

ЗА НАСТАВНИКЕ И УЧИТЕЉЕ У ОСНОВНИМ ШКОЛАМА

Како помоћи деци у основној школи?

- » Покажите своја осећања. Тиме ће ваши ученици добити „дозволу“ да искажу сопствена осећања
- » Разговарајте са њима о томе шта се догодило
- » 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 сконцентрисани) посебно у првим недељама после тешких догађаја
- » Нека у вама виде особу која ће их заштити и пружити им сигурност

ШТА НЕЋЕ ПОМОЋИ:

- » Понашање као да се ништа није догодило
- » Избегавање разговора о догађају
- » Прећуткивање битних и примерених информација
- » Пожуривање опоравка (вербално или поступцима)
- » Потискивање ваших осећања и реакција.

ЗА РОДИТЕЉЕ УЧЕНИКА ОСНОВНОШКОЛСКОГ УЗРАСТА

- » Будите стрпљиви. Дајте времена детету да се опорави
- » Саслушајте своје дете сваки пут кад жели да разговара о тешким догађајима
- » Немојте избегавати одговоре на питања које вам дете поставља и немојте давати нејасне одговоре
- » Не конкретна питања одговарајте конкретно

- » Ако дете има потребу за осамљивањем и плакањем, пустите га, али га не остављајте сувише често само у кући, посебно не ноћу
- » Помозите му да задовољи потребу за сигурношћу – будите поред њега и организујте заједничке активности
- » Побрините се да се дневне активности одвијају на уобичајени начин
- » Водите рачуна да дете довољно спава и да се разноврсно храни
- » Показујте му љубав чешће него раније
- » Не љутите се ако вам се чини да је дете постало дрско или непослушно
- » Немојте га кажњавати ако пропусти неку школску обавезу
- » Немојте му замерити ако се ноћу умокри или дође у ваш кревет
- » Искажите оптимистичка очекивања везана за будућност
- » Подстичите га на активности које иначе воли (спорт, цртање, слушање музике...).

Упутства за наставнике

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

- » Бити отворен и поштен, давати конкретна и узрасту примерена објашњења. Нетачна и апстрактна објашњења са сврхом „да се деца заштите“, могу изазвати додатне тешкоће. Тако, на пример, смрт не треба млађим ученицима објашњавати изразима као што су „спава“, „отпутовао“, јер то може да пробуди фантазије којих ће се плашити (нпр. могу да се плаше да иду на спавање, да се одвоје од родитеља итд.). Када је реч о самоубиству које на посебан начин узнемирава децу, савет наставницима је да избегавају изразе који би могли да се схвате као глорификација или оправдавање тог чина. Најбоље је користити изразе попут „несрећан чин“, „непромишљен“, „коначан“
- » Дати ученицима времена да когнитивно овладају догађајем и бити спреман да се о том догађају разговара. При томе треба ослушкивати 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 предложe 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.

» 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

» Реците ученицима да гласине, које ће можда чути, провере код вас или друге њима поуздане особе. Објасните им да гласине само повређују породицу и пријатеље преминулих

» 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 нам неко познат изненада умре 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

Десет „ДА“ и десет „НЕ“ којих наставник треба да се придржава

ДА

- Ученицима реците истину о догађају - без непотребних детаља
- Направите окружење у коме ће се ученици осећати савршено безбедно, за питања и разговор
- Искрено одговарајте на питања
- Слушајте и будите емпатични
- Поделите са ђацима своја осећања
- Допустите ученицима да изразе јака осећања, чак и бес и горчину и испољите разумевања за њихова осећања
- Реците „Не знам“ када је заиста тако
- Организујте активности које ће омогућити ученицима да опиљиво искажу свој бол (нпр. цртање или писање писама)

НЕ

- Немојте се бавити гласинама или спекулацијама – бавите се само чињеницама.

За одбрану од гласина и питања у вези са околностима смрти, 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“

- Не користите филозофске или сентименталне примедбе
- Не присиљавајте дете да учествује у разговору
- Не судите, не држите предавања, не моралишите
- Не повезујте патњу и смрт са кривицом, казном или грехом

- 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“
- Не исмејавајте и не потцењујте било које питање, идеју или изражавање осећања од стране ђака
- 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