

## **PODPORA OTROKU IN MLADOSTNIKU PRI SPOPRIJEMANJU S TRAVMO**

Kristina Bratina, univ. dipl. psihologinja

Lidija Srša, univ. dipl. psihologinja

Otroci in mladostniki lahko doživijo različne potencialno travmatične dogodke, npr.: fizično zlorabo, nasilje v družini, spolno zlorabo, naravne nesreče, zanemarjanje, medvrstniško nasilje, prometno nesrečo, nekateri imajo lahko izkušnjo begunstva ali so bili priča vojnemu nasilju. Kot travmatične lahko doživijo tudi različne dogodke ali okoliščine, ki so jih zaznali kot telesno ali čustveno škodljive, življenjsko ogrožujoče ali kot zanje pomembno izgubo, pri čemer so se počutili nemočni in nebogljeni. Pri travmi gre za čustveno intenzivno odzivanje, pri čemer se v telesu izloči veliko stresnih hormonov, ki jih telo ne zmore uravnati. Podobno doživljanje lahko povzročajo tudi razvojne travme, ki jih v tej infografiki posebej ne naslavljamo. Travmatski odziv presega posameznikove sposobnosti samouravnavanja, zato potrebuje podporo drugega.

### **PREPOZNAVA**

Travmatizirani učenci imajo lahko težave s pozornostjo, spominom, ob zahtevnejših nalogah doživljajo frustracijo, težje sledijo navodilom, načrtujejo ali rešujejo probleme. Pogosto imajo tudi težave z vzpostavljanjem odnosov in zaupanjem v druge. Lahko delujejo nemotivirani (kot da jim je vseeno), težko si postavljajo cilje, občutijo nemoč, imajo nizko samospoštovanje in nerealno samopodobo. Ko se počutijo ogroženi, se v njih sproži preživetvena reakcija: boj, beg ali zamrznitev. Ogroženost lahko čutijo tudi v situacijah, ki jih drugi ne bi doživeli kot ogrožajoče. Pogosto kot posledica travme nastopi posttravmatska stresna motnja, ki lahko ostane neprepoznana, zato so učenci včasih označeni kot moteči, nemotivirani in težavni.

Travmatične izkušnje se lahko kažejo na različne načine:

- kot nezaželeno izstopajoče vedenje,
- kot neopazno, prilagojeno vedenje,
- kot umik iz stikov ali postavljanje v ospredje in iskanje pozornosti,
- kot nemirnost, regresija, samomorilne misli, nezbranost pri delu, samopoškodovanje ...

Različni dražljaji iz okolja, na primer hrup, kričanje, vonj, nepredvidene spremembe urnika ..., lahko delujejo kot sprožilci intenzivnih čustvenih spominov na travmatični dogodek, ki lahko učenca popolnoma preplavijo. Pri tem lahko pride do vedenjskih izbruhov, sploh pri mlajših učencih, saj intenzivne čustvene reakcije doživljajo kot neobvladljive in nepredvidljive ter se ob njih počutijo nemočni.

### **RAVNANJE OZ. KAKO SE ODZVATI:**

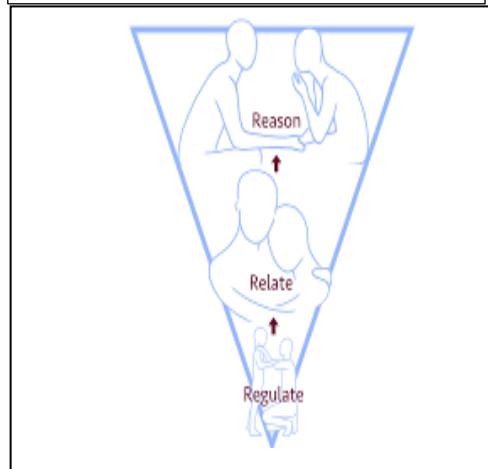
Travmatiziran učenec čez dan pogosto občuti stres ter se pri pouku težje vključi in sodeluje, saj se bolj kot na razlago in učenje osredotoča na to, da preverja, ali je varen. Pri delu s travmatiziranim učencem je zato pomembno, da učitelj deluje pomirjujoče. Ko je učenec pod stresom, lahko to občuti tudi učitelj, kar lahko vpliva na povišanje učiteljevega stresnega odziva. Zato je pomembno, da tudi učitelj pri sebi razvija veščine za samouravnavanje, saj že z uravnavanjem svojega odziva pomaga učencu, da se umiri.

Dr. Bruce Perry je razvil preprost, a učinkovit model za pomiritev in ponovno aktiviranje zmožnosti razmišljanja pri učencu, čigar vedenje in čustveno stanje kažeta, da doživlja hudo stisko. Takrat je pomembno, da učitelj nudi podporo in ustvarja varno in stabilno okolje.

**1. Uravnavanje:** Ko je učenec v hudi stiski, ga dejanska ali samo zaznana grožnja potisne v stanje boja, bega ali zamrznitve. To povzroči, da je njegova zmožnost poslušanja, učenja, razumevanja in spoprijemanja zelo oslABLJENA. Prvi korak je, da učencu omogočimo, da se pomiri. Smiselno je, da učitelj najprej umiri sebe, saj bo s tem soupravnaval tudi učenčevo vznemirjanje. To lahko učitelj naredi na različne načine:

- ★ Skupaj z učencem umirja dihanje, se počasi giba (hodi, šteje korake), pospremi učenca do mirnega kotička.
- ★ Ponavljajoče aktivnosti: hoja, dihanje, tekanje, poslušanje glasbe, čečkanje, spontano ali prosto risanje/doodlanje.
- ★ Ritmične vaje za umiritev: čuječnost, vodeni posnetki, vaje prizemljitve.
- ★ Telesne igrive vaje, kot npr.: dihanje po slamici, gibi z rokami, topotanje in hoja na široko, pozibavanje, stresanje, odpiranje in zapiranje dlan, štetje prstov, poskakovanje ...
- ★ Redni senzorno-gibalni odmori, kot npr.: stiskanje mehkih žogic, potiski ob mehko steno, sedenje na žogi. Z njimi zmanjšamo nemir, izboljšamo pozornost in utrujenost.

Slika: Model za pomiritev po dr. B. Perry



Pomaga, če imamo v šoli zagotovljen prostor za pomiritev oziroma da obstaja možnost, da tak prostor ustvarimo.

Za uspešno podporo je pomembno, da so intervence, ki jih uporabimo za pomiritev učenca ob stiski, umeščene v strategijo za ustvarjanje varnega okolja. To pomeni, da z učenci že od začetka šolskega leta izvajamo aktivnosti, ki ustvarjajo predvidljivost in varnost.

**2. Povezovanje:** Šele ko se učenec pomiri, lahko z njim vzpostavimo odnos in se ponovno povežemo z njim. Najboljši način za blažitev stiske in travmatičnega odziva je socialna in emocionalna bližina. Dokler se učenec ne pomiri in poveže z drugim, ne zmore slišati učiteljevih razlag in pojasnjevanj. Učencu bomo bolj kot s pogovorom pomagali z empatičnim poslušanjem, neverbalnim zrcaljenjem in s svojo pomirjujočo ter stabilno prisotnostjo.

Načini, ki spodbujajo povezanost, so:

- ★ Podporna vzpostavitev stika in čustvena uglasenost: Učitelj poskuša zaznati čustveno stanje učenca in nanj odgovoriti na način, ki mu pomaga, da se počuti razumljenega in podprtega. Vzpostavi očesni kontakt, pomirjujoč ton govora, empatičen jezik, npr.: *To je bilo pa težko zate.*
- ★ Aktivno poslušanje in neverbalno zrcaljenje. Jezik naj bo enostaven in konkreten, opisujemo, kar vidimo, npr.: *Meni deluješ razburjeno, ali se tako počutiš?*
- ★ Če se učenec ne more povezati z nami, mu omogočimo vzpostavitev stika z njemu pomembno osebo (telefon, videoklic).
- ★ Sprejemamo učenca takega, kot je, torej, brez obsojanja, ne glede na njegovo vedenje, čustva ali sposobnosti.

### 3. Razmišljanje

Šele ko je učenec pomirjen in povezan z drugimi, postane sposoben razmišljanja, razumevanja in ozaveščanja izkušnje. Učitelj lahko skupaj z učencem raziskuje, kaj je sprožilo stresni odziv oz. prepoznati sprožilce, da lahko te odzive preprečujemo. Pri tem se je smiselno povezati s svetovalno službo. To lahko učencu pomaga iskati rešitve in strategije, ki jih lahko uporabi v prihodnosti.

#### SODELOVANJE S STARŠI

Starši so lahko za učenca pomemben vir varnosti in moči, včasih pa so zaradi hudih izkušenj tudi sami obremenjeni, zato mu ustrezne podpore ne zmorejo zagotoviti. Če ocenjujemo, da so lahko starši tisti, ki pri učencu sprožajo stisko (npr. v primeru nasilja), se povežemo s šolsko svetovalno službo, ki pomaga pri ustreznem ukrepanju za njegovo zaščito. V komunikaciji s starši lahko uporabimo podobne strategije kot pri učencih; tudi starši namreč potrebujejo topel sprejem, pomirjanje, empatično podporo in empatično razumevanje, kako je biti starš učenca s travmo. Transparentno jim pojasnimo, kako bomo delali z njim in katere intervence bomo uporabljali. Če sami izrazijo nemoč in pripovedujejo o lastnih težavah, jih usmerimo k šolski svetovalni službi, ki jim lahko svetuje, kam se obrniti po pomoč za premagovanje lastnih stisk.

#### SODELOVANJE S ŠOLSKO SVETOVALNO SLUŽBO

Učenci, ki so doživeli travmo, se lahko soočajo z različnimi dolgoročnimi posledicami, vključno s posttravmatsko stresno motnjo (npr. vsiljivi spomini, nočne more, čustvena otopelost), ki lahko pomembno zniža kakovost življenja. Šolska svetovalna služba bo v primeru hujših težav nudila učencu dodatno, individualno podporo, oblikovala podporni tim na šoli, k sodelovanju pritegnila tudi zdravstvene in socialne institucije ter učenca in starše napotila v ustrezne programe pomoči. Z usmeritvami bo v oporo učitelju pri delu z učencem pri pouku, prav tako bo skupaj z vodstvom šole načrtovala ustrezna usposabljanja za celoten šolski kolektiv.

#### KAKO NAČRTOVATI PODPORO NA NIVOJU ŠOLSKEGA VSAKDANA

Ponovno podoživljanje travme z aktiviranjem travmatskih spominov (retravmatizacijo) lahko prepreči varno okolje, zato promoviramo vsešolski pristop za zagotavljanje varnega in zdravega okolja. Načrtujemo uporabo strategij za ustvarjanje predvidljivega okolja, v katerem se učenci dobro počutijo.

K dobremu počutju na šoli prispevajo barve, glasba, kotički za umik ali umirjanje, prijetni prostori, prijaznost zaposlenih, skrb za udobje in drugi dejavniki fizičnega okolja.

Občutek varnosti v razredu in na šoli krepimo tudi z različnimi rituali in rednimi, stalnimi aktivnostmi (npr. jutranji krog, uvodno sproščanje) ter z jasno strukturiranim dogajanjem v razredu in na šoli (ustrezno informiranje učencev, čim manj sprememb, jasna navodila).

Pri pouku in drugih dejavnostih šole spodbujamo sodelovanje med učenci (npr. pri projektnem delu, sodelovalnem učenju), medsebojno vrstniško podporo in druženje ter krepimo občutek pripadnosti razredni in šolski skupnosti (npr. skupna praznovanja, dnevi dejavnosti, himna, socialne igre, uvajalni oz. spoznavni dnevi).

Načrtno razvijajmo čustvene in socialne veščine, še posebej veščino samouravnavanja čustev ter vedenja. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi vajami, tehnikami, ki jih najdemo v programu *Varno in spodbudno učno okolje* (ZRSS), poiščemo namige zanje pri šolski svetovalni službi, pogosto so tovrstne tehnike sestavni del različnih strukturiranih preventivnih programov (npr. *To sem jaz*, *Veščine za mladostnike* in drugih). Učenca lahko ustrezno podpremo tudi z vključevanjem v športne ali umetniške obšolske dejavnosti, pri katerih lahko doživlja uspehe, aktivno vpliva na rezultat in pridobiva občutek nadzora nad lastnim doživljanjem in vedenjem.

**Vaja za krepitev samouravnavanja 3 x 5:**

- Udobno se usedi.
- Globoko vdihni skozi nos, šteje do pet, in občuti, kako se ti trebuh dviguje, ko napolniš pljuča z zrakom.
- Zadrži dih, šteje do pet.
- Počasi izdihni skozi usta, šteje do pet in občuti, kako se ti trebuh spušča, ko izprazniš pljuča.
- Ponovi ta dihalni cikel petkrat, osredotočajoč se na svoje dihanje in štetje.

**SKRB ZASE**

Pri soočanju s travmo pri učencu lahko težka in neprijetna občutja doživljajo tudi učitelji. Takrat tudi oni potrebujejo oporo sodelavcev in vodstva ter uporabijo strategije za uravnavanje in razbremenitev lastnih čustev. Lahko uporabljajo tehnike sproščanja, čuječnost, podporo v obliki kolegalnega podpornega pogovora, intervizije, supervizije, različne telesne ali druge tehnike za razbremenitev težkih občutij. Pomembna je tudi kontinuirana skrb za lastno dobro počutje, in sicer tako, da počnejo tisto, kar v njih sproža prijetna občutja in pri čemer pridobijo energijo: lahko je to narava, gibanje, šport, dobra hrana, sproščeno druženje, branje knjig, izleti, umetnost ali karkoli drugega.

**VIRI:**

Cross-Muller, C. (2020). *Vse v redu. Mali učbenik preživetja*. Celjska Mohorjeva družba.

Levine, P., & Kline, M. (2019). *Skupaj premagujemo travme in stres – kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost*. Mladinska knjiga.

Mešl, N., Drglin, Z., & Kuhar, M. (2021). Posledice travmatičnih izkušenj otrok: prepoznavanje in odzivanje v slovenskih vrtcih in šolah. *Teorija in praksa*, 58(4), 947–970.

Perry, B., & Winfrey, O. (2022). *Kaj se ti je zgodilo?*. Primus.