



Институт за ментално здравље
Institute of Mental Health
Instituti i Shëndetit Mendor

DEKLARATË
INSTITUTI I SHËNDETIT MENDOR
Klinika për fëmijë dhe të rinj

Të shtënat në shkollë janë një ngjarje tragjike dhe traumatike për të gjithë të përfshirët, duke përfshirë nxënësit, arsimtrët, prindërit dhe komunitetin në tërësi. Pas të shtënave në shkollë, duhet te ndërmarrim disa hapa për ti mbështetur të gjithë ata që janë prekur nga kjo ngjarje.

KUJDESI PËR FËMIJËT

Gjëja e parë dhe themelore është të kujdesemi për fëmijën që ka qenë i ekspozuar ndaj traumës, pa presion dhe shpjegime nëse ai nuk e kërkon atë në momentin e caktuar. Trajtoni simptomat e një reaksioni akut ndaj stresit (shqetësimit, të qarët, tension, vështirësi në gjumë, dhe të ngjashme).

- Lidhur me komunikimin me fëmijët në ditët në vijim, rekomandimet janë:

Mundohuni ta mbani rutinën tuaj sa më normale. Fëmijët fitojnë siguri nga parashikueshmëria e rutinës, duke përfshirë frekuentimin e shkollës.

Kufizoni ekspozimin ndaj televizionit dhe lajmeve.

Jini të sinqertë me fëmijët dhe ndani sa më shumë informacion, aq sa ata janë në gjendje të kuptojnë.

Flisni në nivelin e fëmijës. Kur flisni me fëmijët, përshtateni bisedën me moshën e tyre dhe nivelin e të kuptuarit. Fëmijët më të vegjël mund të mos e kuptojnë kompleksitetin e të shtënave në shkollë dhe do t'ju duhet shpjegim më i thjeshtë.

Dëgjoni shqetësimet dhe frikën e fëmijëve. Vërtetoni ndjenjat: Është e rëndësishme t'u vërtetoni fëmijëve se ndjenjat e tyre janë të rëndësishme dhe se është në rregull të ndihen ashtu si ndihen. Lërinë të kuptojnë se frika dhe shqetësimet e tyre janë të arsyeshme dhe se të rriturit do të bëjnë gjithçka në fuqinë e tyre për ti mbrojtur ata.

Jini në dispozicion. Fëmijët kanë nevojë për një person të rritur që t'i dëgjojë, ofrojnë mbështetje dhe ti japim përgjigje pyetjeve që ata kanë. Të rriturit duhet të jenë në dispozicion të fëmijëve para, gjatë dhe pas të shtënave në shkollë

Sigurojini fëmijët se bota është një vend i mirë për të jetuar, por se ka njerëz që bëjnë gjëra të këqija.



Институт за ментално здравље Institute of Mental Health Instituti i Shëndetit Mendor

Përqendrohuni në veprimet pozitive. Pas të shtënave në shkollë, fokusohuni në veprimet pozitive që ndërmerren për të reduktuar rrezikun e ngjarjeve të ngjashme në të ardhmen. Fëmijëve duhet t'u thuhet se të rriturit po përpiqen të mbrojnë fëmijët dhe se po punojnë për të gjetur një zgjidhje për këtë problem.

• Çfarë mund të presin prindërit nga fëmijët e tyre në planin afatgjatë?

Shumica e problemeve të shëndetit mendor të fëmijëve zakonisht zgjidhen rreth një vit pas abuzimit me armë zjarri.

Gjatë kësaj periudhe, fëmija mund të:

- Ndjej frikë ose shqetësim për të tjerët
- Ai ka frikë se të shtënat mund të përsëriten
- Shmang miqtë ose situatat shoqërore
- Ushqehet apo fle ndryshe
- Është më pak i aftë për t'u fokusuar
- Ka dhimbje koke ose barku
- Flet për ngjarjen shumë ose aspak
- Ka reagime të forta emocionale ose fizike ndaj mediave ose tingujve

• Çfarë mund të bëni gjatë asaj kohe për t'i ndihmuar ata:

Mundohuni të flisni. Bëjini të ditur se jeni aty për të folur dhe për t'iu përgjigjur çdo pyetjeje për incidentin, duke përfshirë sigurinë e tyre. Është në rregull të mos i dish të gjitha përgjigjet. Lëreni fëmijën tuaj të dijë se ai nuk është i vetëm në ndjenjat e tij dhe se sido që të ndihet është në rregull. Nëse ata kanë qenë të përfshirë, sigurojeni fëmijën se nuk është faji i tyre. Nëse fëmija nuk dëshiron të flasë, tregojini atij se ju jeni aty atëher kur ai është gati të flasë.

Promovoni kujdesin për veten. Inkurajoni fëmijën tuaj të hajë dhe të pijë normalisht, të pushojë dhe të ushtrojë. Nëse fëmija nuk dëshiron të flasë me të tjerët ose të marrë pjesë në ngjarje, bëjini të ditur se është në rregull.

Mbajeni strukturën në vend. Orari gjumit, oraret e vakteve dhe rregulla të tjera familjare të jenë konsekuente. Mbase mund të dëshironi të vëzhgoni me kujdes se çfarë po bëjnë fëmijët tuaj më të rritur me kë shoqërohen, të paktën shkurtimisht.



Институт за ментално здравље Institute of Mental Health Instituti i Shëndetit Mendor

Flisni për sjelljen. Inkurajoni fëmijën tuaj të shprehë ndjenjat e tij në një mënyrë të sigurt. Ndhimojini të kuptojnë se sjelljet si vetëdëmtimi dhe përdorimi i substancave janë mënyra të rrezikshme për përballimin e një ngjarjeje traumatike. Nëse është e nevojshme, prezantoni mënyra të reja të ballafaqimit me ndjenjat, si mbajtja e një ditari ose të provosh një hobi të ri.

Kufizoni ekspozimin në media. Mbroni fëmijën tuaj nga mbulimi i tepërt mediatik. Kontrollroje nga ku ata marrin informacionin e tyre, kështu që ju mund të provoni dhe të siguroheni se është burimi i saktë.

KUJDESI PËR TË RRITURIT

Kujdesuni për shëndetin tuaj mendor. Është e rëndësishme që prindërit, kujdestarët dhe mësuesit të kujdesen gjithashtu përshëndetin e tyre mendor pas të shtënave në shkollë. Kushdo që është prekur nga të shtënat në shkollë ata duhet të jenë të vetëdijshëm se është normale të ndihen të shqetësuar, depresiv dhe të traumatizuar. Eshtë e rëndësishme të kërkonin ndihmë dhe mbështetje për të kapërcyer atë traumë dhe për të ndërtuar një gjendje emocionale më të shëndetshme. Ndhima mund të vijë nga miqtë dhe familja, por nëse mendoni se kjo nuk është e mjaftueshme, mos hezitoni për të kërkuar ndihmë profesionale.

Flisni me të tjerët. Lidhja me njerëz që ndihen njësoj, ose janë prekur si ju, mund t'ju japë ngushëllim.

Kapërceni vendimet e rëndësishme. Ndaloni marrjen e vendimeve të mëdha ndërsa i përpunoni gjërat dhe kujdesuni për veten.

Kini kujdes për rolin tuaj. Nëse keni një profesion që lidhet veçanërisht me të shtënat masive (si një polic ose mësues), ju mund të jeni vazhdimisht të ekspozuar ndaj detajeve të ngjarjes edhe shumë kohë pasi që përfundon. Kjo mund ta zgjasë traumatizimin.

Kufizoni atë që shihni. Nëse shikoni shumë shtojca - veçanërisht me imazhe grafike – kjo mund të rris nivelin e stresit. Kjo mund të çojë në më shumë probleme të shëndetit mendor. Kufizojeni atë çfarë shihni dhe mos shikoni video nëse mendoni se mund t'ju shqetësojnë. Nëse keni fëmijë, vendosni nëse dhe si do ta diskutoni ngjarjen. Kufizoni ekspozimin e tyre.

MEDIAT

Kur bëhet fjalë për raportimin për të shtënat në shkolla, gazetarët dhe mediat kanë një përgjegjësi të madhe jo vetëm për të raportuar faktet, por për ta bërë këtë në një mënyrë të përgjegjshme dhe të dhembshur ndaj atyre që janë prekur.

Disa rekomandime për gazetarët dhe mediat në lidhje me raportimin për të shtënat në shkolla:



Институт за ментално здравље Institute of Mental Health Instituti i Shëndetit Mendor

- Mos përdorni tituj të bujshëm që mund të shkaktojnë panik ose ankth shtesë.
- Respektoni privatësinë e viktimave, familjeve dhe miqve të tyre. Mos postoni informacion personal rreth tyre pa pëlqimin e tyre.
- Jini të kujdesshëm në publikimin e detajeve për sulmuesin.
- Mos përhapni dezinformata ose informacione të paverifikuara që mund të rrisin panik ose shkaktojnë ankth shtesë.
- Jini të kujdesshëm me përdorimin e materialit vizual, si foto ose video pamjet, të cilat mund të jenë shqetësuese për shikuesit.
- Tregoni dhembshuri për viktimat dhe familjet e tyre, dhe në të njëjtën kohë jini profesional dhe objektiv gjatë raportimit e tuaj.

Në thelb, gazetarët dhe mediat duhet të raportojnë për të shtënat në shkolla në një mënyrë që do të ndihmojë kuptimin publik të ngjarjeve dhe ofrimin e informacionit përkatës duke mbrojtur privatësinë dhe mirëqenien e të prekurve. Mënyra e të raportuarit ka ndikim të drejtpërdrejtë në shëndetin mendor si tek ata që preken drejtpërdrejt, si dhe tek e gjithë popullata.

PËRFUNDIM

Në këtë moment të vështirë dhe traumatik për familjet e fëmijëve të lënduar, shokët e tyre të shkollës, arsimtarët, por edhe e gjithë Serbia, të gjithë duhet ta kuptojmë përgjegjësinë tonë në tejkalimin ofrimin e ndihmës atyre që janë më të prekur. Nga prindërit, tek ekspertët, arsimtarët dhe mediat, ne të gjithë duhet të mbështesim njëri-tjetrin dhe të kuptojmë se jemi në këtë së bashku dhe vetëm kështu mund ti minimizojmë pasojat e kësaj tragjedie të tmerrshme.

Instituti i Shëndetit Mendor hap linja telefonike për këdo që ka nevojë për mbështetje psikologjike në këtë moment, dhe dyert e institucionit janë të hapura për bashkëbisedim.

REFERENCAT

1. <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/hoë-to-talk-to-children-about-school-shootings>
2. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/parents_guidelines_for_helping_youth_after_the_recent_shooting.pdf
3. <https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/mass-shooting-resources>