

Завдання педагога у роботі з дітьми, які пережили травмуючу подію (ВПО)

Турботливе відновлення довірливих стосунків

Діти, які пережили травму, не здатні довіряти, тому що травмуюча подія підриває їхню довіру до світу та людей. Як стратегія «виживання» в них розвиваються захисні механізми, які допомагають не відчувати біль, страх та інші сильні почуття, що у будь-якому випадку призводить до прагнення дитини «закритися» і менше спілкуватися та підтримувати стосунки. Відновити довірливі стосунки у таких випадках може бути непросто, але поступово, без тиску і квапливості педагог може допомогти дитині повірити, що вона може комусь довіряти.

Допомога в подоланні дисфункційних установок і переконань

Переживання дитиною важких подій і негативний емоційний досвід призводить до появи так званих «непродуктивних» (дисфункційних) думок і переконань, які можуть бути дуже стійкими і навіть нав'язливими (наприклад, «Жити дуже страшно», «Все погано», «Завжди може трапитись щось погане», «Нікому не можна довіряти». Подолання цих непродуктивних переконань можливе, якщо допомогти дитині поділитися цими думками і допомогти повірити в інші, більш позитивні установки — про можливість захисту і підтримки, довіри і безпеки та ін.

Допомога в інтегруванні важких подій в особистий досвід

Після травмуючих подій дитина має болючі спогади, від яких намагається захиститися через уникання (не думати, не згадувати, уникати зайвих нагадувань). Дуже часто саме це пропонують дитині й дорослі, навмисно переключаючи її на щось оптимістичне і позитивне. Такі засоби можуть допомогти лише на короткий час. Насправді дитині може допомогти прийняття дорослим її разом з цими важкими

спогадами, оскільки забути і зробити вигляд, що «цього не було», — неможливе для дитини завдання. Якщо дорослий, педагог здатен сприймати важкий досвід дитини як такий, що є і може бути пережитий, то він полегшить їй можливість у певний момент розповісти про це. Якщо у відповідь дитина почує емоційний відгук дорослого на свою розповідь (слова розуміння, співпереживання, підтримки), то поступово вона відчуватиме полегшення від того, що про важкі спогади можна згадувати, проговорити, з ними, зрештою, можна жити, і, отже, важкі події можна залишити у минулому, перетворивши спогади про них у досвід, або в «історію, яка трапилась зі мною».

Допомога у знаходженні сенсу життя у теперішній момент

Багато дітей, які зазнали впливу травмуючих подій, особливо, якщо вони переживають втрату (близької людини, своєї домівки, чи значущих контактів з друзями), можуть розчаруватися і розгубитися, не знаходячи сенсу і радості для себе у новій життєвій ситуації. Це може виявлятися у тому, що дитина може часто порівнювати нове місце проживання зі своїм рідним («Вдома було краще», «Тут у мене немає таких друзів, як там», «Вдома у мене була своя кімната», «Там, у нашому дворі, ми добре гуляли разом, тут цього немає» тощо). У таких ситуаціях дуже важливо, не знецінюючи переживання суму або горя, допомогти дитині помітити щось цікаве і позитивне в теперішній ситуації, знайти щось у житті, заради чого варто жити далі. Важливим є асимілювання таких дітей у шкільний дитячий колектив, що є своєрідною соціальною підтримкою

Прийняття дитини

Однією з найважливіших складових у ставленні дорослих, зокрема і педагогів, до дитини є *прийняття* (безумовне *прийняття*). У загальнопсихологічному розумінні *прийняття* — це світоглядна позиція, обраний людиною спосіб мислення і сприйняття світу, що виявляється у безумовно-ціннісному ставленні до життя, себе та інших, що

формується в процесі становлення життєвого досвіду на свідомій повазі до різноманіття навколишнього світу . За Н. Роджерс, прийняття іншої людини (дитини) означає: готовність бути поруч з нею у процесі її переживань, не втручаючись у її внутрішній світ; віра в її сили і здібності; надання їй свободи вирішувати за себе, готовність поважати її рішення; дозвіл їй бути такою, як вона є («Я не буду заперечувати тебе»); увага до її думок та почуттів і готовність їх почути; здатність до підтримки, залишаючись при цьому собою і розуміючи, що цінності й системи поглядів можуть не збігатися; здатність ділитися власними цінностями та поглядами, сприяючи можливості розуміння себе іншою людиною; готовність до відкритості та набуття нового досвіду

Дитині необхідне «прийняття»

На практиці це означає, що дорослі:

- прагнуть відновити середовище дитини, в якому «погані» речі називаються відкрито, і є захист від насилля;
- не підсилюють негативні установки, викликані травмою (почуття провини, сорому, відрази до себе);
- приймають дитину з її негативними проявами, даючи їй можливість зменшити почуття провини і сорому.

Труднощі у навчанні дитини, яка пережила стрес

Травмуючі події накладають відбиток як на учня і вчителів, так і на процес навчання загалом. Це проявляється у тому, що у дітей, які пережили травмуючі події, виникають труднощі з концентрацією, увагою і поведінкою. Деякі учні можуть бути надто тихими і замкненими у собі, а інші — гіперактивними. У багатьох з них виникають проблеми з успішністю.

Як полегшити процес адаптації до навчального процесу?

На якийсь час варто планувати більш короткі й менш інтенсивні уроки, а домашнє завдання можна залишити таким, як завжди, але меншим за обсягом. Інколи корисно відкласти деякі уроки на початку нового навчального року, а також у ті дати, що можуть нагадувати дитині про важкі події (наприклад, роковини трагедії). Можна використати цей час для бесід про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя школи і учнів. Це допоможе посилити здатність дітей справлятися з факторами, що нагадують про травмуючу подію.

Важливо запрошувати дитину та її батьків чи опікунів у школу, щоб зрозуміти, які фактори впливають на учня і у такий спосіб краще розуміти причини змін в його поведінці та навчанні.

Попри те, що різні вчителі можуть мати різні емоційні реакції у відповідь на важкі події, найважливіше для педагога — залишатися щирим. Діти дуже добре помічають, як їхні вчителі справляю-ться з важким досвідом. Тому абсолютно нормально виражати свої справжні емоції, — наприклад, сум. Учням важливо розуміти, що процесу відновлення можуть потребувати як діти, так і дорослі — навіть, якщо для цього знадобиться більше часу, ніж очікувалось.