

Осмисляне на трудното поведение и укрепване на емоционалната устойчивост

Справяне с трудни деца и устойчивост пред лицето на предизвикателствата



Co-funded by
the European Union

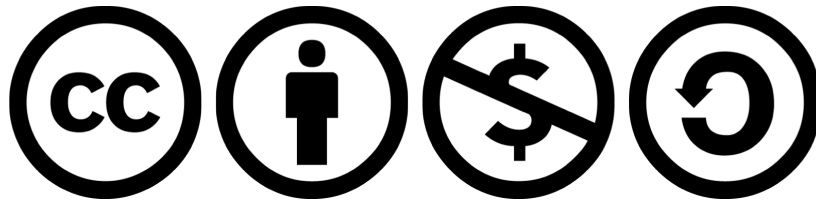


УРОК 8



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 8

8.1

Справяне с трудни деца и устойчивост
пред лицето на предизвикателствата

3-4

8.2

Психологически ефекти от
бедствия и трудни преживявания

4-6

8.3

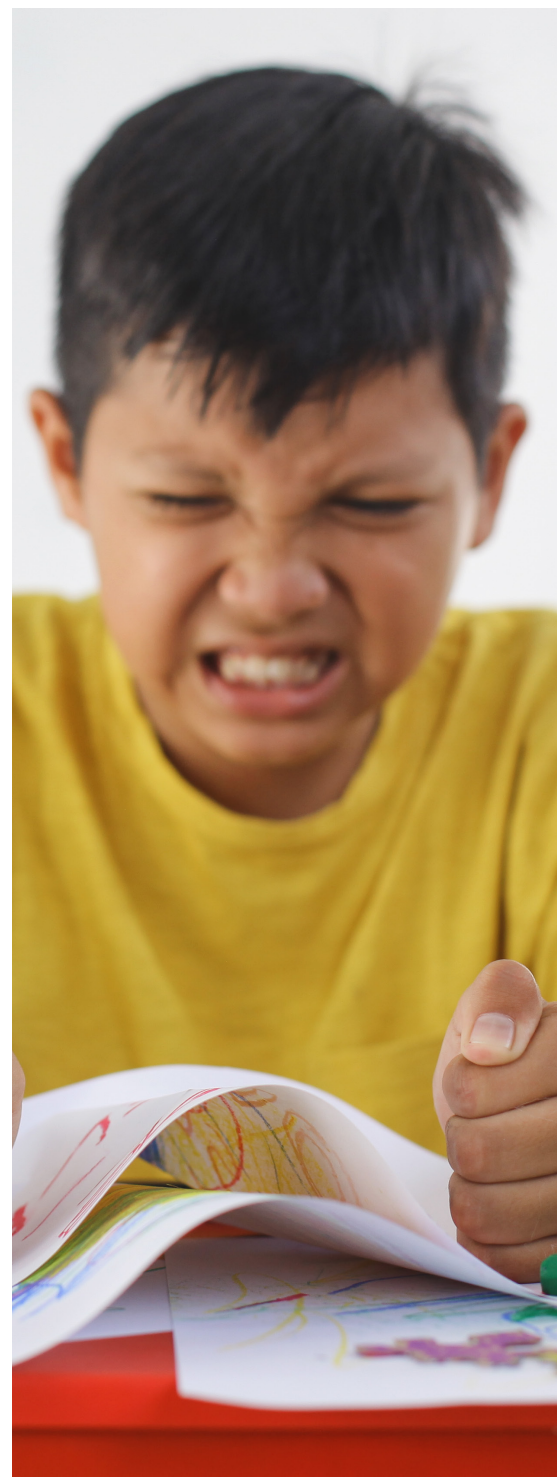
Реакции, които възникват по
време на травматично събитие

6-14

8.1

Справяне с трудни деца и устойчивост пред лицето на предизвикателствата

Природните бедствия могат да бъдат определени като събития, които се случват поради природа, технологии или предизвикани от човека причини, които нарушават ежедневието на хората, причинявайки физически, психически, социални, психологически и икономически загуби. С други думи, бедствията са събития, които се случват неочаквано и влияят негативно върху здравето и жизненото пространство на хората, затруднявайки условията на живот. Травмите, причинени от природни бедствия, макар и да не се забелязват в началото, обикновено се проявяват за кратко време или с очевидни психологически ефекти и симптоми с течение на времето. Такива събития могат дълбоко да засегнат емоционалния и психическия свят на индивида и да доведат до негативни резултати в процеса на развитие (Pynoos, Steinberg and Wrath, 1995). Значителен брой хора, изложени на природни бедствия, могат до голяма степен да преодолеят физическите и психологическите проблеми, които възникват след преживяната травма, в рамките на около година. Този процес обаче може да протича по различен начин за някои хора; сериозни проблеми с психичното и физическото здраве могат да продължат въпреки дългия период от време. Освен това тези проблеми могат взаимно да си влияят и да създават по-сложна картина (Norris, Murphy, Baker, & Perilla, 2004). Днес природни или причинени от човека бедствия се случват по различни причини в различни географски райони на нашата страна и се очаква подобни събития да се повтарят. За да се сведат до минимум загубите на живот и имущество, физическите щети и психологическите проблеми, които могат да възникнат след тези бедствия, се разработват и прилагат някои превантивни и защитни стратегии. Събитията, които заплахват живота на човек, нарушават навиците му и се случват неочаквано, се считат за травматични преживявания, когато предизвикват страх у индивида. Хората, преживели бедствие, могат да изпитат симптоми като неволно припомняне на събитието, избягване на разговори за събитието, проявяване на интензивни емоционални реакции, разсейване и емоционална нестабилност. Тези симптоми са сред най-честите признаци на посттравматично стресово разстройство. Не всеки индивид обаче реагира по един и същи начин на преживяната травма. Личните характеристики и значението на събитието могат да определят тежестта на преживяната травма. Докато единият от двама души, преживели подобно бедствие, изпитва сериозни психологически последици, другият може или не може да бъде засегнат от събитието в по-малка степен. Ето защо е от голямо значение да се идентифицират лицата, които се нуждаят от психологическа подкрепа след бедствие, и да се намеси своевременно при тези лица.





Децата, по-специално, са по-чувствителни към травматични ситуации от възрастните. Загубите след бедствие или плашещите събития могат да имат дълбоки последици върху развитието на дете в училищна възраст. В такива случаи промените в поведението при децата могат да се проявят под формата на различни негативни тенденции, като оттегляне от училище, агресия, неподчинение на правилата и употреба на вещества. Насочващата роля на учителите и възпитателите е много важна в този процес. Повишаването на осведомеността и подкрепящите дейности, насочени към децата, могат да им улеснят справянето с травмата.

Целта на проучванията, проведени за намаляване на негативните последици от природните бедствия, не е да плашат или тревожат хората. Напротив, целта е да се поучат от минали събития, да се идентифицират липсващите аспекти и да се подготвят по-добре за подобни ситуации в бъдеще.

8.2

Психологически ефекти от бедствия и трудни преживявания

Бедствията са интензивен стрес и несигурност, които засягат живота на хората на физическо, емоционално и социално ниво. Такива събития могат да доведат не само до финансови загуби, но и до трудни преживявания, които оставят дълбоки белези върху вътрешния свят на хората. Бедствията, които се случват внезапно и са извън контрола на човек, увреждат чувството му за доверие и могат да имат психологически опустошителни последици.

Едно предизвикателство може да включва събитие, което човекът е преживял директно, или може да се случи в резултат на това, че е бил свидетел или е бил информиран за преживяването на някой друг. И в двата случая емоционалният баланс на индивида може да бъде нарушен и могат да се развият интензивни стресови реакции. Такива реакции варират в зависимост от значението на събитията за индивида и психологическата му устойчивост.

Психологическите ефекти могат да се видят веднага след събитието, но понякога могат да се появят и с течение на времето. Симптоми като проблеми със съня, безпокойство, силен страх, психическо повтаряне на събитието и влошаване на социалните отношения са сред най-честите реакции след бедствие. Тези симптоми могат да повлияят на ежедневно функциониране на човек и в някои случаи може да изискват професионална подкрепа.

Реакциите на бедствия и подобни трудни преживявания могат да варират от човек на човек. Докато някои хора могат да се справят с подобни ситуации полесно, процесът на възстановяване може да бъде по-дълъг и попредизвикателен за други. Ето защо е от голямо значение да се разработят подходи, които подкрепят психологическото благополучие на хората и да ги укрепват емоционално в периода след бедствието.

След траматични събития или трудни житейски преживявания, хората могат да проявят различни реакции както на физическо, така и на психическо ниво. Някои от тези реакции се проявяват на физическо ниво. Например, често се наблюдава постоянна умора, загуба на енергия и физическо изтощение. Проблеми като нарушения на съня, невъзможност за сън или често събуждане също са често срещани по време на този процес. Освен това могат да се развият физически оплаквания като главоболие, стомашен или коремен дискомфорт. Известно е също, че дългосрочният стрес отслабва имунната система и прави човека по-уязвим към болести.



Психическите и емоционалните реакции също са доста често срещани. Чувствата на страх, тревожност, безпокойство и напрежение често се появяват след траматични събития. Някои хора могат да изпитат изблици на гняв, нетолерантност и раздразнителност. Безднадеждност, безпомощност и обща емоционална депресия също могат да съпътстват този процес. Някои хора могат да се обвиняват, да изпитват съжаление или срам. Тенденцията да се вцепеняват емоционално или да затварят вътрешния си свят от другите също е сред реакциите на травмата.

Самовъзприятието на човек също може да бъде засегнато от травмата. Човек може да се чувства безполезен, несигурен или неадекватен. Възможно е също така да мисли, че е загубил контрол над живота си, да изпитва нерешителност и да е в психическо объркване. Някои хора изпитват затруднения да осмислят преживените събития и може да вярват, че светът е безсмислено, празно място.

Социалният живот също може да бъде негативно повлиян от този процес. Човек може да се затвори в себе си, да се отдръпне от обкръжението си и да чувства, че не е разбран от другите. Това може да доведе до повече конфликти в отношенията. Продуктивността на работното място може да намалее и може да има затруднения с изпълнението на професионалните си задължения. В същото време могат да възникнат проблеми в личния му живот и човек може да не се наслаждава на ежедневните си дейности, както преди.

Всъщност е очаквано и нормално хората или децата да проявяват подобно поведение след бедствие или подобно предизвикателно преживяване. Тези реакции се наричат „нормални реакции на необичайно събитие“. Това, че се чувствате по този начин или изпитвате тези симптоми, не означава, че сте слаб човек. Обикновено се очаква подобни реакции да отшумят в рамките на няколко седмици и да изчезнат с времето. Ако обаче смятате, че имате затруднения да се справите с последиците от пожара, който сте преживели, търсенето на психологическа подкрепа от специалист би било здравословна и подходяща стъпка.



По подобен начин е вероятно да наблюдавате очакваните реакции след трудни преживявания у децата в класните стаи, в които преподавате. По-долу са изброени някои често срещани реакции на психологическа травма, които децата могат да изпитат след бедствия и трудни преживявания, заедно с някои предложения, които могат да помогнат на децата да се възстановят. Децата могат да реагират различно на травматични събития, които преживяват или на които са свидетели. Тези реакции могат да варират в зависимост от възрастовата група, нивото на развитие, личностните черти и колко тясно е било преживяно събитието. Най-често срещаните реакции при децата в училищна възраст могат да включват отдръпване, екстремна тишина, внезапни изблици на плач, липса на внимание, лошо академично представяне, агресивно поведение или пресъздаване на травматичното събитие в игра. Някои деца може да имат кошмари, да имат нарушени модели на сън или да изпитват тревожност от раздяла. Тези видове реакции са отражение на усилията на детето да осмисли ситуацията, която преживява, и често са временни. Много е важно обаче учителите да наблюдават внимателно тези симптоми и, когато е необходимо, да сътрудничат с насочващите звена. Процесът на оздравяване се подкрепя от това, че децата се чувстват отново в безопасност, могат да изразяват чувствата си и да се връщат към ежедневието си. В този процес е много важно учителите да направят класната среда безопасно, приемащо и подкрепящо пространство. Даването на възможност на детето да изрази чувствата си, разговорът с него без осъждане или бързване, предлагането на дейности, които подкрепят неговото развитие, и сътрудничеството със семейството, когато е необходимо, ще улеснят този процес. Не бива да се забравя, че всяко дете е различно и процесът на оздравяване отнема време. Ако въз основа на вашите наблюдения смятате, че трудностите, които детето ви изпитва, продължават, най-здравословният подход би бил да потърсите подкрепа от специалист.

8.3

Реакции, които възникват по време на травматично събитие

По време на предизвикателно или травматично събитие, както тялото, така и умът реагират автоматично. Тези реакции са част от естествена защитна система, която отговаря на нуждата на индивида да се защити и да действа бързо в случай на опасност.



Физически реакции

Тялото изпада в тревога пред заплахата, породена от събитието. По време на този процес се наблюдава повишаване на секрецията на стресови хормони като адреналин и норадреналин. Благодарение на тези хормони, човек е подготвен да действа бързо и да взема внезапни решения. Мускулите се стягат, сърдечният ритъм се ускорява и тялото се фокусира върху елиминирането на опасността. В същото време могат да се включат физически механизми, като потискане на болката или намаляване на чувството. Емоциите обикновено остават на заден план на този етап, защото инстинктът за оцеляване има предимство.

Психически реакции

Налице е и подобно състояние на психическа подготовка. Индивидът се опитва бързо да си спомни подобни преживявания и информация, които е имал/а преди. Сетивата му се изострят; звуците, образите и сигналите от околната среда се възприемат по-интензивно. Вниманието е фокусирано върху заплахата или решенията. Умът бързо става способен да обработва информация; по този начин става възможно вземането на внезапни решения, бягството или защитното поведение. Тази психическа стимулация помага на индивида незабавно да се адаптира към опасната ситуация, в която се намира.

Реакции, които могат да се наблюдават след травма

След като травматичното събитие приключи, индивидите могат да развият различни реакции в различни области. Тези реакции могат да се проявят в емоционални, психически (когнитивни), физически и поведенчески/социални измерения.

• Емоционално

индивидът може да изпитва силни чувства на страх, безпомощност, гняв, вина или срам. Докато някои деца изразяват тези чувства открито, други могат да се отдръпнат.

• Когнитивните (умствени) реакции

могат да включват разсейване, забравяне, повтарящи се мисли за събитието, търсене на смисъл или психическо объркване.

• Физическите симптоми

могат да се проявят като физически оплаквания като главоболие, гадене, умора, промени в апетита и моделите на сън.

• На поведенческо

или социално ниво, децата могат да проявяват поведение като отдръпване, отдръпване от взаимоотношения с връстници, намаляване на академичния успех, прекомерна активност или гневни изблици.

Реакции, които могат да се наблюдават при деца след трудни преживявания и бедствия

Децата могат да изпитват различни проблеми в училищния си живот след бедствия или силно стресиращи събития. Трудности с концентрацията в клас, намален академичен успех, прекомерна активност или неспокойно поведение в класната стая са сред реакциите, които често се наблюдават по време на този процес.

След такива преживявания някои деца могат да се оттеглят от социалната си среда. Поведение като отдръпване от взаимоотношения с връстници, нежелание за участие в групови дейности и отдръпване може да отразява емоционалните ефекти на ситуацията. Някои деца може да се чувстват неспокойни, тревожни, ядосани или уплашени, докато понякога могат да действат по обратния начин, показвайки безразлично и безразлично отношение към случващото се.

Емоционалната чувствителност може да се увеличи; детето може да се обижда по-лесно и може да развие раздразнително или войнствено отношение. Чувствата на страх и гняв могат да причинят напрежение в социалните отношения. Докато някои деца могат постоянно да повтарят преживяното събитие, други могат да го игнорират, като се държат така, сякаш никога не се е случвало.

Деца могат да развият отчетливи страхове след трудни събития. Те могат да говорят често за тези страхове или да изразяват едни и същи опасения отново и отново. Могат да се наблюдават и физически симптоми; физически оплаквания като стомашни болки, главоболие и гадене често се изразяват по време на този процес.

Сънят и хранителните модели на детето също могат да бъдат негативно повлияни от тези ефекти. Могат да се наблюдават поведения като затруднено заспиване, кошмари, загуба на апетит или, обратно, склонност към преяждане. При по-малките деца може да се наблюдава регресионно поведение; например, могат да се появят симптоми като бебешки говор, смучене на палец или нощно напикаване. Тези реакции са естествена част от опитите на децата да осмислят и да се справят с травматични събития, които са преживели. Учителите и родителите, които разпознават тези сигнали и осигуряват на децата безопасна и разбираща среда, ще подпомогнат положително лечебния процес.

1 Слушайте

Един от най-ефективните начини да подкрепите децата е да ги слушате търпеливо и без осъждане. Дайте на учениците си възможност да изразят чувствата си, позволете им да задават въпроси и подхождайте с уважение към мислите, които споделят. Разговорите, рисуването или играенето на игри заедно ще им помогнат да преминат през трудния процес по по-здравословен начин.





2 Успокоявайте

Много е важно децата да се чувстват отново в безопасност по време на процеса на възстановяване. Изпращайте реалистични и разбираеми съобщения, които ще ги накарат да почувстват, че опасността е отминала, че се вземат необходимите предпазни мерки и че сте с тях.

3 Нормализирайте

Естествено е да изпитвате чувства като страх, тревожност и тъга след трудни събития. Позволете на учениците си да изразят тези чувства, но не ги насилвайте да говорят. Подкрепете ги, като им обясните в подходящ момент, че чувствата, които изпитват, са „нормални реакции на необичайно събитие“.

4 Предпазвайте

Поддържането на ежедневни рутини е успокояваща структура за децата. Поддържането на рутина в класната стая и делегирането на прости задачи и отговорности помага на учениците да си възвърнат чувството за контрол. Също така, подкрепяйте ги в използването на умения за самообслужване и търсене на помощ.

5 Оценявайте

В трудни времена децата могат да проявяват положителни качества като смелост, устойчивост и внимание. Разпознаването и оценяването на тези положителни поведения повишава самочувствието на учениците и ги насърчава да повтарят положителни поведения.

6 Признавайте емоциите

Планирането на дейности, които ще помогнат на децата да изразят чувствата си след бедствие или травматично събитие, е много важно. Участието в забавни, релаксиращи дейности ще им помогне да изразят чувствата си и ще подпомогне процеса на оздравяване. Вслушването в чувствата им ще помогне на учениците да се възстановят по-лесно.

7 Събирайте информация

За да подкрепите както вашите ученици, така и себе си, внимавайте да получите информация от точни и надеждни източници. Ако е необходимо, свържете се с отдели за ориентиране и психологическо консултиране и насочете учениците към подходящи ресурси за подкрепа.

Сценарий-1

Ученик от 4-ти клас в начално училище започва да разказва в класната стая по време на урок, че той и семейството му са били засегнати от земетресение преди няколко дни и че са скочили през прозореца и са избягали от къщата, докато земетресението все още е продължавало. Този разказ кара другите ученици да се чувстват тревожни, а някои деца дори плачат от страх. Като учител, той развива отношение към затварянето на темата, за да защити психологическата безопасност на класа и да завърши урока. По-късно обаче учителят отива при ученика по време на междучасието, провежда индивидуално интервю и прилага следните стъпки.

1 Слушайте

По време на междучасието учителят избира да се обърне към ученика и да го/я изслуша внимателно и без осъждане. Това създава безопасно пространство, където ученикът може да сподели трудното преживяване, което преживява. Учителят не само пита какво се е случило онази нощ, но и заявява, че винаги ще бъде на разположение, ако иска да говори за това. Този подход кара детето да чувства, че не е само и показва, че чувствата му са важни.

2 Успокоявайте

Учителят ясно казва на ученика, че сега е в безопасност, че в училищната сграда са направени необходимите проверки и че се вземат предпазни мерки. Тази информация помага на детето да възстанови чувството си за сигурност. Освен това учителят подсилва чувството за сигурност, като заявява, че винаги ще бъде с него/нея в класната стая.

3 Нормализирайте

По време на интервюто учителят обяснява на ученика, че емоциите, които изпитва, са „нормални реакции на необичайно събитие“ на подходящ език. По този начин ученикът научава, че чувствата на страх, тревожност или паника, които изпитва, са нормални и се чувства по-силен, когато се справя с тези чувства. Учителят управлява процеса, без да обвинява ученика, като обяснява с разбиране, че провеждането на този разговор в клас може да засегне някои от неговите приятели.





4 Предпазвайте

Продължаването на плана на урока в класната стая осигурява безопасна структура за децата. Учителят помага на учениците да се върнат към нормалното, като продължават ежедневната рутина. Като дава на ученика прости задачи, той го подкрепя да поеме отговорност в класната стая; това помага на детето да си възвърне чувството за контрол.

5 Оценявайте

Учителят оценява ученика за това, че е изразил мнението си и е споделил чувствата си, въпреки трудностите, които е преживял. Тази положителна обратна връзка повишава самочувствието на ученика. Ученикът се чувства подкрепен и ценен за това, че е споделил чувствата си, вместо да ги потиска.

6 Признавайте емоциите

След трагично събитие, като например земетресение, учителят планира дейности в класната стая, които ще помогнат на учениците да изразят чувствата си. На децата се дава пространство да изразят вътрешния си свят чрез инструменти като рисуване, довършване на истории или игра с карти с емоции. Това помага на учениците да се отпуснат както индивидуално, така и социално.

7 Получавайте информация

Въпреки че учителят знае, че реакциите на детето след събитието са разбираеми, той/тя се свързва с училищната консултантска служба, за да оцени ситуацията по-здравословно. При необходимост се интервюира и семейството на детето и ако детето има нужда от нея, то се насочва към професионална подкрепа. По този начин се осигурява необходимата психологическа среда за подкрепа както за детето, така и за класа.

Заклучение:

Този случай показва как учителят може да демонстрира защитен и подкрепящ подход както на индивидуално, така и на класно ниво, като прилага 8 основни подхода чрез един единствен инцидент. Тези подходи са мощни инструменти, които улесняват не само емоционалното, но и социалното и академичното възстановяване в посттравматичния процес.

Сценарий-2

Ученик от 6-ти клас, който е доста общителен, има силни социални взаимоотношения и висока степен на участие в час, се е затворил забележимо след малък пожар в училище преди около месец. Участието му в часовете е намаляло, той гледа надолу, докато учителят обяснява, и рисува в тетрадката си. Когато отидете при него по време на междучасието, забелязвате, че е нарисувал мотиви на пламъци и крещящи лица в полетата на тетрадката си. Когато се опитате да говорите с него, той не отговаря много. Когато попитате приятелите му, разбирате, че той също говори малко с тях, а когато говори, обикновено задава въпроси като: „Не се ли страхувате, че отново ще избухне пожар?“

1 Слушайте

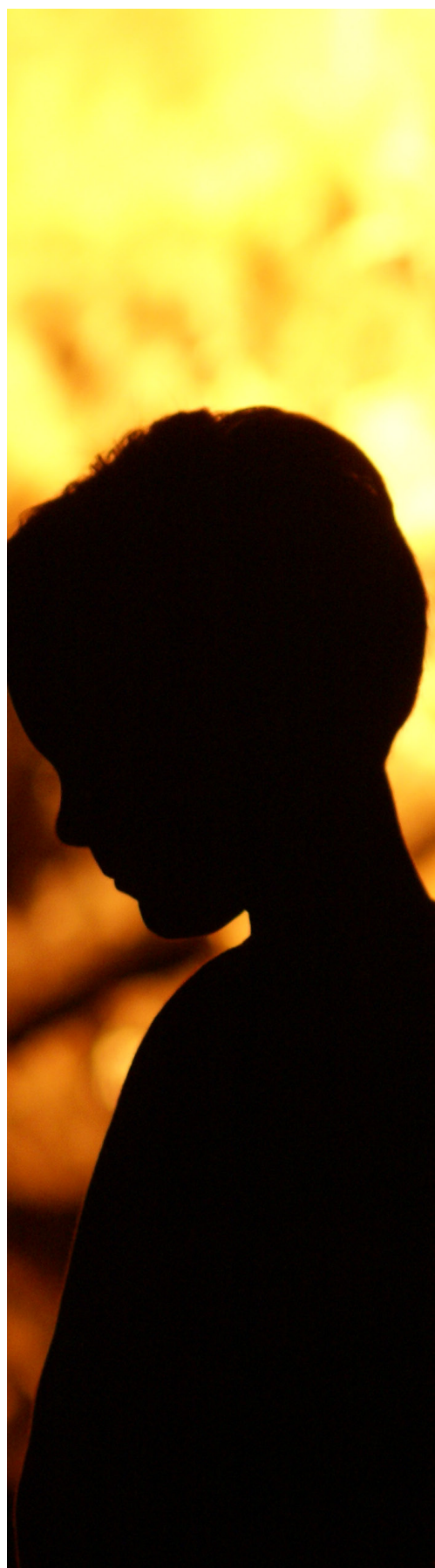
Когато осъзнаете, че вашият ученик изпитва затруднения да изразява чувствата си директно, е много важно да създадете подходяща среда, в която можете да го/я слушате, без да го/я съдите или насилвате. По време на този процес можете да се опитате да прекарате време насаме с ученика, например, можете да сте с него/нея, докато рисува, и да започнете разговор, можете да му/ ѝ задавате отворени и меки въпроси като „Рисунките ви наистина привлякоха вниманието ми, бихте ли искали да ми разкажете малко за тях?“. Този подход създава пространство, където детето може да изрази себе си, дори ако не може да обясни чувствата си с думи.

2 Успокоявайте

Фактът, че ученикът изразява страха си от повторно избухване на пожар, показва, че той/тя не се чувства в безопасност. В този момент, като учител, е важно да предоставите проста и ясна информация за мерките за сигурност в училището и да обясните, че опасността е отминала. Конкретно уверение може да се даде с изречения като „Противопожарната аларма е тествана, пожарогасителната техника е подменена, взети са предпазни мерки, за да се предотврати повторно случване на подобно нещо в училището“. В същото време е много важно учителят да го накара да почувства, че винаги е с него/нея по отношение на емоционалната му безопасност.

3 Нормализирайте

Обяснението, че е много естествено тези преживявания да ги засягат и че емоции като страх могат да бъдат изпитвани от много хора, предпазва ученика от това да възприема собствените си чувства като „ненормални“ или „срамни“. Когато се появи възможност да поговорите, можете да помогнете на ученика да осъзнае, че това, което изпитва, са „нормални реакции на необичайно събитие“ с твърдения като „Някои хора се плашат много, тревожат се и дори рисуват след такива събития. Това е много нормално“.





4 Предпазвайте

Запазването на познатия ред в класната стая дава на ученика чувство за сигурност. Може да е полезно бавно да интегрирате този ученик в рутината, като му/ давате задачи в клас. Например, прости задачи като избърсване на дъската или раздаване на материали позволяват на ученика да започне да възвръща чувството си за контрол. Можете също така да помогнете на ученика да поддържа ежедневиения си ритъм, като го/ наблюдавате и му/ предоставяте кратка индивидуална подкрепа в определени моменти.

5 Оценявайте

Важно е да се види, че ученикът се опитва да се справи със собствените си методи и да остане в училище, дори и да не може да изрази ясно чувствата си. Забелязването и оценяването дори на малките му усилия подкрепя самочувствието на ученика. Например, идването навреме в час, участието в дейност или поемането на малка задача може да бъде оценено. Едно просто, но искрено изречение като „Забелязах, че днес си поддържал тетрадката си много организирана“ може да има положителен ефект върху ученика.

6 Обръщайте внимание на чувствата

Когато забележите, че ученикът изразява чувствата си чрез рисуване, можете да предложите творчески дейности, които подкрепят това умение. Дайте на ученика възможност да изрази вътрешния си свят чрез рисуване, писане на истории, карти с емоции или свободни дейности. Такива дейности осигуряват безопасно пространство за изразяване на чувства, които не могат да бъдат изразени с думи.

7 Получавайте информация

Не е нужно да преминавате през този процес сами. Много е важно да си сътрудничите с училищната служба за ориентиране, основавайки се на рисунките и поведението на ученика. Изразяването на вашите наблюдения подробно на учителя по ориентиране позволява на детето да бъде насочвано с по-професионална подкрепа. Ако е необходимо, може да се установи сътрудничество със семейството и процесът на подкрепа може да протече поздравословно.

Заклучение:

Когато учениците преживеят травматично събитие, това, от което най-много се нуждаят, е да чувстват, че не са сами, че са в безопасност и че чувствата им са разбрани. В този момент вашата роля като учител надхвърля това да бъдете просто човек, който предава информация. Начинът, по който се държите в класната стая, как общувате с ученика си и начините, по които му предоставяте подкрепа, са от голямо значение, за да се възстанови той.

В този процес не само изразяването на 8-те основни подхода устно, но и тяхното живеене чрез поведение, формира основата за детето да възстанови чувството си на доверие.

★ Когато слушате, вашият ученик се чувства видян.

★ Когато му вдъхвате увереност, светът му отново става попредсказуем и по-приятен за живеене.

★ Когато нормализирате чувствата му, той разбира, че страховете му са основателни.

★ Когато поддържате рутини, той намира опора в хаотичния свят, в който се намира.

★ Когато го цените, самочувствието му се възражда.

★ Когато се грижиш за чувствата му и му даваш пространство да ги изрази, той става способен да споделя вътрешния си товар.

★ Когато сте подкрепени с правилната информация, знаете по-добре кога и как да се намесите.

★ Когато сътрудничите с насоки, вие отваряте лечебно пространство за детето, заедно с цялата му среда.

Не бива да се забравя, че прилагането на тези теми на практика и превръщането им в реалност ще помогне на вашия ученик да придобие силата да се справи не само с днешните проблеми, но и с трудностите, с които ще се сблъска в бъдеще. Разбирането, търпението и насоките, които ще проявите като учител, могат да отворят вратата към трайно подобрение в света на детето.





ИЗТОЧНИЦИ

- Bland, S. H., O'Leary, E. S., Farinaro, E., Jossa, F., & Trevisan, M. (1997). Social network disturbances and psychological distress following earthquake evacuation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(3), 188–195. <https://doi.org/10.1097/00005053-199703000-00008>
- Briere, J., & Elliott, D. M. (2000). Clinical evaluation of adult posttraumatic states: Psychometrics of standardized measures and structured clinical interviews. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10336-000>
- Coddington, R. D. (1972). The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children: I. A survey of professional workers. *Journal of Psychosomatic Research*, 16(1), 7–18. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(72\)90018-9](https://doi.org/10.1016/0022-3999(72)90018-9)
- Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K., & Perilla, J. L. (2004). Postdisaster PTSD over four waves of a panel study of Mexico's 1999 flood. *Journal of Traumatic Stress*, 17(4), 283–292. <https://doi.org/10.1023/B:JTS.0000038476.87634.9b>
- Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., & Wraith, R. (1995). A developmental model of childhood traumatic stress. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation (pp. 72–95). John Wiley & Sons.
- Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A., & İçmeli, C. (2008). Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Kişilik Bozuklukları Arasında İlişki. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 10(2), 8–18.
- Rubonis, A. V., & Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster–psychopathology relationship. *Psychological Bulletin*, 109(3), 384–399. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.3.384>

Партньори

