

Naslov članka/Article:

KAKO VODITI POGOVOR Z OTROKOM/ MLADOSTNIKOM OB ČUSTVENO ZAHTEVNEM DOGODKU

Talking to Children and Youth During Traumatic Events

Avtor/Author:

Julija Pelc

DOI:

<https://doi.org/10.59132/viz/2024/3/26-30>

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vzgoja in izobraževanje št. 3/2024, letnik 55

ISSN 0350 -5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2024

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

KAKO VODITI POGOVOR Z OTROKOM/MLADOSTNIKOM OB ČUSTVENO ZAHTEVNEM DOGODKU

Talking to Children and Youth During Traumatic Events

<https://doi.org/10.59132/viz/2024/3/26-30>

IZVLEČEK

Krizni, čustveno zahtevni dogodki in okoliščine v katerih se lahko znajdejo učenci in zaposleni, zahtevajo strokovno odgovorno, premišljeno in sočutno ravnanje. Paleta različnih čustev, občutkov in stanj so normalni odzivi na neobičajne, stresne okoliščine. Vzpostavitev primerne distance je za spoprijemanje z mnogimi izzivi v novih okoliščinah lahko zahtevna, a nujna. Ključno je, da se zmore odrasli dovolj umiriti, se prizemljiti in se dovolj dobro počutiti v svojem telesu. Le tako lahko deluje pomirjujoče in podporno tudi za učence. S tem se lahko zmanjša stiska in tveganje za razvoj dolgotrajne prekomerne čustvene občutljivosti in drugih tveganj za duševno zdravje. V prispevku se osredotočamo na vlogo učitelja pri nudenju podpore učencem v čustveno zahtevnih dogodkih in podajamo usmeritve, na kakšen način ukrepati, se pogovarjati in delovati skladno s potrebami na individualni in / ali sistemski ravni (delo z razredom, s starši, na ravni šole).

Ključne besede: pogovor, otroci, mladostniki, stresni dogodek, spoprijemanje s stresom

ABSTRACT

Critical and emotionally charged events and circumstances, which students and staff may experience, call for a professionally competent, reasoned, and compassionate response. As expected, unusual and stressful situations lead to an array of emotions, feelings, and states. Establishing a suitable distance can be demanding yet necessary to cope with the many challenges of new circumstances. The ability of an adult to calm down, find balance, and feel comfortable enough in their skin is vital in reassuring and supporting learners. It can reduce distress and the risk of developing long-term excessive emotional sensitivity and other mental health issues. The article focuses on the teacher's role in supporting students in emotionally challenging events, and it provides advice on how to intervene, communicate, and act in response to individual and systemic needs of the class, parents, and school.

Keywords: conversation, children, adolescents, stressful event, coping with stress

UVOD

Ko gre za trenutke, ko nas življenjske okoliščine povsem presenetijo, lahko tudi šokirajo in prestrašijo, trenutki, ko smo sami ali nam pomembni ljudje neposredno ali posredno ogroženi oziroma situacijo osebno doživljamo tako, govorimo o kriznih situacijah, okoliščinah in dogodkih. Zadnja leta smo bili izpostavljeni več kolektivnim stresnim okoliščinam (covid-19, požar na Krasu, poplave), življenje pa prinaša tudi številne druge zahtevne izzive in preizkušnje, ki so očem javnosti zakrite. Dokler niso na našem pragu, se

zdi oddaljene in neresnične. **Besedo »kriza« praviloma povezujemo z neprijetnimi čustvi in predvidevanji, pojmovno pa označuje preobrat, prelomnico, spremembo, trenutek, ko je treba sprejeti odgovorne odločitve.**

Odgovorno, premišljeno, odzivno in sočutno delovanje v odnosu do soljudi predstavlja pomemben varovalni dejavnik, še posebej ko se srečujemo z ranljivimi posamezniki ali skupinami. Otroci in mladostniki so eni od njih. Ob njihovi ranljivosti/prizadetosti pa so lahko ranljivi tudi starši in skrbniki.

Premislek, kako se bomo odrasli pogovarjali z otroki in mladostniki, je pomemben korak priprave na pogovor. Pogovor(e) lahko vodimo empatično in kakovostno, če pred tem poskrbimo zase. Še posebej v trenutkih, ko smo tudi sami vznemirjeni, se v nas preliva paleta različnih čustev, občutkov in stanj. Ti se lahko hitro izmenjujejo, v nas pa krepijo tudi potrebo, da se s tistimi, s katerimi delimo skupno situacijo, pogovarjamo, preverjamo, iščemo informacije in podporo, pri tem pa se kaj hitro lahko zgodi, da začnemo razpredati, ugibati, projicirati, soditi, presoјati, obsoјati, se zgražati, čuditi, polarizirati ipd. V vakuumu premajhnega števila relevantnih informacij, do katerih včasih ne moremo priti pravočasno, razen do enostranskih, je pomembno zavzeti distanco in poskrbeti za notranje temelje ter ne dovoliti, da nas šok spremembe potegne v vrtinec dodatnih konfliktnih odnosov.

Pomembno je, da se za pravice in varnost zavzamemo in da se odzovemo na način, da (po)nudimo pomoč in podporo. A preden delujemo navzven, se velja spomniti Sokratovih treh »cedil«: Ali je resnično? Ali je dobro? Ali je koristno? Preden spregovorimo pred otroki, premislimo, kaj bomo govorili, kaj bomo pokazali, kaj bomo izrazili, česa pa raje ne. Ljudje imamo le poglede iz svoje perspektive. V skrbi za dobrobit ranljivih jih je pomembno deliti ob pravem času, na pravem mestu, na primeren način, odgovorno in za to pristojnim osebam, da ne bi povzročili dodatne škode. Sicer se prehitro znajdemo na polju pokroviteljstva, obrekovanja in moraliziranja.

Otroci (majhni in veliki)¹ nam bodo povedali več, če bodo občutili, da smo odrasli tisti, ki obvladujejo položaj. Prepoznali bodo neobsoјajoče, iskreno zanimanje in sočutno podporo, ki jo z vso polnostjo izrazite na pravem mestu z izbranimi besedami, pa tudi nebesedno. Pomembno je, kako se postavimo v odnosu do nasilja in škodljivih dejanj. Ko smo otrokom na ogled, smo tudi vzgled.

Pri tem se ne smete ustrašiti ne teme ne izraženih občutij. Med pogovori o življenjskih situacijah in odnosih so npr. za otroke in mladostnike še posebej pomembni pogovori o nedotakljivosti telesa, spoštovanju osebnega in intimnega prostora ter pravici, da postavljajo mejo in o njihovih prekoračitvah. Spodbujajte jih, da spregovorijo z odraslimi, s starši, zaupniki. Kadar žrtev onemi, lahko (pre)dolgo molči. **Odkriti in iskreni pogovori, starosti primerni, tako v družini kot v šolah ..., ozaveščajo, opogumljajo, opolnomočijo. S kulturo pogovora v šoli in družini z rahločutnim in strokovno utemeljenim detabuiziranjem vsebin sporočate, da se otrok vselej lahko pogovarja z vami in da ga boste poslušali, ne glede na temo in strah pred posledicami.** Da bi slednje dosegli, je pomembno, da poznamo tudi same sebe, svoja prepričanja, vrednote, pa tudi skrbi in strahove, ki se včasih, žal, pojavijo kot pomembna ovira, zaradi katere zavlada tišina.

Za lažjo premostitev tišine in vodenje pogovora o zahtevnih temah in čustveno zahtevnih dogodkih z otroki in mladostniki na nevsiljiv način, brez pridriha zasliševanja in nepokroviteljsko, je dobro upoštevati naslednja priporočila.

OKVIR ZA POGOVOR

Priprava na pogovor – začnite pri sebi!

- Zavedajte se, da v sedanji situaciji (ko se pogovarjata) ne vi ne otrok nista izpostavljena neposredni nevarnosti in da se pogovor odvija v varnem vzdušju in okolju.
- Umirite se in zavestno prepoznajte in ustavljajte neprijetne misli in neosnovana predvidevanja o prihodnosti, ki krepijo čustvo strahu ... Možgani nam ves čas ponujajo negativne scenarije. Negativno razmišljanje krepi stresni odziv organizma. Kadar je to odziv na nevarnost (npr. biološki odziv v boju za preživetje), je pozitiven. V trenutku zagotavljanja pogojev za pogovor in med njim pa lahko pomembno obremeni vzdušje, vzbuja tesnoba ali celo paniko in onemogoča pomiritev. (Več o tem na <https://skupajzazdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>)
- Usmerite se v sedanji trenutek, okrepite stik s telesom, samozavedanje in zavestno dihanje. V stresu se od vsega navedenega nehote odmaknemo (avtomatski odzivi) in hitreje zdrsimo v način sporazumevanja, ki si ga ne želimo in imamo nižji prag tolerance. Ko boste odrasli dovolj mirni v sebi in sproti sposobni vznemirjenje tudi samouravnati, bo večja verjetnost, da se bo otrok ob vas počutil varno in bo verjetno pripravljen govoriti o sebi, svojem razmišljanju, doživljanju in lastnih izkušnjah.
- Zagotovite ustrezne pogoje za vzpostavljanje zaupnosti in varnosti. Za pogovor o čustveno zahtevnih vsebinah in doživljanju je pomembno, da poskrbite tudi za ustrezen prostor, okolje, v katerem bo potekal pogovor. Naj bo takšen, da se lahko vzpostavi občutek varnosti. Imeti morate dovolj časa, ne dajajte prednosti motilcem pogovora (npr. zvonjenje telefona, prekinjanje pogovora z nenujnimi drugimi deli ...). Ohranjajte strpnost, potrpežljivost, pripravljenost, tudi če se otrok z vami (še) ne bo želel pogovarjati. Dajajte pa vedeti, da ste tam zanj in da se lahko, ko bo zmogel, kadar koli obrne na vas. Zavedajte se, da so razlogi za to, ker ga je strah, sram ali pa se v sebi, tako kot morebiti vi, bojuje z nizom notranjih nasprotij med tem, v kar verjame, kar sliši ali doživlja in opazuje. Zanj je zelo pomembna njegova zaznava, kakšno je vaše prepričanje v zvezi z dogodkom, situacijo, ki ga izražate hote ali nehote.
- Opomnite se, da imate v svoji vlogi priložnost, da se k pogovorom vračate oz. jih nadaljujete. Pomembno je, da se odločite zavestno poskrbeti za kakovosten stik, ki je temelj kakovostnega odnosa. Če se trenutno ne (z)more pogovarjati, to sprejmite in ustvarite novo priložnost.
- Pogosto pogovor lažje steče »nekje vmes« oz. »spotoma« ne pa takrat, ko vabimo nanj neposredno – »za mizo«. Ko nekaj počnemo skupaj z otrokom, sodelujemo, se skozi to dejavnost tudi povezujemo. Prišel bo trenutek, ko bo lažje govoril, če se ne bo čutil izpostavljenega in opazovanega.
- Pogovor lahko lažje steče, tudi če povemo kaj o sebi, ne pa samo sprašujemo in nehote »zaslišujemo«. Slednje deluje kot ovira v sporazumevanju.
- Bodite pozorni na to, da otroka ne preplavite s svojimi čustvi, za svojo razbremenitev si poiščite drugo odraslo osebo.
- Odrasli smo odgovorni za stik, za odnos in tudi »prvi

1 V besedilu se izraz otrok nanaša tako na mlajše kot mladostnike. Priporočila so prenosljiva tudi v druge medosebne odnose.

korak« do otrok in mladostnikov. Priložnost vračanja k pogovoru je na razpolago vsak dan znova. Izognite se dolgočasnim vstopnicam: »Kaj ste pa danes delali v šoli?« Pokažite iskreno, pristno zanimanje zanje: za njihove misli, občutke in doživljanje, izkušnje ...

- Prisluhnite pa tudi sebi in sočutno poskrbite zase, da boste lahko zagotavljali pogoje za to, da boste poslušali, slišali in se pogovarjali, da boste zmogli biti z njim tudi v molku, izmikanju ali pripovedi, ki vas bo šokirala, a vam bo dala tudi boljši vpogled v to, s čim se ukvarja, kakšen je njegov notranji svet razmišljanja, čustvovanja in doživljanja.

IZVEDBA POGOVORA

- **Upoštevat** je treba otrokov tempo in čas, ko je pripravljen in voljan, da nas **„spusti blizu“**. Ni enoznačnih pravil, lahko pa sledimo priporočilom. Z njihovim upoštevanjem ustvarjamo pogoje za vzpostavljanje in razvijanje pogovora ali ponovni začetek tudi po tistem, ko nas je najprej zavrnil.
- **Odpirajte, ustvarjajte in vzdržujte prostor za izražanje neprijetnih čustev brez načrtnega spreminjanja razpoloženja** (npr. prizadevanja za to, da bi ga razvedrili ipd.). V nasprotnem primeru otrok lahko dobi občutek, da ni prostora za izražanje stiske in neprijetnih čustev. Pomiritev v odnosu je posledica kakovostnega stika, občutka, da se je lahko izrazil in začutil v našem odnosu varnost, trdnost in zagotovilo, da se lahko v stik vrne in da je v redu, da se o doživetem govori in sporoča.
- **Izrazite zanimanje za otrokov pogled na dano situacijo.**
»To, kar se je zgodilo, je prineslo kar nekaj vznemirjenja. Odrasli se pogovarjamo o tem dogodku. Mislim, da se tudi vi. Te je kaj presenetilo?«
- **Svojih predvidevanj ne izgovarjate kot dejstev.**
Npr., namesto, da rečete: »Vidim, da te je strah!«, ker s tem svoje predvidevanje vsilite kot dejstvo, raje ponudite svoje opažanje kot vprašanje glede katerega se lahko opredeli:
 - a. »Te je morda strah, prav opažam?« »Opažam, da slabše spiš ... ali ... da imate več pogovorov s prijatelji ...« (opažanje kot vprašanje)
Tako sicer interpretirate čustvo, ki ga vi vidite s svojimi očmi, otroku pa date možnost, da vaše opažanje oz. misli potrdi ali zavrne. Na ta način mu dopuščate, da prepozna čustvo in se opredeli glede doživljanja. Ne polagajte mu odgovorov v usta. Dovolite mu, da jih sprejme ali zavrne. Lahko se odzove z »ja«, lahko z »ne«, ki morebiti ni čisto resničen ne (sram, negotovost, da bi priznal, nelagodje ...), lahko pa ga res ni strah.
 - b. »Predvidevam, da te je strah?« »Veliko sprašujem. Se ti zaradi tega mogoče zdi, kot da silim vate?« (predvidevanje kot vprašanje)
 - c. »Želela bi se pogovoriti.« (sporočilo o sebi, doživljanje kot povabilo)
 - d. »Iščem prave besede ... kar ne vem, ali so pravilne ne bi želela, da te prestrašim, odbijem.« »Prosim, mi lahko ti pomagaš?« »Kaj naj storim, da bi se boš lažje pogovarjal z menoj?« (odnosna komunikacija ...)

Napisane povedi izražajte postopoma, v primernem ritmu in prilagojeno starosti otroka in njegovim mentalnim sposobnostim. Priporočeni načini boljše (p)odpirajo pogovor. Otrok se lahko čuti manj izpostavljen, predvsem pa je v ospredju sporočilo, da vam je pomemben, da se trudite, iščete način, da se povežete, skrbite za t. i. odnosno raven komunikacije. Ko ste v pogovoru z otrokom na takšen način (tudi s starši ...), ustvarjate sodelovanje in v kakovost pogovora prispevata oba. Le na tako boste lažje našli pot tudi do prave vsebine in globine. Pri pogovorih z otroki in mladostniki so ključni tisti časovno (lahko celo zelo kratki) trenutki, ko se odpre in imate dostop do njega, izmenjave in novih spoznanj ... Seveda se lahko pogovarjata z njim tudi oče in mama, če to zmoreta, a včasih je zaradi obremenjenih družinskih odnosov lažje v vlogi sogovornika, zaupnika tretja oseba, ki jo izbere otrok ali mladostnik sam, in pogosto ste to prav učitelji, vzgojitelji in svetovalni delavci.

ZAKLJUČEVANJE POGOVORA

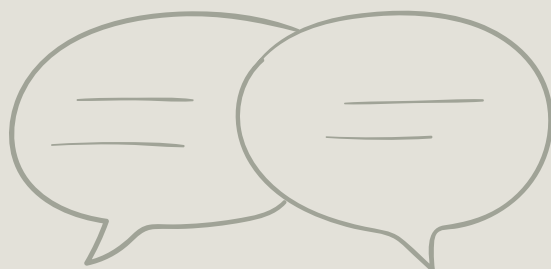
Odrasli smo odgovorni za vodenje procesa pogovora, ki ima svojo predpripravo, izvedbo in tudi zaključek. Zaključevanju pogosto ne namenimo dovolj pozornosti, uokvirja pa občutek varnosti. Ni treba, da je časovno dolg, lahko gre za minute, v katerih pogledamo, kaj smo se pogovorili, če se zdi to potrebno, tudi o čem smo se dogovorili; preverimo tudi, ali je še ostalo kaj nedogovorjenega, in si izrazimo, kako smo se drug z drugim počutili. Izrazimo tudi spodbude za nadaljnje sodelovanje in se dogovorimo o nadaljevanju ali ga vsaj omenimo. Zanj odrasli kasneje tudi poskrbimo. Skrbimo za povezovanje in ohranjanje kakovostne povezanosti z otrokom in mladostnikom. Pomembno je, da smo tudi v odnosu z otroki predvidljivi, jasni, spoštljivi in empatični. Občutek varnost in povezanosti sta razbremenilna in zdravilna.

POZOR!

Če v pogovoru slišite vsebine, ki se lahko dotikajo pomembnih informacij, ki jih morate v zaščito mladoletne osebe prenesti k za to pristojnim osebam in/ali institucijam, vedite, da smo vsi odrasli v določenih primerih odvezani zaupnosti in kazensko odgovorni, če se ne odzovemo (še posebej uradne osebe institucij). V primeru da vas je neka zelo pomembna informacija presenetila in veste, da bi jo morali prenesti naprej, otroku na takten in premišljen način povejte (lahko tudi v kasnejšem pogovoru), da nekatere stvari, o katerih sta govorila, morate povedati in najti pomoč, podporo za oba, da pa boste premislili in našli način, kako to narediti. Pomembno je, da to naredite na način, ki zagotavlja predvidljivost in trdnost, v tem primeru ga ne sprašujete za dovoljenje! To ne sme biti otrokova odgovornost, odločitev je na strani etične države odraslih, ki smo jim dolžni zagotoviti zaščito, varnost in vso podporo.

DODATNI NAMIGI ZA ZASTAVLJANJE SPODBUDNIH VPRAŠANJ IN VODENJA POGOVORA

- **Pozorno poslušajte** in **ne prekinajte** pripovedi.
- **Zdržite molk, tišino**, imata svoj pomen.
- **Prisluhnite govorici telesa** (drža, pogled, spremembe na koži ...).
- **Odzivajte se tudi s telesom** (prikimajte, uravnavajte glasnost, tempo govora ...).
- **Eno vprašanje naenkrat** (to je zelo pomembno, saj odrasli radi zasujemo z vprašanji in otrok ne ve, na kaj naj odgovori).
- **Vprašanja** naj bodo **kratka. Jasna in razumljiva**.
- Vprašajte **vprašalnice na K**, pomeni, da zastavite odprta vprašanja (kdo, kaj, kako): »Kaj si ti o vsem skupaj misliš?« »Kaj te je presenetilo?« »Kaj začudilo?« »Kako so reagirali drugi?« »Kako se ti je to zdelo?« ali pa z uporabo besedice »zanimam se«: »Zanimam se ti.« »Zanimam me, kaj ti misliš?«
- Na vprašanje **»Zakaj?«** **praviloma ne znajo odgovoriti**. »Zakaj mi nisi povedal prej!?« Takšen način otroka spravlja jih v stisko. Za otroka je vprašanje, ki se začne z »Zakaj?«, lahko obtožujoče in bo utihnil, saj bo prepričan, da je on kriv. Če vas zanima njegovo pojasnilo oz., kje vidi razloge, raje vprašajte: »Kaj meniš, da je privedlo do tega? Kaj vse pri tebi vpliva na to?« ipd.
- **Ne polagajte odgovorov v usta**. (»Saj tebe pa ni nič strah, kajne!«)
- **Povzemajte**, kar ste slišali, da otrok lahko prepozna, če ste ga prav razumeli.
- **Preverjajte**, kako vas otrok razume.
- Uporabljajte **preproste besede**, primerne otroku.
- **Pogovor lahko spodbujate** s tem, da rečete: »Mi lahko o tem poveš še kaj več, prosim?«, »Razumem.«, »Mhm.«, »Ja?«.
- Ne postavljajte **vprašanj, ki lahko sejejo dvom in občutek**, da mu ne verjamete: »Ali je to res, kar si mi povedal?«
- **Predvidevanja** izražajte kot predvidevanja.
- **Povejte tudi kaj o sebi**.
- Ne mislite, da morate takoj in v tem trenutku **spremeniti otrokovo razpoloženje**.
- **Ne obljublajte otroku ničesar, česar ne morete kasneje izpolniti**.
- **Opravičite se, ko je to potrebno**. Včasih nas situacija preseneti in kasneje moramo delovati drugače.
- **Izognite se vrednotenju oseb**. Pustite čustva, ki jih otrok ima do drugih, **ne vodite ga na silo ne v eno ne v drugo skrajnost**. (»Ne, to ni mogoče.« ali »Pa to je grozno.«)
- **Jasno ovrednotite, da je vsako nasilje nesprejemljivo**.
- **Izognite se iskanju resnice**, za to opredelitev so odgovorni drugi.
- Bodite **»nevedni raziskovalci«**, odzivajte se in raziskujte.
- **Sočutno prisluhnite**, otroka v stiki **prepoznajte, potrdite in doživljanje normalizirajte**. (»Slišim te, razumem, da si žalosten (jezen, prestrašen, presenečen ...), ta situacija je res zahtevna ali/to bi presenetilo tudi druge ...).



PO ZAKLJUČKU POGOVORA

- Ohranite zaupnost pogovora.
- Bodite dostopni za nadaljnje pogovore.
- »Umirjajte žogico«: v kriznih trenutkih je okrog nas in v nas samih lahko veliko vznemirjenja, zavzemimo potrebno distanciranost, vedno znova.
- Zavedajte se, da **od zaupnosti morate odstopati**, ko:
 - je ogroženo življenje otroka, mladostnika ali druge osebe,
 - se izvaja nasilje in/ali zloraba,
 - je vpleten v posedovanje oz. posredovanje drog,
 - obstaja utemeljena verjetnost možnosti povzročitve večje družbene materialne škode in s tem povezane splošne nevarnosti.
- Podatke, ki so pomembni, **zapišite** prav tako, **kot ste jih slišali**. Pozabljanje ni naš zaveznik.
- Poskrbite zase:
 - Učenje veščin za učinkovito spoprijemanje s stresom.
 - Informiranje o specifičnih vsebinah, vezanih na določeno problematiko za namene hitrejšega prepoznavanja simptomov, ki izkazujejo, da je otrok/mladostnik v stiski.
 - Situacija z lastnim otrokom/roditelja lahko pretrse in je pomembno, da najdete način, kako se podpreti, razbremeniti in presegati lastne strahove, občutke jeze, žalosti, negotovosti. Zagotovite si razbremenilni, svetovalni pogovor.
 - Omejiti si čas za skrbi.
 - Normalizirati življenje – dobro je zagotavljati rutino in predvidljivost.
 - Zagotovite si sproščanje na različne načine in fizično dejavnost, ker prek nje telo poskrbi tudi za hitrejšo čustveno samouravnavanje (šport, hobiji, delo na vrtu, sprehod v gozdu, druženje s prijatelji), stvari, kjer se fizično utrudimo, mislimo na nalogo tistega trenutka in se lahko tudi razvedrimo.

DOBRO SE JE SPOMNITI

V pričujočem gradivu smo povzeli splošne smernice za pogovor ob čustveno obremenjujočih dogodkih. V okoliščinah, kjer bi potrebovali dodatno podporo, se lahko obrnete tudi na organizacijo POSVET, ki nudi strokovno pomoč in podporo v zahtevnih življenjskih okoliščinah, ali na druge, npr. telefone za pomoč v stiski, službe psihološke pomoči ... Pomembno je, da tudi vi pomagate, dobite odgovore na vprašanja in da ob vaši in skupni podpori odraščajoči ne izgubijo občutka varnosti, nadzora ter zaupanja.

Da podprete otroka/mladostnika, ne potrebujete vseh objektivnih informacij, potrebujete pa njegove, o njegovem svetu razmišljanja, čustvovanja, doživljanja, vedenja, kaj so hoteli, kaj so naredili, kaj si želijo, kaj so iz izkušnje spoznali, kaj bi danes naredili drugače, če sploh bi kaj, kaj jih ovira itd. Ob tem se lahko zamislite, kaj lahko opustite, dodate ali spremenite tudi vi sami. Pomembno je, da še naprej zagotavljate ohranjanje povezanosti, podporo, vzpostavljanje varnosti in se odzivaste skladno z otrokovimi razvojnimi, psihološkimi potrebami, trenutno situacijo in vprašanji, ki jih ima. Pomaga tudi zavedanje, da je v obdobju kriz vračanje v zgodnejše oblike vedenja in čustvovanja pri otrocih in mladostnikih še pričakovano, običajno.

V isti situaciji so otroci/mladostniki tudi na zelo različnih mestih, posedujejo različne informacije in izkušnje, poskrbimo skupaj, da z nepremišljenostjo ne bodo po nepotrebnem dodatno obremenjeni. Prav vsi pa potrebujejo zagotovilo, da imajo v nas, odraslih, stalno podporo, ko jo potrebujejo, ter spodbudo in podporo, da se skozi izkušnje osebnostno krepijo in osamosvajajo.

Levin in Kline (2018) pravita, da so otroci krhki, ranljivi, a imajo veliko moč okrevanja, če imajo ob sebi odrasle, ki najdejo v sebi temelj, dovolj umirjenosti in nudijo varnost.

VIRI IN LITERATURA

Dernovšek, Z., Gorenc, M., in Jeriček, H. (2000). *Ko te stresa stres*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko_te_strese_stres.pdf

ISA institut. (b. d.). Kako zagotoviti psihološko podporo otrokom, mladostnikom in mladostnicam z izkušnjami travmatskih dogodkov? <https://isainstitut.si/isa/prirocnik-kako-zagotoviti-psiholosko-podporo-otrokom-mladostnikom-in-mladostnicam-z-izkušnjami-travmatskih-dogodkov/>

Jeriček Klanšek, H., in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres*. <https://nijz.si/publikacije/ko-ucenca-strese-stres-in-kaj-lahko-pri-tem-naredi-ucitelj/>

Krizna pedagogika – intervju z Berndom Rufom. ISA Institut. <https://www.youtube.com/watch?v=g2ihgkcEtEY>

Lavrič, A., in Štirn, M. (2020). *Psihosocialna pomoč ob nesrečah in drugih kriznih dogodkih*. http://www.sos112.si/slo/tdocs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf

Levin, P. A., in Kline, M. (2018). Skupaj premagujemo travme in stres. Kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost. Mladinska knjiga.

Miklič, N., Jenkole Žigante, B., in Žugič, S. (2023). *Zaščita otroka pred izvenšolskim nasiljem: priročnik za vzgojitelje, učitelje in druge*. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Pelc, J. (2021). *Kriza*. *Vzgoja* 23,(89), 5-7.