



Спільно
до навчання

НАВЧАЙ
ДЛЯ
УКРАЇНИ



ПРО.СВІТ
ЦЕНТР ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

edera

СМІЛИВІ НАВЧАТИ

Практичний poradnik
з подолання професійних
труднощів під час війни
для освітян

СМІЛИВІ НАВЧАТИ

*практичний poradник для педагогічних працівників
закладів загальної середньої освіти*

Київ - 2023

*Рекомендовано до друку та використання в освітньому процесі
науково-методичною радою Комунального навчального
закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних кадрів»
(протокол № 2 від 23 лютого 2023 р.)*

Рецензенти:

Кочерга О. В., доцент кафедри дошкільної та початкової освіти Інституту післядипломної освіти Університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук,

Клепуц О. М., директорка Козівського опорного закладу загальної середньої освіти — ліцею імені Михайла Гаврилка при Львівському національному університеті імені Івана Франка Козівської сільської ради Стрийського району Львівської області.

Сміливі навчати: практичний poradnik для педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти / уклад. Аносова А. В., Петушкова Л. А. Київ: Навчай для України, 2023. 56 с.

Представлено практичні матеріали з елементами психоедукації щодо дитячих реакцій на травматичні події війни, способи допомоги дітям у подоланні наслідків психотравм в освітньому процесі. Обґрунтовано необхідність вчителям піклуватися про власний психоемоційний стан і запропоновано дієві поради, методики, вправи для посилення власної резиліентності. Надано рекомендації щодо створення умов для психологічного комфорту дітей у школі як важливого складника безпечного освітнього середовища.

Адресовано педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти. Матеріали практичного посібника будуть корисними також керівникам шкіл, викладачам закладів вищої освіти, інститутів післядипломної педагогічної освіти, які здійснюють підготовку та підвищення кваліфікації педагогів.

Видано в рамках проекту «Спільно для вчителів» — проекту допомоги педагогам у підтримці ментального здоров'я та подоланні труднощів під час війни. Проект реалізує освітня організація «Навчай для України» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні в рамках ініціативи «Спільно до навчання».

Зміст цього видання не обов'язково відображає погляди агентств ООН.

Всі права на публікацію належать ЮНІСЕФ у співпраці з ГО «Навчай для України». Будь-яку частину видання можливо поширювати з посиланням на джерело.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Дитина у безпеці: як вчасно побачити прояви психологічної травми і допомогти.....	7
2. Ресурсність вчителя: як піклуватися про власний психоемоційний стан.....	23
3. Безпечне освітнє середовище: як подбати про психологічний комфорт дитини.....	33

ВСТУП

Незважаючи на всі фактори, пов'язані з війною в Україні, дитина повинна бути в центрі уваги дорослих – посідати ключове, центральне місце. У пріоритеті має бути її добробут і безпека.

Школа та освітній процес мають сприяти тому, щоб учень¹ почувався спокійно та впевнено, міг розвиватися, успішно соціалізуватися, вчитися досягати поставлених цілей, долати труднощі, мати заслужене визнання в учнівському колективі, розвивати власну особистість і реалізовувати здібності.

Центральне питання, на яке ми намагаємося дати відповідь у практичному пораднику: «Як і що робити для того, кожний учень почувався безпечно в закладі освіти?». Адже гарантованість його безпеки є ключовою умовою задоволення психологічних і соціальних потреб, потреб у розвитку. Відчуття безпеки залежить не лише від самої дитини, а в багатьох випадках і від дорослих, які поруч із нею, та від умов середовища, у якому вона перебуває.

Практичний порадак структурований відповідно до формули, яка демонструє чинники того, що дитина перебуває в безпеці та має саме таке відчуття: безпечне місце та безпечні дорослі, які є в ньому поруч і разом із нею².

Дитина у безпеці = Безпечний дорослий + Безпечне середовище

Дитина у безпеці:

- відчуває себе захищеною та перебуває у стані спокою;
- має уважну та турботливу дорослу людину поруч;

1 Тут і далі, вживаючи форму чоловічого роду, ми маємо на увазі представників обох статей

2 Кияниця З. П., Петрочко Ж. В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х частинах; Ч 1. Сучасні орієнтири та ключові технології. Київ: ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с.

- не має об'єктивних і суб'єктивних загроз;
- має контроль над власним життям — розуміє, що відбуватиметься, до кого може звернутися по допомогу, здатна диференціювати власні емоції та відтворювати події, що відбувалися з нею раніше.

Безпечна доросла людина:

- знає та враховує вікові й індивідуальні особливості дитини, а також її психологічний стан;
- взаємодіє з дитиною «на рівних»;
- уміє розпізнавати потреби дитини і забезпечує захист її прав та інтересів;
- ставиться доброзичливо до дитини та проявляє емпатію. Емпатія означає розуміння того, що відчуває дитина під час розповіді; відчуття вібрації емоції, з якою дитина розповідає; розуміння потреб дитини;
- орієнтується у прийнятті рішень із врахуванням найкращих інтересів дитини;
- турбується про власний психоемоційний стан;
- враховує думку дитини.

Безпечне місце:

- прогнозоване для дитини — вона має достатньо інформації про те, що з нею відбуватиметься, хто там буде і яка їхня роль, що чекають від неї;
- максимально підготовлене — меблі відповідають віку дитини, наявне додаткове обладнання (олівці, папір, іграшки тощо), враховані особливі потреби дитини;
- у якому дитина розуміє, що робити, до кого звернутися, куди рухатися, які інструкції в разі небезпеки;
- де не відбувається жодного насильства над дитиною;
- фізично безпечне для дитини.

Сьогодні кожен з педагогічних працівників має осмислити поняття «дитина в безпеці», включивши в нього компоненти

фізичної, психологічної безпеки, безпеки в інтернеті, безпечного використання інформації тощо. Крім того, необхідно сформувавши чітке розуміння, як у щоденній комунікації з дітьми в рамках освітнього процесу створювати для них відчуття безпеки. Аби бути для учнів джерелом відчуття захищеності, упевненості, сталості, слід збалансувати власний психоемоційний стан, свідомо укріплювати свій ментальний та емоційний імунітет, виходячи з професійної позиції «Не нашкодь» (дією, словом, емоційним проявом, думкою).

У цьому виданні ми фокусуємося на питаннях створення психологічної безпеки та наводимо практичні рекомендації, поради, вправи і методи, які сприяють цьому.

1. ДИТИНА У БЕЗПЕЦІ: ЯК ВЧАСНО ПОБАЧИТИ ПРОЯВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ І ДОПОМОГТИ

Коли дитина відчуває себе в безпеці, рівень її тривоги знижується та «вмикаються» центри мозку, які відповідають за відтворення інформації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, прийняття раціональних рішень — це сприяє її повноцінному включенню в освітній процес.

Важливо підтримувати в дитини суб'єктну позицію: давати їй простір для вибору, можливість відмовитися від небажаних дій чи перенести термін їх виконання; запитувати про її бажання та потреби і з повагою до них ставитися. Не менш важливо уникати жалості, яка «знеструмлює» та заганяє дитину в позицію жертви. Огородження від труднощів, поблажливе ставлення до невиконаних завдань тощо може призвести до небезпечних наслідків: несформованої самостійності, хитрості, маніпуляції (бо вигідно бути слабким, нещасним тощо). Крім того, діти, які не потрапили у фокус особливої опіки дорослих, також починають розуміти, що вигідно, щоб із тобою сталося щось недобре, адже тоді ти матимеш привілеї, пільги, посилену увагу. Це небезпечно як погіршенням взаємин у дитячому колективі, так і можливими спробами аутодеструктивної поведінки учнів.

Дитина в безпеці, коли вона знаходиться у передбачуваному для неї середовищі, зі зрозумілими нормами, правилами, вимогами, у середовищі, де з нею намагаються домовлятися та дотримуватися визначених домовленостей, де вона вільно може виражати себе³. Тому ще один важливий пункт для педагогів — дотримання принципів *сталості та рутинності* — у стилі взаємодії, у вимогах до зовнішнього вигляду, до вчасності приходу на уроки (наживо чи онлайн), до виконання домашнього завдання, у зрозумілих критеріях оцінювання. Все

3 Joshi, P. T., O'Donnell, D. (2003). Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4), 279-291.

це має бути максимально наближеним до того, як діти звикли у мирний час, адже це допоможе їм справлятися з досвідом психотравмуючих подій війни.

Що таке психотравма і як побачити її прояви в дітей?

Учителі щодня бачать своїх учнів, і тому саме вони мають змогу одними з перших помітити прояви їхньої травмованості внаслідок подій війни та різноманітних стресових ситуацій.

Під час війни діти, як і дорослі, потерпають від таких проблем, як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна та злочинна поведінка, схильність до насильства), схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами⁴. Така поведінка є «нормальною реакцією на ненормальні події». Проте тривалий вплив травматичних подій підвищує ризик розвитку багатьох форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації.

Травматичні ситуації – це такі екстремальні критичні події, які мають потужний негативний вплив, ситуації загрози, що вимагають екстраординарних зусиль для управління наслідками впливу або їх опанування. Ці ситуації можуть бути нетривалими (від декількох хвилин до декількох годин), але надзвичайно потужними за силою впливу, тривалими чи систематичними.

До травматичних ситуацій належать події, які:

- пов'язані з присутністю під час насильства над близькою людиною або отриманням інформації про це; з провинною за смерть чи важку травму іншої людини тощо;

4 Joshi, P. T., O'Donnell, D. (2003). Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4), 279-291.

- пов'язані зі сприйняттям страхітливих картин смерті та поранень інших людей, стосуються насильницької або раптової смерті близької людини;
- загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми чи поранення.

Психологічна травма (психотравма) – це реакція особистості на стресові життєві події (війну, терористичні акти, стихійне лихо, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне й сексуальне насильство, серйозні захворювання та медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісних конфліктів тощо).

Звичайно, педагоги не мають підміняти практичних психологів закладів освіти та виконувати їхні завдання. Але важливо доповнювати одне одного, аби створювати сприятливі для відновлення умови у школі.

До того ж, не всі діти, які зазнали жахливих подій війни, переживатимуть травму так сильно, що їм знадобиться допомога психологів і/або психотерапевтів. Психосоціальної підтримки від спілкування з друзями, участі у громадському житті, позитивних переживань вдома та у школі для них може бути цілком достатньо, щоб упоратися з пережитим. З іншого боку, поведінка та психологічний стан дітей, травмованих сильним стресом, може не лише відрізнитися від поведінки інших учнів, а й ставати перешкодою в освітньому процесі.

Типові прояви психологічної травми⁵

Виділяють три типи посттравматичних реакцій на стрес: нав'язливі думки, уникання та фізичне збудження.

Нав'язливі думки проявляються в постійних спогадах чи образах того, що сталося, та стресових роздумах про пережите – як уві сні, так і наяву. Нав'язливі реакції виявляються в погіршенні емоційного та фізичного стану. Деякі люди можуть поводитися так, ніби жахлива подія повторюється знову

5 Богданов С., Заліська О. Психосоціальна підтримка у кризовій ситуації: метод. посібник для педагогів. Київ: Дитячий фонд ООН UNICEF, Всеукраїнський союз молодіжних суспільних організацій, Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. С. 8–11..

і знову. Таку реакцію називають «флешбек», коли виникає ментальний образ, що повторюється, живий спогад про травмування в минулому.

Уникання постає як захист від нав'язливих думок і виявляється у спробах не говорити, не думати, не згадувати травматичні обставини, а також уникати всього, що нагадувало б про них, зокрема місць і людей, пов'язаних із цим. Емоційність знижується аж до заціпеніння, яке є захисним механізмом від стресових реакцій на все, що викликає спогади. Своєю чергою це може викликати відчуття віддалення від інших людей, а потім призводити до соціальної ізоляції. Також може зникати інтерес до звичних та улюблених видів діяльності.

Фізичне збудження — це фізичні реакції, що виявляються в тілі людини, наче вона зараз знову перебуває в небезпеці. Такі люди весь час «напоготові», тобто в очікуванні травми. Фізичне збудження можна помітити за раптовим здриганням, підвищеною збудливістю, дратівливістю або різкими спалахами гніву, а також за труднощами у засинанні та неспокійно-му сні, проблемах із концентрацією уваги.

Супутні прояви психологічної травми

Горювання. Люди, які побували у важких життєвих обставинах, можуть страждати від втрати близьких людей, будинку, майна та звичного середовища. Втрата когось та/або чогось важливого для людини викликає переживання горя, що виражається у смутку, озлобленості, провині чи жалю, тузі за померлими, сильному бажанні побачити втрачену людину або повернути втрачене майно. Такі реакції приносять біль, особливо на початку. Але все ж таки вони нормальні! У різних людей вони можуть проявлятися по-різному та тривати роками. Горювання — це здорова й неминуча реакція на втрату дуже важливого для людини. Згодом гострота горювання знижується і навіть набуває вигляду приємних спогадів про втрачене.

Ускладнене переживання тяжкої втрати. Деяким людям довелося пережити як травму, так і раптову втрату близьких. Такі люди схильні до дуже сильного переживання горя.

Людина може постійно згадувати про трагічні обставини смерті, що часом призводить до ускладненого переживання тяжкої втрати. Це виражається у вторгненні неспокійних образів втрати в позитивні спогади, що перешкоджає нормальному горюванню. А саме нормальне горювання дозволяє людині прийняти втрату когось та/або чогось дорогого та звикнути до його відсутності. Ускладнене переживання тяжкої втрати проявляється також у відмові від звичних позитивних видів діяльності або відносин через те, що вони нагадують про втрати. Це перешкоджає нормальній життєдіяльності та природному розвитку дитини чи дорослої людини.

Депресія. Це проявляється в постійному пригніченому чи дратівливому настрої, втраті апетиту, труднощах у концентрації уваги, втраті інтересу до звичних видів діяльності, стомлюваності, відчутті непотрібності чи провини, безнадії, а також іноді в думках про самогубство.

Фізичні симптоми хвороби. Люди, які пережили травму, можуть відчувати фізичні симптоми хвороби навіть за її відсутності. Вони виражаються в головних чи шлункових болях, раптовому посиленому серцебитті, важкості у грудях, проблемах з апетитом і кишкових розладах. Фізичні симптоми часто супроводжують посттравматичні реакції, горювання і депресія. Але найголовніше те, що вони сигналізують про посилений стресовий стан.

Як діти різного віку реагують на стресові події?⁶

Залежно від віку, діти реагують на стресові ситуації по-різному. Хтось може відтворювати травматичні події в іграх, а хтось – надміру гніватися.

Аби зрозуміти, як допомогти дитині після стресу, необхідно знати її *вікові особливості*. Так, дошкільники ще не вміють

6 За матеріалами модуля 2 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023).

чітко артикулювати свої переживання й емоції, тому їм складно підібрати слова про те, що вони відчувають.

Діти молодшого шкільного віку після кризових ситуацій відчувають безпорадність і страх. Вони шукають безпечне місце для себе. Під час травматичних подій учні можуть мати регрес у навчанні та навичках поведінки, зокрема самообслуговування. Один зі способів, який допомагає їм пережити стрес, — це відобразити його у грі (наприклад, гра у блокпости, де зупиняють автівки й перевіряють документи).

В учнів 5–8 класів до відчуття страху за власну безпеку додається також страх за рідних. Тут можливі два сценарії поведінки: або діти взагалі не говоритимуть про травматичну подію, або ж постійно переказуватимуть момент кризи. В учнів з'являються труднощі з концентрацією уваги, фізіологічні болі, як-от головний біль чи спазм живота. Поведінка стає агресивнішою, діти втрачають інтерес до навчання.

Старші підлітки вже цілком усвідомлюють свої почуття та події довкола, можуть соромитися своїх реакцій чи емоцій. Відчуття страху чи вразливості можуть супроводжуватися відстороненням від сім'ї та рідних. Щойно вибудовані уявлення про світ і цінності можуть кардинально змінитися в один момент. Інколи в них з'являються ознаки саморуйнівної поведінки.

Категорії дітей, які постраждали від травматичних подій⁷

Діти надзвичайно чутливі до подій, які змінюють сталість, передбачуваність, надійність, безпечність навколишнього середовища. Гострі воєнні конфлікти значно порушують звичний для дитячого сприйняття плин життя. Навіть якщо дитина не занурена безпосередньо у воєнний конфлікт, вона переживає значний стрес, оскільки її найближче оточення

7 Біла І. М., Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. та ін. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос, 2015. С. 12.

занепокоєне через певні незворотні події, які їй важко сприймати й усвідомлювати.

За ступенем впливу травматичного чинника виокремлюють такі групи дітей:

- діти, які були безпосередніми очевидцями військових дій (обстрілів, бомбардувань);
- діти, які втратили внаслідок масових заворушень когось із родини, близького оточення, друзів;
- діти, які відчували суттєву зовнішню загрозу життю чи втрату безпечного середовища (відчували загрозу обстрілу чи бомбардування, перебували поряд із зоною гострого конфлікту), але не були очевидцями відкритих воєнних конфліктів;
- діти, які травмовані втратою стабільності чи безпеки через тривожну поведінку найближчого оточення, брак інформації про те, що відбувається, необхідність переселення зі звичного середовища тощо.

За особливістю поведінкових, емоційних і когнітивних проявів у посттравматичний період можна виокремити такі групи дітей:

- ті, що відмовляються від будь-яких контактів — із фахівцями, іншими дорослими чи однолітками, мають незвичні поведінкові та емоційні реакції;
- ті, що мають труднощі у встановленні контакту з фахівцями, не можуть пояснити, з яких причин їхнє життя втратило звичний плін, є емоційно пригніченими або розгальмованими;
- ті, що охоче йдуть на контакт із фахівцями, можуть розповісти про те, що сталося, емоційно відреагувати на ситуацію у прямій чи символічній формі.

У цій класифікації діти, які серед виокремлених категорій знаходяться на перших позиціях, є найбільш травмованими та потребують посиленої уваги навколишніх дорослих. Педагоги, які знають, що в них у групі чи класі є такі діти, неодмінно

мають повідомити про прояви, які спостерігають, практичним психологам своїх закладів і батькам дитини.

Крім того, педагоги мають отримати певний обсяг психоедукаційної інформації щодо підтримки дітей, травмованих війною, знати ключові індикатори проявів травмованості та розуміти, як поводитись і що робити, аби заспокоїти, підтримати дітей, надати їм відчуття захищеності.



Більше про те, як побачити тривожні індикатори травмованості дитини:
<https://cutt.ly/D3MIGh5>

Як надавати дітям підтримку? ^{8 9 10}

Часто діти мають різний досвід щодо подій війни та різні емоційні реакції на них. Тож дуже важливо вчасно помітити ознаки стресу в дитини та допомогти їй пережити його.

Дітям дошкільного віку батьки та педагоги можуть запропонувати підтримку, забезпечивши комфорт, відпочинок і можливість грати чи малювати. Їх необхідно запевнити, що травматична подія закінчилася і що вони в безпеці. Допоможіть дітям висловити почуття, щоб вони не відчували себе наодинці зі своїми емоціями, адже діти ще не можуть їх артикулювати.

Для дошкільників критично важлива сталість: треба їх забирати в один час із закладу, повторювати важливу для них

8 Вікові реакції на травматичну подію. Національна мережа дитячого травматичного стресу. URL: <http://surl.li/exmqi> (дата звернення: 14.02.2023).

9 Мурашкевич О., Несенюк Н., Чудаєва Н. Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога: довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалими населенням Рада Європи, 2022. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 14.02.2023).

10 За матеріалами модуля 2 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023).

інформацію, казати про місце перебування батьків тощо.

Дітям молодшого шкільного віку також потрібна підтримка, щоб вони могли висловити страх, смуток або гнів у сприятливому середовищі сім'ї чи дорослих, яким вони довіряють. Дітям важливо повторювати: те, що вони відчують, – нормально. І якщо батьки важливі в підтримці своїх дітей у побуті, то вчителі можуть стати місточком повернення до навчання та рутини.

Підлітків, які пережили травматичну подію, педагоги можуть заохочувати ділитися власними переживаннями, які вони переживають. Важливо сформувати у класному колективі атмосферу емпатії та підтримки, допомогти підліткам зрозуміти їхню агресивну або непокірну поведінку як спробу висловити гнів, пов'язаний із травматичним досвідом. Можна також обговорити думки школярів про помсту після акту насильства, розглянути реалістичні наслідки вчинків і допомогти сформулювати конструктивні альтернативи, які зменшать відчуття безпорадності.



Рекомендуємо переглянути вебінар «Як відновити коло спілкування підлітка?»:
<https://cutt.ly/43MPbJt>

Якщо душевні рани дитини загоюються дуже повільно або ж не загоюються взагалі, якщо травматичні реакції не тільки не припиняються, а й посилюються, то варто звернутися по професійну допомогу. Для початку – до практичного психолога закладу освіти, а той скерує родину до відповідних спеціалістів.



Докладніше про те, як говорити з дитиною про події війни, можна дізнатися з онлайн-курсу «Сміливі навчати»: <https://cutt.ly/r3MAa5Y>

Отже, коли педагогам слід порадити батькам звернутися по професійну допомогу?

У випадках, коли:

- дитина гірко плаче протягом тривалого часу;
- у дитини трапляються часті та тривалі напади гніву;
- відбуваються різкі зміни в поведінці дитини;
- помітно знижуються шкільні успіхи та оцінки дитини;
- дитина надовго замикається в собі;
- дитина втрачає інтерес до друзів і занять, які вона раніше любила;
- дитина говорить, що їй постійно сняться кошмари;
- дитина скаржиться на головний біль та інші нездужання;
- дитина різко худне;
- дитина стає апатичною, мовчазною і втрачає інтерес до життя;
- дитина бачить майбутнє в похмурому світлі або взагалі не виявляє інтересу до нього.

Як говорити з дітьми про війну?

Повномасштабна війна — це подія, яка викликає чимало запитань. Коли це закінчиться? Чи могли ми цього уникнути? Чи мої рідні та близькі будуть у безпеці?

Такі запитання виникають як у дорослих, так і в дітей. Якщо дорослі можуть самостійно відрефлексувати та знайти відповіді на них, то дітям найчастіше потрібна допомога.

Тому дорослим варто бути відкритими до обговорення теми війни та розпочати розмову першими. Не треба вдавати, ніби нічого не відбувається, і табувати цю тему. Природно, що діти хочуть обговорити з друзями та педагогами події війни, і думка дорослих для них є важливою.

Рекомендації щодо проведення з дітьми бесід про воєнні події:

1. Запитайте, що дитина знає про певну ситуацію чи подію. Більшість учнів дізнаються інформацію з медіа або соціальних мереж, від батьків чи однолітків. Втім, є діти, яких війна торкнулася глибше: вони могли втратити дім чи рідних. Тож будьте до цього чутливими.
2. Не думайте, ніби знаєте, що відчувають і як ставляться діти до того, що відбувається. Краще запитайте дитину, як вона ставиться до подій в Україні.
3. Ми можемо лише припускати, що довелось пережити учням із різних регіонів нашої країни. Тому слід бути делікатними в коментарях щодо емоційності дітей. Нині будь-яка реакція на травматичні події є нормальною¹¹.
4. Не варто щодня обговорювати емоційний стан учнів. Краще запитати «Ти як?» замість «Що ти відчуваєш?».
5. Уникайте нереальних обіцянок, як-от «все буде добре», узагальнювальних слів («всі», «ніхто», «завжди», «ніколи», «ніде», «всюди» тощо) й узагальнень загалом («усім тяжко»), порівнянь подій, переживань, сили травмування, втрат, горя («ти не пережив того, що зазнав К.», «ти втратив kota, а Б. — дядька»). Порівнювати найкраще успіхи, досягнення дитини сьогодні й певний період тому.
6. Запрошуйте дітей ділитися своїми історіями. Це допомагає, нормалізує та підтримує їх. Вони відчувають, що не одні зі своїми переживаннями. Проте в цьому неприпустимий примус, а також наполягання на тому, щоб дитина оповідала деталі історії. У разі, якщо дитина відмовляється розповідати про те, що з нею відбувалося чи відбувається, до її небажання необхідно поставитися з повагою.
7. Будьте уважними до потреб дітей, вчіться їх зчитувати із зовнішніх проявів.

11 За матеріалами модуля 2 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023).



*По психологічну допомогу батьки можуть звернутися, наприклад, до Центру психологічної допомоги «Конфіденс»:
<https://cutt.ly/03MDtlj>*

Якщо дитина попросила вас поговорити про те, що її хвилює у зв'язку з подіями війни:

- знайдіть спокійне місце (якщо інші можливості відсутні, організуйте принаймні куточок спокою);
- не тисніть і не змушуйте говорити;
- виявляйте повагу:
 - перший контакт зробіть настільки стриманим і спокійним, наскільки це дозволяють обставини;
 - спілкуйтеся на рівні очей, повільним і спокійним голосом;
 - будьте обережні з фізичними контактами. У кожної людини є особисті кордони: те, на якій відстані комфортно перебувати від співрозмовників, дозволяти чи ні торкатися до себе тощо. У стресовому стані почуття загострюються та можуть викликати несподівані навіть для самої людини реакції на спробу її обійняти, скажімо, за плечі. Тому за бажання взяти дитину за руку чи обійняти краще запитати, чи дозволяє вона. І звісно, варто тримати комфортну для дитини дистанцію;
- вживайте фрази, які заспокоюють: «ходи присядь», «зроби глибокий вдих і видих», «розкажи, що трапилось / у чому справа»;
- зберігайте спокій;
- задайте часові рамки (наприклад: «Зараз маю пів години і можу вислухати тебе»);

- зберігайте конфіденційність:
 - якщо пообіцяли, то слід неодмінно дотримуватися;
 - якщо певні особисті дані все-таки потрібно повідомити третім особам, поясніть, навіщо і кому передаєте інформацію, запитайте про згоду¹².

Як полегшити процес адаптації до освітнього процесу дітей, які травмувалися внаслідок воєнних подій?¹³

Звичайно, травматичні події відбиваються на якості освітнього процесу, впливають і на дітей, і на педагогічних працівників.

У дітей це виявляється у труднощах з концентрацією уваги та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, а інші — гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з успішністю.

Ось кілька рекомендацій, які допоможуть дітям адаптуватися до освітнього процесу:

- на якийсь час плануйте уроки коротшими, менш інтенсивними, а домашні завдання — у знайомій для дитини формі, але меншими за обсягом;
- іноді корисно відкласти деякі уроки на початку навчального року і у дні, які можуть нагадувати про те, що трапилося (наприклад, у річницю трагічної події), а цей час використати для розмов про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя закладу освіти та учнів. Це допоможе знайти вихід із труднощів

12 Аносова А. В., Петушкова Л. А., Петушкова О. Д. *Сьогодні заради майбутнього. Школа у воєнний і післявоєнний час: посібник для керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти*. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2022. С. 43–44.

13 Богданов С., Заліська О. *Психосоціальна підтримка у кризовій ситуації: метод. посібник для педагогів*. Київ: Дитячий фонд ООН UNICEF, Всеукраїнський союз молодіжних суспільних організацій, Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. С. 14–15.

і поліпшити здатність дітей справлятися з факторами, що нагадують про травму;

- важливо запрошувати дітей і батьків до школи, щоб зрозуміти, які проблеми впливають на їхню дитину, і в такий спосіб з'ясувати причини змін у її поведінці та успішності;
- найважливіше — залишатися щирими. Діти дуже добре помічають, як їхні педагоги справляються з травмою. Тому цілком нормально висловлювати свої природні емоції, наприклад, смуток. Адже учням важливо зрозуміти, що відновлення можуть потребувати і діти, і дорослі — навіть якщо на це потрібно більше часу, ніж очікувалося.

Також корисними можуть бути поради американського психолога Р. Марзано щодо спілкування з учнями:

- звертатися на ім'я;
- допомагати відчувати, що дитину визнають і педагоги, і ровесники;
- часто використовувати виховні та методичні можливості гумору, поганий настрій педагога не повинен впливати на дітей;
- будувати співпрацю на оптимістичних установках, адже віра в дитину — запорука психологічного комфорту в колективі;
- бути щедрими на похвалу;
- використовувати педагогічний такт як засіб гармонізації спілкування;
- невимушено розмовляти з учнями про їхні інтереси;
- забезпечувати педагогічну підтримку;
- робити акцент на сильних сторонах дитини¹⁴.

14 Marzano R. J. (2007). *The Art and Science of Teaching: A Comprehensive Framework for Effective Instruction (Professional Development)*. ASCD.

Нижче наводимо рекомендації, які допоможуть у задоволенні потреб дітей, зумовлених війною. При цьому педагоги мають виконувати фасилітаційну функцію, вчасно та коректно спрямовуючи, підказуючи способи конструктивної взаємодії та взаємної підтримки¹⁵.

Як учням підтримувати одне одного у вирішенні викликів війни?

Учні, які вміють товаришувати та підтримувати одне одного, рідше пропускають школу, краще справляються з конфліктами, мають більше самоповаги та самоприйняття. Вони рідше вдаються до булінгу, краще справляються зі щоденними стресами, частіше долучаються до шкільних і позашкільних активностей.

У класах мають бути сформульовані норми та правила, які регулюють взаємодію одне з одним. Це допоможе невимушено зміцнювати дружбу та зменшувати труднощі у стосунках.

Серед дітей необхідно розвивати навички взаємопідтримки у груповій, позашкільній і позаурочній діяльності, ігрових активностях (акцент на відсутності конкуренції) та вчити турбуватися про стан одне одного, ділитися необхідним, принагідно допомагати, докладати зусилля у співпраці.

Як учням підтримати одне одного, коли хтось із рідних на війні?

- Обговорювати одне з одним, заради чого рідні на війні.
- Допомагати підтримувати стосунки з цією людиною.
- Обговорювати те, що відомо про війну.
- Бути уважними до потреб цього однокласника чи цієї однокласниці.
- Допомагати справлятися з тривогою та смутком.

¹⁵ За матеріалами тренінгу «Резилієнтні класи» Центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». Львів, 2022. URL: <http://surl.li/exnkk> (дата звернення: 14.02.2023).

Як учням підтримати одне одного, коли котрісь із них втратили рідних на війні?

- Говорити про втрату — делікатно, з уважністю.
- Бути поруч, підтримувати, розділяти біль втрати.
- Допомогати берегти спогади.
- Плекати уважність до базових речей, допомагати адаптуватися до змін у житті.
- Ставати підтримкою, аби творити далі життя.

Як учням підтримати одне одного, коли комусь довелося переїхати через війну?

- Говорити про переїзд і пов'язані з ним зміни.
- Бути уважними до почуттів одне одного і навчитися мудро реагувати на них.
- Плекати уважність до базових речей.
- Шукати ефективні способи адаптуватися до нових умов.
- Пам'ятати минуле, мріяти про майбутнє, об'єднуватися в теперішньому.

Як учням підтримати одне одного, якщо рідні зазнали поранень через війну?

- Цікавитися ситуацією зі здоров'ям рідних.
- Обдумати, як інші діти можуть долучитися до турботи (за потреби).
- Бути готовими підтримати саму дитину, бо деякі психологічні рани для рідних залишаються невидимими.
- Допомогати адаптуватися до змін у житті.
- Іти вперед із надією та світлом любові.

2. РЕСУРСНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ: ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ВЛАСНИЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН

В освітньому процесі важливо, щоб педагоги не лише враховували вікові й індивідуальні особливості дитини, а й її психологічний стан; взаємодіяли з дитиною на рівних; вміли розпізнавати потреби дитини, проявляли до неї емпатію; забезпечували захист її прав та інтересів. Крім того, педагоги мають уміти аналізувати власний психоемоційний стан, звертати увагу на тривожні сигнали свого тіла, емоційні реакції, тренувати стресостійкість.

Чому педагогам важливо піклуватися про власний психоемоційний стан?

Праця педагогів є емоційно виснажливою та вимагає стресостійкості. Коли людина не перебуває в умовах війни чи насиченого травматичними подіями життя, її психоемоційний стан відновлюється. Наприклад, після конфлікту чи іншої стресової ситуації доросла людина може взяти коротку паузу та заспокоїтися. А певні стресові фактори навіть допомагають долати нові виклики, приміром, заняття у тренажерному залі, де ми прокачуємо свої м'язи.

Однак трапляються ситуації, коли психоемоційний стан людини самостійно відновитися не може. Особливо в умовах, коли джерелами стресу є постійні новини з гарячих точок, проживання біля лінії бойових дій, обстріли, повітряні тривоги, до яких додаються ще й конфліктні ситуації тощо.



Про те, як реагує мозок людини на стресову ситуацію, можна дізнатися тут:
<https://cutt.ly/x3MFqvR>

Під час війни педагоги стикаються з двома типами травматичних подій: несподіваними та тривалими несприятливими подіями, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів.

Важливо розуміти, що наш мозок реагує на стрес, надсилаючи такі сигнали: атакуй, втікай і завмири. Це автоматичні, неусвідомлені реакції. Коли ми відчуваємо тривалий стрес, мигдалеподібна частина мозку постійно працює як сигналізація автомобіля, яка без упину сповіщає власницю, що її авто в небезпеці. Стрес активізує весь наш організм. Він мобілізує тіло, психіку. Через це можуть загострюватися соматичні хвороби, психічні розлади, які були раніше, бажання ізолюватися, схильність до невиконання або формального виконання професійних завдань. У випадку з педагогами можуть постраждати діти, з якими ті працюють.

Крім того, коли ми не відновлюємося, не даємо собі можливості відпочити чи постійно відчуваємо тривогу, страх, провину, ми зазнаємо тривалого стресу. Щоб не довести себе до крайнощів і не виснажити організм, важливо вміти опанувувати стрес¹⁶. Сьогодні ми не можемо відкласти в далеку перспективу відпочинок чи турботу про себе, бо не знаємо, скільки ще триватиме війна. Важливо навчитися піклуватися про себе зараз, слухати своє тіло та психіку, вміти якісно регулювати власні ресурси. Тільки так ми зможемо стати «добрими надійними дорослими для дітей».

У випадках, коли людина стикається з несподіваними травматичними подіями, вона може використати декілька простих способів зупинити їх руйнівний вплив уже на початковому етапі. Зокрема, С. Ройз радить¹⁷:

1. **Масаж.** Це може бути масаж обличчя: поводить руками по чолю, підіймаючи шкіру від брів до лінії росту волосся.

16 За матеріалами модуля 1 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023)..

17 Марковська М. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. URL: <http://surl.li/bnawt> (дата звернення: 14.02.2023).

Натомість стабілізаційний масаж впливатиме на гормональну систему: покладіть руку, якою не пишете, на пупок, а другою рукою потирайте губи, потім – під ключицями, а опісля – куприк. Це може бути й масаж рук: знайдіть точку між підмізинним пальцем і мізинцем, натисніть на неї, потріть її. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

2. *Відчуття опори.* Для цього сядьте так, щоб спертися спиною на щось, відчуйте свої стопи – що дозволить повернути відчуття опори. Далі потрібно відчутти на стопі 9 точок опори: 5 пальців, подушечки та п'ятки. Також можна зробити переكاتи стопами.
3. *Звуки голосу.* Наступну практику рекомендують для того, щоб увімкнути парасимпатичну нервову систему. Зробіть губами «брррр», як тракторець. Далі посміхніться. І якщо вдається викликати усмішку, то це є свідченням того, що починає працювати префронтальна кора й ми виходимо зі стресової ситуації.
4. *Дихання.* Окремі види дихання також допомагають, зокрема вправа «Човник», яка стабілізує в разі панічної атаки. У момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори, покладіть руку на живіт. Другу руку згорніть човником біля рота. Робіть видих, дуйте в долоньку й опускайте до грудної клітки. Робіть вдих і підіймайте руку. Так кілька разів.
5. *Промовляння фраз.* Цю терапевтичну формулу використовують, щоб відчувати своє місце, відчувати себе в тілі. Для цього говоріть про себе вголос: «Я [ваше ім'я], донька [ім'я батька] та [ім'я мами], дружина / чоловік [ім'я чоловіка або дружини], мати [імена дітей]».
6. *Вправу «Метелик»* (білатеральну стимуляцію). Простукайте грудну клітку, з'єднуючи руки, наче у пташку, з періодичністю один удар на секунду, змінюйте руки. Разом із рухами потрібно проговорити про себе чи

вголос: «Я молодець. Я вже [стільки-то] діб живу в режимі воєнного стану. Я впораюся. Ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути помічним для інших людей. Ми точно переможемо». Можна говорити будь-які позитивні слова. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоб був саме один удар на секунду: якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться. Треба зробити мінімум 17–25 ударів із частотою один удар на секунду.

7. Уявляти, що ви видуваєте мильні бульбашки чи дуєте на свічку, якщо під час стресу чи паніки стало важко видихати. Ще один метод: робіть вдих на два такти, а видих — на чотири чи шість. Тобто затримуйте дихання.

Ще пам'ятайте про те, що треба *пити воду*. Коли симпатична нервова система активна (це відбувається під час стресу), у нас пересихає в роті. Якщо зовсім не хочете пити, хоча б змочіть губи чи прополоскайте рот. Щойно вода потрапляє до рота, вмикається парасимпатична система.

Якщо ви ходите квартирою, краще йти перехресно: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо у стресі, переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв'язки між півкулями мозку.

Для того, щоб повернутися у стан спокою та дії, травмотерапевт П. Левін пропонує виконати дивну, але ефективну дитячу практику. Візьміться за голову обома руками та скажіть: «Привіт, моя голово, рада твоєму поверненню». Потім торкніться щік і скажіть: «Привіт, мої щічки, рада вашому поверненню». Далі так само треба сказати про вуха, плечі, спину, ноги, коліна та стопи. Буде дуже ефективно, якщо з цієї практики ви починатимете зустрічі з учнями. Тоді в них з'являться сили витримувати навантаження інтелектуальною інформацією¹⁸.

18 Левін П. А. Зцілення від травми. К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 228 с. .



Більше дізнатися про те, як турбота про себе допомагає турбуватися про інших та як доброзичливість до себе впливає на наші стосунки в соціумі можна тут: <https://cutt.ly/33MGsqM>

Також важливо обмежити доступ до інформації, що негативно впливає на емоційний стан, — це допоможе зменшити тривогу. Адже жодна з попередніх рекомендацій не спрацює, якщо ми будемо паралельно читати стрічки новин.

Тривалі ситуації, які впливають негативно на людину, бувають різної інтенсивності та травматичності, тому вони можуть викликати різні реакції.

Реакції на стрес бувають¹⁹:

- *фізичні*: головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, пришвидшене серцебиття;
- *емоційні*: страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити;
- *когнітивні (розумові)*: складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі у спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;
- *поведінкові*: замирання, уникання, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість.

Водночас кожна людина, яку зачепили воєнні дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме в момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно за 6 місяців

¹⁹ Марковська М. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. URL: <http://surl.li/brmsx> (дата звернення: 16.02.2023).

після травматичної події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів і повітряних тривог), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

Важливо пам'ятати: психіка людини має величезні резерви для відновлення та саморегуляції. Завдяки підтримці рідних і, за потреби, психологічній підтримці спеціалістів людина може повернутися до норми після травматичного досвіду. Але педагоги мають вміти аналізувати власний стан і знати, у яких випадках варто звернутися по допомогу до фахівців.

На що важливо звертати увагу після психотравматичних подій?²⁰

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР, відносять:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травматичні сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх і, як наслідок, відкладання прийняття рішень, неконтактність із навколишніми;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо;
- як наслідок усього зазначеного вище, схильність до антисоціальної поведінки (алкоголізація, наркотизація, надмірний цинізм).

20 Козлова А., Журавель Т. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder> (дата звернення: 17.02.2023).

На різних етапах можуть проявлятися різні ознаки. Це такі фази:

- *відчай* — гостра тривога без усвідомлення важливості того, що сталося;
- *заперечення* — безсоння, амнезія, заціпеніння, соматичні симптоми;
- *нав'язливість* — вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості з порушеннями сну;
- *опрацювання* — розуміння причин травми та горя;
- *завершення* — нові плани на майбутнє.

Що знижує ризики та сприяє зціленню?²¹

Для того, щоб знизити ризики появи ПТСР і посприяти зціленню, необхідно дотримуватися таких порад:

- психологічно стабілізуватися, адже лише емоційно стабільні педагоги можуть підтримати дітей;
- налагодити режим дня та повернути, за можливості, частину звичних справ;
- заручитися підтримкою близьких — налагодити спілкування зі значимими людьми, якщо це надає підтримку та налаштовує на позитив, а не вимагає великого емоційного включення;
- включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи або гуляти на свіжому повітрі);
- залучатися до допомоги іншим, адже волонтерство дає величезний ресурс;
- звернутися по допомогу до психолога чи психотерапевта, що допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе та близьких, попередити або зупинити розвиток ПТСР;

²¹ За матеріалами модуля 1 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023).

- обмежити перегляд новин і сортувати інформацію, яку ви отримуєте: вибирати лише достовірні канали, які не транслюють негативно забарвленого контенту.



Одним з інструментів, що допомагає стабілізації психоемоційного стану, є план щоденної турботи про себе. Детальніше ознайомитися з цим інструментом можете тут: <https://cutt.ly/S3MGmt2>

Турбота про себе передбачає турботу про тіло, сформовану стресостійкість і соціальне оточення як власний ресурс.

Перший об'єкт турботи про себе – це тіло. Тут ідеться про повноцінний сон, збалансовану їжу й фізичну активність. Сон – це ефективний засіб відновлення та відпочинку. Коли ми відчуваємо стрес, наш сон може порушуватися і ставати менш якісним. Через це виникає відчуття втоми. Рекомендуємо вам дотримуватися кількох принципів гігієни сну:

- стежити за графіком сну;
- намагатися спати близько 8 годин щодня;
- обмежити вживання кофеїновмісних продуктів;
- за кілька годин перед відпочинком відкласти телефон, планшет чи ноутбук;
- підготувати комфортне місце сну з оптимальним температурним режимом.

Харчування є джерелом енергії, а добре збалансоване харчування – ще й одним зі способів турботи про себе та своє тіло. Через стрес наші харчові звички можуть змінюватися, тому слід проаналізувати своє харчування та визначити, що ви їсте впродовж дня.

Фізична активність теж позитивно впливає на емоційне самопочуття. Наприклад, у людей, які регулярно займаються бігом, покращується концентрація уваги. Вони краще контролюють думки та ухвалюють вдалі рішення.

Другий об'єкт – *психічне здоров'я*.

Стресостійкість, резилієнтність – спроможність долати життєві випробування, зберігаючи та плекаючи власне психологічне здоров'я, особистісну цілісність і соціальні зв'язки. Коли ми говоримо про стресостійкість, йдеться не про життя без стресу, а про можливість приймати виклики та долати їх. Це навичка, яку можна розвивати.

Стресостійкість можна порівняти з тенісним м'ячиком і яйцем. Коли тенісний м'ячик вдаряється у щось, він відбивається та повертається до свого початкового стану. А якщо вдарити яйце, воно розіб'ється. Ми можемо бути як яйце, яке розбивається під час падіння. А можемо себе розвивати, щоб ставати як тенісний м'ячик.

Наша стресостійкість – це цінності, дії, думки. Цінності складають нашу життєву основу, визначають, що є найважливішим, якими є основні орієнтири. Дії – це другий елемент, те, що ми робитимемо щодня, аби наблизитися до цілей, які базуються на цінностях. Третім елементом є вміння плекати позитивні думки, дистанціюватися від тих, які послаблюють нашу стійкість, на кшталт неусвідомленої негативної думки про ситуацію чи про себе, негативних прогнозів, самозвинувачення.

Третім об'єктом турботи є *оточення*. Важливо цінувати проведення часу з близькими, частіше організовувати такі зустрічі. Використовуйте ресурс колективу, у якому працюєте. Ефективними є *групи взаємопідтримки*, які дозволяють:

- формувати коло однодумців, що мають спільний досвід і можуть у безпечному просторі відверто спілкуватися про свій стан та проблеми, обмінюватися корисною інформацією, отримувати допомогу, підтримку, нові знання та досвід;
- навчити учасників емоційній і поведінковій саморегуляції, покращити їхній психоемоційний стан;
- виявити та надати ресурси для задоволення індивідуальних потреб учасників і членів їхніх родин;

- підвищити здатність учасників організувати й контролювати процеси власної життєдіяльності та функціонування своїх родин у процесі інтеграції в реалії територіальних громад, у яких вони перебувають;
- сприяти розширенню можливостей професійно-особистісної реалізації кожного та кожної з членів групи²².

Отже, пережиті воєнні події, втрати, горе та травми можуть стати точками особистісного зростання, якщо отриманий досвід прийняти, осмислити та використати для примноження індивідуального ресурсу. Задля цього необхідно займатися системним самопізнанням і самовдосконаленням, брати відповідальність за своє життя та його якість.

22 Аносова А. В., Петушкова Л. А., Петушкова О. Д. Сьогодні заради майбутнього. Школа у воєнний і післявоєнний час: посібник для керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2022. С. 148–157.

3. БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ: ЯК ПОДБАТИ ПРО ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ ДИТИНИ

Діти почуваються безпечно, коли простір, у якому вони перебувають, не несе для них ніякої загрози, є комфортним для їхньої діяльності, облаштований відповідно до віку, має чіткі та зрозумілі кордони, норми та правила комунікації, коли в ньому є ритуали, які всіх об'єднують, коли плекають довірчі, дружні відносини та взаємну підтримку.

У процесі навчання, аби створити безпечний простір для дитини, важливо враховувати такі чинники: кількість дітей у класі, наявність особистого простору, захист від нападок із боку інших дітей. Наявність чіткого розкладу дня, тижня, навчального семестру, плану дій у різних ситуаціях, персональних і групових завдань дає дитині розуміння, що на неї чекає. Це знижує рівень стресу, укріплює відчуття контролю над життям і захищеності.

Власне, про ці компоненти поговоримо далі.

Як викладати в умовах невизначеності?

Під час війни освітній процес відбувається в умовах невизначеності, адже важко спрогнозувати повітряні тривоги, вплив негативних новин, відключення електроенергії.

Невизначеність — об'єктивна категорія, яка провокує на ірраціональні дії, допомагає руйнувати певні психологічні бар'єри, долати консерватизм.

Толерантність до невизначеності — властивість особистості, яка дозволяє витримувати кризові прояви, пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття, і непередбачувані життєві обставини.

Тому педагогам в умовах невизначеності важливо формувати в собі та в дітях толерантність до таких ситуацій — це

дозволить сприймати їх як можливість вибору, розвитку, отримання нового досвіду, не відчувати деструктивної тривоги та набувати здатність діяти в них²³.



Дізнатися більше про те, як працювати в умовах невизначеності ви можете, переглянувши вебінар:
<https://cutt.ly/D3MHyFs>

Техніки викладання²⁴

Режим «виживання» забирає чимало сил і енергії. У цей час гостро постають питання: «Навіщо взагалі потрібно навчатися під час війни?» та «Які навички актуальні зараз або будуть потрібні після нашої перемоги?».

У цьому контексті ми й говоримо про кризу у школі: нові потреби з'являються значно швидше, ніж способи, якими їх можна задовольнити. Через це можуть виникати конфлікти.

Мабуть, у кожного з учителів виникають конкретні ситуації, у яких не завжди зрозуміло, як на них реагувати і як їх вирішувати. Наприклад, свідоме уникання учнями навчання, коли вони поведуться так, ніби не чують і не бачать вчителя, не дотримуються правил. Або їм нудно у школі, вони не хочуть долучатися до шкільних активностей. Може бути й так, що учні намагаються пропустити частину уроку (часто ходять по крейду чи до туалету) або демонструють небажання відвідувати школу взагалі. Так може траплятися, коли дитина випереджає своїх однолітків або їй навпаки складно у навчанні.

Одним з інструментів, який допомагає подолати такі складні моменти, є позитивна дисципліна. Це виховання без

²³ За матеріалами вебінару «Поради освітянам, як працювати в умовах невизначеності». URL: <https://youtu.be/heMaGTLlq8o> (дата звернення: 17.02.2023).

²⁴ За матеріалами модуля 2 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023)

покарань і винагород, підтримка дитини у формуванні внутрішньої мотивації, навичок ухвалення рішень, самостійності та відповідальності. Зосередженість на рішеннях і віра в те, що помилки — це чудова можливість вчитися, дає змогу учням дізнатися, наскільки вони компетентні та здібні.

Позитивна дисципліна — це метод, який підтримує розмову про почуття та їх прийняття, навіть якщо педагог не погоджується з певною поведінкою дітей. Для цього треба навчитися сприймати свої та чужі емоції, набути здатність до саморегулювання та керування поведінкою.

Як це застосувати у класі?

1. Говоріть дітям, як потрібно поводитися, замість того, щоб перераховувати те, чого вони робити не мають. Замість «не бігайте в кабінеті» ліпше сказати «пересувайтеся школою спокійно», а замість «ніяких жувальних гумок!» попросити залишити жуйки вдома.
2. Транслюйте ваші правила як сподівання. Частіше вдавайтеся до схвалення. Коли ви бачите, що хтось поводить себе добре, висловіть задоволення його поведінкою. Не обов'язково навіть проговорювати: посмішка, схвальний порух головою — усе це про позитивну дисципліну.
3. Плануйте перехід від одного заняття до іншого й кажіть про свої плани учням. Так вони заздалегідь знатимуть, чого їм варто очікувати. Пропонуйте дітям обмежені й реалістичні варіанти вибору, які й вас влаштовують, і не суперечать інтересам учнів. До прикладу, дайте змогу школярам вибирати спосіб ведення конспекту уроку (традиційний чи візуальний, у зошиті чи в нотатках на смартфоні), тему проєкту або форму презентації результатів роботи. Можливість робити вибір самостійно сприяє розвитку вільних людей, здатних аналізувати, формувати власні висновки та бути відповідальними за свої вчинки.

В умовах кризи важливо зміщувати акценти із суто предметного навчання на *соціально-емоційне*. Таке навчання є інструментом розвитку м'яких навичок. Наприклад, вміння розпізнавати емоції та керувати ними, ставити цілі й досягати їх, оцінювати думки інших, встановлювати й підтримувати позитивні стосунки, відповідально ухвалювати рішення.

А ще соціально-емоційне навчання – важливий компонент психосоціальної підтримки. Систему вправ і технік соціально-емоційного навчання легко інтегрувати в усі шкільні предмети.

Крім того, справлятися зі складними ситуаціями допомагає зміщення акценту з навчання на *наставництво*. Наставник – це турботливий дорослий друг. І для дитини молодшого шкільного віку чи підлітка мати таких друзів-наставників – дуже важливо.

Саме вчителі-наставники відкривають для школярів новий досвід, допомагають дитині ухвалити рішення щодо правильного життєвого вибору, підтримують успіхи в навчанні. Як наслідок, вони підвищують дитячу самооцінку.



Додатково радимо ознайомитись із методами ненасильницької комунікації за покликанням:
<https://cutt.ly/f3MHAxs>

Як організувати безпечний простір у класі?

Організувати безпечне та комфортне освітнє середовище неможливо без дотримання певних *правил*. Вони пояснюють, як і чому потрібно поводитися.

Усі учні мають розуміти та відчувати, що класна кімната – це безпечний простір. І саме правила допоможуть його зробити таким.

Коли говоримо про правила, маємо на увазі, що це прописані інструкції щодо поведінки, які використовують у повсякденному шкільному житті²⁵.

Козорог О. і Грінберг М. наводять такі принципи створення правил:

- утвердження і захист цінностей класу / школи та допомога в реалізації цілей і завдань класу / школи;
- опис дозволеної, недозволеної та обов'язкової поведінки і нічого більше;
- правила повинні бути виконуваними;
- повинні містити інформацію про те, хто і як стежить за їх виконанням, хто і які санкції застосовує до тих, хто порушує правила, а заохочення – до тих, хто дотримується правил;
- потрібне положення про те, хто і як може змінити правила;
- не суперечать загально визнаним правам людини, чинним законам і не дискримінують будь-кого.

Ключова вимога до правила – справедливість, а основні структурні елементи – це:

- ціннісне підґрунтя (цінність, яку стверджують або захищають);
- опис поведінки (дозволеної, недозволеної чи обов'язкової);
- опис механізму (хто стежить за виконанням правил; як вчиняти, якщо правило порушили; хто накладає санкції за порушення правил; які заохочення є за дотримання правил)²⁶.

25 За матеріалами модуля 2 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023).

26 Вебінар «Як створити безпечний простір у класі за допомогою правил?». URL: <https://youtu.be/TOUX-0jyJoU> (дата звернення: 16.02.2023).



Додаткову інформацію про те, як створити безпечний простір у класі за допомогою правил можна переглянути тут:
<https://cutt.ly/u3MKyqn>

Водночас коли йдеться про класний колектив, педагогам важливо складати правила спільно з учнями, а не нав'язувати свої норми. Тоді для дітей вони стають не лише правилами, а й *домовленостями*, тобто добровільною угодою всього колективу.

Етапи напрацювання правил:

На початку навчального року (або в момент, коли вирішили визначити спільні правила) обговоріть з учнями, яким вони бачать свій клас цього річ. Важливо, щоб усі висловили свою думку. Для того, щоб прискорити процес, зробити його якомога безпечнішим, можна запропонувати дітям записати своє бачення на стикерах, анонімно, а потім згрупувати відповіді за тематикою.

Визначить правила, які гарантуватимуть безпечний простір у класі. На цьому етапі важливе обговорення, яке варто організувати в малих групах і потім винести назагал, аби фіналізувати перелік правил.

Обов'язково перевірте, чи однаково всі у класі розуміють кожне правило. Для цього можна обговорити практичні кейси, з якими стикалися учні класу.

Правил не має бути багато: краще узгодити до 6–7 важливих і обов'язкових, ніж 30, про які ніхто не буде пам'ятати.

Правила мають бути лаконічно та позитивно сформульовані (3–7 слів), а також конкретними та зрозумілими з першого прочитання²⁷.

27 За матеріалами модуля 2 «Навчання і діти в умовах воєнного стану» онлайн-курсу «Сміливі навчати». Навчальна платформа студії онлайн-освіти «EdEra». URL: <https://cutt.ly/J3Ke4CL> (дата звернення: 17.02.2023).

І бажана поведінка, яка не порушує узгоджені правила (таблиця 1), і проблемна, небажана поведінка, яку звід правил забороняє, має бути чітко визначена та зрозуміла для всіх учнів.

Таблиця 1

Приклади бажаної поведінки учнів²⁸

Приміщення класу, урок	Коридор	Їдальня	Вбиральні	Подвір'я
Приходять / підключають гаджети вчасно	Використовують правильну гучність голосу і нормативне мовлення	Спокійно чекають на свою чергу	Підтримують чистоту та бережно ставляться до обладнання	Перебувають на подвір'ї протягом спеціально відведеного часу й у визначених місцях
Сидять на своєму місці / мають увімкнені камери	Вчасно повертаються з перерви	Їдять правильно	Вчасно повертаються до попередніх місць перебування	Долучаються до спільних занять
Готуються до уроку ще до початку	Встигають зробити гігієнічні процедури чи інші завдання під час перерви	Поважають особистий простір інших	Поважають простір інших людей	Співпрацюють з учителями й однокласниками

28 За матеріалами тренінгу «Резилієнтні класи» Центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». Львів, 2022. URL: <http://surf.lj/exnkk> (дата звернення: 14.02.2023).

Приміщення класу, урок	Коридор	Їдальня	Вбиральні	Подвір'я
Уважно виконують завдання на занятті	Стежать за чистотою в місцях свого перебування	Прибирають за собою та іншими (за потреби)	Повідомляють про будь-які проблеми дорослим	Шанобливо ставляться до дітей та обладнання
Беруть активну участь у виконанні завдань	Повідомляють вчителів про неприйнятну поведінку – свою чи інших	Вчасно завершують сніданок / обід	...	Повідомляють про будь-які проблеми дорослим
Співпрацюють з учителями й однокласниками	Шанобливо ставляться одне до одного	Беруть участь у спільних трапезах		...
Шанобливо ставляться до речей інших		
Виконують домашні завдання				
...				

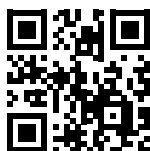
Приклади небажаної поведінки учнів:

- учні невчасно приходять на урок, невчасно виконують завдання, залишають без дозволу свої місця, залишають після себе сміття – це не загрозлива для безпеки інших небажана поведінка;
- бійки, знущання, вандалізм, нищення речей, образливі слова, лайка – це вже загрозлива для безпеки інших поведінка.

Якщо заклад освіти працює в очному чи змішаному форматі, то доречно візуалізувати правила та розмістити їх у класній кімнаті на видноті. Так за потреби до них зможуть звертатися. Ще хороша ідея – роздати інструкції всім учасникам освітнього процесу.

Правила для дистанційного навчання також варто розробляти спільно. До переліку узгоджених норм поведінки рекомендуємо додавати правила «цифрової етикету». Наприклад, з котрої години можна писати в чат, що варто дописувати, а що – ні. І обов'язково – правила безпечної поведінки в інтернеті. Узгоджені правила можна закріпити у спільному чаті.

Для того, щоб усі учасники освітнього процесу дотримувалися правил та інструкцій, їх потрібно постійно практикувати, нагадувати про них і неодмінно підтримувати учнів, які постійно діють за правилами. Якщо ж ні, не карайте, а застосовуйте підхід «Виправте те, що зламали», який пропонує учням залагоджувати свою поведінку діями або словами. У разі серйозних порушень (наприклад, насильства) варто сповістити керівництво школи та батьків і залучити практичного психолога, адже важливо віднайти причину такої поведінки дитини.



*Пропонуємо також переглянути вебінар
«Конфлікти в класі: як діяти вчителю?»
<https://cutt.ly/83MLj7D>*

Заохоченням може бути позитивна увага, похвала (усна чи письмова похвала, жести заохочення, накопичувальна система жетонів), привілеї (швидший доступ до чогось, менший обсяг завдань, додаткові бали), нематеріальні цінності (спільна прогулянка, участь у вечірці, зміна тла на екрані), матеріальні винагороди (сюрпризи, узгоджені заздалегідь речі).

Систему правил і наслідки їх недотримання необхідно обговорити з батьками, пояснити їм, як виконання правил

допомагає створити безпечне освітнє середовище. Таке пояснення батькам, обговорення та погодження з ними правил, розуміння їх допоможе вчителю заручитися підтримкою батьків^{29 30 31 32 33}.

Розуміємо, що діти не завжди будуть дотримуватися правил – навіть тих, які вони розробили разом із педагогом та узгодили. Тому важливо у процесі навчальної діяльності акцентувати увагу на сильних сторонах учнів, враховувати динаміку досягнень дитини, а не порівняння її результатів із досягненнями інших. Хорошими помічниками для вчителів є гумор і приємні сюрпризи: вони допомагають знімати напругу, знижувати тривожність. Також учитель має дотримуватися таких порад, щоб процес навчання був керованим, а прийняті правила виконували:

- *демонструвати, що ви керуєте навчальним процесом* – для цього треба постійно стежити за перебігом уроку та дотриманням узгоджених з учнями правил. Важливо бути відкритими та відвертими з учнями, ділитися власним досвідом не лише з предмета, який ви викладаєте, але й, наприклад, зі свого шкільного життя;
- *домовлятися з лідерами*. Якщо у класі більш ніж 15 учнів, важливо знати лідерів невеликих груп та обговорювати з ними причини порушень прийнятих правил. Також важливо з'ясувати, хто є неформальним лідером у класі та чи ініціює ця дитина порушення поведінки, чому вона це робить;

29 *Класні правила: як стати майстром управління класом*. URL: <http://surl.li/exunz> (дата звернення: 14.02.2023).

30 *Вайдінгер В., Голлоб Р. Зростаємо у демократії: плани уроків для початкового рівня з питань демократичного громадянства та прав людини*. Київ: Основа, 2016. Т. 2. 164 с.

31 *Швадчак Н. 10 вчительських прийомів, щоб налагодити дисципліну в класі*. URL: <http://surl.li/exuox> (дата звернення: 14.02.2023).

32 *Classroom Rules for Student Success*. URL: <http://surl.li/exupe> (дата звернення: 14.02.2023).

33 *Журавльова О. Про правила й рутини (менеджмент класу)*. URL: <https://osvita.ua/blogs/82668/> (дата звернення: 14.02.2023)

- *змінювати фокус* – щоб зрозуміти учнів, важливо спробувати подивитися на певну ситуацію їхніми очима, бути емпатійними. Для цього важливо вислуховувати дітей, надавати їм можливість виговоритися, і робити це в камерній обстановці, не перед усіма учнями класу. Це займає небагато часу, але є дуже важливим для учнів, з якими довірливо та з повагою поговорить учитель.

Як підтримувати дружні стосунки у класі?³⁴

Завдання педагогів – зробити так, щоб освітній процес став допомогою, підтримкою, а не черговим стресом і хвилюваннями як для учнів, так і для них самих.

Негативні оцінки, жорсткий облік відвідування, об'ємні домашні завдання, критика – якщо вони центральні у шкільному житті учнів, то погіршують їхній емоційний стан, знижують їхню мотивацію навчатися. Колективам, де з уважністю ставляться до традицій плекання стосунків, притаманні порозуміння та взаємна підтримка, зануреність учнів у навчальний процес і зменшення конфліктів. Безумовно, стосунки потребують часу та простору, аби їх розвивати та підживлювати, а традиції на цьому шляху допомагають тримати зв'язок із цінностями колективу та його історією.

Приклади практик плекання міцних стосунків у класі:

- початок і завершення тижня в особливий спосіб;
- святкування днів народження в колі «Тепло класу» (з обіймами);
- помічання обдарованостей (сильних сторін, здібностей, талантів) учнів і обмін ними («Крісло автора», авторські виставки тощо);
- ритуал прояву уважності до радісних і важких часів у житті учнів;

34 За матеріалами тренінгу «Резилієнтні класи» Центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». Львів, 2022. URL: <http://surl.li/exnkk> (дата звернення: 14.02.2023).

- «Записка вдячності» як плекання почуття вдячності;
- спільний позаурочний час.

Окремо зауважимо важливість розвитку в дітях почуття вдячності, адже вдячні люди більш оптимістичні, відчувають більше енергії, частіше допомагають і вибачають іншим, більше співчують, рідше переживають самотність, схильні до глибшої духовності, аніж ті, хто не відчуває вдячності. Тому варто культивувати у класах «настрій вдячності»: мати звичку пригадувати моменти, за які можна бути вдячними, вести щоденники, висловлювати вдячність, розуміти, чий внесок уможливив певне досягнення тощо.

Як визначити та закріпити спільні цінності у класі?³⁵

Клас, який має *спільні цінності*, набагато легше проходить крізь випробування, адже всі розуміють, заради чого відбуваються зміни. Цінності — це стійкі ідеї, погляди, переконання, за допомогою яких людина може задовольнити власні потреби. Вони спонукають діяти, формують мотивацію учнів, обмежують / регламентують їхню поведінку.

Педагогічні працівники можуть впливати на формування ціннісних орієнтацій учнів, стимулювати, підтримувати ті, які сприяють формуванню безпечного толерантного простору в класі, групі учнів.

Приклади цінностей, які учням важливо вміти ідентифікувати в собі та інших:

- прийняття — приймати себе, інших, життя;
- відкритість — досліджувати та пізнавати нове, бути в пошуку;
- асертивність — відстоювати свої права та шанобливо доносити їх іншим;

35 Там само.

- автентичність — довіряти собі, бути справжніми, вірними собі;
- творчість — цінувати, створювати, розвивати, культивувати красу;
- турбота — піклуватися про себе, інших, довкілля;
- мужність — приймати виклики, вдосконалюватись;
- співчуття — діяти з добротою та повагою.

Джерелами активації цінностей можуть бути збирання й оповідання історій зі свідченнями людської стійкості, обмін особистим досвідом і рефлексіями про життєві уроки між учнями, спільні активності та рефлексія спільного досвіду (слухати / співати пісні, читати / обговорювати поезію чи мотиваційні вислови, споглядати природу, картини тощо).

Нижче наводимо кілька практик, які допоможуть учням дослідити, усвідомити цінності, які є в них і які їх об'єднують.

Практика «Знаємо та чуємо свої цінності»

Обговоріть з учнями групи питань:

1. Якими людьми вони хочуть стати? Що є цінним і важливим у їхньому житті / класі? Яке життя вони хотіли б прожити? Що є правдою про них?
2. Що цінного відкривається у стосунках? Заради чого важливо будувати добрі стосунки? Якими вони хочуть зростати у стосунках? Що допомагає будувати стосунки? Якими мають бути добрі стосунки?
3. Що або хто є носіями цінностей у їхньому житті? Чи надихає їх досвід інших людей? Якими є ці люди? Які їхні вислови надихають?

Практика «Живемо відповідно до своїх цінностей»

Обговоріть з учнями:

1. Які цілі вони можуть поставити в напрямі своїх цінностей? Чи можна ці цілі перетворити на корисну щоденну звичку — свою чи цілого класу?

2. Який план на щодень можна розробити, аби досягати цих цілей?
3. Які можуть бути перешкоди і як їх подолати?
4. Що може надихати та підтримувати на шляху досягнення цілей?

Як підтримувати резилієнтність учнів?³⁶

Резилієнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах (Ф. Лозель)³⁷.

Важливі постулати щодо підтримки резилієнтності:

1. У резилієнтних класах життєву енергію використовують мудро: навантаження балансують, турбуються про відновлення, мінімізують зайві витрати.
2. Бути стійкими – передбачає чути свої потреби та потреби інших, вміти турбуватися про себе та спільноту загалом.
3. Стійкість потребує емоційної компетентності, вміння орієнтуватися в ній і зміцнювати зв'язок із тими емоціями та станами, які наповнюють, живлять, приносять позитивну енергію.
4. Якщо плекати в рутині вміння відновлюватись, наснажувати почуттєву та ментальну сфери, то вони будуть міцнішати, адже «що ми сіємо, те і проростає».

Дуже доречно педагогам разом з адміністрацією проаналізувати наступні групи питань і прийняти відповідні рішення задля підтримки резилієнтності учнів:

1. Яким є зараз навантаження учнів? Що варто змінити в навантаженні? Як ці зміни можна зробити реалістичними?

36 Там само.

37 Лазос Г. П. *Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Вінниця, 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26–64.*

2. Як учні турбуються про відновлення власних ресурсів? Що варто змінити? Як ці зміни зробити реалістичними?
3. Які витрати енергії варто зменшити? Від чого можна відмовитися?

Ресурсні активності для класу мають бути різноманітними: щоденними, щотижневими, щомісячними; короткочасними та тривалими. Важливо мати «меню» ресурсів (бо потреби дітей змінюються) і плекати корисні ментальні / когнітивні активності: творчість, пізнання та планування з цікавістю, ресурсні спогади та вправи на уяву, на розвиток і зміцнення доброзичливості, вдячності, співчуття, мотиваційні слова, гумор. Не менш важливі та корисні поведінкові активності: спорт, музика, відпочинок, волонтерство, прогулянки на природі.

Таблиця 2

Бланк планування ресурсних активностей для класу

Місяць: _____				
	I тиждень	II тиждень	III тиждень	IV тиждень
Понеділок				
Вівторок				
Середа				
Четвер				
П'ятниця				

Як створити відчуття безпеки в дітей під час повітряної тривоги?³⁸

- Учителю важливо зберігати витримку та самовладання. Якщо дитина бачить, що доросла людина поряд спокійна, це допомагає і їй заспокоїтися та правильно зорієнтуватися в ситуації.
- Скажіть дітям, що зараз вони в безпеці, тому що ви поряд: «Я з вами, я буду поруч». Скажіть, що у вас є план на різні випадки, що разом ви точно впораєтесь. Цінність позитивної налаштованості велика.
- Коли лунає сигнал тривоги, поясніть, що в цей момент нас захищають воїни, а наше завдання – знайти безпечне місце, і ми будемо своє завдання виконувати!
- Дозволяйте дітям виявляти ті емоції, які виникають, бо «немає хороших чи поганих емоцій, емоції говорять про щось важливе для тебе у цей час». Не соромте їх за те, що вони вільно проявляють свої емоції.
- Говоріть дітям «слова сили»: що вони молодці, що добре справляються, що їхня підтримка для вас важлива і ви її відчуваєте.
- Якщо у групі дітей є ті, хто дуже емоційно проявляє власне хвилювання, говорить про свої страхи, переведіть увагу цієї дитини на конкретне завдання, наприклад, призначте її відповідальною за щось: взяти пляшку з водою або ліхтарик. Скажіть: «Мені потрібна твоя допомога. Ти з цим впораєшся!» Це переключить увагу, зменшить хвилювання, адже тепер дитина має план дій.
- Коли ви розмовляєте з кимось із дітей, за можливості робіть це на рівні очей. Поверніться до дитини обличчям, присядьте біля неї, щоб зустрітися поглядами. Так ваша комунікація буде вдвічі ефективнішою.

38 Лисенко О. Коли війна приходить у світ дитини. Як допомогти і підтримати наших дітей під час війни. URL: http://prosvitcenter.org/pidtrymka_diteji_porady (дата звернення: 14.02.2023).

- Звертайтеся до дітей на ім'я — це привертає увагу.
- Підлітки можуть уникати ваших поглядів і дотиків, сидіти в інстаграмі чи тіктоці. Це їхній спосіб впоратися з напругою та стресом. Подумайте, яке доручення ви можете дати, щоб вони могли прожити емоції, переключитися.
- Якщо котрась дитина у ступорі, ніяк не реагує, розтирайте їй руки, мочки вух, дайте солодкий чай, цукерку, обійміть і похитайте, щоб включити в рух. Зверніться до неї на ім'я, скажіть: «Я з тобою, я поруч». Задайте декілька запитань, відповідь на які буде «так»: «Ти мене чуєш?», «Ти мене бачиш?», «Ти хочеш випити води?», «Ти відчуваєш мою руку?» тощо. Потисніть руку дитини і попросіть, щоб вона потисла руку у відповідь. Запропонуйте дитині подихати разом: вдих — видих. Скажіть: «Дихай разом зі мною. Ти молодець!» Починайте з видиху — він має бути вдвічі коротшим, ніж вдих. Зробіть разом із дитиною вправу «Свічка-квіточка»: коли видихаєте, уявіть свічку, яку потрібно загасити подихом; коли вдихаєте, уявіть квіточку, аромат якої приємно вдихати. Повторюйте вправу декілька хвилин.
- Якщо дитина тремтить, напружена, попросіть напружити м'язи сильно-сильно, а потім повністю розслабити їх. Зробіть разом вправу «Штангіст»: ноги на ширині плечей, нахил вперед, взяти міцно руками уявну штангу, підняти над головою, потримати, напруживши м'язи та затримавши дихання. Потім «впустити» штангу на підлогу, видихнути повітря та потрусити руками, як це роблять штангісти. Вимовити довге «хууух», видихаючи повітря. Зробіть вправу «Рука»: візьміть дитину за кисть руки, пальцем обведіть кожен пальчик — з великого і до мізинця, немовби змальовуєте контур руки. Попросіть дитину зробити так само з вашою рукою, повторіть на іншій руці.

- З дітьми початкових класів можна пограти в ігри у сховищі. Для проведення таких ігор можна долучати старшокласників.
- Не обманюйте дітей, не говоріть їм «не хвилюйтеся, все добре» – так не чесно, і діти це розуміють.
- Коли загроза минула, скажіть дітям, що ця тривога закінчилася, у цей момент ми в безпеці. Скажіть: «Усе скінчилося. Тривога вже позаду. Тепер ми в безпеці», «Це було складно, але ви впоралися!».

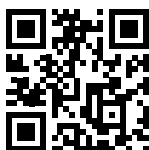
Чому це важливо? Тому що таким чином ми, дорослі:

- надаємо дітям почуття безпеки, правдивого контакту з нами;
- підтримуємо, даємо почуття захищеності – ви разом;
- повертаємо дітей у реальність;
- закріплюємо нові способи поведінки у складній ситуації, розширюємо можливості діяти самостійно;
- приносимо в життя дітей позитивні емоції;
- фіксуємо у свідомості дітей, що неприємна ситуація закінчилася.

*Додаткові вправи, які педагог може
зробити з дітьми в укритті*



*Порадник для вчителів «Активності для
учнів та учениць у бомбосховищах шкіл»*
<https://cutt.ly/M8rntPb>



*Відеопрактикум «Активності для
бомбосховищ: всі вправи»*
<https://cutt.ly/z8rns9k>

Для створення безпечного простору вчителю варто пам'ятати про ті теми, які можуть емоційно боляче вразити дитину, відновити негативні спогади. Зокрема, С. Ройз звертає увагу на такі теми:

- образ дому. З одного боку, тема важлива і терапевтична, але може стати сильним тригером для тих, хто втратив домівок;
- літаки;
- питання про емоції: «Яка у тебе зараз емоція?». Питання «Ти як?» звучить більш коректно. Якщо вже потрібно перейти до емоцій, починайте з тіла: «Що ти відчуваєш у тілі, ти як?»;
- питання про батьків, родичів дитини, не варто використовувати вправи та техніки, де потрібно згадати близьких дорослих, якщо ви знаєте, що в класі, групі є діти, які їх втратили. Аналогічними є питання про домашніх улюбленців, не варто педагогам ініціювати ці теми.

Для дітей, які пережили травмуючі події, складними і неприємними можуть бути такі дії:

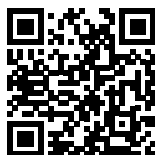
- заплющити очі в іграх, практиках. Тим, хто зазнав травматизації, потрібно все контролювати. Можна сказати: «Якщо для вас комфортно, ви можете працювати із заплющеними чи розплющеними очима»;
- розповідати про травматичний досвід, втрати. Тому не варто на цьому наполягати, а тим більше примушувати;
- торкання до їхнього тіла без дозволу. Обов'язково запитуйте чи попереджайте, якщо хочете торкнутися, підійти ближче, кинути м'яча;
- сарказм і жарти. Людина з травматичним досвідом може сприйняти їх як насмішку;
- глибоке дихання. Ліпше просити дихати так, як комфортно. Бо глибоке дихання може спровокувати

доступ до глибинних переживань, з проявами яких може бути складно справитися тут і зараз³⁹.

Радимо також скористатись особистим помічником — чат-ботом «Спільно для вчителів». Він допоможе:

- піклуватися про себе — всі навчальні ресурси для самопідтримки сховані за однією кнопкою чат-боту;
- звільнити голову — у чат-боті можна записати спостереження про учнів, щоби вчасно відреагувати та допомогти їм, коли спостерігається негативна динаміка;
- отримати пораду — ні секунди зволікань, коли ситуація вимагає швидкого реагування та рішень під час кризи на уроці.

Приєднуйтесь:



у телеграмі:
<https://t.me/SpilnoTeacherBot>



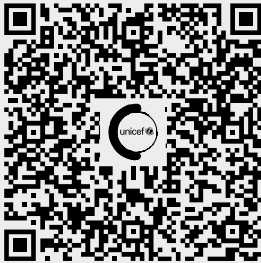
у вайбері:
https://bit.ly/SpilnoBot_Viber

39 Лисичкіна Л. Не кажіть: «Все буде добре», «Час зцілює»: поради сімейної психологині про спілкування з дітьми. URL: <http://surl.li/exuws> (дата звернення: 17.02.2023).



«Спільнотека» — це каталог діджитал та друкованих матеріалів із тем безпеки, харчування, здоров'я та гігієни, психологічної та соціальної підтримки тощо.

Всі матеріали розроблені консультантами Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та експертами в різних галузях і мають на меті допомогти сім'ям, які постраждали від війни, переселенцям, молоді, дітям, освітянам, медикам, соцпрацівникам та іншим.



**Більше цікавих
та корисних
матеріалів —
у Спільнотеці**

spilnoteka.org


СМІЛИВІ НАВЧАТИ

*Практичний poradник для педагогічних працівників
закладів загальної середньої освіти*

Коректорка Катерина Нікішова
Дизайн і верстка Ольга Золотар

Надруковано в друкарні «Віктан»
Наклад 120 примірників


Не для продажу




Практичний poradник розроблено освітньою організацією «Навчай для України» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні в рамках ініціативи «Спільно до навчання».


«Спільно для вчителів» – проєкт допомоги вчителям з підтримки ментального здоров'я та сприяння у подоланні труднощів під час війни. Проєкт містить онлайн-курс, чатбот, вебінари та очні візити у школи, які будуть корисними для самопідтримки та реагування на кризи різного характеру.

«Навчай для України» – це освітня організація, яка працює для того, аби кожна дитина в Україні мала змогу реалізувати свій потенціал, незалежно від місця народження чи проживання. «Навчай для України» залучає найкращих випускників і талановитих молодих спеціалістів різних галузей до вчителювання у маленьких населених пунктах України.

 teachforukraine.org

 info@teachforukraine.org

 Більше матеріалів для вчителів на spilnoteka.org



НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ