



ԻՆՉՊԵՏ Է ՏՐԱՎՄԱՆ ԱՃՂՈՒՄ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ ՎՐԱ ՂԴՐՈՇՈՒՄ

Արհամարանքի, վիրավորանքի, բռնության շարունակական ազդեցությունը, տեղահանությունը կարող են երեխաների մոտ առաջացնել ուսումնական և վարքային խնդիրներ: Ստորև կներկայացվեն տրավմայի ախտանշանները և խորհուրդներ տրավմայի ենթարկված երեխաներին օգնելու համար:

Քերոլին Միլլեր

Մենք հակված ենք մտածելու, որ տրավման վախեցնող և տխրեցնող իրադարձության հետևանք է: Բայց շատ երեխաներ իրենց վաղ զարգացման ընթացքում տրավմա են ապրում չարաշահման, մերժման, անտուն մնալու, ընտանեկան կամ համայնքում իրականացվող բռնության հետևանքով: Եվ ակնհայտ է, որ քրոնիկ տրավման կարող է լուրջ կրթական և վարքային խնդիրների պատճառ հանդիսանալ:

Տրավման մարտահրավերային է մասնավորապես ուսուցիչների համար, որովհետև երեխաները հաճախ ճանաչելի ձևով չեն արտահայտում իրենց դիտարկումները և կարող են քողարկել ցավը ագրեսիայի կամ անցանկալի վարքի ներքո: Երեխաների և մեծահասակների հոգեբույժ, բժշկության դոկտոր Նենսի Ռապպապորտը, ով կենտրոնանում է դպրոցներում հոգեկան առողջության խնդիրների վրա, նշում է, որ «Նրանք վարպետորեն այնպես են անում, որ դուք չտեսնեք իրենց արյունահոսելիս»:

Տրավմայի ախտանշանների ճանաչումը կարող է օգնել ուսուցիչներին հասկանալ երեխաների շփոթեցնող վարքը: Եվ դա կարող է օգնել խուսափել սխալ ախտորոշումներից, քանի որ այս ախտանշանները կարող են իրենց արտաքին դրսևորումներով նման լինել այլ խնդիրների, ներառյալ՝ ուշադրության պակասի և գերակտիվության սինդրոմի (ADHD) և այլ վարքային խանգարումների: Ընդհանուր առմամբ, ուսումնական խոչընդոտները, որոնք կարող են ունենալ այս երեխաները ներառում են՝

- Ուսուցիչների հետ հարաբերությունների կառուցման, կապեր հաստատելու դժվարություններ
- Թույլ ինքնակարգավորում
- Բացասական մտածողություն
- Գերզգոնություն
- Ֆունկցիոնալության խնդիրներ



ՏՐԱՎՄԱՆ ԵՎ ԿՎԴԵՐ ՀԱՏՄԱՏՆԵԼԻ ԴժՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

յն երեխաները, ովքեր մերժված են եղել կամ ենթարկվել են չարաշահման, ուսուցիչների հետ հարաբերությունների ձևավորման հարցում ունենում են դժվարություններ. մինչդեռ այդ հարաբերությունները դասարանային հաջողակ փորձի առաջին անհրաժեշտ քայլն են: Նրանք սովորել են զգուշանալ մեծահասակներից, նույնիսկ նրանցից, ովքեր վստահելի են թվում, քանի որ նախկինում նրանք անտեսվել և վտանգ են զգացել այն մեծահասակների կողմից, ումից կախված են եղել:



Այս երեխաներից շատերը հնարավորություն չեն ունեցել իրենց կյանքի ընթացքում ձևավորել ապահով կապվածություններ մեծահասակների հետ, ավելացնում է կլինիկական հոգեբան Ջեմի Յովարդը: Նրանք օգնության կարիք ունեն, որպեսզի կարողանան ընդունել այլ մեծահասակներին իրենց կյանք:

«Այս երեխաները սովոր չեն աջակցության դիմելու, նրանք չունեն մեծահասակի այնպիսի օրինակ, ով գիտի իրենց կարիքները և տալիս է իրենց այն, ինչի անհրաժեշտությունն ունեն», - նշում է դոկտոր Ռապապորտը:

Աջակցելու խնդիրներից մեկն այն է, որ երբ երեխաներն իրենց վատ են պահում, մեր դպրոցները հաճախ կիրառում են կարգապահական կանոնների համակարգ, ինչպիսիք են՝ ուշադրությունից և աջակցությունից զրկելը, միևնույն պետք է ուշադրությունը հրավիրել նրանց խնդիրներին: Դպրոցները անհանդուրժող են այն երեխաների հանդեպ, ովքեր հրահրում և հետ են պահում իրենցից այն մեծահասակներին, ովքեր փորձում են իրենց օգնել:

«Նրանք երեխաներ են, ովքեր երբեք չեն ձևավորել վաղ համոզմունքներ, որ կարող են վստահել մարդկանց, որ սիրված են, որ մարդիկ հոգ կտանեն իրենց մասին: Ուստի նրանք աջակցության կարիք ունեն այդպիսի հարաբերություններ ձևավորելու համար», - բացատրում է դոկտոր Յովարդը:

Ըստ դոկտոր Ռապապորտի՝ երեխաների վարքը սահմանափակելու փոխարեն, դպրոցները պետք է ձգտեն փոփոխել այն: Երբ սովորողը դասարանում անցանկալի վարք է դրսևորում, ուսուցիչները կարիք ունեն հասկանալու այն ուժեղ զգացմունքները, որոնք նա այդ կերպ արտահայտում է:

Ամիջապես կարգապահական կանոններ կիրառելու, վարքային միավորները իջեցնելու կամ առավելություններից զրկելու փոխարեն, դոկտոր Ռապապորտն ընդգծում է հույզերի ճանաչման և տարբերակման կարևորությունը: «Ես տեսնում եմ, որ դու իրոք բարկացած ես, որ Էնդյուն վերցրել է այն մարկերը, որը դու էիր ուզում»: Ըստ դոկտոր Ռապապորտի՝ սովորողը ամենայն հավանականությամբ կուղղի ուսուցչին, եթե վերջինս սխալվի իր մտահոգությունն արտահայտելիս: Առաջին անհրաժեշտ քայլը ցույց տալն է, որ նա հասկացված է, քանի որ դա կօգնի երեխային սովորել ինքնարտահայտվել այնպիսի եղանակներով, որոնք չեն վանում իրեն աջակցել ցանկացող մարդկանց:

Հույզերի ճանաչումը և անվանումը կարող է օգնել երեխաներին դրանք արտահայտել ավելի ընդունելի տարբերակով:



ԹՈՒՅՆ ԻՆՁՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Տրավմա ապրած երեխաները հաճախ դժվարանում են կառավարել ուժեղ հույզերը: Դոկտոր Յովարդը նշում է, որ նորածինները, մանկահասակ երեխաները սովորում են հանգստանալ և սփոփվել, երբ մեծահասակները հանգստացնում և սփոփում են



իրենց: Եթե նրանք մերժված լինելու պատճառով չեն ունեցել այդ փորձը, այդ հանգստության, ապահով կապվածության պակասը նպաստում է երեխաների մոտ ինքնակառավարման քրոնիկ խնդիրների ձևավորմանը:

«Համատեղ վերահսկումը նախորդում է ինքնավերահսկմանը: Մենք պետք է օգնենք նրանց ստանալ այն վերահսկողությունը, որի կարիքն ունեն, որպեսզի նրանք կարողանան փոխել իրենց վարքը, երբ տխուր են»:

Տրավմա ապրած երեխաները նաև հակված են ունենալ, ինչպես դոկտոր. Հովարդն է անվանում, «թշնամական կողմնակալության դիրքորոշում», ըստ որի բոլորը փորձում են իրենց վնաս հասցնել:

Կարևոր է, որ ուսուցիչները այսպիսի երեխաներին դասարանում աջակցեն և ուղղորդեն իրենց իրենց հանգստացնելու և հույզերը կառավարելու հարցում: «Մենք պետք է լինենք նրանց գործընկերները՝ վարքի կառավարման հարցում», -նշում է դոկտոր Ռապապորտը: Երբ երեխաները հուսահատված են, նրանք կարիք ունեն հույզերի ինտենսիվության թուլացման հարցում ուղղորդման և փորձարկման:



ԸՆԺԱՍՏԱԿԱՆ ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

ՏՏրավմա ապրած երեխաների մյուս խնդիրն այն է, որ նրանք ձևավորում են համոզմունք, որ իրենք վատն են և այն, ինչ կատարվում է իրենց հետ, իրենց մեղքով է: Սա հանգեցնում է սպասելիքների, որ մարդիկ իրենց չեն հավանի կամ իրենց հետ լավ չեն վարվի: Ինչպես դոկտոր Հովարդն է նշում. «Ես վատ երեխա եմ: Ինչու՞ ես պետք է հաջողության հասնեմ դպրոցում: Վատ երեխաները հաջողություն չեն ունենում դպրոցում»:

Այսպիսով, եթե ուսուցիչն ասում է «Նստի՛ր քո տեղում», նա լսում է դա որպես «ՆՄՏԻՐ ԶՈ ՏԵՂՈՒՄ»՝ չափազանցված, բարկացած և անարդարացի տոնով: Արդյունքում, նրանք արագ և դյուրագրգիռ արձագանք կարող են տալ:

Ինչպես դոկտոր Ռապապորտն է նշում, «Նրանք տեսնում են բացասականն այնտեղ, որտեղ մենք տեսնում ենք բնականը»: Հակադրվելու համար այսպիսի նեգատիվ մտածողությանը՝ այս սովորողները պատմություններն են հորինում իրենց մասին, որպեսզի հավատացնեն իրենց, որ իրենք «վատ երեխաներ» չեն: Սեփական մտքերի բացասական մոդելները (օրինակ՝ սև և սպիտակ մտածողությունը) ճանաչելը, առաջին քայլն է դրանք փոխելու համար:

Դոկտոր Ռապապորտը նշում է, որ չարաշահող ընտանիքների երեխաները երբեմն ի վիճակի չեն մասնակցել դասարանային ակտիվություններին, քանի որ նրանք քարացած են սխալվելու վախից, ինչը կարող է տպավորություն ստեղծել, որ իրենք ընդդիմանում են: «Մեզ համար պարզունակ թվացող սխալն իրենց համար կարող է չափազանցված դառնալ, եթե իրենց փորձը եղել է այնպիսին, որ փոքր սխալները հանգեցրել են մեծահասակների կողմից բարկության և պատժի»:

Դասարանում հաջողություններ ունենալու համար նրանք ոչ միայն աջակցության կարիք ունեն, այլ



Նաև հասկանալու, որ ուսումնական գործընթացում սխալվելը աստիճանական հաջողությունների ցուցանիշ է:



ԳԵՐԶՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ

Տրավմայի դասական ախտանշաններից մեկը գերզոնությունն է, ինչը նշանակում է լինել չափազանց զգոն վտանգի նկատմամբ: «Դա ֆիզիոլոգիական գերզոնված վիճակ է», - բացատրում է դոկտոր Զովարդը: «Այս երեխաները դժվարագիշ են և ունեն ազդակների չափազանցված պատասխանելու միտում: Նրանք կարող են ունենալ չափազանցված, թվում է թե վերահսկողությունից դուրս եկող վարք, քանի որ նրանց պայքարելու կամ փախչելու վարքային պատասխանները չեն գործում»:

Երբ երեխայի լարվածությունը սրվում է, կարևորն այն է, որ «թույլ տանք արտահայտել հույզերը, բայց ավելի վերահսկելի եղանակով»:

Կարող է տպավորություն ստեղծվել, որ սա գերակտիվություն է՝ օրինակ բերելով այն տրավմատիզացված երեխաներին, ովքեր սխալմամբ ստացել են ուշադրության պակասի և գերակտիվության ախտորոշումը: Մշտապես զրգոված վիճակում լինելը հանգեցնում է քնի և քրոնիկ դժվարագրության խնդիրների:

Ուսուցիչները պետք է իմանան ինչպես օգնել երեխաներին հանգստանալ, երբ դասարանում ինչ-որ բան նպաստում է նրանց հուզական պոռթկմանը:

Նպատակն է կապ հաստատել նրանց չափազանցված զգացմունքների հետ: «Եթե դուք կարող եք հասկանալ այն ամենը, ինչը նրանք փորձում են պատմել, նրանք կարող են հանգստանալ: Դա կարող է աշխատել նույնիսկ այն դեպքում, երբ պարզապես ենթադրություն եք անում»:



ՖՈՒՆԿՈՇԻՈՆԱԼՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Քրոնիկ տրավման ազդում է երեխաների հիշողության, ուշադրության, պլանավորման, վերլուծելու և այլ կատարողական գործառնությունների վրա: Տրավմայից բացի ուշադրության պակաս և գերակտիվության համախտանիշ ունեցող երեխաների մոտ այս հմտությունները կարող են էլ ավելի սահմանափակվել:

Պլանավորելու դժվարությունները ազդում են ոչ միայն դպրոցական առաջադրանքների իրականացման, այլ նաև սեփական վարքը պլանավորելու, իմպուլսիվ վարվելու փոխարեն սեփական կարիքներն ու զգացմունքները լավագույն կերպով հաղորդելու ունակությունների վրա:

Տրավմա ստացած երեխաներին տխրեցնող երևույթներից մեկն ապագան կանխատեսելու դժվարությունն է. չիմանալը, թե ինչ է լինելու տխրեցնում է այս երեխաներին ու նրանց մոտ տազնապ առաջացնում:

Ըստ դոկտոր Ռապապորտի՝ այս երեխաների համար կարող է օգտակար լինել բազմակի կրկնելը՝ ինչ տեղի կունենա և ինչ նրանք կարող են ակնկալել:



Մեկ այլ ֆունկցիոնալ դժվարություն կարող է կապված լինել խնդրի լուծման ընթացքում ինքը քո հետ խոսելու հետ: Այս հմտությունը երեխաները սովորում են նորաձին ժամանակ՝ լսելով իրենց ծնողներին, և եթե երեխաները չեն ունեցել այս փորձառությունը, նրանք կարող են օգնության կարիք ունենալ դա զարգացնելու համար: ական ուշադրությունը ներառում է ոչ միայն ցանկալի վարքի խրախուսում, այլ նաև ջերմության և բարության արտահայտում այն դեպքերում, երբ երեխաները դրանք չեն վաստակել: ««Բարության պատահական ակտեր»-ի միջոցով երեխաներին զարմացնելը կարող է օգնել նրանց հետ կանգնել ուշադրություն գրավելու համար անցանկալի վարք ցուցաբերելու սովորությունից: Ուսուցիչները բացահայտել են, որ այն իրավիճակներում, երբ երեխան իրեն վատ է պահում, օգտակար է հեռախոսով 5 րոպե մեկ հիշեցում դնել՝ երեխային դրական ուշադրություն տալու համար»:

ջերմության և բարության արտահայտում այն դեպքերում, երբ երեխաները դրանք չեն վաստակել:

««Բարության պատահական ակտեր»-ի միջոցով երեխաներին զարմացնելը կարող է օգնել նրանց հետ կանգնել ուշադրություն գրավելու համար անցանկալի վարք ցուցաբերելու սովորությունից: Ուսուցիչները բացահայտել են, որ այն իրավիճակներում, երբ երեխան իրեն վատ է պահում, օգտակար է հեռախոսով 5 րոպե մեկ հիշեցում դնել՝ երեխային դրական ուշադրություն տալու համար»:

*Դոկտոր Ռապակապորտը նշում է՝
«Բացասական ուշադրությունը արագ է, կանխատեսելի և արդյունավետ: Ուսուցիչները պետք է դրական ուշադրությունը դարձնենք նույնքան արագ, կանխատեսելի և արդյունավետ»:*



ԿԵՆՏՐՈՆԱԾՈՒՄ ԴՐԱԿԱՆ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Տրավմայի ենթարկված երեխաների հետ կապեր հաստատելուց և նրանց մոտ պակասող հմտությունների զարգացման հարցում աջակցությունից բացի, ըստ Ռապակապորտի, կարևոր է նաև նրանց տալ որքան հնարավոր է շատ դրական ուշադրություն:

Քրոնիկ չարաշահման ենթարկված երեխաները, որպես կանոն, մեծահասակների (ուսից նրանք կախված են) ուշադրությունն ավելի հեշտությամբ գրավում են սադրանքների, քան սպասելիքներն արդարացնելու միջոցով:

Սակայն դրական ուշադրությունը ներառում է ոչ միայն ցանկալի վարքի խրախուսում, այլ նաև