

Дитяче травматичне горе: інформація для шкільного персоналу



Чому шкільний персонал є важливим для дітей, що горюють?

Ви відіграєте важливу роль у спостереженні за учнями, розумінні, як створити сприятливе шкільне середовище, інформуванні та співпраці з іншими співробітниками щодо учня, що горює, а також у направленні учнів до фахівців.

1 Як горюють діти?

Учні різного віку горюють після смерті важливої для них людини. Такі учні можуть мати різні емоції та реакції. Іноді вони виглядають сумними і говорять про людину, за якою сумують. А іноді вони граються, спілкуються з друзями та займаються своїми звичними справами. З часом більшість учнів відновлюються та пристосовуються до смерті. Як правило, вони можуть брати участь у так званих «завданнях», які допомагають процесу скорботи:

- Зрозуміти, що людина не повернеться
- Впоратися з почуттями до померлої людини та її смерті
- Пристосуватися до змін у житті без померлої людини
- Говорити про спогади та про те, що померла людина означала для них
- Бути відкритим до стосунків з новими людьми
- Продовжувати здоровий шлях розвитку

2 Що таке дитяче травматичне горе?

При дитячому травматичному горі в учнів виникають травматичні стресові реакції на смерть, які заважають їхній здатності виконувати завдання процесу скорботи. Коли це трапляється, навіть радісні думки та спогади про людину нагадують учням про травматичний спосіб її смерті. Молодша дитина може боятися спати вночі наодинці через кошмари про стрілянину, свідком якої вона була, а старша дитина може уникати шкільної бейсбольної команди, яку тренував її батько, тому що це викликає болючі думки про смерть батька в жахливій автомобільній аварії. Ці діти «застрягають» на травматичних аспектах смерті і не можуть осмислити своє горе. Учні, що страждають на травматичне горе, можуть мати не лише страшні думки, сумні спогади та негативні почуття, пов'язані з тим, як померла людина, але й некомфортні фізичні симптоми. Щоб контролювати та мінімізувати неприємні почуття та реакції, діти намагаються уникати страшних спогадів. Вони намагаються не говорити і не думати про що-небудь, пов'язане з померлою людиною чи способом її смерті. Вони також уникають людей, місць або речей, які викликають неприємні думки та почуття. Через такі реакції та страх викликати страшні спогади, важко пам'ятати про позитивні речі або говорити про померлу людину та про те, що вона означала для них.

3 Хто може страждати на дитяче травматичне горе?

Більшість учнів відновлюються та пристосовуються до смерті члена сім'ї, друга чи іншої важливої для них людини. Проте у деяких дітей розвинеться дитяче травматичне горе, яке може виникнути після раптової та несподіваної смерті, наприклад через вбивство або самогубство, масовий розстріл, катастрофу, нещасний випадок або раптову хворобу, таку як серцевий напад. Варто зазначити, що в учнів також можуть розвиватися симптоми навіть якщо смерть настала через природні причини, похилий вік або невиліковну хворобу, наприклад рак, особливо, якщо дитина була здивована чи налякана смертю, чи була свідком складних або страшних медичних процедур.

4 Які травматичні стресові реакції розвиваються при дитячому травматичному горі?

Травматичні стресові реакції, пов'язані з горем, можуть включати наступне:

- Нав'язливі реакції, такі як неприємні думки, образи, кошмари, спогади або ігри про страшний спосіб смерті людини
- Фізичне або фізіологічне нездужання, таке як головні болі, болі в животі, симптоми, що імітують спосіб смерті померлого, надмірна тривога, проблеми з концентрацією уваги
- Реакції уникнення, такі як відчуження; дитина поводиться так, ніби смерть її не засмучує або уникає нагадувань про померлу людину, спосіб її смерті, місця чи речі, пов'язані з померлим або події, які призвели до смерті
- Негативний настрій або переконання, пов'язані з травматичною смертю, такі як гнів, провина, сором, самозвинувачення, втрата довіри, віра в те, що світ небезпечний
- Підвищене збудження, таке як дратівливість, гнів, проблеми зі сном, зниження концентрації, погіршення оцінок, підвищена пильність, побоювання за власну безпеку чи безпеку інших; саморуйнівна або ризикована поведінка (наприклад, зловживання алкоголем або наркотиками чи суїцидальні тенденції)

5 Які можуть бути ознаки того, що в учня дитяче травматичне горе?

Учні з травматичним горем можуть виглядати по-різному на різних рівнях розвитку. Однак є деякі загальні ознаки і симптоми травматичного горя, які можуть проявлятися у дітей. Ви можете спостерігати наступне:

- **Різні реакції в учнів різного віку**
Діти дошкільного та молодшого віку можуть брати участь у повторюваних іграх про смерть, можуть мати проблеми з поверненням до нормальної рутини і їх може бути нелегко втішити. Учні шкільного віку можуть бути більш стурбовані деталями горя і виражати надмірну схвильованість, бачити погані сни і мати більше типових реакцій на травму. Підлітки можуть виражати своє страждання через вживання наркотиків чи алкоголю, розмови про заповідання собі шкоди, відсторонення і відчуття відмінності від однолітків.
- **Надмірна стурбованість тим, як померла важлива людина**
Ця заклопотаність може виражатися у формі повторюваних запитань та/або раптових описів деталей смерті, не прив'язаних до поточної обстановки чи ситуації.
- **Повторне переживання або відтворення травматичної смерті через гру та/або мистецтво**
Учень може відтворювати смерть або включати певні елементи травматичної події до своєї гри, яка має той самий трагічний кінець або показуючи аспекти смерті на своїх малюнках. Їхня гра та мистецтво також можуть зображати сцени чи деталі неточно або помилково. Учень може повідомляти про кошмари або неприємні спогади, які заважають концентрації уваги та участі в нормальному шкільному житті.
- **Поява ознак емоційного та/або поведінкового стресу при нагадуванні про втрату**
Важко передбачити, що слугуватиме нагадуваннями про втрату. Вони можуть варіюватися від, здавалося б, незначних речей до більш травматичних подій та ситуацій. Стрессова реакція може бути викликана фізичними нагадуваннями у середовищі або думками, викликаними ситуаціями чи словами інших людей. Багато звичайних

шкільних заходів (наприклад, батьківський вечір, класні вистави тощо), свята та річниці подій можуть служити таким нагадуванням та спричинити емоційне страждання для учнів із травматичним горем.

- **Поява ознак підвищеної агресії**

Учні можуть невірно сприймати небезпеку, відчувати себе вразливими або намагатись помститися. Ці реакції здавалося б виникають нізвідки, тому їх спричиняють нагадування про травматичну смерть («травматичне нагадування»). Такі на перший погляд неналежні дії учня можуть розглядатися як проблема суто поведінкова, хоча на справді вони можуть бути ознакою нерозрішеного травматичного горя.

- **Намагання уникати фізичних нагадувань про травматичну смерть, таких як діяльність, місця чи люди, пов'язані зі смертю**

Учні можуть уникати ситуацій або розмов, які на їхню думку можуть викликати болючі або незручні думки чи почуття про смерть.

- **Відсторонення від важливих аспектів свого оточення**

Учні можуть втратити інтерес або припинити участь у заходах, які їм раніше подобалися, або виявляти меншу готовність до взаємодії з іншими. У школі це може виражатися через відмову відповідати на уроці, небажання брати участь в груповій роботі, невиконання домашнього завдання або відмову від позакласної чи громадської діяльності.

- **Поява ознак емоційної констрикції (зменшення діапазону емоцій)**

Учні можуть не відчувати ні негативних, ні позитивних емоцій і виглядати заціпенілими чи збайдужілими.

- **Надмірна полохливість чи лякливість**

Може здаватися, що учні постійно насторожі або перебувають на межі. Це також може призвести до надмірного збудження, яке проявляється через підвищений рівень активності, нездатність заспокоїтися та труднощі зі сном, що погіршує успішність у школі. Наприклад, учні, що страждають на травматичне горе, можуть мати сильну реакцію на раптовий шум, навіть такий незначний, як від олівця, що падає на підлогу.

- **Поява ознак втрати відчуття мети та сенсу свого життя**

Травмований учень може втратити зацікавленість до цілей чи занять, що були важливими раніше, або може навмисно наражатися на небезпеку, бо «ніщо вже не має значення».

- **Погані результати у навчанні**

Учень постійно має труднощі з концентрацією уваги або участю в шкільних завданнях та діяльності (у порівнянні з їх звичайною поведінкою до смерті важливої людини).

- **Постійний емоційний стрес**

Учень продовжує демонструвати значні труднощі з регулюванням емоцій (наприклад, повторювані епізоди плачу, дратівливості або нападів гніву), особливо у зв'язку з нагадуваннями про смерть чи відсутність померлої людини.

- **Поява ознак того, що учень пригнічений, замкнутий і некомунікабельний**

В учня можуть з'явитися ознаки млявості, негативний настрій, порушення апетиту, втрата інтересу до улюблених занять, значні зміни у вазі, погана гігієна, зниження взаємодії з іншими, наприклад однолітками, сім'єю та/або дорослими.

- **Висловлення думок про самогубство чи вбивство або ознаки того, що учень навмисно завдає собі шкоди (наприклад, дитина ріже себе)**

Учень може висловлювати думки про самогубство чи вбивство усно або через щоденник чи тексти пісень. Ви також можете помітити сліди або синці від порізів чи опіків. Ви повинні поставитися до такої поведінки серйозно і негайно повідомити про це батькам дитини та відповідним працівникам школи.

- **Збільшення асоціальної поведінки чи правопорушень**

Прогули, агресія, крадіжки, брехня, словесні погрози, вживання наркотиків чи алкоголю або інші види поведінки, які підвищують ризик шкоди самім учням або іншим людям навколо них, є показниками того є необхідність залучення фахівців.

Підготуйтеся та сплануйте повернення до школи

Щоб допомогти учню та підготувати його та шкільних працівників до повернення до школи після смерті, перш за все зверніться до сім'ї учня. Пам'ятайте, що не всі учні хочуть, щоб їхні однолітки знали про смерть. Поговоріть з сім'єю про їхні бажання та бажання учня щодо того, яку інформацію щодо смерті буде найбільш доречно передати одноліткам. Запитайте, як інші учні можуть допомогти.

Створіть сприятливе шкільне середовище

Наскільки це можливо, дотримуйтесь нормального шкільного розпорядку. Учні з травматичним горем може здаватися ніби життя є хаотичним та поза його контролем. Передбачуваний розклад і формат занять допоможе подолати такі відчуття. Учні також може знадобитися додаткове заспокоєння і пояснення щодо будь-яких змін. Вам слід шукати можливості допомогти однокласникам, які не розуміють учня з травматичним горем і не знають як допомогти йому.

Слухайте і будьте доступні

Після смерті члена сім'ї знайдіть час, щоб приватно висловити учню своє співчуття з приводу втрати. Дайте учню зрозуміти, що він чи вона може прийти до вас з будь-якої причини, наприклад, щоб зробити перерву в навчанні, попросити про додатковий час для домашніх завдань чи контрольних, або ж з приводу будь-яких інших запитів. Не змушуйте учня говорити про смерть; це може нашкодити більше, ніж допомогти.

Будьте відкритими до різноманітних реакцій

Учень може хотіти розмовляти, а може від цього відмовлятися. Спокійно вислухайте, що учень хоче Вам розповісти про свої почуття, хвилювання або проблеми з навчання. Іноді деякі травмовані учні можуть говорити про речі, не пов'язані зі смертю, щоб не думати про своє горе. Прийміть їхні почуття (навіть гнів) і нагадайте їм, що це нормально відчувати емоційні та поведінкові труднощі після смерті важливої для них людини.

Відповідайте на запитання дитини

Коли учні намагаються осмислити смерть важливої для них людини, вони можуть запитувати дорослих про досить шокуючі речі, включаючи запитання про жакливі деталі смерті. Ви можете сказати, що не знаєте відповіді на певні питання. Не розповідайте про страшні подробиці, оскільки роботу з такими деталями найкраще залишити фахівцям в сфері психічного здоров'я.

Зрозумійте спалахи гніву або агресивності

Відведіть учня в сторону і дайте час заспокоїтися. Не карайте, але швидко і твердо зверніть увагу учня на його агресивну або саморуйнівну поведінку. Поговоріть з учнем наодинці пізніше та допоможіть визначити негативні почуття. Допоможіть йому чи їй утриматися від саморуйнівної поведінки. Учні, що горюють, потребують турботливого встановлення границь. Співпрацюйте зі шкільним психологом або іншим фахівцем у галузі психічного здоров'я щодо стратегій дисципліни.

Підвищуйте обізнаність вчителів та персоналу в освітній громаді

Діліться своїми знаннями та співпрацюйте з тими спеціалістами в шкільному середовищі, які контактують з учнем (наприклад, тренери, інші вчителі) і які можуть невірно розуміти зміни в поведінці та бути збитими з пантелику реакціями учня. Поділіться інформацією та порадами, які допоможуть учню впоратися з конкретними травматичними нагадуваннями.

Зрозумійте та зведіть до мінімуму травматичні нагадування в шкільних умовах

Травматичні нагадування — це сигнали, які нагадують учню про травматичну смерть. Вони часто є специфічними для окремого учня і їх часто важко передбачити. Коли учні з травматичним горем стикаються з цими нагадуваннями, у них з'являються травматичні симптоми описані вище. Ви можете допомогти, у співпраці з родиною та психологами: (1) розпитати про будь-які конкретні нагадування для учня, (2) розпізнати та мінімізувати нагадування про травму учня в шкільних умовах, і (3) підтримати учня у використанні навичок подолання стресу, якщо виникають реакції на травматичні нагадування.

Змініть стратегії навчання

Використовуйте гнучкий підхід підтримуючі нормальні очікування до навчального процесу. Подумайте, можливо варто відкласти або скасувати обширні контрольні чи проекти, які потребують енергії та концентрації протягом певного часу. Будьте чуйними, коли в учня виникають труднощі, наприклад, на річницю смерті чи у зв'язку з певними темами чи завданнями, що можуть викликати травматичні спогади. Розгляньте можливість переформатувати або змінити

домашнє завдання чи роботу. Використовуйте стратегії навчання, які сприяють зосередженню, запам'ятовуванню та покращують відчуття передбачуваності, контролю і продуктивності.

Підтримуйте родини

Побудуйте довірливі стосунки з родиною учня. Поговоріть про реінтеграцію учня в клас після його повернення та про те, якою інформацією родина хотіла б поділитися з іншими. Підтримуйте відкрите спілкування з сім'єю щодо поведінки та прогресу учня, а також давайте поради, як підтримати учня вдома. Виконуйте свої обіцянки і ніколи не зраджуйте довіру родини. Може бути корисним призначити одну людину, яка буде координувати комунікацію між Вами, директором, шкільним психологом, іншими працівниками школи з одного боку та сім'єю і учнем з іншого.

Інформуйте інших та координуйте сервіси

Повідомте адміністрацію школи та шкільних консультантів/психологів про свої занепокоєння щодо учня. Координуйте допомогу, пов'язану з учнем, його успішністю в школі, втратою, сім'єю чи домом.

Усвідомте, що травматичні події та смерть може бути важко визнати чи впоратися з ними

Стежте за своїми думками та почуттями щодо смерті та досвіду учня та його родини. Знайдіть підтримку інших співробітників, якщо це необхідно. Підтримуйте стосунки з членами сім'ї та друзями поза роботою та займайтеся справами, які приносять Вам позитивні емоції.

Надавайте направлення

Травматичне горе може бути дуже важко пережити, тому часто потрібною є професійна допомога. Узгодьте з відповідним персоналом скерування до фахівця, який, при можливості, має досвід роботи з дітьми та підлітками та з проблемами горя і травми.

Де ви можете знайти додаткову інформацію та допомогу?

Додаткову інформацію для дітей, батьків, спеціалістів, педіатрів та вихователів можна знайти на сайті Національної Мережі Дитячого Травматичного Стресу, www.NCTSN.org Матеріали специфічні для травматичного горя можна знайти за посиланням www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief.