

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 **UČITELJE U OSNOVNOJ 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 – neki su bili u neposrednoj blizini, a drugi su "samo" čuli što se dogodilo – vjerojatno će pokazati neke reakcije na traumatski događaj i trebati vašu podršku i pomoć. Ovim letkom želimo vam pomoći da razumijete njihove reakcije i promjene u ponašanju te da im pomognete koliko možete.

MOGUĆE REAKCIJE ŠKOLSKE DJECE NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ

Emocionalne:

- briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti
- tuga
- ljutnja – na moguće "krivce", na sve oko sebe
- razdražljivost
- osjećaj krivice (jer misle da su možda mogli nešto učiniti)
- tzv. zaleđenost – čini se da ništa ne osjećaju i ne pokazuju
- stid: radi bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći
- pojačan strah od škole
- tjeskoba i zbunjenost – radi tragičnosti i neočekivanosti događaja

Misaone:

- rastresenost
- nedostatak koncentracije
- privremeni gubitak znanja koja su već usvojili
- često sjećanje na događaj i potreba da se priča o tome
- gubitak interesa za školske aktivnosti
- zaboravljivost
- doživljaj besmisla
- pesimistična percepcija budućnosti
- postavljanje pitanja o smislu života, sudbini i sl.
- praznovjerje

Tjelesne:

- povećana sklonost nezgodama
- probavne smetnje
- gubitak apetita ili pretjerano uzimanje hrane
- mučnina
- glavobolja
- neodređene pritužbe i bolovi
- stalni umor
- noćne more i problemi spavanja
- mišićna napetost
- pretjerano znojenje

U ponašanju:

- teškoće u kontroliranju agresije
- sklonost povlačenju i osamljivanju
- pretjerana međusobna ovisnost među učenicima
- preuzimanje uloge odraslih
- plačljivost
- regresivno ponašanje
- neopravdano izostajanje sa sata
- smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima i igri

ZAPAMTITE!

Sve navedene reakcije uobičajene su i normalne u ovoj situaciji.

KADA SE JAVLJAJU OVE REAKCIJE?

KAKO TEČE OPORAVAK I KOLIKO DUGO TRAJE?

Reakcije na traumatski događaj kod većine djece javljaju se odmah, ali kod nekih će se javiti kasnije, nakon tjedan ili mjesec dana.

Učenicima će trebati neko vrijeme da se oporave i da opet funkcioniraju kao ranije. Tijekom oporavka može doći do kratkotrajnih pogoršanja, no reakcije će postupno slabiti i nestajati. Oporavak će svakako olakšati podrška okoline i bliskih osoba.

KAKO VI MOŽETE POMOĆI?

- pokažite svoje osjećaje: tada će učenici imati osjećaj da ih razumijete te da i oni smiju pokazati kako im je
- razgovarajte s njima o traumatskom događaju
- potičite ih da napišu ili nacrtaju ono što ih muči; ako ne žele, ne moraju Vam to pokazati
- uvažite njihove isprike ako nisu dovoljno koncentrirani (osobito u prvom tjednu nakon traumatskog događaja)
- pustite ih da u razredu sjede kako žele; nikako ih u ovom razdoblju nemojte razmještati

- neka u vama vide osobu koja će ih zaštititi i pružiti im sigurnost
- nemojte ispitivati i ocjenjivati neposredno nakon traumatskog događaja (svakako ne u prvom tjednu nakon događaja)

ŠTO UČENICIMA NEĆE POMOĆI?

- izbjegavanje razgovora o događaju
- prešućivanje bitnih informacija
- ponašanje kao da se ništa nije dogodilo
- požurivanje oporavka – verbalno ili postupcima poput zanemarivanja rituala koji su im potrebni
- vaše potiskivanje osjećaja i reakcija

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. Možete potražiti savjet u Društvu za psihološku pomoć ili nazvati neki od telefona za psihološku pomoć (telefonske brojeve možete pronaći u dnevnim novinama).

Priredile: Renata Miljević-Ridički, Vlasta Vizek-Vidović i Lidija Arambašić