

Kako prepoznati i pomoći studentu u krizi

Podsjetnik za nastavnike

Premda je za većinu studenata emocionalni i akademski pritisak sveučilišnog života relativno lako podnošljiv, za neke studente on može biti pretežak. Neki studenti možda još nisu dosegli razinu zrelosti potrebnu za razvoj prikladnih vještina suočavanja sa stresom, ili možda već od ranije imaju nerazriješene emocionalne probleme koji se samo pogoršavaju prijelazom na studentski način života.

Tijekom studentskog života studenti se susreću s različitim izvorima stresa - problemi s učenjem, obiteljski problemi, financijski problemi, problemi smještaja i sl. Ti se stresovi mogu negativno odraziti na njihovo svakodnevno funkcioniranje i akademski uspjeh.

Nastavnici su u položaju iz kojega mogu uočiti studente u krizi i nerijetko su upravo oni osobe kojima će se studenti možda radije povjeriti, nego prijateljima ili roditeljima. U kriznoj situaciji student će se obratiti onima u koje ima povjerenja i koji mu mogu pružiti utjehu ili ohrabrenje.

Iskazan interes za probleme studenta može često biti odlučujući faktor u "spasavanju" nečije akademske karijere ili sveukupnog funkcioniranja. Način pristupa u takvim situacijama može znatno utjecati na sposobnost studenta za kasnije konstruktivno rješavanje problema s kojima će se suočavati.



Svrha je ovih naputaka olakšati nastavnicima prepoznavanje kriznih stanja kod studenta, ukazati na neke osnovne oblike intervencija i dati smjernice kada uputiti studenta u Studentski savjetovanišni centar.

Kako prepoznati studenta koji ima probleme

Uobičajeno je da svatko povremeno doživljava stanje stresa, depresije ili anksioznosti s kojima i sam može izaći na kraj. Međutim, kada se kod nekog primjete oblici neprilagođenog ponašanja koji traju duže vrijeme, to može ukazivati na poteškoće u samostalnom suočavanju s postojećim problemima.

Sljedeći znakovi mogu pomoći u prepoznavanju ozbiljnosti problema koji se obično susreću u studentskoj populaciji:

Znakovi koji nisu ometajući za druge, ali upućuju na značajne promjene u akademskom funkcioniranju:

- prečesto izostajanje s nastave, posebno kod studenata koji su inače bili redoviti;

- stalno odlaganje ispita ili izrazita promjena u kvaliteti ocjena s vrlo dobrih na jako loše;
- poteškoće u polaganju ispita unatoč uloženom trudu i učenju;
- neobičan ili primjetno izmijenjen način ponašanja na nastavi - potpuno izbjegavanje sudjelovanja ili pretjerano nastojanje za dominacijom u raspravama; u situaciji kad ga se prozove postaje izrazito anksiozan i sl.

Znakovi koji upućuju na znatan emocionalni poremećaj:

- neuravnoteženo ponašanje; nagle promjene raspoloženja; pretjerana letargičnost ili depresivnost; stalno prisutan umor (spavanje pod nastavom);
- pretjerana aktivnost ili neumjerenost i neprikladnost u emocionalnim reakcijama;
- primjetna promjena u održavanju osobne higijene ili načinu odijevanja;>
- neuobičajena promjena u tjelesnoj težini;

Znakovi koji ukazuju na očiglednu krizu studenta kojemu je neophodna pomoć:

- vrlo ometajuća ponašanja (neprijateljsko, agresivno, nasilno ponašanje i sl.);
- nemogućnost jasnog komuniciranja (iskrivljen, nejasan govor, nepovezane ili prekinute misli i dr.);
- čudno ili bizarno ponašanje koje ukazuje na gubitak kontakta s realnošću (vidi ili čuje stvari koje nisu prisutne);
- potpuna izolacija od prijatelja i obitelji;
- osjećaj bespomoćnosti i beznada;
- suicidalne misli (razmišljanje o samoubojstvu kao izlazu iz situacije);
- različite prijetnje očitovane kroz verbalne ili pismene izjave studenta.

Vaše reakcije mogu biti različite s obzirom na razinu problema koju ste uočili kod studenta. Studentu koji iskazuje treću razinu problema neophodna je neposredna pomoć i takvog je studenta najbolje što prije uputiti u Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra po pomoć.

Što možete učiniti kada vam se student obrati za pomoć ili kada procjenite da je student posebno uznemiren?

1. Pokažite studentu da ga poštujete tako da odvojite svoje slobodno vrijeme za razgovor na mjestu gdje vas drugi neće ometati. Posvetite mu svoju pažnju. Moguće je da će samo nekoliko minuta aktivnog slušanja biti dovoljno da student osjeti brigu i postane sigurniji u onome što treba dalje učiniti.
2. Kada vi započinjete razgovor, učinite to na prikladan način koji ga neće odbiti (npr. "*Primjetio sam da u zadnje vrijeme niste redoviti na predavanjima i to me zabrinjava*", što je bolji uvod u razgovor od: "*Gdje ste vi u zadnje vrijeme? Trebali bi se više brinuti o izvršavanju svojih obaveza!*").
Opisivanjem ponašanja druge osobe u negativnim terminima najčešće prekidate daljnju komunikaciju.
3. Dok student iznosi svoj problem pokušajte slušati što vam govori i prepoznati njegove osjećaje. Iskažite podršku i razumijevanje kratkim ponavljanjem onoga što vam je student rekao ("*Čini se da je odlazak od kuće u veliki grad bila prevelika promjena za*

vas i sada se osjećate usamljeno i izolirano"). Obratite pažnju i na to kako se on osjeća, a ne samo na riječi.

4. Izbjegavajte prosuđivanje, procjenjivanje i kritiziranje čak i ako student zatraži vaše mišljenje. Poštujte studentov sustav vrijednosti čak i ako se s njim ne slažete. Bitno je ne udaljiti osobu kada se već ohrabrila potražiti pomoć od vas.
5. Držite se unutar granica profesionalnog odnosa profesor - student.
6. Pružite mu nadu ukazujući na pozitivne ishode. Važno je pomoći mu uvidjeti i druge mogućnosti te da stvari nisu uvijek beznadne kako u početku izgledaju. Ukažite na važnost razgovora s prijateljima i obitelji, kao i na mogućnost konzultiranja stručne pomoći pri stručne pomoći pri Psihološkom savjetovalištu Sveučilišnog savjetovališnog centra.
7. Kada upućujete studenta u Psihološko savjetovalište SSC-a ili na neko drugo ili na drugo mjesto gdje može dobiti stručnu podršku, važno je znati:
 - o da je pomoć dostupna;
 - o da je traženje takvog oblika pomoći znak snage i odlučnosti prije nego znak slabosti ili neuspjeha.

Imajte na umu da je obraćanje profesionalnim oblicima pomoći uobičajeno kod različitih problema: kad iščakašimo zglob odlazimo liječniku radije nego da sami probamo namjestiti zglob. Jednako možemo postupiti i u situaciji kada smo suočeni s problemima psihološke prirode.

Kada sumnjate, niste sigurni - savjetujte se!

Kada imate specifično pitanje o studentu ili niste sigurni treba li mu prići ili ne, možete nazvati Psihološko savjetovalište SSC-a. Psiholozi u Savjetovalištu mogu vam pomoći:

- u procjeni ozbiljnosti situacije,
- pri ukazivanju na različite izvore pomoći - kojim profesionalnim službama možete uputiti studenta,
- pri odlučivanju o načinu upućivanja studenta,
- u razrješavanju osobnih dilema i osjećaja potaknutih problemom studenta.

Kako uputiti studenta u Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra?

- Predložite studentu da sam nazove Savjetovalište i ugovori sastanak.
- Omogućite studentu da iz vašeg ureda nazove Savjetovalište. Vaša spremnost u poticanju studenta da sam obavi dogovor znak je iskazanog povjerenja i potvrđivanja njegovih pozitivnih sposobnosti.
- Ponudite studentu da u njegovo ime dogovorite termin razgovora s psihologom.

Kasnije, u kontaktu sa studentom, možete provjeriti dolazi li i dalje u Savjetovalište. Ovisno o prirodi vašeg odnosa možete se interesirati o ishodu, ali opet na potpuno nenametljiv način; uvijek treba imati na umu studentovo pravo na privatnost i to poštivati.

Ukoliko to smatrate korisnim za dobrobit studenta, možete psihologu u Savjetovalištu dati informacije o njemu za koje mislite da su bitne. Istovremeno, molimo vas da uvažite i povjerljivu prirodu odnosa psiholog-klijent. To znači da vam mi ne možemo, bez posebne

dozvole studenta, reći nešto o njemu, osim ako se ne radi o ugroženosti njegovog osobnog ili nečijeg tuđeg života ili zdravlja.