Розмови з дітьми про насильство: поради для сімей та вчителів

Гучні акти масового насильства, особливо в школах, можуть збентежити та налякати дітей та молодь, які можуть відчувати небезпеку або хвилюватися, що їхні друзі чи близькі перебувають у небезпеці. Вони звертатимуться до дорослих за інформацією та порадами щодо того, як реагувати. Самі дорослі можуть мати труднощі зі зростаючою реальністю масового насильства у Сполучених Штатах, зокрема насильства із застосуванням вогнепальної зброї. Однак опікуни та шкільний персонал несуть відповідальність за те, щоб допомогти дітям та молоді почуватися безпечно, створюючи відчуття нормальності та безпеки, зміцнюючи їхню природну стійкість та розмовляючи з ними про їхні страхи.

1. Запевніть дітей, що вони в безпеці. Нагадайте їм, що ви та інші дорослі поруч, щоб захистити їх. Наголосіть, що школи загалом дуже безпечні, навіть якщо новини можуть сприяти уявленню про те, що це не так. Дійсно, дослідження чітко показують, що школи є одними з найбезпечніших місць для дітей, і що ймовірність того, що будь-яка окрема дитина зазнає насильства в школі, дуже низька.

2. Визнайте почуття дітей. Поясніть, що всі почуття є прийнятними, коли трапляється трагедія. Дозвольте дітям говорити про свої почуття, допоможіть їм поглянути на них з іншого боку та допоможіть їм висловлювати ці почуття належним чином. Якщо це доречно для дитини, визнайте, що поширеність масового насильства в цій країні є тривожною та неприйнятною, і що багато дорослих працюють над вирішенням цієї проблеми.

3. Знайдіть час для розмови. Нехай запитання дітей будуть вашим дороговказом щодо того, скільки інформації надавати. Будьте терпеливими; діти та молодь не завжди охоче говорять про свої почуття. Зверніть увагу на підказки, про які вони можуть захотіти поговорити, наприклад, коли ви миєте посуд або працюєте у дворі. Деякі діти надають перевагу письму, грі на музиці або виконанню

художніх проектів як способу самовираження. Маленьким дітям можуть знадобитися конкретні заняття (такі як малювання, розглядання книжок з картинками або ігри на розвиток уяви), щоб допомогти їм розпізнати та висловити свої почуття.

4. Ваші пояснення мають бути відповідними розвитку дітей.

a. Дітям молодшого шкільного віку потрібна коротка, проста інформація, яка має бути збалансована запевненнями, що їхня школа та домівки безпечні, і що дорослі готові їх захистити. Наведіть прості приклади безпеки в школі, такі як нагадування дітям про замкнені зовнішні двері, спостереження за дітьми на ігровому майданчику та тренування з надзвичайних ситуацій, що відпрацьовуються протягом шкільного дня.

b. Діти старших класів початкової та молодшої середньої школи будуть більш чітко ставити запитання про те, чи справді вони в безпеці та що робиться в їхній школі. Їм може знадобитися допомога у розділенні реальності від фантазій. Обговоріть зусилля шкільних та громадських лідерів щодо забезпечення безпеки шкіл.

c. Учні старших класів середньої та старшої школи матимуть чіткі та різні думки щодо причин насильства в школах та суспільстві. Вони поділяться конкретними пропозиціями щодо того, як зробити школу безпечнішою та як запобігти трагедіям у суспільстві. Наголосіть, що дорослі несуть відповідальність за безпеку учнів, але вони можуть відігравати певну роль у підтримці безпеки шкіл, дотримуючись правил безпеки в школах (наприклад, не надавати доступ до будівлі незнайомцям, повідомляти про незнайомців на території кампусу, повідомляти про загрози безпеці школи, що виникають з боку учнів або членів громади), повідомляти про будь-які проблеми особистої безпеки адміністрації школи та звертатися за підтримкою для вирішення своїх потреб у психічному здоров'ї.

5. Перегляньте процедури безпеки. Це має включати процедури та запобіжні заходи в школі, громаді та вдома. Допоможіть

дітям визначити принаймні одного дорослого в школі та громаді, до якого вони звертаються, якщо відчувають загрозу або ризик.

6. Спостерігайте за емоційним станом дітей. Деякі діти можуть не висловлювати свої занепокоєння усно. Зміни в поведінці, апетиті та режиму сну також можуть свідчити про рівень тривожності чи дискомфорту дитини. У більшості випадків у дітей ці симптоми послабляться з часом та заспокоєнням. Однак деякі діти можуть мати ризик розвитку більш інтенсивних реакцій. Діти, які пережили травматичний досвід або особисту втрату в минулому, які страждають від депресії чи інших психічних захворювань, або мають особливі потреби, можуть мати більший ризик розвитку серйозних реакцій, ніж інші. Зверніться за допомогою до фахівця з психічного здоров'я, якщо вас це турбує.

7. Обмежте доступ до телебачення та соціальних мереж, приділяючи увагу цим подіям. Обмежте перегляд телевізора та будьте уважні, якщо телевізор увімкнено в місцях загального користування. Інформація, невідповідна розвитку дитини, може викликати тривогу або сплутаність свідомості, особливо у маленьких дітей. Дорослі також повинні бути уважними до змісту розмов, які вони ведуть один з одним перед дітьми, навіть підлітками, та обмежувати свій вплив мстивих, ненависницьких та гнівних коментарів, які можуть бути неправильно зрозумілі.

8. Спростовуйте дезінформацію. Спекуляції або поширення чуток про особливості насильницької події можуть безпідставно посилити тривогу та страх. Наголосіть, що правоохоронні органи та інші уповноважені органи мають найточнішу інформацію. Спростуйте хибні уявлення про те, що люди з психічними захворюваннями більш схильні до насильства. Це неправда. Насправді, люди з психічними захворюваннями частіше стають жертвами насильства, ніж злочинці. Експерти, включаючи ФБР, наголошують, що для того, щоб призвести до насильства, потрібна комбінація кількох, часто каскадних, факторів.

9. Підтримуйте нормальний розпорядок дня. Дотримання регулярного графіку може заспокоїти та сприяти фізичному здоров'ю. Забезпечте дітям достатній сон, регулярне харчування та фізичні вправи. Заохочуйте їх виконувати шкільні завдання та займатися позакласною діяльністю, але не тисніть на них, якщо вони здаються перевантаженими. Підтримуйте здорові соціальні зв'язки.

10. Обговоріть кроки, які діти та молодь можуть зробити, щоб змінити ситуацію на краще. Здатність діяти, навіть незначні дії, може допомогти зменшити тривогу та сприяти стійкості. Допоможіть дітям та молоді визначити організації, які вони можуть підтримати, або те, що вони можуть зробити, пов’язане із запобіганням насильству, або просто зробити позитивний внесок у свою сім’ю, школу чи ширшу громаду.

НА ЧОМУ СЛІД РОБИТИ АКЦЕНТ ПІД ЧАС РОЗМОВИ З ДІТЬМИ

Школи – безпечні місця. Шкільний персонал співпрацює з родинами та службами громадської безпеки (такими як місцева поліція, пожежні служби, служби екстреної допомоги та лікарні), щоб забезпечити вашу безпеку.

Наша шкільна будівля безпечна, тому що… (наведіть конкретні шкільні процедури).

Дорослі несуть відповідальність за вашу безпеку, але ми всі можемо відігравати певну роль у забезпеченні безпеки в школі. Будьте спостережливими та повідомте дорослого, якщо побачите або почуєте щось, що викликає у вас дискомфорт, нервозність або страх.

Існує різниця між повідомленням та доносом, чутками або плітками. Ви можете надати важливу інформацію, яка може запобігти

шкоді, безпосередньо або анонімно, розповівши дорослому, якому довіряєте, що ви знаєте або чуєте.

Хоча немає абсолютної гарантії, що щось погане ніколи не станеться, важливо розуміти різницю між можливістю того, що щось станеться, та ймовірністю того, що це безпосередньо вплине на вас (або нашу шкільну спільноту). Навіть якщо будь-який акт масового насильства жахливий і неприйнятний, статистична ймовірність зіткнення з таким насильством у школі є низькою. Виходячи з даних за 2020–2021 навчальний рік, у будь-якій школі може статися стрілянина з жертвами приблизно раз на 1400 років. Для перспективи, 1400 років тому був 623 рік нашої ери. Крім того, ймовірність отримати поранення або вбити в школі становить приблизно 1 на 450 000 (або 0,0000022%), при цьому менше 3% убивств молоді будь-якого роду трапляються в школі.

Безглузде насильство важко зрозуміти кожному. Заняття справами, які нам подобаються, дотримання нашого звичайного розпорядку дня та перебування з друзями та родиною допомагають нам почуватися краще та не хвилюватися про подію.

Іноді люди роблять погані речі, які шкодять іншим. Вони можуть бути нездатними впоратися зі своїм гнівом, перебувати під впливом наркотиків чи алкоголю або страждати від психічних захворювань. Дорослі (батьки, вчителі, поліцейські, лікарі, релігійні лідери) дуже наполегливо працюють, щоб допомогти цим людям і не дати їм завдавати шкоди іншим. Важливо всім нам знати, як отримати допомогу, якщо ми дуже засмучені або злі, і триматися подалі від наркотиків та алкоголю.

Тримайтеся подалі від зброї, окрім випадків, коли це відбувається під наглядом дорослих, які пройшли належну підготовку. Повідомте дорослого, якщо знаєте, що хтось має зброю. Доступ до зброї є головним фактором ризику смертельного насильства.

Насильство ніколи не є вирішенням особистих проблем. Учні можуть бути частиною позитивного рішення, беручи участь у програмах боротьби з насильством у школі, навчаючись навичкам посередництва в конфліктах та звертаючись за допомогою до дорослих, якщо вони самі або їхній однолітки борються з гнівом, депресією чи іншими емоціями, які вони не можуть контролювати.

NASP має додаткову інформацію для батьків та педагогів щодо безпеки в школі, запобігання насильству, дитячих травматичних реакцій та реагування на кризові ситуації на сайті www.nasponline.org.

Будь ласка, цитуйте цей документ як: Національна асоціація шкільних психологів. (2023). Розмови з дітьми про насильство [Роздатковий матеріал].