



*Психолошка прва помоћ за школе
Водич за рад на шерењу*



**Национална мрежа за трауматски стрес код деце
Национални центар за ПТСП**



NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

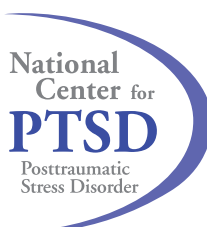




ПСИХОЛОШКА ПРВА ПОМОЋ ЗА ШКОЛЕ
Водич за рад на ѿерену

Национална мрежа за трауматски стрес код деце
Национални центар за ПТСП

NCTSN  The National Child
Traumatic Stress Network

National
Center for
PTSD
Posttraumatic
Stress Disorder 

БЕОГРАД • 2023

Мелиса Брајмер, Ен Џејкобс, Кристофер Лејн, Роберт Пинус,
Јозеф Ружек, Алан Штајнберг, Ерик Вернберг, Патриша Вотсон
ПСИХОЛОШКА ПРВА ПОМОЋ ЗА ШКОЛЕ
Водич за рад на терену

Наслов оријинала

Melissa Brymer, Anne Jacobs, Christopher Layne, Robert Pynoos,
Josef Ruzek, Alan Steinberg, Eric Vernberg, Patricia Watson
PSYCHOLOGICAL FIRST AID FOR SCHOOLS
Field Operations Guide
2nd Edition

Издавач

Институт за ментално здравље,
Милана Кашанина бр. 3, Београд

За издавача

Проф. др Милица Пејовић Милованчевић

Текст превела

Маја Костадиновић

Технички уредник

Ивана Гавриловић

Лектура и коректура

Јелена Лутров

Графички дизајн

Ирена Ђаковић

Припрема и шtamпа

Досије студио, Београд

Тираж

200

ISBN 978-86-82277-79-8



Публикација је настала у оквиру Пројекта кризне психосоцијалне подршке заједници, чији је реализатор Институт за ментално здравље, а на основу Закључка Радне групе за подршку менталном здрављу и сигурности младих, 08 Број 06-00-4564/2023-2 од 24. 05. 2023.

Овај рад је финансирала Управа за борбу против злоупотребе психоактивних супстанци и ментално здравље (SAMHSA), Министарство здравља и социјалне заштите (HHS). Ставови, мишљења и садржај припадају ауторима и нужно не одражавају ставове SAMHSA или HHS.

Национална мрежа трауматски стрес код деце

.....

Основана од стране Конгреса 2000. године, Национална мрежа за трауматски стрес код деце (NCTSN) представља јединствену сарадњу академских центара и центара за услуге у заједници, чија је мисија да подигне стандарде збрињавања на виши ниво и повећа приступ услугама за трауматизовану децу и њихове породице широм Сједињених Држава. Комбинујући знање о развоју деце, стручност за читав спектар трауматских искустава детета и пажњу која се посвећује културним аспектима, NCTSN служи као национални ресурс за развој и ширење интервенција базираних на доказима, услугама које узимају у обзир трауму и јавно и професионално образовање.

Национални центар за ПТСП

.....

Национални центар за ПТСП Министарства за борачка питања је светски лидер у истраживачким и образовним програмима, који су усредсређени на ПТСП и друге психолошке и физичке последице трауматског стреса. Основан по налогу Конгреса 1989. године, Центар чини конзорцијум седам академских центара изврности, који обезбеђују истраживања, образовање и консултације у области трауматског стреса.

Ставови, мишљења и садржај припадају ауторима и не одражавају нужно ставове SAMHSA или NHS.

Ауторска права © 2009 *Brymer, Escudero, Jacobs, Kronenberg, Macy, Mock, Payne, Pynoos, Taylor и Vogel*. Сва права задржана. Можете копирати или редистрибуирати овај материјал, у штампаном или електронском облику, под условом да се текст не мења, да се аутори цитирају у било којој употреби и да се не наплаћује накнада за копије ове публикације. Неовлашћено комерцијално објављивање или искоришћавање овог материјала је строго забрањено. Овај водич су, уз дозволу, прилагодили аутори (*Melissa Brymer, Anne Jacobs, Christopher Layne, Robert Pynoos, Josef Ruzek, Alan Steinberg, Eric Vernberg и Patricia Watson*) из Националне мреже за трауматски стрес код деце и Водича за операције на терену Националног центра за психолошку прву помоћ ПТСП (© 2006). Свако ко жели да прилагоди NCTSN/NCPTSD Психолошки водичи за прву помоћ или сродни материјали, требало би да прво контактирају *Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D.*, на mbrymer@mednet.ucla.edu.

Захвалница

.....

Водич за рад на терену – психолошку прву помоћ првобитно су развили и ревидирали Национална мрежа за трауматски стрес код деце и Национални центар за ПТСП. Главни аутори ових издања (по абecedном реду) су Мелиса Брајмер, Ен Џејкобс, Кристофер Лејн, Роберт Пинус, Јозеф Ружек, Алан Штајнберг, Ерик Вернберг и Патриша Вотсон.

Теренски водич за психолошку прву помоћ за школе адаптирала је радна група Националне мреже за трауматски стрес код деце, групи председава др Мелиса Брајмер. Главни сарадници ове адаптације (по абecedном реду) су: Мелиса Брајмер, Пиа Ескудеро, Ен Џејкобс, Минди Кроненберг, Роберт Мејси, Лу Ен Мок, Линда Пејн, Роберт Пинус, Мет Тејлор и Џулијет Вогел.

Остали сарадници су Роберт Абрамовиц, Брајан Ален, Де Ан Грифин, Малколм Гордон, Робин Гурвич, Џошуа Кофман, Џој Ософски, Гилберт Рејес, Карил Спраг, Рик ван ден Пол, Патриша Вотсон, Синтија Витам и Марлин Вонг.

Керолин Венд и Маргарет Бонано пружиле су уређивачку и графичку подршку током развоја Психолошке прве помоћи за школе.

Посебна захвалност припада др Бобу Сиверу за илустрације у овој публикацији.

За цитирање: Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., & Vogel J. *Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition*. (2012). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network.

Садржај

.....

Предговор српском издању	6
Увод и преглед	7
Припрема за пружање психолошке прве помоћи за школе.....	13
Основне акције психолошке прве помоћи.....	21
1. Контакт и ангажовање.....	23
2. Безбедност и утеха	29
3. Стабилизација	39
4. Прикупљање информација: тренутне потребе и бриге.....	45
5. Практична помоћ.....	51
6. Повезаност са социјалном подршком	55
7. Информације о суочавању	61
8. Сарадња са другим службама	75
Психолошка прва помоћ за школе	
<i>Прилози</i>	79
<i>Прилој А:</i>	
Препоруке за школско особље	81
<i>Додатак Б:</i>	
Смернице за коришћење ППП-Ш у групи.....	97
<i>Додатак Ц:</i>	
Материјали и радни листови	111

Предговор српском издању

Маја 2023. године Србију је погодила до тада невиђена трагедија – дете од 13 године усмртило је 9 деце истог узраста и омиљеног школског домара, ранивши своју драгу наставницу и још неколико друге деце. Сутрадан, док је народ још био у шоку, десио се нови масовни злочин – младић је у мирном селу и околини убио девет недужних суграђана, углавном својих вршњака. Више инстинктивно професионалци из области менталног здравља и образовања су се окупили и кренули с психосоцијалном подршком која нам је у том моменту свима била потребна.

Књига пред вама је штиво које смо прво консултовали и које нам је било путоказа у неким од акција. Веома смо захвални Мелиси Брајмер (Melissa Brymer) из Национална мрежа за трауматски стрес код деце (National Child Traumatic Stress Network – NCTS Network) која је с својим тимом одобрила бесплатни превод и коришћење ове публикације. Свака земља има своје специфичности и агенције, односно институције које су суочавају с кризама као што је била ова наша мајска. На самом почетку ове публикације наводе се неке организације и функције појединих професионалаца које нису сасвим специфичне за нашу средину попут система за командовање инцидентом или сл., међутим искуства аутора свакако могу бити добри путокази и нама у будућности јер на жалост рачунајући на људску природу никад не можемо бити безбедни од насила и његових последица.

Ова публикација је пре свега намењена школама – наставницима, школском особљу, школским управама, као месту природног окружења за су нашу децу. Она подразумева и бригу о наставницима и школском особљу као носиоцима организације посла, али и о родитељима без чије сарадње је немогуће да школа опстане. У њој су аутори интегрисали своја најбоља искуства и праксу и понудили модел прве психолошке помоћи која се примењује непосредно након трагичних догађаја и у недељама које долазе после.

Као Радна група за ментално здравље и безбедност младих које је формирала Влада републике Србије одмах после трагичних мајских догађаја жеља нам је била да креирамо писане материјале за које се надамо да ће ретко бити коришћени; међутим, с овим материјалом бићемо спремнији да се у будућности организованије суочимо с кризама и трагедијама.

За Радну групу за ментално здравље и безбедност младих
Проф. др Милица Пејовић Милованчевић

Увод и преглед

Област школске безбедности и управљања ванредним ситуацијама значајно је напредовала током протекле деценије. Нажалост, насилни догађаји, природне катастрофе и терористички напади су нас научили многим лекцијама. Такође, друге врсте хитних случајева могу утицати на школе, укључујући хитне медицинске интервенције, саобраћајне несреће, спортске повреде, виктимизацију вршњака, ванредне ситуације јавног здравља и изненадну смрт члана школске заједнице. Сада препознајемо потребу школа за плановима управљања ванредним ситуацијама који су савремени и који имају свеобухватни приступ са јасним каналима комуникације и процедурама које ефикасно повезују родитеље и старатеље са ученицима. Такође смо научили да је припрема школског особља, наставника и школских партнерских агенција *йре* критичног догађаја од кључне важности за делотворну реакцију, колика је вредност сталне обуке и вежби у ванредним ситуацијама и да је постојање модела интервенције који се баве јавним здрављем, менталним здрављем и психосоцијалним потребама ученика и особља од суштинског значаја за безбедно школско окружење и наставак учења.

Шта је психолошка прва помоћ за школе?

Психолошка прва помоћ за школе (ППП-Ш) је модел интервенције засноване на доказима, а за помоћ ученицима, породицама, школском особљу и школским партнерима непосредно након кризне ситуације. ППП-Ш је осмишљен да смањи почетни стрес изазван кризним ситуацијама и да подстакне краткорочно и дугорочно адаптивно функционисање и суочавање. Принципи и технике ППП-Ш испуњавају пет основних стандарда:

1. Усклађени су са истраживачким доказима о ризику и отпорности након трауме;
2. Поштују и у складу су са школском администрацијом у академском окружењу, школском културом и понашањем (кодексом понашања) ученика;
3. Применљиви су и практични на терену;
4. Погодни за све нивое развоја током животног века;
5. Уређени на културно-информисан и флексибилан начин.

ППП-Ш претпоставља да ученици и чланови особља могу доживети широк спектар раних реакција (нпр. физичких, когнитивних, психолошких, бихевиоралних, духовних) након кризног случаја. Неке од ових реакција могу изазвати узнемиреност која омета адаптивно суочавање, али подршка информисаних, саосећајних и брижних стручњака може помоћи ученицима и члановима школског особља да се опораве од ових реакција. ППП-Ш има потенцијал да ублажи развој тежих проблема менталног здравља или дугорочних потешкоћа у опоравку тако што ће препознати појединце којима су можда потребне додатне услуге и повезати их са овим услугама по потреби.

Зашто пружати прву психолошку помоћ у школама?

- 1. Школе су обично прве услужне установе које настављају са радом након катастрофе/кризне ситуације и могу постати примарни извор подршке заједнице током и након инцидента.** Школе су места где деца проводе већи део дана и где добијају значајну подршку од наставника и другог особља, а неке школе су примарно окружење за психосоцијалну подршку и услуге менталног здравља деце. На много начина, наставници и особље школе су „први и последњи који реагују“ када се деца нађу у кризним ситуацијама. Ученици траже вођство и смернице од својих наставника и школског особља, док родитељи очекују и захтевају да школско особље реагује компетентно и на одговарајући начин у таквим ситуацијама. У кризној ситуацији, која обухвата читаву школу, школско особље може обезбедити највећи део интервенције потребне за стабилизацију ситуације.
- 2. Припрема за кризне ситуације је од кључне важности за све школско особље.** Иако школско особље треба да буде спремно да реагује на догађаје од великог утицаја и ниске фреквенције као што су пуцњаве у школама, природне катастрофе великих размера и ванредне ситуације у јавном здравству, оно такође мора бити спремно да се позабави догађајима мањих размера са којима се школе свакодневно суочавају. Немили догађаји који обично не изазивају наслове у националним медијима, али ремете окружење за учење, укључују самоубиства, саобраћајне несреће, виктимизацију вршњака, насиље у заједници, смрт члана школског особља или ученика, повреде на игралишту и заразне болести. Припремљеност укључује (1) свеобухватан план реаговања и опоравка, (2) обуку особља за решавање тренутних, средњорочних и дугорочних потреба ученика и чланова особља, (3) примена и често практиковање свеобухватног плана реаговања и опоравка и (4) евалуацију и редизајн компоненти плана које више не испуњавају оперативне стандарде за школу. Када су људи обучени по питању протокола за хитне случајеве (укључујући ученике, када је то прикладно) и поседују знање о техникама за смањење анксиозности и смиривања, спремнији су да се изборе са кризним ситуацијама и помогну погођеним људима.
- 3. Кризне ситуације утичу на академска и друштвена постигнућа ученика.** Успостављање ефикасног плана опоравка психосоцијалног и менталног здравља у школи, који укључује интервенције као што је ППП-Ш, од пресудног је значаја када кризне ситуације прете да значајно поремете окружење за учење. Такви догађаји су често негативно утицали на академски и друштвени учинак ученика. Саветодавне услуге и програми, који се баве развојним потребама ученика, традиционално се посматрају као додатне услуге, „додаци“ академској мисији школе. Међутим, када се психосоцијалне потребе ученика и потребе менталног здравља решавају на развојни, систематски и свеобухватан начин, достигнућа ученика су на знатно вишем нивоу.
- 4. Поремећај повезан са траумом може имати дугорочне последице ако се не лечи.** Када се не решавају потребе заштите менталног здравља, укључујући оне изазване насиљем и другим потенцијално трауматским догађајима, тиме се повећава стопа напуштања школе, нижа су академска постигнућа, ремете се односи са вршњацима и то утиче на опште добробање. Стога, школске иницијативе за ментално здравље као што је ППП-Ш нису важне само за добробит деце и школског особља, већ су такође од кључне важности за централну образовну мисију школа.
- 5. Кратке интервенције могу дати позитивне резултате који трају.** Све већи број истраживања показује да постоје кратке, ефикасне интервенције које имају дуготрајан позитиван утицај на бол ученика и запослених у вези са траумом. ППП-Ш црпи инспирацију из најбољих доступних доказа да препознају факторе који промовишу боље функционисање ученика и особља након катастрофа и других ванредних ситуација.

Када треба користити ППП-Ш?

ППП-Ш је најделотворнија одмах након инцидента (нпр. од једног сата до неколико недеља након догађаја). У неким околностима, под претпоставком да је обезбеђена безбедност ученика и особља, ППП-Ш се може покренути док се инцидент и даље дешава, на пример у безбедним просторијама или у згради.

Коме је намењен ППП-Ш?

ППП-Ш је намењен ученицима, школском особљу и њиховим породицама који су били изложени катастрофи или другим ванредним ситуацијама. Било да се кризна ситуација догоди на школском терену или у широј заједници, школе служе као централна локација за професионалце који помажу деци, породицама, школском особљу и школским партнерима.

Ко спроводи ППП-Ш?

Пошто то није психотерапија, продужени „третман“ или интервенција, било који члан школског особља, без обзира да ли је *прошао обуку за ментално здравље, може да пружи ППП-Ш и може допринети опоравку школе, функционисањем у оквиру ППП-Ш*. Слично томе, обучени чланови службе за хитне случајеве у заједници и стручњаци за ментално здравље могу пружити ППП-Ш. Током и након ванредне ситуације, наставници и друго школско особље су кључна карика у промовисању отпорности, у препознавању знакова трауматског стреса и у помагању ученицима и њиховим породицама да поврате осећај нормалности. За додатна упутства о томе како да пружите ППП-Ш на основу ваше улоге у школи (директор/администратор, наставник, здравствени радник, помоћно особље), погледајте Додатак А.

Који су основни циљеви особе која пружа ППП-Ш?

- ✓ Да успостави позитивну везу са ученицима и члановима особља на ненаметљив, саосећајан начин
- ✓ Да побољша тренутну и сталну безбедност и пружи физичку и емоционалну подршку
- ✓ Да смири и усмери емоционално скрхане или узнемирене ученике и особље
- ✓ Да помогне ученицима и члановима особља да препознају своје тренутне потребе и бриге
- ✓ Да понуди практичну помоћ и информације како би помогао ученицима и члановима особља да се позабаве својим тренутним потребама и бригаама
- ✓ Да повеже ученике и чланове особља што је пре могуће са мрежама друштвене подршке, укључујући чланове породице, пријатеље, тренере и друге школске или друштвене групе
- ✓ Да оснажи ученике, особље и породице да преузму активну улогу у сопственом опоравку, признавањем њихових напора и снаге приликом суочавања и подржавањем адаптивног суочавања
- ✓ Да јасно ставе до знања када су доступни и (када је прикладно) повежу ученика и особље са другим релевантним школским или друштвеним ресурсима као што су услуге школског саветовања, програми подршке вршњацима, активности после школе, подучавања, лекари примарне здравствене заштите, локални системи опоравка, услуге менталног здравља, програми за помоћ запосленима, услуге јавног сектора и друге хуманитарне организације

Како се ППП-Ш уклапа у постојеће школске планове за кризне ситуације?

Циклус управљања кризним ситуацијама у школама и ППП-Ш

Било да спроводе процену рањивости школа или усвајају интервенцију као што је ППП-Ш, школе организују безбедносне иницијативе засноване на четвороделном циклусу управљања ванредним ситуацијама. Четвороделни циклус управљања ванредним ситуацијама подразумева:

Фаза превенције/стишавања	Школе процењују и спроводе безбедност зграда, безбедност и интегритет објеката, културу/климу у школама и потребу за секундарним превентивним програмима менталног здравља.
Фаза приправности	Школе омогућавају брзу, координисану и ефикасну реакцију у случају стварног ванредног стања предузимањем следећих корака: <ul style="list-style-type: none"> • Усавршавање планова управљања ванредним ситуацијама и процедура за ванредне ситуације у сарадњи са кључним члановима хитних служби за реаговање у ванредним ситуацијама (ватрогасне и полицијске службе, службе за ванредне ситуације и јавно здравље); • Периодично преиспитивање и утврђивање планова и процедура за ванредне ситуације са члановима школског особља; • Дефинисање структуре система командовања инцидентом (СКИ) на нивоу зграде и округа; • Спровођење обуке особља о различитим темама, укључујући поновно спајање родитеља и ученика и ППП-Ш; • Спровођење симулација ванредних ситуација у сарадњи са спољним службама; • Развијање и редовно ажурирање списка особа обучених за ППП-Ш.
Фаза одговора	Предузимају се радње како би се кризна ситуација ефикасно обуздала и решила и како би се смањила могућност да таква ванредна ситуација ескалира. Током ове фазе, школа извршава план управљања ванредним ситуацијама и процедуре за ванредне ситуације и иницира прелиминарну активацију ППП-Ш тимова. Иако фаза реаговања може имати јасну завршну тачку када су у питању хитне службе, прелазак у четврту фазу, фазу опоравка, може бити мање јасан.
Фаза опоравка	Предузимају се кораци да се помогне ученицима, особљу и њиховим породицама у процесу опоравка и да се обнови образовни рад у школама. Ова фаза подразумева процену штете и поправке, спровођење планова за континуитет пословања и излагање на крај са реакцијама попут туге и стреса. Веома ране фазе опоравка (неколико сати или дана након хитног случаја) најприкладније су време за спровођење ППП-Ш. У зависности од природе инцидента, опоравак може бити дуготрајан процес. ППП-Ш је акутна интервенција; за информације о дугорочним интервенцијама које су прикладне за ученике и породице које имају дуготрајне или тешке симптоме, посетите страницу www.NCTSN.org ради прегледа интервенција и третмана заснованих на доказима.

Овај приступ је израстао из заједничких напора различитих савезних агенција, укључујући Федералну агенцију за ванредне ситуације, Министарство за унутрашњу безбедност САД и Канцеларију за безбедне школе и школе без дрога при Министарству образовања САД и њихов Програм за спремност и управљање ванредним ситуацијама у школама.

Систем командовања инцидентом (СКИ) и ППП-Ш

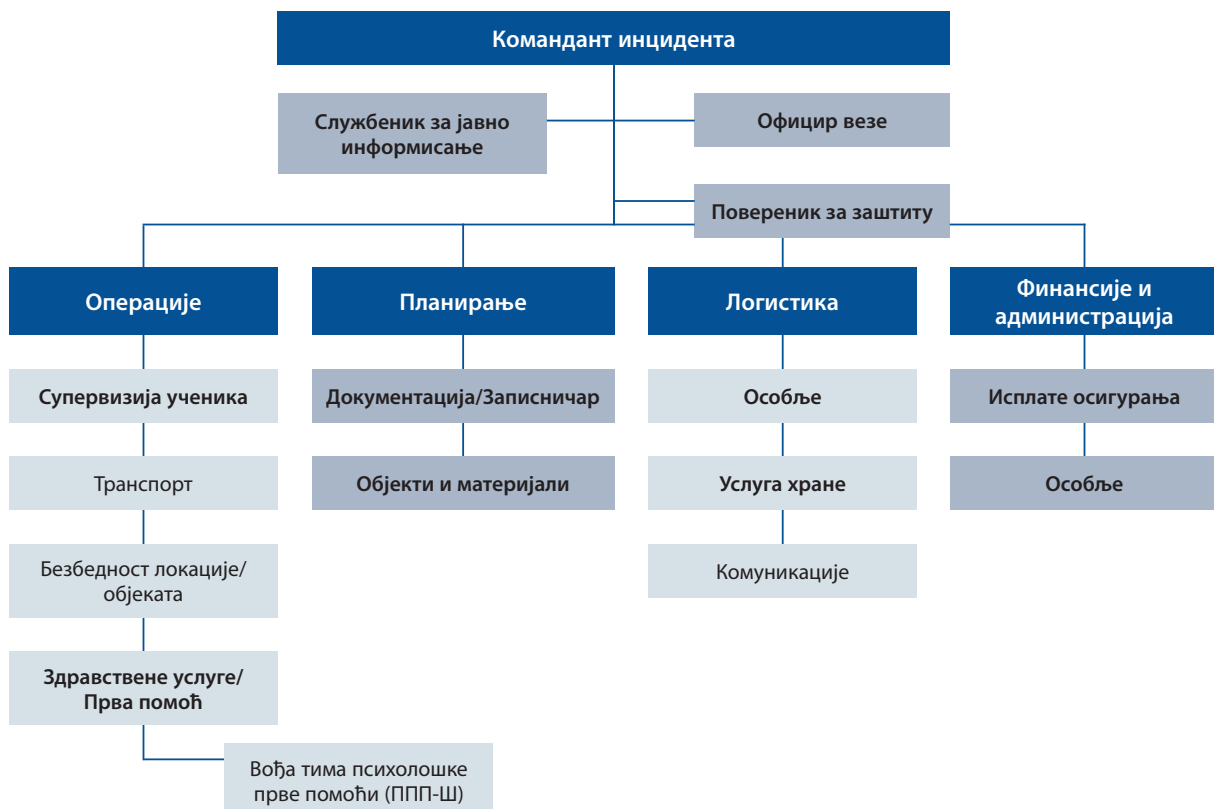
Као што је горе наведено, СКИ је централни протокол који усвајају школе широм земље. Заправо, СКИ има мандат преко Националног система за управљање инцидентима (НСУИ) за све службе које примају савезно финансирање. На тај начин се помаже школама да унапреде комуникацију у кризним ситуацијама и омогућава им се да сарађују са више служби у тешким и опасним околностима. СКИ је структура за управљање ванредним ситуацијама која:

1. Ствара распон контроле са којим се може изаћи на крај, јер обезбеђује да једна особа не надгледа превише активности;
2. Успоставља унапред одређене командне локације и објекте;
3. Спроводи управљање ресурсима;
4. Осигурава интегрисану комуникацију међу више организација.

У контексту СКИ-а, хитне службе за опоравак менталног здравља се налазе у делу СКИ структуре под именом Операције (на слици је узорак структуре СКИ-а). Дакле, координација активности ППП-Ш у *шоку* ванредне ситуације била би под управом начелника Оперативног одељења који, заузврат, извештава особу задужену за све активности у кризним ситуацијама, команданта инцидента. Таква координација је од критичног значаја, имајући у виду брзину којом се морају доносити одлуке, делити информације и додељивати ресурси током ванредне ситуације.

Штавише, систем командовања инцидентима је *сйалабилян*, што значи да се шири и скупља (секције се „активирају“) само према потреби. У хитном случају мањег обима, може бити ангажован само мали део СКИ-а. Слично томе, појединци који обављају одређене улоге у СКИ-у могу се променити у зависности од тога како се одвија ванредна ситуација.

Да бисте успешно ушли на школску локацију као особа која пружа ППП-Ш, мораћете да радите у оквиру школског СКИ-а, где су улоге и процеси доношења одлука јасно дефинисани. Мораћете да комуницирате и координирате све активности са овлашћеним особљем или организацијама које управљају поставком. Ако сте вођа тима, у идеалном случају би требало да будете запослени, који је редовно на лицу места, који је добар организатор, који уме да делегира и разуме процес упућивања, као и СКИ.



Припрема за пружање психолошке прве помоћи за школе

Особа која пружа ППП-Ш

Као особа која пружа ППП-Ш, требало би да будете свесни природе догађаја, разумете тренутне околности и да будете информисани о врсти и доступности услуга помоћи и подршке, као и школског СКИ-а. Ако пружате ППП-Ш услуге у име спољне хитне службе, од *иресудне* је важности да најпре ускладите рад са одговарајућим школским званичницима пре него што почнете да пружате услуге.

Лични и професионални захтеви

Интервенције у кризним ситуацијама су циљане, временски ограничене и засноване на снази. Да бисте постигли позитиван исход, можете охрабрити преживеле да изразе своју забринутост и осећања, док у исто време обуздавате такве емоције у атмосфери сигурности и смирености. Такође, можете помоћи преживелима да пронађу позитивне стратегије суочавања.

Требало би да имате ове професионалне вештине:

- Познавање и обуку у техникама ППП-Ш;
- Способност процене текућих потреба ученика, особља и других на које је догађај утицао;
- Способност да понудите стратегије интервенција које одговарају узрасту и култури;
- Познавање доступних ресурса на које можете упутити преживеле;
- Основно разумевање како се ППП-Ш уклапа у систем командовања инцидентом;
- Способност да останете у оквиру своје стручности и одређене улоге;
- Способност обраћања пажње на сопствене емоционалне и физичке реакције и практиковање бриге о себи.

Ученици посматрају како други реагују. Испољавајући смирено и јасно размишљање, можете онима на које је догађај утицао дати до знања да се могу ослонити на вас. Други ће можда следити ваше вођство и остати усредсређени, чак и ако се не осећају смирено, безбедно, ефикасно или пуни наде. Особе које пружају ППП-Ш често одражавају осећај наде који ученици и особље још не могу да осете, јер и даље покушавају да се изборе са догађајем и бригаама које га окружују.

Припрема за пружање ППП-Ш

Сазнајте више о школи

Када одговарате на школски инцидент, узмите у обзир историју школе и њене околне заједнице. Ево неколико питања која треба да размотрите:

- Да ли је било претходних негативних догађаја у школи (нпр. претње, насиље у школи и околини, смрт особља/ученика, расизам или сукоби са одређеним етничким групама)?
- Да ли су се ови нежељени догађаји јављали недавно или често?
- Да ли је школа имала претходно искуство са интервенцијама након догађаја? Ако јесте, да ли администрација/особље сматрају да су претходне интервенције биле корисне или ометајуће?
- Да ли је било недавних догађаја у школи или да ли постоје групе које функционишу унутар школске заједнице које експлицитно промовишу снагу школе или служе у виду заштитног фактора за појединце?
- Какав је тренутни морал школског особља и ученика и тренутна „клима“ школске заједнице у целини?
- Има ли неких предстојећих догађаја у школи (нпр. плесови, стандардизовано тестирање, матура, преглед акредитације, спортски догађаји, годишњице прошлих догађаја) који би могли позитивно или негативно да утичу на опоравак школске заједнице?
- Да ли постоје недавне промене када је у питању школско особље (нпр. нови директор, смањење радног времена медицинског особља) које могу утицати на напоре за реаговање/опоравак?
- Какав је садашњи однос школе према заједници? Какви сараднички односи, коалиције или заинтересоване стране постоје које подржавају школу?
- Да ли постоје чланови школског особља који су доживели личне трауме, што би требало да се узме у обзир при доношењу одлука у вези са реаговањем у хитним случајевима или процедурама опоравка?

Препознајте карактеристичне одлике догађаја

Пошто је свака хитна ситуација другачија, узмите у обзир природу догађаја. Пре пружања помоћи, требало би да знате следеће:

- Локација/е догађаја
- Време и трајање догађаја
- Размере догађаја:
 - Број повређених или мртвих особа
 - Да ли је у питању затворен или отворен простор?
 - Да ли је у питању изоловано или знатно насељено подручје?
 - Које су узнемирујуће карактеристике догађаја (нпр. сексуално злостављање, сакаћење, мучење, излагање хемикалијама)?

- Утицај догађаја у односу на величину заједнице
- Узрок догађаја:
 - Несрећа / несрећа изазвана људским фактором
 - Природна непогода
 - Намерно изазвана несрећа (нпр. терористички чин, пуцњава, самоубиство)
- Нивои изложености догађају:
 - Секундарна изложеност (нпр. пружање прве помоћи повређенима, напори за спасавање, додатне претње)
 - Значај губитака (нпр. посебно истакнути ученици или чланови особља)
- Јединствене карактеристике догађаја (нпр. катастрофе без упозорења, претходно знање о насилном догађају, недавни претходни покушаји самоубиства, претходна серија самоубиства, сличности са претходним нежељеним догађајима)
- О том догађају круже гласине

Будите свесни ризичних популација

Ученици и чланови особља који су у посебном ризику подразумевају оне који су:

- Били непосредно изложени (нпр. изложени из прве руке или су доживели екстремну претњу по живот)
- Били повређени
- Доживели смрт или тешку повреду вољене особе
- Имали близак лични однос са било којом жртвом или жртвама
- Имају историју депресије или самоубилачких мисли или покушаја самоубиства
- Пате од анксиозности, стидљивости или ниског самопоуздања
- Имају историју ризичног понашања
- Већ су раније доживели трауматске догађаје и тренутно су у опасности, укључујући:
 - Оне који су изложени насиљу у заједници или насиљу у породици
 - Оне са историјом злостављања или занемаривања
 - Ратне или друге избеглице или политички азиланти
 - Припадници економски угрожених група
 - Медицински угрожене особе
 - Они из региона склоних катастрофама

Одређене групе појединаца у школској заједници могу бити неповерљиве према другима, осећати се стигматизовано или се плашити последица (нпр. депортације, казне), осим ако не знају за постојање службе за опоравак. Деца спасилаца и оних који први реагују такође могу бити у посебном ризику у ситуацијама када су њихови родитељи у опасности. Коначно, ученицима са индивидуализованим образовним планом (ИОП) или онима који испуњавају услове за инвалидитет како је дефинисано Законом о образовању особа са инвалидитетом (ЗООИ) можда ће бити потребан смештај или додатна помоћ.

Будите свесни расних и културних различитости

Не заборавите да поштујете културне, етничке, верске, расне и језичке разлике. Било да пружате информације или услуге, будите свесни својих личних вредности и предрасуда и тога како оне могу бити у складу или у супротности са онима из школске заједнице којој служите. То вам може олакшати обука у културној компетенцији. Ученици и чланови особља су способнији да се носе са недаћама када одржавају своје традиције, ритуале, родне улоге и друштвене везе.

Смернице за пружање ППП-Ш

- ✓ Делујте само у оквиру овлашћеног школског система за кризне ситуације.
- ✓ Пре него што приђете појединцу или групи, прво учтиво посматрајте.
- ✓ Започните контакт тек након што утврдите да не сметате или не прекидате.
- ✓ Понудите практичну помоћ (храна, вода). Ово је често најбољи начин за успостављање контакта.
- ✓ Са поштовањем постављајте једноставна питања да утврдите како можете помоћи.
- ✓ Останите флексибилни и прилагодите се људима и њиховим ситуацијама по потреби. Не излазите на место догађаја са било којим другим планом осим пружања ППП-Ш.
- ✓ Будите спремни на то да ће вас они које је догађај погодио или избегавати или преплавити контактом.
- ✓ Говорите смирено. Будите стрпљиви, одговорни и нежни.
- ✓ Говорите полако, једноставним конкретним речима; не користите акрониме или жаргон.
- ✓ Пажљиво слушајте када ученици или чланови особља желе да разговарају. Фокусирајте се на разумевање („схватање“) онога што желе да вам кажу и на то да чујете како можете да помогнете. Деца која су премлада да би говорила или која можда не говоре јасно, често изражавају своја осећања и показују шта желе својим понашањем, као што је игра.
- ✓ Подржите и оснажите јаче стране и стратегије суочавања особе, укључујући позитивне ствари које је урадила да би остала безбедна.
- ✓ Обезбедите информације које се директно односе на тренутне потребе особе и разјасните одговоре више пута по потреби.
- ✓ Обезбедите информације које су тачне и прикладне за узраст. Запамтите да чак и врло мала деца морају да знају шта се догодило. Реците деци истину, али будите кратки и обрађајте им се на њиховом нивоу развоја (нпр. избегавајте разговоре о појединостима смрти).
- ✓ Уверите малу децу да су одрасли ту да их заштите. Чак и када се одрасли не осећају безбедно, морају уверити децу да се чини све што је могуће ради њихове безбедности.
- ✓ Када комуницирате преко преводиоца, гледајте у особу са којом разговарате, а не у преводиоца или тумача.
- ✓ Лидери ППП-Ш треба да контактирају и особе од ауторитета (нпр. школско особље, припаднике школског обезбеђења) које су биле подједнако изложене, али које због свог положаја морају да делују смирено и контролисано пред онима који су им предати на бригу.
- ✓ Помозите помоћном особљу (нпр. чуварима, возачима аутобуса, радницима у кухињи, библиотекарима, секретарима, тренерима, помоћницима у настави) чије емоционалне потребе могу бити занемарене у кризним ситуацијама. Ови чланови особља, који су често

укључени у усмеравање, смиривање и охрабривање ученика и родитеља, представљају важан фактор стабилизације у животу ученика.

- ✓ Запамтите да је циљ ППП-Ш да смањи бол, помогне у вези са тренутним потребама и промовише адаптивно функционисање, а не да измами детаље трауматских искустава и губитака.
- ✓ Имајте на уму да је циљ школе да подрже академско постигнуће. Питајте ученике шта им је потребно да би могли да похађају школу сваки дан, да би завршили задатке, постигли успех и да би остали безбедни у животу ван школе.

Понашање које треба избегавати	
X	Немојте стварати претпоставке о томе шта су ученици и особље искусили током инцидента или шта доживљавају тренутно.
X	Немојте претпоставити да ће сви који су прошли кроз кризну ситуацију бити трауматизовани.
X	Немојте патологизирати. Већина акутних реакција је разумљива и очекивана, с обзиром на оно што су ученици и особље искусили. Немојте означавати реакције као „симптоме“ или употребљавати термине као што су „дијагноза“, „стање“, „патологија“ или „поремећај“.
X	Не обрађајте се ученицима или особљу са ниподаштавањем или снисходљиво. Немојте се фокусирати на беспомоћност, слабости, грешке или инвалидитет појединца. Уместо тога, усредсредите се на поступак појединца који је био делотворан или је допринео да помогне себи или другима, како током ванредне ситуације тако и у тренутном окружењу. Нека ученик зна да наставак похађања школе и академски успех показују његову снагу и отпорност. Истакните особљу да свакодневни долазак на посао или преузимање додатних обавеза показује њихову снагу.
X	Немојте претпостављати да сви ученици и чланови особља желе или морају да разговарају са вама. Проста физичка присутност, смирено држање пуно подршке често само по себи помогне погођеним људима да се осећају сигурније и способније да изађу на крај са ситуацијом.
X	Немојте да „испитујете“ тражећи детаље о томе шта се догодило.
X	Немојте нагађати или давати информације које би могле бити нетачне. Ако не можете да одговорите на питање, реците то и дајте све од себе да сазнате чињенице.

Прилагодите ППП-Ш за ученике са инвалидитетом или другим оштећењима

Деца са посебним потребама, посебно она са инвалидитетом која су примаоци услуге смештаја, можда неће довољно реаговати на ППП-Ш технике и можда ће бити потребно прилагођавање. Осмислите и прилагодите интервенције њиховим специфичним способностима и ангажујте њихове наставнике и асистенте у настави да вам помогну. На тај начин ћете допринети успешном решавању ситуације. Следи оно што ваља размотрити по питању различитих врста инвалидности:

Аутизам

Деца са поремећајем из спектра аутизма (ПСА), као што је Аспергеров синдром, могу похађати редовну наставу или наставу где један наставник држи све часове малом броју ученика, у зависности од њиховог инвалидитета и пратећих проблема у понашању.

<p>КАКО ПОМОЋИ</p>	<p>Ови ученици могу бити посебно осетљиви на нове људе и промене у својој рутини или окружењу. Ако је могуће, најавите промене пре него што до њих дође. Ови ученици могу имати повећану осетљивост на звук, јако светло, нове укусе, мирисе или ниску температуру што може да поремети њихову емоционалну равнотежу, на пример, сирене или аларми. Ученици са ПСА могу бити опсесивни или хиперфокусирани на неки елемент кризе и могу узнемирити друге када истрајавају на појединостима догађаја или испољавају самоумирујућа понашања као што је љуљање.</p> <p>Многи од ових ученика имају план понашања који подразумева одлазак на унапред одређено „безбедно место“ када су у невољи. Када је то могуће, дозволите им да прате свој план понашања. Они ће најбоље реаговати на познатог наставника или другу особу од ауторитета која их може смирено уверити у њихову безбедност и поставити чврста ограничења на њихово понашање.</p> <p>За ученике који бораве у учионици где један наставник држи све часове, најкориснија интервенција ће бити повратак њиховој нормалној свакодневици. Можда неће прихватити нове људе. Многи од ових ученика ће се још више узнемирити ако неко покуша да их научи вежбама које имају за циљ да им помогну да се изборе са узнемиреношћу.</p>
---------------------------	--

Тешкоће у учењу

Деца која пате од једне или више тешкоћа у учењу (као што су дислексија, визуелни/просторни проблеми, поремећаји експресивног или рецептивног језика, дефицити памћења) обично похађају редовну наставу.

<p>КАКО ПОМОЋИ</p>	<p>Ова деца би требало да реагују на већину ППП-Ш стратегија. Природа сметњи у учењу може утицати на способност детета да искористи одређену вежбу. На пример, ученик са сметњама у развоју везаним за језик може имати потешкоћа да писмено изрази своја осећања или да се прецизно сети информације као што су број телефона и адреса. Прилагодите специфичне вежбе могућностима ученика.</p>
---------------------------	---

Оштећење говора

Деца са говорним и језичким сметњама, укључујући ученике са проблемима у разумевању језика, имају тенденцију да похађају редовну наставу.

<p>КАКО ПОМОЋИ</p>	<p>Ученици са језичким дефицитом могу имати потешкоћа са разумевањем или вербалним изражавањем. Ови ученици ће најбоље реаговати на вежбе које укључују активности и визуелне назнаке, као што су уметничка дела или стратегије опуштања које се могу показати, а не само описати.</p>
---------------------------	--

Когнитивно оштећење

Ученици са интелектуалном ометеношћу/кашњењем у когнитивном развоју могу бити укључени у редовну наставу или наставу где један учитељ држи наставу малом броју ученика, у зависности од тежине њиховог инвалидитета и пратећих проблема у понашању.

<p>КАКО ПОМОЋИ</p>	<p>Слично ученицима са аутизмом, ученици са кашњењем у когнитивном развоју ће се најбоље снаћи након што се врате својој уобичајеној рутини. Ученицима који боље функционишу на часовима редовне наставе могу бити потребна једноставнија, конкретнија упутства, али би требало да реагују на већину стратегија ППП-Ш.</p>
---------------------------	--

Емоционални поремећај

Деца за коју се утврди да имају емоционални поремећај могу имати различите проблеме са расположењем (депресија, анксиозност, бес, страх, апатија) или понашањем (агресија, повлачење, хиперактивност, напади беса), док најозбиљнији поремећаји подразумевају „искривљен“ начин размишљање, претерану анксиозност, бизарне моторичке радње, абнормалне промене расположења или психозе. Неки од ових ученика ће имати историју трауме, а тренутни догађај их може подсетити на прошле догађаје што ће их додатно узнемирити и ометати. Ови ученици, било да су у редовној настави или на настави са малим бројем ученика, могу се понашати непредвидиво и потребно је да наставници и помоћно особље интервенишу.

КАКО ПОМОЋИ	Иако већина деце са емоционалним поремећајем може позитивно реаговати на ППП-Ш технике које се користе, замолите њихове наставнике да утврде који ученици могу пружати отпор или се узнемирити. Већина ове деце ће имати бихејвиорални план интервенције који подразумева опције које треба да следе у одређеним околностима; на пример, детету које може изгубити контролу дозвољено је да посети одређену одраслу особу или да се укључи у одређену активност како би се самоумирило. Када је могуће, покушајте да пратите познату и устаљену рутину. Ако то није изводљиво, дететов учитељ, помоћник или други познати члан дечјег тима треба да буде тај који ће му објаснити нови план.
--------------------	--

Ортопедски проблеми, оштећење слуха или вида

Деца са ортопедским проблемима, оштећењем слуха или вида често ће доживети појачан осећај рањивости и узнемирености када се деси нешто неочекивано.

КАКО ПОМОЋИ	Уверите ову децу да су безбедна и сарађујте са њиховим наставницима или помоћницима на осмишљавању или прилагођавању интервенција за њихове потребе. Њихови наставници и помоћници у настави ће пре свих бити у стању да им помогну да се смире.
--------------------	--

Остале врсте оштећеног здравља

Деца са другим здравственим оштећењима (нпр. астма, епилепсија, дијабетес) могу имати ограничену снагу, виталност или будност због хроничних или акутних здравствених проблема.

КАКО ПОМОЋИ	Пажљиво тражите знаке који откривају да ученици имају физички проблем. Питајте их да ли су физички добро и да ли им треба помоћ. Потражите одговарајућу медицинску помоћ по потреби.
--------------------	--

Поремећај недостатка пажње/хиперактивности (АДХД)

Током кризе се може видети да се код ученика са АДХД-ом појачавају симптоми хиперактивности и импулсивности, што доводи до неконтролисаног понашања.

КАКО ПОМОЋИ	Ученици са АДХД-ом ће имати користи од активности које омогућавају физичко кретање. Када дајете упутства, смирено реците ученицима шта тачно очекујете, избегавајте упутства са више од једног или два корака и дајте упозорења о конкретним последицама за непримерено понашање.
--------------------	---

Примените ППП-Ш у групама

ППП-Ш се може пружити у различитим групним поставкама, рецимо у учионицама са малом групом ученика или са школским особљем. Најбоље је водити групе са још једном особом која пружа ППП-Ш.

Када се састајете са групама, имајте на уму следеће:

- Прилагодите дискусију заједничким потребама и бригаама групе.
- Усмерите дискусију на решавање проблема и примену стратегија суочавања са тренутним питањима.
- Дозволите само једној особи да говори.
- Искрено одговарајте на питања, али ограничите информације на оно са чим ученици и особље могу да изађу на крај и што могу да толеришу.
- Не дозволите да дискусије о бригама прерасту у жалбе.
- Преусмерите дискусију ако је кренула у правцу описа језивих или узнемирујућих детаља кризне ситуације. Ако одговор може бити узнемирујућ, реците појединцу да у овом тренутку информације не би биле од помоћи свима, али да о томе касније можете разговарати насамо.
- Ако осетите да су појединци узнемирени, прекините активност и поведите групу у вежбу опуштања (нпр. замолите све присутне да не говоре, већ да неколико пута полако удахну; затим поново усмерите разговор).
- Ако је појединцу потребна додатна подршка, понудите му да се састанете са њим након групне дискусије.
- Нека фокус буде на стварању окружења у којем сви пружају подршку једни другима, са свеобухватним циљем да школа поново буде здраво окружење за учење.

За више смерница о спровођењу ППП-Ш у групама (скупови, учионице и мале групе), погледајте Додатак Б.

Основне акције психолошке прве помоћи

1. Контакт и ангажовање

ЦИЉ: Иницирање контакта или одговарање на контакт који су иницирали ученици и особље на ненаметљив и саосећајан начин, уз пружање помоћи



2. Безбедност и утеха

ЦИЉ: Побољшање тренутне и сталне безбедности и пружање физичке и емоционалне утехе



3. Стабилизација (ако је потребно)

ЦИЉ: Смиривање и усмеравање емоционално преплављених или дезоријентисаних ученика и особља



4. Прикупљање информација: тренутне потребе и брига

ЦИЉ: Идентификовање тренутних потреба и брига, прикупљање додатних информација и прилагођавање интервенција прве психолошке помоћи за школе како би се задовољиле ове потребе



5. Практична помоћ

ЦИЉ: Понуда практичне помоћи ученицима и особљу у решавању тренутних потреба и брига



6. Повезаност са социјалном подршком



ЦИЉ: Помоћ у успостављању краћих или сталних контаката са примарним особама за подршку или другим изворима подршке, укључујући породицу, пријатеље, наставнике и друге ресурсе школе или заједнице

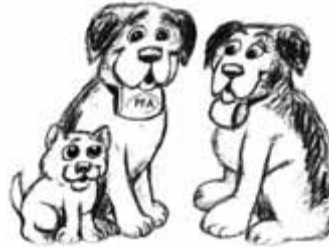
7. Информације о суочавању

ЦИЉ: Пружање информације о реакцијама на стрес и суочавању са стресом како би се смањио стрес и промовисало адаптивно функционисање



8. Сарадња са повезаним службама

ЦИЉ: Повезивање ученика и особља са доступним услугама које су им потребне у том тренутку или ће им бити потребне у будућности



Ове основне акције Психолошке прве помоћи за школе представљају основне циљеве пружања ране помоћи у року од неколико сати, дана или недеља након догађаја. Будите флексибилни и време које потрошите на сваку од основних активности/акције заснивајте на основу специфичних потреба и брига особе.

Основна акција 1: Контакт и ангажовање

.....



Циљ	Иницирање контакта или одговарање на контакт који су иницирали ученици и особље, на ненаметљив и саосећајан начин, уз пружање помоћи
------------	--

Ваш први контакт са учеником или чланом особља је важна прилика да испољите осећај смирености, наде и подршке према онима на које је догађај утицао. Можда пружате услуге у пространом окружењу, као што је школска физкултурна сала, учионица или терен за евакуацију ван школе. Уверите се да је ово окружење експлицитно означено као безбедно од стране хитних служби или као што је саопштено преко Система командовања инцидентима (СКИ)

Успостављање првог контакта

Када успостављате први контакт имајте на уму следеће:

- Запамтите да неки ученици, особље или чланови породице можда неће тражити вашу помоћ, али да и те како могу имати користи од вашег ангажовања. Активно ангажујте појединце тако што ће обилазити локацију и представљати се. Трудите се да не прекидате разговоре.
- Иако је цела школа или одељење можда присуствовало неком догађају или је догађај на њих утицао, није вероватно да ће све особе бити погођене на исти начин.
- Неће сви појединци бити трауматизовани, нити ће им бити потребна ППП-Ш. Очекујте отпор, али пазите на оне који делује да се муче или који ће вероватно бити „ризични“ због других фактора који су претходно поменути. Један од начина је да прво посматрате њихово понашање, било у тренутку када су сами или са вршњацима.
- Доприте до што већег броја појединаца ради првог контакта, али немојте претпоставити да ће свима њима бити потребна даља помоћ.
- Немојте претпоставити да ће људи реаговати одмах или позитивно. Неким ученицима или ожалостњеним особама може бити потребно време да осете одређени степен сигурности, самопоуздања и поверења.
- Ако појединац одбије вашу понуду за помоћ, поштујте његову одлуку и назначите када и где може касније да пронађе особу која пружа ППП-Ш.
- Један од начина да ангажујете ученике и особље јесте да се побринете за њихове основне потребе (нпр. давање воде, хране).
- Уверите се да ученици и други могу да чују, читају и разумеју информације, без обзира на њихове слушне, говорне или когнитивне способности. Ако радите у самосталним учионицама или са ученицима са ИОП-ом, добро је да уз себе имате наставника или асистента који редовно ради са присутним учеником, ако је то изводљиво.
- Хистерија се шири попут пожара. Ако је могуће, изолујте узнемирену особу од других, али се побрините да свако ко жели помоћ може да је добије.

Упозорење за пружаоца помоћи

- Прво се побрините за оне који су вас сами потражили.
- Ако вам истовремено приђе више људи, успоставите контакт са што више њих.
- Испољавање интересовања и сталожене забринутости може деловати смирујуће и корисно за људе који се осећају преоптерећено или збуњено.

Представите се и распитајте се о најхитнијим потребама

- Представите се, ако вас није представио наставник или други члан особља, тако што ћете рећи своје име, титулу и описати своју улогу.
- Затражите дозволу да објасните како бисте могли бити од помоћи.
- Говорите смирено и полако.

- Уздржите се од гледања околу или од ометања.
- Распитајте се да ли постоји хитан проблем који захтева тренутну пажњу.
- Дајте приоритет хитним медицинским проблемима и одмах их пренесите вођи ППП-Ш тима путем телефона или радија. Вођа тима, заузврат, треба да тражи ресурсе од шефа Оперативног одељења. Ако телефон или радио нису доступни, нека информације пренесе члан особља или ученик одређен за „курира“.
- Ако разговарате са дететом које је веома узнемирено, контактирајте наставника, школског саветника, родитеља или старатеља што је пре могуће како бисте га обавестили о вашем разговору и како би он могао детету да пружи додатну подршку.

Да бисте успоставили први контакт, можете рећи:

Особље/ чланови породице	Здраво. Моје име је _____. Радим са _____ и ја сам део школског тима за опоравак менталног здравља. Контактирам особље/чланове породице да видим како су и да ли могу да помогнем на неки начин. Да ли је у реду да разговарам са Вама неколико минута? Како се зовете? Гђо Јовановић, пре него што попричамо, да ли постоји нешто што вам је у овом тренутку потребно?
Адолесцент	Зовем се _____. Радим са _____ и ја сам део школског тима за опоравак менталног здравља. Разговарам са ученицима да видим како им иде и да сазнам шта им је потребно. Да ли је у реду ако разговарам са тобом неколико минута?
Дете	(Сагните се на висину очију детета, насмејте се и поздравите дете, користећи његово име и говорећи смирено.) Здраво, Мила. Зовем се _____. Радим са господином/госпођицом/учитељицом _____ како бих помогао теби и твојој породици/другарима из разреда. Да ли ти је сада нешто потребно? Да ли ти је довољно топло? Желиш ли нешто да попијеш или поједеш?

Упозорење о култури

Тип физичког или личног контакта који се сматра одговарајућим може се разликовати од особе до особе и у различитим културама и друштвеним групама, на пример, колико близу некога треба стајати, колико дуго држати контакт очима, да ли додирнути некога, посебно ако је у питању особа супротног пола

Урадите:

- ✓ Потражите знаке који указују на потребу појединца за „личним простором“.
- ✓ Потражите смернице о најчешћим и најважнијим културним нормама у школи или лидере унутар заједнице који најбоље разумеју локалне обичаје. Такође, питајте о културолошким варијацијама, како између различитих група тако и унутар група, како бисте избегли стереотипе.
- ✓ Питајте особу које су културне традиције или ритуали за њу важни.

Немојте:

- ✗ Користити непрекидни контакт очима нити стајати преблизу појединца осим ако он не започне такав контакт.
- ✗ Додирнути особу осим ако нисте тражили дозволу. Додирите само на начин који други не могу погрешно протумачити.
- ✗ Стварати претпоставке о култури, раси, националности или систему веровања појединца.
- ✗ Очекивати да ће сви чланови групе бити веома сличних веровања и понашања.

Покретање контакта и ангажовања у односу на окружење

ППП-Ш треба да се прилагоди у зависности од окружења у којем пружа услуге. За посебне смернице везано за дворане, учионице и мале групе, погледајте Додатак Б.

Упозорење за пружаоце помоћи

Разликујемо пружање ППП-Ш малим групама у великим, отвореним окружењима (групе организоване на терену за евакуацију или више група у физкултурној сали) и покушаја пружања ППП-Ш великим групама ученика одједном. Оштро обесхрабрујемо пружање ППП-Ш или било које друге интервенције великим групама појединаца, јер то може бити посебно штетно, имајући у виду колико брзо се снажне емоције могу ширити.

Ако је могуће, избегавајте просторе за окупљање великих група — као што је дворана — када треба да изнесете емоционално осетљиве информације, чак и ако су ограничене само на ажурирања о кризној ситуацији. Многи могу одлучити да одрже велики скуп за целу школу одмах након кризне ситуације, због погодности и представе да се информације могу тачно изложити пред великом групом. Заправо, у емоционално набијеном окружењу, једна порука се може чути на много различитих начина и лако се изобличи. Слично томе, снажне емоције изражене пред великом групом могу изазвати непотребан стрес.

Побрините се да за поновно спајање родитеља и ученика, као и за окупљање ученика, буду доступне приватне собе или дискретне локације, за пружање ППП-Ш посебно рањивим појединцима. Када улазите у те просторије, прво посматрајте како појединци или групе функционишу да бисте утврдили ниво потреба. Најчешће давање редовних и тачних информација помаже да се смањи анксиозност. Међутим, ако се ситуација и даље одвија, ажуриране информације можда још нису доступне. У том случају, помозите ученицима и породицама да се изборе са анксиозношћу и страховима, преиспитујући све дезинформације. Од пресудне је важности остати смирен. Препознајте ученике са посебним потребама и утврдите да ли је доступна позната одрасла особа или члан особља да пружи додатну подршку.

У ситуацијама у којима се мале групе ученика и особља окупљају неформално или у учионици, сврха ових састанака није да се разговара о појединостима догађаја. У већем броју случајева, ове особе ће имати различита искуства. Излагање оних, који су имали ограничено искуство са догађајем, оним појединцима који деле експлицитне детаље о догађају, може изазвати непотребан стрес. Они који пружају ППП-Ш могу организовати мале групе појединаца са сличним искуствима, као што су сви ученици који су били повређени или пријатељи преминулог, како би створили погодну средину за детаљније разговоре.

ППП-Ш у њакси

Директор основне школе затражио је помоћ након што је једног ученика те школе током викенда ударио и убио аутомобил. Организована је сигурна соба у коју су ученици могли да оду ако се осећају преоптерећено или им је потребно да буду са пријатељима. Примећено је да једна ученица седи у ћошку, подаље од осталих, изузетно узнемирена. Учитељица је тихо пришла и села поред ње. Када се ученица смирила, учитељица је питала да ли може да разговара са њом. Ученица је у почетку одбијала, па је учитељица питала да ли може да настави да седи поред ње. После неколико минута, ученица је почела да прича о томе да је губитак другарице веома узнемирио.

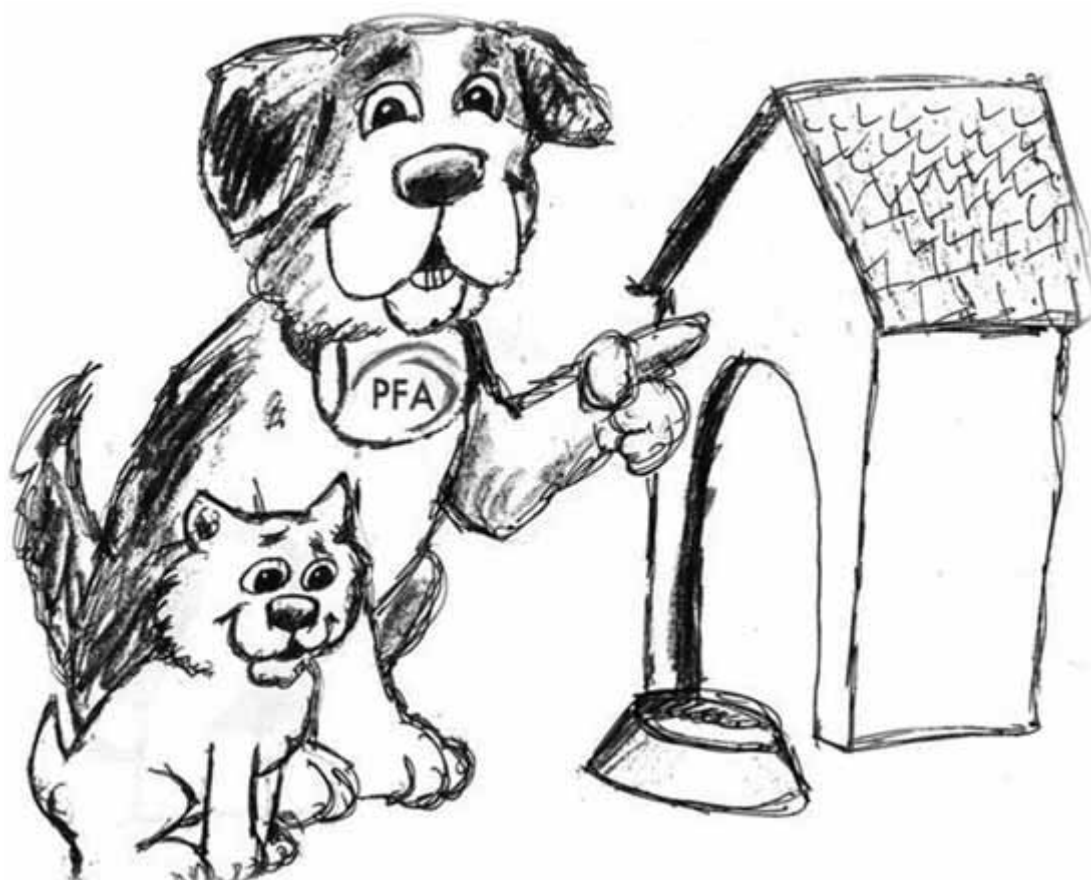
Наставница је рекла мало, али је успела да утешу ученицу путем посматрања, говора тела и тихе подршке.

Заштитите поверљивост

С обзиром на недостатак приватности у неким школским окружењима, можда ће представљати изазов да покушате да заштитите поверљивост ученика, особља и породица након кризне ситуације. Међутим, важно је да задржите највиши могући ниво поверљивости. Као они који пружају ППП-Ш у школском окружењу, вероватно припадате категорији овлашћених извештача и морате да се придржавате државних закона о пријављивању злоупотребе и занемаривања. Требало би да сте упознати са Законом о преносивости и одговорности здравственог осигурања (ЗПОЗО) и одредбама које се односе на катастрофе и тероризам. Слично томе, требало би да budete свесни проблема када је реч о приватности и размени информација повезаних са Федералним законом о заштити образовне документације (ФЗЗОД), посебно пошто се они односе на размену информација о ученицима за које се сматра да могу повредити себе или друге.

Ако имате питања у вези са објављивањем информација, ваш вођа ППП-Ш тима би требало да разговара о томе са представником школе и утврди да ли то треба да прегледа и школски правник. Разговор са колегама о изазовима рада у окружењу након ванредног стања може да помогне, али сви разговори треба да буду поверљиви.

Основна акција 2: Безбедност и утеха



Илустрација др Боб Сивер

Циљ	Побољшање тренутне и сталне безбедности и пружање физичке и емоционалне утехе
-----	---

Поновно успостављање осећаја сигурности и пружање физичке и емоционалне утехе непосредно након кризне ситуације може смањити узнемиреност и бригу ученика и чланова особља. Када појединцима обезбедите предвидљивост, они поново стичу осећај сигурности и контроле.

Имајте на уму да *примарна одговорност за одржавање безбедности школске заједнице лежи на школској администрацији и особљу*. Другим речима, ако радите у име спољне хитне службе, прво морате да контактирате одговарајуће школске званичнике, пре него што пружите било какве информације ученицима или особљу.

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

Можете пружити утеху и повећати осећај безбедности на више начина, укључујући пружање подршке ученицима, особљу и њиховим породицама да:

- Обављају радње које су:
 - Активне (уместо пасивног чекања);
 - Практичне (користећи доступне ресурсе);
 - Познате (на основу претходног искуства);
 - Умирујуће (умирујуће и опуштајуће, за смиривање живаца).
- Добију актуелне, тачне и ажурне информације, а да притом избегну излагање информацијама које су нетачне или претерано узнемирујуће.
- Добију информације о томе како хитне службе поново успостављају безбедност.

Обезбедите тренутну физичку безбедност

Ако пружате ППП-Ш у школском окружењу, где још може постојати стварна или претпостављена претња безбедности, побрините се да сви буду физички безбедни колико је то могуће. Ако је потребно, реорганизујте непосредно окружење како бисте повећали физички и емоционални осећај сигурности. Одмах пријавите све безбедносне проблеме. На пример:

- Пронађите одговарајуће службенике који могу да реше безбедносне проблеме који су ван ваше контроле, као што су вербалне претње или оружје.
- Ако је безбедно, уклоните напред или оштећену опрему из области у којој радите. Обавестите вођу тима ППП-Ш или шефа оперативног сектора који координира рад хитне службе ако има оштрих предмета, проливане течности, разбијеног стакла или других опасних предмета које је потребно уклонити.
- Питајте ученике, чланове особља или неговатеље да ли постоје посебни медицински проблеми, медицински уређаји или лекови који би појединцима могли бити потребни. Ако постоје, контактирајте школску медицинску сестру, вођу медицинског тима или рођака те особе.

Други безбедносни проблеми укључују:

- *Моћност њовреде себе или других* – Потражите знакове који указују да ученици или чланови породице могу повредити себе или друге (нпр. ученици који испољавају интензиван бес или узнемиреност). Ако вам је потребна додатна подршка или нисте обучени за процену ризичних појединаца, потражите помоћ од медицинског особља, стручњака за ментално здравље, хитне помоћи или обезбеђења да бисте се изборили са ситуацијом.
- *Шок* – Потражите хитну медицинску помоћ ако особа испољава знаке шока или има ове симптоме: бледа, лепљива кожа; слабост или убрзан пулс; вртоглавица или неправилно дишање; мутне или стакласте очи; не реагује на комуникацију; нема контролу бешике или црева; или испољава немир, узнемиреност или збуњеност.

Обезбедите информације о активностима и услугама

Ученици и особље треба да разумеју шири контекст активности реаговања која се дешавају у школи и заједници. Када се распоред или активности поново успоставе, чак и у минималној мери, појединци почињу да се осећају стабилније.

Обезбедите информације о следећим питањима:

- Шта даље?
- Какво је стање, ако је познато и ако је безбедно, њихових другова из разреда, наставника, другог школског особља и рођака који такође могу бити у школи?
- Шта се ради да им се помогне?
- Шта се тренутно зна о догађају који се одвија?
- Које су услуге подршке доступне њима и њиховим породицама?
- Када и где ће школске услуге бити настављене?
- Који је најбољи начин да добију ажуриране информације о ситуацији у наредним сатима или данима?

Обезбеђујући информације:

- Уверите се да су школске власти дале дозволу за дељење информација везаних за догађај, као што су околности тренутне ситуације, имена оних који су директно погођени догађајем и када ће се школске услуге наставити.
- Процените да ли и када да представите одређене информације.
- Користите јасан и концизан језик, избегавајући технички жаргон.
- Поставите се, када је то изводљиво, у ниво очију са особом.
- Користите умирујући тон гласа и обезбедите особи време и простор за разговор.
- Младим ученицима пружите тачне информације, лако разумљивим језиком, о томе ко ће их надгледати и шта даље очекивати. Размислите о коришћењу визуелних знакова и материјала да бисте илустровали информације.
- Када разговарате са ученицима, узмите у обзир:
 - Да ли је прикладно поделити ове информације с обзиром на њихове године?
 - Да ли делује да може да разуме шта говорите?
 - Да ли је спреман да чује садржај онога што говорите?

Запамтите:

- Позабавите се тренутним потребама и бригадама како бисте смањили страхове, одговорили на хитна питања и подржали адаптивно суочавање.
- Ученици, особље и чланови породице можда добијају информације из разних извора (смс, Твитер, Фејсбук, ТВ, радио, телефон, интернет). Питајте шта су чули или прочитали и позабавите се свим дезинформацијама или узнемирујућим информацијама.
- *Немојте* нагађати или измишљати информације ако их не знате како бисте обезбедили сигурност. Уместо тога, осмислите план, са онима којима помажете, како да сазнате информације за њих.
- *Немојте* уверавати људе у доступност добара или услуга (нпр. склоништа, лекова, донација) осим ако знате да ће таква добра и услуге бити доступне.
- Када радите са породицама, обавезно укључите и децу у дискусије и размену информација ако је то прикладно. Немојте само разговарати са родитељем или старатељем. Када су деца изостављена из дискусија, могу се осећати несигурно.

Присуствујте сахранама и школским комеморацијама како бисте надгледали оне који су у опасности

У сарадњи са школским званичницима, размотрите како сахрана и школска комеморација може послужити као подсетник на трауму за ученике и особље. Иако постоји забринутост у вези са одржавањем школских функција за обележавање насилног догађаја или несреће, неке школе ипак одлуче да их одрже. Особа која пружа ППП-Ш треба увек да буде присутна на таквим догађајима. Могућност да комеморација поново трауматизује особе је стварна, посебно за основце. Водите рачуна током догађаја да пратите оне који присуствују, ангажујте их на нежан начин и обезбедите психоедукативан материјал. Мада је корисно обезбедити психоедукативан материјал за учеснике комеморација и високоризичне ученике на догађајима поводом годишњица, то никада није прикладно чинити на сахранама.

Током сахрана и школских комеморација, неки појединци који нису присуствовали догађају, али који су доживели сличан губитак у свом животу или имају друге факторе ризика могу се изузетно узнемирити. У опасности су они који имају свепрожимајуће фантазије о поновном сусрету са особом која је умрла или они који имају историју:

- Покушаја самоубиства;
- Злоупотребе супстанци;
- Тешке депресије или друге менталне болести;
- Насилног понашања, посебно када се комбинује са приступом оружју.

Након пружања хитне помоћи када се ове особе узнемире, сарађујте са другим пружаоцима помоћи да бисте их надгледали у данима и недељама након догађаја. Реакције могу потрајати и важно је да ове особе знају да су им на располагању подршка и ресурси.

Упозорење за пружаоце помоћи

Треба избегавати трајне споменике. Школска заједница је динамичан процес и често се временом губи емоционални значај споменика. Осим ако догађај није био од великог историјског значаја за заједницу, будуће генерације ученика и особља не би требало да буду стешњене, чак ни незнатно, трагедијама из прошлости. Слично томе, школе треба да избегавају живе споменике, као што су дрвеће или цветне баште, јер њихово одржавање или здравље може постати проблем.

Позабавите се личним стварима, „празним столицама“ и привременим споменицима

Иако је важно заштитити ученике и особље од сталног подсећања на неки догађај или од тога да постану превише емотивни, дозволите појединцима да туђу сопственим темпом. Многи добронамерни одрасли брзо уклањају све трагове наставника или ученика који су преминули; међутим, многи ученици/чланови особља желе да одају почаст животу покојника.

- *Немојте* одмах уклонити слике покојника које су изложене у учионици или у школи.
- *Немојте* одмах ставити другог ученика да седи на месту особе која је умрла.
- *Омојћите* ученицима да причају о својим сећањима на особу која је умрла. Ако се усредсређеност ученика на преминулог настави и касније, и омета у функционисању, њу или њега треба подстаћи да разговара са чланом породице или професионалцем.

Примери онога што бисте могли да кажете:

Родитељима или неговатељима	На фудбалском терену је постављен простор за окупљање родитеља и ученика. На овој локацији можете добити најновије информације о ситуацији. Има хране и воде. Када ђаци буду пуштени, они ће отићи на ову локацију. Да ли су вам потребна упутства? Имате ли још питања?
Групи ученика	Ево шта следи. Када ваш разред буде пуштен, отићи ћемо до фудбалског терена, где ће вас чекати родитељи и аутобуси. Директор ме је обавестио да смо тренутно безбедни. Имате ли сада нека питања?
Појединачном ученику	Максимално се трудимо да ти и остатак школе будете безбедни. Директор ме је обавестио да морамо да останемо овде да бисмо били безбедни. Твоји родитељи су обавештени и чекају на фудбалском терену. Када ми кажу да је у реду, прошећемо до тамо заједно. Имаш ли нека питања?

Обратите пажњу на физичку удобност

- Потражите једноставне начине да физичко окружење учините угоднијим.
- Уверите се да је простор у коме ћете радити са ученицима или особљем приступачан за особе са инвалидитетом, да не постоји нешто што одвлачи пажњу, да је топло, да има добро осветљење и да постоји простор у којем можете приватно разговарати.
- Помозите ученицима и особљу да умире и утеше себе и друге око себе.
- Нека мала деца буду са члановима особља који су им познати. Када су доступне, дајте им играчке које могу да држе и о којима могу да се брину како би се умирили.
- Подстакните ученике и особље да учествују у набавци ствари које су им потребне за удобност (понудите да одете са особом до простора где се служи храна, пре него да им ви донесете храну). Предузимање акције помаже у смањењу осећаја беспомоћности и зависности.

Позабавите се проблемима у вези са безбедношћу медија и друштвених мрежа

Поред обезбеђивања њихове физичке безбедности, заштитите појединце од непотребног излагања додатним потенцијално трауматским догађајима и подсетницима, укључујући призо-ре, звуке или мирисе који могу бити застрашујући. Ово укључује информације на медијима и друштвеним мрежама.

- Нагласите да претерано гледање медијског извештавања може не само да их узнемири, већ их може суптилно изнова трауматизовати.
- Одвратите наставнике и друго особље од сталног гледања медија у учионици и ван ње.
- Подсетите их да неки извештаји можда нису тачни и упутите где могу добити поуздане и ажуриране информације .
- Многи појединци могу користити интернет, слање СМС-ова или друштвене мреже (нпр. Твитер, Фејсбук) за дељење информација. Имајте на уму да ће количина информација о кризној ситуацији које се деле путем друштвених мрежа бити ван ваше

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

контроле, али је важно пратити шта се саопштава. На пример, ученици често направе „страницу сећања“ на Фејсбуку када је члан заједнице повређен или преминуо. Редовно пратите ову страницу да бисте видели да ли се објављују узнемирујући детаљи или дезинформације. Обавестите школско особље о овом сајту како би они могли да избришу све неприкладне постове.

- Будите проактивни тако што ћете подстицати школске службенике да што пре поставе тачне информације и психоедукативни материјал (укључујући препоруке о томе где тражити помоћ) на овим форумима, на другим друштвеним мрежама и на званичним веб-страницама.
- Подстакните ученике да постављају питања или са одраслима од поверења поделе информације које су сазнали на овим форумима. Питајте ученике шта су чули или шта знају о ситуацији како бисте покренули разговор.
- Штитите ученике од новинара, посматрача и адвоката како бисте заштитили њихову приватност. Многе школе имају јасну политику да не дозвољавају да њихови ученици буду интервјуисани од стране медија у кризним ситуацијама. Ако политика дозвољава интервјуе, подсетите ученике да могу да одбију интервју за медије или да уз себе имају одраслу особу којој верују, ако одлуче да учествују.

Упозорење за пружаоца помоћи

Веома је природно да ученици траже информације путем медија. Понекад се, међутим, могу фиксирати на то. Мада такво понашање може представљати заштитни фактор – у смислу да деца желе да разумеју догађај, науче више, ставе га у контекст и избегну даљу опасност – такво понашање такође може изазвати страх и узнемиреност. Требало би да кажете наставницима, родитељима и другим старатељима да:

- Они треба да прате и ограниче изложеност деце медијима и да разговарају о свему што децу брине. Охрабрите их да се редовно јављују како би комуникација била отворена.
- Они могу дати до знања деци да воде евиденцију о информацијама и да треба њима да се обрате ради ажурирања.
- Мала деца су често збуњена константним медијским извештавањем и претпостављају да се догађаји које виде у медијима дешавају изнова и изнова.
- Требало би да воде рачуна о одраслима који гледају медијске извештаје ако су деца у истој или суседној просторији, јер деца могу да чују и буду збуњена и уплашена оним што сазнају.
- За родитеље, предложите да можда размотре гледање или слушање ограничених, пажљиво одабраних вести са својом децом, а затим да заједно разговарају о информацијама. Ово ће помоћи деци да процесуирају догађај и омогућити им да посматрају чланове своје породице као заштитнике и подршку

Примери онога што бисте могли да кажете:

Наставник/остало особље	Добро је да заштитите себе и своје ученике од даљих застрашујућих или узнемирујућих призора и звукова што је више могуће. Чак и телевизијске сцене или слике могу бити веома узнемирујуће за децу. Не шкоди ни одраслима да се одморе од свеопштег медијског извештавања.
Адолесцент/дете	Већ сте много тога доживели. Деца често желе много да гледају телевизију или да иду на интернет након ситуације попут ове, али то вас може још више узнемирити и није од велике помоћи. Најбоље је да се држите подаље од медијских извештаја о ситуацији. Ако случајно видите нешто што вам засмета, обавезно реците родитељима, учитељу или некој другој одраслој особи којој верујете.

- Пре било каквих ванредних ситуација, школе би требало са школским одбором и заједницом да раде на успостављању процедура за прихватање донација, као и за уклањање привремених споменика. На пример, школе могу имати унапред одређено, привремено, меморијално место у школи где се може остављати цвеће, песме, поруке и фотографије. Међутим, школе би од почетка требало јасно да саопште да су такви споменици привремени, да ће постојати ограничено време и да ће након тога предмети бити сакупљени и предати породици преминулог појединца. Размислите о томе да у овом процесу помогне уважени представник ученика, како бисте пружили осећај заокружености процеса и поштовања према ученицима у целини. Школа би требало да сарађује са породицом уколико постоје онлајн комеморације као би пратили те сајтове у потрази за ризичним појединцима.

Помозите ученицима и особљу по питању туге

Упозорење о култури

Веровања и ставови о смрти, сахранама и изражавању туге под снажним су утицајем породице, културе, верских уверења и ритуала везаних за оплакивање. Сазнајте више о културним нормама ученика и особља уз помоћ лидера из школе и заједнице који најбоље разумеју локалне обичаје. Чак и унутар културних и верских група, веровања и обичаји могу варирати у великој мери. Немојте претпоставити да ће сви појединци у датој групи веровати или се понашати на исти начин. Требало би да дозволите појединцима да обављају своје традиције, праксу и ритуале како би пружили подршку једни другима, нашли смисао, управљали низом емоционалних реакција и недаћа које могу искусити у вези са догађајем и да на одговарајући начин одају пошту смрти.

Акутне реакције туге вероватно ће бити интензивне и распрострањене међу онима који су претрпели смрт вољене особе или блиског пријатеља. Могу осетити шок, неверицу, тугу и бес; осећати се одговорним што нису спречили смрт; жалити због тога што нису пружили утеху или се на одговарајући начин опростили; или им покојник недостаје и желе изнова да га виде (укључујући снове у којима поново виде ту особу). Мада их је болно доживети, акутне реакције туге представљају здраву реакцију која одражава значај смрти. Временом, реакције на тугу обично подразумевају пријатније мисли и искуства, као што је причање ведрих прича о вољеној особи и сећање на њу на начин који пружа утеху.

Упозорење за пружаоца помоћи

Схватање смрти деце и адолесцената варира у зависности од узраста и претходног искуства са смрћу и под снажним је утицајем породице, верских и културних вредности.

Деца њредшколској узрасџа можда неће разумети да је смрт трајна и могу веровати да ће се особа вратити ако они то желе. Потребна им је помоћ да потврде физичку реалност смрти – да особа више не дише, не креће се, не мисли и да не осећа нелагодност или бол. Можда се брину да ће се нешто лоше догодити другом члану породице. Можда ће помоћи да се малој деци објасни смрт помоћу прича из књига (погледај www.NCTSN.org за списак најчешће коришћених књига).

Деца школској узрасџа разумеју физичку стварност смрти, али могу замишљати смрт као чудовиште или костур. У чежњи за повратком вољене особе, могу осетити узнемирујуће присуство „духа“ те особа, али да то никоме не кажу.

Адолесценџи генерално схватају да је смрт неповратна. Губитак члана породице или пријатеља може изазвати бес и импулсивне одлуке, као што је напуштање школе, бежање или злоупотреба супстанци. Ова питања захтевају хитну пажњу породице и школе.

Не говорите:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✗ Знам како се осећаш.✗ Вероватно је тако било најбоље.✗ Сад му је боље.✗ Било је њено време.✗ Бар је преминуо брзо.✗ Хајде да причамо о нечем другом.✗ Довољно си јак да се носиш са овим.✗ Буди срећан што је брзо преминуо.✗ Добро је што си ти жива.✗ Ускоро ћеш се осећати боље.✗ Урадио си све што си могао. | <ul style="list-style-type: none">✗ Треба да тугујеш.✗ Мораш да се опустиш.✗ Оно што нас не убије чини нас јачима.✗ Добро је да нико други није погинуо.✗ Могло је бити горе; још имаш брата/сестру/мајку/оца.✗ Све се дешава по вишем плану.✗ Једног дана ћеш знати одговор.✗ (Детету) Ти си сада глава куће.✗ Требало би да радиш на томе да ово превазиђеш. |
|--|--|

Ако ожаложћена особа каже било шта од горенаведеног, можете с поштовањем прихватити њихово осећање или мисао, али немојте ви иницирати такве изјаве.

Обезбедите додатну подршку особљу

Наставници и друго особље могу имати додатне проблеме који их погађају. Наставници су заштитнички настројени према ученицима у својим разредима. Секретарице и друго особље школе често примају телефонске позиве забринутих родитеља, медија и других. Чувари осећају одговорност према згради и често на њих пада терет чишћења физичких доказа догађаја. Чувари морају да усмеравају уплашене, забринуте људе, а да сами остану смирени.

У случају нужде, школско особље инстинктивно ставља ученике на прво место. Често, особље се пребаци на „аутопилот“, реагујући брзо како би осигурало безбедност ученика, било да то значи да их преместе на другу локацију, обезбеде врата учионице како би спречили даље насиље, помажу у бекству или штите ученике од узнемирујућих призора. Немојте претпостављати да члан особља који делује усредсређено и активно није забринут за своју личну безбедност и емоционалну реактивност. Већина чланова особља ће сузбити своје реакције ради добробити својих ученика.

Одвојите време да се састанете са особљем, било у групама или појединачно, у приватном простору који је одвојен од ученика. Побрините се да у просторији постоји кутија са марамицама и, ако је могуће, храна и пиће. Информишите особље о ситуацији, плановима и безбедности школске заједнице. Док радите са особљем:

- Унапредите осећај сигурности и обезбедите психоедукацију о емоционалним реакцијама.
- Препознајте важност страхова и брига поводом личне безбедности или здравствених проблема.
- Откријте шта члановима особља може бити специфично потребно и покушајте да то обезбедите.
- Обезбедите коришћење фиксног телефона, мобилног телефона или е-поште, колико је то могуће, како би могли да контактирају чланове породице и увере их да су безбедни.
- Прикажите технике смиривања, као што су споро дисање, заустављање мисли или уземљење.

Када разговарате са одраслима о томе како помоћи деци, можете рећи:

Одраслој особи	Корисно је размишљати о тренуцима када ће деци недостајати њихов пријатељ, на пример, на одмору или на часу. Да им олакшате нелагоду, како би се осећали мање усамљено и да им помогнете да боље поднесу ова тешка времена, реците нешто попут: „Тешко је што Мира више није са нама и знам да многим од вас тренутно недостаје.“ Када видите изненадну промену код деце – изгледају изгубљено, тужно или чак љутито – и посумњате да им недостаје пријатељ, реците им да се и ви понекад тако осећате. Реците нешто попут: „Да ли некад размишљаш о Мири? Многи од нас такође размишљају о њој. Могу ти се јавити разна осећања. Шта осећаш? Радо ћу разговарати са тобом или могу да те повежем са школским саветником.“
-----------------------	---

Када радите са акутно ожалостеним особама, запамтите следеће:

- Према особи треба поступати са достојанством, поштовањем и саосећањем.
- Реакције на тугу ће се разликовати од особе до особе.
- Оно што они доживљавају је разумљиво и очекивано, с обзиром на губитак.
- Не постоји „исправан“ ток туговања; како особа тугује зависи не само од њених културних и верских уверења, већ и од њеног развојног нивоа.
- Можете објаснити да ће највероватније наставити да доживљавају периоде туге, усамљености или беса.
- Туга доводи старију децу и одрасле у опасност од злоупотребе лекова без рецепта, дуванa, алкохола, дрога, депресије и самоубилачких мисли.
- Ученици и особље треба да буду свесни горенаведених ризика, важности бриге о себи и доступности стручне помоћи.
- Пазите на појединце који могу имати ирационалну кривицу, страх или друге јаке емоције и којима може бити потребна дугорочна пажња и интензивније услуге. Блиско сарађујте са школским особљем како бисте активно обезбедили помоћ широм школе, посебно у кризним ситуацијама великих размера или током комеморација или годишњица. Сарађујте како бисте пронашли оне ученике и особље којима је можда потребна помоћ, али је можда неће тражити. Неки могу осећати кривицу јер су преживели, док други нису. Можда верују да су на неки начин изазвали смрт. Покушајте да помогнете да се уклони осећај одговорности ученика и уверите их да, у оваквим догађајима, они нису криви за оно што се догодило. Ако се појединац и даље тако осећа, порадите на томе да добије додатну помоћ.

Да бисте нагласили важност разумевања и поштовања међусобног туговања, можете рећи:

Одрасли/Ученици	Свака особа ће другачије изразити своју тугу. Неки можда не плачу, док други много плачу. Неки можда желе да разговарају, други не. Нико не треба да се осећа лоше због овога или да мисли да нешто није у реду са неким ко изражава тугу на непознат начин. Оно што је најважније јесте да поштујемо различита осећања сваке особе и помажемо једни другима у данима и недељама које су пред нама.
------------------------	---

Неки појединци неће умети речима да опишу своју тугу и могу се одупирати разговору са другима о томе како се осећају. Понекад ће их активности као што су цртање, слушање музике или читање, смиривати више од разговора. Онима који желе да буду сами, обезбедите мало приватности ако је то безбедно. Када ученик или одрасла особа жели да разговара са вама о вољеној особи, слушајте у тишини, не морате много да кажете. Немојте испитивати.

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

- Похвалите њихов професионализам, заштитничке инстинкте и хитро размишљање.
- Препоручите ограничавање „нагађања“ и ретроспективног преиспитивања сопствених поступака.

ППП-Ш у њракси

Након самоубиства ученика, догађаја којем су били сведоци многи појединци у школској заједници, наставници су се одмах усредсредили на безбедност својих ученика — брзо су их преместили у суседну зграду, утешили их и побринули се за њихове потребе. И одрасли су били потресени, збуњени и узнемирени, али нису то испољавали пред ученицима. Када су ученици пуштени из школе, одређена је приватна соба и одрасли су организовани у мале групе, где су пружаоци услуга могли да утврде њихове физичке или емоционалне проблеме, да одговоре на њихова питања, да их охрабре и да се побрину за њихове потребе.

Чланови школског особља су се смирили и осећали безбедније јер су пружаоци ППП услуга испољили осетљивост према њиховим потребама и бринули се о њиховом добробању.

Основна акција 3: Стабилизација

.....



Илустрација гр Боб Сивер

Циљ	Смиривање и усмеравање емоционално преплављених или дезоријентисаних ученика и школског особља
-----	--

Ученици и одрасли чије су реакције толико интензивне и упорне да значајно ометају способност функционисања веома нас забрињавају и неопходна је њихова стабилизација. Стабилизација се користи одмах након догађаја како би се смирила особа која делује дезоријентисано или изузетно узнемирено.

У многим случајевима, ученици и особље могу деловати отупело, не претерано узнемирено и може се у почетку чинити да нормално реагују на догађај. Пажљиво пратите да ли ове особе испољавају знаке повезаности (свесне или интерактивне) са својом околином или људима у близини. Ако то не ураде, покушајте да их одмах стабилизујете и потражите помоћ од здравствених радника или стручњака за ментално здравље.

ЗАПАМТИТЕ

Већини појединаца погођених хитним случајем у школи неће бити потребна стабилизација.

- Снажне емоције, утрнулост и анксиозност су очекиване краткотрајне реакције на трауматски стрес; они не сигнализирају нужно потребу за додатном интервенцијом, мимо стандардне подршке.
- Ако су здравствени радници или стручњаци за ментално здравље доступни, потражите помоћ од њих.

Одрасли, адолесценти или деца школског узраста којима је потребна стабилизација могу бити:

- Дезоријентисани: упуштати се у бесциљно неорганизовано понашање
- Искључени: утрнули; запањујуће нетакнути догађајем
- Збуњени: нису у стању да разумеју шта се дешава око њих; не схватају
- Успаничени: изузетно анксиозани; неспособни да се смире; широм отворених очију и унезвереног погледа
- Хистерични: неконтролисано јецају; хипервентилирају; љуљају се
- Претерано заокупљени: неспособни да размишљају о било чему другом
- У порицању: одбијају да прихвате да се догађај десио
- У физичком шоку: не могу да се крећу; залеђени
- Стакленог погледа и зуре у празно; не могу да се усмере
- Не реагују на вербална питања или команде
- Испољавају понашање махнитог претраживања
- Осећају да их је брига онеспособила
- Упуштају се у ризичне активности

Мала деца којој је потребна стабилизација могу:

- Гледати у празно
- Не реаговати
- Испољавати понашања које су прерасли (нпр. мокрење на неприкладним местима, сисање палца)
- Вриштати
- Неконтролисано плакати или јецати
- Хипервентилирати
- Кретати се на узнемирен начин (млатити около, одгуривати)
- Скривати се (у углу или испод стола)
- Претерано се лепити за друге

Како приступити узнемиреним особама

Ако је особа превише узнемирена, повучена или дезоријентисана да би разговарала, или ако испољава екстремну анксиозност, страх или панику, размислите о следећем:

<p>П: Ако је у питању ученик, да ли постоји старатељ?</p>	<p>Да – Уверите се да ова одрасла особа делује стабилно. Усредсредите се на оснаживање старатеља у његовој улози смиривања детета. Уверите старатеља да сте доступни уколико му је потребна помоћ.</p> <p>Не – Познат члан особља може помоћи детету да поврати контролу.</p>
<p>П: Да ли постоји члан особља који довољно добро познаје ученика или одраслу особу да пружи емоционалну подршку?</p>	<p>Да – Нека та особа одведе ученика или одраслу особу на мирно место. Обавестите члана особља да сте доступни за помоћ.</p> <p>Не – Треба да помогнете особи. Не заборавите да и сами останете смирени. Пратите доленаведене кораке.</p> <p>Опрез: Не покушавајте једноставно да убедите особу да се „смири“ или да се „осећа безбедно“. Ни једно ни друго није ефикасно.</p>

Подржите узнемирене особе

За одрасле, адолесценте и децу школског узраста

- Поштујте приватност особе и пустите је неколико минута пре него што интервенишете. Реците да ћете бити доступни ако јој затребате или да ћете се вратити за неколико минута да видите како је и да ли можете некако да помогнете у том тренутку.
- Останите мирни, тихи и присутни, уместо да покушавате да директно разговарате са њом, јер ваше испитивање може допринети когнитивном или емоционалном преоптерећењу.
- Останите на располагању и дајте јој неколико минута да се смири.
- Стојте у близини док разговарате са другим појединцима, бавите се папирологијом или обављајте друге задатке, посматрајући да ли је особи потребна помоћ и да ли је уопште жели.
- Понудите подршку и помозите јој да се фокусира на одређена осећања, мисли и циљеве са којима се може изаћи на крај.
- Пружајте информације које је усмеравају ка околини, на пример како је окружење организовано, шта ће се дешавати и које кораке она може предузети.
- Разјасните све дезинформације или неспоразуме о томе шта се дешава, помажући у сузбијању гласина.
- Покушајте да утврдите шта ученик или одрасла особа доживљава, тако да можете да се позабавите непосредном бригом или потешкоћом појединца.

За малу децу

- Останите смирени, тихи и уверљиви. Седите у нивоу очију детета док говорите тихим тоном и на уверљив начин.
- Умирите особу путем физичког контакта, као што је заштитничка рука преко рамена, ако се чини да је то добродошло. Нека деца не воле додиривање или повезују нешто негативно са додиром. Ако нисте сигурни, питајте их да ли смете да их додирнете.
- Одвратите дете од ситуације постављањем питања о његовој омиљеној причи, хобију, спорту или песми. Имајте на уму околности, да случајно не бисте изазвали већу анксиозност постављањем питања о теми која би се могла повезати са постојећим страховима (као што је питање: „Која ти је омиљена прича за лаку ноћ?“ када се дете плаши за безбедност старатеља).
- Пружајте информације које одговарају узрасту о томе шта се може очекивати и увек одговарајте на питања на искрен, развојно примерен начин.
- Немојте затрпавати децу са превише информација. Под стресом, дете не може да обради много информација и вероватно ће променити тему или прећи на другу активност када се осећа преоптерећено. Пратите знаке које дете даје и поштујте их.
- Повежите децу са њиховим старатељима или особљем које их познаје што је пре могуће.

ППП-Ш у љракси

Када је касно стигао у школу, средњошколац је сазнао да му је најбољи друг преминуо претходне ноћи. Породица је рано тог јутра обавестила директора, а вест се проширила школом. Особље је било веома забринуто како ће дечак реаговати када сазна за смрт пријатеља. Један наставник, који је сматрао да има позитиван однос са тинејџером, понудио се да буде са директором када му саопште вест. Дечак се одмах изузетно узнемирио, корачао је канцеларијом, држећи се за главу и одмахујући главом, вичући: „Не, не, не!“ Осетивши да је дечак близу панике, директор и наставник су говорили смирено и нежно, наводећи дечака да седне и полако дише. Наставник је остао у канцеларији са дечаком, обезбеђујући емоционалну подршку својим физичким присуством све док дечак није био спреман да поставља питања и разговара о свом другу.

Посматрање, физичко присуство, умирујући глас и технике за смањење анксиозности (нпр. споро дисање) помогли су да се тинејџер стабилизује.

Користите доленаведено за разговор како бисте помогли појединцима да разумеју своје реакције:

За одрасле, адолесценте и децу школског узраста

- Можда ћете осетити интензивне емоције које долазе и одлазе у таласима. Можда ћете, такође, бити емоционално савладани, баш када помислите да стојите на чврстом тлу.
- Можда ћете открити да шокантна искуства изазивају снажне — и често узнемирујуће — самозаштићујуће „алармне“ реакције у телу, као што је налет адреналина, поскакивање од страха или опрез.
- Понекад се можете осећати тако анксиозно, узнемирено и ван контроле, да се запитате да ли сте луди. Запамтите да су то очекиване и разумљиве реакције на веома узнемирујући и застрашујући догађај.

- Понекад је најбољи начин да се опоравите да одвојите неколико тренутака за активности које вас смирују (прошетајте, дишите полако, слушајте музику).
- Смирите се размишљајући о члановима породице и пријатељима који вас воле и подржавају.
- Ако помажете другима и останете заузети, можете одвратити пажњу од мисли и осећања.
- Овде има људи који ће вам показати неколико начина да се смирите.

ЗАПАМТИТЕ

Адолесценти и млади могу импулсивно урадити нешто ризично, само да би се привремено осећали боље. Можда не виде потребу да буду опрезни. Замолите их да покушају да разговарају са одраслом особом којој верују пре него што ураде нешто импулсивно. На пример: „Када се деси нешто лоше, заиста је важно разговарати са одраслима којима верујеш. Постоји ли неко са ким разговараш, па се осећаш боље? Можда ти могу помоћи да га контактираш.“

За малу децу

- Након што се лоше ствари догоде, твоје тело може доживети снажна осећања која долазе и одлазе као таласи у океану. Прво се осећаш добро, али онда се поново осећаш лоше. Када се осећаш веома лоше, то је тренутак да разговараш са мамом или татом да ти помогну да се смириш. Овде у школи постоје наставници или други одрасли са којима можеш разговарати.
- Знаш ли да је многим људима потребна помоћ у оваквим тренуцима? Видиш ли све ове људе у прслуцима и све оне момке испред у жутиим јакнама? Сви они — и многи други — сарађују како би ти и друга деца били безбедни и да помогну људима да се осећају боље.
- Један трик који ће ти помоћи да се осећаш мало боље јесте да урадиш нешто. Само седење може бити досадно или ћеш се осећати још горе. Да ли би волео да се играш са другом децом или желиш да црташ? Да ли познајеш гђу Смит? Она подучава децу игри дисања како би им помогла да смире своја тела. Смиривање тела може помоћи да смириш свој ум, а то ти може помоћи да се осећаш боље.

Помозите појединцима који су екстремно узнемирени и дезоријентисани

Ако особа делује изузетно узнемирено, говори брзо, изгледа као да није у контакту са околином или интензивно плаче, помоћи ће ако:

- Будете у нивоу погледа, тако да вас особа постане свесна.
- Замолите особу да вас саслуша и погледа.
- Сазнаете да ли особа зна ко је, где се налази и шта се дешава.
- Замолите је да опише околину и каже где се обоје налазите.

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

Ако ово не помогне, уведите технику која се зове „уземљење“, тако што ћете рећи:

Дете/Ученик	Након застрашујућег искуства, можеш бити веома узнемирен, љут или не можеш да престанеш да размишљаш о томе шта се догодило. Могу ти помоћи да будеш мање узнемирен тако што ћу те научити нечему што се зове „уземљење“. Уземљење функционише тако што се усредредиш на ствари које видиш и чујеш око себе, уместо на своје мисли. Да ли желеш да пробаш?
--------------------	--

Ако се особа слаже, говорите смиреним, тихим гласом и водите је кроз следеће кораке:

- Седите у удобан положај без прекрштања руку и ногу.
- Удахните и издахните полако три пута.
- Осврните се око себе и наведите пет једноставних објеката који нису узнемирујући. На пример, можете рећи: „Видим под, видим ципелу, видим сто, видим столицу, видим свог пријатеља.“
- Удахните и издахните полако три пута.
- Затим наведите пет звукова који нису узнемирујући, а које чујете. На пример, можете рећи: „Чујем учитеља како говори, чујем себе како дишем, чујем затварање врата, чујем децу како се играју, чујем звоно мобилног телефона.“
- Удахните и издахните полако три пута.
- Затим наведите пет ствари које нису узнемирујуће, а које можете да осетите. На пример, можете рећи: „Осећам оловку у руци, осећам своје прсте у ципелама, осећам како ми леђа притискају столицу, осећам своја стопала на поду, осећам своје стиснуте усне.“
- Удахните и издахните полако три пута.

Ако особа изабере узнемирујуће предмете или звуке, прекините је и предложите да одабере оно што је не узнемирава.

Од млађег ученика можете тражити да наведе боје објеката које види око себе. На пример, можете рећи: „Сада наведи пет боја које можеш да видиш са места где седиш. Реци ми да ли видиш нешто плаво, затим нешто жуто и, најзад, нешто зелено.“

Стабиловање ученика у групном окружењу

Док радите са групом ученика, пратите како ученици реагују на дискусију. Ако видите да су узнемирени, стабилизујте ситуацију спроводећи неутралну групну активност. Ове активности могу бити цртање/бојење, вежба писања, вежба дисања, прављење колажа или заједнички рад на постеру. Ако неки ученик и даље не може да се смири, ви или друга особа која пружа ППП-Ш треба да радите са њим насамо.

ППП-Ш у љракси

Након изненадне, насилне смрти омиљеног учитеља, одељење четвртог разреда се окупило да разговара о њему и тој узнемирујућој вести. Пошто се ниво анксиозности међу ученицима повећао, одрасла особа је прекинула дискусију и повела ученике у вежбу успореног дисања, пружања руку, а затим отресања напетости из руку. Када се опустила, група је наставила разговор.

Прављење паузе у дискусији и умирујуће активности могу брзо стабилизovati ситуацију.

Основна акција 4: Прикупљање информација: Тренутне потребе и бриге



Илуcтpација гр Боб Сивер

Циљ	Идентификовање тренутних потреба и проблема, прикупљање додатних информација и прилагођавање интервенција Прве психолошке помоћи за школе, ради задовољавања тих потреба
-----	--

У већини кризних ситуација, имаћете ограничено време за прикупљање информација и мораћете да се прилагодите потребама и приоритетима појединаца. Због тога ћете морати да budete флексибилни у прилагођавању ППП-Ш интервенција. Чак иако формална процена није одговарајућа, прикупите довољно информација да можете брзо да прилагодите интервенције овим потребама и бригаама.

Прикупите информације директно помоћу ових питања:

1. Како сте сада? Које су ваше тренутне потребе и бриге?

Ученици и особље ће другачије доживети кризну ситуацију. Постављајући ова питања, сазнаћете шта је најхитније. Такође, питајте да ли имају било каквих тренутних безбедносних проблема, медицинских или психијатријских или проблема у вези са основним потребама. Истакните да сте вољни да разговарате о чему год они желе — о великом проблему или о нечему за шта мисле да је тривијално. Неки ученици и особље можда неће хтети да разговарају јер сматрају да су другима ваше услуге потребније. Уверите их да ви и ваш тим имате времена за све.

2. Шта вам се десило током догађаја? Како је то на вас утицало?

Потребно је да сазнате како је догађај утицао на особу. Можете питати:

- Где сте били за време кризне ситуације?
- Да ли сте се осећали угрожено? Да ли сте повређени?
- Да ли се и даље осећате угрожено?
- Какве проблеме сада имате? Да ли имате сталних или текућих проблема?
- Да ли је ваша вољена особа преминула или претрпела тешке повреде?
- Да ли сте изгубили контакт са вољеном особом или сте раздвојени?
- Да ли сте ви (или ваша породица) изгубили било какву личну имовину?
- Да ли је ваш љубимац преминуо или је повређен?

Упозорење за пружаоца помоћи

Приликом појашњавања искустава везаних за кризне ситуације, избегавајте да тражите детаљне описе, јер то може изазвати додатну узнемиреност. Пратите вођство појединца током разговора о томе шта се догодило. Не притискајте га да открије детаље трауме или губитка. Ако особа има јаку жељу да прича о искуству, с поштовањем одвратите да ћете најбоље помоћи ако добијете неке основне информације, како бисте јој помогли са тренутним потребама и да ћете је упутити да разговара са школским саветником или стручњаком о њеном искуству. Подсетите особу да је одмах након кризне ситуације тешко у потпуности заштитити њену приватност и да вам ситуација не дозвољава да јој посветите довољно времена и помогнете по питању њеног искуства.

3. Како је догађај утицао на вас, вашу породицу и пријатеље?

Када постављате ово питање, користите имена појединаца које је особа већ споменула. Када радите са ученицима старијих разреда основне или средњих школа, питајте како су њихови другови и пријатељи из разреда. Обратите пажњу на то да ли ученици ограничавају своје интеракције са другима, одлажу важне развојне активности (рођендан, матура, добијање возачке дозволе) или повећавају ризична понашања (опијање, употреба дрога, несматрана возња, са-

моповређивање). Такође, истражите колико су ученици способни да раде школске задатке, како спавају и како су расположени у последње време.

4. Када размишљате о будућности да ли сте забринуте?

Да ли вас нешто мучи поводом будућности?

.....

Ова питања вам помажу да утврдите да ли постоје неке академске бриге, бриге поводом односа, промене у понашању родитеља или развојни проблеми.

5. Постоји ли још нешто што бисте желели да поделите?

.....

Можете користити образац *Тренутне потребе ученика/особља* (Додатак Ц) да документујете информације које сте прикупили. Поред тога, користите *Радни листић супружјаца психолошке прве помоћи* (Додатак Ц) да документујете услуге које сте пружили.

Прикупите информације индиректно

Користите друге начине за прикупљање информација поред директног интервјуисања. На пример, подстакните коришћење процедура упућивања на друге службе за наставнике и особље, тако да ако виде промене у понашању ученика, могу да контактирају вас или другог супружјаца услуга ППП-Ш. Као што је раније поменуто, можете сарађивати са школским особљем да бисте сазнали шта се догодило током догађаја. Што више знате о томе шта се догодило, то ћете боље моћи да препознате појединце за које треба проверити како су.

Вођа ППП-Ш-тима такође може да прати свакодневно похађање наставе, евиденцију дисциплинских мера, као и евиденцију школске медицинске сестре, како би идентификовао ученике који су у опасности. Запамтите: неки ученици и особље ће тражити помоћ, али већина неће. Неки се могу жалити на физичке симптоме (нпр. главобоље, болове у стомаку, убрзан рад срца) и често посећивати медицинску сестру. Будите на опрезу како бисте идентификовали и помогли особама које је кризна ситуација узнемирила.

Прикупите информације да бисте управљали избором интервенције

Пошто је ППП-Ш модуларан и флексибилан приступ, информације које добијете управљаће стратегијама интервенције које одлучите да користите. Табела *Обласћи које изазивају забринутост и ППП интервенције* на следећим страницама указују на стратегије које треба користити на основу различитих хитних потреба или пријављених проблема. Већина информација ће бити прикупљене из разговора и онога што појединац пријави као тренутну бригу. Немојте користити табелу као контролну листу и постављати свако од ових питања. Такође, имајте на уму своју улогу. Ако појединац изнесе проблем за који нисте обучени, потражите помоћ од вође тима ППП-Ш или стручњака за ментално здравље.

Области које изазивају забринутост и ППП-Ш интервенције

Области које изазивају забринутост	Питања која треба поставити	ППП-Ш стратегије интервенције
Природа и озбиљност искустава	<ul style="list-style-type: none"> • „Где сте били током кризе?“ • „Да ли сте повређени?“ • „Да ли сте видели да је неко повређен?“ • „Колико сте се уплашили?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обезбедите информације о пост-кризним реакцијама и суочавању • Организујте медицинску помоћ за повређене • Обезбедите осећај сигурности и смирености • Понудите накнадни састанак
Смрт вољене особе	<ul style="list-style-type: none"> • „Да ли је неко од ваших ближњих повређен или преминуо од последица догађаја? Ко је повређен или преминуо?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обезбедите емоционалну утеху, помоћ за акутну тугу и практичну помоћ • Повежите се са социјалном подршком • За млађу децу, уверите се да о њима брине позната одрасла особа • Понудите додатни састанак
Непосредна забринутост за безбедност и стална претња	<ul style="list-style-type: none"> • „Испричај ми колико разумеш.“ • „Да ли сте забринути за своју безбедност или безбедност своје породице или пријатеља?“ • „Да ли сте забринути за безбедност школе?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Понудите информације о безбедности и заштити • Наведите информације добијене од званичника о инциденту, као и доступне услуге • Пријавите забринутост за безбедност • одговарајућим представницима власти
Одвајања од или брига за безбедност вољених особа	<ul style="list-style-type: none"> • „Да ли сте тренутно забринути за некога ко вам је близак? Да ли знате где се налазе?“ • „Да ли постоји неко до кога вам је стало, члан породице или пријатељ, ко је нестао?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Пружите практичну помоћ у виду повезивања људе са информацио-ним ресурсима и регистрима како бисте помогли да лоцирају и поново се споје са вољенима
Физичка болест, поремећаји менталног здравља и потреба за лековима	<ul style="list-style-type: none"> • „Имате ли здравствени проблем или ментални поремећај које захтева пажњу?“ • „Да ли су вам потребни лекови које немате код себе?“ • „Можете ли ступити у контакт са својим доктором или родитељима?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Пружите практичну помоћ за добијање медицинске и психолошке неге и лекова
Губици (кућа, школа, комшилук, имовина, кућни љубимци итд.)	<ul style="list-style-type: none"> • „Да ли је ваша школа/кућа знатно оштећена или уништена?“ • „Шта сте изгубили што вам је важно?“ • „Да ли вам је кућни љубимац погинуо или се изгубио?“ • „Да ли је ваше предузеће или комшилук знатно оштећено или уништено?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обезбедите емоционалну утеху • Пружите практичну помоћ у повезивању особе са доступним ресурсима • Обезбедите информације о позитивном суочавању и социјалној подршци

Области које изазивају забринутост	Питања која треба поставити	ППП-Ш стратегије интервенције
Екстремно осећање кривице или стида	<ul style="list-style-type: none"> • „Да ли сматрате да сте за неки део инцидента ви криви?“ • „Мислите ли да сте нешто могли да урадите другачије што би променило ток догађаја?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обезбедите емоционалну утеху • Понудите информације о томе како се носити са овим узнемирујућим емоцијама
Мисли о повређивању себе или других	<ul style="list-style-type: none"> • „Понекад вас овакве ситуације могу потпуно надвладати. Да ли сте размишљали о томе да наудите себи?“ • „Да ли сте размишљали да повредите неког другог?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Одмах обезбедите медицинску помоћ • Останите са особом док не стигне одговарајуће особље и наставите да се бринете о њој
Доступност социјалне подршке	<ul style="list-style-type: none"> • „Имате ли чланове породице, пријатеље или службе у заједници, које вам могу помоћи да се носите са тренутним проблемима?“ • „Да ли се осећате пријатно разговарајући са члановима породице или пријатељима када вам је потребна помоћ или желите да разговарате? Које можете да се обратите за помоћ?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Помозите особи да се повеже са доступним ресурсима и услугама • Обезбедите информације о суочавању и социјалној подршци • Понудите додатни састанак
Претходна употреба алкохола или дрога	<ul style="list-style-type: none"> • „Да ли сте користили алкохол, дрогу или лекове да бисте престали да размишљате о догађају?“ • „Да ли сте у прошлости имали проблема са употребом алкохола или дрога?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обезбедите информације о суочавању и социјалној подршци • Повежите их са одговарајућим службама • Понудите додатни састанак • За оне који пролазе кроз кризирање, затражите упућивање лекару
Претходно излагање трауми и смрти вољених особа	<ul style="list-style-type: none"> • „Понекад овакви догађаји могу подсетити људе на претходне трауме и губитак. Да ли сте икада раније били у сличној ситуацији?“ • „Да ли вам се у прошлости догодила нека слична лоша ствар?“ • „Да ли вам је некада преминуо неко близак?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обезбедите информације о пост-кризним реакцијама и реакцији туге, суочавању и социјалној подршци • Понудите додатни састанак • Запамтите ученике који су пријавили претходну трауму/губитак, јер могу накнадно имати академске проблеме или проблеме у понашању
Специфичне области забринутости код младих, одраслих и унутар породице поводом утицаја на развој	<ul style="list-style-type: none"> • „Да ли је овај догађај пореметио неко предстојеће битно дешавање?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обезбедите информације о суочавању • Помозите уз помоћ стратегија за практичну помоћ

Основна акција 5: Практична помоћ

.....



Илустрација др Боб Сивер

Циљ	Понуда практичне помоћи ученицима и особљу у решавању тренутних потреба и брига
-----	---

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

Појединци за које постоји вероватноћа повољнијих исхода након кризних ситуација су они који имају једну или више од следећих карактеристика:

- Оптимизам (веровање да ће све на крају бити добро)
- Уверење да је живот предвидљив
- Веровање да могу постићи циљеве које су поставили (самоефикасност)
- Веровање да ће спољни извори деловати добронамерно у наше име (нпр. да је заједница спремна да помогне)
- Позитиван разговор са собом или уверења (нпр. „Прошао сам кроз неке тешке ситуације у прошлости, могу да прођем и кроз ово“)
- Знање да ће имати ресурсе који су им потребни (као што су подршка других, новац за основне трошкове, могућност да добију услуге подучавања)

Пружање потребних ресурса ученицима, особљу и њиховим породицама може их оснажити, помоћи им да одрже наду и повратити им достојанство. Стога је помоћ појединцима са третнутним или очекиваним проблемима централна компонента ППП-Ш.

Понудите практичну помоћ школском особљу

Након кризних ситуација, ученици и њихове породице често питају чланове особља о расположивим ресурсима у школи и заједници за решавање недаћа, које је тај догађај донео. Информишите особље о ресурсима или услугама који су тренутно доступне и где могу да повежу породице са организацијама или појединцима који координирају такве активности. Ове информације треба да садрже начине за решавање академских потреба ученика и да их повежу са ресурсима како би се олакшало њихово учење (утврдите да ли ученици који су се пребацили из друге школе имају ИОП, доступност услуга подучавања и где могу добити донације за школски прибор). Сарађујте са наставницима на изради стратегије помоћи ученицима код проблема са пажњом и концентрацијом. Неки догађаји могу изазвати додатни стрес код ученика. На пример, спортисти који морају да се преселе у нову школу могу бринути о свом придруживању тиму у новој школи или о својим тренутно нижим оценама које могу утицати на упис на факултет. Сарађујте са одговарајућим чланом школског особља како бисте решили ове проблеме.

Да би се убрзао опоравак школе, школско особље може подстаћи ученике да организују или учествују у различитим активностима, попут акција прикупљања донација, дана чишћења или догађаја који промовишу грађанску одговорност. Наставници могу да поставе циљеве које разред треба да постигне и временом прикажу напредак разреда. Особље може помоћи ученицима да реше проблем дељења са другима у оквиру школске заједнице или како да помогну другима.

Особље може имати своје потребе и можда ће њима ваша помоћ бити добродошла. На пример, можда су и сами изгубили домове у катастрофи и боре се са процесом обнове. Ако помогнете особљу да реши проблем како да подрже своју школску заједницу и једни друге, то може побољшати процес опоравка.

Током сваког контакта, учините све што је у вашој моћи да помогнете ученицима и члановима особља да утврде тренутне потребе, поставе приоритете и одаберу почетне кораке за решавање проблема са којима се суочавају. Чак и у условима стреса и недаћа, помоћ појединцима да поставе оствариве циљеве може преокренути њихов тренутни осећај неуспеха и неспособности да се носе са проблемима и да их постигнути успех подстрекне и помогне да поново успоставе осећај контроле неопходан за опоравак.

Понудите практичну помоћ ученицима и особљу

Ученици, особље и чланови породице имају циљ да јасно виде своје потребе и стење своје забринутост, да израде план по коме ће тражити решење и излаз. Њихова способност да разјасне шта желе, размисле о алтернативама, изаберу најбољу опцију и изведу задатак до краја, развија се постепено. На пример, многи ученици школског узраста могу да учествују у решавању проблема, али ће им бити потребна помоћ одраслих да испуне своје планове. Када је прикладно, поделите планове које сте израдили са родитељима/старатељима или укључите родитеље/старатеље у израду планова, тако да могу помоћи детету или адолесценту да их испуни.

Пратите ова четири корака када нудите практичну помоћ:

Корак 1: Препознајте најнепосредније потребе

Ако је ученик, члан особља или члан породице препознао неколико потреба или тренутних брига, усредсредите се на једну по једну. За неке потребе ће постојати тренутна решења (нпр. набавка школских уџбеника, телефонирање члану породице да га уверите да је ученик или члан особља добро). Друге потребе (лоцирање изгубљене вољене особе, добијање услуга због новостеченог инвалидитета/повреде, осигурање за изгубљену имовину, стицање права на бригу о деци после наставе) неће се брзо решити и можда ће бити немогуће решити их у школском окружењу. Сарађујте са особом како бисте јој помогли да одабере проблеме који захтевају тренутну помоћ. На пример, можете рећи:

Одрасли	На основу онога што сте рекли, госпођо Петровић, схватам да је ваш главни циљ тренутно да обновите своју кућу тако да ваша деца могу да остану у истој школи. Хајде да направимо план за ваш следећи корак.
Адолесцент/Дете	Звучи као да си заиста забринут због четири различите ствари: (1) шта се десило са твојом кућом, (2) када тата долази по тебе, (3) да ли ћеш моћи да се вратиш у своју учионицу и (4) шта ће се даље дешавати. Све је то важно, али хајде да одлучимо шта је сада најважније и онда направимо план.

Корак 2: Појасните потребу

Разговарајте са особом да одредите примарни проблем. Када јој помогнете да разјасни проблем, моћи ћете да дефинишете следећи практични корак за његово решавање. Можете рећи:

Учитељ/Школско особље	Разумем да је ваша највећа брига то што има неколико ученика чији родитељи се не могу контактирати. Хајде да направимо план за решавање тог проблема.
Адолесцент/Дете	Звучи као да те брине неколико ствари. Хајде да се сада усредсредимо на то да сазнамо где ти је сестра.

Учитељ/Школско особље	Разумем да вас тренутно највише брине шта да кажете својим ученицима о ситуацији. Хајде да разговарамо о томе шта бисте могли да кажете.
Адолесцент/Дете	Изгледа да си веома забринут поводом тога шта ће се следеће десити. Хајде да разговарамо о томе шта можеш очекивати до краја дана.

Корак 3: Разговарајте о плану акције

.....

Разговарајте о томе шта се може учинити да се одговори на потребе или бриге појединца. Он или она могу имати неке идеје или ви можете нешто предложити. Ако унапред знате које су услуге доступне, можете помоћи у набавци хране, одеће, склоништа, подучавања, менталног здравља или услуга бриге о деци, финансијске помоћи, помоћи у лоцирању несталих чланова породице или пријатеља и могућности волонтирања за оне који желе да помогну. Понудите школском особљу реална очекивања у вези са ресурсима и подршком, критеријумима квалификације и процедурама пријаве. Што боље разумете план заједнице и школског система за поступање у ванредним ситуацијама, то ћете бити поузданији извор за оно што се може очекивати.

Корак 4: Делујте како бисте испунили потребе

.....

Помозите појединцу да предузме акцију. На пример, помозите му да закаже термин за потребну услугу или му помозите да попуни папирологију. У оквиру школског окружења, можда ћете моћи сами да решите ту потребу, али такође можете помоћи особљу да одлучи о акцијама за решавање те потребе. На пример, охрабрите комуналне службе да донесу папирологију на родитељски састанак, како би родитељи боље разумели постојеће услуге и да се могу пријавити за више од једног програма или услуга истовремено.

ППП-Ш у љракси

Током викенда, породица која има два ученика уписана у школу изгубила је све у пожару стамбеног објекта. Заменик директора је контактирао мајку која се бринула како да набави одећу и школски прибор да би се њена деца вратила у школу. Заменик директора јој је рекао да Удружење родитеља и наставника, као и школска заједница желе да помогну. Мајка је дала дозволу, основан је фонд у име породице, а ученици су организовали продају пецива како би прикупили новац.

Помагање другима након хитног случаја може бити корисно за целу школску заједницу.

Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком



Илустрација др Боб Сивер

Циљ	Помоћ у успостављању краћих или сталних контаката са примарним особама за подршку или другим изворима подршке, укључујући породицу, пријатеље, наставнике и ресурсе школе или заједнице
------------	---

Социјална подршка је важна компонента емоционалног благостања и опоравка након ванредних ситуација. Ученици и чланови особља који су добро повезани са другима склонији су да се ангажују у активностима подршке (и примању и давању подршке) које су неопходне за опоравак.

Обезбедите основне информације о социјалној подршци

Постоји више облика социјалне подршке:

- **Емоционална подршка:** слушање, разумевање, љубав, прихватање
- **Друштвена веза:** осећај да се уклапате и имате много тога заједничког са другим људима; имате људе са којима можете разговарати и обављати активности
- **Осећај да сте неком потребни:** осећај да сте важни другима, да сте цењени, корисни и продуктивни и да вас људи уважавају
- **Уверавање у сопствену вредност:** људи који вам помажу да budete сигурни у себе и своје способности, који верују да можете да се носите са изазовима са којима се суочавате и који вас подсећају на делотворне ствари које сте урадили у прошлим тешким ситуацијама
- **Поуздана подршка:** да вас људи увере да ће бити ту за вас ако вам затребају и да се можете ослонити на њих
- **Савети и информације:** да имате људе који ће вам показати како да нешто урадите, дати вам информације које су вам потребне или добар савет, који ће помоћи да схватите да су ваше реакције на догађај уобичајене; да имате људе који су добри узорци, од којих можете научити како да се на позитиван начин носите са оним што се дешава
- **Физичка помоћ:** да имате људе који ће вам помоћи са пословима као што је чишћење учионице, помоћ око папирологије или прикупљање школских задатака
- **Материјална помоћ:** да имате људе који вам могу обезбедити храну, одећу, склониште, лекове, уџбенике, школски прибор или новац

Помозите ученицима и њиховим породицама, као и члановима особља, да развију и одрже своје друштвене везе што је пре могуће. Друштвена повезаност је од пресудне важности за опоравак и има следеће предности:

- Могућности за размену знања
- Могућности за низ активности социјалне подршке, укључујући:
 - Практично решавање проблема
 - Емоционално разумевање и прихватање
 - Размену искустава и онога што вас брине
 - Нормализацију реакција
 - Подучавање једни других о суочавању

Побољшајте приступ примарним особама за подршку (породица и партнери)

Већина појединаца ће одмах пожелети да контактира оне са којима имају примарну везу (родитељи, други чланови породице, блиски пријатељи, наставници, супружници или интимни партнери, комшије и свештенство). Предузмите практичне кораке да помогнете ученицима и школском особљу да дођу до ових појединаца (лично, телефоном, е-поштом, преко интернета, сајтова друштвених мрежа).

Можда ће пожелети да контактирају друге врсте друштвене подршке, као што су тренери, вршњаци, сарадници или чланови клуба (школски клубови или спортски тимови). За већину ученика и особља, сама школа функционише као средиште примарне подршке. Јачање повезаности са школском „породицом“ биће од помоћи. Неки ученици и особље такође могу бити забринути за чланове породице у суседним школама. Проследите информације о томе шта се зна о оближњим школама и разјасните све дезинформације о безбедности других.

Унапредите школску заједницу

Један од циљева ППП-Ш је да стабилизује школску заједницу и да негује окружење за учење. Да бисте постигли овај циљ:

- Промовишите осећај толеранције, помажући ученицима и члановима особља да схвате да је свако на сопственом путу опоравка. Некима ће бити потребно дуже, док други можда нису погођени. Прихватање ове разлике и пружање обостране подршке може подстаћи здраво окружење за опоравак.
- Истакните важност међусобне солидарности међу ученицима и особљем. Размислите о начинима на које групе могу да раде заједно на решавању заједничких проблема.
- Подстакните ученике да пазе једни на друге. Ако виде промену у понашању или расположењу вршњака, требало би да обавесте родитеља, школског саветника или другу одраслу особу од поверења.
- Направите план за интеграцију нових ученика који су можда привремено или трајно прешли у вашу школу. Покушајте да ове ученике интегришете у школску културу и што пре их упознајте са школским правилима/процедурама. Избегавајте издвајање ових ученика на начин који их отуђује од остатка студентског тела. На пример, други чланови студентског тела могу замерати ученицима који су се пребацили у ову школу, ако им је посвећена већа лична пажња и ако су добили нове ранчеве или школски прибор, а што отежава новим ученицима да пронађу пријатеље или да имају осећај да су укључени.
- Ако је школска структура уништена и ученици су распоређени на нове локације, осмислите стратегију како да поново повежете старе другове из разреда ако је могуће. Сарађујте са школском администрацијом или локалним агенцијама на креирању догађаја који ће окупити ученике из исте заједнице (нпр. добротворне акције, акције прикупљања новца за храну). Такође се може поставити веб-страница тако да ученици могу међусобно да комуницирају. Ако су браћа и сестре раздвојени, подстакните акцију „доведелите свог брата или сестру на један дан у школу“, како би могли да виде учионице и нову зграду.
- Олакшајте активности социјалне подршке подстицањем особља и наставника да повећају број групних активности и заједничких задатака.
- Укажите ученицима и особљу на предстојеће догађаје у заједници и састанке чији је покровитељ школа. Наведите детаље о догађајима и додајте мере опреза ако сте забринути да неки ученици можда нису спремни за неке догађаје (нпр. спомен обележја).
- Размотрите које су развојне прекретнице можда прекинуте код ученика и особља (дипломирање, пензионисање, први плес) и помозите им да пронађу начине за решавање овог проблема. На пример, можда ће морати да одложе или изместе прославу или ће морати да прилагоде своја очекивања.

Неким особама ће можда бити потребна помоћ да се прилагоде новонасталим односима. На пример, родитељи ће можда строже надгледати своју децу након кризне ситуације, што адолесценти тешко прихватају. Можда треба објаснити ученицима да су и њихови родитељи били

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

погођени ситуацијом и да су ове промене само привремене. Друге промене могу бити последица тога што су неки појединци директније погођени догађајем, треба пратити како се они носе у тим околностима (тражење помоћи насупротив избегавању) и колико су укључени у ситуацију. Појединци који имају видљиве повреде могу имати потешкоћа у односу са својим вршњацима, јер су на неки начин подсетник на оно што се догодило и самим тим могу изгубити неке изграђене и важне односе. Они који се сматрају „херојима“ могу одмах привући пажњу школске заједнице, а затим, прихвативши ту нову улогу хероја, тешко могу поднети када те улоге изгледе. Ако су били пријатељи са особом која је окривљена за инцидент, можда ће бити суочени са отуђењем или малтретирањем. Како се ове промене дешавају, можда ћете бити кључни у олакшавању комуникације између група вршњака или да помогнете појединцима у тражењу или давању подршке. Вршњачки програми такође могу помоћи да се унапреди осећај припадности међу ученицима.

Разговарајте о тражењу и давању подршке

Ако ученици или чланови особља нерадо траже подршку, за то може бити много разлога, укључујући:

- Не знају шта им је потребно (и можда имају осећај да би требало да знају);
- Осећају стид, мисле да су слабији јер им је потребна помоћ;
- Осећају кривицу јер су добили помоћ, а други можда имају већу потребу;
- Не знају где да се обрате за помоћ;
- Не знају како да траже помоћ;
- Брину се да ће бити терет или онеспокојити друге;
- Мисле да, пошто им је у прошлости пружена помоћ, не би требало поново да траже;
- Боје се да ће се толико узнемирити да ће изгубити контролу;
- Сумњају да ће подршка бити доступна или од помоћи;
- Размишљају: „Нико не може да разуме кроз шта пролазим“;
- У прошлости су покушали да добију помоћ и нису је добили (осећај разочараности или издаје);
- Страхују да ће људи које питају бити љути или их натерати да се осећају кривим јер им је потребна помоћ.

Помажући ученицима и особљу да цене вредност друштвене подршке и контакта са другима, такође им можете помоћи да:

- Размисле о врсти подршке која би била од највеће помоћи;
- Размисле коме би се могли обратити за ту врсту подршке;
- Изаберу право време и место да приђу особи;
- Разговарају са особом за подршку и објасне јој како им она може помоћи;
- Захвале особи за подршку на њеном времену и помоћи.

Објасните људима да, након стресног, застрашујућег догађаја, неки људи одлуче да не причају о својим искуствима и да им провођење времена (седење, шетња, дружење, играње игара) са људима омогућава да осећају блискост без разговора. На пример, ваша порука може бити:

Одрасла особа/ Неговатељ	Када будете могли да изазђете из школе, можда нећете желети да разговарате, већ само да будете са људима који су вам блиски. У неком тренутку ће вам можда помоћи да разговарате о томе кроз шта сте прошли. Можете одлучити о чему ћете разговарати и када. Не морате да причате о свему што се догодило, већ само о ономе што одлучите да поделите са другом особом.
Адолесцент/ Дете	Када се деси нешто заиста узнемирујуће, у реду је ћутати ако не желиш да причаш. Седење са људима који су ти блиски без приче може бити корисно. Али ако нешто желиш или ти је потребно, обавезно се обрати некоме коме верујеш.

Онима који желе да пруже подршку другима, можете помоћи да:

- Открију начине на које могу да помогну другима (подучавање ученика који су пропустили часове, организовање прикупљања средстава, расподела донација, прилажење пријатељу уколико жели да разговара);
- Препознају особу или особе којима треба помоћ;
- Пронађу време и место за разговор или помоћ, без прекидања;
- Испоље интересовање, пажњу и бригу;
- Понуде да разговарају или проводе време са онима којима је помоћ потребна, онолико често колико је потребно.

Обавестите их да је, уместо разговора о догађају, боље пружити практичну помоћ у решавању тренутних потреба и брига.

Пример подршке

Као особа која пружа помоћ, можете дати пример позитивних реакција подршке, као што су:

Рефлексивни коментари:	„На основу онога што говориш, разумем како...“ „Звучи као да говориш...“ „Изгледа да си...“
Појашњавајући коментари:	„Реци ми да ли грешим, али звучи као да...“ „Да ли сам у праву када кажем да ти...“

Коментари подршке:	„Није ни чудо што осећаш...“ „Звучи заиста тешко...“ „Звучи као да си строг према себи.“ „Тешко је проћи кроз овако нешто.“ „Заиста ми је жао што си у овом тешком периоду.“ „Можемо сутра поново разговарати ако желиш.“
---------------------------	---

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

Оснажујући коментари и питања:	„Шта си радио у прошлости да би се осећао боље када ти је тешко?“ „Шта мислиш да би ти помогло да се осећаш боље?“ „Имам информативни летак са неким идејама о томе како се носити са тешким ситуацијама. Можда ту има пар идеја које могу да ти помогну.“ „Људи се веома разликују по томе шта им је потребно да се осећају боље. Када је мени било тешко, помогло ми је да... Мислиш ли да би то одговарало и теби?“
---------------------------------------	---

Ако је примерено, поделите материјале *Повезивање са другима: изражење социјалне њодршке* и *Повезивање са другима: њружање социјалне њодршке* који се налази у Додатку Ц.

ППП-Ш у њракси

Након пуцњава у школи, чланови тркачког тима нису знали како да подрже једни друге.

Чланови тима су увек били блиски. Два члана су рањена у пуцњави и више нису могли да се такмиче са тимом. Особа која пружа ППП-Ш се састала са целим тимом и тренером, како би разговарали о начинима да подрже једни друге у овом тешком тренутку. Повређени ученици су причали да желе да остану део тима. Група је решила проблем тако да ти ученици постану менаџери тима и имају одређене улоге на такмичењима. Група се сложила да се поново састану након првог такмичења да виде како се сви осећају.

Омогућавање отворене комуникације и разумевање међусобног опоравка могу створити стратегије за решавање проблема које подстичу опоравак групе.

Основна акција 7: Информације о суочавању



Илустрација др Боб Сивер

Циљ	Пружање информација о реакцијама на стрес и суочавању са стресом како би се смањило стрес и промовисало адаптивно функционисање
-----	---

Кризне ситуације могу бити дезоријентишуће, збуњујуће и запрепашћујуће, могу навести ученике и чланове особља да помисле да су неспособни да се носе са проблемима са којима се суочавају. Осећај самоуверености да смо у стању да се носимо са стресом и недаћама повезаним са траумом, користан је за опоравак.

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

Обезбеђивање одређених информација ученицима, особљу и њиховим породицама може им помоћи да изађу на крај са својим реакцијама на стрес и да се ефикасније носе са проблемима. Такве информације укључују:

- Оно што се тренутно зна о догађају који се одвија;
- Шта се чини да им се помогне;
- Шта, где и када су услуге доступне;
- Какве реакције након катастрофе очекивати и како са њима изаћи на крај;
- Како могу да помогну када је у питању брига о себи, брига о породици и адаптивно суочавање.

Обезбедите основне информације о реакцијама на стрес

Укратко разговарајте о реакцијама на стрес које људи обично доживе након кризе. Можете:

- Истаћи да су можда уплашени или узнемирени сопственом реакцијом и да могу своје реакције посматрати на негативан начин (нпр. мислећи: „Нешто није у реду са мном“ или „Слаб сам“). Можете ублажити њихову бригу о сопственим реакцијама објашњавајући да су њихове реакције разумљиве и очекиване.
- Избежавати патологизовање реакција на стрес; немојте користити термине као што су „симптоми“ или „поремећај“.
- Имајте на уму да постоји низ могућих реакција, од негативних до позитивних, укључујући веће поштовање живота, породице и пријатеља или јачање духовних уверења и друштвених веза, како не би људима сугерисали да ће догађаји на њих утицати само негативно.
- Назначите да уколико њихове реакције на стрес и даље ометају њихову способност да адекватно функционишу дуже од месец дана, треба да потраже услуге психолога или особља за подршку ученицима који ће им помоћи да поврате ниво функционисања пре догађаја. (Запамтите да ћете можда морати да их упутите и раније ако особа има великих потешкоћа са спавањем, не може да се брине о себи или показује знаке забринутости за безбедност.)

Упозорење за пружаоце помоћи

Мада би описивање реакције на стрес и примећивање да су интензивне реакције уобичајене и да се често смањују током времена могло да помогне, избегавајте пружање „потпуног“ уверавања да ће реакције на стрес нестати. Ово може створити нереална очекивања о времену потребном за опоравак.

ППП-Ш у њракси

Пружаоци ППП-Ш услуга су позвани у школу након смрти ученика. Родитељи су бринули како да објасне смрт деци која се нису раније сусрела са тим. Пружаоци услуга су родитељима и наставницима дали информације о ограниченом разумевању смрти код деце и потреби да се смрт објасни нежним, али конкретним терминима. Пружаоци услуга су такође понудили информације о уобичајеним реакцијама на тугу и потреби да се активно саслушају осећања мале деце. Неки родитељи нису били вољни да разговарају са дететом о смрти, наводећи да њихово дете не мора да зна и да неће разумети. Међутим, када је неколико родитеља искористило добијене информације и разговарало са својом децом, изненадили су се реакцијом и лакнуло им је када су открили да њихова деца могу да причају о смрти, да изразе тугу због губитка и да поделе позитивна сећања на свог пријатеља.

Обезбеђивање психоедукације родитељима може им помоћи да боље разумеју своју децу.

Уобичајене психолошке реакције на трауматска искушва и губишке

Испод су основне информације о посттрауматском стресу и другим реакцијама о којима можете разговарати са ученицима и особљем када се појави проблем.

Посттрауматске стресне реакције:

Наметање мисли је начин на које се трауматично искуство враћа у наш ум. Ова реакција подразумева узнемирујуће мисли или менталне слике догађаја (нпр. визуализацију онога што је особа видела) или снове о томе шта се догодило. Код деце, ружни снови можда нису посебно везани за трауму. Наметање мисли подразумева узнемирујуће емоционалне или физичке реакције као подсетнике на доживљено. Неки људи могу имати осећај и понашати се као да им се једно од најгорих искустава изнова дешава. Ове мисли могу ометати пажњу, концентрацију и целокупно функционисање појединаца у школи.

Реакције избегавања и повлачења људи користе да се држе подаље од наметнутих мисли или да се од њих заштите. Покушавају да избегну разговор, размишљање и осећања у вези са кризном ситуацијом и избегавају подсетнике на догађај, укључујући места и људе. Могу ограничити или умртвити емоције да би се заштитили од узнемирености. Њихово осећање одвојености и отуђености од других може довести до друштвеног повлачења. Могу изгубити интересовање за активности које су им раније биле пријатне. Они који доживљавају ове реакције могу чешће изостајати из школе, ограничити учешће у школским активностима или променити групу вршњака са којима се друже.

Реакције физичког узбуђења су телесне реакције на опасност које се јављају када опасност више не постоји. Људи могу реаговати тако што су стално „у потрази“ за опасностима, тако што ће се лако уплашити или бити нервозни, тако што ће бити раздражљиви или имати изливе беса, тешко заспати и имати проблема са концентрацијом или обраћањем пажње. Они који се боре са овим реакцијама могу имати проблем са функционисањем у школском или радном окружењу, обављању кућних или домаћих задатака, односима са вршњацима и општем здрављу.

Друге врсте реакција:

Реакција туге ће преовладати међу онима који су преживели догађај, али су претрпели губитке, као што је смрт вољених, губитак дома, имовине, кућних љубимаца, школе или заједнице. Губитак може довести до осећања туге и беса, кривице или жаљења због смрти, недостајања или чежње за покојником и снова о поновном виђењу те особе. Више информација можете пронаћи у одељку о безбедности и утехи.

Трауматска реакција туге настаје када деца и одрасли претрпе трауматичну смрт вољене особе. Неки преживели могу остати фокусирани на околности смрти, укључујући заокупљеност тиме како је смрт могла бити спречена, какви су били последњи тренуци вољене особе и ко је крив. Ове реакције могу ометати туговање, што отежава преживелима да током времена прихвате смрт. Више информација о трауматским реакцијама туге и како реаговати, можете пронаћи у одељку о безбедности и утехи.

Депресија се повезује са продуженим реакцијама туге и снажно је повезана са нагомилавањем патње након догађаја. Реакције укључују упорно депресивно или раздражљиво расположење, губитак апетита, поремећај сна, значајно смањено интересовање или задовољство у животним

ОСНОВНЕ АКЦИЈЕ ПСИХОЛОШКЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

активностима, умор или губитак енергије, осећај безвредности или кривице, осећај безнађа, а понекад и мисли о самоубиству.

Физичке реакције се доживљавају често, чак и у одсуству било какве физичке повреде или болести. Ове реакције укључују главобоље, вртоглавицу, болове у стомаку, болове у мишићима, убрзан рад срца, стезање у грудима, хипервентилацију, губитак апетита и проблеме са цревима.

Подсетници и тешкоће:

.....

Подсетници на трауму могу бити призори, звуци, места, мириси, одређени људи, доба дана, ситуације или чак осећања као што су страх или анксиозност. Подсетници на трауму су повезани са специфичном врстом догађаја – као што је ураган, пуцњава, поплава, торнадо или пожар – а специфичне околности могу изазвати узнемирујуће мисли и осећања о ономе што се догодило. Примери су слушање звука ветра, кише, хеликоптера, вриштања или викања и виђање појединаца који су били присутни током догађаја. Ученици који реагују на такве подсетнике могу бити расејани, пропуштати инструкције наставника, упуштати се у ризична понашања и могу поквирити успех у школи.

Подсетници о губитку такође могу бити призори, звуци, места, мириси, одређени људи, доба дана, ситуације или осећања. Примери су посматрање фотографије изгубљене вољене особе или њихових ствари, као што су њихов ормарић или радни сто. Подсетници на губитак призивају сећање на вољену особу и њено одсуство. Када неком недостаје покојник то може изазвати јака осећања туге, анксиозности, неизвесности о животу без њега, беса, усамљености, напуштености или безнађа. Подсетници о губитку могу довести до тога да ученици изостају из школе или других активности како би избегли да доживе ове подсетнике.

Подсетници о промени могу бити људи, места, ствари, активности или тешкоће које подсећају људе на то како су се њихови животи променили као последица ванредне ситуације. Подсетници о промени могу бити нешто једноставно као што је буђење у другом кревету ујутру, одлазак у другу школу или боравак на преуређеном месту. Чак и лепе ствари могу подсетити људе на то како се живот променио и навести их да им недостаје оно што су раније имали.

Тешкоће често прате катастрофу и могу отежати опоравак. Тешкоће додатно оптерећују преживеле и могу допринети осећају анксиозности, депресије, раздражљивости, неизвесности и менталне и физичке исцрпљености. Тешкоће могу бити губитак куће или имовине, недостатак новца, несташице хране или воде, одвајања од пријатеља и породице, затварања школа, медицински или физички здравствени проблеми, процеси добијања надокнаде за губитак, пресељења у ново подручје и недостајање забавних активности. За ове врсте кризних ситуација, фаза реаговања може трајати дуже и биће потребне услуге специфичне за трауму/тугу како би се олакшао опоравак.

Разговор са ученицима о физичким и емоционалним реакцијама

Ученици могу испољити широк спектар реакција након кризне ситуације. Деловаће да се неки ученици прилично брзо опорављају, док ће другима бити потребно више времена. Имајте на уму да деца истог узраста, изложена истом догађају, могу испољити веома различите реакције. Деца се такође разликују по способности да уоче везе између догађаја и емоција. Многи ће имати користи од основног објашњења о томе како искуства везана за трауму производе узнемирујуће емоције и физичке сензације. У наставку су дати предлози за индивидуални или групни рад са ученицима:

Предлози	Примери
Замолите ученике да вам испричају о својим физичким сензацијама, уместо да директно тражите да опишу своје емоције.	„Како се осећате изнутра?“ „Да ли осећате нешто попут лептира у стомаку или затегнутост по целом телу?“
Ученици имају широк спектар реакција након кризе. Ако имају проблема да открију своје реакције, предложите један или два начина и пустите их да смисле још неки. Изаберите један, уместо да постављате отворена питања.	„Свако од вас може имати различите реакције на оно што се догодило. Не постоји прави или погрешан начин. Неки ученици могу бити тужни, други могу осетити грчење у стомаку. Какве су друге реакције?“
Нацртајте (или замолите ученика да нацрта) обрис особе и искористите то да помогнете ученику да говори о својим физичким сензацијама.	(Покажите на стомак) „Какав је осећај овде?“

Следећи сценарио пружа основно објашњење које помаже деци да причају о својим реакцијама:

<p>Пример скрипте:</p> <p>Помагање ученицима да причају о емоцијама</p>	<p>Када се деси нешто заиста лоше, деца се могу осећати необично, чудно или непријатно. Можда вам срце куца веома брзо, или вам се зноје руке, или вас боли стомак, или су вам ноге/руке слабе и дрхтаве. Понекад деца једноставно имају необичан осећај у глави, скоро као да не могу да притисну дугме за прекид на ДВР-у и стално посматрају како се лоше ствари дешавају изнова у њиховом уму.</p> <p>Понекад ваше тело има ова осећања још неко време након што се лоша ствар завршила и ви сте безбедни. Ова осећања су начин на који вам тело поново говори колико је догађај био лош.</p> <p>Постоји широк спектар реакција које можете осећати. Да ли сада осећате нешто од тога или нека друга осећања о којима нисам говорио? Можете ли ми рећи где их осећате и на који начин?</p> <p>Понекад се ова чудна или непријатна осећања појаве када деца виде, чују или помиришу ствари које их подсећају на лоше ствари које су се десиле, попут јаких ветрова, ломљења стакла или мириса дима. За децу може бити веома застрашујуће да осећају то у телу, посебно ако не знају зашто се дешава или шта са тим да раде. Ако желите, могу вам рећи неколико начина да се боље носите са тим. Да ли то желите?</p>
---	---

Обезбеђивање основних информација о суочавању

Разговарајте о различитим начинима како се ефикасно носити са реакцијама и недаћама након догађаја. **Адаптивне стратегије суочавања** помажу да се смањи анксиозност, умање друге узнемирујуће реакције, побољша ситуација или помогне људима да преброде тешка времена. **Маладаптивне стратегије суочавања** су обично неделотворне у решавању проблема.

Адаптивне стратегије суочавања	Маладаптивне стратегије суочавања
✓ Разговор са неким (пријатељем, наставником, групом за подршку, саветником)	✗ Претерано гледање ТВ-а или играње рачунарских игрица
✓ Добављање потребних информација	✗ Повлачење из активности
✓ Адекватан одмор, исхрана, вежбање	✗ Повлачење од породице или пријатеља
✓ Укључивање у позитивне активности које одвраћају пажњу (спорт, хобији, читање)	✗ Претеран рад и учествовање у превише активности ради избегавања подсетника или осећања
✓ Трудите се да одржите нормалан распоред	✗ Налети насилног беса
✓ Говорите себи да је природно бити узнемирен неко време; користите умирујући самоговор	✗ Прекомерно окривљивање себе или других
✓ Правите паузе; користите методе опуштања	✗ Преједање или недовољно обедовање
✓ Вођење дневника	✗ Употреба алкохола или дрога за суочавање
✓ Фокусирање на нешто практично што можете да урадите одмах да бисте боље изашли на крај са ситуацијом	✗ Ризични или опасни поступци
✓ Користите методе суочавања које су биле успешне у прошлости	✗ Не водите рачуна о себи (премало сна, лоша исхрана, недостатак физичке активности)

Циљ дискусије о позитивним и негативним облицима суочавања је да:

- Помогнете ученицима и особљу да размотре различите могућности суочавања;
- Препознајте и потврдите њихове личне снаге када је у питању суочавање;
- Упутите ученике и особље да испитају негативне последице маладаптивних стратегија суочавања;
- Охрабрите ученике да доносе свесне изборе усмерене ка циљу;
- Повећајте осећај личне контроле над њиховим избором стратегија за суочавање.

Активност за ученике

Да бисте помогли ученицима да препознају позитивне и негативне облике суочавања, запишите на папир методе које ученици тренутно користе да би се изборили. Затим разговарајте са њима о адаптивним и маладаптивним стратегијама суочавања. Нека ученици сортирају папире на две гомиле, по једну за сваку категорију, а затим разговарајте о начинима на које могу да побољшају своје адаптивне стратегије суочавања. За млађу децу играјте игру памћења у којој је свака стратегија суочавања написана на два комада папира. Поставите празну страну сваког папира лицем нагоре и нека деца пронађу одговарајуће парове. Када дете пронађе пар, разговарајте о томе да ли је ово добра или лоша стратегија да се осећа боље.

Вежбе за ојушшање

Вежбе дисања помажу да се смањи осећај узбуђења и физичке напетости и, ако се редовно практикују, могу побољшати сан, апетит и функционисање. Можете брзо научити једноставне вежбе дисања, посебно када су људи смирени и у стању да обрате пажњу. Поделите материјал *Саветии за ојушшање* (Додатак Ц) да подстакнете употребу и вежбање ових техника. Када подучавате вежбу дисања, можете рећи:

Школско особље/ Адолесценти	<ol style="list-style-type: none"> 1. Седите у удобан положај са испруженим рукама и ногама. 2. Полако удахните на нос или уста (бројећи један, два, три) и напуните плућа. 3. Тихо и нежно реци себи: „Испуњавам своје тело миром.“ 4. Полако издахните на уста (бројећи један, два, три) и испразните плућа колико је удобно. 5. Тихо и нежно реци себи: „Пуштам да напетост нестане.“ 6. Поновите пет пута полако.
Деца	<p>Хајде да вежбамо другачији начин дисања који ће нам помоћи да смиримо тела.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Желим да свако од вас размисли о својој омиљеној боји. У реду, удахнућемо на нос или уста. Када удахнемо, размишљаћемо о својој омиљеној боји и лепим стварима које повезујемо са том бојом. 2. Затим ћемо полако издахнути на уста. Када издахнемо, издахнућемо сивило и непријатна осећања која су се нагомилала. Пустите ваздух, полако и тихо. 3. Хајде да пробамо заједно. Удахните веома полако размишљајући о својој омиљеној боји и лепим стварима повезаним са том бојом док бројим до три. Један два три. Одлично. Сада, док поново бројим, полако издахните размишљајући о сивој боји и свим непријатним осећањима. Један два три. Одлично. Хајде да пробамо поново заједно. [Не заборавите да похвалите децу за труд.]

Ако установите да је особа раније научила технику опуштања, подржите је у томе да ради оно што је већ научила уместо да је подучава новим вештинама.

Вежбе опуштања у групама

Када подучавате ове вештине у групном окружењу, нека ученици седе широм просторије како би имали више личног простора. Неким ученицима је лакше ако затворе очи, док други то неће учинити. Поставите се тако да можете да надгледате ученике током вежбе, а да не морате да им приђете превише близу. Ученици се могу узнемирити ако неко прође близу њих током опуштања.

Помајање особама са тешкоћама у концентracији и учењу

.....

Након ванредних ситуација, ученици и чланови особља могу имати потешкоћа да се усредсреде на школске задатке, на посао и учење. Можда ће имати проблема да размишљају о било чему другом осим о ономе шта се догодило, како је живот другачији и шта их чека. То ће им отежати да се усредсреде на оно што је потребно у школи и додатно погоршати њихове невоље. Утврдите да ли се ово дешава и помозите ученицима и члановима особља да пронађу начине да се усредсреде и врате на прави пут по питању школских и других неопходних задатака.

Питања која треба поставити:

.....

- Шта вас брине? Колико често размишљате о томе? На пример, имате ли проблема са спавањем? Да ли много размишљате о ономе што се догодило?
- На који други начин бисте могли себи да дате времена да размислите о ономе што се догодило и шта то за вас значи, како вас то не би ометало у ономе што сада морате да радите?
- Који су начини да останете усредсређени и постигнете оно што треба да урадите сада?

Остало што треба узети у обзир:

.....

- Помозите особи да се усредсредити на потребне активности тако што ћете је охрабрити да одвоји време за разговор са другима или за размишљање о својим бригаама. Побрините се да особа не размишља о својим бригаама пре спавања.
- Охрабрите особу да остави себи више времена за обављање школских задатака, укључујући више пауза и тражење помоћи од других.
- Сарађујте са наставницима и родитељима на модификовању организације рада на часу и код куће за ученике са посебним потешкоћама у концентracији, тако што ћете смањити ометајуће активности, разбити школске задатке на мање делове, чешће помагати и давати повратне информације о учинку ученика.
- Подсетите особу да ће се дугорочно осећати боље ако сада настави онако како је планирано.
- Упутите људе у постојање додатних услуга за појединце који и даље имају потешкоћа са спавањем, превише су заокупљени размишљањем о ономе шта се догодило и који су забринути за будућност.

Помоћ њоводом осећања беса и фрустрације

Тачке дискусије о бесу

- Многи ученици и чланови особља ће се мучити са осећањем беса након кризе. Могу посматрати догађај као неправедан према њима самима, њиховим породицама и заједници.
- Ако је проблем са бесом постојао пре догађаја, биће вам теже да се носите са бесом после.
- Уобичајено је да осећате љутњу, али љутити поступци или небезбедно понашање могу изазвати проблеме са породицом или пријатељима.
- Задржавање беса може повредити преживеле или их навести да се осећају „заглављени“ у том лошем тренутку. Суочавање са бесом и отпуштање беса или усмеравање енергије ка позитивним активностима, може им помоћи да крену напред.
- Контролисање беса је одличан начин да задржите контролу. Што сте мирнији, то више моћи имате. Ако ученик или члан особља не могу да контролишу бес, онда ће други морати да се укључе и да их контролишу. Тинејџери, пре свих, не воле да неко други преузима контролу.

Упозорење за пружаоца помоћи

Када раде са љутитим појединцима, професионалци се могу осећати непријатно. Останите смирени. Имајте на уму безбедност, али сетите се да је бес у овим ситуацијама уобичајен. Ако делује да је особа ван контроле или постане насилна, позовите обезбеђење.

Начини да се помогне појединцима да се изборе са бесом

1. **Успоставите везу.** Одвојите време да упознате особу и да стекнете поверење. Они који се понашају љутито могу заправо бити прилично уплашени и рањиви.
2. **Разговарајте о знацима који упозоравају на бес.** Навестите да могу бити свеснији раних знакова упозорења на бес тако што ће пазити на стиснуте песнице, грижење усана, викање и бацање предмета.
3. **Осмислите план.** Размислите о неколико начина да се носите са бесом. Помозите ученицима и особљу да испланирају реакцију која ће бити употребљива у различитим изазовним ситуацијама.
4. **Узор и играње улога.** Демонстрирајте коришћење плана у изазовној ситуацији. Прво, требало би да играте улогу љутог појединца који спроводи свој план. Нека особа затим вежба примену свог плана за превазилажење беса. Урадите ово пар пута, док се не буде осећао угодно у вези са планом. Ако радите у групи, одаберите члана којем није непријатно да говори пред другима да бисте то испробали.
5. **Оснаживање.** Похвалите напоре појединца када видите да користи план за превазилажење беса. Понекад је за ученике корисно да поделе план са другима (на пример, са родитељима) који могу да подрже ученикове напоре да се избори.
6. **Пратите и процените.** Ако је могуће, испробајте план договорени број пута; касније, оцените колико је добро функционисао или не. Измените план по потреби.

Начини суочавања

- Узмите „тајм аут“
- Разговарајте са пријатељем
- Вежбајте
- Пишите о томе
- Нацртајте слику
- Прочитајте књигу
- Слушајте музику
- Молите се/медитирајте
- Посматрајте то из тачке гледишта друге особе
- Решавајте проблем

Помоћ њоводом кривице, стида и других њешких емоција

Ученици и особље ће размишљати о томе шта је изазвало догађај, како су реаговали и шта носи будућност. Могу окривити себе или друге, што додатно погоршава њихову узнемиреност. Слушајте има ли таквих негативних уверења и помозите им да сагледају ситуацију на мање узнемирујући начин.

Питања која треба поставити:

- На који други начин се може сагледати ситуација, да буде мање узнемирујућа, а да се више помогне? Како можемо размишљати о овоме на други начин?
- На које друге начине људи могу посматрати ситуацију. Да ли би вас то узнемирило мање или више? Шта бисте рекли добром пријатељу који тако прича? Можете ли себи рећи то исто?

Упозорење о развоју

Када радите са млађом децом, користите активност. Често им је лакше да се фокусирају на предмете за игру као што су лутке или да цртају слике повезане са својим осећањима.

Запамтите да је сврха ове активности да помогне деци да пронађу другачији начин сагледавања своје ситуације, а не само да одглуме своја осећања без решења. Активно учествујете тако што ћете означити осећања, разјаснити мисли ликова или се придружити представи како бисте били узор другачијег начина размишљања о ситуацији или реаговања на ситуацију.

Остало што треба узети у обзир:

- Објасните особи да чак и ако се осећа кривом, то не значи да је то истина. Ако је рецептивна, понудите алтернативне начине сагледавања ситуације.
- Помозите да се разјасне неспоразуми, гласине и дезинформације које погоршавају узнемиреност, неоправдану кривицу или стид.
- За децу и адолесценте, који имају потешкоћа да препознају ове мисли, можете исписати њихове негативне мисли на парчету папира („Учинио сам нешто лоше“, „Ја сам то изазвао“, „Понашао сам се лоше“). За дете које се и даље мучи са тим, можете указати на неке негативне мисли које су друга деца имала и позвати га да идентификује оне које највише одговарају његовој ситуацији. Затим можете разговарати о свакој од њих, разјаснити све неспоразуме, разговарати о корисним позитивним мислима и такође их записати.
- Подсетите особу да није она крива, чак и ако није директно изразила своју забринутост.
- У случају да је особа на неки начин одговорна и бори се са кривицом, треба је упутити на психолошко саветовање. Ове ситуације не спадају у делокруг краткорочних интервенција као што је ППП-Ш.

Ризично понашање након трауматичног догађаја

Шта треба имати на уму:

- Неки ученици и млади одрасли ће учесталије испољавати ризично понашање и могу доживети више несрећних случајева.
- Њихови поступци могу бити непредвидиви или импулсивни.
- Траума повећава ризик од злоупотребе супстанци код одраслих и ученика, а злоупотреба супстанци повећава ризик од трауме.
- Особе могу реаговати на трауматичне подсетнике (звукове, призоре, мирисе повезане са кризном ситуацијом) ризичним понашањем.
- Ученици и млади одрасли који су изложени трауматским догађајима могу усвојити став „живи за данас“ и бити мање усредсређени на будућност.

Ризична понашања

- Безобзирна возња
- Самоповређивање
- Небезбедно сексуално понашање
- Употреба дрога и алкохола
- Делинквентно понашање
- Бежање од куће
- Опасна понашања на игралишту

Како помоћи:

- Будите на опрезу због могућих опасних понашања међу ученицима.
- Контактирајте млађе ученике који чешће одлазе код школске медицинске сестре због незгода и повреда.
- Разговарајте са ученицима и особљем о могућности да се количина ризичног понашања повећа, у каквом је то односу са кризном ситуацијом и подсетницима, као и о потреби да буду опрезнији неколико месеци након кризе или катастрофе.
- Разговарајте о овим ризицима са родитељима. Охрабрите их да привремено појачају надзор и поставе јасне, чврсте границе поводом ризичног понашања.
- Укључите ученике у значајне активности које имају опипљив исход, као што је пројекат за помоћ другима у њиховој заједници.
- Подстакните ученике и особље који су претходно били на лечењу од злоупотребе супстанци да траже додатну подршку у недељама и месецима након кризне ситуације.

Опжање знакова узоренја

Ученици могу испољити различита понашања која указују на то да имају тешкоћа да се изборе са кризном ситуацијом. Пратите да ли неки од ученика испољавају следећа понашања, јер могу имати користи од додатне подршке:

- Више су забринуте или страхују за себе и друге;
- Необично су раздражљиви, ђививи и склони јадиковању;
- Понашање им се променило (ниво активности, бес, повлачење);
- Имају соматске тегобе (стомачне проблеме, главобоље);
- Поновно одигравају догађај (током играња);
- Испољавају претерану реакцију на изненадне звуке или покрете;
- Размишљају о смрти или умирању;
- Имају тешкоће у праћењу упутстава или прихватању ауторитета;
- Имају ноћне море или узнемирујућа сећања током дана;
- Критично им је опао школски успех и ниво испуњавања задатака;
- Имају више проблема са вршњацима или интеракцијом са другима;
- Повећано узбуђење (проблеми са спавањем, лако се уплаше);
- Избегавајуће понашање (опиру се доживљавању ствари које их подсећају на догађај);
- Делују емоционално отупело.

Предшколци	Нижи разреди основне школе
<ul style="list-style-type: none"> • Нови страхови (мрак, чудовишта, самосталан одлазак у купатило) • Страх од одвајања/приврженост • Регресија у развоју (губитак вештине одласка у тоалет, детињаст говор) • Агресија (уједање, ударање) 	<ul style="list-style-type: none"> • Претерана приврженост одраслима • Више јадиковања • Више детињастог понашања • Знаци ризичног понашања, као што је повећан број незгода на игралишту
Виши разреди основне школе	Средња школа
<ul style="list-style-type: none"> • Потешкоће са ауторитетом (оспоревање или пркос) • Узнемирујуће мисли, као што је непрестано маштање о освети 	<ul style="list-style-type: none"> • Више импулсивног, ризичног понашања • Употреба/злоупотреба дрога или алкохола • Понављајуће мисли или коментари о смрти (писање, уметност, интернет претрага о морбидним темама)

Помоћ код проблема са спавањем

Потешкоће са спавањем су уобичајене након кризне ситуације. Људи имају тенденцију да буду на опрезу, због чега је теже заспати и то узрокује честа буђења током ноћи. Брига о недаћама и животним променама такође може довести до тога да особа тешко заспи. Поремећаји у сну могу имати велики утицај на расположење, концентрацију, доношење одлука и ризик од повреда. Питајте ученике и чланове особља о проблемима са спавањем, рутинама спавања и навикама везаним за спавање.

Начини за побољшање квалитета сна:

- Одлазите на спавање у исто време и устајте у исто време сваког дана.
- Смањите унос алкохола, јер алкохол ремети сан.
- Елиминишите пића са кофеином у поподневним или вечерњим сатима.
- Повећајте редовно вежбање, али не превише близу времена за спавање.
- Опустите се пре спавања радећи нешто умирујуће, као што је слушање умирујуће музике, медитација, молитва или читање.
- Ограничите спавање у току дана на 15 минута и немојте спавати после 16 часова.

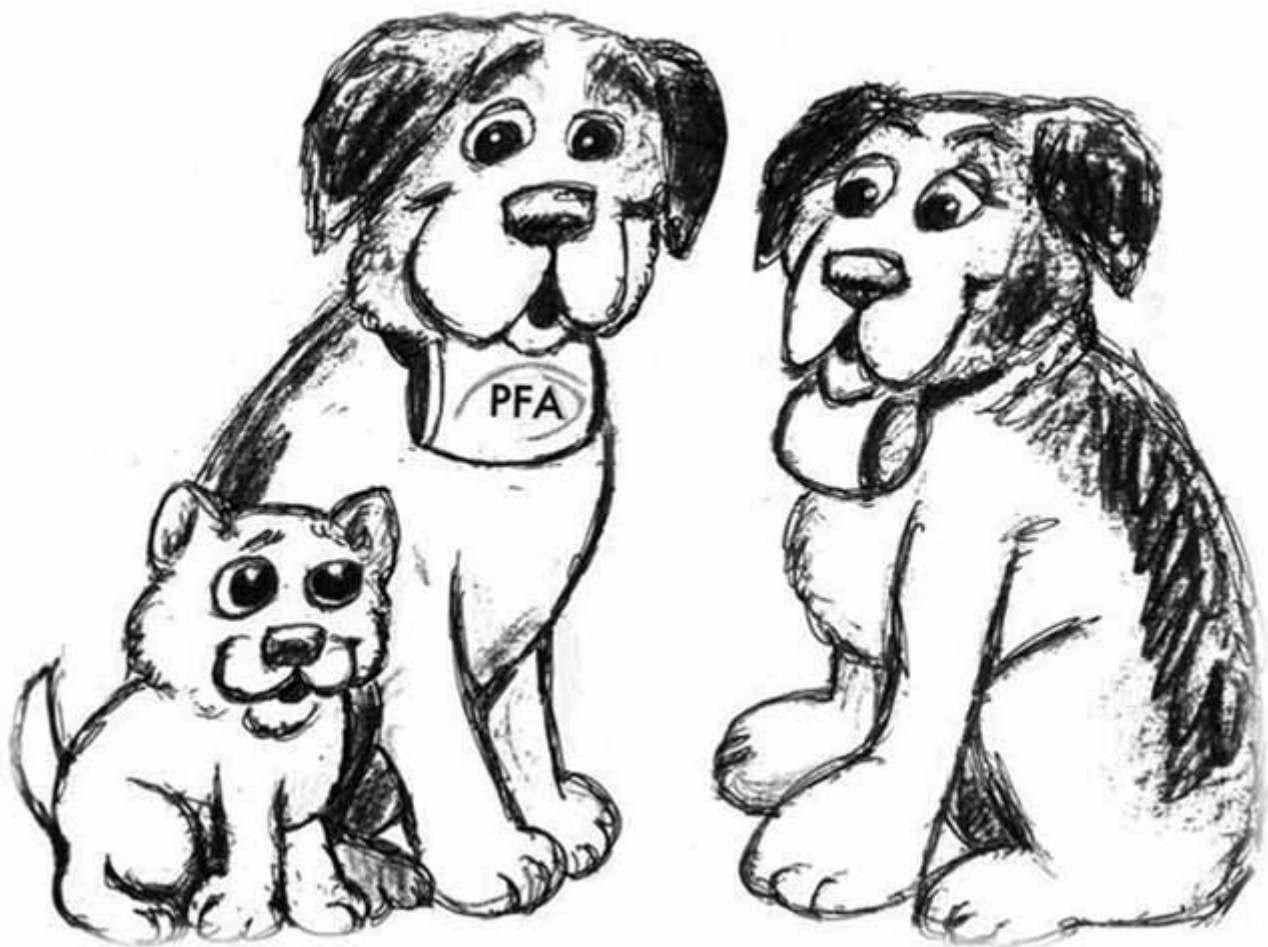
Опрез: Тинејџери и одрасли

Избегавајте вожњу, физички рад или активност – као што су поправке у кући или чишћење парка – ако лоше спавате. Будите посебно опрезни када се осећате уморно.

Шта још треба узети у обзир:

- охрабрите особе да причају са другима и добију подршку од њих, јер брига и реаговање на подсетнике могу пореметити сан.
- охрабрите појединца да користи стратегије за смиривање, као што су вежбе дисања, медитација, истезање, јога, молитва или слушање тихе музике.
- Разговарајте са родитељима ученика о томе како свом детету могу пружити додатну подршку ноћу. На пример, могу да умире своје дете, да продуже вечерњу рутину или да са њима раде вежбе опуштања пред спавање.

Основна акција 8: Сарадња са другим службама



Илустрација др Боб Сивер

Циљ	Повезивање ученика и особља са доступним услугама које су им потребне у том тренутку или ће им бити потребне у будућности
------------	---

Обезбедите директну везу до додатних потребних услуга

Утврдите за које су потребе и тренутне проблеме ученика, чланова школског особља или породице неопходне додатне информације или услуге и објасните особи како да се повеже са овим додатним ресурсима. Имајте на уму школску политику поводом упућивања на спољне ресурсе, као и постојећих веза које школа може да има са спољним службама. Уверите се да се придржавате закона о поверљивости и смерница за обавештавање родитеља. Урадите све што је потребно да бисте осигурали ефикасну везу са тим службама (одведите чланове породице до представника услужне агенције, договорите састанак са представником заједнице који може дати одговарајуће препоруке или разговарајте са представником школе који обично даје препоруке за ученике).

Примери ситуација када је неопходно упућивање:

- Акутни медицински проблем који захтева хитну пажњу
- Акутни проблем менталног здравља који захтева хитну пажњу
- Погоршање већ постојећег медицинског, емоционалног проблема или проблема у понашању
- Претња повређивања себе или других
- Забринутост у вези са употребом алкохола или дрога
- Случајеви који укључују злостављање у породици, деце или старијих (имајте на уму законе о пријављивању)
- Када је пожељно саветовање са свештеником
- Сталне потешкоће да се особа избори са ситуацијом (четири недеље или више након догађаја)
- Значајна забринутост за развој деце или адолесцената
- Када траже упућивање

Осим тога, подстакните породице и особље да се поново повежу са службама које су им пружале услуге и подршку *пре* догађаја, укључујући:

- Услуге менталног здравља
- Здравствене услуге
- Услуге социјалне подршке
- Службе за заштиту деце
- Групе за подршку зависницима од дроге и алкохола
- Цркве, синагоге, храмови, џамије или друге духовне групе.

Приликом упућивања:

- Дајте особи кратак резиме о томе на који начин разумете њене потребе и бриге;
- Проверите да ли је ваш резиме тачан;
- Опишите опцију упућивања, укључујући како то може помоћи и шта ће се десити ако појединац затражи даљу помоћ;
- Распитајте се о реакцији особе на предложено упућивање и затражите дозволу да поделите информације са новим пружаоцем помоћи;
- Обезбедите написане информације о упућивању или, ако је могуће, закажите термин на лицу места;

- Затражите дозволу или писмено одобрење родитеља да поделите информације са професионалцем којем се дете упућује;
- Уверите се да су и родитељ и школа свесни ваше забринутости да је упућивање на даљу негу оправдано;
- Препоручите да све наредне услуге за породицу укључују (барем) кратку процену прилагођавања деце и адолесцената.

Одржавајте континуитет односа који су од помоћи

Како се процес опоравка наставља, останите у контакту са наставницима и другим члановима особља да бисте пратили све значајне емоционалне или бихевиоралне реакције које ученици могу испољити. Побрините се да сви чланови особља знају процедуру о томе како и када неког треба упутити на друге службе. Побрините се да члан саветодавног особља или медицинска сестра воде рачуна о томе колико ученици похађају наставу, посећују медицинске сестре, какав им је школски успех и дисциплинска евиденција, како би идентификовали ученике који могу бити у опасности. Увек је добро да обавестите појединца који је дао упут да сте испратили ситуацију. Коначно, члан тима треба да контактира службе са којима ваша школа већ има споразуме о међусобној помоћи и да утврди кога још треба контактирати за додатне услуге које су вашој школској заједници потребне за опоравак. Редовно одржавајте састанке са представницима ових служби да будете сигурни да су у могућности да подрже потребе школске заједнице.

Секундарна — али важна — тачка забринутости за многе ученике и чланове школског особља јесте одржавање контакта са припадницима хитних служби који су им помогли. Ако сте спољни припадник хитне службе, нећете моћи да имате континуирани контакт са ученицима и особљем, јер ћете отићи када се криза заврши. На срећу, школско особље обезбеђује континуитет и помаже да се ученици заштите од осећања напуштености или одбачености. Можете обезбедити осећај континуиране бриге ако:

- Нагласите улогу школског особља у пружању тренутне и сталне подршке ученицима и лично „предате“ ученике са којима сте радили школском особљу које ће остати на лицу места.
- Наведете имена и контакт информације за локалну службу јавног здравља и службу која пружа услуге менталног здравља у заједници. Могу постојати и други локални пружаоци помоћи или службе које су се добровољно јавиле да пружају услуге праћења након катастрофе. (Будите опрезни када се позивате на непознате волонтере.)

Смањите потребу да ученик или члан особља поново исприча своју причу тако што ћете поделити информације са онима са којима ће имати стални контакт. Усмерите новог пружаоца помоћи ка ономе што треба да зна о тој особи и, ако је могуће, обезбедите му упознавање.

ППП-Ш у њракси

Ученик је повређен у саобраћајној несрећи и изостао је из школе неколико дана. Када се вратио, имао је потешкоћа да се усредреди и заврши школске задатке. Саветник му је препоручио да посети стручњака за ментално здравље, али је ученик одбио. Саветник је разговарао са учеником о томе шта га брине и ученик је рекао да би се осећао боље ако би прво саветник разговарао са психологом. Родитељи ученика су се сложили са тим. Када је саветник контактирао психолога, родитељи су се сложили да први састанак буде у школи, уз присуство саветника, како би олакшали транзицију.

Посветите довољно времена разумевању тога шта особу брине поводом упућивања и решите тај проблем како бисте олакшали транзицију.

Психолошка прва помоћ за школе

Прилози



Вештине	Материјали	Страна
А: Препоруке за школско особље	Додатак А Садржај	77
	Директори и администратори	79
	Наставници	83
	Здравствени стручњаци	87
	Помоћно особље	91
Б: Смернице за коришћење ППП-Ш у групи	Додатак Б Садржај	93
	Скупови	95
	Учионице	97
	Мале групе: Ученици/особље са различитим искуствима	101
	Мале групе: Ученици/особље са сличним искуствима	105
Ц: Материјали и радни листови	Додатак Ц Садржај	109
	Радни лист пружаоца помоћи — Тренутне потребе преживелих	111
	Нега за оне који пружају помоћ	113
	Повезивање са другима: За одрасле	117
	Повезивање са другима: За ученике	119
	Када се догоди нешто страшно: За одрасле	121
	Када се догоди нешто страшно: За ученике	125
	Помагање вашој породици да изађе на крај са ситуацијом: За родитеље	127
	Савети за опуштање	129

Прилог А: Препоруке за школско особље

.....



Материјали	Страна
Директори и администратори	79
Наставници	83
Здравствени стручњаци	87
Помоћно особље	91

Пружање психолошке прве помоћи: Директори и школско особље

Током и након ванредне ситуације, ви ћете бити одговорни за здравље и безбедност својих ученика и особља. Тражиће од вас упутства о томе како да поступају. Можда ћете морати да координирате помоћ градских, државних, окружних и савезних служби. Можда ћете бити преплављени потребом да донесите безброј хитних одлука, предвиђате непознате варијабле и будете одговорни према округу и заједници у целини. Испод су предлози како да примените ППП-Ш.

ППП-Ш Основна акција 1: Контакт и ангажовање

Обезбедиће вођство: Да бисте били делотворнији, нека вас чланови школске заједнице виде, делегирајте што више и обезбедите стабилно, уверљиво и приступачно вођство. Позовите партнере из округа и заједнице ради помоћи и ресурса. Избегавајте затварање школе према службама које могу помоћи у опоравку. Када делегирасте специфичне и одговарајуће улоге члановима особља, они ће бити оснажени и способнији да стабилизују ученике, родитеље и друге.

Обрађиће се онима који су постојећи: Успоставите контакт са групама које су највише погођене инцидентом, укључујући чланове породица преминулих ученика/особља, повређене и хоспитализоване појединце и чланове особља који су директно погођени. Ако нисте у могућности да успоставите контакт, одредите административног представника. Поред тога, одредите члана особља за одржавање везе са службама у заједници (нпр. полицијом, ватрогасцима, стручњацима за ментално здравље) и другим хитним службама.

Консултации: Ако се ваш безбедносни план не односи на инцидент који је у питању, контактирајте окружну канцеларију хитне службе, друге локалне и државне ресурсе или друге администраторе који су упознати са сличним догађајима да вам помогну у низу одлука које ћете морати да донесете. Такође, можете контактирати стручњаке за ментално здравље за случају катастрофе, који су саставили школске програме опоравка. Министарство образовања или локалне професионалне организације могу помоћи у препознавању таквих стручњака.

ППП-Ш Основна акција 2: Безбедност и утеха

Обезбедиће редовна ажурирања: Редовно комуницирајте о ситуацији и услугама које се нуде у школи или заједници. Успоставите механизме, као што су састанци особља, да бисте сазнали новости од наставника и других чланова особља о томе каква је тренутна ситуација поводом безбедности.

Позабавиће се идентификованим безбедносним проблемима: Користите мултидисциплинарни тим (укључујући полицију, правног саветника и школског саветника) да процените и реагујете на проблеме безбедности ученика, особља и породица. Размислите о формирању тима за процену претњи, ако га ваша школа већ нема, тако да ученици, особље и родитељи имају систем преко којег могу анонимно да деле критичне, осетљиве информације или да пријаве гласине.

Ограничиће присуство медијума: Сарађујте са округом или службеником за јавно информисање поводом тога које поруке ће бити објављене о догађају, када и како. Одржавајте добар радни однос са локалним медијима и обезбедите редовна ажурирања на унапред одређеној локацији током и након ванредне ситуације. Спроводите политику за ограничавање количине медијске изложености на територији школе. Пратите приче које медији пласирају да утврдите како оне могу утицати на питање безбедности школске заједнице.

Помозиће у излажењу на крај са ѿујом: Обратите посебну пажњу на оне који су директно погођени инцидентом. Формирајте групу представника администратора, наставника, вођа ученика, лидера заједнице и родитеља који ће одлучивати о комеморативним догађајима, изложбама или другим начинима одавања почести онима који су преминули, када треба уклонити привремене изложбе и које информације укључити у годишњак или како одати почаст покојницима на матури.

ППП-Ш Основна акција 3: Стабилизација

Стабилизација школској окружења: Испољавајте смирујући утицај у данима и недељама након инцидента. Останите видљиви. Покушајте да поздравите ученике и особље док улазе у школу, посећујте учионице, присуствујте ученичким окупљањима или активностима и састанцима заједнице.

Ошкријте мојуће ѿогсејнике: Састаните се са особљем што је пре могуће како бисте разговарали о могућим подсетницима на инцидент у школском окружењу. Звуци, призори или одређени делови школе могу изазвати знатну узнемиреност. Предузмите кораке, колико је то могуће, да елиминишете потенцијалне подсетнике. Запамтите: оно што некима служи као успомена, другима може послужити као подсетник на трауму/губитак.

Ушвердиће ко су ученици ѿог ризиком: Побрините се да постоје механизми за праћење оних којима је потребна додатна подршка за ментално здравље и друге услуге. Понудите свом особљу обуку која наглашава уобичајене токове опоравка, знаке ризика и како промовисати опоравак.

ППП-Ш Основна акција 4: Прикупљање информација

Будиће ѿошјуно информисани о инциденту: Одвојите време да у потпуности разумете шта се догодило. Када „мапирате“ догађај, препознајте које групе су можда биле више погођене од других. Сакупите информације из интервјуа, евиденције о присуству, из извештаја медицинских сестара и наставника, полицијских извештаја и састанака кризног тима. Унутар мултиагенцијске реакције на кризну ситуацију, побрините се да члан ваше администрације буде део система командовања инцидентом.

Активно се ѿозабавиће ученицима: Активно сарађујте са својим особљем да бисте утврдили како се ученици сналазе. Успоставите јасне линије комуникације и упућивања између особља и школских саветника. Можете охрабрити своје здравствено особље да спроведе кратке прегледе како бисте проактивно идентификовали ученике којима је потребна додатна подршка.

ППП-Ш Основна акција 5: Практична помоћ

Координирајте донације и волонтере: Друге школе и локалне службе могу понудити помоћ, а донације могу стизати из различитих извора. Одредите члана особља да надгледа и координира ове напоре; у супротном, можда ћете бити преоптерећени у покушају да изађете на крај са свим донацијама.

ППП-Ш Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком

Интегришите нове ученике: Ученици који су преживели кризни догађај могу се привремено или трајно пребацити у вашу школу. Подстакните особље да интегрише ове ученике у школску културу и да их што је брже могуће усмери на школске процедуре. Избегавајте издвајање ових ученика на начин који их отуђује од остатка одељења.

Усјавите вршњачке програме: Помозите ученицима да допру једни до других. Вршњачки програми олакшавају осећај припадности међу ученицима и помажу да се ученици који су дошли повежу са вршњацима.

Одржавајте везе са школском заједницом: Ако ваша школа не може одмах поново да се отвори, утврдите начине на које ученици могу да ступе у контакт једни са другима (нпр. веб-локација, друштвени медији, догађаји).

ППП-Ш Основна акција 7: Информације о суочавању

Обезбедите психоедукацију и информације: Одржите састанак особља и родитеља што је пре могуће. Појасните шта се догодило, опишите доступне ресурсе и објасните наредне кораке. Будите спремни за интензивне разговоре и питања на која још немате одговоре. Нека са вама буде тим који подразумева припадника полиције (када је релевантно) и стручњаке за ментално здравље који ће одговорити на ова питања.

Промовишите своју школу као окружење за опоравак: Нагласите да постоје различити токови опоравка и да дајете све од себе да успоставите политику и процедуре које ће подржати опоравак и унапредити учење и академско функционисање. Обавестите појединце да ли ће школа наставити да пружа услуге за оне који имају потешкоћа у будућности и да ће пружити додатну подршку (особље, предак, средства) за особље које се носи и бори са сопственим опоравком.

Одржавајте школске/академске рутине: Ученицима је боље када могу да се врате својој редовној рутини. Поново отворите школу што је пре могуће, помозите да се поново успостави школска рутинa и извршите измене по потреби. На пример, обавестите наставнике ако треба да прилагоде наставни план и да буду спремни да одложе неке догађаје ако и даље постоје нерешена питања везана за безбедност.

Основна акција ППП-Ш 8: Сарадња са повезаним службама

Активирајте споразуме о узајамној помоћи: Контакттирајте службе са којима ваша школа има већ постојеће споразуме о узајамној помоћи и утврдите које су вам друге службе потребне у опоравку ваше школе.

Појражите и пријавите се за финансирање: Финансијски ресурси могу бити доступни за пружање услуга онима који су погођени кризом (нпр. Црвени крст) или вашој школи (пројекти стипендирања из фондова различитих организација). Истражите сајтове тих организација у вези са условима које треба испунити и одредите особље да ради на пријавама.

У данима и недељама након кризне ситуације, школа постаје миље за опоравак. Због ваше водеће улоге, у овом тренутку ћете бити под изузетним стресом. Секундарни трауматски стрес је уобичајен за људе у овом положају. Док стварате окружење за промовисање опоравка људи око вас, обавезно практикујте бригу о себи. На тај начин ћете бити узор за бригу о себи пред особљем и ученицима и моћи ћете најефикасније да испуните своје обавезе.

Пружање прве психолошке помоћи: Наставници

Током ванредне ситуације, ваша примарна одговорност јесте безбедност и добробит вас и ваших ученика. Када часови почну поново да се одржавају, можда ћете осетити потребу да се брзо вратите академским темама. Међутим, да бисте на најбољи начин промовисали дугорочни опоравак и помогли ученицима да поврате способности које су имали пре кризе, да се концентришу и академски функционишу, обавезно разговарајте са њима о процесу опоравка и решите све безбедносне проблеме. Можда можете привремено изменити наставни план и програм, одвојити додатно време да пређете неке лекције или одложити евентуално узнемирујућу тему. Испод су предлози како да примените ППП-Ш.

ППП-Ш Основна акција 1: Контакт и ангажовање

Преузмиће иницијативу: Ученици се могу повући или имати других потешкоћа у опоравку од кризе, а да не потраже помоћ. Обратите се ученицима, посебно онима са којима имате добре односе. Ако нису вољни да разговарају са вама, потражите другог члана особља који би могао да вам помогне. Разговарајте насамо ако можете и будите дискретни.

Пошражиће консултације: Немогуће је припремити се за сваки сценарио који се може десити или за сваку бригу коју ученици могу имати. Консултујте школског стручњака за ментално здравље или нека он посети ваш разред како би дао информације и одговорио на питања ученика.

ППП-Ш Основна акција 2: Безбедност и утеха

Умириће ученике: У данима и недељама након инцидента, ученици могу наставити да показују знаке емоционалног стреса или забринутости. Уверите их да вам се могу обратити са таквим проблемима и обавестите их о постојећим процедурама за добијање помоћи.

Пријавиће забринућоси за безбеднос: Будите на опрезу поводом питања безбедности у вези са каснијим инцидентима или гласинама и одмах пријавите све такве гласине или претње службенику за безбедност или администрацији школе.

Помозиће у излажењу на крај са џуом: Ако се ученик бори са смрћу пријатеља или вољене особе, пружите одговарајућу емоционалну подршку. Након што утврдите потребе ученика, обавестите школског стручњака за ментално здравље о ситуацији и по потреби прилагодите академске задатке.

Обезбедиће информације о догађају: Узмите у обзир ове смернице када разговарате са ученицима:

- ✓ Говорите истину и обезбедите информације на развојно прикладан начин;
- ✓ Обесхрабрите разговор о појединостима било чије смрти или узнемирујућим аспектима догађаја;
- ✓ Обезбедите временски оквир предстојећих школских активности (чишћење рушевина, уклањање спомен-обележја, обнова простора);
- ✓ Радите са ученицима на плановима за одавање почasti или организовање изложбе. Обавестите их о свим применљивим школским процедурама или ограничењима;
- ✓ Подстакните ученике да учествују у просоцијалним активностима (дани волонтера, догађаји за прикупљање средстава). Помозите ученицима да саставе картице, писма и књиге сећања за породице жртава, али се побрините да садржај таквих материјала буде одговарајући.

ППП-Ш Основна акција 3: Стабилизација

Стабилизација школског окружења: Смирено пренесите својим ученицима да особље и администрација настављају да прате ситуацију и да ће покушати да се позабаве свим недоумицама које ученици могу имати. Ученици су често узнемирени када се суоче са хаосом, променама и транзицијама повезаним са траумом. Обезбеђивање мирног окружења, пуног подршке, са јасним правилима и очекивањима, помоћи ће им да поврате осећај сигурности и нормалности.

Прејознајте могуће подсетнике: Предузмите кораке, у мери у којој је то могуће, да елиминисте потенцијалне подсетнике у вашој учионици који могу изазвати узнемиреност (нпр. измените потенцијално узнемирујуће планове часова, уклоните са зидова фотографије кризе). Ако ученик постане реактиван, смирено му пружите емоционалну подршку или га упутите школском стручњаку за ментално здравље.

ППП-Ш Основна акција 4: Прикупљање информација

Упознајте се са уобичајеним знацима узнемирености: Обратите пажњу има ли ученика који показују знаке узнемирености или промена у понашању и упутите их одговарајућим стручњацима. Знаци узнемирености варирају у зависности од узраста и нивоа развоја и могу укључивати:

- Слабу контролу емоција;
- Бес и нерасположење;
- Фрустрацију и анксиозност;
- Социјално повлачење;
- Промене у школском успеху или похађању наставе;
- Проблеме са концентрацијом, памћењем, когницијом и организацијом;
- Физичке симптоме попут главобоље и болног стомака;
- Преузимање ризика, непредвидиво или импулсивно понашање;
- Снажне реакције на подсећање на догађај.

Утврдиће којим ученицима су потребне услуге: Ако учите промене код неког ученика, директно питајте њега или њу како је. Многи ученици ником неће рећи да имају потешкоћа док их директно не питају. Такође, питајте ученика да ли он или она зна неког од другова из разреда којима је можда потребна помоћ. Деца су често свесна промена код својих вршњака.

ППП-Ш Основна акција 5: Практична помоћ

Прејознајте ученике којима су потребни ресурси: Помозите да се открију потребе ученика, као што су школски прибор, подучавање или униформа. Ако је ученик прешао из другог школског система, сазнајте да ли има ИОП, да ли постоје услови за испуњавање персонализованих планова или других академских потреба.

Помоћ породицама: Можда можете да помогнете породицама ученика у њиховим потребама и питањима тако што ћете их упутити одговарајућем помоћном особљу и ресурсима. Уверите их да школа предузима кораке да унапреди опоравак. Искористите део састанака особља да бисте разговарали о неким од ових потреба и проблема, како би администрација могла тиме да се позабави (нпр. укључивање додатних ресурса заједнице, коришћење средстава из донација).

ППП-Ш Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком

Инџејришиџе нове ученике: Ученици из других школа могу привремено или трајно прећи у вашу школу. Покушајте да интегришете нове ученике у свој разред што је пре могуће. Представите их другим ученицима сличних интересовања (спорт, уметност, клубови) или из истог комшилука. Избегавајте издвајање ових ученика на начин који би их могао отуђити од остатлих ђака и активности. Имајте на уму да ће им недостајати њихови стари пријатељи и осмислите начин да их поново повежете ако је могуће.

Повећајте инџеракцију у разреду: Потребно је да подстакнете интеракцију међу ученицима како бисте олакшали друштвену подршку. Повећајте број групних активности и заједничких задатака. Подстакните повезивање са члановима породице, пријатељима и члановима њихових верских заједница. Обезбедите информације о предстојећим догађајима у заједници и проследите појединости о тим догађајима уз мере предострожности. Такође, обезбедите појединости о догађајима, као и мере предострожности ако сте забринути да неки ученици можда нису спремни за неке догађаје (нпр. спомен обележја).

ППП-Ш Основна акција 7: Информације о суочавању

Позабавиџе се оним шџо брине ученике: Закажите време када ћете саслушати ученике поводом онога што их брине у вези са инцидентом. Отклоните заблуде које можда имају о опоравку. Закажите тај разговор што раније у току дана, када буде довољно времена да се позабавите свим питањима.

Одржавајте сџруктуру: Помозите ученицима да се опораве држећи се редовне структуре на часу колико год можете. Ученицима користи предвидљивост и доследност. Када деца треба да промене наставника или учионицу, побрините се да ново окружење буде што сличније претходном. Ако то није могуће, разговарајте о губицима и променама као група.

Обезбедите џогрику: Ученици могу испољити пркосно, хиперактивно или ометајуће понашање у учионици. Останите смирени и дајте јасна упутства о томе какво понашање очекујете од ученика. Похвалите ученике за одговарајуће понашање, обављање задатака и за коришћење ефикасних вештина суочавања. Да бисте помогли ученицима да буду организованији, поделите задатке на делове са којима се може изаћи на крај и подстакните их да их запишу у своје планере.

Основна акција ППП-Ш 8: Сарадња са повезаним службама

Наведиџе информације о досџујним услугама: Све породице, ученици и особље треба да знају локацију школских и друштвених служби и кораке потребне за приступ овим услугама. Ако нисте сигурни у одговарајуће и доступне ресурсе, упутите особу помоћном особљу које зна те информације. Нека вам на располагању буде психоедукативни и информативни материјал за родитеље како бисте одговорили на њихова питања.

Прајиџе џрејорукe: Проверите са ученицима и родитељима да ли добијају услуге или ресурсе које сте препоручили. Ако не, прегледајте план и прилагодите га у складу са тим.

У данима и недељама након кризне ситуације, школа често постаје место за опоравак. Ви играте виталну улогу у опоравку ученика и школске заједнице. Служите као примарна контакт особа за ученике током читавог дана тако што пазите на добробит ученика, препознајете оне који се муче, обезбеђујете им помоћ и пружате ажуриране и тачне информације које добијате на састанцима особља и од школске администрације. Користећи сугестије у овом приручнику, ви можете помоћи ученицима да се опораве и успеју у академском, психолошком и социјалном смислу. Ове стратегије такође могу помоћи вама и вашој породици. Што је најважније, не заборавете да се бринете о себи током ових стресних времена.

Пружање прве психолошке помоћи: Здравствени стручњаци

Ви играте јединствену улогу у испуњавању потреба школске заједнице током и након кризе. Акутна фаза није време за пружање терапије. Већ је то време за хитну помоћ онима који су погођени ванредном ситуацијом. Ако сте позвани у ситуацију која је изван уобичајеног опсега вашег посла, не устручавајте се да се консултујете са пружаоцима помоћи који су искуснији када је ова врста догађаја у питању. Ако сте из спољне службе, која реагује на школску кризу, можда ћете више помоћи тиме што пружате помоћ особљу и родитељима него пружањем директне неге онима који су највише погођени, ослобађајући на тај начин школско здравствено особље и стручњаке за ментално здравље да пруже непосредну подршку потребну након таквих догађаја.

ППП-Ш Основна акција 1: Контакт и ангажовање

Будите свесни културних и развојних разлика: Пре непосредног рада са ученицима и особљем, научите све што можете о школској култури и културним и развојним проблемима преживелих којима ћете пружати услуге. Прилагодите контакт на основу ових фактора.

Образложите се онима који су погођени: Обратите се ученицима и особљу без обзира што они избегавају да траже помоћ. Ако сте нови у школи, сарађујте са наставницима или другим особљем које је боље упознато са школском заједницом. У најмању руку, разговарајте са школским званичницима о појединцима који су највише погођени хитним случајем и сазнајте да ли постоје претходни догађаји или ситуације које би ову групу могле изложити повећаном ризику од узнемирености.

Радије у оквиру тима: Увек радите унутар система командовања инцидентом и у оквиру тима како бисте користили јединствен скуп вештина сваког члана. Често комуницирајте са својим тимом да бисте сазнали како се потребе и бриге мењају.

План за штељиву употребу ученика: Ученицима са највећом изложеношћу и онима који су доживели или били сведоци смрти пријатеља или вољене особе биће потребна стална подршка у школи. Побрините се да то буде члан школског особља који подржава те појединце, а не пружалац ППП-Ш услуга из заједнице који можда неће моћи да помогне у дугорочним потребама ученика.

ППП-Ш Основна акција 2: Безбедност и утеха

Обезбедите сигурност: Питајте особље и ученике да ли имају било какву бригу поводом безбедности у школи. Ако чујете гласине или претње о накнадним инцидентима, одмах пријавите све такве гласине или претње службенику за безбедност школе или администрацији.

Пазите на ризично понашање: Ученици могу повећати употребу супстанци или учествовати у другим високоризичним понашањима (нпр. несмотрена возња, покретање туче), угрожавајући себе или друге. Ученици први знају да ли је вршњак узнемирен, па их директно питајте да ли су забринути за нечију безбедност. Одмах се побрините за то. Потражите додатну помоћ ако је потребна (нпр. школски службеник за ресурсе, тим за процену претњи).

Пружите подршку онима који су преживљени тужом: Пружите подршку и утешите оне који су преплављени тужом због смрти пријатеља или члана породице. Можете да радите са наставницима на томе како да разговарају са својим разредом о смрти ученика или члана особља, можете помоћи администрацији око комеморативних догађаја и изложби или процењивати ризичне ученике.

ППП-Ш Основна акција 3: Стабилизација

Прејознајте ујрожене ученике и особље: Они са историјом претходних проблема у вези са менталним здрављем или који су имали сличне трауме у прошлости могу имати више потешкоћа у тренутној кризи. Обавезно питајте о претходним искуствима и стратегијама суочавања. Редовно контактирајте ове особе, посебно ако постоји константна забринутост за безбедност у школи. Имајте на уму да их подсећање на претходне трауматске догађаје може узнемирити или могу постати нестабилни, знатно више од остатка школске популације. Понудите им технике опуштања и уземљења и касније их поново контактирајте да процените како су.

Разликујте физички и емоционални сџрес: Неки ученици и чланови особља могу имати физичке реакције и честе одласке код медицинске сестре или лекара. Питајте их о њиховом искуству током кризе и како излазе на крај. Сазнајте да ли су физичке реакције повезане са недавном траумом (нпр. да ли су симптоми почели у време догађаја? Да ли постају озбиљнији када се особа подсети на догађај?) и размислите да ли да их упутите специјалисти за ментално здравље.

ППП-Ш Основна акција 4: Прикупљање информација

Сазнајте све шџо можеће о инциденту: Сазнајте шта се тачно збило током догађаја и ко је погођен. Када „мапирате“ догађај, сазнајте које особе су можда више погођене од других. Сакупите информације путем интервјуа, евиденције о присуству, извештаја медицинских сестара и наставника, полицијских извештаја и састанака кризног тима.

Развијте сисџем ујуђивања: Образујте чланове особља по питању тога како могу упутити ученике на евалуацију или даље прегледе. Обезбедите психоедукацију особља о уобичајеним факторима ризика и развојно специфичним знацима да је ученик у опасности. Рутински постављајте питања наставницима о томе како се њихови ученици понашају у учионици и да ли их такво понашање брине.

Проакџивно јроцениће ученике и особље: Користите стандардизоване мере за скрининг ученика и особља, у смислу њиховог искуства током догађаја, како бисте препознали оне који су у проблему. Систематски преглед је најделотворнији начин да се открију они који су у опасности или којима су потребне додатне услуге.

ППП-Ш Основна акција 5: Практична помоћ

Не јошџењујте важносџ јрактџичне јомоћи: Помоћ по питању практичних потреба је заштитни фактор који побољшава опоравак. Ви сте на кључној позицији да препознате потребе ученика и особља и да утврдите које су препреке за добијање ресурса. Повежите особље и ученике са особама за подршку или са контактом службе која може да пружи ове услуге.

Координирајте јошџребе: Сарађујте са вођом вашег тима како бисте се побринули да се потребе за залихама (храна, вода, играчке) преносе ка командном ланцу. Такође, сарађујте са породицама како бисте им помогли у решавању питања као што су превоз, надокнада трошкова опоравка и тако даље. Иако неке од ових активности можда превазилазе ваше уобичајене пословне обавезе, координација практичних потреба је од суштинског значаја и може подразумевати да проширите своју улогу.

ППП-Ш Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком

Усјосјавише програме друштвеној повезивања: Образујте простор за бољу интеракцију између ученика и особља. Можете водити групне дискусије о различитим темама које се односе на здравље или ментално здравље, које се односе на кризу или можете помоћи у објављивању предстојећих догађаја подршке у заједници. Охрабрите појединце да се поново повежу са члановима своје породице, пријатељима и члановима верске заједнице или другим друштвеним организацијама. Ученицима препоручите конкретне ванредне групне активности или погурајте вршњачки програм који може обезбедити место за друштвену подршку.

Интегришите нове ученике: Ученици се могу привремено или трајно пребацити у друге школе. Покушајте да ове ученике интегришете у школску културу и што пре их усмерите на школске процедуре. Избегавајте издвајање ових ученика на начине који би их могли отуђити од остатка ђачког тела. На пример, превише пажње од стране наставника и особља може довести до тога да се вршњаци дистанцирају од нових ученика. Покушајте да повежете ове ученике са бившим пријатељима или друговима из разреда, јер је повезаност важан заштитни фактор.

ППП-Ш Основна акција 7: Информације о суочавању

Састанци са родитељима: Идите на родитељске састанке и пружите информације о уобичајеним реакцијама, позабавите се безбедносним питањима и разговарајте о доступним ресурсима. Будите спремни на то да ће ови састанци бити стресни, јер ће родитељи бити узнемирени и значајно забринути за безбедност. Родитељи се, попут ученика и особља, најбоље носе са ситуацијом када им је пружена подршка. Састанци које организује школа могу родитељима пружити прилику да изграде сопствену мрежу социјалне подршке. Увек спроводите ове састанке у сарадњи са администрацијом и представницима полиције.

Не постоји један начин за опоравак: Често ћете добијати питања о природном току опоравка. Нагласите да не постоји један „прави“ начин за опоравак и да ће се различити људи опоравити у различитом тренутку. Најважније је да нагласите да свако треба да поштује индивидуалне разлике. У том циљу, подучите ученике и особље о типичним реакцијама након хитних случајева, подсетницима на трауму/губитак, поново успоставите распореде и рутине, као и делотворне стратегије суочавања.

Основна акција ППП-Ш 8: Сарадња са повезаним службама

Обезбедите информације о дошћујним услугама: Информишите породице, ученике и особље о локацији службе за заштиту менталног здравља и других служби и корацима потребним за приступ тим службама. Можда ћете морати да проширите списак служби унутар заједнице, како бисте у потпуности одговорили на тренутне потребе ученика и чланова особља.

Ажурирајте списку усјанова за упућивање како бисте укључили службе које узимају у обзир трауму и губитак: Обавите истраживање да се уверите да пружаоци услуга на списку служби за упућивање имају искуство у врсти догађаја који се догодио. Ако имате или вам је дат стандардни списак, прегледајте га у светлу ситуације; и дајте све од себе да додате имена професионалаца који могу да понуде специјализованије, развојно адекватније услуге засноване на узимању у обзир трауме и губитке.

Олакшајте пристиуп услугама: Да би ученици и особље били повезани са релевантним услугама, помозите у обављању позива, још једном проверите да ли служба прихвата упућивања и решите све недоумице које ученици или чланови особља могу имати у вези са услугама.

У данима и недељама након кризне ситуације школа постаје миље за опоравак. Здравствени стручњаци играју важну улогу у праћењу тока опоравка ученика и особља. Активним контактирањем школске заједнице, стварањем система упућивања и пружањем најсавременијих услуга и програма, здравствени стручњаци могу помоћи школи да се стабилизује и убрза опоравак. Секундарни трауматски стрес је уобичајен за оне у помоћним професијама и на руководећим позицијама. Док стварате окружење за унапређивање опоравка код оних око вас, обавезно практикујте бригу о себи.

Пружање прве психолошке помоћи: Помоћно особље

.....

Ви сте драгоцен ресурс у кризним временима и важна карика у опоравку школе. Пре било какве кризе, важно је да знате план ваше школе за ванредне ситуације. Упознајте се са структуром и процедурама командовања инцидентом. Треба да знате коме да поставите питање или где да потражите више информација. Школски службеници за ресурсе треба да координирају план са пружаоцима помоћи у заједници како би били сигурни да су свима, који могу да реагују, планови познати и доследни. У наставку су начини на које можете да примените ППП-Ш.

ППП-Ш Основна акција 1: Контакт и ангажовање

Останиће смирени: Током обављања својих различитих дужности бићете у близини ученика, родитеља и других одраслих који су можда узнемирени и изражавају снажне емоције. Ако остаете смирени, то може помоћи и другима да се смире.

Преузмиће иницијативу: Покретање контакта и разговора може помоћи да се препознају ученици или одрасли којима је можда потребна помоћ. Почетак разговора може бити једноставан, у смислу „Да ли вам је потребно нешто?“ или „Јеси ли добро?“ Нуђење практичне помоћи (храна, вода) може помоћи да се успостави контакт.

Праћиће промене код других: Пазите на промене у понашању ученика или особља (нпр. није толико причљив, промене у одевању, мање су друштвени, изгледају више љути). Пријавите своју забринутост одговарајућој особи у школи, као што је здравствени радник или припадник администрације.

ППП-Ш Основна акција 2: Безбедност и утеха

Утврдиће тренутну безбедност: Обавестите ученике да су одрасли ту да их заштите. Ако је кризна ситуација завршена, ученицима, посебно млађој деци, можда ће бити потребно више пута говорити о безбедности. Чак и када је ванредна ситуација још у току, децу треба уверити да се чини све што је могуће да буду безбедни.

Обезбедиће конинуирану безбедност: Ово може подразумевати помоћ у евакуацији школе или праћење интеракције других у области одређеној за поновно окупљање. Када су деца анксиозна, често се понашају лоше. Ако се ученици понашају на небезбедан начин, смирено им наведите правила и шта се од њих очекује. Ако се понашање настави, обавестите школског службеника за ресурсе или припадника администрације.

Пазиће на ризично понашање ученика: Након кризе, ученици могу повећати употребу супстанци или учествовати у другим високоризичним понашањима (нпр. неопрезна возња, покретање туче), угрожавајући себе или друге. Ако видите овакво понашање или чујете за такве проблеме, пријавите ствар администрацији или службенику за ресурсе школе.

ППП-Ш Основна акција 3: Стабилизација

Подржиће оне који су њрејлавлени емоцијама: Неки ученици и особље могу испољити знаке узнемирености. Останите смирени и видите да ли ће се особа смирити након пар минута. Проверите да ли можете да помогнете у вези са тренутним потребама или да уверите особу у тренутну безбедност. Ако особа има потешкоћа да се смири, потражите помоћ од здравственог радника.

Стабилизација школској окружења: Смирено пренесите ученицима да особље и администрација настављају да прате ситуацију и да ће се позабавити свим недоумицама. Ученици су често узнемирени када се суоче са хаосом, променама и транзицијом повезаним са траумом. Обезбеђивање мирног окружења подршке, јасних правила и очекивања помоћи ће им да поврате осећај сигурности и нормалности.

Ушвердиће мојуће њодсејнике: Предузмите кораке, колико је то могуће, да елиминишете потенцијалне подсетнике у школи који могу да изазову узнемиреност (нпр. не користите исти сигнал за позивање старатеља који је коришћен у кризној ситуацији).

ППП-Ш Основна акција 4: Прикупљање информација

Прејознајће њренујне њојребе: Постављајте једноставна питања са поштовањем да бисте утврдили како можете да помогнете. Ако је особи потребна помоћ изван онога што можете да понудите, повежите је са наставником, здравственим радником или неким другим по потреби.

Ујознајће сисјем ујућивања: Побрините се да знате како да упутите ученике којима је потребна помоћ. Сазнајте што више о знацима упозорења и развојно специфичним знацима да је ученик у опасности.

ППП-Ш Основна акција 5: Практична помоћ

Не њојцењујће важност њпрактичне њомоћи: Помоћ са практичним потребама је заштитни фактор који поспешује опоравак. Можете играти важну улогу у откривању потреба ученика и особља и утврђивању које су препреке за добијање ресурса. Повежите ученике и особље са онима који координирају услуге у школи или им дајте контакт службе која може пружити ове услуге у заједници.

Позабавиће се њојребам: Побрините се да захтеви за снабдевање и испоруку тражених артикала буду координисани и саопштени целом особљу. Сарађујте са осталим особљем како бисте помогли поводом питања као што су превоз, праћење места одређеног за поновно састајање и тако даље. Можда ово превазилази ваше уобичајене обавезе, али помоћ са практичним потребама је од суштинског значаја и може подразумевати да проширите своју улогу.

ППП-Ш Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком

Помоћ за њовезивање са њодриком: Помозите ученицима да се повежу са члановима породице, наставницима, помоћницима, тренерима или онима који им могу пружити утеху. Такође помозите ученицима да се окупе и охрабрите их да подржавају једни друге. Можете препоручити конкретне ванредне групне активности ученика које могу обезбедити место за друштвену подршку.

Пазиће на њовучене ученике: Посматрајте ученике који се можда изолирају или ограничавају своје друштвене интеракције са другима. Контактирајте те ученике и питајте да ли су добро. Што се тиче нових ученика, представите се и пожелите им добродошлицу.

ППП-Ш Основна акција 7: Информације о суочавању

Обезбедиће окружење за опоравак: Након кризе, читава школа треба да створи окружење које поспешује опоравак. охрабрите оне којима је потребна помоћ да траже подршку или другу врсту помоћи током школског дана када им је то потребно.

Не њосиоји један начин за опоравак: Често ће вам постављати питања о природном току опоравка. Нагласите да не постоји само један начин опоравка и да ће се различити људи опоравити у различитом тренутку. Што је најважније, нагласите да свако треба да поштује индивидуалне разлике.

Основна акција ППП-Ш 8: Сарадња са повезаним службама

Обезбедиће информације о досијуйним услугама: У координацији са школском политиком, поделите летке и будите упознати са званичним веб-страницама на којима ће бити наведене доступне услуге у школи и заједници и неопходни кораци за приступ тим услугама.

Олакшајће ѡрисиуй услугама: Да будете сигурни да ће ученици и особље добити релевантне услуге, помозите у обављању позива, још једном проверите да ли служба прихвата упућивања и решите све недоумице које ученици или особље могу имати у вези са услугама.

У данима и недељама након кризне ситуације, школа често постаје миље за опоравак. Сви играју важну улогу у опоравку ученика и школске заједнице. Користећи сугестије из овог материјала, можете помоћи ученицима да се опораве и постигну успех у академском, психолошком и друштвеном смислу. Ове стратегије такође могу помоћи вама и вашој породици. Најважније је да не заборавите да се бринете о себи током ових стресних времена.

Додатак Б: Смернице за коришћење ППП-Ш у групи

.....



Материјали	Страна
Скупови	95
Учионице	97
Мале групе: Ученици/особље са различитим искуствима	101
Мале групе: Ученици/особље са сличним искуствима	105

Смернице ППП-Ш за скупо̀ве

Након кризне ситуације у школи, руководиоци школе могу одржати скуп да изађу пред особље и ученике да би уверили присутне да је руководство активно укључено и да држи ствари под контролом. На скупу, руководиоци школе треба да (1) пруже информације о догађају, (2) опишу расположиве ресурсе и (3) понуде психоедукацију о потенцијалним реакцијама. *Не примењујте ППП-Ш на скуповима или неком другом формату велике групе.* Можете описати основне елементе ППП-Ш током скупа, а затим применити ППП-Ш технике у мањим групама.

Опрез:

Ако школа одлучи да одржи скуп, задужите одрасле, који нису узнемирени, да пазе на ученике који су емоционално преплављени. Будите спремни да направите алтернативни план за ове ученике, на пример да их одрасли отправе до безбедне локације где ће их неко надzirати, ако не могу или одлуче да не учествују на скупу. Ученицима којима је иначе тешко да мирно седе и са пажњом прате у великим групама, вероватно ће то бити још теже у време емоционалног стреса.

Ако је ученик преминуо, разговарајте са породицом пре него што поделите информацију. Како време пролази, наставите да разговарате са породицом о свим додатним информацијама које желите да поделите са ученицима и особљем. Обавестите школску заједницу о смрти ученика или члана особља само у малим групама, а не на великом скупу.

Пратите ове кораке када предводите скуп:

Корак 1: Припрема и увод

- Не радите то сами! Једна особа не би требало да води скуп. Поред говорника, на располагању треба да имате најмање једног одраслог асистента на 10–20 ученика. Асистенти могу стајати на периферији аудиторијума и пружати подршку ученицима који се узнемире или покушају да оду.
- Будите осетљиви на потребе мале деце, која могу бити претерано стимулирана гужвом и буком или великим гледалиштем. Дозволите родитељима да присуствују скупштини са својом малом децом како би им пружили утеху и подршку.
- Нека особе које пружају ППП-Ш услуге или стручњаци за ментално здравље буду при руци да подрже оне ученике и особље којима је то потребно.
- Представите се и нагласите предности школе.
- Представите све нове чланове особља или особе задужене за ресурсе које су ту како би помогле у опоравку (нпр. особе које пружају ППП-Ш услуге, стручњаци за ментално здравље, додатно обезбеђење).
- Представите асистенте и објасните њихову улогу.

Корак 2: Опишите сврху

- Објасните да је сврха скупштине да пружи информације о томе шта се дешава и да опише ресурсе који су доступни за помоћ током опоравка.
- Ако је скупштина отворена за родитеље или друге чланове заједнице, објавите то и пожелите им добродошлицу.

Корак 3: Обезбедите информације

- Пријавите само чињенице о инциденту које је потврдила команда за ванредне ситуације.
- Будите свесни нивоа развоја ученика на скупу и нека информације буду на њиховом нивоу.
- Обратите се присутнима и пресеците гласине.
- Обезбедите психоедукацију о врстама реакција које ученици и особље могу очекивати сада и у блиској будућности.
- Када је потребно, нека буду присутни стручњаци који могу да опишу техничке аспекте ситуације (нпр. полицајац може да опише безбедносне процедуре; инжењер може да се позабави питањима квалитета ваздуха).
- Ограничите информације на оне које школска заједница треба да зна и са којима може да изађе на крај. Не расправљајте о појединоствима догађаја. Побрините се да добијете сагласност родитеља пре него што дате било какву информацију о одређеном детету.
- Препознајте све промене у школској рутини или окружењу (нпр. више чланова обезбеђења у дворишту, измењен распоред тестирања, да се теретана користи као склониште).

Корак 4: Минут ћутања

- Размислите да одржите минут ћутања на почетку скупа у част оних који су погођени догађајем.
- Немојте одржати минут ћутања на крају скупа.
- Не дозволите да се скуп претвори у парастос. Комеморације се могу одржати касније у прикладнијем окружењу.

Корак 5: Разговарајте о доступним ресурсима

- Опишите помоћ која је доступна у школи и заједници.
- Опишите процес упућивања и све опције финансирања за додатне услуге (нпр. Жртве злочина, Црвени крст).
- Размотрите кораке које заједница и хитне службе предузимају да би решили проблем безбедности.
- Укратко опишите ППП-Ш; опишите када и где су ППП-Ш услуге доступне.

Корак 6: Опишите како ће школа наставити даље

- Разговарајте о корацима које ће школа и округ предузети да се опораве и начинима на које администратори, особље и ученици могу активно да учествују.
- Обезбедите конкретан план како ученици и особље могу добити текућу помоћ.

ППП-Ш смернице за интервенције у учионици

Учионица је познато окружење које помаже да се поново успостави рутина и подстиче међусобну подршку ученика. Узмите у обзир развојни ниво ученика и у складу са тим прилагодите интервенције. Тамо где је учионица била место насилног инцидента или смрти ученика или наставника, измените ове смернице да бисте се позабавили тиме и проведите више времена са овом групом. Покушајте да примените ППП-Ш рано у току дана, тако да наставници и особље могу да посматрају реакције ученика и пруже одговарајућу подршку.

Упозорење за учионицу:

Обезбеђивање ППП-Ш у учионици може ученицима пружити информације које су им потребне и научити их како да се изборе, истовремено им омогућавајући да подржавају и теше једни друге. Иако су у истом разреду и познају се, ученици могу имати потпуно различита искуства о догађају. Организујте сесију тако да ученици не буду узнемирени описима својих другова из разреда. Ако ученици проводе време причајући или цртајући слике о догађају, одредите време пре него што се рад са групом заврши да бисте се усредсредили на мисли пуне наде и научили их вештинама за суочавање са својим осећањима.

Структуришите групу тако што ћете рећи нешто попут:

„Иако сте сви део истог разреда и сви сте преживели исти догађај, свако од вас је имао различито искуство. Пошто је група временски ограничена, нећемо моћи детаљно да чујемо шта се десило сваком од вас. Заправо је корисније да решавате проблеме једни са другима и да научите корисне начине да се носите са осећањима и мислима које имате. Обавештаваћемо вас о томе шта се дешава и који су ресурси доступни да вам помогну током ових тешких тренутака.“

Основна акција 1: Контакт и ангажовање

- Водите групу са још једним пружаоцем помоћи.
- Пре групе, нека наставник препозна сваког ученика који треба да буде ослобођен ове интервенције или за којег је забринут.
- Укључите наставника у дискусију како би могао да се позабави питањима која се могу јавити касније. Ако је наставник тај који је преминуо, нека члан особља који добро познаје ученике учествује у интервенцији.
- Представите се и објасните сврху састанка. Нека се други пружалац помоћи представи.
- Ако је ученик веома емотиван или мора да напусти учионицу, помозите му насамом. Обезбедите „сигурну собу“ или друго окружење у школи где ученици могу да оду на предах или ради подршке.

Основна акција 2: Безбедност и утеха

- Обезбедите информације о догађају и покушајте да одбаците гласине и разјасните све неспоразуме.
- Најавите услуге подршке које школа и заједница тренутно нуде или ће понудити у блиској будућности.

- Разговарајте о корацима које округ и школа предузимају да се опораве од инцидента и одговорите на сва питања која ученици имају.
- Позабавите се безбедносним проблемима и опишите безбедносне процедуре које школа примењује.
- Нагласите да ће наредни период бити изазован за неке ученике.
- Ако је дошло до смрти, нагласите да неке особе можда тугују и да ће своју тугу изразити на различите начине. Уважите и олакшајте нормалан процес туговања и информишите ученике како да добију сталну подршку и услуге.
- Обесхрабрите спомен-изложбе унутар учионице, јер ученици могу имати веома различите реакције на њих. Дозволите дискусију о руковању стварима покојника (нпр. уметничка дела могу да припадну родитељима девојчице; слика дечака може да остане постављена неко време).

Основна акција 3: Стабилизација

- Ако је ученику потребна стабилизација, помозите му индивидуално.
- Нека вам при руци буде довољно одраслих да ученике преплављене емоцијама одведу до тихог, приватног места ван групног окружења и тада особа која пружа ППП-Ш услуге може да ради на стабилизацији ученика.
- Помозите ученицима да изразе своја осећања и бриге. Одговорите на сва питања која имају; помозите им да разумеју сопствене емоције и смире узнемиреност због другова из разреда који су такође преплављени емоцијама.

Основна акција 4: Прикупљање информација

- Ваша способност прикупљања информација је више ограничена у учионици него у малим групама или један на један.
- Подсетите ученике да вам није потребан детаљан опис онога што се догодило, већ неке основне информације да бисте реаговали на њихове тренутне потребе и бриге.
- Постављајте питања која изискују да или не одговоре да бисте ограничили дискусију.
- Вратите на праву тему ученике који дају превише појединости о догађају, подсећајући их на сврху овог састанка.
- Нека група буде усредсређена на задатак. Не дозволите једном ученику или малој групи ученика да скрену разговор.

Основна акција 5: Практична помоћ

- Решавајте проблеме и позабавите се практичним потребама ученика, посебно оних у вези са академским и школским функционисањем.
- Демонстрирајте како ученици могу да се обрате другима да би њихове потребе биле задовољене.
- Реците ученицима где могу пронаћи дониране ствари или услуге које су им потребне.
- Подстакните наставника да развије циљеве за рад у учионици и начин да мапира напредак разреда. Помозите ученицима да схвате да можда имају ресурсе које могу поделити са другима у школској заједници или да могу да помогну на неки други начин.

Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком

- Разговарајте о начинима на које ученици могу помоћи једни другима.
- Информишите ученике о активностима везаним за опоравак где могу волонтирати.
- Нагласите важност међусобне помоћи међу ученицима. Размислите о начинима на које ученици могу да сарађују како би помогли себи и другима.
- Подстакните ученике да обавесте наставника, родитеља или другу одраслу особу када су забринути за вршњака. Помозите им да препознају одраслу особу којој се могу обратити тим поводом и дајте им контакт те особе.

Основна акција 7: Информације о суочавању

- Обезбедите психоедукацију о распону реакција које би ученици могли имати у кризи.
- Опишите стратегије суочавања које су други ученици сматрали ефикасним.
- Обезбедите упућивање на услуге „један на један“ онима који желе индивидуализовану пажњу.
- Подстакните праксу и рутину самопомоћи.
- Позабавите се потенцијалним проблемима везаним за спавање, расположење и академско функционисање.
- Разговарајте о улози подсетника на догађај и начинима како да се са њима изађе на крај.
- Поново успоставите окружење за учење тако што ћете се, што је више могуће, вратити на распоред и рутину пре догађаја.

Основна акција 8: Сарадња са повезаним службама

- Обавестите ученике о начинима на које могу добити индивидуализоване услуге.
- Повежите ученике са одговарајућим особама за подршку, службама за помоћ или социјалну помоћ.
- Завршите интервенцију дискусијом о конструктивним и просоцијалним активностима које могу унапредити опоравак.
- Останите у контакту са наставником како бисте пратили све значајне емоционалне реакције које ученици могу испољити након учешћа у групи. Уколико постоји потреба, позабавите се упућивањем на друге службе.
- Подстакните наставника да унапред закаже време када ће одговорати на питања ученика и разговарати са њима о напорима за опоравак.
- Изаберите некога ко ће испратити шта се десило са ученицима које сте упутили или повезали са другим службама.

Након обављања интервенција у учионици, увек одвојите време за себе. Будите добар узор, водите рачуна о себи!

ППП-Ш смернице за мале групе: ученици/особље са различитим искуствима

Можете да користите ППП-Ш када су у питању мале групе за пружање информација, решавање безбедносних питања, пружање психоедукације, успешнија суочавања, подстицање чланова групе да подржавају једни друге и преглед услуга које нуде школа и заједница. Групе се могу формирати спонтано или можете груписати ученике (или особље) заједно, али поједини чланови ће имати потпуно различита искуства о кризној ситуацији (опасност по живот, само су о њој чули из медија, смрт блиског пријатеља итд.). Пошто су чланови групе имали различита искуства, не дозволите им да детаљно разговарају о својим индивидуалним искуствима. Уместо тога, усредсредите се на сврху састанка и подстакните разумевање и поштовање различитих искустава и реакција.

Опрез:

Формат мале групе омогућава ученицима (или особљу) са различитим искуствима да подржавају једни друге током ове кризне фазе и периода опоравка који следи. Међутим, предузмите мере опреза да заштитите појединце који нису били значајно изложени, да не чују како други детаљно описују своје трауматично искуство. Прекините такве дискусије и преусмерите чланове групе на учење начина да се носе са својим осећајима и мислима. Реците им да упозоре вас или вашег сарадника ако доживљавају интензивне негативне емоције. (Нека одрасла особа буде на располагању да отпрати особу у приватан простор где се може опоравити). Такође, објасните члановима групе како да добију подршку један на један, ван групе, ако желе више да причају о својим искуствима.

По групама распоредите ученике сличног узраста и сличног нивоа зрелости. Кад год је то могуће, треба се састајати са децом у предшколским установама и вртићима у њиховој учионици са њиховим васпитачем (у овом случају користите материјал ППП – Смернице за интервенцију у учионици). Имајте на уму да је малој деци потребно више физичке удобности од старијих ученика, да су им потребне честе ужине и паузе за тоалет, да им је потребна већа помоћ са задацима и да им је потребно представити информације једноставним, конкретним речима.

Можете представити и структурирати групу тако што ћете рећи:

„Чланови ове групе имали су веома различита искуства током догађаја. Због тога и због ограниченог времена које нам је на располагању, нећемо детаљно говорити о томе шта се десило сваком од вас. Урадићемо нешто што ће бити корисније: обавестити вас о томе шта се дешава, научићемо вас практичним начинима да се носите са осећањима која имате и испричати вам о услугама подршке које су доступне да вам помогну у овом тешком тренутку.“

Следи структура за вођење мале групе појединачно са различитим искуствима. Важно је напоменути да није неопходно применити све ставке означене набрајањем, у оквиру сваке основне акције, нити применити све основне акције. Покрените ученике, посматрајте шта су одабрали да поделе и користите различите основне акције да им помогнете у решавању проблема.

Основна акција 1: Контакт и ангажовање

- Водите групу са другим пружаоцем помоћи, ако је могуће са неким ко је познат ученицима/особљу.
- Представите себе и сврху састанка. Нека се други пружалац помоћи представи.
- Створите утешно присуство у просторији, које подстиче учешће и прихватање мисли, емоција и понашања других.

- Нека се сваки од чланова представи.
- Објасните члановима групе да, ако су ученик или члан особља преплављени емоцијама, други пружалац помоћи ће му се посветити индивидуално.

Основна радња 2: Безбедност и утеха

- Наведите информације о догађају и доступним услугама. Одбаците гласине и разјасните неспоразуме или дезинформације.
- Решите све безбедносне проблеме и утврдите све нове безбедносне процедуре.
- Нагласите да ће наредни период бити изазован за све.
- Разговарајте о корацима које округ и школа предузимају да се опораве од инцидента и одговорите на сва питања која група може имати.
- Једноставним језиком одговорите на питања млађе деце. Реците им само оно што је неопходно да знају.

Основна акција 3: Стабилизација

- Састаните се појединачно са сваким учеником/чланом особља коме је потребна стабилизација.
- Нека вам при руци буде довољно одраслих да отправе ученика преплављеног емоцијама или члана особља до тихог, приватног места ван групе, где га пружалац ППП-Ш услуга може смирити.
- Охрабрите преостале појединце да говоре о својим осећањима и бригама, како би могли да разумеју и стекну контролу над својим емоцијама. Пратите разговор о бригама и обухватајте га ако превазилази оно што је корисно за групу.

Основна акција 4: Прикупљање информација

- Ако чланови групе делују узнемирено, спроведите неутралну групну активност, као што је вежба опуштања.
- Користите образац за скрининг или поставите конкретна (да/не) питања да бисте утврдили потребе и бриге чланова групе.
- Нека група буде усредсређена на задатак, утврђивање потреба и пружање информација.
- Вратите ученике на праву тему, посебно оне ученике који дају превише појединости о догађају, подсећајући их на сврху овог састанка.

Основна акција 5: Практична помоћ

- Решавајте проблеме и позабавите се практичним потребама ученика и особља.
- Предложите начине како ученици могу да се обрате другима да би њихове потребе биле задовољене.
- Реците ученицима где могу пронаћи дониране ресурсе или услуге које су им потребне.

Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком

- Разговарајте о начинима да чланови групе помогну једни другима.
- Информишите ученике о активностима везаним за опоравак где могу волонтирати.
- Нагласите важност међусобне помоћи међу члановима. Размислите о начинима на које ученици могу да сарађују како би помогли себи и другима.
- Откријте доступне ресурсе ако се осете преоптерећено када подржавају своје вршњаке.
- Помозите им да препознају одраслу особу коју могу упозорити ако се забрину за вршњака.

Основна акција 7: Информације о суочавању

- Пружите психоедукацију о распону реакција које ученици/особље могу имати у кризи.
- Опишите стратегије суочавања које су други људи сматрали ефикасним.
- Подстакните праксу и рутину самопомоћи.
- Позабавите се потенцијалним проблемима везаним за спавање, расположење и академско функционисање.
- Разговарајте о улози подсетника на догађај и начинима како да се са тиме изађе на крај.

Основна акција 8: Сарадња са повезаним службама

- Подсетите ученике/особље да ће се можда осећати боље након групе, али да се нека од њихових тешких осећања (као што су туга, забринутост) могу вратити и да треба да брину о себи.
- Помените начине за приступ услугама које су индивидуализованије.
- Повежите чланове са одговарајућим особама за подршку и службама за помоћ или социјалну помоћ.
- Останите у контакту са наставником како бисте пратили све значајне емоционалне реакције које ученици могу испољити након учешћа у групи. Позабавите се упућивањем на друге службе.
- Испратите шта се десило са ученицима/особљем које сте упутили или повезали са другим службама.
- Означите ресурсе и експертизе који су на располагању унутар школске заједнице.
- Завршите интервенцију дискусијом о конструктивним и просоцијалним активностима које могу промовисати опоравак, укључујући начине на које чланови могу подржавати једни друге.

Након обављања групне интервенције, увек одвојите време за себе. Будите добар узор, водите рачуна о себи!

ППП-Ш смернице за мале групе:

Ученици/особље са сличним искуствима

Можете користити ППП-Ш када су у питању мале групе ученика/особља да пружите информације, да се позабавите безбедносним питањима, пружите психоедукацију, побољшате суочавање, подстакнете чланове групе да подржавају једни друге и оцене услуге које нуде школа и заједница. Када се групе састоје од ученика или особља који су имали слична трауматска искуства, можете прилагодити интервенцију тако да се усредсреди на та заједничка искуства (нпр. сви су пријатељи ученика који је извршио самоубиство или су сви претрпели повреде када се зграда срушила).

Формат мале групе омогућава ученицима/члановима особља који деле трауматска искуства да подржавају једни друге и да се осећају мање изоловано. Група такође обезбеђује форум за дискусију о реакцијама на догађај. Иако су ученици/чланови особља можда били изложени на сличан начин, њихове реакције могу увелико варирати у зависности од њихових личних карактеристика и претходних искустава. Дакле, ова група није одговарајући форум за детаљно откривање или дискусију о живописним појединостима. Задржавање ученика/чланова особља на задатку може постати изазовно ако појединци почну да деле појединости догађаја и њихове емоције се појачају. Усмерите групу на учење практичних начина како бисте помогли себи и једни другима и изборе се са проблемима.

Нека у групи буду ученици блиског узраста и сличног нивоа зрелости. Кад год је то могуће, састаните се са децом у предшколским установама и вртићима у њиховој учионици са њиховим васпитачем (у овом случају користите материјал ППП – Смернице за интервенцију у учионици). Имајте на уму да је малој деци потребно више физичке удобности него старијим ученицима, да су им потребне честе ужине и паузе за тоалет, већа помоћ у задацима и да су им потребне информације представљене једноставним, конкретним језиком.

Групи са заједничким искуством може бити потребно пажљивије планирање како појединци не би имали осећај да су преоптерећени. Можете (1) испланирати свој дневни ред, укључујући дефинисање ваших одговорности и одговорности вашег сарадника; (2) размислити о специфичном језику који ћете користити да поновно усредсредите чланове групе; (3) изаберити вештину опуштања коју ћете подучавати — као што је вежба дисања — да бисте смирили и поново усредсредили групу, и (4) лоцирајте оближњу „зону за паузу“. Договорите се да водите ове групе САМО ако имате времена за планирање, ако тренутно нисте преоптерећени и ако имате систем подршке или план суочавања који ће вам помоћи да изађете на крај са тешким емоцијама које се често јављају након вођења такве групе. Ако нисте водили групе, покушајте да их водите заједно са неким ко је у томе искусан.

Представите групу објашњавајући њену сврху:

„Наћи ћемо корисне начине да се носимо са страшном трагедијом која се догодила и да помогнемо једни другима у решавању тренутних проблема са којима се суочавате. Можда ћете желети да разговарате о томе шта вам се догодило — шта сте видели, чули и осетили. Међутим, управо сада, оно што ће вам највише помоћи јесте да научите како да се носите са интензивним осећањима и мислима, уместо да се задржавате на њима. Желимо да данас свако од вас напусти групу са неким специфичним алатима који ће вам помоћи да се носите са овим интензивним осећањима и мислима. Такође, обавестићемо вас о томе шта се дешава и које су услуге подршке доступне. Иначе, уобичајено је да се људи у оваквој групи осећају емотивно или имају потребу за паузом. Ако вам се ово деси, само сигнализирајте вођи групе, а неко од нас ће вам показати где да идете. Можете се вратити у групу када будете спремни.“

Следи структура за вођење мале групе са заједничким искуствима. Важно је напоменути да није неопходно применити све назначене ставке у свакој основној акцији, нити применити све основне акције. Покрените ученике, посматрајте шта су одабрали да поделе и користите различите основне акције да им помогнете у решавању проблема.

Основна акција 1: Контакт и ангажовање

- Водите групу са још једним пружаоцем помоћи, по могућности са неким кога ученици/особље познаје.
- Представите себе и сврху састанка.
- Објасните члановима групе да, иако су имали слична искуства, њихове реакције могу бити веома различите.
- Створите утешно присуство у просторији, које подстиче учешће и прихватање мисли, осећања и понашања других.
- Нека се сваки од чланова групе представи.
- У групи у којој сви чланови тугују или су доживели догађај опасан по живот, очекујте да ће неки појединци испољити интензивне негативне реакције. Да бисте били сигурни да чланови групе неће бити преоптерећени емоцијама, поставите параметре на почетку тако што ћете описати како ћете се носити са овим ситуацијама (тј. ако неко осећа да је преплављен емоцијама, постоји место на које може да оде и направи паузу; ако дискусија скрене у погрешном правцу, ви ћете усмерити групу; ако је ученику или члану особља потребна индивидуална подршка, ваш сарадник ће то пружити).
- Одржавајте мирно и утешно присуство у сваком тренутку. Мала деца су, посебно, веома свесна стреса или страха одраслих.

Основна радња 2: Безбедност и утеха

- Наведите информације о догађају и доступним услугама. Одбаците гласине и разјасните сваки неспоразум или дезинформацију на начин који је примерен узрасту.
- Позабавите се безбедносним проблемима и утврдите које безбедносне процедуре се примењују.
- Нагласите да ће наредни период бити тежак за све.
- Разговарајте о корацима које округ и школа предузимају да се опораве од инцидента и одговорите на сва питања које група има.
- Једноставним језиком одговорите на питања млађе деце. Реците им само оно што је неопходно да знају.
- Ако је дошло до смрти, нагласите да неке особе тугују и да ће ту тугу изразити на различите начине. Уважите и олакшајте нормалан процес туговања и информишите чланове групе како да добију сталну подршку и услуге.
- Ако неки чланови групе имају специфичну тешкоћу коју други не деле, нагласите то (нпр. део су кривичног поступка, потребан им је медицински третман, оплакују најбољег пријатеља).

Основна акција 3: Стабилизација

- Ако је ученику/члану особља потребна стабилизација, видите се са њим насамо.
- Ако су многи чланови групе узнемирени, нека обављају неутралну активност као што је вежба опуштања.

- Нека вам при руци буде довољно одраслих да отправе ученика или члана особља који су преплављени емоцијама до тихог, приватног места ван групног окружења, тада пружалац ППП-Ш услуга може да га стабилизује.
- Охрабрите преостале појединце да говоре о својим осећањима и бригама, тако да разумеју и стекну контролу над својим емоцијама.

Основна акција 4: Прикупљање информација

- Омогућите дискусију како бисте утврдили потребе и бриге чланова групе.
- Преусмерите ученике који дају превише детаља о догађају, подсећајући их на сврху састанка. Иако ово није окружење за детаљне разговаре о јединственим искуствима појединца, рад у малим групама са сличним искуствима смањује вероватноћу да ће они бити изложени појединостима догађаја са којима раније нису били упознати.

Основна акција 5: Практична помоћ

- Радите на решавању проблема практичних потреба ученика и особља.
- Предложите начине како могу да се обрате другима да би њихове потребе биле задовољене.
- Реците им где могу пронаћи дониране ресурсе или услуге које су им потребне.
- Позабавите се јединственим потребама групе (нпр. разговарајте о медицинским проблемима ученика са озбиљним повредама или обезбедите ресурсе за ученике/чланове особља чији су домови уништени).

Основна акција 6: Повезаност са социјалном подршком

- Разговарајте о начинима на које чланови групе могу помоћи једни другима.
- Обавестите их о активностима везаним за опоравак где могу волонтирати.
- Нагласити важност међусобне помоћи. Размислите о начинима на које могу да сарађују како би помогли себи и другима.
- Обавестите их о доступним ресурсима за случај да их преплаве емоције док подржавају своје вршњаке.
- Помозите да одаберу одраслу особу коју ће упозорити ако су забринути за вршњака.

Основна акција 7: Информације о суочавању

- Обезбедите психоедукацију о распону реакција које ученици могу имати у кризи.
- Опишите стратегије суочавања које су другима биле делотворне.
- Подстакните праксу и рутину самопомоћи.
- Позабавите се потенцијалним проблемима везаним за спавање, расположење и академско функционисање.
- Разговарајте о улози подсетника и начинима да се са њима изађе на крај.

Основна акција 8: Сарадња са повезаним службама

- Подсетите ученике/особље да се могу осећати боље након групе, али да се нека од њихових тешких осећања (као што су туга, забринутост) могу вратити и да треба да воде рачуна о себи.
- Утврдите на које начине могу добити индивидуалне услуге.
- Повежите чланове са одговарајућим особама за подршку и службама за помоћ или социјалну помоћ.
- Останите у контакту са наставницима након групе како бисте пратили ученике који су показали значајне емоционалне реакције. Упутите их даље по потреби.
- Испратите (или нека то уради ваш сарадник) шта се десило са ученицима/особљем које сте упутили или повезали са другим службама.
- Завршите интервенцију дискусијом о конструктивним и просоцијалним активностима које могу унапредити опоравак, укључујући начине на које чланови могу подржавати једни друге.

Имајте на уму да одвојите време за себе. Будите добар узор, водите рачуна о себи!

Додатак Ц: Материјали и радни листови



Материјали	Страна
Радни лист пружаоца помоћи — Тренутне потребе преживелих	111
Нега за оне који пружају помоћ	113
Повезивање са другима: За одрасле	117
Повезивање са другима: За ученике	119
Када се догоди нешто страшно: За одрасле	121
Када се догоди нешто страшно: За ученике	125
Помоћ вашој породици да изађе на крај са ситуацијом: за родитеље	127
Савети за опуштање	129

Радни листи пружаоца услуга

Тренутне потребе групе

Датум: _____ Пружалац услуга: _____

Име преживелог: _____ Локација: _____

Ова сесија је одржана са (означите све што је примењиво):

Дете Адолесцент Одрасла особа Породица Група

Пружалац услуга: Користите овај образац да документујете шта је преживелом најпотребније у овом тренутку. Овај образац се може користити за комуникацију са службама којима се особа даље упућује, како би се промовисао континуитет неге.

1. Означите поља која одговарају потешкоћама које преживели има.

Бихевиоралне	Емоционалне	Физичке	Когнитивне
<input type="checkbox"/> Дезоријентација <input type="checkbox"/> Повећана употреба дрога, алкохола или лекова на рецепт <input type="checkbox"/> Изолација/повлачење <input type="checkbox"/> Високоризично понашање <input type="checkbox"/> Регресивно понашање <input type="checkbox"/> Сепарациона анксиозност <input type="checkbox"/> Насилно понашање <input type="checkbox"/> Маладаптивно суочавање <input type="checkbox"/> Остало _____	<input type="checkbox"/> Акутне реакције на стрес <input type="checkbox"/> Акутне реакције туге <input type="checkbox"/> Туга, плач <input type="checkbox"/> Раздражљивост, бес <input type="checkbox"/> Анксиозност, страх <input type="checkbox"/> Очај, безнађе <input type="checkbox"/> Кривица или стид <input type="checkbox"/> Осећање емоционалне отупелости, неповезаност <input type="checkbox"/> Остало _____	<input type="checkbox"/> Главобоље <input type="checkbox"/> Болови у стомаку <input type="checkbox"/> Потешкоће са спавањем <input type="checkbox"/> Потешкоће у исхрани <input type="checkbox"/> Погоршање здравственог стања <input type="checkbox"/> Умор/исцрпљеност <input type="checkbox"/> Хронична агитација <input type="checkbox"/> Остало _____	<input type="checkbox"/> Немогућност прихватања/суочавања са смрћу вољене особе <input type="checkbox"/> Узнемирујући снови или ноћне море <input type="checkbox"/> Наметљиве мисли или слике <input type="checkbox"/> Потешкоће са концентрацијом <input type="checkbox"/> Потешкоће у памћењу <input type="checkbox"/> Потешкоће у доношењу одлука <input type="checkbox"/> Преокупација смрћу и уништењем <input type="checkbox"/> Потешкоће у испуњавању задатака или кућних послова <input type="checkbox"/> Остало _____

ПСИХОЛОШКА ПРВА ПОМОЋ ЗА ШКОЛЕ. ПРИЛОЗИ

2. Означите поља која одговарају другим специфичним проблемима.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Прошле или постојеће трауме/психолошки проблеми/проблеми са злоупотребом супстанци | <input type="checkbox"/> Структура домаћинства |
| <input type="checkbox"/> Повреда током хитног случаја | <input type="checkbox"/> Изгубљен посао или школа |
| <input type="checkbox"/> Живот у опасности током хитне ситуације | <input type="checkbox"/> Финансијски проблеми |
| <input type="checkbox"/> Вољена особа нестала или мртва | <input type="checkbox"/> Физички/емоционални инвалидитет |
| <input type="checkbox"/> Расељен из куће | <input type="checkbox"/> Стабилизација лекова |
| <input type="checkbox"/> Помагао у спасавању / опоравку | <input type="checkbox"/> Брига за дете/адолесцента (за родитеље) |
| <input type="checkbox"/> Кућни љубимци нестали/повређени/мртви | <input type="checkbox"/> Одвајање од примарног старатеља (за дете) |
| <input type="checkbox"/> Остало _____ | |

3. Белешке о другим информацијама које би могле бити од помоћи приликом упућивања.

4. Упућивање

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Унутар школе (навести) | <input type="checkbox"/> Лечење злоупотребе супстанци |
| <input type="checkbox"/> Хитне службе у заједници | <input type="checkbox"/> Друге друштвене услуге |
| <input type="checkbox"/> Професионалне услуге менталног здравља | <input type="checkbox"/> Медицински третман |
| <input type="checkbox"/> Остало _____ | |

5. Да ли је појединац прихватио упућивање? Да Не

ППП-Ш Неја за оне који љружају љомоћ

Пружање подршке непосредно након кризе може представљати богато професионално и лично искуство које повећава задовољство помажући другима. Такође може бити физички и емоционално исцрпљујуће. У наставку су информације које треба узети у обзир када се реагује на кризну ситуацију у школи.

Уобичајене реакције на стрес

Можда ћете доживети бројне реакције на стрес, које се сматрају уобичајеним током рада са преживелима:

- Повећање или смањење нивоа активности
- Потешкоће са спавањем
- Употреба супстанци
- Искључивање и отупљивање
- Раздражљивост, бес и фрустрација
- Викаријска траума у виду шока, страха, ужаса, беспомоћности
- Конфузија, недостатак пажње и тешкоће у доношењу одлука
- Физичке реакције (главобоља, болови у стомаку, лако их је уплашити)
- Депресивне или анксиозне реакције
- Смањена друштвена активност
- Смањена брига о себи

Екстремне реакције стреса

Можда ћете доживети озбиљније реакције на стрес које подразумевају тражење стручне подршке или надзор супервизора. Оне укључују:

Осећај беспомоћности

Преокупацију или компулсивно поновно проживљавање трауме, доживљене директно или индиректно

Покушај претеране контроле у професионалним или личним ситуацијама, или „комплекс спасиоца“

Социјално повлачење и изолација

Хронична исцрпљеност

Стратегије преживљавања као што су ослањање на супстанце, заокупљеност послом или драстичне промене у обрасцима спавања или исхране

Озбиљне потешкоће у међуљудским односима, укључујући насиље у породици

Депресија праћена безнађем

Самоубилачке идеје или покушаји

Непотребно преузимање ризика

Болест или повећање нивоа бола

Промене у памћењу и перцепцији

Поремећај у перцепцији сигурности, поверења и независности

Школска администрација и руководство могу пружити подршку за смањење ризика од екстремног стреса путем имплементације процедура и политике. Размислите о:

- Подстицању пауза;
- Ротирању пружаоца помоћи са најизложенијих задатака на мање нивое изложености;
- Утврђивању довољно подршке да се задовоље потребе администрације, особља, ученика и породица;
- Подстицању вршњачких партнера и вршњачке консултације;
- Праћењу пружалаца помоћи који испуњавају одређене критеријуме високог ризика, као што су: они који су били директно изложени догађају, они који су редовно изложени озбиљно погођеним појединцима или породицама, они са вишеструким стресом (нпр. промене у породици, здравствени проблеми);
- Обезбеђивању редовног надзора, конференција о случајевима, упућивања захвалности особљу;
- Спровођењу обуке о пракси излагања на крај са стресом и подстицање коришћења таквих пракси;
- Подршци отвореној комуникацији.

Брига о себи

Брига о себи је способност помагања другима без жртвовања битних делова свог живота. То је преузимање одговорности за оне функције посла над којима имате контролу, способност да задржите позитиван став према послу упркос изазовима и ваше право да будете добро, безбедни и испуњени.

Важно је запамтити да брига о себи није план који треба активирати када вас стрес савлада, нити добар план самопомоћи значи да се понашате себично. Здрава брига о себи може обновити наш дух и помоћи нам да постанемо отпорнији.

Брига о себи има три основна аспекта:

Свесност	Први корак је потрага за свесношћу. То подразумева да успорите и усредсредите се унутар себе да бисте утврдили како се осећате, који је ваш ниво стреса, које врсте мисли вам пролазе кроз главу и да ли су ваше понашање и поступци у складу са оним ко желите да будете.
Равнотежа	Други корак је потрага за равнотежом у свим областима свог живота, укључујући посао, лични и породични живот, одмор и слободно време. Бићете продуктивнији ако сте имали прилику да се одморите и опустите. Када постанете свесни тога да губите равнотежу у животу то вам даје прилику да се промените.
Повезивање	Последњи корак је повезивање. То подразумева изградњу веза и односа заснованих на подршци са вашим сарадницима, пријатељима, породицом и заједницом. Један од најмоћнијих редуктора стреса је друштвена повезаност.

Списак за бригу о себи

Постоји неколико начина да пронађете равнотежу, будете свесни својих потреба и повежете се са другима. Користите овај списак да одлучите које вам стратегије за бригу о себи одговарају.

Уложите напор да:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Потражите и пружите друштвену подршку | <input type="checkbox"/> Рутински приступите супервизији да бисте поделили бриге, препознали тешка искуства и израдили стратегију за решавање проблема |
| <input type="checkbox"/> Контактирајте друге колеге да разговарате о одговору на кризну ситуацију | <input type="checkbox"/> Очекујте да ћете доживети мисли или снове који се понављају и да ће се они временом смањивати |
| <input type="checkbox"/> Закажите време за одмор или постепену реинтеграцију у свој нормалан живот | <input type="checkbox"/> Водите дневник да избаците бриге из главе |
| <input type="checkbox"/> Спремите се за промене у погледу на свет које други у вашем животу можда неће делити | <input type="checkbox"/> Затражите помоћ у родитељству ако сте раздражљиви или имате потешкоћа да се вратите својој рутини |
| <input type="checkbox"/> Потражите формалну помоћ ако екстремни стрес траје дуже од две до три недеље | <input type="checkbox"/> Планирајте безбедност породице/куће, укључујући израду плана за бригу о деци и кућним љубимцима |
| <input type="checkbox"/> Повећајте активности у слободно време, управљање стресом и вежбање | <input type="checkbox"/> Вежбајте кратке технике опуштања током радног дана |
| <input type="checkbox"/> Обратите посебну пажњу на здравље и исхрану | <input type="checkbox"/> Користите „систем пријатеља“ да поделите узнемирујуће емоционалне реакције |
| <input type="checkbox"/> Самоконтролишите и темпирајте своје напоре | <input type="checkbox"/> Будите свесни ограничења и потреба |
| <input type="checkbox"/> Одржавајте границе: делегирајте, реците „не“ и избегавајте да будете преоптерећени послом | <input type="checkbox"/> Препознајте глад, љутитост, усамљеност или умор и предузмите одговарајуће мере за бригу о себи |
| <input type="checkbox"/> Обратите посебну пажњу на обнављање блиских међуљудских односа | <input type="checkbox"/> Повећајте активности које су позитивне |
| <input type="checkbox"/> Примењујте добру рутину пред спавања | <input type="checkbox"/> Практикујте веру, филозофију, духовност |
| <input type="checkbox"/> Одвојите време за саморефлексију | <input type="checkbox"/> Проведите време са породицом и пријатељима |
| <input type="checkbox"/> Пронађите ствари у којима уживате или које вас засмејавају | <input type="checkbox"/> Научите како да „уклоните стрес“ |
| <input type="checkbox"/> Покушајте понекад да не будете главни или „стручњак“ | <input type="checkbox"/> Пишите, цртајте, сликајте |
| <input type="checkbox"/> Повећајте број искустава која за вас имају духовно или филозофско значење | <input type="checkbox"/> Ограничите употребу кофеина, цигарета и супстанци |

Не упуштајте се у активности које могу ометати ваше покушаје да се бринете о себи. Избегавајте:

- Продужене периоде самосталног рада без колега или „данонног рада“ са малим паузама;
- Негативан самоговор који појачава осећај неадекватности или неспособности;
- Уобичајене препреке за бригу о себи (нпр. „Било би себично да се одмарам.“)
- Негативно процењивање вашег доприноса
- Прекомерну употребу алкохола, забрањених дрога или превеликих количина лекова који се издају на рецепт

Повезивање са другима: За одрасле

ТРАЖЕЊЕ СОЦИЈАЛНЕ ПОДРШКЕ

- Успостављање контакта са другима може помоћи у смањењу осећаја узнемирености
- Одрасли могу имати користи од дружења са вршњацима
- Одраслима је потребна подршка познатих одраслих да би се изборили са трауматским догађајима
- Подршку могу пружити породица, пријатељи, наставници или други који се носе са истим трауматичним догађајем

Опције социјалне подршке		
• Супружник или партнер	• Свештенство	• Група за подршку
• Поуздани члан породице	• Доктор или медицинска сестра	• Сарадник/наставник
• Близак пријатељ	• Саветник	• Кућни љубимац

Урадите . . .		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Пажљиво одлучите с ким ћете разговарати ✓ Одлучите унапред о чему желите да разговарате ✓ Изаберите право време и место 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Почните тако што ћете разговарати о практичним стварима ✓ Кажите другима да желите да разговарате или само да будете са њима ✓ Разговарајте о болним мислима и осећањима када будете спремни 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Питајте да ли је добро време за разговор ✓ Реците им да цените то што вас слушају ✓ Реците шта вам је потребно или како они могу да помогну — наведите једну главну ствар која би вам помогла у овом тренутку

Немојте . . .	
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ћутати јер не желите да нервирате друге ✗ Ћутати јер бринете да ћете бити на терету 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Почети тако што ћете разговарати о практичним стварима ✗ Дати другима до знања да треба да разговарате или само да будете са њима

Начини да се повежете	
<ul style="list-style-type: none"> • Позовите пријатеље или породицу телефоном • Повећајте контакт са познаницима и пријатељима које тренутно имате • Обновите одласке или почните да одлазите у цркву, синагогу, џамију, храм или другу групу 	<ul style="list-style-type: none"> • Укључите се у групу за подршку • Укључите се у активности за опоравак заједнице

Повезивање са другима: За одрасле

ПРУЖАЊЕ СОЦИЈАЛНЕ ПОДРШКЕ

Можете помоћи члановима породице и пријатељима да се изборе са кризном ситуацијом тако што ћете проводити време са њима и пажљиво слушати. Можда ћете се и сами осећати боље када пружате подршку другима. Већина људи се боље опоравља када осећају повезаност са људима којима је стало до њих. Неки људи одлучују да не причају много о својим искуствима, док други морају да разговарају о својим искуствима. Причање о томе шта се догодило, неким може помоћи да ти догађаји изгледају мање застрашујуће. Другима највише прија да спокојно проводе време са људима који су им блиски и који их прихватају. Ево неких информација о пружању социјалне подршке другима.

Разлози зашто људи избегавају социјалну подршку

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Не знају шта им је потребно • Осећају стид или да су „слаби“ • Осећају да ће изгубити контролу | <ul style="list-style-type: none"> • Не желе да оптерећују друге • Сумњају да ће то помоћи или мисле да други неће разумети • Зато што су у прошлости безуспешно покушали да добију помоћ | <ul style="list-style-type: none"> • Желе да избегну размишљање или осећања о догађају • Осећају да ће други бити разочарани или да ће их осуђивати • Не знају где да траже помоћ |
|--|--|--|

Шта треба урадити када пружате подршку

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Покажите интересовање, пажњу и да вам је стало • Пронађите време и место за разговор без прекида • Немојте имати очекивања; не судите | <ul style="list-style-type: none"> • Испољите поштовање према реакцијама особе и начинима суочавања • Признајте да разрешење ове врсте стреса може потрајати • Помозите у смишљању позитивних начина да се особа избори са својим реакцијама | <ul style="list-style-type: none"> • Разговарајте о очекиваним реакцијама на трауматске догађаје и здравом суочавању • Изразите уверење да је особа способна да се опорави • Понудите да разговарате или проводите време заједно онолико пута колико је потребно |
|---|---|---|

Шта омета пружање подршке

- Журба да некоме кажете да ће бити добро или да треба само да „то преболи“
- Причање о својим личним искуствима, а да не саслушате причу друге особе
- Спречавање особе да прича о ономе што је мучи
- Понашање као да је неко слаб или да претерује, јер не излази на крај тако добро као ви
- Давање савета без знања шта особу брине или без питања шта јој одговара
- Рећи особи да је имала среће што није горе

Начини повезивања

- Кажите особи да стручњаци мисле да ће упорно избегавање и повлачење вероватно повећати проблем, док социјална подршка помаже опоравку
- Подстакните особу да се придружи групи за подршку где су други који су имали слична искуства
- Охрабрите особу да разговара са саветником, свештеником или медицинским стручњаком и понудите да идете са њом
- Затражите помоћ од других у свом друштвеном кругу, тако да сви учествујете у подршци тој особи

Повезивање са друјима: За ученике

- Разговор или дружење са другим људима може вам помоћи да се осећате боље.
- Важно је да добијете подршку и од одраслих (чланова породице и наставника) и од вршњака (пријатеља и другова из разреда).
- Може вам помоћи да проведете неко време са другим људима који су прошли кроз слична искуства.

Они који могу да вам пруже подршку:		
<ul style="list-style-type: none"> • Чланови породице који живе са вама • Чланови проширене породице који не живе са вама • Одрасли у школи (наставници, тренери, помоћници, администратори) 	<ul style="list-style-type: none"> • Блиски пријатељи / момци / девојке • Другови из разреда или други вршњаци који су имали слична искуства • Школски саветници или други саветници 	<ul style="list-style-type: none"> • Верске вође • Лекари или медицинске сестре • Кућни љубимци

Када желите да разговарате са неким:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Пажљиво одлучите с ким ћете разговарати, размишљајући о томе коме верујете, ко вас слуша и ко вам може помоћи. ✓ Изаберите право време и место за разговор. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На пример, учитељица можда неће моћи да разговара са вама док држи час, али ће можда радо разговарати с вама након часа. ✓ Питајте особу да ли је добро време за разговор. ✓ Дајте до знања особи да желите да разговарате. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ако не желите да разговарате, реците особи да само желите да проведете време са њом. ✓ Почните тако што ћете рећи особи шта вам је потребно. ✓ Ако сте спремни, можете разговарати о тужним или страшним мислима или осећањима, али не морате да причате ни о чему ако не желите.

Понекад ученици не желе да причају о ономе шта се догодило јер мисле:	
<ul style="list-style-type: none"> • Да други људи неће хтети да слушају или немају времена да слушају. • Да ће други људи бити узнемирени ако чују шта се догодило. • Да ће одрасли бити љути ако причате о лошим стварима које су се десиле. 	<ul style="list-style-type: none"> • Да ће деловати да су слаби или уплашени ако затраже помоћ. • Да се никада неће осећати боље ако допусте себи да буду тужни или уплашени. <ul style="list-style-type: none"> – На пример, неки људи се плаше да, ако почну да плачу, неће престати. Ово није истина; разговор помаже, само треба сачекати да budete спремни.

Не дозволите да вас бриге спрече да разговарате са породицом и пријатељима. Они желе да буду уз вас, а ви ћете се осећати боље ако проводите време са њима.

Шта радити:

- ✓ Реците члану породице или пријатељу да желите да разговарате о ономе што се догодило и о ономе што осећате у вези са тим.
- ✓ Реците члановима породице или пријатељима да не желите да причате о томе шта се догодило, али желите да проведете време са њима и да вам буде забавно.
- ✓ Запамтите, након што се нешто лоше деси, у реду је имати много различитих осећања.
- ✓ Знајте да је у реду проводити време са људима и забављати се, чак и током тужних тренутака.
- ✓ Обратите се пријатељима или члановима породице путем телефона или интернета.
- ✓ Укључите се у групе за подршку и друштвене, школске или верске активности (спорт, волонтирање, омладинске групе).
- ✓ Пружите подршку другима; понекад ће вам то помоћи да се осећате боље.

Шта треба урадити када пружате подршку другима:

- Дајте људима до знања да вас занима како се осећају.
- Схватите да људи доживљавају различита осећања након трауматичног догађаја. Не постоји исправан или погрешан начин да се реагује. Неки људи плачу када су тужни; други могу бити тужни, али реагују тако што ћуте, смеју се или делују љутито.
- Саслушајте другу особу, поштујте њена осећања, никада не исмевајте ту особу и охрабрујте пријатеље да траже подршку од одраслих када мислите да би то могло помоћи. Увек помаже да будете добар пријатељ.

Када се догоди нешто сйрашно: За одрасле

Непосредне реакције

Постоји широк спектар позитивних и негативних реакција које преживели могу доживети током и непосредно након кризне ситуације. Оне укључују:

Домен	Негативне реакције	Позитивне реакције
Когнитивни	Конфузија, дезоријентисаност, забри- нутост, наметљиве мисли и слике, са- моокривљивање	Одлучност и решеност, оштрија пер- цепција, храброст, оптимизам, вера
Емоционални	Шок, туга, страх, бес, обамрлост, раз- дражљивост, кривица и стид	Осећање укључености, изазова, мо- билисаности
Социјални	Екстремно повлачење, интерперсо- нални сукоб	Друштвена повезаност, алтруистичко понашање
Физиолошки	Умор, главобоља, напетост мишића, бол у стомаку, убрзан рад срца, пре- терана реакција запрепашћења, по- тешкоће са спавањем	Будност, спремност да се реагује, по- већана енергија

Уобичајене негативне реакције које се могу наставити

Наметљиве реакције

- Узнемирујуће мисли или слике догађаја док сте будни или у сну
- Узнемирујуће емоционалне или физичке реакције на подсетнике на искуство
- Осећај као да се искуство изнова дешава („флешбекови“)

Реакције избегавања и повлачења

- Избегавање разговора, размишљања или осећања о трауматском догађају
- Избегавање подсетника на догађај (места и људи повезани са оним што се догодило)
- Ограничене емоције, осећај укочености
- Осећај одвојености и отуђености од других, социјално повлачење
- Губитак интересовања за иначе пријатне активности

Реакције физичког узбуђења

- Стално „на опрезу“ у потрази за опасностима, лако се уплаши или поскочи од страха
- Раздражљивост или изливи беса, осећај да је „на ивици“
- Потешкоће да заспи или спава, проблеми са концентрацијом или обраћањем пажње

Реакције на трауму и подсетнике о губитку

- Реакције на места, људе, призоре, звукове, мирисе и осећања који подсећају на трауматски догађај
 - Подсетници могу изазвати узнемирујуће менталне слике, мисли и емоционалне/физичке реакције
 - Уобичајени примери подразумевају изненадне гласне звуке, сирене, локације на којима се догађај збио, посматрање особа са инвалидитетом, сахране, годишњице догађаја, рођендан преминулог и медијски извештаји о догађају или његовим последицама

Позитивне промене приоритета, погледа на свет и очекивања

- Појачано уважавање чињенице да су породица и пријатељи драгоцени и важни
- Изражење на крај са изазовом решавања потешкоћа (предузимањем позитивних корака, променом фокуса размишљања, употребом хумора, прихватањем)
- Промена очекивања о томе шта очекивати из дана у дан и о томе шта се сматра „добрим даном“
- Промена приоритета ка усредсређивању на квалитетно проведено време са породицом или пријатељима
- Већа посвећеност себи, породици, пријатељима и духовности/религији

Уобичајене реакције када вољена особа умре

- Збуњеност, обамрлост, неверица, запрепашћеност, осећај изгубљености
- Осећај љутње према особи која је умрла или људима који се сматрају одговорним за смрт
- Снажне физичке реакције, као што су мучнина, умор, дрхтавица и слабост мишића
- Осећај кривице што смо живи
- Интензивне емоције, као што су екстремна туга, бес или страх
- Повећан ризик од физичке болести и повреда
- Смањена продуктивност или потешкоће у доношењу одлука
- Мисли о особи која је умрла, чак и када то не желимо
- Чезња, недостајање и жеља да нађемо особу која је преминула
- Брига да би они сами или нека друга вољена особа могли умрети
- Анксиозност када су одвојени од старатеља или других вољених
- Појачана улога духовности или религије

Шта не помаже

- ✗ Радити ризичне ствари (неопрезна вожња, злоупотреба супстанци, не предузимање адекватних мера предострожности)
- ✗ Преједање или неједење
- ✗ Избегавање бриге о себи
- ✗ Екстремно повлачење од породице или пријатеља
- ✗ Екстремно избегавање размишљања или разговора о догађају или смрти вољене особе

- ✗ Радити превише
- ✗ Употреба алкохола или дроге за излажење на крај са ситуацијом
- ✗ Прекомерно гледање телевизије или провођење времена на интернету
- ✗ Повлачење из пријатних активности
- ✗ Насиље или сукоб
- ✗ Окривљивање других

Шта помаже

- ✓ Позитивно сећање према вољеној особи која је умрла
- ✓ Потражити саветовање
- ✓ Правити паузе
- ✓ Водити дневник
- ✓ Умерено вежбање
- ✓ Покушај да се одржи нормалан распоред
- ✓ Учествовање у групи за подршку
- ✓ Адекватан одмор и здрава исхрана
- ✓ Коришћење метода опуштања (вежбе дисања, медитација, умирујући разговор са самим собом, умирујућа музика)
- ✓ Потражити верског стручњака у заједници
- ✓ Заказивање и бављење позитивним активностима (спорт, хоби, читање)
- ✓ Фокусирање на нешто практично што може да се уради сада, како бисте изашли на крај са ситуацијом
- ✓ Разговор са другом особом ради добијања подршке или провођење времена са другима

Када се догоди нешто сйрашно: За ученике

Када се деси нешто лоше, људи доживе много различитих мисли и осећања. Не постоји исправан или погрешан начин да осећате. Неки од начина на које реагујемо могу бити корисни, рецимо боравак у близини породице и пријатеља може помоћи да се осећамо срећно и безбедно, док други начини реаговања могу допринети да се осећамо веома тужно, уплашено или љуто.

Криза може утицати на то како се осећате, како размишљате и како се понашате.

Можда ћете бити збуњени, забринути, шокирани, тужни, уплашени, љути, осећати кривицу или бити обамрли. Можда ћете се плашити ствари којих се раније нисте плашили, на пример да будете сами, у мраку или повређени.

Можда у телу осећате:

- Умор
- Главобољу или болове у стомаку
- Имате убрзане откуцаје срца
- Осећај нервозе
- Проблем са спавањем

Можда имате мисли попут ових:

- Верујете да је оно што се догодило ваша кривица
- Призори страшног догађаја стално вам се јављају у глави
- Имате ноћне море
- Бринете се да ће се страشان догађај поновити

Можда се понашате другачије:

- Можда нећете желети да будете у близини породице или пријатеља
- Можда ћете се више свађати
- Можда ће вам бити тешко да се концентришете или завршите школски задатак
- Можда нећете желети да причате, размишљате о страшном догађају који се десио или да имате било каква осећања о њему
- Можда се нећете забављати као некада
- Можда нећете желите да будете у близини ствари које вас подсећају на оно што се догодило

Многе од ових мисли, осећања и понашања могу се појавити када се подсетите на страشان догађај. Подсетници могу бити места, људи, призори, звуци, мириси и осећања у вези са догађајем.

Шта НЕ помаже када сте погођени кризом:

- ✗ Одбијање да се бавите забавним активностима
- ✗ Туча
- ✗ Избегавање размишљања о ономе што се догодило
- ✗ Држање подаље од породице и пријатеља
- ✗ Избегавање помоћи када вам је потребна
- ✗ Употреба дрога или алкохола
- ✗ Преузимање ризика, као што је пењање на велике висине, непажљиво прелажење улице или неопрезна вожња

Шта помаже када сте погођени кризом:

- ✓ Разговор и провођење времена са породицом и пријатељима
- ✓ Укљученост у забавне ствари са породицом и пријатељима
- ✓ Правилна исхрана, довољно сна и вежбање
- ✓ Повратак редовном распореду – радите ствари које бисте обично радили
- ✓ Играње напољу
- ✓ Слушање музике
- ✓ Вођење дневника
- ✓ Посвећеност домаћим задацима
- ✓ Прихватање препоруке да вам је привремено потребна додатна помоћ и да будете спремни да затражите подршку од других

У реду је бити тужан или уплашен након што се деси нешто лоше, али ако ова осећања сметају да се слажете са породицом, пријатељима или обављате школске задатке, разговарајте са одраслом особом о својим осећањима.

Помоћ вашој породици да изађе на крај са ситуацијом: За родитеље

Поново успоставите породичну рутину

Поново успоставите породичну рутину у мери у којој је то могуће након кризне ситуације. Покушајте да одржавате рутине као што су време obroка, време за спавање, време за читање, време за игру и да одвојите време за уживање у заједничким активностима са породицом.

Развијајте толеранцију међу члановима породице

Помозите члановима породице да развију међусобно разумевање различитих искустава, реакција и тока опоравка које имају. Подстакните чланове породице да разумеју, буду стрпљиви и толерантни према разликама у својим реакцијама на догађај и да разговарају о стварима које их муче, како би остали знали када и како да их подрже.

Чланови породице могу помоћи једни другима:

- Слушајући и трудећи се да разумеју
- Утешним загрљајем
- Радећи нешто пажљиво као што је писање поруке
- Играјући игре да скрену мисли детету са догађаја

Обратите посебну пажњу на понашање ваше деце. Неконтролисано или необично понашање може значити да су ваша деца узнемирена подсетницима и недаћама везаним за догађај. На пример, деца могу изгледати као да имају излив беса, док се заправо тако понашају јер су се сетили да им је пријатељ повређен или убијен.

Иако су чланови породице прошли кроз исту кризу, они могу имати веома различита осећања и реакције на њу. Ове разлике могу довести до несјоразума, свађа и немогућности да подрже једни друге.

Посебну пажњу посветите адолесцентима

Након што се породица суочи са кризом, адолесценти ће схватити да сте више забринути за њихову безбедност и да сте, сходно томе, рестриктивни у ономе што им дозвољавате. Помозите адолесцентима да схвате да је ово појачање заштитног понашања уобичајено и обично привремено. Сазнање да „строгост“ неће трајати вечно помоћи ће тинејџерима да избегну непотребне сукобе док се породица опоравља.

Уобичајене реакције старатеља:

.....

- Инсистирање да увече долазе кући раније
- Ограничавање адолесцентима да се крећу сами, без надзора одраслих
- Инсистирање да вам се тинејџери често јављају да би вас обавестили да су безбедни
- Ограничавање „свакодневних“ ризика (вожња аутомобила или извођење вратоломија на скејтборду) чак и ако сте то раније дозвољавали

Родитељи више брину о безбедности своје деце након кризе, па често постављају више ограничења. Подсетиће тинејџере да буду смирљиви. Ово повећање надзора је углавном само привремено и вероватно ће престаћи како ствари почну да се смирују.

Савети за опуштање

Напетост и анксиозност су уобичајена осећања након криза. Ова осећања могу отежати излажење на крај са многим стварима, што се мора учинити ради опоравка. Коришћење вежби опуштања током дана да бисте се смирили, може вам олакшати спавање, концентрацију и повећати енергију за суочавање са животом. Ове вежбе могу укључивати споро дисање, медитацију, пливање, истезање, јогу, молитву, слушање тихе музике, провођење времена на отвореном.

Ево вежби дисања које могу помоћи:

<p>Одрасли и тинејџери</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удахните полако (један, два, три) на нос или уста и удобно напуните плућа. 2. Тихо и нежно реци себи: „Испуњавам своје тело миром.“ 3. Полако издахните (један, два, три) на уста и удобно испразните плућа. 4. Тихо и нежно реци себи: „Пуштам да напетост нестане.“ 5. Поновите пет пута полако.
<p>Деца (вежбајте са својим дететом)</p>	<p>Вежбајмо другачији начин дисања који ће нам помоћи да смиримо тела.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Желим да свако од вас размисли о својој омиљеној боји. У реду, удахнућемо на нос или уста. Када удахнемо, размишљаћемо о нашој омиљеној боји и лепим стварима које повезујемо са том бојом. 2. Затим ћемо издахнути на уста. Када издахнемо, издахнућемо сивило и непријатна осећања која су се нагомилала. Пустите ваздух, полако и тихо. 3. Хајде да пробамо заједно. Удахните заиста полако размишљајући о својој омиљеној боји и лепим стварима повезаним са том бојом, док ја бројим до три. Један два три. Одлично. Сада, док поново бројим, полако испуштајте ваздух размишљајући о сивој боји и свим непријатним осећањима. Један два три. Одлично. Хајде да пробамо поново заједно. [Не заборавите да похвалите децу за труд.]

Савети за породице:

- Пронађите собу у којој се свако може раширити и имати свој простор.
- Неки чланови породице ће желети да легну, други ће желети да седе. Неки ће желети да затворе очи, а неки не. Охрабрите све да пронађу начин који им је најпријатнији.
- Одвојите време да ово вежбате када су сви смирени. На тај начин ће свако моћи боље да искористи вежбу дисања када се осећа узнемирено.
- За малу децу, претворите вежбу дисања у игру. Дувајте мехуриће сапуна или дувајте памучне куглице преко стола. Будите креативни, нека буде забавно

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.98-057.874(035)

316.77:159.9(035)

37.064.2(035)

ПСИХОЛОШКА прва помоћ за школе : водич за рад на терену / [Мелиса Брајмер ... [и др.]] ; [текст превела Маја Костадиновић]. – Београд : Институт за ментално здравље, 2023 (Београд : Досије студио). – 129 стр. : ilustr. ; 30 cm

Превод дела: Psychological first aid for schools / Melissa Bruyer... [at al.]. – Кор. насл. – Подаци о ауторима преузети из колофона. – “Национална мрежа за трауматски стрес код деце, Национални центар за ПТСП”-> корице. – Тираж 200. – Стр. 3: Предговор српском издању / Милица Пејовић Милованчевић. – Прилози: стр. 79–129. – Напомене и библиографске референце уз текст.

ISBN 978-86-82277-79-8

1. Брајмер, Мелиса [аутор]

а) Ученици – Психолошка помоћ – Приручници

б) Комуникација – Психолошки аспект – Приручници

COBISS.SR-ID 133150729

ISBN 978-86-82277-79-8



9 788682 277798