**Primjer obraćanja učenicima tokom časa**

Zamolite učenike za pažnju.

**Počinjete sa**: Svi smo saznali za događaje u diskoteci u Kočanima koji su nas uznemirili... Gubitak je veliki za porodice i za cijelu državu.

Diskusije mogu biti kratke na početku časa, ali ako je potrebno, možete posvјetiti više vremena razgovoru o ovoj temi.

**Nastavnik može početi**: „Mogli bismo razgovarati ako treba o ovom događaju, kako ga doživljavate, kako se nosite... Podstičem vas da se osjećate slobodno i sigurno da govorite, dijelite i pitate. Možda nećemo odgovoriti na sva pitanja i riješiti sve dileme, ali možemo izvući neke zaključke i postići neku vrstu dogovora.

Također možete podijeliti svoja osjećanja i misli sa učenicima. Ponudite im priliku da podijele kako se osjećaju. Možete im malo objasniti da su emocije prirodna i normalna reakcija tijela na šok i stres, kao što je ovaj tragični događaj. Često je korisno podijeliti svoja osjećanja i čuti kako drugi reaguju. To ne mijenja stvarnost onoga što se dogodilo, ali može ukloniti osjećaj usamljenosti koji ponekad prati stresne ili traumatske događaje. Učitelj bi mogao reći: "Bio bih zahvalan za sve što ste voljni podijeliti."

● Kako da se nosimo sa emocijama koje nisu prijatne i koje nas obuzimaju?

● Koje aktivnosti poduzimate koje vam pomažu da se nosite sa uznemirujućim osjećajima?

● Šta vam pomaže? Učitelj može ponuditi neke aktivnosti koje su korisne za suočavanje i samoregulaciju emocija.

Ako učenici počnu raspravljati koji je pravi način da se odgovori na tragediju, može biti važno istaći da se svi nosimo sa stresom i traumom na različite načine. Ne postoji univerzalni način da se reaguje.

Normalno je da ljudi traže objašnjenje zašto je došlo do tragedije. Kroz razumijevanje, nastojimo osigurati da se sličan događaj može izbjeći ili spriječiti u budućnosti. Možemo komentirati: „Kao ljudskim bićima, u našoj je prirodi da tražimo dublje razumijevanje traumatskih događaja. Po svojoj prirodi, tragedije je posebno teško objasniti.

**Nastavnik može pozvati učenike**: „Da vidimo šta možemo učiniti u našem razredu ili u školi da pomognemo ili spriječimo takve incidente u budućnosti“. Šta predlažete da uradimo?

Mogući prijedlozi:

● Svijest da su svi u razredu odgovorni i stvara atmosferu i komunikaciju

● Organizovati neku aktivnost za pomoć i solidarnost sa učenicima i mladima i njihovim porodicama iz Kočana

● Ohrabrite ih da razgovaraju o svojim potrebama i brigama sa svojim roditeljima i prijateljima

● Ohrabrite ih da potraže stručnu pomoć.

Kada razgovarate ili diskutirate o događajima, informacijama koje ih zabrinjavaju možete:

- Da im pokažete da je u redu pričati o onome što su čuli, pročitali ili vidjeli u medijima

- Daih saslušate kako misle o situaciji i vijestima u medijima

- Ukažite im da bi cilj razgovora bio bolje razumijevanje događaja i razmišljanje o zapažanjima i zaključcima koji poboljšavaju ponašanje i sigurnost u našem okruženju.

- Da razgovaraju o osjećanjima kako reaguju ili događajima koji ih izazivaju

- Ukažite im da svako govori za sebe o svojim zapažanjima i razmišljanjima.

- Preporučljivo je izbjegavati upotrebu crnog humora.

- Koristite aktivno slušanje: slušanje s pažnjom, interesovanjem i empatijom za ono što se govori, povremeno klimanje glavom, korištenje malih potpora kao što je "mhhmm...razumijem..." i povremeno razmišljanje, npr. "ako sam te dobro razumeo...", "iz ovoga što si rekao, vidim da...".

- Ako koristimo pitanja, otvorena pitanja (kako, šta?) mogu se koristiti za otvoreno dijeljenje, kao i zatvorena pitanja (da li?) za potvrdu informacija.

- Naglasiti da svaki učenik kome je potrebna dodatna pomoć i individualni razgovor ima kome da se obrati u školi (psiholog, stručna služba, razredni starješina, nastavnici sa kojima je učenik imao najbliži kontakt).