

КАДА ПОТРАЖИТИ СТРУЧНУ ПОМОЋ?



Добро је потражити стручну помоћ:

- ако Вам се учини да се ученици не опорављају или су им тегобе све јаче и бројније;
- уколико су се односи у разреду погоршали;
- уколико приметите да је и Вама потребна подршка.

НЕМОЈТЕ СЕ УСТРУЧАВАТИ ДА ПОТРАЖИТЕ СТРУЧНУ ПОМОЋ!

КОМЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБРАТИТЕ ЗА СТРУЧНУ ПОМОЋ?

- психологу или другом стручном сараднику у школи;
- психологу 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 учитеље и наставнике
у основној школи



МОГУЋЕ РЕАКЦИЈЕ ШКОЛСКЕ
ДЕЦЕ НА ТРАУМАТСКИ ДОГАЂАЈ



После оваквих догађаја ништа више није исто. Многи Ваши ученици преживљавају низ неочекиваних догађаја, од којих су неки таквог интензитета да се могу назвати трауматским. Реакције на такве трауматске догађаје код већине деце се јављају одмах, али код неких ће се јавити тек касније (после недељу дана или месец дана). Ученицима 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 код деце може да дође до краткотрајних погоршања, али ће реакције постепено слабити и нестајати. Опоравак ће свакако олакшати подршка околине и блиских особа у које, неоспорно, спадаате и Ви.

Али, да бисте могли да помогнете ученицима, неопходно је да знате које су могуће реакције школске деце на трауматски догађај:

Осећајне

- брига за сопствену сигурност и сигурност блиских особа;
- страх да би сличан догађај могао да се понови;
- туга;
- раздражљивост;
- тзв. „залеђеност“ – изгледа као да ништа не осећају;
- стид да покажу беспомоћност, јаке емоције или потребу да им се помогне;
- појачан страх од школе;
- збуњеност и забринутост.

Мисаоне

- расејаност;
- недостатак концентрације;
- привремени губитак знања која су већ усвојили;
- честа сећања на трауматске догађаје и потреба да говори о томе;
- губитак интересовања за школске активности;
- заборавност;
- осећај бесмисла;
- песимистичка перцепција будућности;
- постављање питања о смислу живота, судбини и сл.;
- сујеверје.

Телесне

- сметње са варењем;
- губитак апетита или претерано узимање хране;
- мучнина;
- неодређени болови;
- главобоља;
- стални умор;
- ноћне море и проблеми са спавањем;
- мишићна напетост;
- претерано знојење.

У понашању

- отежано контролисање агресије;
- склоност ка повлачењу и осамљивању;
- претерана међусобна зависност ученика (стално морају да буду заједно, стално траже друштво);
- преузимање улоге одраслог;
- плачљивост;
- регресивно понашање;
- неоправдано изостајање са часова;
- смањено учествовање у уобичајеним активностима и игри.

СВЕ НАВЕДЕНЕ РЕАКЦИЈЕ СУ УОБИЧАЈЕНЕ И НОРМАЛНЕ У ОВАКВОЈ СИТУАЦИЈИ

КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ УЧЕНИЦИМА?



- покажите своја осећања. Тиме ће ваши ученици добити „дозволу“ да искажу сопствену осећања;
- разговарајте са њима о томе шта се десило;
- подстичите их да напишу или нацртају оно што их мучи. Ако не желе не морају да вам покажу свој састав или цртеж;
- уважите њихова оправдања (да нису спремни да одговарају, да нису довољно концентрисана), посебно у првим недељама после тешких догађаја;
- пустите их да у разреду седе како желе, никако их немојте размештати у том периоду;
- нека у вама виде особу која ће их заштити и пружати им сигурност;
- немојте испитивати и оцењивати непосредно након трауматског догађаја – свакако не у првим недељама после догађаја;

ШТА УЧЕНИЦИМА НЕЋЕ ПОМОЋИ?



- избегавање разговора о догађају;
- прећуткивање битних и примерених информација;
- понашање као да се ништа није догодило;
- пожуривање опоравка (вербално или поступцима);
- потискивање Ваших осећања и реакција.

Црвени крст Србије помоћ жртвама трауматских догађаја пружа у оквиру програма припреме и деловања у несрећама

Свакога дана милиони волонтера Црвеног крста широм света помажу људима у несрећама