Як організувати навчальний процес із травмованими дітьми

Травматичні події накладають відбиток як на учнів і вчителів, так і на навчальний процес загалом. Це проявляється в тому, що травмовані діти відчувають труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкненими, інші — гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з успішністю.

А що взагалі означає «*травма*»?

ЩО ТАКЕ ТРАВМА?

Чому ми говоримо про травму як про певні безперервні реакції? Вплив складних, неоднозначних або важких подій часто нікуди не «випаровується», не «проходить». Навпаки, травматичні обставини — це дуже сильний досвід, який позначається на світовідчутті дітей, підлітків і навіть дорослих. Так, людей продовжують мучити відчуття жаху, підвищена тривожність і страх, безпорадність, фізичний стрес (наприклад, прискорене серцебиття, часте здригання, болі у шлунку, запаморочення).

Комплекс подібних повторюваних або безперервних відчуттів психологи називають «*посттравматичними реакціями*» на стрес.

Типові (і нормальні) прояви психологічної травми

Існує три типи посттравматичних реакцій на стрес: нав'язливі думки, уникнення та фізичне збудження.

Нав'язливі думки

Вони проявляються в постійних спогадах про те, що сталося, і у стресових роздумах чи образах пережитого, як уві сні, так і наяву. Нав'язливі реакції також проявляються в погіршенні емоційного та фізичного стану (ніби жахлива подія повторюється знову і знову).

Уникнення

Цей прояв виникає як захист від нав'язливих думок. Уникнення виражається в спробах не говорити, не думати, не згадувати травматичні обставини, а також уникати всього, що нагадувало б про них, включаючи місця та людей, пов'язаних з ними. Емоційність знижується аж до заціпеніння, яке є захисним механізмом від стресових реакцій на все, що викликає спогади. У свою чергу це може викликати відчуття віддалення від інших людей, а потім приводити до соціальної ізоляції. Також може зникати зацікавленість до улюблених видів діяльності.

Фізичне збудження

Це фізичні реакції, які проявляються в тілі людини, як ніби вона зараз вона знову знаходиться в небезпеці. Такі люди весь час «напоготові», тобто в очікуванні травми. Фізичне збудження можна помітити з раптового здригання, підвищеної збудливості, дратівливості або з різких спалахів гніву, а також з труднощів у засинанні та неспокійному сні, проблем з концентрацією уваги.

Вони природні, зрозумілі й очікувані, проте можуть призвести до труднощів у повсякденному житті. Тому, щоб допомогти дитині з посттравматичними реакціями, потрібно знати їхні основні прояви.

Як полегшити процес адаптації до навчального процесу?

Ось кілька рекомендацій:

на якийсь час плануйте уроки коротшими, менш інтенсивними, а домашні завдання — такими ж за змістом, але меншими за обсягом;

іноді корисно відкласти деякі уроки на початку навчального року і в дні, які можуть нагадувати про те, що трапилося (наприклад, річниця), а цей час використовувати для бесід про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя школи та учнів. Це допоможе знайти вихід із труднощів, що склались, і поліпшити здатність дітей справлятися з факторами, що нагадують про травму;

важливо запрошувати дітей і батьків у школу, щоб зрозуміти, які проблеми впливають на учня, і, таким чином, краще розуміти причини змін у його поведінці та успішності;

всі вчителі — ще й просто люди, тому, звичайно ж, відрізняються в емоційних проявах. Найважливіше - залишатися щирим. Діти дуже добре помічають, як їхні вчителі справляються з травмою. Тому абсолютно нормально висловлювати свої природні емоції, наприклад, смуток. Адже учням важливо зрозуміти, що відновлення можуть потребувати і діти, і дорослі — навіть, якщо на це буде потрібно більше часу, ніж очікувалося.