Пример за обраќање кон учениците за време на часовите

Ги замолувате учениците за внимание

**Започнувате со:** Сите дознавме за случувањата во дискотеката во Кочани кои нè вознемирија...Загубата е голема за семејствата и за целата држава.

Дискусиите можат да бидат кратки на почетокот од часот, но доколку е потребно може да посветите и повеќе време за разговор на оваа тема.

**Наставникот може да започне:** „Би можеле да позборуваме доколку имате потреба за овој настан, како вие го доживувате, како се справувате…Ве охрабрувам да се чувствувате слободни и безбедни да зборувате, споделувате и прашувате. Можеби нема да ги одговориме сите прашања и разрешиме сите дилеми, но можеме да извлечеме некои заклучоци и да постигнеме некаков договор.

Можете и самите да ги споделите и своите чувства и мисли со учениците. Понудете им ја можноста и тие да споделат како се чувствуваат. Можете да им објасните малку дека емоциите се природна и нормална реакција на организмот при шок и стрес, како што е овој трагичен настан. Често е корисно да ги споделите вашите сопствени чувства и да слушнете како реагираат другите. Тоа не ја менува реалноста на она што се случило, но може да го отстрани чувството на осаменост што понекогаш ги придружува стресните или трауматските настани. Наставникот може да каже: „Би бил благодарен за сè што сте спремни да споделите“.

* Како можеме да се справиме со емоции кои не се пријатни и нѐ преплавуваат?
* Кои активности ги преземате што ви помагаат да се справите со вознемирувачките чувства?
* Што ви помага? Наставникот може да понуди некои активности кои се од корист за справување и саморегулирање на емоции.

Доколку учениците почнат да дебатираат за тоа кој е вистинскиот начин да реагираат на трагедија, можеби е важно да се истакне дека сите ние се справуваме со стресот и траумата на различни начини. Не постои универзален начин да се реагира.

Нормално е луѓето да бараат објаснување зошто се случила трагедијата. Преку разбирање, настојуваме да се увериме дека сличен настан може да се избегне или спречи во иднина. Можеме да коментираме: „Како човечки суштества во наша природа е да бараме подлабоко разбирање на трауматските настани. По својата природа, трагедиите се особено тешки за објаснување.

**Наставникот може да ги повика учениците:** „Ајде да видиме што можеме во нашиот клас да направиме или во училиштето за да помогнеме или да спречиме вакви случувања во иднина“. Што предлагате да направиме?

Можни предлози:

* Свесност дека сите во класот се одговорни и ја креираат атмосферата и комуникацијата
* Да се организира некоја активност за помош и солодарност со учениците и младите и нивните семејства од Кочани
* Да се охрабрат да зборуваат за своите потреби и грижи и со свои родители и другари
* Да се охрабрат да побараат стручна помош.

При разговор или дискусија за настани, информации и што ги загрижува можете:

* Да им укажете дека е во ред да зборуваат за тоа што го слушнале, прочитале или виделе во медиумите
* Да ги сослушате како тие размислуваат за ситуацијата и вестите во медиумите
* Укажете им дека целта на разговорот би бил подобро да го разберат настанот и размислуваат за согледувања и заклучоци кои го подобруваат однесувањето и безбедноста во нашата средина
* Да поразговарате за чувства со кои реагираат или настаните кај нив ги предивикуваат
* Укажете им дека секој говори во свое име за своите согледувања и размислувања
* Препорачливо е да се избегнува примена на црн хумор
* Да се користи активно слушање**:** слушање со внимание, интерес и емпатија за тоа што се кажува, повремено климнување со главата, користење на мали поддржувачи како „мххмм…разбирам…“ и повремена рефлексија на пр. „ако добро те разбрав…“, „од ова што го кажа, гледам дека…“.
* Дококу користиме прашања може да се користат отворени прашања (како, што?) за отворено споделување, како и затворени прашања (дали?) за потврдување на информации.
* Истакнете дека на секој ученик на кого му е потребна дополнителна помош и индивидуален разговор кај кого може да се обрати во училиштето (психолог, стручна служба, класен раководител, наставници со кои ученикот има остварено најблизок контакт).