

Udhëzime për shkollat, arsimtarët dhe bashkëpunëtorët profesional lidhur me tragjedinë në një diskotekë në Koçan

Udhëzimet synojnë të ndihmojnë shkollat për të ofruar mbështetje psikologjike për nxënësit pas ngjarjes tragjike në diskotekën e Koçanit, në të cilën humbën jetët e shumë të rinjve. Kjo ngjarje ka prekur të gjithë, prandaj është e rëndësishme që të tregojmë solidaritet kolektiv dhe të gjejmë mënyra për të mbështetur studentët në përballimin e trishtimit dhe ankthit që ata ndjejnë.

- **Vazhdimi i aktiviteteve shkollore:** Shkolla është një mjedis i sigurt për nxënësit dhe për këtë arsye mësimet nuk duhet të anulohen dhe nxënësit të mos ekspozohen ndaj ndikimeve të pakontrolluara mjedisore. Jashtë shkollës, ata mund të mbeten vetëm pa mbështetje dhe të ndikuar nga lajmet negative që vijnë nga media.
- **Riorganizimi i orarit të shkollës të hënën dhe të martën:** Mësimi duhet të organizohet në një mënyrë që të ketë prioritet mbështetjen psikosociale për nxënësit. Rekomandohet që mësuesit të planifikojnë aktivitete në konsultim me bashkëpunëtorët profesional. Gjatë orëve të mësimi, është e rëndësishme për mirëqenien e nxënësve:
 - për të mos mbajtur teste,
 - të organizojë aktivitete që do t'i ndihmojnë studentët të ndihen më mirë (aktivitet fizik, punëtori krijuese, aktivitete të tjera relaksuese),
 - Në çdo aktivitet të propozuar, pjesëmarrja e studentëve duhet të jetë mbi baza vullnetare.
- **Caktimi i kohës për të folur me nxënësit:** Gjatë orës së mësimi, mësuesit duhet të lënë mënjatë kohë për të folur me nxënësit dhe t'i lejojnë ata të diskutojnë aksidentin nëse ndiejnë nevojën. Nxënësve u duhet dhënë mundësia të shprehin mendimet dhe emocionet e tyre në një mjedis të kontrolluar dhe mbështetës. Çdo nxënës që ndjen nevojën ose dëshiron të flasë më shumë për këto zhvillime duhet të drejtohet se kujt dhe ku mund të drejtohet, brenda dhe jashtë shkollës.
- **Ndarja e informacionit të verifikuar:** Studentët dhe të rriturit nuk duhet të marrin rolin e hetuesve, pasi kjo rrit spekulimet, gjë që rrit ankthin, identifikimin me viktimat dhe ndjenjën e kërcënimit. Prandaj, është e rëndësishme që të gjithë t'i përmbahemi vetëm informacioneve të verifikuara nga burimet përkatëse.
- **Shmangia e përgjithësimeve:** Gjatë kësaj periudhe, është thelbësore të përqendrohemi në uljen e ankthit dhe të keni një qasje të kujdesshme ndaj interpretimeve të ngjarjes. Ky është një aksident i izoluar, i cili nëse përgjithësohet si shenjë rreziku kolektiv, mund të përhapë frikë dhe një ndjenjë pasigurie te studentët.
- **Shprehja e mendimeve dhe ndjenjave:** Rekomandohet që në korridorin e shkollës të vendoset një "Kuti e ndjenjave" ku nxënësit mund të lënë mesazhe të shkruara ngushëllimi dhe të shprehin ndjenjat e tyre. Shkollat, përmes mësuesve dhe bashkëpunëtorëve profesional, mund t'u dërgojnë rekomandime prindërve për t'u ofruar mbështetje fëmijëve të tyre.

Së bashku me këtë dokument, ne po dërgojmë dy dokumente:

- Udhëzime për zhvillimin e një mësimi
- Udhëzime për prindërit

Shembull i adresimit të studentëve gjatë orës së mësimit

Ju kërkoni vëmendje nga nxënësit.

Filloni me: Mësuam për ngjarjet në diskotekën e Koçanit që na shqetësuan ... Humbja është e madhe për familjet dhe për mbarë vendin.

Diskutimet mund të jenë të shkurtra në fillim të orës së mësimit, por nëse është e nevojshme, mund t'i kushtoni më shumë kohë bisedës rreth kësaj teme.

Mësuesi mund të fillojë: " Ne mund të flasim nëse keni nevojë për këtë ngjarje, si po e përjetoni atë , si po e përballoni ... Ju inkurajoj të ndiheni të lirë dhe të sigurt për të folur, ndarë dhe pyetur. Mund të mos u përgjigjemi të gjitha pyetjeve dhe të mos zgjidhim të gjitha dilemat, por mund të nxjerrim disa përfundime dhe të arrijmë një lloj marrëveshjeje.

Ju gjithashtu mund të ndani ndjenjat dhe mendimet tuaja me studentët. Ofroni atyre mundësinë për të treguar se si ndihen. Mund t'u shpjegoni pak se emocionet janë një reagim i natyrshëm dhe normal i trupit ndaj shokut dhe stresit , siç është kjo ngjarje tragjike. Shpesh është e dobishme të ndani ndjenjat tuaja dhe të dëgjoni se si reagojnë të tjerët. Nuk e ndryshon realitetin e asaj që ka ndodhur, por mund të largojë ndjenjën e vetmisë që ndonjëherë shoqëron ngjarje stresuese ose traumatike. Mësuesi mund të thotë: "Unë do të isha mirënjohës për çdo gjë që jeni të gatshëm të ndani."

- Si mund të përballemi me emocionet që nuk janë të këndshme dhe që na pushtojnë?
- Çfarë aktivitete bën që ju ndihmojnë të përballoni ndjenjat shqetësuese?
- Çfarë ju ndihmon? Mësuesi mund të ofrojë disa aktivitete që janë të dobishme për përballimin dhe vetërregullimin e emocioneve.

Nëse studentët fillojnë të debatojnë se cila është mënyra e duhur për t'iu përgjigjur një tragjedie, mund të jetë e rëndësishme të theksohet se ne të gjithë përballemi me stresin dhe traumën në mënyra të ndryshme. Nuk ka asnjë mënyrë universale për të reaguar.

Është normale që njerëzit të kërkojnë shpjegim se pse ndodhi tragjedia. Përmes mirëkuptimit, ne përpiqemi të sigurojmë që një ngjarje e ngjashme mund të shmanget ose parandalohet në të ardhmen. Mund të komentojmë: "Si qenie njerëzore është në natyrën tonë të kërkojmë një kuptim më të thellë të ngjarjeve traumatike. Nga natyra e tyre, tragjeditë janë veçanërisht të vështira për t'u shpjeguar.

Mësuesi mund t'u bëjë thirrje nxënësve: " Le të shohim se çfarë mund të bëjmë në klasën tonë ose në shkollë për të ndihmuar ose parandaluar incidente të tilla në të ardhmen." Çfarë na sugjeroni të bëjmë?

Sugjerime të mundshme:

- Vetëdija se të gjithë në klasë janë përgjegjës dhe krijon atmosferë dhe komunikim
- Të organizohet një aktivitet për ndihmë dhe solidaritet me nxënësit, të rinjtë dhe familjet e tyre nga Koçani
- Nxitini ata të flasin për nevojat dhe shqetësimet e tyre me prindërit dhe miqtë e tyre
- Nxitini ata të kërkojnë ndihmë profesionale.

Kur flisni ose diskutoni ngjarje, informacione dhe shqetësime, mund të:

- Për t'u treguar atyre se është në rregull të flasin për atë që kanë dëgjuar, lexuar ose parë në media

- Për të dëgjuar se si mendojnë për situatën dhe lajmet në media
- Tregojuni atyre se qëllimi i bisedës do të ishte të kuptojmë më mirë ngjarjen dhe të reflektojmë mbi njohuritë dhe përfundimet që përmirësojnë sjelljen dhe sigurinë në mjedisin tonë.
- Për të folur për ndjenjat me të cilat reagojnë ose ngjarjet që shkaktojnë
- Tregojuni atyre se secili flet vetë për vëzhgimet dhe mendimet e veta.
- Këshillohet që të shmangni përdorimin e humorit të zi.
- Përdorni dëgjim aktiv : të dëgjoni me vëmendje, interes dhe ndjeshmëri për atë që thuhet, herë pas here duke tundur kokën, duke përdorur mbështetëse të vogla si "mhhmm ... e kuptoj ..." dhe reflektime të herëpashershme, p.sh. "Nëse të kuptova mirë... ", "nga kjo që thua, e shoh që ...".
- Nëse përdorim pyetje, mund të përdorim pyetje të hapura (si, çfarë?) për ndarje të hapur, si dhe pyetje të mbyllura (nëse?) për të konfirmuar informacionin.
- Vini në dukje se çdo nxënës që ka nevojë për ndihmë shtesë dhe një bisedë individuale ka dikë që të drejtohet në shkollë (psikologu, shërbimet profesionale, mësuesi i klasës, mësuesit me të cilët nxënësi ka pasur kontaktin më të ngushtë).

Udhëzime për prindërit në kohë krize

Si prind, është e natyrshme të ndiheni të shqetësuar dhe të pasigurt se si të flisni me fëmijën tuaj për krizën që po përjetojmë aktualisht. Është e rëndësishme të dini se fëmijët u drejtohen prindërve/kujdestarëve për mbështetje dhe të ndjehen të sigurt. Kjo vlen për të gjithë fëmijët, qofshin ata të vegjël, adoleshentë, apo edhe të rinj.

Më poshtë mund të rishikoni disa këshilla të shkurtra që do t'i ndihmojnë fëmijët tuaj të përballen me pasojat e një ngjarjeje traumatike:

- Sigurojini fëmijët se janë të sigurt. Theksoni se jeni këtu për ta, se ata janë të sigurt tani dhe se shërbimet po punojnë për të përballuar situatën.
- Mbani rutinën e rregullt të fëmijëve tuaj dhe përfshihuni në aktivitete që i qetësojnë ata. Është e rëndësishme që fëmijët të dinë se janë të sigurt dhe se ka gjëra që mund të bëjnë dhe të bëjnë për të ndihmuar veten e tyre. Ajo ndërton besimin në aftësinë e tyre për të përballuar dhe mund t'i bëjë reagimet e tyre emocionale më pak intensive. Ofroni atyre një zgjedhje të aktivitetit dhe bashkohuni me ta nëse mundeni.
- Filloni një bisedë dhe dëgjoni me kujdes pa e ndërprerë. Mbani në mend se fëmijët tashmë kanë dëgjuar diçka për ngjarjen. Pyetini se çfarë dinë, çfarë mendojnë për të, si ndihen për atë që ndodhi dhe konfirmoni se reagimet e tyre janë normale dhe të pritshme. Sigurojini ata për sigurinë e tyre dhe përfshirjen e grupeve të ndryshme nga shoqëria në trajtimin e ngjarjes.
- Kufizoni kohën e shpenzuar për lajmet rreth ngjarjes dhe jini të kujdesshëm me informacionin që shpërndani në mediat sociale. Ekspozimi i vazhdueshëm ndaj përmbajtjes mediatike mund të rrisë shqetësimet dhe frikën tuaj dhe të tyre. Shkëmbimi i informacionit mund të kontribuojë gjithashtu në paqartësitë ose përhapjen e të dhënave të paverifikuara që mund të shkaktojnë dëm. Përmbajuni informacionit të verifikuar nga burimet përkatëse. Është thelbësore të punohet për menaxhimin e ankthit tek fëmijët. Është e rëndësishme t'u theksohet fëmijëve se ky është një aksident, i izoluar dhe nuk duhet të përgjithësohet në një rrezik kolektiv dhe të vazhdueshëm.
- Është veçanërisht e rëndësishme si prindër që të përmbahen nga ndarja e lajmeve dhe fotove shqetësuese në grupe të formuara në nivel shkolle. Në këtë mënyrë mund të parandalohen efektet e dëmshme të spekulimeve dhe informacioneve të paverifikuara që do të bëhen publike në ditët në vijim (informacione shqetësuese, detaje dhe fotografi).

- Bëhuni një shembull për fëmijët tuaj se si ata mund të përballojnë përvojat stresuese. Qëndroni në informacionin e verifikuar nga shërbimet, jini të kujdesshëm se si flisni për temën, respektoni emocionet e pritura nga ngjarjet stresuese dhe mbani orarin tuaj të rregullt sa më shumë që të mundeni për të rivendosur një ndjenjë kontrolli dhe sigurie.
- Nëse disa fëmijë ndiejnë nevojën për të folur më shumë për këto ngjarje ose janë më të shqetësuar, drejtojini ata te psikologu i shkollës ose ndonjë profesionist tjetër.

