

VODIČ

za podršku mentalnom zdravlju i dobrobiti učenika, studenata i osoblja u školama i fakultetima tokom "stanja neizvesnosti"

Uvod

Osoblje u školama i na fakultetima ima važnu ulogu u promociji mentalnog zdravlja dece i mladih. Pandemija koronavirusa je doprinela da se aktuelno zajednice svakodnevno suočavaju sa velikom neizvesnošću, i to može imati veliki uticaj na mentalno zdravlje dece i mladih. S obzirom da su škole na "prvoj liniji" kada su deca i mladi u pitanju, u daljem tekstu predstavljamo savete za podršku osoblju škola i fakulteta kako bi mogli pomoći svojim učenicima i studentima što efikasnije.

Pružite model pozitivnog ponašanja

Ukoliko želimo da ohrabrimo decu i mlade da se uključe u pružanje podrške, važno je biti smiren i ponašati se promišljeno. Modelovanje pozitivnih reakcija u stanjima neizvesnosti može pomoći deci i mladima da budu samouvereniji, kao i da im se pruži dodatna sigurnost.

Komunicirajte jasno i dosledno

Kada eksterni događaji dovode do osećaja neizvesnosti i nesigurnosti, škola može poslužiti kao "sigurno mesto" za decu, mlade i njihove porodice. U ovakvim periodima važno je pružati jasne i dosledne poruke, jer se na taj način pruža dodatna sigurnost. Učenici i roditelji/staratelji moraju da znaju da je važno pratiti stručne smernice i da je svaka akcija zasnovana na stručnom savetu eksperata iz ove oblasti. Definišite jasne korake u pružanju podrške deci, mladima i njihovim porodicama, i uputite ih u to koji su članovi tima za podršku na raspolaganju svakodnevno. Komunicirajte sa decom i mladima na nivou prilagođenom njihovom uzrastu i informišite ih redovno o svim novitetima, npr. tako što ćete imati sastanke na početku i na kraju dana. Vodite računa da obavestite osoblje, učenike i studente kad želite da delite novosti sa njima. Odlučite kako ćete komunicirati sa okolinom - putem e-pošte, putem biltena, postera, i kako ćete pomoći u izgradnji dosledne rutine.

Ponudite opseg različitih vidova podrške

Uvek ohrabrujte decu i mlade da potraže pomoć i podršku ukoliko su zabrinuti ili žele da razgovaraju sa nekim. Korisno je da škole precizno identifikuju članove koji su na raspolaganju deci i mladima. Članovi koji mogu pomoći su savetnici za mentalno zdravlje, školski savetnici, sveštenici. Decu i mlade takođe možete uputiti da se prijave u različite klubove, kao i klubove za vršnjačku podršku. Ovo informacije bi mogle biti istaknute na nekom vidljivom mestu.

Podstaknite brigu o sebi

Mladi mogu biti odličan izvor pomoći i podrške jedni drugima, jer se često za razgovor obraćaju pre vršnjacima nego starijim osobama. Briga jednih o drugima i ljubaznost prema prijateljima, svima može pomoći da se bolje osećaju u neizvesnoj i nepoznatoj situaciji. Važno je imati na umu da pojedine osobe mogu govoriti na način koji stvara paniku i alarmira druge, te ohrabrujte i naglašavajte mladima da je važno ostati pozitivan. Postoje i drugi načini na koji se deca i mladi mogu ohrabriti da se brinu o sebi. Obavljanje fizičkih aktivnosti, vežbanje tehnika disanja ili razmišljanja, zdrava ishrana, razgovor sa nekim u koga imaju poverenja, pisanje časopisa i dovoljno spavanja. Ohrabrite učenike da identifikuju sopstvene strategije brige o sebi.

Pružite podršku široj školskoj zajednici

Uz podršku deci i mladima, škole i fakulteti imaju ulogu da podrže ljudi oko njih, poput nastavnika, roditelja/staratelja kao i drugih koji rade u školama i na fakultetima. Korisno je identifikovati podršku van škole dostupnu deci i mladima. Škole i fakulteti takođe mogu razmotriti vođenje radionica za roditelje/staratelje. Važno je ne zaboraviti osoblje. Možda bi mogle biti organizovane radionice i za njih. Ako želimo da školsko osoblje uradi ono što se od njih traži, onda moramo biti sigurni da je njihovo mentalno zdravlje i "dobrobit" podržano na efikasan način.

Budite svesni ranjive dece

Za decu i mlade koji imaju problem sa anksioznošću, iskustvo neizvesnosti može biti veoma rizično. Škole i fakulteti su u dobroj poziciji kako bi se ovakva deca identifikovala. Trebalo bi razgovarati s njima o onome što ih brine – njihove brige se mogu razlikovati od brige odraslih osoba i potrebno im je naglasiti da je to sasvim u redu. Ukoliko su neka deca posebno zabrinuta i očigledno im je potrebna stručna podrška, njihovi roditelji/stratelji i njihovi bližnji bi trebalo napraviti dogovor koji je najbolji način da im pomognu. Ukoliko je mlada osoba zabrinuta jer se pružanje podrške koju dobija od strane stručnjaka za mentalno zdravlje prekida, informišite je o tome kako se pružanje podrške može nastaviti ili promeniti. Ako se brinu šta će se dogoditi ako oni ili oni koji su im bliski razboleli, otvoreno razgovaraju o ovome takođe. Važno je da

izbegavamo pretpostavke o tome kako se deca i mlaadi osećaju, id a ih ohrabirmo da govore i dele svoja iskustva onda kada su za to spremni.

Pre svega:

- Održavajte redovnu komunikaciju sa roditeljima/starateljima u kratkim i jasnim crtama;
- Obezbedite načine komunikacije kako bi uključili sve roditelje/staratelje;
- Usmerite roditelje/staratelje na druge relevantne izvore informacija;
- Promovišite način na koji roditelji/staratelji mogu kontaktirati školu čak i u iznenadnom zatvaranju;
- Planirajte načine za nastavak pružanje podrške za ugrožene članova u zajednici u slučaju da dođe do zatvaranja škole ili fakulteta.

