psihoterapevka  
dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, CTA  
dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih., psihoterapevka

#### »Dovolj je trenutek in vse se spremeni.«

V trenutkih, ko sta direktno ali posredno ogrožena naše življenje ali varnost, govorimo o **kriznih situacijah oziroma dogodkih**. Pri tem mislimo na različne naravne in druge nesreče ter na dejanja, kot so: grožnje, psihično in spolno nasilje, samomor učenca, zlorabe otrok, vojne. Merilo za to, ali bomo govorili o travmatskem dogodku ali ne, je subjektivna zaznava posameznika in njegovo doživljanje položaja, v katerem se je znašel. Če se bo posameznik na dogodek odzval z intenzivnimi čustvi strahu, nemoči, bomo govorili o travmatskem dogodku. Pomembni sta torej posameznikova ocena dogodka in lastnih zmožnosti, sposobnosti za odziv, ukrepanje v situaciji za izhod iz nje (Lavrič in Štirn, 2016).

Kako se bomo odzvali nanje, je odvisno od dogodka samega, subjektivne zaznave posameznika in človekove sposobnosti prilagajanja in obvladovanja različnih situacij. Pri odzivu na krizno situacijo nam lahko pomagajo kognitivne sposobnosti, s katerimi kritično ocenimo dogajanje. Tako lahko presodimo, ali je situacija pomembna ali ne, kakšne bodo posledice (dobre ali slabe), na kakšen način se je smiselno odzvati, da bi zmanjšali škodo in spodbudili morebitno dobrobit ter se učinkoviteje spoprijemali s stresom. Z učinkovitim delovanjem in samouravnavanjem čustev pri sebi in učencih poskušamo ob tem zmanjšati tveganje za razvoj dolgotrajnih posledic na duševno zdravje. Za travmatske dogodke je značilno, da so skrajno negativni, nepredvidljivi ali nenadni in jih ni mogoče oz. jih je težko nadzorovati (Cvetek, 2009 v Poštuvan, 2020). Predhodne priprave na to, kako bomo ravnali in kakšne postopke bomo uporabili, so zato zelo pomembne.

#### ŠOLA: DEJAVNIK VARNOSTI, KREPITVE IN POMIRITVE

V obdobju preživljanja kriznih dogodkov, kakršne so bile tudi nedavne poplave, predstavlja premišljeno, hitro odzivno in sočutno delovanje strokovnih delavcev pomemben varovalni dejavnik za učence. Za učitelje je še posebej zahtevno takrat, ko si krizni/travmatski dogodek delijo vsi: učenci, starši in učitelji. Predpogoj, da bi lahko do učencev delovali pomirjujoče in podporno, je, da najprej umirimo sebe in se dovolj dobro počutimo v svojem telesu. Za učinkovitejše ravnanje strokovnih delavcev v šoli bo zato vnaprejšnja pripravljenost za delovanje ob in po kriznih dogodkih ključna tudi v takih primerih, kadar do njih pride. Pomembno je, da sta podpora in pomoč prilagojeni vrsti kriznega dogodka, skupini in posameznemu učencu.

#### PREPOZNAVANJE

Učenci se na krizni dogodek odzovejo raznoliko. **Neobičajni vzorci reagiranja so v nenormalnih življenjskih okoliščinah normalen odziv**. Če takšen odziv traja krajši čas, se ni potrebno vznemirjati. Kadar taki odzivi ne izvzvenijo in se na primer pojavljajo tudi mesec po dogodku (ali zelo intenzivno že znotraj tega časovnega okvirja), ukrepajmo.

Stiske ob kriznih in travmatskih dogodkih se kažejo na področjih mišljenja, čustvovanja in telesnih odzivov:

- Področje mišljenja: v ospredje stopijo negativne misli, npr.: *Tega ne zmorem! To je grozno, kar se mi dogaja! Vsi pritiskajo name! Težko mi je! Slabo se počutim! Preveč je vsega!* Pojavijo se lahko težave pri razmišljanju, na primer, da zaznavate povečano usmerjeno pozornost oziroma osredotočanje učenca na en sam, pogosto nepomemben vidik posameznikovega doživetja. Informacije, s katerimi razpolaga, učenec težko organizira. Miselna in čustvena preokupiranost lahko vplivata na njegovo znižanje učne učinkovitosti oz. storilnosti in na slabše učne rezultate, posledično se porajajo učne težave, zmanjšana koncentracija, pozabljivost, okrnjena domišljija ...
- *Področje čustvovanja*: v ospredju so strah, negotovost, strah pred ločitvijo. Prav tako se lahko pojavljajo jeza, pretirana občutljivost, razdražljivost, pomanjkanje odločnosti, izguba smisla za humor, nezaupanje, žalost, krivda, občutek, da se to ne dogaja ... Učenec ima lahko težave z razvrščanjem, vrednotenjem in odlaganjem zadovoljitve potreb. Deluje lahko neučakano in zahtevno, ni dovolj kritičen, realen. Slabo ločuje bistveno od nebistvenega. Ob daljšem podoživljanju se kasneje lahko razvijejo motnje, kot sta depresija in anksioznost.
- *Področje telesnih odzivov*, kot so, npr.: potne dlani, pospešen srčni utrip, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji na koži, rdečica, bledica, občutek kratke sape, zadrževanje vdih, mrzle roke, slabost, driska, zakrčene mišice, nespečnost ali preveč spanja, bolečine v udih, utrujenost ...

Ob navedenih znakih oz. simptomih se lahko pojavijo tudi razvojno zgodnejše oblike čustvovanja in vedenja (regresija). Pogosto so v doživljanju pomešani sedanji, pretekli in celo prihodnji dogodki, spremeni se časovna perspektiva. Lahko se vsiljujejo spomini na krizno situacijo, ki jo učenec čez dan večkrat podoživlja, ali pa se pojavljajo kot nočne more. V kriznih situacijah vznikne potreba, da se družina močneje poveže. Otroci lahko postanejo bolj pozorni na odzive staršev in prevzamejo vlogo odraslega v smislu *»moram biti pogumen, da mamice ne bo strah«*. Hkrati pa se lahko zgodi tudi nasprotno, na primer da se učenec oddaljuje od bližnjih.

### **OBLIKE POMOČI v primeru naravnih in drugih nesreč se odvijajo na več ravneh.**

V času neposredne ogroženosti in takoj po njej je pomembno, da sebe in učence zavarujemo, jim pomagamo, da se z izzivi soočijo na ustrezen način in čim prej vzpostavijo t. i. *»prejšnjo raven fizičnega in čustvenega delovanja«*.

Po kriznem dogodku učencem in ostalim vpletenim ponudimo prvo psihološko pomoč, ki zmanjša trenutne stiske in spodbudi bolj prilagojeno delovanje, okrepi občutek varnosti, učence in druge vključene (ne)posredno opolnomoči, pomaga ohranjati občutek lastne vrednosti ter sposobnosti za vzpostavljanje socialnih stikov (pozitivnih, podpornih). Pomembno je tudi podpiranje pri ohranitvi sposobnosti za izvajanje pričakovanih aktivnosti: to je za skrb zase, za bližnje, delo, učenje (več v Poštuvan, 2020). Ob takšni podpori ima učenec občutek večjega nadzora, samoučinkovitosti in pomirjenosti.

Kakovostna pomoč, ki je v prvi fazi hitra in učinkovita, v nadaljevanju pa strateška in celovita, pomaga preprečevati razvoj dodatnih stisk.

### **PRIPRAVA na pogovor**

Dobro je, da najprej presodite, kakšen je namen pogovora, ki ga želite opraviti z učencem, razredom. Ob tem prepoznajte tudi to, kako je krizni dogodek deloval na vas. V vas se lahko prepleta in hitro izmenjuje več različnih čustev, občutkov in stanj, še posebej, če ste bili dogodku izpostavljeni tudi sami. Pomembno je, da poskrbite za lastno čustveno stabilnost in umirjenost ter za okoliščine, kjer bo pogovor z učencem lažje stekel.

Za pogovor je potrebna učenčeva pripravljenost, zato preverite njegovo motivacijo za pogovor. Izberite načine, ki vam bodo v pomoč pri vzpostavljanju stika in pogovora. Učenca lahko na primer povabite, da vam pomaga pri pripravi materiala za šolsko delo, izvedbo učne ure, pri urejanju učilnice ali pomoči pri drugačnem opraviilu, kjer bo imel občutek, da s svojim delom prispeva in pomaga, hkrati pa se poveže z vami.

## POGOVARJAJ SE IN UKREPAJ

Pogovor z učencem vodite na nevsiljiv in nezaslišujoči način. Spoštljivo naslovite, kar vas skrbi, pokažite zanimanje, da vam je za učenca mar. Izvedeti želite, kako situacijo doživlja on, kaj razmišlja, s katerimi čustvi in odzivi se sooča, kje črpa podporo. Po poplavih namreč opazamo pri učencih in odraslih več anksioznosti ob napovedi sprememb vremena, ob slišanju vode, dežja ... Pri pogovoru je dobro upoštevati učenčev voljo, kdaj vas »spusti blizu«.

Sledite naslednjim priporočilom:

- **Izrazite zanimanje za otrokov pogled na dano situacijo.**
- **Omogočite izražanje vseh, tudi neprijetnih čustev, brez načrtnega spreminjanja razpoloženja.**  
Primer: »Kakor nas je tokrat presenetila narava s poplavami, je bilo za vse veliko presenečanje, šok. Da nas to prestraši, je v takšnih okoliščinah povsem razumljivo. Te je strah? Česa (se bojiš)?«
- **Svojih predvidevanj ne izgovarjate kot dejstva, npr.: »Vidim, da te je strah.«**  
Pomagajte mu, da prepozna čustva in se sam opredeli glede lastnega doživljanja. Ne polagajte mu odgovorov v usta.

V kriznih, travmatskih situacijah se pogosteje dogodi, da učenec vašega sporočila zaradi avtomatskega odziva organizma ne bo zares slišal in razumel, zato se lahko zgodi, da vam večkrat zastavi vprašanja, na katera ste že odgovorili. Opisano vedenje praviloma ni posledica neposlušanja. V omenjenih okoliščinah uporabljajte manj besed in poslušajte reflektivno. Za dodatno raziskavanje so priporočljiva odprta vprašanja, na primer: »Kaj razmišljaš v zvezi s tem? To me res zanima.«

Bodite pozorni na ton izražanja. Vprašanja tipa »zakaj mi tega nisi povedal prej!?« lahko učenec doživi kot očitek, občuti krivdo. Pomembno je, da učenec začuti, da ga jemljete resno v tem, kar vam pripoveduje in doživlja.

Primer: »Razumem, da si žalosten (jezen, prestrašen, presenečen ...), nihče od nas ni bil pripravljen na tako ujmo (na to situacijo) ... Normalno je, da se ob tem ustrašimo. Kako je bilo to zate?«

V primeru povečane čustvene vznemirjenosti bo učencu v pomoč, če uporabite tudi zaprta vprašanja; ta pomagajo k večji osredotočenosti, npr.: »Ali bi potreboval več časa za to, da se pripraviš?« Poskrbite, da se učenec dodatno ne vznemirja. Ko je potrebno, mu pomagajte preusmeriti pozornost in izraziti močna čustva. Pri tem pazite, da se ne odzove impulzivno (več v Poštuvan, 2020).

## ZAKLJUČEVANJE POGOVORA

Zaključevanje pogovora je pomemben del sporazumevanja, saj okrepi občutek varnosti. Na kratko preverite, kako se učenec počuti, povzemite pomembne dogovore, preverite ali odgovorite na vprašanja in morebitne skrbi. Zaključujte spodbudno, lahko se pogovorite o ponovnem srečanju z vami ali drugimi osebami, ki bi jih potreboval. Pomembno je, da ste predvidljivi, učenca informirate o naslednjih korakih, če/ko so predvideni. Tako poskrbite za vključenost, povezanost, varnost.

## **PO ZAKLJUČKU POGOVORA**

Bodite dostopni za nadaljnje pogovore in ohranjate zaupnost glede slišane. Zavzemite potrebno distanciranost. Zavedajte se, da morate od zaupnosti odstopiti, ko je ogroženo življenje učenca ali druge osebe, če se izvaja nasilje in/ali zloraba, če je učenec vpleten v posedovanje oz. posredovanje drog ali če obstaja utemeljena verjetnost možnosti povzročitve večje družbene, materialne škode in s tem povezane splošne nevarnosti.

Pomembne informacije o učencu si zapišite v obliki anekdotskega zapisa. Ostanite povezani, predvidljivi, empatični do učencev, drugih in sebe. Ohranjanje povezanosti (tudi s starši) daje občutek, da v situaciji niso sami in edini. Manjši del učencev/zaposlenih bo potreboval tudi pomoč strokovnih služb ali psihoterapijo.

## **DELO Z RAZREDOM IN AKTIVNOSTI NA RAVNI ŠOLE**

Ob kriznih, travmatskih situacijah je pomembno premisliti, na kakšen način boste vključili v pogovor tudi učence razredne skupnosti. Upoštevate okoliščine dogodka in princip »krogov ogroženosti« glede na njihovo izpostavljenost v dogodku. Nekatere krizne okoliščine dopuščajo pogovor z vsemi učenci takoj, pri drugih delujete postopno.

V prvi fazi začnite pogovor s tistimi, ki so bili dogodku izpostavljeni neposredno. Šele v naslednjem koraku vodite pogovor z vsemi naenkrat. Na ta način zavarujete učence pred dodatno travmatizacijo. Individualne izkušnje obravnavate zunaj razreda, v njem pa, kar je pomembno za dobrobit učenca in skupnosti.

## **SODELOVANJE S STARŠI**

V kriznih trenutkih so pomembne hitra organizacija, premišljenost in okretnost. V podporo so vam lahko predhodne izkušnje. Narava kriznega dogodka pogojuje vsebino pogovora in informacije, ki jih posredujete staršem. Ob tem je pomembna usklajenost delovanja v timu in prenos samo tistih informacij, ki so verodostojne.

Premislite tudi, komu, kaj in zakaj delimo določene informacije o učencu ter na kakšen način, npr. ob sumu kaznivega dejanja kršitve nedotakljivosti telesa (zlorabe, nasilje).

Individualni in skupinski pogovor načrtujte, skrbite za etičnost in meje, ki ohranjajo zaupnost tako žrtve kot storilca, ko je dogodek vezan na nasilje.

## **POSKRIBITE ZASE**

Poznavanje sebe je dobro izhodišče uresničevanje nujne skrbi zase in za druge. V ta namen pridobite veščine za učinkovito spoprijemanje s stresom, informirajte se o specifičnih strokovnih vsebinah, vezanih na to problematiko, da lahko hitreje prepoznate znake oz. simptome.

Poskrbite za podporo sebi, zagotovite si razbremenilni ali svetovalni/supervizijski pogovor, omejite (si) t. i. »čas za skrbi« in zagotovite si dnevno rutino in predvidljivost. Skrbite za sprostitev in fizično dejavnost (šport, hobiji, delo na vrtu, sprehod v gozdu, druženje s prijatelji), kjer se nekoliko telesno utrudite, mislite na aktivnost tistega trenutka in se tudi razvedrite.

## Viri:

- Arambašič, L. (2000). *Psihološke krizne intervencije*. Društvo za psihološko pomoč, Zagreb.
- Dernovšek, Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2000). *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Dostopno na <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko-te-strese-stres.pdf>
- Jeriček Klanšek, H., Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj*. Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Dostopno na <https://nijz.si/publikacije/ko-ucenca-strese-stres-in-kaj-lahko-pri-tem-naredi-ucitelj/>
- Kocmur, M., Zavasnik, A. (1992). *Krizna stanja v psihiatriji*. Medicinski razgledi, 31, 259–263.
- Lavrič, A., Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč ob nesrečah in drugih kriznih dogodkih*. Priročnik za vsakdanjo rabo. Uprava RS za zaščito in reševanje. Dostopno na <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-ZIWECCJQ> (18. 4. 2020).
- Levin, P. A., Kline, M. (2018). *Skupaj premagujmo travme in stres. Kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost*. Mladinska knjiga Založba d. d., Ljubljana.
- Mežnar Kosec, T. *Travma pri otroku*. Vrtec Antona Medveda Kamnik. Dostopno na [https://www.vrtec-kamnik.si/f/docs/clanki\\_starsi/Travma.pdf](https://www.vrtec-kamnik.si/f/docs/clanki_starsi/Travma.pdf) (17. 9. 2023).
- Miklič, N., Jenkole Žigante, B., Žugič, S. (2023). *Zaščita otroka pred izvenšolskim nasiljem*. Priročnik za vzgojitelje, učitelje in druge. Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Pelc, J. (2021). *Kriza*. *Vzgoja*, 23(89), 5–7. Dostopno na <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-TPM1F15P/826ecd0a-53e2-4635-bc0d-2bba629dd168/PDF>
- Štirn, M., Poštuvan, V. (2020). *Psihološka pomoč po kriznih dogodkih*. V *Znanja, kompetence in spretnosti na področju duševnega zdravja*. 73–88. Dosegljivo: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-17-6/73-88.pdf> (17. 9. 2023).
- *Krizna pedagogika - intervju z Berndom Rufom*. ISA Institut. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=g2ihgkcEtEY>
- *Priročnik Kako zagotoviti psihološko podporo otrokom, mladostnikom in mladostnicam z izkušnjami travmatskih dogodkov*. ISA Institut. Dostopno na <http://isainstitut.si/isa/prirocnik-kako-zagotoviti-psiholosko-podporo-otrokom-mladostnikom-in-mladostnicam-z-izkusnjami-travmatskih-dogodkov/>