

TIM ZA KRIZNE INTERVENCIJE
Društva za psihološku pomoć
10 000 Zagreb, kneza Mislava 11
Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113
E-mail: spa@dpp.hr

Letak za
NASTAVNIKE
U SREDNJOJ ŠKOLI:

Podrška učenicima nakon teškog događaja

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

Što sad i kako dalje?

Vaši učenici nedavno su se suočili s teškim događajem. Bez obzira na to koliko su bili uključeni u sam događaj, vjerojatno će pokazati neke traumatske reakcije. Ovim letkom želimo Vam pomoći da razumijete njihove reakcije i promjene u ponašanju te da im pomognete koliko možete.

MOGUĆE REAKCIJE NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ

Raznoliki i u pravilu intenzivni **osjećaji**:

- često u početku imaju osjećaj da su "zaleđeni", kao da su bez osjećaja, a događaj nestvaran
- strah od ugroženosti, od mogućnosti ponavljanja takvog ili sličnog događaja, nesigurnost, tjeskoba jer se život ne dá kontrolirati, a svijet je nesiguran
- bespomoćnost u odnosu na događaj i stradale
- ljutnja na okolnosti, počinitelje, traženje krivca, mrzovolja i iritiranost postupcima ljudi oko njih
- sram zbog poniženosti situacijom, zbog gubitka ponosa i samopoštovanja, jer se nisu ponašali onako "kako bi trebalo", jer plaču ili se povremeno ponašaju nerazumno
- tuga i potištenost zbog događaja, gubitka bliskih osoba ili dragih predmeta
- krivnja jer nisu učinili nešto što sad misle da su mogli ili što bi voljeli da su učinili, jer su prošli bolje od drugih

Priroda liječi dopuštajući svim osjećajima da se izraze, iskažu. Izražavanje osjećaja, premda se čini da će nas preplaviti, neće nas dovesti do gubitka kontrole ili pameti, međutim zaustavljanje i prigušivanje osjećaja može dovesti do psihičkih i tjelesnih teškoća. Plakanje dovodi do olakšanja.

Ni **glava** ne radi baš najbolje. Javlja se:

- nevjerica da se događaj uopće dogodio i mnogobrojna pitanja na koja nema odgovora kao npr.: "Zašto baš nama?", "Zašto sada?", "Zašto tako?" ili optuživanja sebe i drugih. Ona proizlaze iz potrebe da razumiju događaj, da ublaže bespomoćnost i tako povrate izgubljenu kontrolu nad životom
- česta sjećanja na događaj, vraćanje slika i zvukova vezanih uz događaj, čak mimo volje i bez mogućnosti kontrole
- zbrka u glavi, teškoće u pažnji, koncentraciji, prisjećanju, pamćenju, logičkom zaključivanju
- tijekom ili neposredno nakon događaja izgubi se osjećaj za vrijeme, prostor i ljude, čini se kao da gledamo usporeni film
- gubitak interesa za uobičajene aktivnosti i teme, osjećaj besmisla i praznovjerje

Tih dana promjene se vide i u **ponašanju**:

- neki se povlače u sebe, osamljuju se i nisu razgovorljivi, a neki su pretjerano aktivni i mnogo pričaju o događaju
- češće se iznerviraju i izderu na nekoga ili se nenadano rasplaču, ukupno su osjetljiviji i razdražljiviji
- imaju potrebu za zajedništvom s vršnjacima ili u obitelji
- neki malo podjetinje, pa traže zaštitu i njegu roditelja ili se ponašaju nerazumno i ponekad opasno (uključujući pušenje, uzimanje alkohola, droge i lijekova)
- kako je pažnja poremećena, a tijelo napeto i bolno, skloni su nezgodama

ZAPAMTITE!

Ove reakcije javljaju se u pravilu odmah nakon traumatskog događaja, ali neke se mogu javiti i nekoliko mjeseci kasnije. Mogu trajati nekoliko tjedana, a neke od njih trajat će mjesecima. Tijekom oporavka može doći do kraćih pogoršanja. Kako su ove reakcije dio biološke obrane organizma, javljaju se kod svih ljudi - od male djece do odraslih i starijih.

KAKO VI MOŽETE POMOĆI?

Mladi imaju potrebu razgovarati o događaju i prepričavati ga mnogo puta. Time pokušavaju ovladati događajem, razumjeti što se dogodilo. Razgovorom smanjuju svoj osjećaj usamljenosti. Zato je važno da ih slušate.

- nemojte ih poticati da ne misle na događaj i da ga zaborave. To je nemoguće. Teško nam pada bol na njihovu licu jer ona podsjeća da smo bespomoćni i da ih ne možemo zaštititi od patnji
- potičite razgovor pitanjem: "O čemu razmišljate?", a ne: "Kako se osjećate?" - lakše je govoriti o mislima, nego o osjećajima
- Na neka od njihovih brojnih pitanja moći ćete odgovoriti ili reći svoje mišljenje, ali na mnoga ("Zašto ..., Je li to pravda?") bolje je mirno reći: "Na žalost, na ta pitanja nikada nećemo imati odgovor" ili: "Da, tko bi to znao", nego pokušavati dati utješne ili ublažavajuće odgovore
- nemojte im nikada reći: "Znam kako ti je", jer to nije istina i može ih uvrijediti
- mladi misle "crno – bijelo", isključivi su ili ironični. Nemojte "popravlјati" njihovo mišljenje i urazumlјivati ih govoreći kako bi trebali misliti i što bi trebali raditi. Jednostavno iznesite svoje mišljenje i učenicima ostavite njihovo.
- čest je osjećaj krivice jer nešto nismo učinili ili jer smo nešto pogrešno učinili. Krivica je posljedica potrebe da vjerujemo kako smo zapravo imali kontrolu nad situacijom, čime smanjujemo vlastitu bespomoćnost. Saslušajte učenike te mirno i logično osporite misli o krivici. Nemojte ih negirati govoreći: "To je glupost".
- često se javljaju misli o osveti. I one tješe bespomoćnost i ranjivost. Nipošto ih ne potičite nego, umjesto o osveti, nastavite razgovarati o ljutnji, bespomoćnosti i poniženju koje osjećaju
- pitanje smisla života, koje ih i inače u ovom uzrastu muči, još je naglašenije, pa sve druge uobičajene misli, brige i aktivnosti postaju manje važne (uključujući i učenje)
- dobro je da život teče koliko je god to moguće uobičajeno, postupno ih vratite dnevnim aktivnostima, ali nemojte očekivati da u tome budu dobri i uspješni. Važnije je da budu aktivni i nečim zaposleni nego da budu uspješni (ovo vrijedi i za učenje)
- dobro je da učine nešto korisno u vezi događaja (npr. daju krv, skupljaju novac za cvijeće, obidu ranjene) jer to smanjuje osjećaj bespomoćnosti
- potičite ih da donose odluke o ponašanju i ritualima ovih dana u školi i izvan nje
- ako donose velike i važne odluke, saslušajte ih s poštovanjem i recite da ovo nije dobro vrijeme za takve odluke ili recite: "Vidjet ćeš još ..."
- potičite ih da napišu ili nacrtaju ono što ih muči; ako ne žele, ne moraju Vam to pokazati
- uvažite njihove isprike, kad nisu dovoljno koncentrirani (osobito u prvom tjednu)
- pustite ih da u razredu sjede kako žele; nikako ih u ovom razdoblju nemojte razmješati
- nemojte ispitivati i ocjenjivati neposredno nakon traumatskog događaja (svakako ne u prvom tjednu), osim ako to sami izričito ne traže

Jednom riječju - budite im pri ruci, slušajte ih i dajte im osjećaj prihvaćenosti i poštovanja njihovih osjećaja, misli i potreba, te osjećaj sigurnosti.

ŠTO UČENICIMA NEĆE POMOĆI?

- izbjegavanje razgovora o događaju
- prešućivanje bitnih informacija
- požurivanje oporavka – verbalno, ukidanjem rituala koji su im potrebni ili normalnim ritmom nastave (postupno možete uvesti ponavljanje, pa tumačenje jednostavnijeg gradiva ili sporiji ritam rada)
- skrivanje vlastitih osjećaja i reakcija pred učenicima. Ako niste spremni s učenicima podijeliti svoje misli i osjećaje, ne morate, to nije nužno, ali je važno da im to kažete, umjesto da se ponašate kao da se ništa nije dogodilo.

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

- Učini li Vam se da se učenici ne oporavljaju ili da su znakovi stresa sve jači i obimniji...
- Ako su se odnosi u razredu pogoršali...
- Ako ste se Vi iscrpili u ulozi pomagača ili i sami trebate podršku...

NEMOJTE SE USTRUČAVATI POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!

KOME SE MOŽETE OBRATITI ZA STRUČNU POMOĆ?

Obratite se psihologu ili drugom stručnom suradniku u školi, psihologu ili liječniku u najbližem Domu zdravlja u Društvu za psihološku pomoć ili nazovite neki od telefona za psihološku pomoć (telefonske brojeve možete pronaći u dnevnim novinama).

Priredile: Jasenka Pregrad i Lidija Arambašić