



## За наставнике: Како бринути о себи током кризних ситуација

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

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

### Савети за наставнике

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# БРИНИ О СЕБИ

## Брига о себи има три аспекта

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

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

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

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

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

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

## Када треба да потражите помоћ?

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