

ШТА УЧЕНИЦИМА НЕЋЕ ПОМОЋИ ?

- избегавање разговора о догађају;
- понашање као да се ништа није догодило;
- потискивање Ваших осећања и реакција;
- прећуткивање битних и примерених информација;
- коришћење филозофских, религиозних или сентименталних примедби;
- моралисање, просуђивање;
- подцењивње неке идеје или осећања или било ког постављеног питања;
- пожуривање опоравка – вербално или поступцима.

КАДА ПОТРАЖИТИ СТРУЧНУ ПОМОЋ?

Брига о ученицима је одговоран и понекад врло стресан посао, чак и под најбољим околностима. Брига о сопственим реакцијама и уједно о реакцијама ученика може бити оптерећујући посао. Брините о себи како бисте одржали стрес на нивоу са којим можете да се изборите.

НЕМОЈТЕ ДА СЕ УСТРУЧАВАТЕ ДА ЗАТРАЖИТЕ СТРУЧНУ ПОМОЋ!

Добро је да потражите помоћ стручњака:

- ако вам се учини да се ученици не опорављају или да су знаци стреса све јачи и бројнији;
- уколико су се односи у одељењу погоршали;
- ако приметите да неки ученици конзумирају алкохол, дуван, средства за смирење или дрогу;
- ако се Ви осећате исцрпљено и потребна вам је подршка.

КОМЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБРАТИТЕ ЗА СТРУЧНУ ПОМОЋ?

- обратите се психологу или другом стручном сараднику у школи;
- помоћ можете затражити од психолога или психијатра у Дому здравља или у некој другој медицинској установи.

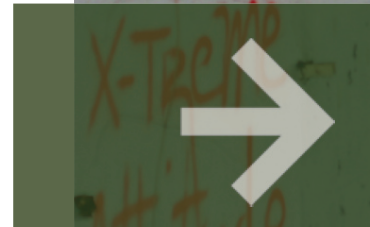
приредила: мр А. Влајковић, психолог

Штампано уз финансијску подршку Данског Црвеног крста



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

1876



КАКО ДА ПОМОГНЕМ СВОЈИМ УЧЕНИЦИМА


За професоре
средњих школа



МОГУЋЕ РЕАКЦИЈЕ МЛАДИХ
НА ТРАУМАТСКИ ДОГАЂАЈ



После оваквих догађаја ништа више није исто. Многи средњошколци преживљавају низ неочекиваних догађаја, од којих су неки таквог интензитета да се могу назвати трауматским. Реакције на такве трауматске догађаје код већине младих се јављају одмах, али код неких ће се јавити тек касније (после недељу дана или месец дана). Младима ће бити потребно неко време да се опораве, да почну да се понашају и осећају као раније.

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Danish Red Cross 

Током опоравка младих адолесцентног узраста може да дође до краткотрајних погоршања, али ће реакције постепено слабити и нестајати. Опоравак ће свакако олакшати подршка околине и блиских особа међу којима сте, неоспорно, и Ви.

Али, да бисте могли да помогнете својим ученицима неопходно је да знате које су могуће реакције младих средњошколског узраста на трауматски догађај:

Осећајне

- осећај угрожености, страх од могућег понављања догађаја;
- брига за сопствену сигурност и сигурност блиских особа;
- мрзовоља, раздражљивост и отежано контролисање агресије;
- брза и бурна реакција на поступке других људи;
- тзв. "залеђеност" – изгледа као да ништа не осећају или не показују емоције;
- стид због показивања беспомоћности, јаких осећања и исказивање потребе да им неко помогне;
- туга, плакање, повлачење у себе;
- љутња на могуће „кривце“ или на све око себе;
- осећај кривице, јер мисле да су можда могли нешто да учине.

Мисаоне

- расејаност, заборавност, недостатак концентрације, проблеми у учењу;
- привремени губитак знања која су већ усвојили;
- избегавање разговора везаних за болне догађаје или често сећање на такве догађаје и потреба да се о томе говори;
- губитак интересовања за школске активности;
- осећај бесмисла, измењена слика света, песимистичка слика будућности;
- постављање питања о смислу живота, судбини;
- појава сујеверја.

Телесне

- повећана склоност ка самоповређивању;
- губитак апетита или претерано узимање хране;
- неодређени болови;
- главобоља, мучнина и сметње са варењем, бол у леђима, плућима, поремећај менструалног циклуса;
- знојење, дрхтање руку, мишићна напетост;
- изразита осетљивост (нпр. трзање на сваки шум);
- немир и потреба за кретањем или пак стални умор и незаинтересованост за околину;
- ноћне море и проблеми са спавањем (несаница, често буђење, ружни снови).

У понашању

- претерана међусобна зависност (потреба да буду стално заједно, непрестано тражење друштва);
- преузимање улоге одраслих;
- регресивно понашање;
- неоправдано изостајање са часова;
- смањено учествовање у уобичајеним активностима;
- склоност ка повлачењу и осамљивању.

КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ СВОЈИМ УЧЕНИЦИМА?



- јасно реците ученицима да је сасвим нормално да имају различите емоционалне реакције на све оно што се догодило. Информшите их о уобичајеним реакцијама људи на трагичне догађаје, о томе да не би требало да умањују или скривају своје емоције, да је корисно да о њима говоре иако им је то болно;
- покажите своја осећања. Тако ће ученици увидети да их разумете и да им дајете „дозволу“ да и они изразе своја осећања;
- нека ученици у Вама виде особу која ће их заштити и пружити им сигурност;
- дозволите им да искажу онолико бола колико су спремни да поделе са Вама;
- допустите им да искажу јака осећања (нпр. бес и горчину) и покажите пуно разумевања за све што осећају;
- охрабрите их да говоре о својим осећањима са пријатељима, родитељима, да постављају питања и разреше сопствене недоумице;
- уважите њихова оправдања да нису спемни да одговарају (да нису довољно концентрисани) посебно у првим недељама после трауматских догађаја;
- немојте ученике испитивати и оцењивати непосредно после тешких догађаја – свакако не у првим недељама након догађаја;
- дајте ученицима времена да овладају догађајима. Прихватите њихову потребу да о њему разговарају, питају и то колико они сами одреде. Примећено је да после оваквих разговора ученици могу да се врате редовном праћењу наставе, док су у противном веома деконцентрисани, узбуђени и немирни;
- подстичите их да искажу своја осећања тако што ће написати или нацртати оно што их мучи. Ако не желе, не морају то да вам покажу;
- будите флексибилни током наставе, али се трудите да одржите одређени степен уобичајеног рада;
- искрено одговарајте на њихова питања;
- реците „не знам“ када заиста немате одговор на питање;
- будно пратите знаке који указују на то да се одређени ученици сувише тешко носе са минулим догађајима.

СВЕ НАВЕДЕНЕ РЕАКЦИЈЕ СУ УОБИЧАЈЕНЕ И НОРМАЛНЕ У ОВАКВОЈ СИТУАЦИЈИ!