

Допомога учням від вчителів

Слухання та розмова

Масштаби смертей та руйнувань під час цієї війни вимагають особливої уваги до спілкування з дітьми та підлітками. У цьому першочерговими завжди є фізичний захист та безпека.

Для дітей і підлітків школа – це важливе оздоровлююче середовище. Важко передбачити, які психологічні проблеми виникатимуть у дітей і підлітків, але наведений нижче план дій може допомогти зменшити подальші труднощі:

- Кожен учень реагує на травму по-своєму. Недоцільно вимагати однакову реакцію від усіх. Вислухайте розповіді своїх учнів.
- Наскільки це можливо, дотримуйтеся щоденного розпорядку дня. Зараз не час вводити нові розпорядки. Знайомі розклади можуть заспокоювати.
- Ваша реакція на критичну ситуацію вплине на реакцію вашого учня, тому перед тим, як говорити зі своїми учнями, корисно обговорити власну реакцію з іншими дорослими та вчителями.
- Виділіть структурований час для обговорення події в класі. Будьте уважні до учнів, які під час обговорень виражають надмірні емоції. Обмеження часу може допомогти учням висловити те, що вони хочуть, але не більше, ніж їм хотілося б.
- Дотримання звичайних розпорядків у класі може бути заспокійливим. Навіть звичайні шкільні заняття також можуть створити деяке відчуття звичності та комфорту для деяких учнів.
- Заохочуйте викладачів і персонал школи до спільного обговорення та планування заходів у класі.
- Будьте відкриті для індивідуальних зустрічей зі своїми учнями.
- Обговоріть подію зі своїми учнями відверто і чесно. Діти можуть перебивати один одного, а молодші діти можуть потребувати повторення конкретної інформації.

Для дітей і підлітків школа – це важливе оздоровлююче середовище.

- Обмежте перегляд телебачення та інших джерел інформації про критичну ситуацію та її жертви.
- Допоможіть учням обмежити міру уособлення або ототожнення з жертвами чи ситуацією. Нагадуйте учням, що в школі їм безпечно. Щоб зменшити надмірне уособлення з жертвами, надайте конкретну інформацію про те, чим учні відрізняються від людей, які постраждали.
- Залучайте своїх учнів до розмов за їхнім вибором – не обов'язково про їхні почуття чи місце трагічних подій. Розмова про звичайні життєві події є провідною для здоров'я.
- Розвивайте у своїх учнів почуття контролю та компетентності в школі. Надайте їм можливість планувати свої конкретні заняття.
- Діти старшого віку та підлітки можуть відчувати певне «збудження». Щоб подолати його, слід допомогти їм усвідомлювати свою поведінку та встановити обмеження в школі.
- Деякі діти можуть реагувати відволіканням або труднощами з запам'ятовуванням. До цього слід ставитися з розумінням і терпимістю.
- Будьте уважні до змін у звичній поведінці учнів (наприклад, погіршення оцінок, втрата інтересу, невиконання домашніх завдань, підвищена сонливість або неухважність, замикання в собі, втрата або збільшення ваги).

Допомога учням від вчителів: методики роботи у класі

Для молодших школярів:

- Запевняйте молодших учнів, що вони в безпеці і що їхні батьки та інші дорослі подбають про них.
- На перших етапах після кризових ситуацій молодшим учням, які налякані обставинами, може знадобитися час від часу спілкуватися з батьками протягом дня.

Див. далі

- Не нехуйте запитаннями про смерть і руйнування.
- Слід визнавати почуття свого учня: «Ти виглядаєш сумним/злим/стурбованим...», «Ти сумуєш/злишся/хвилюєшся?»
- Визнайте, що у той час, коли ви відчуваєте спокій і можете слухати своїх учнів і ділитися з ними, ви також можете відчувати сум, злість або хвилювання.
- Проводьте обговорення, які допоможуть молодшим учням отримати відчуття впевненості та безпеки. «Ви поставили хороші запитання», «Це була хороша ідея», «Твоя сім'я/мама/тато знають, як про це добре подбати».
- Пам'ятайте про важливість надання емоційної підтримки шляхом «визначення» очікуваних реакцій смутку, заціпеніння, гніву, страху та розгубленості. Поясніть, як недоречні веселощі, сміх або байдужість часто використовуються для того, щоб дистанціюватися від пригломшення.
- Допоможіть своїм учням середніх та старших класів переосмислити їхні прояви гніву чи відчаю. Зосередьтеся на тому, щоб допомогти їм знайти позитивні рішення у цій ситуації. Координація поминальних церемоній чи спеціальних шкільних зборів, пожертвування свого часу та творчих здібностей на збір коштів, донорської крові тощо – це шляхи, якими ваші учні можуть дізнатися про переваги альтруїзму для себе та своїх громад.

Для старших школярів:

- Визнайте важливість сприяння однолітків у відновленні нормального життя.
- У багатьох підлітків їхні когнітивні здібності часто переважають над емоційною здатністю долати стресові ситуації. Очікуйте перепадів настрою.



Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org