

Ljubljana, 8. 8. 2023

## Sporočilo za javnost

**V času, ko na številnih območjih naše države odpravljajo posledice rušilne ujme, naslavljamo na otroke, mlade in odrasle sporočila, ki lahko olajšajo marsikatero stisko.**

**Hvala za objavo.**

**Tjaša Bertonec,**  
**vodja Tom telefona, ZPMS**

### **ZMOREMO! je naše sporočilo otrokom in mladostnikom ob poplavah.**

Dragi otroci in mladostniki na TOM telefonu mislimo na vas in vas vabimo, da poveste, kako ste vi in vaša družina.

Močno vas spodbujamo, da spregovorite o svojih čustvih ali izrazite svoje doživljanje prek igre, risanja, slikanja ali gline/ustvarjalne mase (plastelin, dasmasa, ...).

Lahko si postavite vprašanje:

- **Kakšne misli imam?**
- **Kakšna čustva so v meni? Kako bi jih poimenoval oz. čemu so podobna?**
- **Kaj doživljam v sebi? S čim bi lahko to primerjal?**

Vabimo vas, da to nekomu poveste, ali o tem ustvarite risbo, zapis, podobo iz plastelina...

Radi bi vam sporočili, da je popolnoma normalno, če ste ob teh poplavah prestrašeni, jezni, zbegani, vas skrbi za druge, ... saj gre za naravno nesrečo. Ob naravnih nesrečah strah ali tesnoba lahko trajata nekaj dni, ali pa tudi dlje časa. Najbolje se te občutke da obvladovati, če boste deležni **prijaznosti in razumevanja** staršev, drugih odraslih ter svojih vrstnikov. Ali če boste vi sami tisti, ki boste prijazni in razumevajoči do drugih.

Vas zanima, kaj je še pomagalo drugim otrokom in mladostnikom po svetu, ki so bili udeleženi v poplavah, požarih ali potresih?

1. **Izražanje svojih čustev in doživljanja.** Pogovor o tem, kako se počutite, lahko pomaga zmanjšati notranji stres.
2. **Skupno delo:** Sodelovanje v skupnih dejavnostih, kot so pomoč pri čiščenju, pospravljanju škode in obnovi, lahko pomaga občutiti pripadnost. Ko pomagate drugim v stiski, boste občutili, kako ste lahko koristni in to prispeva k temu, da boste nekaj naredili tudi za svoj občutek vrednosti.

3. **Fizična dejavnost in tesen stik:** Telesna aktivnost, kot so tek, hoja ali vadba, lahko pomaga pri sproščanju napetosti in zmanjševanju stresa. Tesen stik, kot so objem, držanje za roko nas pomirja in poveča občutek varnosti ter poveča upanje.
4. **Ohranjanje rutine:** Kadar poskušamo ohraniti normalen ritem dneva, kot je jutranje vstajanje, dejavnost, hrana, higiena, spanje, ... nam to lahko pomaga občutiti stabilnost in predvidljivost (to je občutek »vse je v redu«).
5. **Iskanje podpore:** Pogovarjanje z družino, prijatelji, ali svetovalci o svojih izkušnjah in občutkih lahko pomaga zmanjšati občutek osamljenosti.
6. **Učenje veščin za reševanje problemov:** Otroci in mladostniki se lahko naučijo, kako razmišljati in iskati rešitve za morebitne težave ali stresne situacije.

Bi lahko kaj od naštetega izbrali za sebe? Ali pa ste sami ugotovili kaj drugega, kar dobro deluje v času naravnih nesreč? Veseli bomo, če to sporočite tudi nam na TOM telefon.

Dragi otroci in mladostniki, vedno je z vami tudi TOM telefon. Vsak dan, tudi ob sobotah, nedeljah in praznikih od 12h do 20h na brezplačni in anonimni številki 116 111, če raje pišete pa na e-pošti [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si) ali spletni klepetalnici [www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)

Pridite na TOM, Veseli vas bomo. Srečno in pogumno naprej!

\* Tukaj si lahko preberete, kaj smo iz TOM-a sporočili vašim staršem in drugim odraslim. [TOM telefon ob poplavih staršem in drugim odraslim sporoča: "POGUMNO NAPREJ!" | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)

## **POGUMNO NAPREJ! je naše sporočilo staršem in drugim odraslim za ob poplavih.**

Dragi starši in drugi odrasli, ki z otroki živite in delate, na TOM telefonu mislimo na vas in vas močno podpiramo pri vseh prizadevanjih po tej naravni nesreči. Zaradi visokega nivoja stresa, ko je v prvem planu reševanje in sanacija doma, lahko v ozadje stopijo druge vsebine. Zato smo pomislili, da vam bodo v tem trenutku morda prišle prav informacije, **kaj so doživljali drugi otroci in mladostniki po svetu**, ki so bili prav tako udeleženi v **naravni nesreči** kot so poplave, požar ali potres.

- Prizadelo jih je to, da so izgubili svoje najljubše igrače, odeje, posebna oblačila ali darila, knjige itd.
- Bili so jezni. Jezo 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 nesreča 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/sestro. Nekateri so imeli težke sanje.
- Nekateri so potrebovali več crkljanja.
- Nekateri se telesno niso počutili dobro: slabost, bruhanje, glavoboli, vročina ali pomanjkanje apetita.
- Umaknili so se na samo in čas preživeli na digitalnih napravah.
- 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 dnevnomu ritmu (vstajanje, zajtrk, obveznosti, kosilo, igra, večerja, spanje).
- Prestrašeni ali tesnobni so postali zaradi novega dežja, neviht ali negativnih medijskih poročil.
- Nekateri niso nič pokazali navzven, znotraj pa so doživljali veliko.

## **Tole pa so naredili starši in drugi odrasli, ki so se skupaj z otroki in mladostnik soočili s posledicami poplav:**

- Najprej so pri sebi ocenili, ali zmorejo sami, ali potrebujejo pomoč in podporo.
- Otroke so vključili v načrt odpravljanja posledic. Povedali so jim kaj se je zgodilo, kako bodo postopali in kaj lahko prispevajo otroci in mladostniki.
- Otrokom so zagotovili "Skupaj smo. Držimo skupaj. Poskrbeli bomo za nas in za naš dom."
- Pomagali so jim poimenovati, kar doživljajo. Na primer »Bojiš se, da ...« ali »Se sprašuješ, kako ...«, »Jezna si, ker...«, »Skrbi te za domače živali, ...«, »Razmišljaš o prijateljih, ki imajo veliko škode...« To pomaga vam in otroku pojasniti čustva ter graditi razumevanje.
- Opazili so, da otrokom in mladostnikom prija, če jih objamejo, jih držijo za roke ali imajo tesen stik, saj jih to pomirja. Opazili so tudi, da tesen stik in fizično udobje pomirja tudi njih, poveča občutek varnosti in upanja.
- Svojim otrokom so na vprašanja odgovarjali natančno in preprosto.
- Zavedali so se, da bodo morda morali informacije in pomirjanje ponavljati večkrat, še posebej pri mlajših otrocih ali tistih, ki so že preživeli kakšno travmo (nasilje, smrt v družini, ločitev, ...)

- Poskušali so vzpostaviti običajen dnevni ritem za vse člane družine.
- Pridobili so informacije, kakšna pomoč jim pripada.

Srečno in pogumno naprej!

\*Tukaj si lahko preberete, kaj smo iz TOM-a sporočili otrokom in mladostnikom [TOM telefon ob poplavah otrokom in mladostnikom sporoča: "ZMOREMO!" | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)