



Ложные угрозы в школах штата Юта: руководство для родителей и опекунов

Ложные угрозы могут стать тревожным и дестабилизирующим фактором для школы и всего школьного сообщества. Они могут повлиять на чувства, мысли и поведение учащихся. Это нормально, если после столкновения с ложной угрозой учащийся начинает испытывать грусть или страх. Даже если угроза оказалась ложной, реакции на нее и связанные с ней переживания вполне реальны.

Обратите особое внимание на свое поведение и поведение вашего ребенка (ваших детей). Ребенок может демонстрировать бесконтрольное или агрессивное поведение. Это может быть связано с тем, что он сталкивается с воспоминаниями и трудностями после произошедшего.

Учащиеся могут вести себя вызывающе, проявлять тревожность, раздражительность и (или), наоборот, уходить в себя.

Распространенные реакции

- Усталость, раздражительность, склонность к ссорам
- Головные боли или боли в животе
- Учащенное сердцебиение
- Повышенная нервозность или чувство страха
- Трудности со сном, питанием или выполнением повседневных дел

- Проблемы с концентрацией внимания
- Уклонение от общения с друзьями или семьей
- Нежелание разговаривать
- Нежелание находиться рядом с тем, что напоминает о произошедшем



Возможные мысли/состояния:

- убежденность в том, что случится что-то плохое или событие повторится;
- навязчивые образы или мысленное воспроизведение события;
- ночные кошмары.

Родственники учащихся могут вернуть им ощущение безопасности, восстановив привычный распорядок дня, включая приемы пищи, приглашая их к беседе и проявляя понимание, терпение, а также демонстрируя спокойное отношение к их реакциям на произошедшее.

Также полезно выслушивать и поддерживать друг друга, вместе играть в игры, ходить в кино и совершать добрые поступки по отношению друг к другу.



Поводы для обращения за дополнительной поддержкой

Постоянные или частые навязчивые воспоминания о событии

Потеря интереса к обычным занятиям

Ощущение внутреннего напряжения или постоянная настороженность, чрезмерная пугливость, резкие реакции на раздражители

Трудности со сном, проблемы с концентрацией или вниманием

Отстраненность, социальное отчуждение

Ресурсы

- SafeUT
- 9-8-8
- Помощь духовных наставников или других значимых лиц, которым можно доверять
- Помощь школьного социального работника или школьного психолога
- Помощь местных специалистов в области охраны психического здоровья