

REKOMENDACIJOS DIRBANTIEMS MOKYKLOJE

KAIP PADĖTI MOKINIAMS, PATYRUSIEMS PSICHOLOGINĘ TRAUMĄ?

PATIRTYS, KURIOS GALI TRAUMUOTI

- Tai įvykiai, kurie yra **ypatingai grėsmingi ir kelia pavojų žmogaus gyvybei arba sveikatai**. Jie gali būti vienkartiniai, pasikartojantys arba trunkantys ilgą laiką. Tokį įvykį asmuo gali patirti pats, pamatyti, kaip tai nutiko kitam, arba sužinoti, kad tai patyrė artimas žmogus (Pasaulio sveikatos organizacija, 2018).
- Tokie įvykiai neretai sukelia stiprų stresą, šoką bei kitų nemalonių psichologinių reakcijų, todėl gali prireikti laiko atsistatyti. Šiose situacijose **itin svarbi artimųjų ir bendruomenės socialinė parama**.

POTRAUMINIO STRESO SUTRIKIMAS (PTSS)

- Patyrus traumuojantį įvykį(-ius) ir stipriam stresui užsitęsus, gali išsivystyti potrauminio streso sutrikimas (PTSS)** (Pasaulio sveikatos organizacija, 2018; Amerikos psichiatrų asociacija, 2013). Žmonės, kuriems išsivysto PTSS, patiria su trauminiu įvykiu susijusių simptomų:
 - Stiprų su patirtimi susijusių prisiminimų sugrįžimą dienos metu arba sapnuojant košmarus;
 - Stiprų su patirtimi susijusių minčių, jausmų, dalykų, vietų ar žmonių vengimą;
 - Nuolatinį padidėjusį grėsmės jausmą bei dirglumą.



KITI PSICHOLOGINIAI SUNKUMAI, SUSIJĘ SU TRAUMINĖMIS PATIRTIMIS

Traumuojančių įvykių sukeltas stresas gali lemti **ilgalaikius psichologinius, fizinės sveikatos ir elgesio pokyčius**. Moksliniuose tyrimuose (Lewis et al., 2019; Spinazzola et al., 2014) randamos sąsajos su:

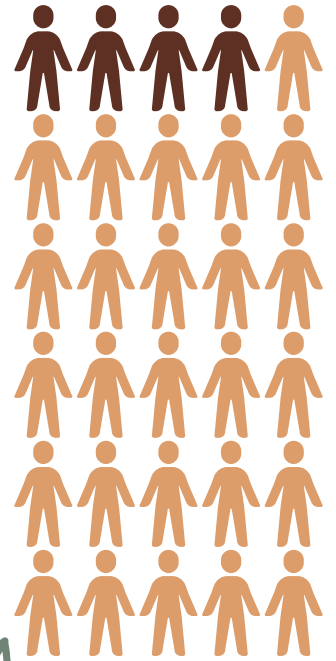
- Potrauminiu stresu
- Sunkios depresijos epizodais
- Nerimo sutrikimais
- Elgesio sutrikimais
- Alkoholio priklausomybe
- Savižala
- Mėginimu nusižudyti
- Rizikingu elgesiu

Svarbu suprasti, kad streso reakcijos po trauminių patirčių gali reikalauti profesionalaus dėmesio

Rekomendacijas parengė:
Doc. dr. Paulina Želvienė,
dokt. Agnietė Kairytė ir
Ramunė Serapinė

GALINČIŲ TRAUMUOTI ĮVYKIŲ IR PTSS PAPLITIMAS LIETUVOJE

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro moksliniai tyrimai atkleidė, kad **80% tyrime dalyvavusių Lietuvos paauglių iki 18 m. nurodė patyrę bent vieną galintį traumuoti įvykį**. Dažniausi jų – rimtas nelaimingas atsitikimas ar sužalojimas, stresą kelianti ar baisi medicininė procedūra, smurtas šeimoje ar už jos ribų. Nustatyta, kad **po trauminių patirčių 17,5% paauglių padidėja PTSS rizika**; tai - maždaug keturi mokiniai įprasto dydžio klasėje. Vienišumas, socialinės paramos trūkumas buvo reikšmingi stiprių potrauminio streso reakcijų rizikos veiksniai (Kazlauskas et al., 2022).



MOKYMOSI SUNKUMAI PO TRAUMINIŲ PATIRČIŲ

Emocijų ir elgesio sunkumai

Iškilus problemai ar atliekant kasdienes užduotis dėl trauminio įvykio patiriama nuolatinė įtampa apsunkina vaiko galimybes apsvarstyti skirtingus sprendimo būdus ir įvertinti jų tinkamumą. Tai dažnai lemia kraštutines ir stiprias nemalonias emocines reakcijas bei impulsyvų elgesį ar psichoaktyvių medžiagų vartojimą. Toks elgesys galėjo atsirasti dėl jums nežinomų patirčių. Tai nėra asmens charakterio bruožas, tai – reakcija į trauminę patirtį.

Mokiniai, susidūrę su traumuojančiais įvykiais, suaugusiųjų išvaizdą ir balso toną gali susieti su grėsmės rizika. Tokiais atvejais, dėl stipraus streso ir baimės mokiniams gali tylėti ir pamokos metu neatsakyti į užduodamus klausimus.

Savivertės sunkumai

Po trauminių patirčių mokiniai gali pradėti neigiamai vertinti save. Sumažėjęs pasitikėjimas savimi dažnai lemia sunkumus siekiant akademinų ir asmeninių tikslų, todėl gali būti sunku prisitaikyti visuomenėje. Emocinė ir socialinė parama mokiniui tokiu metu yra ypač svarbi.

Dėmesio koncentracijos ir kognityviniai sunkumai

Dėmesio sutelkimo sunkumus pamokos metu gali lemti keli aspektai, pvz., mokinio patiriamas nerimas dėl esamos situacijos (paties ar tėvų saugumo, santykių, PTSS simptomų ir pan.). Svarbu atsižvelgti į mokinių patiriamą nerimą ir nesaugumo jausmą dėl baimės susidurti su panašiomis trauminėmis patirtimis mokykloje ar už jos ribų.

Atminties sunkumai

Pastovi budrumo būseną dėl galimos grėsmės apsunkina ne tik dėmesio koncentraciją, bet ir mokomojo turinio atsiminimą bei supratimą. Tai gali sumažinti mokymosi efektyvumą, todėl dažnai svarbu skirti papildomo dėmesio padedant mokiniui įsisavinti pateiktą informaciją.

TRAUMUOJANTYS ĮVYKIAI IR PTSS GALI SUKELTI SUNKUMŲ TARPASMENINIUOSE SANTYKIUOSE

Santykiai ir atsiskleidimas

Mokiniam, patyrusiam traumą, gali būti sunku kurti artimus socialinius ryšius su bendraamžiais ir mokytojais. Viena to priežasčių gali būti noras apsisaugoti, kad sunkios patirtys nepasikartotų. Tai gali pasireikšti atsargiu, kitus atstumiančiu ar agresyviu elgesiu. Vis tik, atsiskleidimas apie traumą saugioje aplinkoje PTSS riziką gali sumažinti.



Išgyvenami jausmai

Daugelis traumą patyrusių mokinių gali patirti stiprių nemalonių jausmų, tokių kaip gėda dėl to, ką patyrė, ar baimė, kad kažkas apie tai sužinos. Mokiniai gali jausti kaltę ir prisiimti atsakomybę dėl to, kas jiems nutiko. Siekdami neparodyti savo išgyvenimų, mokiniai gali atsiriboti nuo kitų, slėpti tikrąją situaciją.

Patyčios

Po trauminių patirčių mokiniai gali susidurti su socialinių įgūdžių ir problemų sprendimo sunkumais, dėl to jie gali būti atstumiami ir diskriminuojami bendraamžių, patirti patyčias. Neigiama emocinė aplinka ir patyčios gali padidinti naujų trauminių patirčių riziką ir pabloginti psichologinę sveikatą.



KAIP PADĖTI MOKINIAMS, DĖL TRAUMINIŲ PATIRČIŲ SUSIDURIANTIEMS SU SUNKUMAIS MOKYKLOJE?



1 Pripažinti traumines patirtis

Sužinojus apie mokinio trauminę patirtį ar pastebėjus užsitęsusius, galimai su traumine patirtimi susijusius, mokinio emocinius ar elgesio požymius svarbu to **neignoruoti**. Reagavimas į pastebėtus potrauminio streso požymius gali padėti užmegzti artimesnį ryšį su mokiniu, padėti jam prisitaikyti, atrasti priimtinių ir efektyvių būdų mokytis ir įveikti sunkumus. **Reakcija į potrauminio streso požymius turėtų būti jautri ir empatiška, atliepianti emocinę savijautą ir mokinio poreikius.** Gali būti, kad mokinys paramos atsisakys ir tai yra normalu. Tačiau jūs galite patikinti mokinį, kad į jus kreiptis yra saugu.

2 Užtikrinti saugią aplinką

Siekiant padėti mokiniams prisitaikyti, svarbu skirti daugiau dėmesio saugios emocinės ir fizinės erdvės kūrimui, svarbu pasitikslinti mokinio poreikius. Įvairūs aplinkos dirgikliai ir pokyčiai (pvz., garsas, situacija, kvapas) gali priminti trauminę patirtį ir sukelti stiprių reakcijų. Rekomenduojama mokinius **perspėti prieš didesnius aplinkos pokyčius**, pvz., prieš stiprų triukšmą ar apšvietimo pasikeitimus. Siekiant sukurti saugią aplinką, svarbu **atsižvelgti į mokinio fizinio ir emocinio artumo ribas**, pvz., reaguoti palaikančiai, jeigu mokinys atsisako daryti užduotis susijusias su fiziniu kontaktu ar emociniu atsiskleidimu.

3 Bendradarbiavimas ir palaikymas

Siekiant išvengti mokinių diskriminacijos ir atsiskyrimo klasėje, **būtina ugdyti klasės, kaip komandos, sutelktumą**, kad visi mokiniai galėtų jaustis komandos dalimi. Naudinga skatinti mokinių tarpusavio bendravimą ir suteikti jiems galimybę parodyti savo stipriąsias puses. Prie saugios ir palaikančios mokymosi aplinkos kūrimo prisideda **susitarimų klasėje sudarymas, tolerancijos, atviro ir supratingo bendravimo skatinimas, taip pat empatiškas, šiltas ir priimantis mokytojo bendravimas**. Mokymosi aplinkoje svarbu vengti sarkastiškų išsireiškimų, pakelto balso tono, nekonstruktyvios kritikos.

4 Pritaikyti mokymosi procesą

Po trauminių patirčių gali būti sunku susikaupti, valdyti emocijas ir nusiraminti patiriant įtampą ar stresą. Siekiant mokymosi procesą padaryti sklandesnį, naudinga įtraukti skirtingus mokymosi metodus, pvz., piešimą, vaidinimą, rašymą ir judėjimą. **Patiriant sunkesnius išgyvenimus gali prireikti daugiau laiko atlikti skirtą užduotį**, todėl svarbu prisitaikyti prie mokinio tempo.

5 Konsultuotis su mokyklos psichologu

Psichologas padės suprasti, kaip būtų geriau reaguoti konkrečioje situacijoje. Bendradarbiaujant su mokyklos psichologais ar kitais specialistais, **mokytojas gali gauti patarimų ir paramos, kaip padėti traumą patyrusiems mokiniams ir suprasti jų poreikius**. Psichologai gali mokytojams teikti rekomendacijas ir įrankius, padedančius suteikti reikiamą pagalbą.



PASIRŪPINKITE SAVIMI

PASIRŪPINKITE SAVIMI

Norint padėti kitiems, būtina pasirūpinti savimi. Pastebėjus situacijas, kurios sukelia asmenines reakcijas, mokytojai gali apgalvoti savo reagavimo būdus. Prieš imantis veiksmų sudėtingoje situacijoje skirkite laiko nusiraminti, apsvarstykite, kaip būtų geriau sureaguoti. **Nelikite vienas(-a), savo mintimis ir išgyvenimais pasidalinkite su kolegomis ar kitais artimais žmonėmis, su kuriais jaučiatės saugiai.**

Dirbant su traumą patyrusiais mokiniais, mokytojai gali patirti **antrinį potrauminį stresą**, kuris gali paveikti jų asmeninį ir profesinį gyvenimą. **Tai pasireiškia noru atsiriboti nuo mokinių ir šeimos, bejėgiškumo ar beviltiškumo jausmais.**

ATPAŽINKITE SAVO REAKCIJAS

Svarbu stebėti savo asmenines reakcijas, kurios kyla dėl netinkamo ar neįprasto mokinių elgesio, pvz., **gali kilti pyktis, neapykanta**. Dažnai pastebimas fiziologinis atsakas, pvz., **pakilusi kūno temperatūra, padažnėjęs širdies plakimas, raumenų ar žandikaulio įsitempimas.**

KREIPKITĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS

Esant poreikiui svarbu kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos. Tai gali padėti suprasti ir įveikti antrinio potrauminio streso simptomus, mokytis veiksmingų būdų būti su savo emocijomis ir įveikti iššūkius, su kuriais susiduriama dirbant su traumą patyrusiais mokiniais. **Prasta psichologinė būklė daro neigiamą įtaką tiek darbo efektyvumui, tiek gyvenimo kokybei.** Kreiptis psichologinių konsultacijų ar terapijos yra normalu; juk suskaudus dantį skubame kreiptis į odontologą, kol neatsirado rimtesnių sveikatos problemų.



REKOMENDACIJOS PARENGTOS REMIANTIS:

American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (2022). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11), World Health Organization (WHO) 2019/2021 <https://icd.who.int/browse11>.

Kazlauskas, E., Jovarauskaite, L., Abe, K., et al. (2022). Trauma exposure and factors associated with ICD-11 PTSD and complex PTSD in adolescence: a cross-cultural study in Japan and Lithuania. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. doi:10.1017/S2045796022000336

Koslouski, J. B., Stark, K., & Chafouleas, S. M. (2023). Understanding and responding to the effects of trauma in the classroom: A primer for educators. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 1, 100004. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2023.100004>

Lewis, S. J., Arseneault, L., Caspi, A., Fisher, H. L., Matthews, T., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., Stahl, D., Teng, J. Y., Danese, A. (2019). The epidemiology of trauma and post-traumatic stress disorder in a representative cohort of young people in England and Wales. *Lancet Psychiatry*. Mar;6(3):247-256. doi: 10.1016/S2215-0366(19)30031-8

Spinazzola, J., Hodgdon, H., Liang, L. J., Ford, J. D., Layne, C. M., Pynoos, R., Briggs, E. C., Stolbach, B., & Kisiel, C. (2014). Unseen wounds: The contribution of psychological maltreatment to child and adolescent mental health and risk outcomes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(Suppl 1), S18–S28. <https://doi.org/10.1037/a0037766>

REKOMENDACIJAS PARENGĖ:

Doc. dr. Paulina Želvienė, dokt. Agnietė Kairytė ir Ramunė Serapinė.

Psichotraumatologijos centras, Psichologijos institutas, Filosofijos fakultetas, Vilniaus universitetas.

