

Розділ IV

Зцілюючі класи як інструмент розбудови безпечного простору у закладі освіти

«Війна та колективна криза однаково впливають на ВСІХ учасників»

проф. Гарольд Каруц (Німеччина)

Методологічні аспекти моделі зцілюючих класів. Починаючи з 2019 року світ опинився перед новими викликами, пов'язаними з тотальною ізоляцією людей, у тому числі дітей, переведенням роботи та навчання у формат онлайн, повним редукуванням функцій комунікації та соціальних інтеракцій. З 2022 року Україна зіткнулась із новими соціальними, політичними та психологічними викликами, спричиненими війною. Вказані фактори вплинули не лише на зміну форми навчання (дистанційна чи змішана), а й на певні психологічні та соціальні проблеми у дітей. Постійна загроза обстрілів, сигнали повітряної тривоги спричинили зростання напруження, нервових зривів, неврозів серед дітей. Навіть при відсутності реальних обстрілів діти починають плакати, коли вихователь чи вчитель дає вказівку спускатися в умовне укриття. За умови, що вчитель повинен приділяти увагу всім учнями класу, діти з підвищеним рівнем страху і тривожності нерідко опиняються на самоті і не можуть впоратися із вказаними почуттями. Особливо це проявляється у тих дітей, які пережили окупацію чи активні бойові дії і були вимушені змінити місце постійного проживання.

У ході реалізації спільного українсько-німецького проєкту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні» у рамках проєкту «Підтримка сталого розвитку», який імплементувався компанією GIZ за дорученням Уряду Німеччини, учасники мали можливість познайомитися з інноваційною моделлю «Зцілюючих класів». Автором і розробником даної моделі є німецький професор Харальд Каруц, який почав шукати шляхи трансформації освітнього процесу та форм навчання

під час епідемії COVID-19. На його думку, зміна зовнішніх факторів вимагає швидкої адаптації процесу навчання дітей, чого часто на практиці не відбувається, оскільки саме навчання є досить інертним процесом. «У нових, змінених умовах попередня модель навчання стає не дієвою. Діти не можуть справлятися з кількістю завдань та навчатися на такому ж рівні, як і до зміни ситуації. Їх здатність опрацьовувати матеріал значно знижується, а це часто призводить до конфліктів із батьками та вчителями, які продовжують вимагати певних результатів», – засвідчує Х. Каруца під час тренінгу для практичних психологів закладів освіти [5] .

Психологам добре відомо, що дитина може «заразитися» від дорослого тривогою, страхами та агресією, однак вона так само може перейняти спокій, врівноваженість, розсудливість. Тому головним гаслом тих дорослих, які є поруч з дитиною, має стати фраза: «Спокійний дорослий – спокійна дитина!». За пірамідою інтервенцій саме вчителі і батьки можуть надати дитині підтримку, заспокоєння та повернути контроль над життям після переживання кризової події та не дати розвинутися ознакам психологічних розладів у майбутньому [1].

Концептуальними засадами моделей «зцілюючих класів» та «травмочутливого навчання» є допомога дитині в укріпленні її резильєнтності, опрацюванні наявного травматичного досвіду, пошуку адаптивних та захисних механізмів збереження психіки та попередження посттравматичного стресового розладу. Ці моделі передбачають дуже прості кроки та дії дорослих, які поруч з дітьми, дотримання певних принципів та правил. У цих моделях освітній процес передбачає не лише передачу і відтворення знань, а й організацію певного простору для соціально-емоційного навчання, розвитку, прояву творчості та музично-мистецьких форм самовираження, як засобів укріплення резильєнтності та попередження травматичного досвіду та психологічних ускладнень.

За словами розробника даної концепції Х.Каруца, «зцілюючий клас» – це клас, в якому хочеться навчатися і працювати [2].

Модель «зцілюючих класів» ґрунтується на певних *принципах*, до яких належать:

1. *Визнання впливу зовнішніх факторів на психіку та самопочуття людини.*

Під час війни та колективної кризи всі є постраждалими. Не важливо, як далеко вчитель та учні знаходяться від зони бойових дій. В умовах сучасної війни ризик обстрілів та окупації є достатньо високим по всій території України. Це означає, що всі учасники освітнього процесу відчувають підвищений рівень тривоги, страху, напруження та високий рівень стресу, що не може не проявлятися у стосунках та взаємодії, здатності вчитися та опрацьовувати матеріал.

2. *Спостереження та поміркованість.*

Цей принцип вказує на необхідність зміни звичного способу викладання навчального предмету «від дзвінка до дзвінка». Вчитель має приділити певний час для обговорення актуальних для дітей питань - від безпеки до самопочуття, від стосунків вдома до контактів з ровесниками, від почуттів та емоцій до їх проявів та впливу на відносини в класі, вдома, у групі ровесників. Для цього вчитель може використати 5 хвилин кожного уроку і застосувати різні інструменти скринінгу психоемоційного стану дітей, як наприклад, «термометр настрою». Перед вчителем постає дилема, як врівноважити традиційне навчання та травмофокусовану модель, яка враховує травмівний досвід дитини, можливості опановувати матеріал та концентруватися на його виконанні.

3. *Дозвіл на обговорення тем, пов'язаних з війною.*

Молодші діти переважно ретранслюють ставлення і переживання своїх батьків, натомість підлітки мають свої. Вони не завжди можуть розповісти про це батькам, а тому вчитель є надійним партнером для обговорення подій, що пов'язані з війною та можливими втратами, переживаннями щодо цього. Вчитель застосовує наскрізний наратив, який використовується травмотерапевтами: «Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію! Боятися – це нормально, не спати під час сигналу тривоги – це нормально, бо самі

умови є не нормальними». Вчитель застосовує навички ведення групового обговорення та навички психологічної стабілізації дитини у ситуації прояву надмірних емоцій, переживань.

4. *Продовження навчання.*

Навчання є одним з перевірених способів укріплення резильєнтності, стресостійкості, профілактики і опрацювання травмівного досвіду. Під час навчання діти взаємодіють між собою, діляться думками, виконують домашні завдання, готують спільні проєкти. Рутинні справи повертають учня в «тут і тепер», що є основним із завдань моделі «зцілюючих класів».

5. *Адекватне реагування на емоційні прояви.*

Афективні прояви під час уроку, зазвичай, погіршують навчальний процес, однак вони є лише наслідками тих подій, які пережила дитина. Розуміння такої залежності дозволяє вчителю інакше подивитися і відреагувати на «дивні» прояви поведінки дитини під час навчання. Можливо, так проявляється дефіцит підтримки вдома (з боку батьків), сімейні конфлікти, ізоляція у класі, таврування, переїзд з рідного дому чи інше. Тому основним завданням для вчителя є зменшити вимоги у відповідності до можливостей дитини.

6. *Регулювання дози навчання.*

Тривале перебування дитини в стресовій, кризовій ситуації вимагає багато сил та ресурсів, що, в свою чергу, перешкоджає продуктивній обробці інформації та здатності зосередитися. Вчителю важливо проявити розуміння та забезпечити перерви, в тому числі під час уроку. «Регулюйте дозу навчання!» – так звучить механізм реалізації даного принципу на практиці. Слід врахувати, що діти в Україні вже третій рік навчаються в ненормальних умовах, а тому можуть бути неуважними, непосидючими, неслухняними. Для дозування роботи можна використати принцип «Помодоро», який полягає у тому, що над одним завданням не варто працювати більше 20 хвилин (для дорослих). Для дітей цей час можна скоротити до 10-15 хвилин.

7. *Необхідність понад законом.*

В умовах війни чи надзвичайної ситуації, встановлені навчальні нормативи мають бути переглянуті. У масштабах великої країни такі функції повинні бути передані конкретній школі або конкретному вчителю. Саме він вирішує, які нормативи і показники мають бути виконані і досягнуті. Як приклад, в умовах пандемії, в одному із закладів освіти Німеччини було прийнято рішення про скорочення кількості контрольних робіт, які діти мали виконати наприкінці навчання, з 6 до 3. Це відбулося завдяки роботі психологів спільно з вчителями та адміністрацією закладу. Не діти для індикаторів та показників, а індикатори і показники для дітей!

8. *Простір для творчості – це важливо!*

В умовах війни простір для творчості (малювання, спорту, музики, театру) так само важливий, як і саме навчання. Вказані види діяльності є перевіреними та надійними засобами опрацювання травмівного досвіду дитиною. Особливу цінність з цієї точки зору мають записи, що роблять діти (ведення щоденника, створення книги про себе, написання своєї історії, комікс або цикл малюнків). У такому випадку ліва (когнітивна) та права (творча) частини мозку починають працювати одночасно, що допомагає опрацювати негативний досвід, отриманий через війну.

9. *Вчителі – представники критичної інфраструктури.*

Під час кризової ситуації вчителі мають належати до критичної інфраструктури, поряд з пожежниками та медичними працівниками, адже допомагають опрацювати отриманий травмівний досвід, укріплюють резильєнтність та сприяють у відновленні психічного здоров'я. Нестабільний вчитель не може стабілізувати дітей, саме тому для вчителя в умовах війни є важливим:

- бути чесним та визнавати свої потреби, почуття і переживання;
- укріплювати власні ресурси;
- давати собі позитивні самоінструкції («Я – важлива і необхідна для дітей!»);

- позбутися тиску і проявляти гнучкість у навантаженні;
- отримувати професійну допомогу та підтримку.

У моделі «зцілюючих класів» вчитель постійно застосовує інструменти моніторингу психоемоційного стану дітей, їх ресурсів, можливостей та рівня контактів. Наприклад, під час ранкового кола можна обговорити подію, яка викликала позитивні емоції про те, що я роблю і що мені приносить задоволення. Знання вчителем етапів та особливостей проживання травмівного досвіду дітьми, дозволить опрацювати те, що викликає погані спогади, думки і почуття у такий спосіб, щоб не відбулося повторної травматизації. Аналіз ресурсів та викликів для кожної дитини – надзвичайно важливий компонент учительської роботи. Вчитель має приділяти найбільше уваги дітям з найменшими ресурсами, з найвищими ризиками та нестачею захисних факторів. Під захисними факторами ми розуміємо сильні сторони особистості, позитивний життєвий досвід (у тому числі, в проживанні травмівних подій), здорові соціальні контакти, заняття творчістю, спортом, актуальні хобі та інші ресурси, які застосовуються дитиною в житті. В умовах війни до ризиків можна віднести часті переїзди на нове місце проживання, відсутність підтримки зі сторони батьків, негативний мікроклімат в сім'ї, погана адаптивність, булінг та цькування в класі, низька успішність тощо.

Інструменти розбудови зцілюючих класів. Модель «зцілюючих класів» передбачає застосування вчителем у щоденній роботі певних інструментів.

Ранкові привітання та прощання

Висловлюйте подяку кожному учневі особисто, що у такий складний час та попри всі негативні події, він/вона змогли прийти до класу (або підключитися до заняття). Використайте привітання на кшталт: «Доброго ранку, Олеже, дякую, що ти сьогодні тут з нами і зміг прийти до школи, не дивлячись на сигнали тривоги, які лунали вранці! Ти надзвичайно сміливий!» або будь-яке інше.

Контакт з кожним учнем

Навіть, якщо ви навчаєте дитину не перший рік, поцікавтеся, що нового відбувається в його (її) сім'ї, чи не проживають зараз у них в будинку вимушено переміщені родичі, які умови є для навчання і відпочинку, чи не служить батько (мама) у збройних силах. Ця інформація допоможе краще зрозуміти поведінку дитини, яка може бути зумовлена певними обставинами та встановити ефективний зв'язок.

Позитивний мікроклімат у колективі дітей

Запропонуйте дітям модель взаємної відповідальності і підтримки, яка може знадобитися під час надзвичайної події. Ця модель передбачає певні зобов'язання, наприклад, вимкнути світло, допомогти найменшим зібрати речі, показати новоприбулим маршрут до сховища та ін. Запропонуйте кожному учневі привітати когось у класі особливими словами або побажати гарного дня, коли уроки закінчились. Якщо діти навчаються очно, спільно обговоріть можливі зміни в інтер'єрі класу, так, щоб у ньому стало ще комфортніше. Це можуть бути саморобні іграшки, оригамі, виставка малюнків, куточок живої природи та інше. Підтримуйте будь-які ідеї, навіть, якщо сьогодні їх втілити неможливо. Також запитайте, чого б хотілося учням у цьому навчальному семестрі (на цьому тижні/місяці). Запропонуйте цікаві ігри та вправи на тімбілдінг, наприклад «Джанго», «Пазли» або інші.

Опора на сильні сторони та збережені ресурси

Вибудовуйте стосунки на основі салютогенного підходу, розробленого Аароном Антоновським. Цей підхід передбачає пошук і подальшу опору на сильні сторони особистості, наявні ресурси, збережені зв'язки на протиположному патогенному підходу, який фокусується на втрачених ресурсах та розладах особистості. Ось приклад застосування вчителем такої моделі: «Попри те, що останні дві зустрічі ти не зміг долучитися до роботи, сьогодні є гарна нагода попрацювати разом і отримати чудову оцінку!» або «Ти старанно намагався впоратися із завданням і нічого страшного, що не все вийшло цього разу! Ми спробуємо ще раз і тоді точно вийде! Це потребує тренування і практики».

Скринінг психоемоційного стану дітей

Запропонуйте показати свій стан, настрій за допомогою вирізаних смайлів або позначити його на «Термометрі настрою», або використайте триколірові (зелений-жовтий-червоний) картки. Це допоможе вам виявити тих учнів, які з певних причин знаходяться в зоні підвищеного ризику та попрацювати з ними окремо. Використайте скринінгове запитання: «Як ти сьогодні?» або запропонуйте учням знайти асоціації до свого стану, наприклад: «Якби я був(ла) явищем природи (кольором), то я був(ла) би сьогодні...».

Творчість та проєкти

Замість традиційної радянської моделі – передачі та відтворення знань, запропонуйте учням креативні і незвичні підходи щодо підготовки та реалізації учнівських проєктів. Такі проєкти передбачають пошук та аналіз інформації, шляхів застосування певних знань у щоденному житті, експериментування, формування соціальної відповідальності. Будь-що з вказаного допоможе дитині відчувати свої сили і ресурси та швидко повернути контроль за певною частиною життя, активізувати мисленнєві процеси та відновитися після травмівної події. Наприклад, соціально відповідальним проєктом може бути підготовка пропозиції в форматі «Як би я був (була) мером нашого міста (директором нашої школи), то перше, що я б зробив (зробила)...». Обговоріть всі ініціативи, які висловили учні без критики та насміхань. Застосуйте метод «Мозкового штурму», який допоможе вам у цьому.

Організація роботи в групах

Робота в групах сприяє швидкій нормалізації та відновленню, за умови, що група є екологічною щодо кожного учасника. Це так само вимагає від вчителя добре розвинених навичок спостереження та знання етапів групової динаміки. Спочатку це можуть бути змішані групи, однак згодом вони стають більш однорідними (наприклад, ті, які хто хочуть малювати та ті, які йдуть на прогулянку). Група приховує в собі великий зцілюючий потенціал і допомагає впоратися з емоціями і переживаннями. Після травмівної події запитайте в учнів, про що саме вони б хотіли поговорити та визначте кілька важливих тем.

Об'єднайте дітей за темами обговорення (наприклад, для групи 1 важливо обговорити питання смерті когось зі школи чи будинку (села) внаслідок обстрілу, для групи 2 – питання реакцій, які проявляються під час обстрілів, для групи 3 – важливо обговорити ті картинки, які виникають, коли заплющуєш очі перед сном). Запропонуйте дітям відвідати одну з груп. Проводьте групу стільки разів, скільки будуть приходити учасники. Як тільки тема вичерпалась, повідомте про закриття групи. Можна залучити психолога, який допоможе дітям опрацювати травмівний досвід у правильний спосіб.

Розподіл обов'язків в класі

Дайте кожній дитині маленьке доручення, зокрема у випадку надзвичайної ситуації (наприклад, взяти воду, закрити вікна, вимкнути світло, взяти печиво та ін.). Це надасть певну алгоритмізацію дій та допоможе дитині швидше зорієнтуватися. Немає значення, що саме має зробити дитина чи за кого потурбуватися – взяти з собою 2 пляшки води чи закрити вікно, вимкнути світло чи взяти роздатковий матеріал в бомбосховище.

Зміна місця учнів у класі

Це забезпечить позитивний мікроклімат у класі, сформує гнучкість соціальної поведінки, уміння швидко налагоджувати стосунки з однокласниками та упередити уникання, «виключення», ізоляції окремих учнів, особливо з числа внутрішньо переміщених. Такий простий інструмент сприятиме формуванню у дітей толерантності та прийняття інших людей такими, якими вони є.

Психологічна стабілізація – це важливо і просто

Під час уроків, наприклад, фізичної культури чи виховних годин попрактикуйтеся разом виконувати дихальні, стабілізаційні та релаксаційні вправи. Сформууйте у дітей переконання, що у певних ситуаціях вони можуть опинитися з кимось поруч (мама чи сестричка), кому буде необхідна їхня допомога. Для формування навичок буде достатньо 3-5 хвилин на виконання вправи, наприклад, на початку уроку чи замість фізхвилинки. Пам'ятайте, що

ви для дітей є найбільшим авторитетом, якого вони наслідують, а тому ваш приклад у виконанні вправ буде мотиваційним для учнів [5].

В освітньому просторі все частіше зустрічаються поняття «першої психологічної допомоги», «психології травми», «резильєнтності», «стресостійкості», натомість поняття «травмочутливої (травмофокусованої) педагогіки» є досить новим для освітян. Науковим підґрунтям травмофокусованої педагогіки є твердження, що сам навчальний процес, робота вчителя та взаємодія учнів у класі допомагають дитині опрацювати травмівний досвід та підвищити резилієнс (стресостійкість).

До основних **функцій вчителя** в рамках вказаного підходу належать:

– **досліджувати та вивчати.** Під час уроків та перерв вчитель помічає ті прояви у поведінці чи пізнавальній діяльності окремих дітей, які з'явилися внаслідок переживання певних подій – переїзду, смерті родичів, відсутність батьків та ін. Зовнішні прояви у поведінці або зниження рівня навчальних досягнень – лише вершина айсбергу життя дитини. Вчитель має усвідомити, що це може бути способом проживання травмівного досвіду, а тому не варто акцентувати на цьому уваги, і тим більше не застосовувати каральних заходів («вийди з класу», «постій в кутку», «розв'язуй задачу»). Варто здійснювати аналіз життєвої історії дитини, долучати батьків з метою їх психоедукації та здійснювати супровід такої дитини під час навчального процесу. Індивідуальна комунікація може допомогти у вирішенні вказаних проблем. Наприклад, після уроку вчитель може обговорити те, що сталося: «Мені сьогодні здалося, що ти поведився(лась) якось дивно, не так, як завжди. Це викликало у мене певні думки і занепокоєння. Для мене дуже важливо зрозуміти причини того, що сталося і спробувати тобі допомогти у цьому». У такий спосіб вчитель уникає негативної оцінки поведінки і водночас пропонує свій ресурс для вирішення проблем дитини;

– **здійснювати інформування та психоедукацію.** Діти, особливо молодшого віку, не можуть пояснити того, що відбувається, вони не вміють проговорювати та називати власні почуття і переживання, а це призводить до

«цементування» травми. Пропозиція від дорослого поговорити – це вже крок до профілактики травмування. Вчитель також висловлюється щодо теми обговорення наприклад, «Під час обстрілу люди можуть відчувати страх та розгубленість, і я також. Це нормально, оскільки сама ситуація не є нормальною. Ми не можемо знати, коли буде наступний обстріл, але можемо підготуватися до такої ситуації, щоб бути більш організованими та допомогти собі і близьким у кращий спосіб»;

– ***забезпечувати відчуття безпеки, комфорту та здорових веселощів.*** Існує викривлення тези, що веселощі під час війни неприпустимі, бо це складний час для всіх. Однак стосовно дітей дане твердження є не лише хибним, а й шкідливим. Дозволити собі веселитися і радіти – це шлях до психологічного видужування і укріплення. Тут важливий не факт веселощів, а сам дозвіл на це.

В умовах війни вчителю важливо усвідомлювати, що «традиційна» модель навчання може не спрацювати!

Як навчити батьків застосовувати інструменти травмоцутливої педагогіки вдома?

Батьки знаходяться поруч з дитиною весь час поза межами школи. Часто вони разом опиняються в надзвичайних подіях, проявляють певні емоційні та поведінкові реакції, які здебільшого викликають подібні реакції у дітей. Теза «Біля спокійної мами завжди буде спокійна дитина» відображає ту модель поведінки, яку повинні демонструвати батьки у складні часи.

Під час батьківських зборів практичний психолог чи вчитель може навчити батьків елементарним вправам психоемоційної стабілізації та дистанціювання, пояснюючи це тим, що ми всі зараз перебуваємо в зоні високого ризику виникнення надзвичайної ситуації, яка може привести до тяжких психологічних наслідків. Тому застосування дихальних, релаксаційних та стабілізаційних вправ може стати саме тими засобами, які допоможуть

впоратися зі стресом та попередити виникнення психологічної травми в майбутньому.

Психоедукація батьків є одним з важливих елементів травмочутливої педагогіки. Прості поради батькам допоможуть досягти максимального ефекту.

Отже, батьки, перебуваючи поряд з дитиною можуть:

1. *Стабілізувати психоемоційний стан та реакції.*

Інформаційне повідомлення для батьків: «У стресових ситуаціях перше, що відбувається з нашим організмом – це втрата контролю над диханням. Саме тому так важливо повернути такий контроль якнайшвидше. Для цього ми використовуємо набір простих, перевірених і дієвих дихальних вправ. Окремі вправи вимагають тренування, інші – є достатньо простими. Попрактикуйтеся разом з дитиною виконати кілька вправ, оберіть ті, які найбільше сподобаються вашій дитині (для менших дітей це можуть бути вправи такі, як «Надування кульки в животі», «Здування кульбаби», «Як дихає цуценя і велика собака», «Кораблик» та ін.). Старші підлітки зазвичай соромляться виконувати ці вправи, тому тут важлива правильна мотивація. Поясніть, що навіть у зоні бойових дій воїнів вчать виконувати такі вправи, щоб повернути контроль на тим, що відбувається навкруги, бо це може врятувати життя побратимів. Ще одним аргументом є те, що така вправа може виявитися необхідною для того, хто опиниться поруч (бабуся, молодші братики, сестрички чи просто перехожий, який потрапив під обстріл чи у ДТП)».

2. *Допомогти дитині опрацювати негативний досвід.*

Інформаційне повідомлення для батьків: «Діти молодшого віку не можуть пояснити того, що з ними відбувається, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки в кризовій ситуації війни. Під час розмови з дитиною слід уникати деталей, які можуть повторно травмувати дитину, наприклад, деталізація події, відновлення її в часі проживання та ін. Приділіть певний час і поясніть дитині у доступному для неї форматі, що відбувається і які наслідки може мати. Можна розпочати розмову у такий спосіб: «Те, що ми відчуваємо зараз тривогу, страх, розгубленість, а часом – злість та роздратування – цілком нормально. Ми

переживаємо складні часи і складну ситуацію, яка викликає такі почуття і переживання. Я також, як і ти, боюсь, нервую чи злюсь, але як дорослий, стараюсь краще впоратися з такими складними емоціями. Ми можемо разом з тобою говорити про такі переживання і це допоможе нам обом впоратися з ними. Мені також важливо знати про те, що саме ти відчуваєш, яким є твої думки...». Діти можуть відчувати провину, особливо у випадках переїзду, розлучення батьків, втрати когось з рідних. Заспокоюйте дитину, пояснюючи що саме відбулось, наприклад: «Ми всі переживаємо втрату нашого улюбленого котика, але у тих умовах ми не могли його врятувати, бо це було небезпечно і могло привести до загибелі когось із нас. Однак ти можеш його намалювати, або виліпити з пластиліну. Ми також можемо купити іграшку, яка буде тобі нагадувати про твого улюбленця».

3. *Аналізувати поведінку дитини, як айсберг.*

Інформаційне повідомлення для батьків: «Прояви у поведінці дитини можуть бути пов'язані з тими складними переживаннями, емоціями, які вона переживає у зв'язку з війною, втратою, переїздом. Діти не завжди можуть вільно розповісти про те, що думають або відчувають і це може бути спричинене багатьма факторами. Старші підлітки здебільшого оберуть не вас, а друзів, щоб обговорити такі переживання. Сьогодні такі друзі можуть бути віртуальними і проживати в інших країнах. Це не означає, що ви для дитини стали байдужими. Поведінка – це вершина айсберга, яка видима для дорослого. Ваші запитання на кшталт: «Чому ти себе так поводиш?» не матиме успіху, оскільки дитина сама не усвідомлює причин такої поведінки. Так само не спрацює покарання, яке переважно приведе до образ або агресії. Ваше завдання - пояснити дитині те, що є для неї видимим, перевести діалог з позиції «Ти» на позицію «Я». До прикладу, дорослий може сказати: «Я відчуваю, що ти переживаєш щодо ... і це нормально, бо така ситуація є дуже складною для всіх нас. Я також переживаю (боюсь, нервуюсь, тривожусь) щодо цього. Однак ми зможемо впоратися з цим разом, якщо будемо допомагати один одному, адже ми важливі і близькі люди. Ця подія впливає не лише на наші емоції і почуття, а

й змінює нашу поведінку і це теж нормально. Але для нас є важливим поважати і допомагати один одному справитися з такою ситуацією...». Пам'ятайте, що через «дивну» поведінку дитина заявляє світу про те, що з нею не все гаразд.

4. *Пропонувати дії замість пояснень.*

Інформаційне повідомлення для батьків: «У складні моменти (обстріл, перебування в бомбосховищі та ін.) запропонуйте дитині щось намалювати, вивчити скоромовку, порахувати разом трійками, п'ятірками, пройти складні лабіринти чи відгадати ребуси. Переключення мозкової активності на ліву півкулю головного мозку (та, яка відповідає за логіку, мислення), дозволять відсунути емоції на другий план. Спробуйте самі виконати одну з вправ, щоб переконатися, як це працює. У стресовій ситуації візьміть блокнот та олівець (ручку), покладіть блокнот собі на голову чистим аркушем догори та спробуйте намалювати ромашку, яка складається з круглої серцевини та 9 рівних за розміром пелюсток. Потім проаналізуйте, що саме ви відчували під час виконання цієї простої вправи. Так працює наша нейрофізіологія. Корисним також виявиться складання «Тетріс» або інші логічні вправи на вашому смартфоні. Підтримайте дитину у будь-яких проявах, дайте позитивну оцінку та схвалення будь-яким намаганням чи діям. Наприклад: «Я бачу ти створив(ла) справжній витвір мистецтва, можеш мені пояснити, що саме тут намальовано? Для мене дуже важливо зрозуміти цей малюнок».

5. *Давати вибір.*

Інформаційне повідомлення для батьків: «Для всього є свій час і місце. Якщо дитина сумує, плече і не хоче зараз про це говорити, краще залишити її в спокої, запевнивши про вашу готовність вислухати і підтримати її. Це не означає нехтування вами чи вашою готовністю надати підтримку, а лише визначає черговість дій. Інколи і нам, дорослим, і дітям хочеться відчути тиху присутність іншої людини. У такі моменти важливо, щоб хтось просто був поруч. Для дітей молодшого віку можна запропонувати спільну прогулянку і навіть гру. Запитайте в дитини, що вона хоче зараз та чого очікує від вас. Це

вимагає неймовірного терпіння, мудрості і любові від дорослого, який поруч з дитиною».

6. *Активно слухайте.*

Інформаційне повідомлення для батьків: «Розмовляючи з дитиною, ми, дорослі, часто займаємось якимись справами – готуємо вечерю, прасуємо, ремонтуємо прилади та ін. В іншому випадку батьки «перекидують» дитину від одного до іншого, аргументуючи тим, що я зараз зайнята(-ий) піди до тата (мами). Уміння активно слухати – це навичка, яка відпрацьовується під час спілкування та взаємодії з іншими людьми. Прикладами активного слухання може бути співбесіда лікаря з пацієнтом, психолога з клієнтом, коли ми відчуваємо, що спеціаліст нас слухає, розуміє і ми знаходимося «на одній хвили». Для дітей так само важливо відчувати, що їх чують та розуміють. Корисно приділити кілька вільних хвилин саме на спілкування з дитиною, надавати їй постійний зворотній зв'язок фразами на кшталт: «Я тебе розумію», «Чи правильно я зрозумів(ла), що ти...», «Так, це дійсно складно стримати себе у такій ситуації, бо...», «Ти молодець, що говориш про це зараз» та інші.

7. *Залучайте тіло.*

Інформаційне повідомлення для батьків: «Тіло є нашим помічником у зниженні наслідків стресу. Тілесні прояви (обійми, легкий масаж, напруження і розслаблення м'язів) допоможуть дитині знизити відчуття тривоги, напруження, страху. Для менших дітей обійми є щитом, який захищає від навколишніх загроз, саме тому вони ховаються за дорослих та обіймають ззаду. Для старших підлітків торкання та обійми можуть виявитися несподіваними та неприємними, тому слід спершу запитати про це простими фразами: «Чи хочеш ти, щоб я тебе обійняв(-ла) зараз?». Тривалий теплий дотик призводить до заспокоєння та покращення стану дитини. Ви можете покласти свою руку просто між лопатками дитини і потримати там кілька хвилин. Просто покладіть туди свою руку, створіть «опору», «спинку» для дитини і потримайте там руку, аж поки дитина не заспокоїться. Особливо це корисно робити, коли дитина плаче, тремтить, тривожиться».

8. Підтримайте гру.

Інформаційне повідомлення для батьків: «Через гру дитина проживає той травмівний досвід, який вона отримала внаслідок проживання кризової події. У ситуації наявності ознак психологічної травми ви можете помітити, що дитина постійно грає в одну і ту ж саму гру, програє один сценарій, наприклад: злі герої зайшли в місто і знущаються над мешканцями. У такому випадку слід звернутися до психолога, який допоможе дитині опрацювати отриманий негативний досвід. Граючись з дитиною, замість постійного руйнування будинку, запропонуйте разом побудувати новий, такий, який буде подобатися кожному мешканцю. Пам'ятайте, що дитина може не усвідомлювати, що програє один і той самий сценарій кожного разу».

9. Турбуйтеся «про тут і тепер».

Інформаційне повідомлення для батьків: «Діти можуть повертатися у травмівні події у снах і спогадах. У будь-який момент дитина може пригадати те жахіття, яке їй довелося пережити: запах, звук, колір, схожість місця та інші фактори можуть спричинити такі спогади. Дитина знову опиняється «там і тоді», а не «тут і тепер». Дорослий, який поруч, може швидко та екологічно її заспокоїти сказавши прості фрази: «Це лише спогади... зараз ти в безпеці... озирнись і назви мені 5 речей, які ти бачиш». Візьміть дитину за руку, запитайте, чи відчуває вона ваш доторк, обійміть її, будьте поруч. Можна запропонувати з'їсти улюблений смаколик, запитавши, який саме смак зараз відчуває дитина».

10. Не знецінюйте.

Інформаційне повідомлення для батьків: «Інколи дорослі не звертають увагу на стан та скарги дитини, не знають про справжні думки та переживання, вважають їх видуманими. Перебуваючи під впливом травмівної події, дорослі можуть не бачити та не помічати того, що насправді відбувається з дитиною. Замість слів підтримки: «Розкажи мені, будь ласка, що з тобою відбувається», батьки можуть сказати: «У мене і так купа проблем зараз, бо ми опинилися у чужому місті, а тут ти ще зі своїм котом...». Це спричинить погіршення стану

дитини та її дистанціювання від дорослих. Психологи називають такий процес «капсулюванням», коли ознаки психологічної травми стають непомітними, бо глибоко заховані у пласти психіки. У дорослому житті це призводить до уникання певної поведінки без усвідомлення, чому саме так відбувається. Наприклад, дівчина боїться всіх чоловіків і не може налагодити стосунки, створити сім'ю або чоловік уникає поїздок в ліфтах, переживши травматичний досвід замкнутого простору в дитинстві. Тому будь-який досвід, думки, переживання дитини є надзвичайно важливими для нас, дорослих».

11. Заохочуйте фізичну активність.

Інформаційне повідомлення для батьків: «Тривалі прогулянки, заняття спортом, танці, йога, басейн – ефективні способи подолання наслідків психологічної травми та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу. Навіть пробіжка навколо будинку (звичайно, при умові фізичної безпеки) після перебування в бомбосховищі, допоможе вашій дитині розвантажитися і зняти напругу. Виконайте разом кілька простих гімнастичних вправ – присідання, махи руками та ногами, біг на місці і ви відчуєте полегшення в тілі та загальному стані організму. Досить дієвими є вправи на послідовне напруження і розслаблення м'язів, особливо, якщо ви пропрацюєте всі м'язи тіла почергово».

12. Дотримуйтеся розкладу.

Інформаційне повідомлення для батьків: «Рутинна або щоденні справи також допомагають дорослим і дітям повернутися до нормальної життєдіяльності. Це стосується не лише розкладу уроків, занять спортом, а й взагалі організації дня, що включає в себе: прибирання, виховування собаки, забирання молодших братів, сестер з садочка, закупівлі продуктів, процедур гігієни, дзвінків та спілкування з друзями, прогулянок тощо. Дотримання розпорядку дня накладає певні зобов'язання і вимоги, які так само є засобами повернення контролю за життям і профілактики психологічного травмування».

Травмочутлива (травмофокусована) педагогіка та модель «зцілюючих класів» є саме тими інноваційними технологіями, які враховують динаміку

світопорядку, можливості дітей, ступінь ураженості їх психіки, навчальні спроможності та інші фактори. Застосування вказаних технологій призведе до укріплення резильєнтності української нації та її швидкому відновленню під час та після війни.

Список джерел

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Пульсари, 2017. 218 с.

2. Karutz H. Zuschauer an der Einsatzstelle: Eine differenzierte Betrachtung. Notfallmed Up2date. 2018;13:95–111. doi: 10.1055/s-0043-121458.

3. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

4. Підготовка вчителів до розвитку життестійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

5. Тренінг Г. Каруца «Травмофокусоване навчання» в рамках проєкту «Допомога в подоланні: підготовка психологів до надання повномасштабної психосоціальної допомоги дітям, батькам та педагогам, в умовах військових дій в Україні». Лютий. 2023

<https://hope.dpiagency.com/?playlist=6459f89&video=a436388>