

Zrozumienie traumatycznych doświadczeń u małych dzieci



Trauma to zdarzenie lub seria zdarzeń, które mają negatywny wpływ na dziecko. Istnieje wiele sposobów, w jakie rodzice, nauczyciele i opiekunowie mogą wspierać dzieci, które mają za sobą traumatyczne doświadczenia lub mogą nadal ich doświadczać.

Traumatyczne doświadczenia są powszechne

Potencjalnie traumatyczne doświadczenia mogą obejmować między innymi znęcanie się i zaniebdanie, klęski żywiołowe i narażenie na przemoc w społeczności. Aż 50 procent dzieci w wieku przedszkolnym w Stanach Zjednoczonych doświadczyło potencjalnie traumatycznego wydarzenia. Dzieci z niepełnosprawnościami częściej doświadczają traumy.

Traumatyczne doświadczenia wpływają na uczenie się

Doświadczenie traumy może mieć wpływ na mózg dziecka. Może ono nie czuć się bezpiecznie lub być stale w trybie walki lub ucieczki, co utrudnia naukę. W klasie może się wydawać, że dzieci są buntownicze lub nadpobudliwe. Mogą mieć trudności ze skupieniem uwagi. Mogą zmagać się z umiejętnościami dotyczącymi funkcjonowania, takimi jak planowanie, koncentracja i zapamiętywanie. W rzeczywistości te zachowania mogą być reakcją na traumę.

Opieka w klasie nad dziećmi z traumatycznymi doświadczeniami

Opieka nad dziećmi z traumatycznymi doświadczeniami opiera się na zrozumieniu skutków traumy i obejmuje wysiłki mające na celu zmniejszenie tego wpływu na dzieci. Można to zrobić poprzez organizację w klasie, zasady i praktyki. Urząd ds. Nadużywania Substancji i Zdrowia Psychicznego (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA*) zidentyfikował cztery główne elementy opieki nad osobami z traumatycznymi doświadczeniami:

- uświadomienie sobie wpływu traumy,
- rozpoznawanie oznak i objawów traumy,
- wykorzystywanie wiedzy o traumie przy tworzeniu polityk, procedur i praktyk oraz
- opieranie się przyszej traumie.

Wspieranie dzieci, które przeżyły traumatyczne doświadczenia

Nauczyciele i szkoły odgrywają ważną rolę we wspieraniu dzieci, które doświadczyły traumy. Dzieci, które przeszły traumatyczne doświadczenia mogą zmagać się z niepewnością i niewiedzą, co będzie dalej. Z tego powodu klasa powinna być miejscem bezpiecznym i przewidywalnym dla wszystkich dzieci. Poniżej przedstawiamy przykładowe propozycje dla nauczycieli:

- Utrzymuj spójny harmonogram i rutynowe działania.
- Korzystaj z pomocy wizualnych, aby pomóc dzieciom lepiej zrozumieć harmonogram i oczekiwania.
- Ostrzegaj przed zmianą w typowym harmonogramie.
- Unikaj zachowań, które mogą sprawić, że dzieci utracą poczucie bezpieczeństwa, takich jak izolowanie ich.

Ponadto należy budować bezpieczne relacje z dziećmi, oparte na zaufaniu i trosce. Może to być trudne dla dzieci, które doświadczyły traumy, ponieważ mogą mieć trudności z zaufaniem dorosłym. Należy również skupić się na uczeniu się społeczno-emocjonalnym w klasie. Prowadź lekcje na temat rozpoznawania uczuć i sposobów uspokajania się, gdy ktoś jest zdenerwowany.

English Title: Understanding Trauma and Young Children



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education