

Однією з реакцій, що ми спостерігаємо у дітей внаслідок стресової ситуації, є зміни в поведінці. Нижче наводимо перелік можливих змін та способи реагування вчителів на них.

### **Якщо травмовані учні проявляють дратівливість та агресивну поведінку у класі:**

- Вчителям буває особливо тяжко з такими дітьми. Однак пам'ятайте, що подібна поведінка є нормальною посттравматичною стресовою реакцією. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, учень, який втратив близького друга, може виявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про свої особисті стосунки.

- Деякі діти молодшого віку можуть бути агресивнішими в іграх. Важливо пам'ятати, що багато з них пережили травму, що набагато перевершує за своїм рівнем їх здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Іноді їх поведінка набуває форм того, що називається «реконструктивною поведінкою», коли дитина проявляє, іноді драматично, захисну поведінку, яка, як їй здається, могла б змінити травматичну подію або її смертельний результат.

- Один із способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку – ясно розуміти її причини. У той же час, ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони виявляють агресію у тій чи іншій ситуації. Можна запропонувати їм зустрітися після уроків, щоб віч-на-віч поговорити про те, що їх турбує і викликає злість. Підкажіть дитині, як вона може контролювати свою поведінку. Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

### **Якщо учні виявляють регресивну поведінку:**

- Один із способів упоратися з регресивною поведінкою – запропонувати підлітку скласти план дій, щоб він таким чином міг сам керувати процесом свого повернення до нормального стану. При цьому слід розуміти, що такий план має бути гнучким і допускати прояви деяких затримок час від часу. Можна запропонувати зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що викликає страх і занепокоєння. Утримайтеся від вияву глузування або суворої критики такої поведінки. Якщо ж регресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

### **Якщо діти стали замкненими чи надмірно тихими:**

- Деякі діти можуть бути замкненими чи надмірно тихими. Вони не викликають проблем у класі. Однак вони теж можуть відчувати стресовий або депресивний стан. Важливо розрізняти таких учнів і допомагати їм так само, як і агресивним учням. Їм може бути потрібна допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Вони потребують втіхи та підбадьорення. Можна запропонувати зустрітися після уроків, щоб віч-на-віч поговорити про те, що їх турбує і постійно нагадує про те, що

сталось. Якщо проігнорувати таких учнів, вони стануть ізольованішими, неуспішними у навчанні та втратять навички до нормального соціального життя.

Будьте обережні в тому, щоб не таврувати учнів. Іноді буває дуже легко приліпити дитині або підлітку ярлик «проблемного» або «малолітнього злочинця», так само як «тугодумного» або «навченого», «немотивованого» або «незацікавленого в навчанні». Важливо визнавати факт впливу травматичних подій, втрат і нещастя на поведінку дитини в школі, і що багато проблем, що виникли, за умови надання необхідної допомоги, можна вирішити.

### **Якщо травмовані учні страждають від безсоння:**

- Діти часто прокидаються від найменшого шарудіння і довго не можуть заснути. Сон їх уривчастий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони не почуваються бадьорими. Учні, що не виспалися, погано концентруються на уроках і виявляють підвищене роздратування. Якщо дитина поводить себе таким чином у школі, потрібно поцікавитися у батьків або близьких про те, як вона спить.

Одужання настає поступово, через тижні, місяці та роки. Деяким дітям потрібно більше часу, ніж іншим, на одужання.

- Дуже важливо залучати підлітків та дітей середнього шкільного віку до різних соціальних видів діяльності для відновлення їх нормальної життєдіяльності у школі та соціумі.

- Травмовані підлітки часто виявляють авантюрну поведінку, у тому числі що веде до небезпечних наслідків (наприклад, аварії на дорозі), вживання алкоголю та наркотиків, злочини. Слід поговорити з учнем про можливість таких ризиків, про те, як вони пов'язані з пережитою травматичною подією та нагадуваннями про травму, а також необхідність бути особливо обережним протягом деякого часу після пережитої травми.

- Важливо встановити довірчі стосунки, у яких підлітки змогли б поділитися своїми можливими думками про самогубство. До появи подібних думок потрібно ставитися дуже серйозно, таким учням може знадобитися спеціалізована допомога.

Необхідно також з'ясувати причини пропуску занять учнями.

Для вкрай травмованих учнів слід на деякий час ввести змінену навчальну програму, звертаючи увагу на особливості навчання та пам'яті дитини після пережитої травми. Такий підхід може бути особливо необхідним для учнів, які проходять реабілітаційний період після фізичної травми або відчувають інтенсивні сплески травматичних спогадів, що гостро впливають на процес навчання та поведінки у школі.

Багато хто з цих учнів, можливо, втратив вірного друга або їх дружні взаємини змінилися. Тому важливо допомогти таким учням знайти нових друзів чи відновити колишню дружбу.

Різні види звичайної класної соціальної діяльності стають особливо важливими для травмованих учнів, які часто почуваються іншими, самотніми, не такими, як усі.

Соціальні види діяльності, які мають практичний відчутний результат, є важливими для виникнення почуття спільності та громадянства. Вони включають:

допомогу у покращенні життя школи та району проживання;

допомогу іншим людям у їхньому районі проживання.

Ці види діяльності дуже важливі для відновлення травмованих підлітків, оскільки відповідають їх внутрішнім потребам поліпшити власне життя та життя інших. Школа є особливим місцем, де діти можуть зробити перші кроки в цьому напрямку разом з іншими учнями та вчителями.

**З турботою**

**навчально-методичний центр психологічної служби КЗ СОШПО**