

Traumą patyrusių vaikų mokymosi sunkumai: kaip atpažinti ir padėti? (1 dalis)

Komplikuota trauma: kai įskaudina mylimi žmonės

Bene kiekvienas vaikas savo gyvenime yra susidūręs su stresiniu įvykiu (pvz., įvairios nesėkmės mokykloje, brolio arba sesės gimimas, konfliktai šeimoje arba su bendraamžiais ir pan.). Paprastai į stresinį įvykį vaikas reaguoja išgyvendamas liūdesį, pyktį, nerimą, nesaugumą, pasikeičia jo elgesys. Sunkumai pasireiškia ir mokykloje, pvz., vaikui gali būti sunku susitelkti ties mokomąja medžiaga arba gali būti dažnesnės jo pykčio išveikos. Tačiau paprastai po stresinių įvykių vaikas atsigauja per kelias savaites, ypatingai jeigu auga emociškai tausojančioje aplinkoje ir gauna palaikymą iš jį supančių suaugusiųjų.

Tačiau yra ir tokių stresinių įvykių, kurie yra labai sunkūs, „peržengia žmogui įprasto patyrimo ribas“, pvz., seksualinis ir fizinis smurtas, kankinimas, užpuolimas gatvėje, stichinės nelaimės, sunkios autoavarijos ir kitos gyvybei pavojingos situacijos. Trauminės situacijos gali būti vienkartinės (pvz., avarija, išprievartavimas, gamtos stichijos) ir pasikartojančios (pvz., karas, fizinis ir seksualinis smurtas). Pastarosios situacijos iš pradžių yra išgyvenamos kaip ūmi trauma, bet, joms pasikartojant, auka pradeda išgyventi traumos pasikartojimo baimę ir bejėgiškumą apsisaugant nuo jos. Kai kuriems vaikams ypatingai nepasiseka: jie patiria komplikuotas traumas.

Komplikuota trauma – tai daugybiniai trauminiai įvykiai vaiko gyvenime, kurie atsiranda labai ankstyvame amžiuje ir kuriuos sukelia suaugusiųjų, kurie turėtų rūpintis ir apsaugoti vaiką, veiksmai ir bendravimas. Tokios traumos sukelia labai neigiamas pasekmes vaiko fizinei ir psichologinei sveikatai. Tokie vaikai nuolat susidurdavo su nuolatiniu stresu, su kuriuo jie negalėjo susidoroti. Dėl to šie vaikai dažnai sunkiai reguliuoja savo jausmus ir emocijas, nuolat jaučiasi nesaugūs, sunkiai kuria pasitikėjimu grįstus santykius, sunkiai prisitaiko prie gyvenimo pokyčių.

Kaip pasireiškia traumas patyrusių vaikų mokymosi sunkumai?

Besimokydami vaikai gali susidurti su įvairiais mokymosi sunkumais. Vieniems vaikams sunku susikaupti ir produktyviai dirbti pamokos metu, kitiems reguliuoti savo emocijas, pvz., jie gali supyksti susidūrę su daugiau pastangų reikalaujančia užduotimi, tretiems kyla įvairių elgesio sunkumų, pvz., jie gali sunkiai nusėdėti vienoje vietoje, kalbina savo suolo draugus, trikdo pamokos darbą. Su visais šiais sunkumais susiduria ir traumą patyrę vaikai, tačiau juos nėra lengva atpažinti. Dažniausiai tokie vaikai maskuoja patiriamą distresą kitais simptomais, pvz., agresyviu ar prieštaraujančiu elgesiu. Traumos simptomai neretai painiojami su kitų diagnozių simptomais, todėl šie vaikai neteisingai diagnozuojami, o neretai ir negauna jiems reikalingos pagalbos. Pavyzdžiui, dažnai ankstyvasias traumas išgyvenę vaikai diagnozuojami kaip turintys aktyvumo ir dėmesio sutrikimo simptomų. Tuo tarpu vaiko negebėjimas susikaupti, impulsyvumas – tai komplikotos ankstyvosios traumos patyrimo pasekmė, o ne aktyvumo ir dėmesio sutrikimo požymiai.

Kaip teigia C. Miller (2020), traumas patyrusių vaikų sunkumai mokykloje gali pasireikšti kaip:

- sunkumai formuojant santykius su mokytojais;
- vykdomųjų funkcijų stoka;
- prasta savireguliacija;
- neigiamas mąstymas;

- hiperventiliacija.

Pabandykime stabtelėti ir plačiau aptarti kiekvieną iš šių sunkumų.

Sunkumai užmegzti santykius su mokytojais

Vienas iš svarbiausių sėkmingos adaptacijos mokykloje žingsnių yra šiltų ir patvarių santykių su mokytojais suformavimas. Deja, traumas patyrusiems vaikams nėra lengva pasitikėti kitais žmonėmis, kadangi jiems svarbūs žmonės buvo labai nepatikimi ir emociškai neprieinami, o neretai dar ir keliantys skausmą. Šie vaikai stokoja suaugusiųjų, atpažįstančių ir tenkinančių jų poreikius, modelio. Arba kitais žodžiais tariant, šie vaikai neturėjo sąlygų suformuoti saugių prieraišumo ryšių su suaugusiais.

Traumą patyrę vaikai yra linkę atkartoti senus santykius su naujais žmonėmis. Vaikų elgesys gali sukelti tokias pačias mokytojų reakcijas, kurias vaikai patyrė su kitais suaugusiais, pvz., jie gali būti atstumti arba nubausti. Kodėl vaikai pasirenka atkartoti skausmingus ir neigiamus santykius su naujais suaugusiais savo gyvenime? Tai vaikai daro nesąmoningai. Toks elgesys yra pažįstamas vaikui ir kažkada padėjo jam išgyventi kituose santykiuose. Vaiko elgesys, kuris šiuo metu atrodo neadekvatus ir trikdančias, praeityje padėjo vaikui išgyventi, kai jis patyrė prievartą ir nepriežiūrą. Vaikas „patvirtina“ savo neigiamus įsitikinimus provokuodamas tas pačias suaugusiųjų reakcijas, kurias patyrė praeityje. Labiau prognozuojamas pasaulis, net jei jis yra neigiamas, atrodo saugesnis nei neprognozuojamas.

Dažniausiai ugdytojai, susiduriantys su smurtą ir nepriežiūrą patyrusiais vaikais, linkę taikyti tas pačias disciplinos priemones, kaip ir su kitais elgesio ir emocijų sunkumų turinčiais vaikais. Tačiau ugdytojai neretai pastebi, kad šių vaikų neveikia pozityvios disciplinos priemonės, t.y. vaikai nekeičia savo elgesio, kai jiems yra apribotos privilegijos arba nesimoko iš natūralių ar loginių pasekmių. Daug mokytojų neturi patirties su vaikais, kurie nenori spręsti savo problemų ir priešinasi suaugusiems, kurie juos atskiria, atstumia juos.

Kaip padėti šiems vaikams?

Svarbu padėti vaikams *suprasti ir valdyti sudėtingą elgesį*. Vaikas, kuris nemoka susieti savo elgesio su emocijomis, gali elgtis labai nebrandžiai ir trikdančiai. Pvz., vaikas gali būti labai impulsyvus, veikti, o tik po to pagalvoti. Ugdytojas gali padėti vaikui *suprasti ryšį tarp minčių, jausmų ir elgesio* ir taip padėti vaikui labiau valdyti savo elgesį (pvz., jis gali pasakyti „Tu supykai, nes aš neleidau tau naudotis mobiliuoju telefonu pamokos metu. Supykęs pradėjai vartoti keiksmažodžius“).

Prieš įgyvendinant elgesio ugdymo planą, pvz. privilegijos apribojimą, *svarbu atpažinti emociją*, slypinčią už netinkamo elgesį, ir padėti vaikui atrasti *tinkamą būdą ją išreikšti*. Taigi, pirmiausia svarbu *atpažinti ir įvardinti emociją*. Taip vaikas jausis suprastas, saugus, mažės streso hormono kortizolio lygis jo organizme ir vaikas bus pajėgus reguliuoti savo emocinio susijaudinimo lygį. Tuomet stiprės prefrontalinės smegenų žievės, atsakingos už vaiko savireguliaciją ir vykdomąsias funkcijas, aktyvumas: vaikas gebės įsitraukti į mokymosi procesą ir susikaupti.

Taip pat svarbu neįsitraukti į vaiko atstūmimo spąstus: nesiliauti dėti pastangų užmegzti ryšio su vaiku. Nepriimti asmeniškai vaiko elgesio, kuriuo jis atstumia ir įžeidinėja suaugusįjį, gali padėti suvokimas, kad būtent tokios suaugusiojo reakcijos (atstūmimo ir patvirtinimo, kad vaikas yra blogas) vaikas sąmoningas ir tikisi. Taigi geriausia padeda *kantrus išbuvimas su vaiko emocijomis* ir *teigiamas individualus dėmesys*, kuris padeda vaikui jaustis svarbiam ir sąryšyje su kitu žmogumi.

Kitoje straipsnyje dalyje skaitykite apie traumas patyrusių vaikų savireguliaciją, vykdomąsias funkcijas ir neigiamo mąstymo spąstus.

Parengė:

Vaikų ir paauglių psichologė psichoterapeutė dr. Rima Breidokienė

Literatūros šaltiniai:

Giedrimas Z., Breidokienė R., Ignatovičienė S., Ignatovič E. (2012). Vaikas, gimęs mūsų širdyse: atmintinė globėjams ir tėviams. Vilnius: LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

Miller C. (2020). How Trauma Affects Kids in School. Child Mind Institute.