

## Упутство за наставнике за поступање у кризним ситуацијама

Заједнички елементи реакција у кризним ситуацијама:

- » Ситуација („Реакције су нормалне, ситуација није нормална“)
- » Реакције се могу јавити одмах, али и неколико месеци касније
- » Реакције могу трајати неколико недеља, али и неколико месеци.

### Психолошке реакције младих, ученика средње школе

- » После кризног догађаја најпре се јавља неверица да се догађај стварно одиграо. Адолесцент поставља себи многа питања на које нема одговор (Зашто сада? Зашто нама?)
- » Тешкоће у памћењу и учењу
- » Губитак интересовања за оно што је раније било привлачно
- » Могуће је да се јави осећање бесмисла, као и сујеверје
- » Узнемиреност, „не држи га место“
- » Поремећај сна – спава или премало или превише („бекство у сан“)
- » Повлачење, осамљивање – непостојање жеље да се говори о догађају или стално причање о ономе шта се догодило
- » Преосетљивост, склоност импулсивном реаговању (љућња коју може да замени плач)
- » Склоност ризичном понашању (коришћење алкохола, цигарета, дроге, таблета).

### Како помоћи младима?

- » Јасно реците ученицима да је сасвим нормално да имају различите емоционалне реакције на све оно што се догодило. Информшите их о томе да не би требало да умањују или скривају своје емоције, да је корисно да о њима говоре, иако је и 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 заштитити 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, 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 - ако нису спремни да одговарају, посебно у првим недељама после кризних 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 свему томе разговарају, питају и то колико они сами желе.

» Будите флексибилни током наставе, али се трудите да одржите одређени степен уобичајеног рада.

ЗАПАМТИТЕ: младима **НЕЋЕ** помоћи

- » Избегавање разговора о догађају
- » Понашање као да се ништа није догодило
- » Потискивање Ваших емоција и реакција
- » Прећуткивање битних и примерених информација
- » Коришћење филозофских, религиозних или сентименталних примедби
- » Моралисање, осуђивање
- » Потцењивање неке идеје или осећања или било ког постављеног питања
- » Пожуривање опоравка – вербално или поступцима.

### Општа упутства за наставнике

После кризног догађаја наставници би требало да се држе неколико начела у контакту са ученицима:

- » Не користити речи као што су лудак, монструм као ни било какве врсте пресуда.
- » Бити отворен и поштен, давати конкретна и узрасту примерена објашњења. Нетачна и апстрактна објашњења са сврхом „да се деца заштите“, могу изазвати додатне тешкоће.
- » Дати ученицима времена да когнитивно овладају догађајем и бити спреман да се о том догађају разговара. При томе треба послушквати потребе ученика и давати само оне информације за које они питају. Примећено је да су овакви разговори лековити: после оваквих разговора ученици се могу вратити нормалном наставном раду, док у противном, ако разговор изостане, ученици могу бити деконцентрисани, узбуђени и немирни
- » Јасно рећи ученицима да је сасвим нормално да имају емоционалне реакције на догађај, информисати их о уобичајеним реакцијама људи на кризне догађаје, о томе да емоције не треба умањивати нити скривати, и да је корисно о њима говорити, иако је то болно
- » Наставници могу да предложе ученицима начине на које ће изразити своја тешка и болна осећања у вези са догађајем. То може бити цртање, писање дневника и сл
- » Охрабрити их да говоре о својим осећањима са пријатељима, родитељима, да постављају питања, да разреше сопствене недоумице, да редовно једу и довољно спавају.

### Процедура за први час

- » Не користити речи као што су лудак, монструм као ни било какве врсте пресуда
- » Поделите са ученицима сопствена осећања губитка и жалости, признајте да је то велики шок за све
- » Очекујте широк распон емоција и охрабрите ученике да поделе своја осећања и мисли са вама и међусобно
- » Узмите активну улогу у препознавању и изражавању осећања
- » Одвојите време за сваки разговор који би ученици желели да воде

- » Ако се појаве питања на која не можете да одговорите, запишите их и реците ученицима да ћете прикупити те информације
- » Неки ученици ће можда бити у шоку, док ће други бризнути у плач. Реакције могу бити различите
- » Већина реакција је прихватљива и треба их охрабривати. Наставници би, ипак, требало да региструју оне облике понашања који делују екстремно и необично
- » **Подстакните их да говоре о својим осећањима и то на следећи начин:**
- **Занима ме шта сте прво помислили када сте чули ову вест**
  - **Како сте се тада осећали и како се осећате сада?**
  - **Шта вам од овога најтеже пада?**
  - **Када се деси нека трагична ситуација попут ове неки људи имају проблема са спавањем, јелом или концентрацијом. То су сасвим нормалне реакције. Ако се оне јаве и код вас, можете да се обратите психологу школе**
  - **Објасните им колико је важно да пружају подршку једни другима и буду заједно**
- » Када вам се то учини прикладним, започните нормалан рад
- » Пропитивања градива и евентуална тестирања треба оставити за касније
- » Наставите редовну наставу али, ако се појави потреба, омогућите даље разговоре о кризном догађају.

#### **„ДА“ и „НЕ“ којих наставник треба да се придржава**

##### ДА

1. Ученицима реците истину о догађају - без непотребних детаља
2. Направите окружење у коме ће се ученици осећати савршено безбедно, за питања и разговор
3. Искрено одговарајте на питања
4. Слушајте и будите емпатични
5. Поделите са ђацима своја осећања
6. Допустите ученицима да изразе јака осећања, чак и бес и горчину и испољите разумевања за њихова осећања
7. Реците „Не знам“ када је заиста тако
8. Организујте активности које ће омогућити ученицима да опишљиво искажу свој бол (нпр. цртање или писање писама)
9. Будите флексибилни у вези са нормалном рутином рада у школи, али се трудите да одржите одређени степен уобичајеног стања.

##### НЕ

1. Немојте се бавити гласинама или спекулацијама – бавите се само чињеницама. За одбрану од гласина и питања у вези са околностима, можете користити неке од ових реченица:

„Могу да говорим само о информацијама које сам добио/ла од школе“

„Није наш посао да одлучимо или кажемо да ли су те гласине истините“

„Хајде да причамо о томе како се осећамо“

3. Не користите филозофске или сентименталне примедбе
4. Не присиљавајте дете да учествује у разговору
5. Не судите, не држите предавања, не моралишите
6. Не повезујте патњу и смрт са кривицом, казном или грехом
7. Не очекујте „одрасле“ реакције од адолесцената или деце. Њихове реакције на бол могу, понекад, да укључе и шалу и смејуљење. Ако се то догоди, немојте прекоревати такве ученике. Довољно је (и корисно) да кажете: “По стоје различити начини да се искаже бол“
8. Не исмејавајте и не потцењујте било које питање, идеју или изражавање осећања од стране ђака
9. Немојте рећи: “Знам како се осећаш“ већ им дајте до знања како се ви осећате и будите у додиру са оним како се они осећају
10. Не инсистирајте на „редовном раду“ код ђака који су у жалости, али, у исто време, не дозволите да час буде потпуно неструктурисан.

Упутства се не односе на наредних пар дана већ интервенције у кризи подразумевају активности које се морају континуирано спроводити у дужем временском периоду!