

Kako lahko otroku pomagamo ob čustveni stiski zaradi poplave, naravne nesreče?

Zaradi uničujočih poplav je marsikdo ostal brez doma, številni pa so se znašli v hudi stiski. Naravne nesreče so sestavni del našega življenja, a se pogosto zgodi, da se z otroki o teh dogodkih ne pogovarjamo dovolj. Otroci se lahko bojijo naravnih nesreč, zato je pomembno, da jih pomirimo in jim zagotovimo varnost, da se z njimi pogovarjamo o tem, kaj so naravne nesreče, kako se nanje pripraviti in kako se v primeru nesreče zaščititi.

Bodimo pozorni na vedenje otrok. Otroci velikokrat srkajo informacije iz okolice, ne da bi to odrasli sploh opazili. Redno preverjamo njihovo počutje. Namreč v otrocih so se ob vseh poročilih in novicah nabrale informacije, ki jih težko umestijo v svoj vsakdanji svet. Dajmo jim čas in jim nudimo oporo, objem in poskrbimo za njihov temeljni občutek varnosti.

Unicef Slovenija je za starše, vzgojitelje, učitelje in strokovne delavce ob neurjih in poplavah v Sloveniji pripravil nekaj napotkov, kako se pripraviti na pogovor z otroki. "Vsak otrok ima svoj način razumevanja situacije in prav je, da mu odrasli prisluhnemo," pravijo na Unicefu.

NASVETI OB SOOČANJU OTROKA Z NARAVNIMI NESREČAMI:

✚ Osredotočimo se na otroka, ne na stisko

Najprej preverimo, ali se otrok želi pogovarjati o neurju, poplavah ali drugih naravnih nesrečah, ki so se zgodile, ali je zanje izvedel iz medijev. Naj otrok vodi pogovor. Ne pritiskajmo nanj in ne poskušajmo na vsak način razlagati, kaj se je zgodilo. Nekateri otroci morda z radovednostjo spregovorijo o svojih skrbah, medtem ko je drugim to težko. Otrokom večkrat povejmo, da smo jim na voljo in se lahko z nami pogovorijo, kadar želijo.



Risanje, pripovedovanje zgodb in druge dejavnosti lahko pripomorejo k začetku pogovora. Ne zavračajmo in se ne izogibajmo otroškim pomislekom, ne omalovažujmo njihovih razmišljanj, idej, predlogov za rešitve, ne ocenjujmo njihovega razmišljanja, ne posmehujmo se njegovemu načinu razmišljanja in njihovim predlogom za rešitev situacije. Raje jih pohvalimo: "zanimiv predlog" ali "dobro razmišljaš". Sprejmimo njihova čustva in jim povejmo, da je naravno, če so zaradi teh stvari zaskrbljeni, žalostni ali prestrašeni.

✚ **Pojasnimu otroku, da vsak dež še ne pomeni poplave.** Spomnimo se, da je že nešteto krat deževalo in so bile zabavne dogodivščine v dežju, ko smo v dežnem plašču in z dežnikom skakali po lužah, opazovali mavrico itd.

✚ Bodimo iskreni, razložimo resnico

Otroci imajo pravico do resničnih informacij o tem, kaj se dogaja v svetu, smo pa odrasli odgovorni za način, kako se jim to sporoči. Uporabljajmo preprost jezik, primeren otrokovi starosti, bodimo pozorni na reakcije otroka in bodimo občutljivi za stopnjo tesnobe. Pri razlagi se prilagodimo otrokom. Situacije razložimo skozi otroške oči, pri čemer uporabljajmo razumljiv jezik in varne slike (ne fotografij, kjer je viden utaplajoč človek ipd.). Otroci imajo pogosto veliko vprašanj, zato spodbujajmo njihovo radovednost. Odgovarjajmo na njihova vprašanja iskreno in po svojih najboljših močeh. Če ne poznamo odgovora na njihova vprašanja, izkoristimo to kot priložnost, da skupaj raziščemo odgovore.

✚ Uporabimo vizualne pripomočke

Uporaba slik, risb in videoposnetkov lahko otrokom pomaga lažje razumeti naravne nesreče. Skupaj z njimi si lahko ogledamo preproste animacije ali posnetke, ki prikazujejo, kako nastanejo poplave ali druge naravne nesreče.

✚ Poudarimo pripravljenost in varnost

Otrokom razložimo, da je pripravljenost ključna za varnost v primeru naravnih nesreč. Skupaj z njimi izdelajmo načrte za izredne razmere, kot sta zbirno mesto ali komplet za prvo pomoč, naj se obrnejo na odraslo osebo. Poučimo jih o tem, kako prepoznati znake prihajajoče nesreče in kako se pravilno odzvati.

Ponudimo zagotovilo

Otrokom povejmo, da jih imamo radi. Spomnimo jih, da odrasli delamo vse, kar je v naši moči, da poskrbimo za njihovo varnost. Lahko si ogledamo pozitivne, vesele fotografije gasilcev ali civilne zaščite. Načrtujemo, da bomo z otroki preživeli več časa, saj bodo tako veliko lažje in hitreje preboleli stisko in tesnobo.

Pomagajmo otrokom, da se vrnejo k običajni rutini

Izjemno pomembno je ohranjati vsakodnevno rutino, kolikor se le da. Naj se otroci vrnejo k igri in učenju, da lahko ponovno pridobijo občutek normalnosti in rutine. Spodbujajmo jih k dejavnostim, ki jih veselijo, npr. igranje s prijatelji, družabne igre, branje pravljic, risanje, igra s kockami in drugimi igračami...

Pripovedujmo pozitivne zgodbe o medsebojni pomoči in pogumu dobrih ljudi

Pomembno je, da otroci vedo za dejanja poguma, velikodušnosti in prijaznosti običajnih ljudi, ki poskušajo pomagati družinam, ki so jih prizadele naravne nesreče. Deljenje zgodb o gasilcih, prostovoljcih in vseh, ki v takih trenutkih pomagajo prizadetim, je lahko tolažilno in pomirjujoče.

Pokažimo jim, kako lahko pomagajo

Pogovor z otroki in prikaz, kako lahko pomagajo drugim, jih lahko opolnomoči in je pomemben korak k povrnitvi samozavesti. Če bomo darovali za prizadete v poplavah, lahko otroku to tudi povemo in razložimo, da je medsebojna pomoč zelo pomembna, saj nam omogoča občutek varnosti in občutek, da tudi v nesrečah nismo sami, temveč lahko dobimo pomoč.

Poskrbimo zase

Otrokom lahko bolje pomagamo, če se tudi sami dobro počutimo. Otroci zaznajo naš odziv na slabo novico ali aktualno dogajanje. Zato jim pomagajmo, če vedo, da smo mirni. Če smo zaskrbljeni ali razburjeni, si vzemimo čas zase in se obrnimo na druge odrasle družinske člane, prijatelje in zaupanja vredne ljudi v vaši skupnosti. Če potrebujemo dodatno pomoč, stopimo v stik z organizacijo, ki nam lahko nudi psihosocialno pomoč. Pomembno je, da se umirimo, saj lahko le na tak način pomagamo otroku ohranjati ravnovesje in pozitiven odnos do življenja. Najdimo si čas oz. trenutek za stvari, ki nas veselijo, ali pa se pridružimo otrokom pri igri. Prizadevajmo si biti optimistično naravnani in v pričo otroka ne razlagajmo svojih skrbi, ne dramtizirajmo. Otroka ne izpostavljammo dramatičnim, katastrofičnim novicam na to tematiko (TV, radio, internet). V pričo otroka se odrasli med seboj ne pogovarjamo in ne razglabljammo o nastali situaciji, škodi in iskanju rešitev, saj ga s tem nehote obremenjujemo.

Pri organizaciji **TOM telefon**, namenjeni otrokom in mladostnikom, ki se v procesu odraščanja srečujejo z različnimi vprašanji, dilemami ali stiskami, so zbrali doživljanja in občutenja otrok in mladostnikov po svetu, ki so bili udeleženi v naravnih nesrečah, da bi starši otrok, prizadetih v tokratnih poplavah lažje razumeli njihova čustva.

Kako so se otroci torej vedli ob podobnih katastrofah?

- Prizadelo jih je to, da so izgubili svoje najljubše igrače, odeje, posebna oblačila ali darila, knjige itd.
- Bili so jezni, kar so izrazili z metanjem, brcanjem, udarjanjem.
- Opazili so, da hitreje postanejo razburjeni, vpijejo, se pritožujejo, se oklepajo bližnjih ali trmarijo.
- Postali so bolj aktivni in nemirni, opazili so, da se počutijo negotovo ali napeto.
- Bali so se, da se bo poplava ponovila. Nekateri so večkrat vprašali: "Se bo to spet zgodilo?", predvsem ob ponovnem deževju.
- Bali so se biti sami ali spati sami. Nekateri so si zaželeli prespati pri starših ali z bratom ali sestro. Nekateri so imeli težke sanje.
- Nekateri so potrebovali več crkljanja.
- Nekateri so se fizično slabo počutili: slabost, bruhanje, glavoboli, vročina ali pomanjkanje apetita.
- Umaknili so se na samo in čas preživljali na digitalnih napravah; so se zaprli v svoj svet.
- Nekateri otroci so se počutili krive, da so v redu, medtem ko prijatelji ali drugi ljudje trpijo.
- Počutili so se zanemarjene zaradi staršev, ki so se trudili očistiti in obnoviti svoje domove in življenje družine.
- Težko so sledili običajnemu dnevemu ritmu (vstajanje, zajtrk, obveznosti, kosilo, igra, večerja, spanje).
- Prestrašeni ali tesnobni so postali zaradi novega dežja, neviht ali negativnih medijskih poročil.
- Nekateri niso ničesar pokazali navzven, a so v notranjosti doživljali številna čustva.

Skupaj poskušajmo ohranjati čim bolj pozitivno vzdušje, saj je prijetno vzdušje doma in v vrtcu izjemno pomembno za otrokovo dobro splošno počutje in občutek varnosti.

KNJIGICE, ki so otrokom lahko v pomoč:

- **JEŽEK SNEŽEK IN POPLAVA** (Tanja Novak)
- **ZAVETJE** (Celine Claire, Qin Leng, prevedla Mateja Sliškar Kenda) - o nevihti, viharju
- **ZEMLJA SE JE PREHLADILA** (Roxane Marie Galliez, Sandrine Lhomme) - o podnebnih spremembah, skrb za Zemljo itd.



V primeru soočanja s stisko vašega otroka v primeru poplave se starši lahko obrnete po psihološko pomoč na: svetovalno službo vrtca, kliničnega psihologa v zdravstvenem domu, Svetovalni center za otroke in mladostnike, Center za duševno zdravje, TOM telefon, ...



SVETOVALNA SLUŽBA VRTCA MENGEŠ

Psihologinja: Tina Vuri

Telefon: 030 / 424 - 009

E-pošta: svetovalna@vrtec-menges.com

V sodelovanju s strokovnima delavkama Matejo Gubanc in Saro Pelicon pripravila Tina Vuri, svetovalna delavka Vrtca Mengeš

Mengeš, september 2023

Povzeto iz različnih internetnih virov (Unicef itd.)