

ВІДНОВЛЕННЯ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ЖИТТЯ

Травматична подія, що потребувала сильної, а іноді й позамежної мобілізації ресурсів для її подолання, сприяє появі у людини відчуття розірваності життя на «до» та «після».

Відновлення відчуття безперервності життя дуже важливе для інтеграції досвіду подолання до історії життя людини.

Види безперервності життя та рекомендації щодо їхнього відновлення

<i>Вид безперервності</i>	<i>Цілі</i>	<i>Втручання</i>
Когнітивна	Відновити почуття контролю над станом речей за допомогою інформації	Надати перевірену інформацію, дати стимул до самостійного пошуку інформації. Розставляти акценти на фактах
Функціональна	Стимулювати можливість відновити звичну діяльність. Протидіяти почуттю безпорадності	Спонукати людину повернутися до її минулої ролі. Якщо це неможливо, то допомогти обрати роль, що відповідає її здібностям і можливостям
Соціальна	Відновити соціальні та структури підтримки та підтримку від спільноти. Повернути почуття соціальної безпеки. Відновити почуття належності до соціальної групи: сім'я, громада	Спонукати людину до розмови з іншими людьми про пережите, стимулювати контакти з тими близькими людьми, які можуть надати підтримку
Емоційна	Нормалізація емоцій, що відчуває людина	«Нормальна реакція на ненормальну ситуацію»

ВАЖЛИВО! Рекомендації стосуються гострого періоду (від декількох днів до місяця після травматичної події).

РОЛЬ ШКОЛИ У ПІДТРИМЦІ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ЖИТТЯ

<i>Вид безперервності</i>	<i>Основні прояви</i>	<i>Втручання</i>
Емоційна безперервність	Способи емоційного самовираження: спокій, збудження, веселощі, замкнутість, гнів, пригніченість та ін.	Нормалізація та легітимізація різних проявів. Нормальні реакції на ненормальні обставини
Психофізіологічна безперервність	наші уявлення про власне здоров'я (душевне та фізичне), про власне тіло. Сталість особистості.	Навчання школярів базовим, технікам самодопомоги
Функціональна безперервність	соціальні ролі, які ми виконуємо : Вчитель, Учень, Батько і т. д.	Важливо відновити звичну діяльність у звичній ролі
Соціальна безперервність	групи, до яких ми належимо: сім'я, друзі, клас, школа	для тих, хто повернувся до свого класу - відновлення спільності, для тих, хто перейшов у інший клас - допомога у створенні нової приналежності до групи
Когнітивна безперервність	наші уявлення про світ навколо нас, про те, що відбувається і своєму місці в ньому.	важливо говорити з дітьми про те, що відбувається

За всіма напрямками важливо допомагати дітям вибудовувати «містки» між минулим та майбутнім, минуле пов'язує нас зі звичним, майбутнє дає сенс та надію. Відновлення однієї безперервності допомагає відновлювати інші.