

КАКО

ДЈЕЦИ И МЛАДИМА

СМЈЕРНИЦЕ ЗА ПСИХОЛОШКЕ КРИЗНЕ ИНТЕРВЕНЦИЈЕ
У ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИМ УСТАНОВАМА



Министарство просвјете и културе
Републике Српске



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске

У КРИЗНИМ СИТУАЦИЈАМА

ПОДРШКУ

ПРУЖИТИ



Министарство просвјете и културе
Републике Српске



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске



ДРУШТВО ПСИХОЛОГА
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ
ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS
OF REPUBLIC OF SRPSKA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Svicarska agencija za razvoj i saradnju SDC



Embassy of Sweden
Sarajevo

unicef 
za svako dijete

Сва права су задржана. Садржај ове публикације може се користити у некомерцијалне сврхе уз обавезно навођење извора.

Израду и штампање ове публикације омогућио је УНИЦЕФ БиХ и партнери Швицарска агенција за развој и сарадњу и Шведска агенција за међународни развој и сарадњу, а у склопу пројекта „Правда за свако дијете“.

Ставови и мишљења изнесени у овој публикацији су ставови аутора и не представљају нужно ставове УНИЦЕФ-а у БиХ и његових партнера.

Издавач
Друштво психолога Републике Српске

Уредник:
др Дијана Ђурић

Приредили:
Ђурђица Јеличић, Бранко Анђић

Рецензија:
др Сања Радетић Ловрић
др Александра Хаџић
др Наташа Цвијановић

Лектура:
Биљана Писић, проф.

Графички дизајн:
ДИГИТАЛУМ

Штампа:
Графомарк Лакташи

За штампарију:
Јелена Ћеркета

КАКО ПРУЖИТИ ПОДРШКУ ДЈЕЦИ И МЛАДИМА У КРИЗНИМ СИТУАЦИЈАМА

СМЈЕРНИЦЕ ЗА ПСИХОЛОШКЕ КРИЗНЕ ИНТЕРВЕНЦИЈЕ
У ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИМ УСТАНОВАМА

Бања Лука, 2020. година

САДРЖАЈ

ПРЕДГОВОР	8
ДЈЕЧИЈИ ПОГЛЕД НА СВИЈЕТ ОКО СЕБЕ	10
ПИСМО ПОДРШКЕ	54
ОСНОВНИ ПОЈМОВИ ВЕЗАНИ ЗА КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ	56
КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА	58
КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ	65
КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ У СРЕДЊОЈ ШКОЛИ	71
ПРАВИЛА ЗА КОНТАКТ СА МЕДИЈИМА У ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИМ УСТАНОВАМА У КРИЗНИМ СИТУАЦИЈАМА	77
СТИГМА КАО ПРИЈЕТЊА	78
ОСВРТ О УТИЦАЈУ ПАНДЕМИЈЕ НА ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИ РАД	79



ПРЕДГОВОР

Како је почело?

Касна зима, али ипак дан који подсјећа на михољско љето, дјевојчица од 7 година журно улази у свој дом, несвјесна да ће кроз само неколико тренутака њен уобичајен свакодневни живот школарца постати несвакидашње другачији, те зачуђено одлучним гласом упита: „Мама, мама, знаш ли ти каква нас је то колона вируса напала?“

Хвала ти, мала-велика дјевојчице што си нас одрасле својим питањем увела у свијет дјечијег начина промишљања о теми која је преокупација и брига цијелог свијета. Дјеца непознат појам „corona“, не разумију, али су спремна да непознат појам асоцирају са њему „сличним“, дајући му смисао и значење. Дјеца активно промишљају и емоционално реагују на свијет око себе када се сусрећу са непознатим. У томе ми одрасли треба да им будемо водиле.

Ова публикација припремљена је са намјером да прикаже дјечије поимање неизвјесне ситуације коју је са собом донијела пандемија и да понуди смјернице одраслима да активно промишљају и дјелују за добробит дјечијег психолошког развоја када се нађу у било којој кризној ситуацији.

Кризне ситуације и догађаји су нажалост саставни дио живота сваке заједнице. Криза се у овом контексту разумије као догађај који значајно

утиче на оне особе које су њоме директно погођене или су њени свједоци, те може довести до нефункционалности заједнице на дужи временски период. Све кризе ситуације захтијевају адекватно реаговање професионалаца, а често као такве превазилазе знање које смо добили кроз формално образовање, па чак и стечено искуство.

Приручник пред Вама, настао је као жеља Друштва психолога Републике Српске да усљед актуелне ситуације проузроковане пандемијом Корона вируса или COVID-19 и њезиним посљедицама на наше здравље и бројна друга подручја живота, понуди психолошка знања у циљу оснаживања колектива да правовремено и одговарајуће реагују и умање негативне посљедице. Вјерујемо да на овај начин можемо помоћи и научити све оне који су у тој ситуацији погођени, а ту се прије свега мисли на дјецу, односно ученике, родитеље, али и нас саме - како преузети одговорност за бригу о себи и другима.

У креирању приручника, иако са недостатком времена, али жељом да правовремено одреагујемо, учествовали су удруженим снагама колеге чланови Секције психолога Друштва психолога Републике Српске у школама, студенти психологије Филозофског факултета Универзитета у Бањој Луци, учитељи, наставници, родитељи и најважније, дјеца!

Приручник приказује дјечије поимање свијета усљед ситуације која је изазвана корона вирусом, а затим нуди стручне савјете и смјернице свим професионалцима који раде са дјецом. Стручни дио приказује сазнања о ситуацијама у васпитно-образовним установама које се сматрају кризним и начине који утичу на функционисање установа, али и на ментално здравље свих које тим установама припадају (дјеца/ученици, одрасли/васпитачи, наставници и родитељи). Затим садржи опис психолошких реакција одраслих, дјеце и младих на различите кризне ситуације које могу да се догоде у васпитно-образовним установама, те препоруке за помоћ дјеци и младима који су доживјели кризу. У овом дијелу налазе се и препоруке које васпитачи и наставници могу да дају родитељима/старатељима, чија дјеца имају тешкоће због кризне ситуације у којој су се нашла. Последњи дио посвећен је конкретним упутствима – како организовати живот и рад у васпитно-образовним установама након кризне ситуације (стигма као пријетња) и како се може комуницирати са дјецом/ученицима, запосленим, родитељима и медијима.

Вјерујемо да улагањем заједничких напора васпитно-образовни систем може да (п)остане сигурно и безбједно окружење за одрастање и развој наше дјеце, у било којој кризној ситуацији и изазову који нам се нађе на путу.

Искрено се надамо да ће публикација користити стручним сарадницима предшколских установа и школа, васпитачима и просвјетним радницима да спријече нежељене посљедице специфичности живота дјеце са физичком дистанцом - дјеце којој је ускраћена слободна дјечија игра, одлазак у школу, заједничко учење и рад у школи, школски одмори и ужине, враголије школског живота, дружење, изласци, блиска комуникација са вршњацима, руковања, загрљаји и много тога. Како ће изгледати повратак у школске клупе? Уколико смо ми одрасли спремни да разумијемо дјечији свијет и покажемо им правац којим треба да иду, они ће сутра умјети успјешније да се суоче са животним недаћама. Ова публикација је замишљена да им у томе помогне.

проф. др Сања Радетић Ловрић, рецензент
Бања Лука, јун 2020.

ДЈЕЧИЈИ ПОГЛЕД НА СВИЈЕТ ОКО СЕБЕ

**Како су дјеца и млади доживјели ситуацију у вези са
Корона вирусом?**

ПРИЧА 1

ЉЕПОТОМ ПРОТИВ ВИРУСА

Константин Савичић IIIз

Стрип

Аутор

Март, 2020

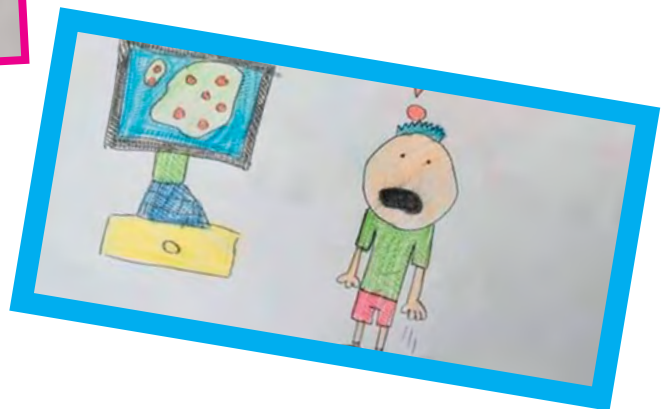
ОШ „Вук Стефановић Караџић“ Бања Лука

Некада давно живио је човјек који је својим осмијехом могао да уништи сваки вирус



Чуо је да га опет требају и одлучио је да крене и почне да лијечи људе који су обољели широм земље.

Онда је укључио свој компјутер да види колико земаља Свијета је заражено а било их је много.



Он је знао да мора брзо да дјелује и тако је кренуо прије него што буде касно.



Схватио је да не може сам па је одлучио да позове своје пријатеље, јунаке у борбу против вируса.

Сви његови пријатељи су дошли у најкраћем времену да крену у заједничку борбу.

Били су одлучни и храбри, увјежбали су своје моћи за одлучујућу борбу.

ЖАБАЦ је имао најљепши скок, могао је да скочи најдаље и највише све до неба и тако сваком вирусу приђе са леђа.



ГОСПОДИН СРЦЕ је ширио своју моћ љубави, шаљући мала срцуленца на противника, због чега би се сваки вирус промијенио и постајао антивирус способан да мијења друге.



СМИЈЕШКО је имао моћ да својим осмијехом заслијепи и хипнотише противника, тако да он постане његов савезник.



ИСКРА има снагу ватре којом ствара свјетлосни штит око себе и својих пријатеља, тако да им противници не могу прићи, не могу наудити.



МИШИЋАВИ, којег зову Храбри, има моћ да стисне песницу и кад њоме замахне створи такав вјетар који одува све непријатеље.

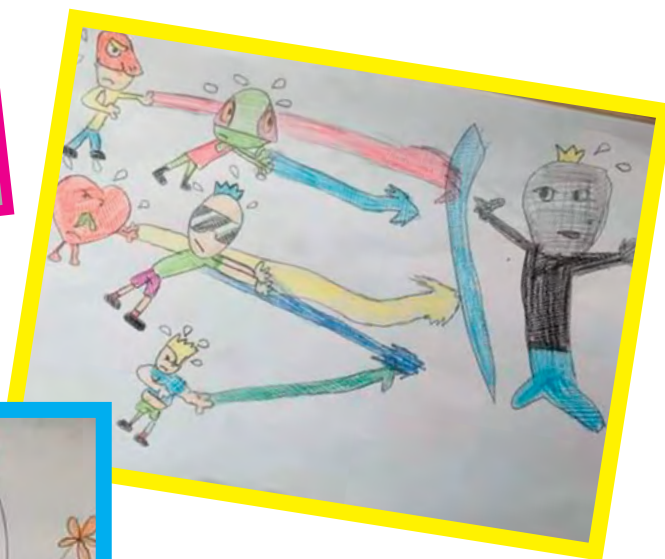


Међутим оно што нису знали јесте да је вирус
позвао свог Краља.

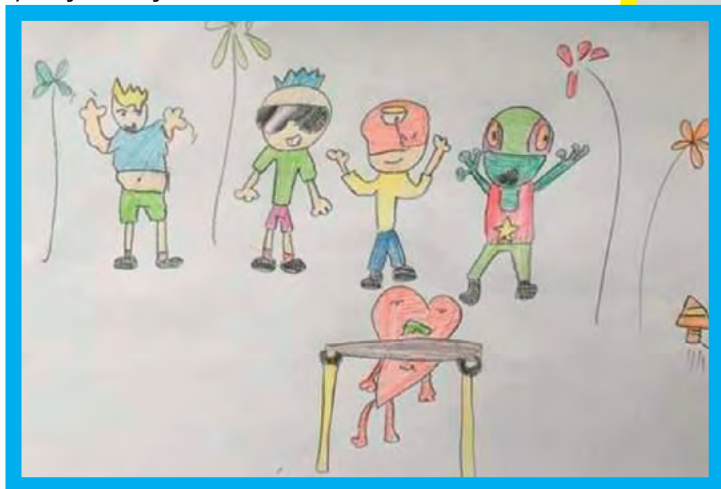


Кад су видјели Краља и његову снагу знали су
да га не могу побиједити ако се не удруже.

Жабац је предложио да одмах покушају и сви су
се сложили и ујединили против Корона вируса.



Корона вирус није дорастао овим ХЕРОЈИМА,
тако да су га побиједили а после тога
услиједило је велико славље!

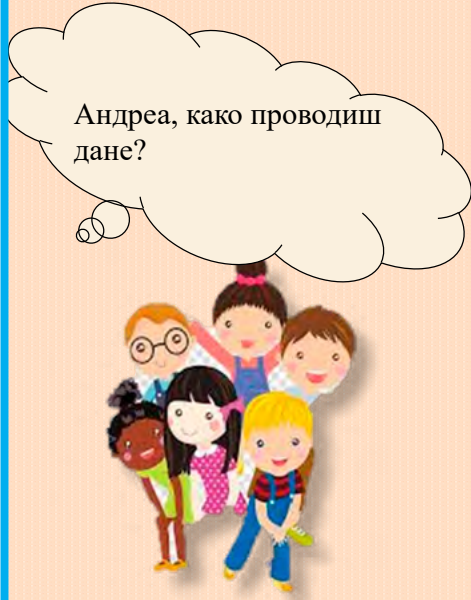


КРАЈ

ПРИЧА 2

Забилежила
студентица психологије

Невена Крстинић



Андреа, како проводиш дане?

Андреа (10 година)

“Мени је супер. Нема школе, имам пуно слободног времена. Прво слушам наставу, онда одрадимо задаћу и онда се читав дан играм. Једино ме сестра (14) нервира, она устаје у 3 ујутру и учи до 9 и каже ми да ће ме избацити из собе јер јој само сметам. Ма она само учи. Ја кад урадим задаћу изађем и возим бицикл са другарицом.”

Шта ти мислиш о Корона вирусу, да ли се плашиш?



“Не плашим се, ми ни не причамо пуно о томе. Придржавам се свега што ми мама каже. Перем добро руке, носим маску и рукавице. Ја мислим да ће све ово брзо проћи. Увијек се шалимо када неко кихне или кашље да има Корону.”



Шта раде мама и тата ових дана?



“Мама је сада стално кући и то ми се баш свиђа. Она чисти кућу баш често, кува ручак и одмара. Мој тата вози камион и нисам га видјела 3 мјесеца, баш ми јако недостаје. Не може да се врати због овог глупог вируса. И јако сам се била препала јер се прије пар седмица разболио и добио температуру и мислио је да има Корону, сва срећа имао је само обичну прехладу. Сада је у Француској и једва чекам да дође.”

Милоше како проводиш
вријеме, како си,
шта радиш?



Милош (7 година)

“Мени је лијепо, с мамом и татом сам на селу код бабе. Чувам овце са бабом, купим јаја и тако.. Једино ми је ова школа досадна, некада преспавам ујутру школу, али мама ми онда нађе поново па ми пусти да гледам. Фали ми права школа, овако само пишем задаћу и некад немам времена да се играм. Мама и тата сједе, играју игрице, иду у продавницу. Супер је што на селу нема вируса, овдје је баш лијепо. Ту ми је још један пријатељ Јован, па се играмо полицајаца и хитне, спашавамо људе од Короне.”

Марко (9) и Павле (13)

- Марков и Павлов тата:

“Ми се придржавамо свих прописаних мјера. Дјеца не излазе из куће, чак ни у двориште јер живимо у центру града. Они прате наставу редовно, уче, Марко свира гитару, а Павле хармонику. Свакодневно ме питају када ће ово проћи да могу изаћи напоље играти се са другарима, то им највише недостаје. Ми им једноставно кажемо да сви морамо бити стрпљиви и придржавати се порописаних мјера како би ово што прије прошло. Трудимо се што више да им испунимо дан, играмо друштвених игара, гледамо филмове, дјеца некада вјежбају. Нису престрашени причом о вирусу јер се ми трудимо изабрати праве информације у складу са њиховом доби.”



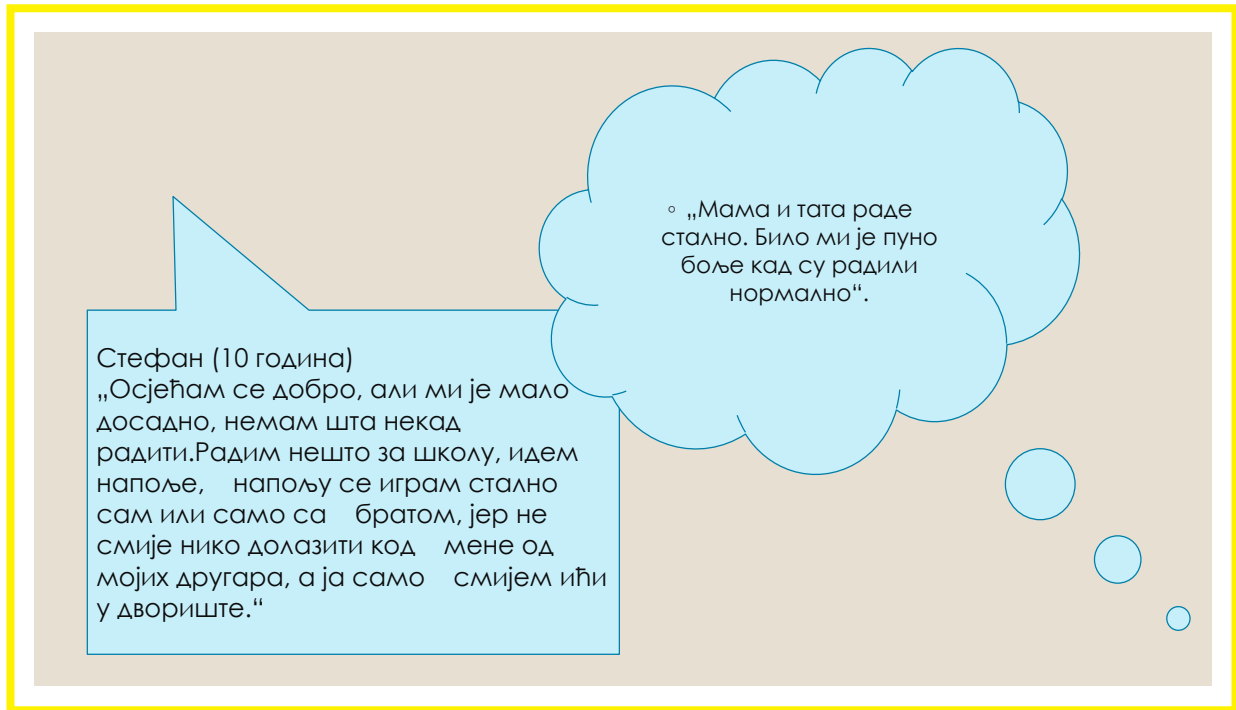
Дјеца као и одрасли реагују на различите начине. Дјеци је врло важна љубав и подршка одраслих током кризних ситуација и врло је важно посветити им вријеме и пажњу. Не заборавимо да их саслушамо и охрабримо



ПРИЧА 3

Забилежила
студентка психологије

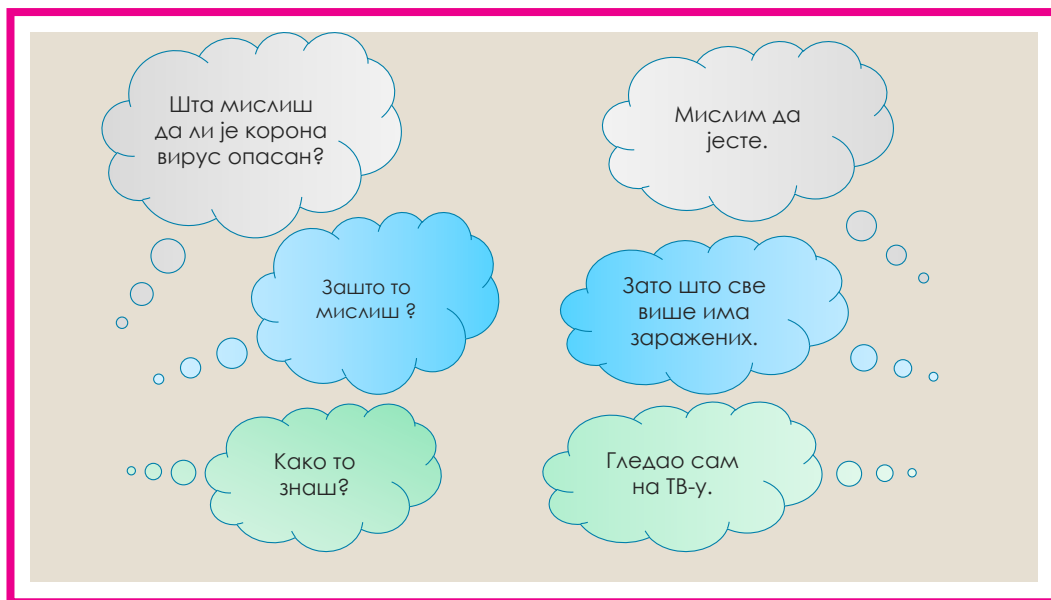
Николина Јојиновић





Како обично
изгледа твој дан
током овог
периода?





Какве су Стефанове
реакције на
новонасталу ситуацију?
Шта Вас најчешће пита
и шта му одговорите?
Да ли је он промјенио
понашање?




Стефанова мајка: „Кад је сазнао да неће ићи у школу, било му је прилично криво. Стално ме питао кад ће то све проћи и кад ће поново моћи ићи у школу. Ја сам му говорила да мора бити стрпљив и да ће то проћи, али да ја не знам кад, а ни нико други. Рекао ми је како му је сад пуно теже учити. Није се ништа посебно промијенило, само му је досадније и сад више времена проводи са телефоном, јер и ми више радимо, па је теже све избалансирати.“

ПРИЧА 4

Забилјежила
студентица психологије

Николина Делетић

- 
- × Дјечак (7 година):
 - × „До продавнице не смијем отићи. Мислим да је то зато што би’ морао чекати у реду... Мислим да је вирус опасан по нас дјецу, али не знам шта ми тачно може урадити... Школа коју гледам преко ТВ-а је мало досадна, али радим. Не радим на вријеме увијек баш сву задаћу, али углавном радим.“

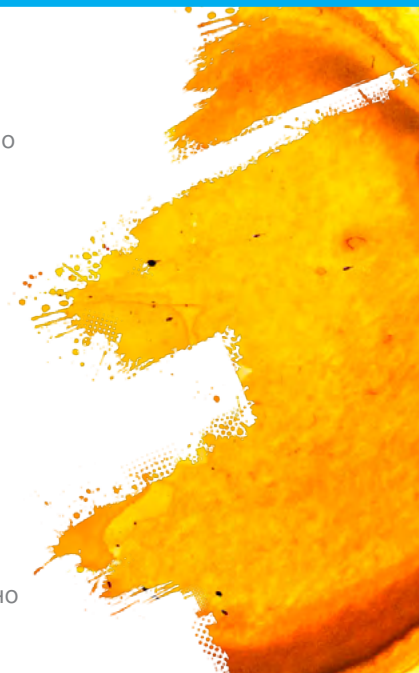
- × Дјечак (7 година): „Сад ми недостају базен и море.“
- × „Сад ми због вируса недостаје школа, а и кад идемо са разредом вани.“
- × „У ово вријеме волим да цртам природу, да цртам по камењу, како ја играм фудбал са Стефаном, хеликоптере и авионе. Ал' то нисам прије цртао. То само сад цртам.“



- × Дјечак (6 година): „Највише ми недостаје море. Недостају ми другари из предшколске... Играли смо игрицу за прање руку. Узели смо сапун и бибер. Прво смо опрали руке, па смо ставили у сапун, па у бибер и бибер се расуо – прљавштина.“



- × Мама дјечака 6 година:
- × „Нисам примијетила неке баш реакције. Једино што их стално тјерамо да перу руке и они сад већ сами то раде. Сад их већ чешће перу. Постали су одговорнији по том питању.“
- × „Мислим да се нису промијенили. Потпуно се исто понашају као и прије појаве вируса.“
- × „Нису баш нешто заинтересовани као кад су ишли у школу. Кад су ишли у школу онда кад им учитељица зада задаћу знају да то морају да ураде. А овако виде да није њихова учитељица и онда им се и не ради та задаћа.“
- × „Мали су још па не постављају никаква питања баш о вирусу или тренутној ситуацији. Само смо им на почетку објаснили шта је вирус, да се морају често руке прати и како се правилно перу путем једне игрице са бибером.“



ПРИЧА 5

Забилежила
студентица психологије

Николина Ђукић



Шта ти раде мама
и тата?

- Тата иде на поса
свакога дана, устаје
рано, зато што мора ићи
на поса, а мама буде код
куће и прави ручак.

Шта ти највише
недостаје у овоме
периоду?

- Школа.

Шта ти фали у
школи?

- Учење, писање, физичко,
трчање и вјежбање и
вјеронаука и математика и
српски језик.



Како се
осјећаш сада,
како си?

Тужно, зато
што не идемо
у школу.

Зашто не
идеш у
школу?

Зато што је
сада корона и
не смијемо ићи
сада вани.

А шта је то
корона?

Болест од које се
заразиш, онда
морамо када
купујемо стати два
метра размака.

Да ли се
Корона
може
излијечити?

Неки људи иду
тамо да нешто
ураде, али ја то не
знам и неки људи
могу умријети
због короне.



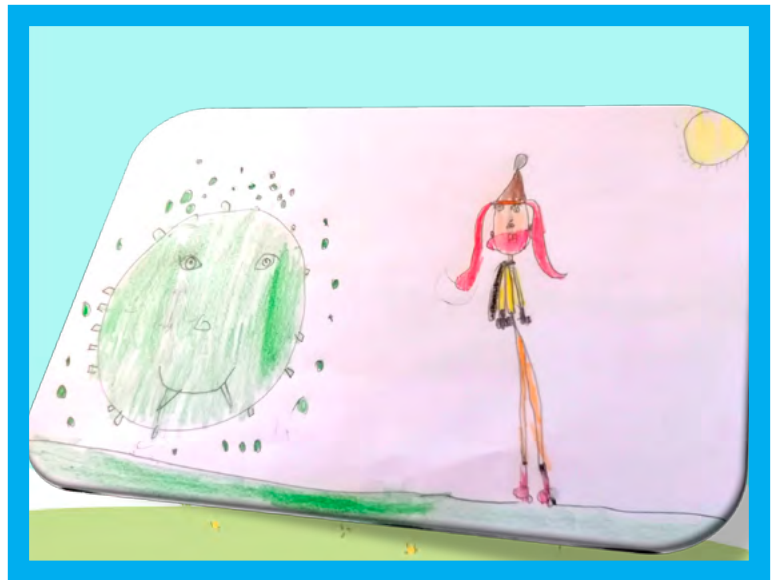
Да ли ти се свиђа
школа преко ТВ-а?

Не. Ја више волим да идем у
школу праву. А ову школу
коју идем то је права а не
преко телевизора.
Моја наставница мени
најбоље објасни а не ови
преко телевизора.

Да ли ти је тешко имати
наставу преко ТВ-а?

Јесте. Увијек нешто
тамо раде, ја не могу
ништа сконтати, само
имамо једног који нас
добро учи.





Анђела,
14 година

Шта радиш ових
дана?

Пишем задаћу, учим,
нервирам сестру.

Шта ти раде мама,
тата, брат и сестра?

Тата је у Словенији на
послу и брат исто
ради са татом, сестра
код куће учи, мама
ради по кући и у
фирми.

Како си?

Добро.



Шта ти највише недостаје
у овом периоду
изолације?

Недостаје ми школа,
али није због учења
него зато што ми је
теже овако преко
наставе на даљину?

Шта ти је тешко код
наставе на даљину?

Не могу постићи све.
Не може ти нико објаснити и
не можемо ништа схватити.

Јел има нешто што ти
се свиђа у периоду
изолације?

Па не морам да
устајем рано у
школу и могу да
спавам дуже.





ПРИЧА 6

Забилежила
студентица психологије

Данијела Китић

Андреа (12 година)

Реци ми,
Дрејо, како
си?



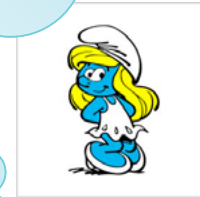
Добро, али мало
тужно што не могу да
се виђам са
другарима и што не
можемо ићи у друге
градове да посјетимо
породицу.



Можеш ли ми
сада описати
један свој дан
од како си
престала ићи у
школу



Па, ујутру када устанем, прво
доручкујем, па онда идем да нахраним
јагње и играм се са Угљешом, псом. Онда
почиње онлине настава, урадим задаћу и
онда цртам, будем напољу и играм се са
другарима, воземо се бициклима.
Навече идем са мамом да шетамо, онда
вечерамо, ту исто помогнем мами, кад
креном спавати играм игрице са Николом
и Немањом.





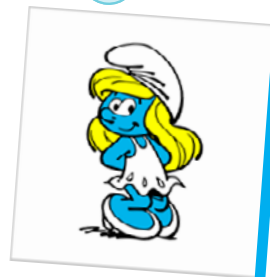
Шта за тебе
значи
изолација?

Па да морамо бити у
кући, односно да не
смијемо ићи нигдје, да се
не дружимо са другим
људима. А пошто смо ми на
селу можемо ићи возати се
бициклима и можемо
ходати по башти и
воћњаку.



Шта ти
најчешће
радиш у
изолацији

Вожем се са
другарима
бициклом, често идем
код Еме или она



Шта ти се свиђа у овој ситуацији?



Највише ми се свиђа то што не морам рано устајати у школу и то што мој брат не иде у школу, па можемо цијели дан да проведемо заједно.

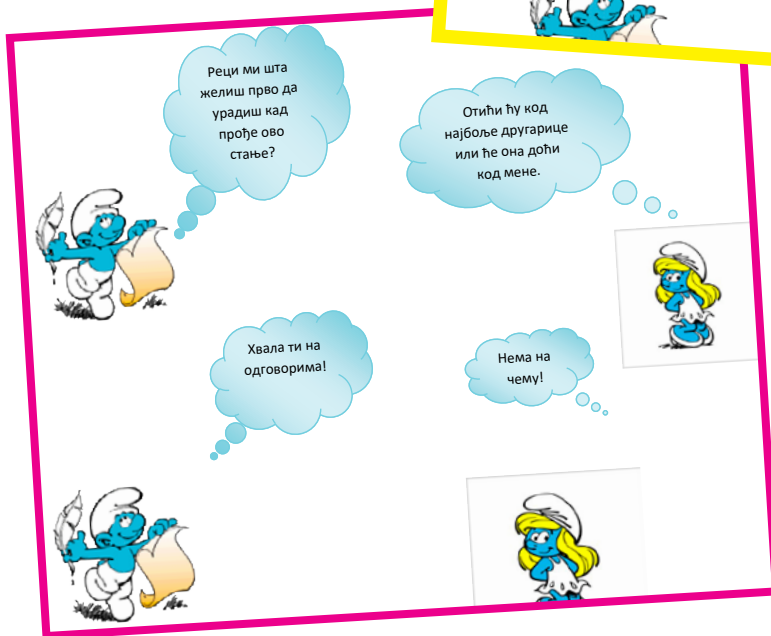
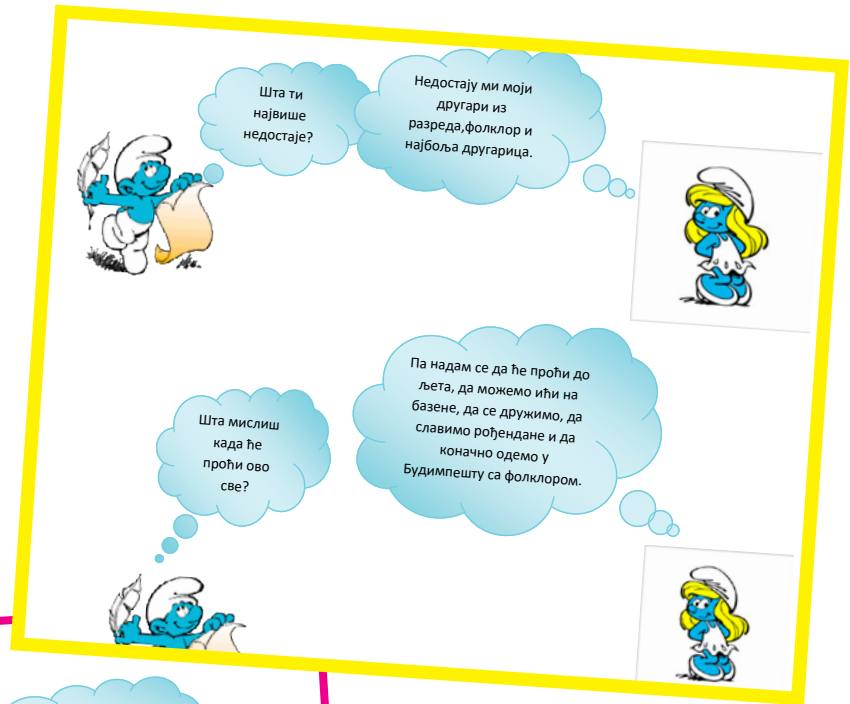


А шта ти се не свиђа?



Не свиђа ми се што не могу видјети другаре из разреда, што нема фолклора и што не могу отићи код најбоље другарице и она не може доћи код мене.





ПРИЧА 7

Забилежила
студентка психологије

Владана Тодић

Вук (4):

СТУДЕНТ: Како си, Вуче?

ВУК: Добро.

СТУДЕНТ: Шта радиш откако је почело све са коронам?

ВУК: Па носим маске и будем у кући.

СТУДЕНТ: Шта ти фали када мораш бити у кући?

ВУК: Другари.

СТУДЕНТ: А шта ти је лијепо кад си у кући?

ВУК: Кад сједим у кући и гледам телевизор.

СТУДЕНТ: Шта раде мама и тата:

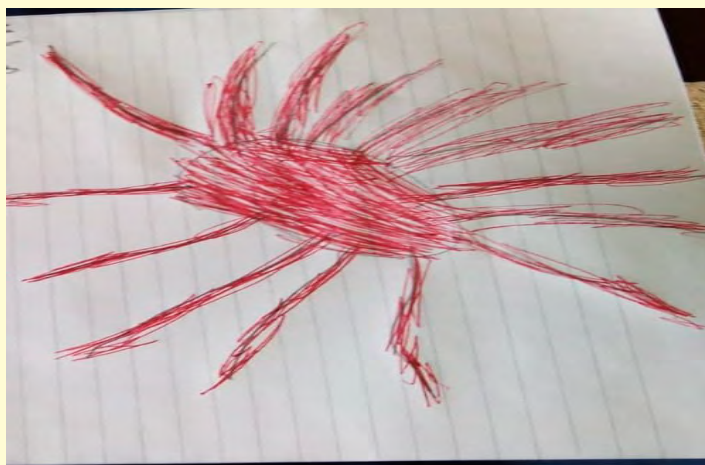
ВУК: Перу суђе.

СТУДЕНТ: А шта мислиш, шта је корона?

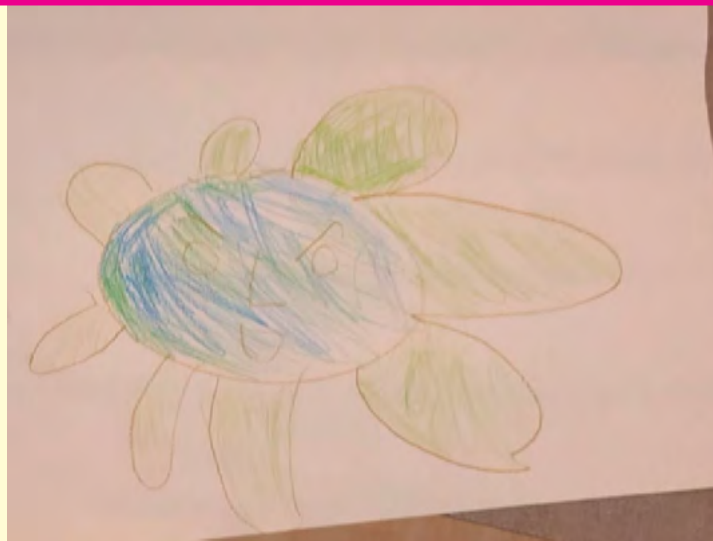
ВУК: Вирус.

СТУДЕНТ: Како га се можемо ријешити?

ВУК: Па перемо руке и... зубе.



Цртеж корона вируса (Вук, 4 године)



Цртеж корона вируса (Анастасија, 6 година)

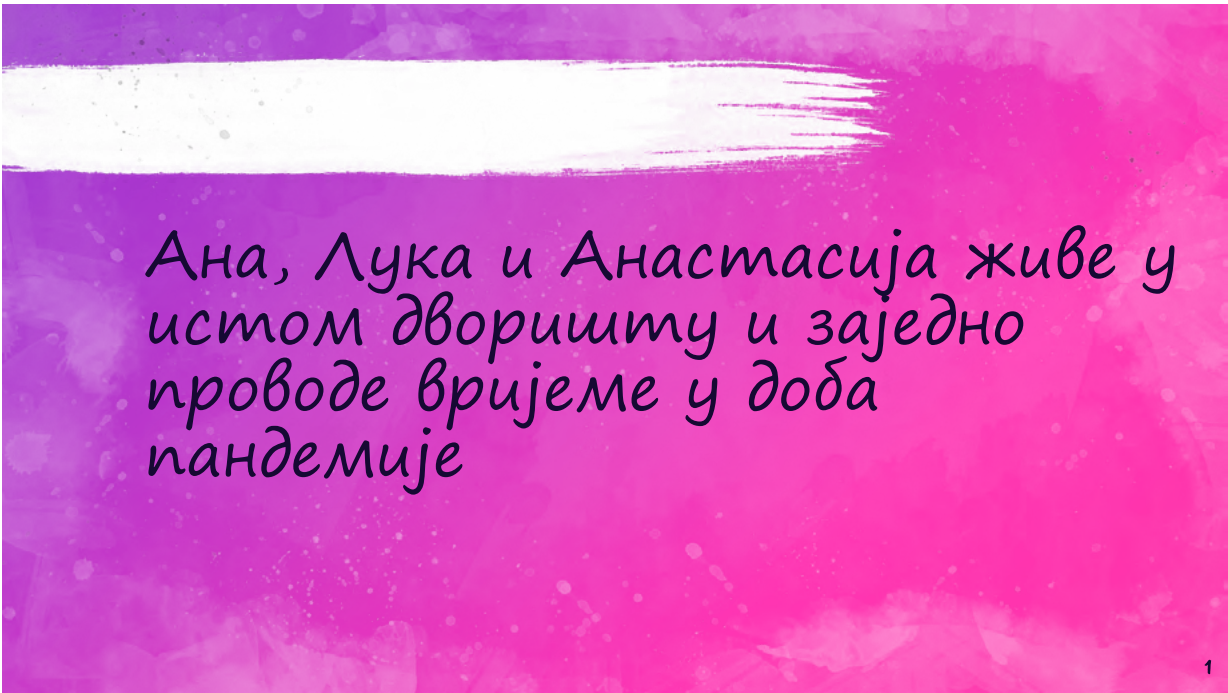


(Давид, 9 година)

ПРИЧА 8

Забилежила
студентка психологије

Милица Нарић



Ана, Лука и Анастасија живе у
истом дворишту и заједно
проводе вријеме у доба
пандемије

1

Ана, 11 година

- ✓ Шта је корона?
- ✓ Вирус, веома опасан по људско здравље, посебно здравље најстаријих и оних који су већ болесни. Морамо водити рачуна у хигијени, пуно више прати руке и носити маске и рукавице.
- ✓ Настао је у природи, а ми смо га добили од животиња.

2

Ана, 11 година

- ✓ Како се осјећаш поводом вируса?
- ✓ На почетку сам се бојала, али ми је онда Леа (другарица из школе) рекла да то није ништа страшно и да дјеца не могу бити болесна.
- ✓ А сад ми је ужасно досадно, не могу на одбојку, не виђам никога од другара из школе, само се дружим са Луком и Анастасијом, нису они мени досадни, али бих вољела видјети и остале другаре.
- ✓ Мама ми не да да идем код бабе и деде, не могу ни код сестара ићи, све је пропало

3

Ана, 11 година

- ✓ Да ли проводиш вријеме у кући или идеш понекад вани?
- ✓ Па на почетку ми мама није дала да идем вани, али онда ме касније почела пуштати у двориште јер је видјела колико ми је досадно.
- ✓ Кад сам у кући радим задаћу, а кад сам вани највише волим да радим стој на рукама, звијезду...



4

Ана, 11 година (одговори родитеља)

- ✓ Какве су реакције дјетета на вирус и шта Вас највише пита?
- ✓ На почетку је била збуњена, није јој било јасно зашто не може у школу, на тренинг, помало је била и уплашена, а сад јој је досадно, па ју пустим сваки дан да изађе бар мало у двориште.
- ✓ Најчешће ме пита када ће се ово завршити и да ли ће моћи славити свој рођендан у јуну.

5

Лука, 12 година

- ✓ Шта је корона?
- ✓ Вирус, прешао са животиња на човјека. Може бити опасан.

6

Лука, 12 година

- ✓ Како се осјећаш поводом вируса?
- ✓ Хм, па не знам. Било ми је страшно кад сам чуо да је један дјечак заражен. И грозно ми је што не могу ићи код баке.

7

Лука, 12 година

- ✓ Како проводиш дане у вријеме пандемије?
- ✓ Па, ујутру пратим наставу и радим задаћу, а касније изађем мало вани у двориште. Баш ме смара што се немам са ким играти, мислим, ту су Анастасија и Ана, али оне никада не желе да играју фудбал.



8

Лука, 12 година (одговори родитеља)

- ✓ Каква је реакција дјетета на вирус и шта вас најчешће пита?
- ✓ На почетку је био збуњен, није му било најјасније шта се дешава, а најчешће ме пита када ће се ово све завршити и да ли ће онда моћи ићи код баке на село.

9

Анастасија, 9 година

- ✓ Шта је корона?
- ✓ То је један вирус, мислим да је црвене боје, бар је тако изгледао на дневнику. Мама ми је рекла да сад због њега не могу ићи код баке и да због других људи морам носити маску. Ана ми је рекла да је тај вирус настао јер су људи пуно загадили планету и онда је из пуно смећа настао вирус.

10

Анастасија, 9 година

- ✓ Како се осјећаш поводом вируса?
- ✓ На почетку сам се баш бојала, а сада се само бојим старијих људи.
- ✓ Пуно ми је досадно, радим задаћу, будем вани, али то радим сваки дан. А таман је сад прољеће, још мало ће моја слава, а ја не могу никуда ићи.
- ✓ И нервира ме што мама и тата стално гледају дневник, а ја тад имам цртани који волим на тв-у.

11

Анастасија, 9 година

- ✓ Како проводиш дане сада кад нема школе?
- ✓ ... понекад изађем са Аном да радимо шпагу, мост, стој на рукама или одбојку.



12

ПРИЧА 9

Забилежила
студентица психологије

Весна Јовановић



Ања (9 година)

Поздрав другари, моје име је
Ања. Данас ћемо причати о
новонасталој ситуацији. Данас
ћемо причати о Корона вирусу.





„Када неко спомене Корона вирус помислим да сам затворена у кући и како је кућа пуна рукавица, маски и алкохола. Видиш како сједим на кревету и гледам ТВ.“



Знаш ли шта је Корона вирус ? Од кога си највише чула о њему ?

Корона вирус је тренутна болест која сада влада свијетом, врло је опасна за човјека, а највише за старије и немоћне. О овом вирусу највише сам научила од маме, а учили су ме и бака и тата.



Како се тренутно осјећаш због ове ситуације ?

Осјећам се мало тужно јер... од Короне се некада и умире. Мало је чудно не ићи код родбине која је близу, па чак и ту у насељу.





Како најчешће
проводиш дане ?

Вјечито сам у кући и гледам тв, а
када сам напољу дане проводим
вожњом бицикла.



Шта раде твоји
мама и тата ?
Како они
проводе дане ?

Мама и тата иду на посао. Када
дођу кући они обаве послове које
још требају и најчешће су у
собама у којима нисмо ја и бака,
јер иду на послове на којима
људи често долазе и боје се да не
пренесу вирус мени и баки.





„Научила сам возити бицикло и сада га возим сваки дан!“

Ањини родитељи...



Како Ања
реагује на
тренутну
ситуацију?

У односу на своје године
реагује доста разумно и
свјесно у односу на ситуацију.



Каква питања
вам најчешће
поставља?

Углавном је интересује до када
ће да траје ова ситуација и да ли
ће ићи у школу ове школске
године.



Да ли се Ањино
понашање
промијенило?

Примијетили смо да јој
недостаје дружење и другари
из школе. Доста више времена
проводи у кући него иначе и
показује да јој је повремено
досадно.



ПИСМО ПОДРШКЕ

Због ванредног стања у којем већ неко вријеме живимо, принуђени смо да мијењамо досадашњи начин живота. Период адаптације на нову ситуацију изискује толеранцију најприје према себи самоме, а онда и према другима. У оваквим околностима, немамо контролу над ситуацијом која се дешава и не можемо предвидјети колико ће дуго трајати, али можемо да утичемо на дешавања у нашем микросвијету. Важно је да се придржавамо датих упутстава и да имамо на уму да се не ради само о нама, већ и о другима из нашег окружења. Не нашом вољом, напустили смо вртиће, учионице и школско двориште и не можемо се понашати као да се ништа није догодило, али можемо и желимо наставити нашу мисију: да његујемо емпатију, унапређујемо знање и цијенимо наш труд и рад. Нова ситуација је донијела и другачији начин рада али циљеви су остали исти.

Поносни смо на вас драге наше колеге, јер сте успјели врло брзо одговорити изазову и наставили сте држати наставу у потпуно новим и непознатим околностима, гдје радознало око ученика замјењује објектив камере. Наставили сте задавати и исправљати задатке, проширивати знање и пружати свакодневно доступност и ученику и родитељу, а истовремено бринути и пружати подршку својим породицама, бити у кућном амбијенту партнер, родитељ и професионалац.

Електронска платформа је сада основно средство комуникације и учења на даљину. Преко ње се размјењују наставни материјали, али и ученички одговори на постављене захтјеве. Наставничка вијећа, одјељењска вијећа, одјељења ученика, родитељски и информативни састанци постале су вибер групе. Из дана у дан сви напредујемо и сарадња је боља и успјешнија, упркос препрекама које овакав вид комуникације може да има, када нам се дешава да везе „пуцају“ и документи се не могу отворити. Захваљујући стрпљењу и вољи коју имамо у овом процесу, не постоји препрека да дођемо једни до других, на један нов виртуелан начин комуникације, али нама веома драгоцен. Постајемо свјеснији да нисмо беспомоћни и да можемо да искористимо своје капацитете и у овим околностима. Важно је да смо разумјели, да што смо ефективнији као заједница у одговору на ову ситуацију то ћемо индивидуално бити задовољнији собом, али и нашим ближњима.

Драге колеге,

Као и у свим осталим редовним и ванредним околностима ми имамо исти задатак, да одговорно приступимо васпитно-образовном раду, а на првом мјесту то су подршка и топла ријеч себи и онима којима смо потребни, трансфер знања нашим ученицима и сарадња са родитељима и струком.

Ово је вријеме када је најважније од свега да не будемо критичари једни другима, да не тражимо замјерке и грешке, већ да одржимо контролу над својим понашањем, да учимо да живимо живот и да се носимо са тешким ситуацијама.

И ово ће као и свака друга досадашња криза проћи, а ми ћемо ако ништа познавати себе боље и изњедрити неке најбоље скривене дијелове нас.

Будимо подршка једни другима! Чувајте себе и оне којима сте потребни!

ОСНОВНИ ПОЈМОВИ ВЕЗАНИ ЗА КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ

Повремено и најчешће изненада у заједницама или институцијама у којима ради већи број људи као што су и васпитно-образовне установе дешавају се нагли и неочекивани догађаји. То могу да буду догађаји које диктира природа (пожари, поплаве, земљотреси, пандемије) али и они који производи сам човјек (насилна или природна смрт, сукоби и туче већих размјера, самоубиства). Такви догађаји, у зависности од њиховог интензитета и утицаја на свакодневно функционисање, различито се називају **стрес** и стресни догађаји, **траума** и трауматски догађаји и **криза** и кризни догађаји. Иако се често у литератури ови догађаји сматрају синонимима, постоје разлике међу њима.

Стресни догађаји (или стресори) су оне промјене у спољашњем окружењу које особа процјењује као угрожавајуће или опасне по сопствени живот, живот њему важних људи, материјалних добара, положаја у породици, друштву и слично. Да ли ће неки догађај изазвати стрес зависи од наше процјене колико таква промјена угрожава наше физичко и ментално здравље.

Стрес се дефинише као склоп емоционалних, миосонич, тјелесних и понашајних реакција, у ситуацији коју процјењујемо као опасну и угрожавајућу. Важно је нагласити да се ради о субјективној

процјени појединца и начину како доживљава и интерпретира свијет око себе. Код особе која је под стресом може доћи до промјена расположења, туге, љутње, осјећања кривице, немоћи, губитка концентрације, болова у желуцу, поремећаја сна и сл.

За разлику од стреса и стресних догађаја, у животу сваке особе могу да се јаве догађаји који су интензивнији од стресних догађаја и који могу озбиљно да утичу на ментално здравље. То су догађаји који су ван граница уобичајеног људског искуства и који су изузетно тешки и болни свим људима. За разлику од стресних догађаја код којих реакције на већину од њих (изузев када су такви догађаји универзално стресни) зависе од индивидуалне процјене, на трауматске догађаје сви људи реагују на исти начин.

Постоје двије врсте реакција на трауматске догађаје:

1. трауматске реакције и
2. посттрауматске реакције

Трауматске реакције представљају склоп осјећања, мисли и поступака који се јављају још за вријеме трајања трауматског догађаја или непосредно након њега, а циљ им је да ублаже ужас таквог догађаја (обамрлост, осјећање да то није реално).

Посттрауматске реакције су склоп осјећања, мисли и поступака везаних за осјећање на трауматски догађај и његове посљедице. Ово сјећање јавља се најчешће у виду присилног сјећања на догађај („Не могу то да избијем из главе“), који је праћен бројним промјенама на емоционалном, мисаоном, тјелесном и понашајном плану. Ове промјене мијењају функционисање особе која се суочила са трауматским догађајем и утичу на њено ментално здравље. Како су ове промјене непријатне и за особу и за околину, она се против њих бори на различите начине. Најчешћи савјети које особи упућује околина, а који немају нимало ефекта и не утичу на трауму су: „Најбоље да све то заборавиш“, „Немој о томе да мислиш“ или минимизирање „Страшно је то што ти се догодило, али постоје и горе ствари у животу“, те на тај начин траума наставља да живи у особи која се са њом суочила. Ако овакве трауматске реакције дуже трају и битно утичу на животну филозофију коју је особа раније изградила и систем вриједности који је усвојила, долази до реакције које представљају први степен ка психопатологији – долази до стања које се назива криза.

Криза је психичко стање које се манифестује кроз реакције које се могу јавити непосредно, током самог догађаја с циљем његовог ублажавања (тупост, заборављање појединости догађаја, беспомоћност и сл.), али и као одгођене реакције на тај догађај (слике проживљених догађаја, туга, бол, отуђеност од других, претјерана осјетљивост, избјегавање разговора о догађају, сметње концентрације и сл.). Изазива интензиван страх, осјећај беспомоћности и незнања. Доводи до губитка аутономије и осјећаја контроле над животом. Трауматски догађаји и реакције на њих могу да доведу

до трајног нарушавања менталног здравља особе која је била изложена таквом догађају. Да се то не би догодило, трауматизоване особе се подвргавају специфичном психолошком третману који се назива **интервенција у кризи** или **психолошка кризна интервенција**.

То је начин пружања подршке с циљем стабилизације емоционалних и когнитивних процеса код дјете и одраслих који су били непосредно или посредно изложени неком трауматском догађају. Веома је важна за савладавање негативних учинака страха и губитка који често прате кризу.

Суштина психолошке помоћи у оваквим ситуацијама је у испољавању осјетљивог, саосјећајног и флексибилног става према реакцијама које показује особа, охрабривању да се осјећања испољавају, помоћи људима да лакше поднесу трауматски догађај и подршка у структурисању свакодневне рутине, да би се повратило осјећање контроле. У наставку се бавимо организацијом прве психолошке помоћи.

КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Нажалост, дјеца се неминовно суочавају са стресним и трауматским догађајима током свог развоја и на нама је да им осигурамо безбједно и подржавајуће окружење у предшколској установи. Такође, неопходно је да им помогнемо и подстакнемо их да пронађу начин да се што функционалније носе у односу на новонастале догађаје.

Ако се у предшколској установи догоди:

- Природна смрт дјетета (у предшколској установи или ван ње);
- Убиство дјетета (у предшколској установи или ван ње);
- Саобраћајна несрећа у којој озбиљно страда дијете или васпитач (у близини предшколске установе, али и далеко од ње);
- Насиље већих размјера (као и злостављање било које врсте);
- Природна смрт, убиство или самоубиство васпитача;
- Одвијање активности у предшколској установи послије неке интензивне катастрофе (пожар, земљотрес, поплаве, пандемија) која је погодила цијелу заједницу или њен значајан дио.

Искуство говори да овакви догађаји битно мијењају функционисање цијелокупне предшколске установе и погађају како дјецу, младе тако и

одрасле. У предшколској установи у којој се кризни догађај одиграо жртве можемо подијелити на:

- Примарне (другари из васпитне групе, најбољи друг или другарица, васпитачи који су радили са и били у непосредном контакту са жртвом кризног догађаја, чланови породице, свјedoци који су присуствовали кризном догађају било да се ради о дјецу или одраслима) и
- Секундарне (васпитачи који нису радили са жртвом и остали запослени у предшколској установи, родбина, они који долазе да помогну)
- На самом крају круга угрожености налази се цијелокупна локална заједница која преко средстава јавног информисања сазнаје за кризни догађај. Да би се ситуација нормализовала и да би предшколска установа, као и локална заједница, наставиле уобичајено да функционишу, неопходно је на вријеме и на стручан начин препознати реакције на такав догађај који представљају симптоме кризе и, уколико је то потребно, са посебно обученим професионалцима спровести неку од техника кризног интервенисања (стручњаке из круга тзв. помагачких професија који су посебно обучавани на специјализованим семинарима да спроводе неку од кризних интервенција)

ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ ОДРАСЛИХ

У току или након кризних догађаја код већине људи се појаве сличне реакције и понашања, која се могу разликовати по врсти и јачини. То су нормалне и уобичајене реакције на ненормалну ситуацију. Оне се јављају најчешће одмах, али се могу јавити и касније, те могу трајати неко вријеме.

	НЕПОСРЕДНЕ (за вријеме кризног догађаја)	ОДГОЂЕНЕ (након кризног догађаја)
ЕМОЦИОНАЛНЕ	<p>Осјећај беспомоћности Емоционална отупјелост Интензиван страх Осјећај кривице Снажна туга Дезорјентисаност у времену и простору Осјећај губитка контроле Потискивање и порицање Преоплаћеност осјећајима</p>	<p>Промјене расположења Избјегавање ситуација које изискују емоционалне реакције (разговор о себи, о кризним догађајима, блиски односи) Снажан и необјашњив страх Анксиозност Раздражљивост Депресија</p>
КОГНИТИВНЕ	<p>Тешкоће концентрације Интензивно понављање мисли о догађају Проблеми са памћењем Снажна идентификација са жртвама</p>	<p>Преокупираност догађајем Тешкоће у доношењу одлука Поновно проживљавање трауматских догађаја Суицидалне намјере</p>
ПОНАШАЈНЕ	<p>Социјално повлачење и апатија Потешкоће у изражавању Сукобљавање са другима Повећана употреба алкохола, дувана, дрога</p>	<p>Смањен ниво активности Промјене у друштвеним односима Ризична понашања Социјално повлачење Повећана употреба психоактивних супстанци</p>
ТЈЕЛЕСНЕ	<p>Дрхтање и/или знојење руку Мучнина, гастроинтестиналне сметње Слабост Повишен пулс и крвни притисак Убрзано дисање Екстремни умор</p>	<p>Стални умор Чести узнемирујући снови о догађају (ноћне море) Промјене апетита и пробаве Снижена отпорност на инфекције и прехладе</p>

ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ ДЈЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Дјетињство се сматра као релативно безбрижно и једно од најљепших периода у животу. Међутим, непредвидиве ситуације какве су кризне, могу код дјеце као и код одраслих довести до значајних количина стреса, али и у озбиљнијим ситуацијама бити узрок трауматске реакције. У односу на одрасле, дјеца доживљавају свијет на другачији начин, нека се брже прилагоде на промјене, а нека спорије. Дјеци у почетку може бити тешко да разумију и схвате зашто је до промјена у свакодневном животу дошло, јер предшколска дјеца немају довољно развијене когнитивне капацитете, али могу осјећати атмосферу око себе. Дјеца су осјетљива на осјећаје одраслих особа око њих, осјећају тјескобу и несигурност својих родитеља и ближњих.

Најчешће реакције код дјеце предшколског узраста су:

- Осјећај тјескобе и брига за сопствену сигурност и сигурност блиских особа;
- Већи страх од одвајања од родитеља него раније;
- Стална забринутост да би кризни догађаји могли да се понове;
- Стални немир, слабија концентрација и пажња, узнемиреност, повученост, показивање љутње и агресивности;
- Тјелесне сметње: главобоља, бол у стомаку, стални умор итд.;
- Промјена апетита и проблеми са спавањем, ноћна буђења и страхови;
- Промјене у активностима у вртићу, недостатак интересовања;
- Стално враћање на кризни догађај (кроз причу или игру);
- Повећана осјетљивост на звукове (бука, звук мотора, аларм...);
- Више супротстављања одраслима, више неугодних емоција (туга, страхови, љутња и слично);
- Понашање дјетета као да је млађе (тепа, сиса прст, поново мокри у кревет и слично).

Важно је знати да су то уобичајене, нормалне реакције које могу да трају неколико недјеља, али и неколико мјесеци. Уколико реакције дуго трају и не долази до позитивних помака, неопходно је потражити стручну помоћ.

СМЈЕРНИЦЕ ЗА ВАСПИТАЧЕ

Долазак у вртић некој ће дјечи пружити добродошлу промјену након боравка код куће. Међутим код неке дјеце одвајање од родитеља може изазвати тјескобу.

Важно је да им се у вртићу и школи пружи максимална могућа сигурност и прихватање.

Дјетету ћете помоћи ако:	Дјетету нећете помоћи ако:
<ul style="list-style-type: none"> • Омогућите дјетету да искаже своја осјећања везана за догађај – ријечима, цртежом, покретом, кроз играње улога и слично; • Подијелите своја осјећања са дјететом и тиме му дајте до знања да је у реду бојати се и бити тужан, љут или збуњен. Будите опрезни, јер се дијете може уплашити ако искажете превише снажна осјећања. Објасните пажљиво своје реакције, да дијете не помисли да их је оно изазвало; • Увијек пажљиво саслушајте дијете које жели да разговара – реците му да су његове реакције нормалне, да се тако осјећају и дјеца и одрасли, када им се догоди нешто страшно; • Имајте стрпљења када вам стално испочетка прича шта му се догодило или се тога игра – то је начин да схвати шта се догодило. Помозите дјетету да осмисли крај приче/игре са охрабрујућим погледом на будућност; • Будите стрпљиви са дјететом које је стално уз вас или се понаша као да је млађег узраста; • Помозите дјетету да се растерети од напетости, кроз конструктивне активности – тиме можете спријечити испаде бијеса; • Када је уплашено, дајте му до знања да сте ту да га штитите и волите. Останите мирни и на изненадне изјаве о смрти, умирању, разарању. Одговорите кратко и јасно – ублажавање збуњује дијете (ако је неко преминуо, немојте говорити да спава!); • Објасните дјетету шта се стварно догодило и дајте му до знања да оно није својим понашањем или мислима проузроковало догађај; • Осигурајте сталну дневну рутину. Избјегавајте замјене васпитача; • Стално разговарајте са родитељима. 	<ul style="list-style-type: none"> • Негирају да је имало тешко искуство, потискивање непријатних осјећања; • Избјегавају разговор о догађају; • Пожурују опоравак и умањују значај његових осјећања. Нпр. реченицама: „Није то ништа, То је глупо, Не треба да се бојиш, Сад је све прошло, нећемо о томе..“ • Поново га/је излажете кризном догађају (вијести на ТВ-у, нове информације о кризном догађају који отежавају опоравак).

Конкретно у случају пандемије Корона вирусом или COVID- 19, потребно је подсјетити дјецу на важност хигијене, истаћи колико је то важан посао у којем и они могу помоћи (направити плакате са подсјетником за прање руку, заштити при кихању и кашљању). Важно је имати у виду да дјеца која долазе у вртић, долазе из различитих породичних структура, које су различито погођене тренутном ситуацијом (пријашње болести ужих чланова породице, самоизолација ради контакта са неким или због контакта са вирусом или само боравак код куће због опште препоруке). Дјеца могу имати израженије реакције ако долазе из породица које од прије имају неке факторе ризика нпр. развод родитеља, лоши односи између родитеља, нередовни контакти са родитељем са којим дијете не живи или ранија тешка болест или губитак неког од родитеља. Ако дјеца постављају питања и желе разговарати о актуелној теми (Коронавирус), важно је наћи равнотежу тако што ћете дјецу дати одговоре који су у складу са њиховом развојном фазом, али истовремено не причати превише о томе. Са друге стране дјеци предшколског узраста потребно је понављати како би схватили неке догађаје и прорадили искуства, али у том случају добро је питати њих „Шта ти мислиш?“, јер из одговора се може разумјети како дијете види тренутну ситуацију.

Такође је важно да васпитачи воде рачуна када причају о актуелној теми са другим одраслим пред дјецом!

Драги васпитачи,

Будите њежни, стрпљиви и према себи и према дјецу, јер показивањем прихватања, пружањем топлоте и разумијевања, помоћи ћете и себи и најмлађима да лакше и безболније пребродите кризну ситуацију.

Ако имате дилеме везано за рад у новонасталој ситуацији или вас рекације неког дјетета посебно брину – не устручавајте се да питате стручне сараднике, јер није проблем не знати и бити несигуран, већ је проблем не тражити помоћ када нам је потребна.

Сигурно пуно тога знате и добро радите!

СМЈЕРНИЦЕ ЗА РОДИТЕЉЕ/СТАРАТЕЉЕ ДЈЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Породице за вријеме кризне ситуације прилагођавају се промјенама које су нове и непознате. За многе родитеље то представља стрес, јер морају ускладити посао, бригу о дјеци и одржавање домаћинства, посебно у ситуацији када немају подршку на коју су навикли. Дјеца предшколског узраста доживљавају све промјене пратећи реакције најближих одраслих, својих родитеља. Покушајте се носити најбоље што знате, стрпљиво, мирно и у најбољем интересу дјетета.

Како конкретно можете помоћи свом дјетету?

- Помозите дјетету да задовољи потребу за сигурношћу. Послије разговора о узнемирујућем догађају, омогућите му да се усмјери на садашњост кроз сигурне, мирне активности. Држите га за руку, заједно читајте или радите нешто што вас умирује;
- Слушајте дијете без прекидања и имајте разумијевања зато што више прича о догађају, или што кроз игру проживљава доживљено;
- Охрабрите дијете да прича о узнемирујућим осјећањима. Покажите прихватање, стрпљење, реците да је нормално што се тако осјећа, да се тако осјећају и други који су били у сличној ситуацији, и дјеца и одрасли;
- Предшколско дијете прича о догађају и у најнеобичније вријеме, када то не очекујете и поставља питања која вас могу изненадити. Одговорите му мирно, једноставним ријечима. Важно је да зна да може да разговара са вама и да може да пита шта жели. Иако може да буде фрустрирајуће стално постављање питања, треба разумјети да је дјетету потребно да чује некада више пута информацију, како би могло да разумије шта се догодило;
- Када дјетету објашњавате шта се догодило, изражавајте се јасно. Нејасноће у вашем говору збуњују дијете;
- Избјегавајте непотребна дужа одвајања дјетета од вас, или других особа важних за дијете;
- Да би себи објаснило догађај, дијете може да искриви информације – да окриви себе, да вјерује да се догађај није десио, или повјерује да се нешто трагично догодило - јер оно није, или јесте, нешто учинило: Није било добро, Није слушало одрасле... Њежним опхођењем према дјетету помозите му да схвати шта се стварно догодило;
- Очекујте да ће дијете можда показати љутњу. Покушајте да предвидите ситуације у којима би се то могло догодити, помозите му да испољи своја осјећања, да се ослободи напетости и овлада својим понашањем;
- Помозите да схвати да ће се временом боље осјећати. Причајте му о својим доживљајима из дјетињства која су имала лијеп крај, читајте му приче са срећним завршетком...;
- Покажите разумијевање, ако се дијете понаша као да је млађе (нпр. мокри у кревет током ноћи, тепа док говори, мање је самостално). Не пожурујте га, пружите му подршку, покушајте да покажете да вјерујете у бољу будућност;

- Успоставите контакт са дјететовим васпитачем у вртићу и заједно пратите како се ваше дијете понаша у свакодневним активностима;
- Заштитите дијете и припазите да не дође до поновног излагања кризном догађају (ТВ емисије, разговори одраслих...);
- Запамтите: И када је закупљено другим активностима – дијете слуша!;
- Обављајте свакодневне породичне активности, посебно оне које се односе на оброке, одлазак на спавање, одлазак у вртић. Неопходно је да дијете има довољно сна и правилну и редовну исхрану.

Конкретно за вријеме пандемије Коронавирусом или COVID-19, у разговору са дјететом предшколског узраста водите рачуна о његовом нивоу развоја и с тим у вези употребљавајте ријечи које оно већ разумије. Са дјететом наведеног узраста првенствено треба разговарати о хигијени и здравим навикама, јер дјеца лако усвајају принципе заштите обављајући поступке уз родитеље (нпр. уласком у кућу одмах се иде на прање руку). Циљ разговора је да дјетету пружите подршку, информације и покажете да сте ту за њих. Пазите на разговоре које водите са партнером или старијом дјецом, јер дјеца могу имати искривљену слику, тако што не разумију оно што чују, те ситуацију замишљају још страшнијом него што јесте.

Околности јесу другачије, али можемо уживати, играти се, бити солидарни, дијелити емоције и доживљаје, на тај начин ћемо учврстити породичне вриједности које његујемо, а које често због брзе динамике којом живимо, заборавимо.

КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ

Нажалост, дјеца се неминовно суочавају са стресним и трауматским догађајима током свог развоја и на нама је да им осигурамо безбидно и подржавајуће окружење у школској установи. Такође, неопходно је да им помогнемо и подстакнемо их да пронађу начин да се што функционалније носе у односу на новонастале догађаје.

Ако се у основношколској установи догоди:

- Природна смрт ученика (у школи или ван ње, на екскурзији, рекреативној настави);
- Убиство ученика (у школи или ван ње);
- Самоубиство ученика (у школи или ван ње);
- Саобраћајна несрећа у којој озбиљно страда ученик или наставник (у близини школе, али и далеко од ње);
- Насиље већих размјера (масовна туча у школи, злостављање било које врсте);
- Природна смрт, убиство или самоубиство наставника;
- Одвијање наставе после неке интензивне катастрофе која је погодила цијелу заједницу или њен значајан дио.

Искусство говори да овакви догађаји битно мијењају функционисање цијелокупне школске заједнице и погађају како дјецу тако и одрасле. У школи у којој се кризни догађај одиграо жртве можемо подијелити на:

Примарне (другари из одјељења, најбољи друг или другарица, одјељењски старјешина, наставници који су предавали и били у непосредном контакту са жртвом кризног догађаја, чланови породице, свјedoци који су присуствовали кризном догађају било да се ради о дјецу или одраслима) и

Секундарне (наставници који нису предавали жртви и остали запослени у школи, родбина, они који долазе да помогну).

На самом крају круга угрожености налази се цијелокупна локална заједница која преко средстава јавног информисања сазнаје за кризни догађај. Да би се ситуација нормализовала и да би основна школа, као и локална заједница, наставиле уобичајено да функционишу, неопходно је на вријеме и на стручан начин препознати реакције на такав догађај који представљају симптоме кризе а, уколико је то потребно, са посебно обученим професионалцима спровести неку од техника кризног интервенисања (стручњаке из круга тзв. помагачких професија који су посебно обучавани на специјализованим едукацијама да спроводе неку од кризних интервенција).

ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ ОДРАСЛИХ

У току или након кризних догађаја код већине људи се појаве сличне реакције и понашања, која се могу разликовати по врсти и јачини. То су нормалне и уобичајене реакције на ненормалну ситуацију. Оне се јављају најчешће одмах, али се могу јавити и касније, те могу трајати неко вријеме.

	НЕПОСРЕДНЕ (за вријеме кризног догађаја)	ОДГОЂЕНЕ (након кризног догађаја)
ЕМОЦИОНАЛНЕ	<p>Осјећај беспомоћности Емоционална отупјелост Интензиван страх Осјећај кривице Снажна туга Дезорјентисаност у времену и простору Осјећај губитка контроле Потискивање и порицање Преплављеност осјећајима</p>	<p>Промјене расположења Избјегавање ситуација које изискују емоционалне реакције (разговор о себи, о кризним догађајима, блиски односи) Снажан и необјашњив страх Анксиозност Раздражљивост Депресија</p>
КОГНИТИВНЕ	<p>Тешкоће концентрације Интензивно понављање мисли о догађају Проблеми са памћењем Снажна идентификација са жртвама</p>	<p>Преокупираност догађајем Тешкоће у доношењу одлука Поновно проживљавање трауматских догађаја Суицидалне намјере</p>
ПОНАШАЈНЕ	<p>Социјално повлачење и апатија Потешкоће у изражавању Сукобљавање са другима Повећана употреба алкохола, дувана, дрога</p>	<p>Смањен ниво активности Промјене у друштвеним односима Ризична понашања Социјално повлачење Повећана употреба психоактивних супстанци</p>
ФИЗИЧКЕ	<p>Дрхтање и/или знојење руку Мучнина, гастроинтестиналне сметње Слабост Повишен пулс и крвни притисак Убрзано дисање Екстремни умор</p>	<p>Стални умор Чести узнемирујући снови о догађају (ноћне море) Промјене апетита и пробаве Снижена отпорност на инфекције и прехладе</p>

ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ УЧЕНИКА ОСНОВНИХ ШКОЛА

Дјетињство се сматра као релативно безбрижно и једно од најљепших периода у животу. Међутим, непредвидиве ситуације какве су кризне, могу код дјеце као и код одраслих довести до значајних количина стреса, али и у озбиљнијим ситуацијама бити узрок трауматске реакције. У односу на одрасле, дјеца доживљавају свијет на другачији начин, нека се брже прилагоде на промјене, а нека спорије. Дјеци у почетку може бити тешко да разумију и схвате зашто је до промјена у свакодневном животу дошло, али могу осјећати атмосферу око себе. Дјеца су осјетљива на осјећаје одраслих особа око њих, осјећају тјескобу и несигурност својих родитеља и ближњих.

Послије кризног догађаја код дјеце основношколског узраста могу да се јаве промјене, како на емотивном, тако и на мисаоном и тјелесном плану:

ЕМОЦИОНАЛНЕ	Чест плач Љутња и свађа са другима – сви их нервирају Страх да ће се кризна ситуација поновити Осјећање кривице и опсједнутост мислима да су то могли да спријече Страх од ствари или ситуација од којих се дијете раније није плашило (страх да остане сам код куће, страх од мрака...) Страх за себе и друге Агресија, раздражљивост или немир Честе промјене расположења Осјећање стида због слабости да превазиђе кризну ситуацију Понекад осјећања као да се „замрзну“ или нестану и то изазива страх и збуњеност Самосажаљење
КОГНИТИВНЕ	Тешкоће у учењу, памћењу, концентрацији и пажњи Невјерица да се кризна ситуација догодила, сумња да све то није било стварно Заборавност (не може да се сјети шта је дато као домаћи задатак, утисак да је заборављено оно што се раније знало) Промјене у размишљањима о свијету и људима Мутизам – немогућност говорења која раније није постојала
ПОНАШАЈНЕ	Потреба да се буде сам Игре са друговима не изазивају радост као што је то раније био случај Потреба да се буде поред одраслих који их воле Неконтролисани испади Регресија понашања на млађи узраст Понављано приказивање трауматског искуства кроз игру Ризични и аутодеструктивни облици понашања
ФИЗИЧКЕ	Стално осјећање умора Соматске тегобе (болони у стомаку, главобоља, мучнина без физиолошког узрока) Поремећаји спавања Поремећаји храњења

Важно је знати да су то уобичајене, нормалне реакције које могу да трају неколико недјеља, али и неколико мјесеци. Уколико реакције дуго трају и не долази до позитивних помака, неопходно је потражити стручну помоћ.

СМЈЕРНИЦЕ ЗА НАСТАВНИКЕ

Дјетињство се сматра као релативно безбрижно и једно од љепших периода у животу. Међутим, непредвидиве ситуације могу код дјецe као и код одраслих довести до значајних количина стреса, али и у озбиљним ситуацијама узроковати трауматске реакције. Дјеца доживљавају свијет на другачији начин од одраслих и испочетка им може бити тешко да схвате и разумију промјене до којих је дошло усљед кризних ситуација. Оно што је битно јесте да им не умањујемо њихова осјећања и да им омогућимо да се осјећају заштићено.

Ученицима ћете помоћи ако	Ученицима нећете помоћи ако
<ul style="list-style-type: none"> • покажете своја осјећања. Тиме ће ваши ученици добити дозволу да искажу сопствена осјећања; • разговарате са њима о томе шта се догодило; • их подстичете да напишу или нацртају оно што их мучи. Ако не желе, не морају да вам покажу свој састав или цртеж; • уважите њихова оправдања (да нису спремни да одговарају, да нису довољно концентрисани) посебно у првим недјељама после тешких догађаја; • их пустите да у разреду сједе како желе, нико их немојте размијештати у том периоду • у вама виде особу која ће их заштити и пружити им сигурност; • не испитујете и не оцјењујете непосредно након кризног догађаја – свакако не у првим недјељама после догађаја. 	<ul style="list-style-type: none"> • избјегавате разговор о догађају; • прећуткујете битне и примјерене информације; • се понашате као да се ништа није догодило; • пожурујете опоравак (вербално или поступцима); • потискујете ваша осјећања и реакције.

Конкретно, у случају пандемије Корона вирусом или COVID- 19, потребно је подсјетити ученике на важност хигијене, истаћи колико је то важан посао у којем и они могу помоћи (направити плакате са подсјетником за прање руку, како се заштити при кихању и кашљању – за ученике разредне наставе). Важно је имати у виду да ученици који долазе у школу, долазе из различитих породичних структура, које су различито погођене тренутном ситуацијом (пријашње болести ужих чланова породице, само-изолација ради контакта са неким или због контакта са вирусом или само боравак код куће због опште препоруке). Ученици могу имати израженије реакције ако долазе из породица које отприје имају неке факторе ризика нпр. развод родитеља, лоши односи између родитеља, нередовни контакти са родитељем са којим дијете не живи или ранија тешка болест или губитак неког од родитеља. Такође је важно да наставници воде рачуна када причају о актуелној теми са другим одраслим пред ученицима!

Захтјеви за одржавањем физичке дистанце и социјална изолација на популацију дјеце и адолесцената посебно утиче, јер су њима нарочито потребни социјални контакти, посебно са вршњацима. На тај начин социјално сазријевају (омогућити остваривање социјалне мреже помоћу апликација за повезивање, а при том бринути и о временској димензији). Ученици завршног разреда су нарочито погођени с обзиром да се ради о особама које треба да доносе неке важне одлуке, коју школу изабрати, а неизвијесност да ли и на који начин ће завршити школску годину, чини цијелу ситуацију више напрегнутом. Како је ријеч о новој ситуацији за све нас, покушајмо се носити с тим најбоље што знамо: мирно, стрпљиво и у најбољем интересу дјетета.

СМЈЕРНИЦЕ ЗА РОДИТЕЉЕ/СТАРАТЕЉЕ

Породице за вријеме кризне ситуације прилагођавају се промјенама које су нове и непознате. За многе родитеље то представља стрес, јер морају ускладити посао, бригу о дјеци и одржавање домаћинства, посебно у ситуацији када немају подршку на коју су навикли. Покушајте се носити најбоље што знате, стрпљиво, мирно и у најбољем интересу дјетета.

Како помоћи дјеци основношколског узраста?

- Будите стрпљиви. Дајте времена дјетету да се опорави;
- Саслушајте своје дијете сваки пут кад жели да разговара о тешким догађајима;
- Немојте избјегавати одговоре на питања које дијете поставља и немојте давати нејасне одговоре;
- На конкретна питања одговарајте конкретно;
- Ако дијете има потребу за осамљивањем и плакањем, пустите га, али га не остављајте сувише често само у кући, нарочито не ноћу;
- Помозите му да задовољи потребу за сигурношћу – будите поред њега и организујте заједничке активности;

- Побрините се да се дневне активности одвијају на уобичајени начин;
- Водите рачуна да дијете довољно спава и да се разноврсно храни;
- Прихватите могућност да ће се ваше дијете понашати као да је неколико година млађе;
- Показујте му љубав чешће него раније;
- Не љутите се ако вам се чини да је дијете постало дрско или непослушно;
- Немојте га кажњавати ако пропусти неку школску обавезу;
- Немојте му замјерити ако се ноћу умокри или дође у ваш кревет;
- Искажите оптимистичка очекивања везана за будућност;
- Подстичите га на активности које иначе воли (спорт, цртање, слушање музике...).

Конкретно за вријеме пандемије Коронавирусом или COVID-19, важно је у овако емоционало тешкој ситуацији разговарати са дјецом, објаснити им ситуацију, разлоге зашто су код куће, зашто се не могу виђати са другарима, успоставити им структуру дана и активности које ће им давати одређен осјећај предвидљивости и сигурности, разумјети њихове реакције и страхове, препознати и разумјети њихов евентуални бунт и љутњу, изражавајући на тај начин анксиозност и немоћ.

Допустите им да вам причају о својим осјећањима, шта им недостаје, шта им је тешко, а шта им је добро. Разговарајте са дјецом о људима који су у овој ситуацији јако важни и који брину о нама, медицинским радницима, радницима у трговинама, превозницима робе. Покажите бригу о старијим члановима породице или комшијама и пријатељима старије животне доби. Сада је вријеме учити их како бити бољи, обазривији и пажљивији једни према другима.

Искористите слободно вријеме за разговоре и теме за које смо мјесецима говорили да немамо времена, јер заиста због темпа живота и обавеза које нисмо могли да ускладимо, остали смо ускраћени за квалитетније проведено вријеме са дјецом.

КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ У СРЕДЊОЈ ШКОЛИ

Нажалост, млади се неминовно суочавају са стресним и трауматским догађајима током свог развоја и на нама је да им осигурамо безбједно и подржавајуће окружење у школској установи. Такође, неопходно је да им помогнемо и подстакнемо их да пронађу начин да се што функционалније носе у односу на новонастале догађаје.

Ако се у средњој школи догоди:

- Природна смрт ученика (у школи или ван ње, на екскурзији, рекреативној настави);
- Убиство ученика (у школи или ван ње);
- Самоубиство ученика (у школи или ван ње);
- Саобраћајна несрећа у којој озбиљно страда ученик или наставник (у близини школе, али и далеко од ње);
- Насиље већих размјера (масовна туча у школи, злостављање било које врсте);
- Природна смрт, убиство или самоубиство наставника;
- Одвијање наставе после неке интензивне катастрофе која је погодила цијелу заједницу или њен значајан дио (пожари, поплаве, земљотреси, пандемија).

Искусство говори да овакви догађаји битно мијењају функционисање целокупне школске заједнице и погађају како младе тако и одрасле.

У школи у којој се кризни догађај одиграо жртве можемо подијелити на:

Примарне (другари из одјељења, најбољи друг или другарица, одјељењски старјешина, наставници који су предавали и били у непосредном контакту са жртвом кризног догађаја, чланови породице, свјedoци који су присуствовали кризном догађају било да се ради о дјеци или одраслима) и

Секундарне (наставници који нису предавали жртви и остали запослени у школи, родбина, они који долазе да помогну).

На самом крају круга угрожености налази се целокупна локална заједница која преко средстава јавног информисања сазнаје за кризни догађај. Да би се ситуација нормализовала и да би школа, као и локална заједница, наставиле уобичајено да функционишу, неопходно је на вријеме и на стручан начин препознати реакције на такав догађај који представљају симптоме кризе и, уколико је то потребно, са посебно обученим професионалцима спровести неку од техника кризног интервенисања (стручњаке из круга тзв. помагачких професија који су посебно обучавани на специјализованим семинарима да спроводе неку од кризних интервенција).

ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ ОДРАСЛИХ

У току или након кризних догађаја код већине људи се појаве сличне реакције и понашања, која се могу разликовати по врсти и јачини. То су нормалне и уобичајене реакције на ненормалну ситуацију. Оне се јављају најчешће одмах, али се могу јавити и касније, те могу трајати неко вријеме.

	НЕПОСРЕДНЕ (за вријеме кризног догађаја)	ОДГОЂЕНЕ (након кризног догађаја)
ЕМОЦИОНАЛНЕ	<p>Осјећај беспомоћности Емоционална отупјелост Интензиван страх Осјећај кривице Снажна туга Дезорјентисаност у времену и простору Осјећај губитка контроле Потискивање и порицање Преоплаћеност осјећајима</p>	<p>Промјене расположења Избјегавање ситуација које изискују емоционалне реакције (разговор о себи, о кризним догађајима, блиски односи) Снажан и необјашњив страх Анксиозност Раздражљивост Депресија</p>
КОГНИТИВНЕ	<p>Тешкоће концентрације Интензивно понављање мисли о догађају Проблеми са памћењем Снажна идентификација са жртвама</p>	<p>Преокупираност догађајем Тешкоће у доношењу одлука Поновно проживљавање трауматских догађаја Суицидалне намјере</p>
ПОНАШАЈНЕ	<p>Социјално повлачење и апатија Потешкоће у изражавању Сукобљавање са другима Повећана употреба алкохола, дувана, дрога</p>	<p>Смањен ниво активности Промјене у друштвеним односима Ризична понашања Социјално повлачење Повећана употреба психоактивних супстанци</p>
ТЈЕЛЕСНЕ	<p>Дрхтање и/или знојење руку Мучнина, гастроинтестиналне сметње Слабост Повишен пулс и крвни притисак Убрзано дисање Екстремни умор</p>	<p>Стални умор Чести узнемирујући снови о догађају (ноћне море) Промјене апетита и пробаве Снижена отпорност на инфекције и прехладе</p>

ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ УЧЕНИКА СРЕДЊЕ ШКОЛЕ НА КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ

Послије кризног догађаја код ученика средњошколског узраста могу да се јаве промјене, како на емотивном, тако и на мисаоном и тјелесном плану:

ЕМОЦИОНАЛНЕ	Могуће је да се јави осјећање бесмисла Губитак интересовања за оно што је раније било привлачно Преосјетљивост, склоност импулсивном реаговању (љутња коју може да замијени плач)
КОГНИТИВНЕ	Послије кризног догађаја најприје се јавља невјерица да се догађај стварно одиграо. Адолесцент поставља себи многа питања на које нема одговор (Зашто сада? Зашто нама?) Често се враћају сјећања на догађај, слике и звукове-понекад су она толико интензивна да се јављају присилно, често и током спавања Могућа је појава сујевјерја Тешкоће у памћењу и учењу
ПОНАШАЈНЕ	Узнемиреност, „не држи га мјесто“ Поремећај сна-спава или премало или превише („бјекство у сан“) Повлачење, осамљивање-непостојање жеље да се говори о догађају или стално причање о ономе шта се догодило Склоност ризичном понашању (коришћење алкохола, цигарета, дроге, таблета).

СМЈЕРНИЦЕ ЗА ПРОФЕСОРЕ

Како помоћи младима?

Непредвидиве изненадне ситуације могу код младих као и код одраслих довести до значајних количина стреса, али и у озбиљним ситуацијама узроковати трауматске реакције. Оно што је битно јесте да им не умањујемо њихова осјећања и да им омогућимо да се осјећају заштићено.

Ученицима ћете помоћи ако	Ученицима нећете помоћи ако
<ul style="list-style-type: none"> • Јасно кажете ученицима да је сасвим нормално да имају различите емоционалне реакције на све оно што се догодило. Информишите их о уобичајеним реакцијама људи на трагичне догађаје, о томе да не би требало да умањују или скривају своје емоције, да је корисно да о њима говоре, иако је и то болно • Покажете своја осјећања. Тако ће ученици увидјети да их разумијете и да им дајете дозволу да и они изразе своја осјећања • Нека ученици у вама виде особу која ће их заштитити и пружити им сигурност • Дозволите им да искажу онолико бола колико су спремни да подијеле са вама • Допустите им да искажу јака осјећања (нпр. бијес, горчину) и покажите пуно разумијевања за све што осјећају • Охрабрите их да говоре о својим осјећањима са пријатељима, родитељима, да постављају питања и разријеше сопствене недоумице • Уважите њихова оправдања - ако нису спремни да одговарају, посебно у првим недјељама последице кризних догађаја • Немојте ученике испитивати и оцјењивати непосредно последице тешких догађаја, свакако не у првим недјељама након догађаја • Дајте ученицима времена да овладају догађајима. Прихватите њихову потребу да о свему томе разговарају, питају и то колико они сами желе. • Приммијећено је да последице оваквих разговора ученици могу да се врате редовном праћењу наставе, док, у противном, могу бити веома деконцентрисани, узбуђени и немирни. • Подстичите их да искажу своја осјећања тако што ће написати или нацртати оно што их мучи. Ако не желе, не морају то да вам покажу • Будите флексибилни током наставе, али се трудите да одржите одређени степен уобичајеног рада 	<ul style="list-style-type: none"> • Избјегавате разговор о догађају • Се понашате као да се ништа није догодило • Потискујете емоције и реакције • Прећуткујете битне и примјерене информације • Користите се филозофским, религиозним или сентименталним примједбама • Моралишете, осуђујете • Потцјењујете неке идеје или осјећања или било која постављена питања • Пажурите опоравак-вербално или поступцима.

СМЈЕРНИЦЕ ЗА РОДИТЕЉЕ/СТАРАТЕЉЕ

Како помоћи младима средњошколског узраста?

Током опоравка младих адолесцентног узраста може да дође до краткотрајних погоршања, али ће те реакције постепено слабити и нестајати. Опоравак ће свакако олакшати подршка околине и блиских особа међу којима су, неоспорно, родитељи/ старатељи.

За њих су важне сљедеће препоруке:

- Будите стрпљиви. Дајте дјетету времена да се опорави
- Саслушајте своје дијете кад год жели да разговара о тешким догађајима, иако већ знате шта се догодило
- Немојте га прекидати док вам препричава тешке догађаје и охрабрите га да прича о узнемирујућим осјећањима
- Покажите прихватање-реците да је нормално што се тако осјећа, да се тако осјећају и други који су били у сличној ситуацији, без обзира на узраст
- Ако дијете има потребу за осамљивањем и плакањем, пустите га, али га не остављајте превише често самог у кући, посебно не ноћу
- Побрините се да се дневне активности одвијају на уобичајени начин
- Подстичите га да упражњава активности које воли (спорт, цртање, слушање музике...)
- Уважите потребу да своја осјећања подијели са онима који су имали слична искуства, као и да своје потребе јасно и отворено изнесе. Подршка у тим случајевима доноси олакшање
- Не љутите се ако вам се чини да је дијете постало дрско или непослушно
- Очекујте да ће показати раздражљивост и љутњу. Покушајте да предвидите ситуације у којима би то могло да се догоди, помозите му да испољи осјећања, да смањи своју напетост и овлада својим понашањем
- Исажите оптимистичка очекивања везана за будућност
- Немојте да избегавате одговоре на постављена питања и немојте да дајете нејасне одговоре. На конкретна питања одговарајте конкретно
- Нађите начина да покажете дјетету да га волите
- Немојте кажњавати дијете ако пропусти неку школску обавезу
- Имајте стрпљења према дјетету и према себи. Дајте времена својој породици да се суочи са свим што је преживјела

Конкретно за пандемију Коронавирус или COVID- 19, социјална изолација на популацију младих посебно утиче, јер су њима нарочито потребни социјални контакти, посебно са вршњацима. На тај начин се развија њихов социјални развој (омогућити остваривање социјалне мреже помоћу апликација за повезивање, а при том бринути и о временској димензији). С обзиром да се ради о особама које треба

да доносе неке важне одлуке, средњошколци и матуранти пролазе најтежи испит академске (али и животне) зрелости и самосталности. Матуранти су можда у овој ситуацији у најнезавиднијем положају, када их брине упис на жељени факултет, а неизвјесност да ли и на који начин ће завршити школску годину, чини цијелу ситуацију више напрегнутом. Како је ријеч о новој ситуацији за све нас, покушајмо се носити с тим најбоље што знамо: мирно, стрпљиво и у најбољем интересу дјетета.

ПРАВИЛА ЗА КОНТАКТ СА МЕДИЈИМА У

ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИМ УСТАНОВАМА У КРИЗНИМ СИТУАЦИЈАМА

Суочавање са медијима може да представља један од најтежих аспеката руковођења кризом. По правилу, медији су увијек веома заинтересовани за кризне догађаје у васпитно образовним установама и често о њима пишу на сензационалистички начин. Због тога директори имају двоструку одговорност: да заштите особље и дјецу, те да одговоре на забринутост шире заједнице. Да би комуникација са медијима била коректна и у функцији смиривања кризе, потребно је да се просвјетни радници, на челу са директором, придржавају неколико правила. За комуникацију са медијима је одговоран директор васпитно-образовне установе.

Правила сарадње са медијима су сљедећа:

- Одредите простор који ће бити намијењен медијима. Најбоље је да тај простор буде изван територије у којој бораве дјеца/ученици. Уколико је то могуће, контакте са новинарима треба организовати ван зграде вртића или школе,
- Инсистирајте да новинари поштују приватност и право дјеце/ученика и васпитача/наставника,
- Особљу вртића/школе треба ставити до знања да није у обавези да одговара на питања новинара,
- Немојте давати никакве информације о жртви, док вам породица то не одобри,
- Уколико нисте у ситуацији да дајете више информација, или не можете да потврдите одређене информације, кажите то медијима,
- Одредите и контролишите вријеме трајања сваког интервјуа са медијима. Ово вам олакшава ситуацију и, ако је потребно, даје вам излаз из ње,
- Током интервјуа највише времена посветите корацима које вртић/школа предузима (упутства васпитачима/наставницима, писма родитељима, евентуално ангажовање стручњака ван установе),
- Немојте заборавити да вртић/школа има право да забрани медијима приступ предшколском/школском особљу и дјеци/ученицима. Задатак руководиоца вртића/школе је и да размишља о томе како приче у медијима могу да утичу на дјецу/ученике и породицу која је у жалости,
- Ипак, званичници институција морају да буду осјетљиви на потребе новинара да информишу да у вртићу/школи влада хаос и да је сигурност дјеце/ученика угрожена. Дobar приступ је одговорати тачно на питања новинара, али без одавања повјерљивих података,
- Најбоље је да одмах по јављању кризе, сазовете конференцију за штампу и да сваки од новинара добије написан текст о томе како се кризни догађај одиграо и шта све предшколска/васпитно-образовна установа чини да би ублажила дејство кризног догађаја
- И на крају, када је криза готова, директор васпитно-образовне установе треба јавно да се захвали свима који су били од помоћи што укључује и новинаре.

СТИГМА КАО ПРИЈЕТЊА

Ријеч стигма се у старој Грчкој односила на жиг начињен на тијелу којим су се означавале морално лоше особе. Стигма је ознака срама и њена функција је да особу означи као мање вриједног члана друштва.

Друштвена стигма у контексту здравља је негативна повезаност између особе или групе људи који имају одређене карактеристике и одређену болест. У случају Епидемије COVID-19, друштвена стигматизација би значила да особе које су заражене вирусом и оне које се повезују са zarazом, етикетирају се и остају изоловане од друштва када им је помоћ најпотребнија. Ово може имати за посљедицу да код стигматизоване особе изазива стид и води скривању болести како би се избјегла дискриминација и одгађање тражења помоћи. Стигма је најчешће изазвана страхом и незнањем, стога је кључно градити повјерење према надлежним институцијама, придржавати се упута које штите нас и наше ближње и показивати емпатију према обољелим. Осим на емоционално и ментално здравље, стигма утиче и на заједнице у којима они живе. Зато је заустављање стигме одговорност свих нас, али и изазов јер ћемо на тај начин учинити нас јачим и отпорнијим на нове изазове. Као установа која се бави васпитном улогом, имамо одговорност да спријечимо појаву овог вида дискриминације и превентивно утичемо на дјецу и младе. Зато будите подршка дјец и породицама које су суочене са заразом, позовите осталу дјецу и колеге да им упуте ријечи подршке, а након свега их у вашим установама дочекајте као храбра бића која су се изборила са непознатим.

ОСВРТ О УТИЦАЈУ ПАНДЕМИЈЕ НА ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИ РАД

Кризe и ванредне ситуације представљају ризике који потресају читаво друштво и доносе бројне потешкоће и промјене у свим друштвеним заједницама и системима. Стање кризе неминовно погађа и образовање као један од важних стубова сваког друштва.

Даном проглашења пандемије Ковид-19 сви објекти васпитно-образовних институција су привремено затворени. Повољно технолошко окружење омогућило је да се наставни процес настави помоћу наставе на даљину. На овај начин осигуран је континуитет васпитно-образовног рада, с циљем да ученик овлада кључним исходима учења у оквиру одређеног наставног предмета и разреда. Свјесни своје значајне улоге и одговорности, просвјетни радници су и у овим околностима дали свој максимум у васпитно-образовном раду и радили у потпуно новим и непознатим условима, а са истим циљевима.

ИЗ УГЛА УЧИТЕЉИЦЕ

Настава на даљину у кризној ситуацији представља значајан изазов учитељима, ученицима и родитељима ученика, а неизвјесност трајања ванредног стања поставља нове изазове пред све учеснике.

Прве седмице наставе на даљину биле су посвећење упознавању и прихватњу новонастале ситуације и успостављању новог начина рада. Захваљујући изузетној одговорности и посвећености ученика и њихових родитеља лакше се прешло на нов начин рада. Није било техничких потешкоћа јер је комуникација са ученицима/родитељима успостављена путем бесплатног сервиса за размјену порука, фотографија и позива. На самом почетку је предложена динамика рада ученика (писање домаће задаће и остале ученичке активности, слање фотографисаних радова, додатна објашњења и сл.) и вријеме комуникације са одјељењским старјешиним. Предност ове ситуације огледа се и у појачаној комуникацији са родитељима која је свакодневна. На овај начин ученици имају структурирано вријеме које би их подсећало на уобичајен школски дан. Међутим, имајући у виду узраст ученика и одлике учења на даљину на самом почетку било је јасно да ће се десити извјесне промјене у улогама свих учесника.

Одговорност ученика огледа се у континуираном испуњавању обавезних задатака које добије након часа емитованог путем јавног сервиса. У почетку је ученицима било занимљиво. На питање како су се

снашли имали су одговоре који указују да им се допада овакав начин извођења наставе. Ипак, како је одјељењска заједница за сваког ученика врло важна социјална средина, тешко је наћи замјену за такво окружење. Неколико седмица касније ученици су то и потврдили кроз неке облике домаће задаће.

Настава на даљину појачава улогу родитеља у школском животу ученика. У нормалним животним околностима родитељи се мање баве школским учењем своје дјеце. У овим ситуацијама, поред емоционалне подршке дјетету, имају одговорност да сагледавају напредак дјетета у свакој фази рада на градиву (провјера рада, откривање грешака, кориговање) те пруже инструкцију на оним дијеловима градива које дијете теже савлађује. Упркос количини дневних породичних и пословних обавеза родитељи ученика нижих разреда улажу много времена у рад са дјететом у току наставе на даљину.

Улога учитеља (одјељењског старјешине) у настави на даљину у овој ситуацији је сложенија. Може се рећи да недостатак непосредне комуникације са ученицима у реалном времену често онемогућује потпуно остваривање педагошко-васпитне функције наставника. Активно праћење рада ученика, подстицање ученика на сарадњу и активност, биљежење активности и упућивање правовремене повратне информације сваком ученику тражи доста додатног времена. Драгоцјен сегмент овог начина извођења наставе огледа се у вредновању ученика приликом извођења наставе на даљину, које се већим дијелом ослања на формативну пројцену чија је основна функција пратити потребе и напредак учења ученика.

Извијесно је да ће након ове кризне ситуације интензивније коришћење информационо-комуникационих технологија у образовању ученика свих узраста постати императив савремене наставе.

Из угла учитељице ЈУ ОШ "Вук Караџић", Омарска
Милена Славуљ Броћета, професор разредне наставе

ИЗ УГЛА НАСТАВНИКА

Настава на даљину је велики изазов како за наставнике тако и за ученике и родитеље. Код наставника је развила неке нове компетенције за које нисмо ни знали да имамо. Тешко је првих дана било и замислити да ћемо подучавати ученике, а да нисмо у учионици. Из дана у дан смо заједничким напорима превазилазили тешкоће са којима смо се сусретали: техника којом се тек треба овладати, разне платформе и програми. То је био највећи проблем и изазов за већину наставника.

Схвативши да ћемо радити у ванредним околностима те да се градиво не може обрађивати као да је нормална ситуација, уочен је и један нови проблем. А то је како издвојити оно што је заиста најбитније.

Много је сувушних чињеница у самом програму, али исто тако имамо и много тога што нам је важно. То је проблем који дијеле наставници и ученици. Колико год да је наставницима тешко издвојити оно што дјеца требају да науче, тако је и дјеци тешко да издвоје битно од небитног, када кући сами читају лекције. Кажу да се ту јавља страх да ће нешто пропустити, да неће знати, а да ће им касније у школовању то знање требати или да ће их наставник то исто питати.

Још један проблем је управљање временом. У доба изолације, када је већина породице на окупу, тешко је радити у неометаним условима. Чланови породице, посебно дјеца, не схватају да родитељ мора током седмице прегледати преко 200 задаћа и попунити много извјештаја. Зато своје задатке радимо ноћу када смо већ уморни и исцрпљени или запостављамо своје породичне обавеза услед чега се јавља осјећај кривице и незадовољства.

Упркос великом броју задатака који нам пристигну на мејл на седмичном нивоу, сваки ученик добије повратну информацију о урађеној задаћи. Ако је задаћа добро урађена добије похвалу, а у супротном добије корекцију задатка уз напомену шта даље да ради. И ту је наша сљедећа недоумица, да ли је наша порука довољно снажна да мотивише ученика да настави радити или да понови градиво? То је онај тренутак када наставник у учионици кроз живу ријеч, интеракцију и питања мотивише ученика да дјелује у одређеном правцу, а што овдје није могуће.

Међутим поред свих потешкоћа, у овај подухват свако од нас просвјетих радника ушао је са жељом да помогне ученицима да овај период преброде што лакше. Наш задатак је да им пружимо топлу ријеч подршке, разумијевања, али и знања, бар онолико колико услови дозвољавају, у што сам на основу повратних информација мојих ученика и њихових пристиглих радова, сигурна да смо сви заједно успјели. Поред свих дилема и напора које смо прорађивали у протеклом периоду, једно је сигурно, нова, неизвјесна ситуација у којој смо се неспремни нашли, помјерила је границе нашег напредовања и у професионалном и у приватном животу.

Из угла наставнице ЈУ ОШ "Иво Андрић", Бања Лука
Маја Пастуовић, професор енглеског језика

КОРИШТЕНА ЛИТЕРАТУРА:

Влајковић, Ј., Влајковић, А. (2014). *Психолошке кризне интервенције у образовно-васпитним установама – приручник*. Београд : Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије. Преузето са http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2015/08/Prirucnik_final_za_sajt.pdf, март 2020.

Арамбашић, Л. (2012). *Психолошка прва помоћ након кризних догађаја*. Загреб: Наклада Слап.

Арамбашић, Л. и сар.(2000): *Психолошке кризне интервенције*. Загреб: Друштво за психолошку помоћ.

Корона вирус и ментално здравље: психолошки аспекти, савјети и препоруке. Хрватска психолошка комора. Преузето са http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf, мај 2020.

БИЉЕШКЕ

