

# KAKO ZAGOTOVITI PSIHOLOŠKO PODPORO OTROKOM, MLADOSTNIKOM IN MLADOSTNICAM Z IZKUŠNJAMI TRAVMATSKIH DOGODKOV?

## KAJ SO TRAVMATSKI DOGODKI?

To so dogodki in situacije, v katerih doživimo (resno) **grožnjo za svoje življenje ali varnost** (fizično in/ali čustveno) ali **grožnjo za življenje ali varnost drugih ljudi** (npr. izkušnje nasilja, zlorab, vojn, naravnih katastrof in drugih nesreč, dogodkov). Pri tem ni nujno, da dogodki in situacije predstavljajo dejansko grožnjo za življenje – dovolj je, da si jih kot takšne razlagamo.

Na te dogodke se **odzovemo z močnimi čustvi** kot so strah, nemoč, žalost, smo ranljivi, lahko tudi otopeli, lahko pa tudi »zamrznemo« ali pa imamo občutek, da se »to sploh ne dogaja«.

Posledica travmatskih dogodkov je tudi **psihološka travma**, ki si jo lahko razlagamo kot **duševno rano**. Tako kot telesne rane se pogosto tudi duševne rane zacelijo same. Včasih pa se iz ran razvijejo tudi bolezni.

**Odziv na travmatske dogodke je različen**. Lahko je tudi **zakasnel**, kar pomeni, da se znaki travme pojavijo šele, ko od dogodka preteče nekaj časa, ali pa **kroničen**, kar pomeni, da se znaki in vplivi travme pojavijo kmalu po dogodku, njihova intenziteta pa se s časom ne zmanjšuje.

Zaradi specifičnega psihofizičnega odziva lahko psihološko travmo razumemo tudi kot **krč, blokado, motnjo ritma**.

**Psihološka travma** se razvija v večih fazah, pri čemer pa se razvoj travme ob ustrezni psihosocialni podpori in notranjih ter zunanjih virih moči, zaključi v drugi fazi.

(ISA institut, 2018; Van der Kolk idr., 2012)



## 1. FAZA TRAVMATSKEGA DOGODKA IN AKUTNEGA ŠOKA

Ta faza se dogaja v času, ko smo izpostavljeni travmatski situaciji ali dogodku, spremljajo jo lahko intenzivna neprijetna čustva, lahko tudi otopelost.

## 2. POTRAVMATSKA STRESNA REAKCIJA

To je obdobje intenzivne stiske, ki sledi travmatskemu dogodku ali situaciji. Pojavi se pri večini oseb, ki so doživele travmatski dogodek. Gre za običajni odziv na travmatski dogodek.

V tej fazi je ključnega pomena psihosocialna podpora, saj lahko z njo pomagamo preprečiti razvoj travme v potravmatsko stresno motnjo.

To fazo bi lahko primerjali z rano, ki se ob ustreznem odzivu in podpori zaceli brez večjih posledic, a ki tudi lahko, če ni ustrezno obravnavana, povzroči zaplete in bolezni.



## 3. POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Za to fazo je značilno:

- **podoživljanje travmatske izkušnje** (vsiljujoče misli na travmatski dogodek, nočne more, občutek, da se travmatski dogodek ponavlja),
- **izogibanje** (mislim, čustvom, pogovorom, krajem in ljudem povezanim s travmatskim dogodkom),
- **travmatsko pozabljanje** (nezmožnost spomniti se travme),
- **otopelost** (občutek odtujenosti od drugih ljudi, omejen obseg čustvovanja, pričakovanj in ciljev glede prihodnosti),
- **povečano vznurjenje** (razdražljivost, težave s koncentracijo, hiperaktivnost, motnje spanja).

Ta faza predstavlja bolezen, ki se razvije, če »rane« nismo ustrezno oskrbeli.

## 4. TRAJNA SPREMEMBA OSEBNOSTI

Ta faza se pojavi redkeje in predstavlja posledico hujših travm, ki jih je povzročil človek in ob kateri oseba ni dobila ustrezne podpore in pomoči, potrebne za predelavo travmatske izkušnje.

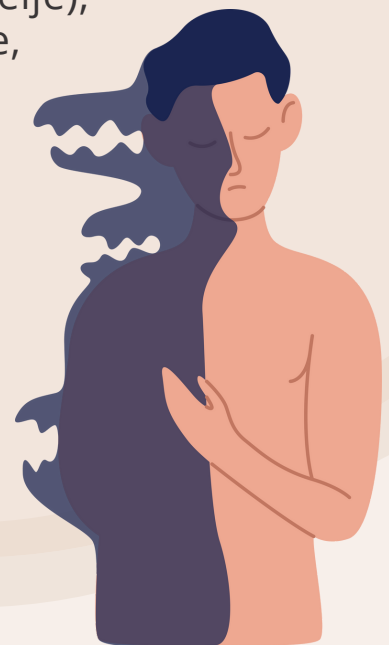
# TRAVMATSKE IZKUŠNJE IMAJO LAHKO RAZLIČNE KRATKOROČNE IN DOLGOROČNE POSLEDICE

## MOŽNE POSLEDICE PRI ŠOLSKIH OTROCIH:

- intenzivna čustvena stiska (strahovi, fobije, jeza, nemoč, žalost ...),
- težave s pozornostjo, procesiranjem informacij in spominom,
- težave z dokončanjem in začenjanjem nalog, učne težave,
- umik, zapiranje vase, sključena drža, izjemna sramežljivost,
- agresivno ali destruktivno vedenje (usmerjeno vase ali na druge),
- kompulzivno govorjenje o travmatskem dogodku ali delih te izkušnje,
- vključevanje elementov travmatske izkušnje v igro,
- regresija v razvoju (npr. ponovno močenje postelje),
- preobčutljivost na dražljaje ter hiter odziv nanje,
- utrujenost, otopelost in pomanjkanje energije,
- motnje spanja in/ali prehranjevanja,
- podoživljanje travmatske situacije,
- upad ali izguba motivacije idr.

## MOŽNE POSLEDICE PRI MLADOSTNIKI, MLADOSTNICAH IN MLADIH ODRASLIH:

- umik in izolacija,
- nihanja v razpoloženju,
- nenadne spremembe vedenja,
- težave s pozornostjo, učne težave,
- bistvene spremembe zunanlega videza,
- bistvene spremembe stališč in pogleda na svet,
- intenzivna čustvena stiska (strah, depresija, razdražljivost, možne so misli o maščevanju, samomorilne misli, samopoškodovalno vedenje),
- nenadne spremembe v odnosih ali izguba interesa za odnose, ki so jim bili pomembni,
- tvegana vedenja (zloraba alkohola, drog, pogosto menjavanje spolnih partnerjev),
- življenjsko ogrožujoče ponavljanje travmatske izkušnje,
- nenadna izguba interesa in zanimanja za »stare« hobije idr.



Pri nekaterih otrocih, mladostnikih, mladostnicah in odraslih se kot posledica travmatskih izkušenj lahko razvijejo tudi dolgotrajne telesne in duševne motnje.

(Ruf, 2017)

## KAKO LAHKO PODPREMO OTROKE, MLADOSTNIKE IN MLADOSTNICE?

Zelo pomembno je, da otrokom v vseh fazah psihološke travme zagotovimo **psihološko podporo**. Podpremo jih lahko tudi s pedagoškimi intervencijami krizne pedagogike. Z njimi lahko otrokom pomagamo **aktivirati proces samozdravljenja** in **predelave** travmatskih izkušnjah in ponovno vzpostaviti ritem ter ravnovesje.

Pri psihološki travmi je pomembno, da čimprej sprostimo krč, blokado in spodbudimo proces samozdravljenja. Tako se lahko **duševna rana začne celiti**, s čimer zmanjšamo možnost morebitnih zapletov ali razvoja bolezni.

Nujno je, da otrokom, mladostnikom in mladostnicam, ki so doživeli travmatsko izkušnjo pomagamo, da vzpostavijo **občutek varnosti** in se (ponovno) **povežejo z drugimi**.

### OTROCI POTREBUJEJO:

- **Notranjo kontrolo** (občutek varnosti, občutek, da so vredni, da lahko odločajo, da imajo vpliv na potek dogodkov ...).
- **Strukturo** (potrebujejo ritem, rutino, rituale, ki jih lahko spodbujamo z ritmičnimi igrami, kot so ritmično skakanje, korakanje, ploskanje, dajanje in sprejemanje žoge ...).
- **Aktivno vpletenost** (priložnost, da lahko prispevajo, se aktivno vpletejo in sodelujejo, kar lahko doživijo preko dela v šoli, igre, dela ...).
- **Povezanost s socialno mrežo** (občutek, da so del skupnosti oz. skupine, da pripadajo ...).
- **Občutiti veselje, radost** (priložnost čutiti prijetna čustva, imeti izkušnjo drugačnega odziva telesa - to lahko doživijo preko gibanja, igre, v podpornih odnosih, pri šolskih aktivnostih ...).

### VARNOST = zdravljenje

Če odstranimo znake in iztočnice grožnje, se lahko telo vrne v stanje miru in občutka varnosti. To pa spodbuja zdravljenje, okrevanje in rast.

- Stephen Porges

Otroci potrebujejo tudi informacije; čas, priložnosti in prostor, da lahko izrazijo čustva; uravnoteženo prehrano, spanje in počitek; načrte za prihodnost in upanje.

(Gross, 2019; Ruf, 2017)

# KAKO LAHKO ZAGOTOVIMO VAREN PROSTOR V VRTCU, ŠOLI IN DOMA?

## FIZIČNI NIVO

Zagotovimo jasnost, preglednost in estetiko. Pomembno je, da veljajo jasna pravila, red, urejenost. Sem sodi tudi urejenost prostorov šole, vrtca, učilnice, igralnice...

## ČASOVNI NIVO

Zagotovimo ritem in rituale. Pomembno je, kako organiziramo čas in dan ter kako je zasnovana učna ura. Vse to mora teči v sozvočju z ritmom v človeškem organizmu. Otrokom moramo pomagati pri uravnavanju časa na različnih nivojih. Z vzpostavljenimi ritmi in rituali se oseba ponovno organizira, hkrati pa tako pridobi tudi strukturo, ki nudi varnost, stabilnost in predvidljivost.

## MEDOSEBNI NIVO

Zagotovimo podporne odnose z vrstniki, vrstnicami in odraslimi. Bodimo sočutno prisotni in podporni. Spodbujamo povezanost s podporno socialno mrežo (družina, prijatelji, prijateljice oz. z drugimi, ki so lahko osebi v oporo).

## AVTOBIOGRAFSKI NIVO

Zagotovimo, da bodo imeli otroci, mladostniki in mladostnice priložnost za izkušnje pozitivnih dogodkov, saj s tem ustvarjajo »novo osebno zgodovino« pozitivnih in prijetnih izkušenj ter doživetij. S tem lahko pomagamo »popravljeni« travmatske izkušnje in zdraviti psihološko travmo.

## NIVO JEZIKA

Pomembno je, kaj in kako govorimo. Otroci potrebujejo pozitivne zgodbe. Pomembno je, da govorimo jasno. Stavki naj bodo kratki in preprosti. Ponavljajmo povedano in se prepričajmo, da nas otroci razumejo.

(ISA institut, 2018; Krug, 2015)



# KAKO ŠE LAHKO PODPREMO OTROKE, MLADOSTNIKE IN MLADOSTNICE?

**USTVARJAJMO  
PRILOŽNOSTI IN  
SPODBUJAJMO  
PROSTI GOVOR O  
DOŽIVETEM.**

Izrazimo zanimanje za "zgodbo", katero nam oseba pripoveduje. Aktivno poslušajmo. Spodbujajmo prosto pripoved. Če oseba tega ne zmore, poiščimo druge možnosti izražanja kot so igra, risanje, slikanje, petje, glasba, ples itd. Ne bodimo vsiljivi s pretiranim spraševanjem in zbiranjem informacij.

Ob telesnem stiku se sprošča oksitocin, "hormon povezovanja", vendar pa bodimo previdni, saj lahko pri nekaterih travmatskih izkušnjah (npr. pri spolnem nasilju, fizičnem nasilju ipd.), telesni dotik sproži podoživljanje travmatske izkušnje in ponovno travmatizacijo.

**PREDVSEM PRI  
MAJHNIH OTROCIH  
JE POMEMBEN TUDI  
TELESNI STIK.**

**SPODBUJAJMO  
DELO Z  
ROKAMI.**

Po doživeti travmatski izkušnji moramo ponovno aktivirati roke, dlani. Priložnost za to so lahko aktivnosti kot so npr. oblikovanje gline in drugih materialov, risanje, slikanje itd.

To lahko naredimo s pravljicami, zgodbami, pri starejših otrocih tudi z biografijami oseb, ki so doživele težke preizkušnje in so uspele »iziti« iz krize močnejše.

**NADOMESTIMO  
NEGATIVNE  
IZKUŠNJE,  
»PRIZORE«, S  
POZITIVNIMI.**

Ne ponujamo poenostavljenih rešitev, ne minimaliziramo stiske z neustreznimi dobronamernimi izjavami ("Saj bi bilo lahko še hujše ..."). Dovolimo prostor za vse občutke, sprejmimo jih, jih potrdimo in ne presoajamo njihove ustreznosti.

## SPODBUJAJMO SAMOUČINKOVITOST.

Skupaj razmislimo, kaj so notranji in zunanji viri moči otroka, mladostnika oz. mladostnice (kako lahko skrbijo zase, kako se lahko pomirijo, vzdržujejo čim bolj običajen vsakdanji ritem ...).

Seznamimo jih z dihalnimi vajami (klik na podčrtano besedilo omogoči dostop do dihalne vaje) vajami čuječnosti, vodenim predstavljanjem v mislih, postopno mišično sprostitvijo (klik) in tudi z različnimi oblikami gibanja, saj gibanje lahko pomaga sprostiti krč, ki ga je povzročil travmatski dogodek. Pomagajmo jim poiskati način za pomiritev in sprostitvev, ki ustreza njim.

POMAGAJMO JIM SE NAUČITI, KAKO SE LAHKO POMIRIJO IN SPROSTIJO.

V intervjuju z Bernardom Rufom lahko prisluhnete še dodatnim informacijam o psihološki travmi in krizni pedagogiki.

Ko otroci, mladostniki in mladostnice doživijo travmatske izkušnje, jim lahko pomagamo, da postane premagovanje psihološke travme za njih priložnost za rast.

Pri večini posledic, s katerimi se soočamo po kriznih dogodkih, gre za **normalne reakcije na neobičajne dogodke. Ne dogajajo se le šibkim, bolj ranljivim ljudem, temveč vsakemu od nas, v različnih ter bolj ali manj intenzivnih oblikah.** Teže stiske ne smemo presojati glede na naše lastne izkušnje in predstave o tem, kako bi se moral otrok, mladostnik ali mladostnica s travmatskimi izkušnjami počutiti, razmišljati ali ravnati.

(Ruf, 2017)

## VIRI

Gross, S. (2019). Use of Play and Activity to Support Trauma-informed Treatment. E-izobraževanje Trauma Research Foundation's Certificate in Traumatic Stress Studies. PESI.

ISA institut (2018, 28. maj). Krizna pedagogika - intervju z Berndom Rufom [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=g2ihgkcEtEY>

Krug, C. (ur.). (2015). Emergency Pedagogy: Organisation and Intervention Manual for Emergency Pedagogical Crisis Interventions in War and Catastrophe Regions. Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners, [https://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user\\_upload/documents/Notfallpaedagogik/Publikationen/15\\_10\\_2015\\_NF\\_P\\_Leitfaden\\_E\\_online.pdf](https://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/documents/Notfallpaedagogik/Publikationen/15_10_2015_NF_P_Leitfaden_E_online.pdf)

Ruf, B. (2017). *When the world collapses: Emergency pedagogical interventions for psychologically traumatised children in crisis regions*. [Interno gradivo].

Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C. in Weisaeth, L. (ur.). (2012). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. Guilford Press.

## DODATNI PREDLOGI BRANJA

Lavrič, A. in Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih: priročnik za vsakdanjo rabo*. Uprava RS za zaščito in reševanje.

IASC (b.d.) *Mental Health and Psychosocial Support Humanitarian response in Ukraine and neighbouring countries*. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%2C%20Humanitarian%20Response%20in%20Ukraine%20and%20Neighbouring%20Countries.pdf>

ISA institut (b.d.). *Kaj je tesnoba in kako ji rečemo "Adijo!"*. [https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/12/Infografika\\_Tesnba-in-kako-ji-reči-adijo\\_JŠ.pdf](https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/12/Infografika_Tesnba-in-kako-ji-reči-adijo_JŠ.pdf)

ISA institut (b.d.). *Opazujem svoje telo: nasveti, kako se lahko sprostiš in umiriš svoje misli*. <https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/04/Opazujem-svoje-telo-infografika-1.pdf>

Štirn, M. (2010). *Okrevanje po travmatskem dogodku*. <http://www.isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2013/04/Okrevanje-po-travmatskem-dogodku.pdf>

**PRIROČNIK STA PRIPRAVILI:  
MAG. MATEJA ŠTIRN IN ANJA MARINŠEK,  
ISA INSTITUT**