

Алгоритм

роботи педагога з дітьми, які переживають стрес, кризу, травму, ПТСР

Стрес - неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності (до одного місяця).

Криза - це загальне найменування групи емоційних розладів, викликаних гострою реакцією на негативні події - смерть близької людини, велика втрата майна, різке падіння соціального статусу, істотне зниження прибутків і рівня споживання, нерозв'язні конфлікти у ній (від 1 до 3 місяців).

Психологічна травма - це емоційна реакція, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, яка призводить до тривалих емоційних переживань негативного характеру (від 3 до 6 місяців).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події (після 6 місяців).

Основні симптоми розладу:

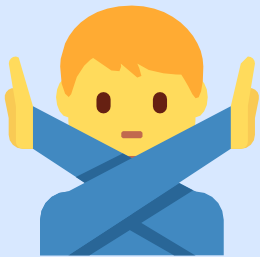
- Негативні спогади та/або нічні жахи;
- Постійне відчуття суму, страху чи гніву;
- Відчуженість від інших людей;
- Уникання ситуацій чи людей, які нагадують про травматичну подію;
- Сильна негативна реакція на звичайні речі (гучний звук, випадковий дотик).

Як розпізнати дитину, яка потребує допомоги:

- Раптові зміни у поведінці (зазвичай дитина дуже активна, раптом стала дуже пасивною або навпаки);
- Нетипові до ситуації емоційні реакції (прояви агресії на незначні подразники);
- Порушення харчування;
- Відстороненість, закритість, ізоляція від інших (не спілкується ні з ким, не включається у життя класу);
- Занедбання свого зовнішнього вигляду (брудне волосся, брудний одяг);
- Ризикована поведінка не характерна для дитини раніше;
- Відчуття безпорадності, порожнечі, апатії (не відчуває болю, страху, байдужість до зовнішнього світу).

Що робити вчителю, щоб допомогти дитині:

- Дбати про сприятливий мікроклімат у шкільному колективі. За можливості організувати у класі «безпечні місця» для дітей;
- Встановити довірливі стосунки між вчителем та учнем;
- Зібрати первинну інформацію про дитину, особливості її розвитку та сімейну ситуацію (бесіда, спостереження);
- Залучення в шкільні та позашкільні види діяльності (гуртки);
- Проводити спільні активності дітей (екскурсії, походи, волонтерські збори);
- Включеність в діяльність (давати дитині дрібні доручення);
- Співпрацювати з питань підтримки дитини з батьками та іншими працівниками закладу;
- Проводити години спілкування в класі.

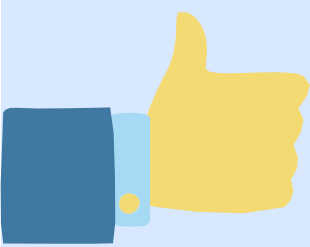


ЗАБОРОНЕНО!!!

Говорити дитині:
«Візьми себе в руки»;
«Не плач»;
«Не думай про це»;
«Ти маєш бути сильним»

Давати оцінку (знецінювати): «Дивись, в інших така сама ситуація, а їм нормально»;

Не змушувати говорити, якщо дитина не хоче і не зупиняти, коли почала розмову;
Не критикувати!



РЕКОМЕНДОВАНО!!!

Уважно слухати дитину;
Виявляти зацікавлення, підтримувати;
Не виявляти надмірних емоційних реакцій;
Допомагати дитині у розумінні відчуттів та емоцій.

Хто може допомогти дитині та її батькам:

1. Практичний психолог закладу освіти.
2. Центр психологічної служби Департаменту освіти та науки Івано-Франківської міської ради.
3. Сімейний лікар, який має договір з НСЗУ на пакет «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги».
4. Комунальне некомерційне підприємство «Прикарпатський обласний клінічний центр психічного здоров'я Івано-Франківської обласної ради», (с.Чукалівка, вул. Медична, 15, 0342 774 968).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді

080 050 0225

Об'єднання психологів-волонтерів «ПОРУЧ»

095 171 5883, 099 198 5795

БО «Голоси дітей»

080 021 0106

099 198 5795

