



За наставнике: Како бринути о себи током кризних ситуација

Траума до које долази када више људи изгуби живот или буде повређено у пуцњави у школи погађа децу, породице и заједницу у целини. Код наставника и особља школе постоји посебан ризик због тога што су они у ситуацији да поред сопственог проживљавања трауме, настављају свакодневно да брину о деци која имају искуство трагичног догађаја. Без обзира на то да ли су ваши ученици били у непосредној близини догађаја или су „само“ чули шта се догодило, они ће вероватно показати неке реакције на трауматски догађај и биће им потребна ваша подршка и помоћ.

Доживљај емоционалне и физичке исцрпљености или осећај преплављености због трауматизације ученика назива се секундарни трауматски стрес или саосаћајни замор. Најбољи начин да се носите са овом врстом стреса јесте рано препознавање.

Савети за наставнике

1. Препознајте знаке. Наставници са секундарним трауматским стресом могу имати неке од ових симптома:

- појачано су раздражљиви или нестрпљиви са ученицима;
- имају тешкоће у планирању наставних активности и организацији часа;
- смањена им је концентрација;
- негирају да је трауматски догађај утицао на ученике или се осећају „заравњено“;
- имају интензивна осећања и мисли које им се намећу у вези са траумом и то се не смањује током времена;
- сањају трауматско искуство.

Ово су врло уобичајени и чести симптоми и веома је важно да их препознате и оствестите на време. Имајте разумевања за себе и дајте себи времена како бисте сами или уз стручну помоћ почели боље да функционишете.

2. Немојте пролазити кроз ово сами. Сви који су били укључени у трауму треба да се заштите од изолације.

Поштујући поверљивост ученика, тражите подршку радећи у тимовима, разговарајте једни са другима у школи и тражите подршку од школског особља задуженог за кризне ситуације.

3. Схватите да секундарни трауматски стрес представља ризик вашег посла. Када наставник отвореног срца прилази трауматизованом ученику и са жељом да га саслуша, то код наставника може довести до појаве секундарног трауматског стреса. Ово није знак слабости и неспособности, већ пре последица тога што смо у стању да бринемо за друге.

4. Потражите помоћ уколико сте и сами раније имали трауматско искуство. Код сваке одрасле особе која има неразрешено трауматско искуство, а која се нађе у ситуацији да треба да помогне детету са траумом, јавиће се повећани ризик од секундарног трауматског стреса.

5. Опоравак од трауматског искуства по правилу тече спорије него што се надамо или што бисмо желели и скоковит је. Постоје периоди побољшања и погоршања, али знакови стреса временом постају све ређи и блажи, па се на крају опоравимо.

Уколико препознате ове симптоме и уколико они трају дуже од 2-3 недеље, **потражите помоћ професионалца** који има искуство у раду са траумом.

БРИНИ О СЕБИ

Брига о себи има три аспекта

Свесност. Први корак захтева од вас да успорите и да се усмерите на себе, на то како се осећате, под коликим стресом се налазите, какве вам мисли пролазе кроз главу и да ли је ваше понашање у складу са представом о томе каква особа желите да budete.

Равнотежа. Други корак је да потражите равнотежу у свим областима живота: на послу, у личном и породичном животу, у слободно време и на одмору. Бићете продуктивнији уколико се одморите и опустите. Свесност о томе да губите равнотежу у животу ствара и прилику да то промените.

Повезаност. Повежите се са колегама, пријатељима, ученицима, породицом.

Постоји више начина да у ова тешка времена пронађете равнотежу, освестите шта вам је потребно и останете повезани са другима. Ова листа може вам помоћи да одлучите која вам стратегија бриге о себи одговара.

- Нађите времена да сваког дана процените како сте.
- Немојте потискивати своја осећања и сећања, разговарајте о њима са пријатељима, породицом, колегама или их изразите на начин који је вама примерен.
- Практикујте неку кратку технику релаксације током радног дана.
- Више се одмарајте, пронађите начин одмора који вама највише одговара (неко воли да шета сам, неко у друштву, неко ће слушати музику, неко ће се бавити спортом, цртати, писати).
- Нека вам дан тече што је могуће више уобичајено (обављајте свакодневне активности).
- Искористите сваку прилику и идите у природу.
- Обратите више пажње на исхрану и физичко здравље.
- Држите се својих граница: делегирајте задатке, реците „не“, избегавајте да се затрпавате послом.
- Посебну пажњу посветите одржавању и неговању односа са блиским особама.
- Одржавајте редован и здрав ритам сна.
- Радите ствари у којима уживате и које могу да вас насмеју.
- Практикујте активности или догађаје који могу имати филозофски, религиозни или спиритуални значај за вас.

- Водите дневник о ономе што вас брине.
- Свакодневно разговарајте са колегама, делите с њима бриге, причајте о томе како можете да помогнете једни другима.
- Будите свесни ограничења и потреба.
- Препознајте када сте гладни, љути, усамљени, уморни и предузмите одговарајуће мере да решите те ситуације.
- Повећајте број позитивних активности.
- Проводите време са породицом и пријатељима.
- Учите технике суочавања са стресом.
- Ограничите унос кофеина и алкохола.
- Не дозволите да посао и оно што је повезано са послом буде једино што вас дефинише.
- Проводите време са људима и децом која нису директно погођена траумом.
- Дозволите себи да будете тужни и плачете и немојте кривити себе ако се насмејете и осећате пријатно у неким ситуацијама које вам причињавају задовољство.
- Ово није време за доношење великих одлука – будите нежни према себи и стрпљиви са собом и одложите одлуке за касније.
- Погледајте неке од материјала или услуга доступних на сајту Све је ок – подршка током кризе (<https://sveje-ok.rs/podrska-tokom-krize/>)

Када треба да потражите помоћ?

- Ако не можете да се носите са интензитетом емоција или физичких симптома стреса и ако они не почну да слабе.
- Ако осећате хроничну напетост, збуњеност, исцрпљеност, „празнину“.
- Ако сте после месец дана и даље „залеђени“ и немате осећања или се трудите да их спречите да избију на површину.
- Ако се ноћне море и поремећај сна и даље трају или вам се против ваше воље неке слике и мисли намећу са истом учесталашћу.
- Ако немате пријатеља или члана породице са којим бисте могли да поделите мисли и осећања, а осећате потребу за тим.
- Ако се ваши односи са другима битно погоршају или ако све лошије функционишете на послу.