

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

# Травмачутливість\*

## у школі



\*термін із травматерапії

Зараз час, коли ми всі маємо стати експертами з травмачутливості. Бути уважними до того, що може травмувати чи ретравмувати дітей. Знати, як стабілізувати стан дитини. У цьому матеріалі з повагою до всіх, хто поруч з дітьми, зібрано те, що може допомогти у вашій роботі.

Сімейна й дитяча психологиня  
Світлана Ройз

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської — Міністерство освіти і науки України реалізує пріоритетний проєкт «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти».

# Самооцінка, емоції, підтримка

**Що вищий рівень тривоги, то більша потреба в контролі, інформації, створенні «рамки безпеки».** Наскільки це можливо, дітям потрібні передбачуваність і послідовність. Вони потребують більше інформації про те, що відбуватиметься, яка послідовність дій, які правила школи й класу.

---

**Якщо є зміни, — про них потрібно попереджати заздалегідь,** адже зараз можуть бути складнощі з перелаштуванням, швидкою адаптацією.

---

**Дітям важливо від нас чути, що ми розуміємо, як зараз може бути не легко навчатися.** Ми бачимо й підтримуємо зусилля дітей. Запам'ятовування також може бути ускладненим. Але одночасно — діти чутливі до жалості. Тож ми маємо поважати їхній досвід і вірити в їхні сили.

---

**Під час уроку в дитини може змінитися настрій,** вона може заплакати чи повністю втратити контакт із тим, що відбувається на уроці. Як правило, діти «заражаються» емоціями одне одного. Можна запропонувати їм будь-яку стабілізаційну практику чи руханку (можливо, дати посилання на практики, наприклад, Картки сили <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards> чи

Дихальні картки <https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>). Не привертаючи до дитини уваги, важливо дізнатися, що діється в її родині (можливо, вона переживає за тих, хто на фронті).

---

Якщо шкільний день почався з повітряної тривоги чи вона була вночі, **важливо зустріти дітей словами підтримки**. Точно не починати навчання з контрольної роботи чи тесту (торік ця тема часто траплялася).

---

**Довготривале переживання стресу може призводити до двох протилежних реакцій — гіперактивності або загальмованості.** Важливо пам'ятати: після того, як дитина відчула безпеку поруч з нами, вийшла зі стану ступору, вона може демонструвати роздратування, агресію, надмірну активність. Це нормально, але нам потрібно бути готовими скеровувати цю активність.

---

**Діти зараз часто живуть у режимі очікування невдачі.** Вони надзвичайно чутливі до того, як саме ми подаємо інформацію. Їм потрібні досвід перемог і підтримка. Спочатку нескладні знайомі завдання, у яких можна отримати швидкий результат. Це важливо, бо розчарування на початку навчального року може призвести до того, що в дитини не вистачить сил іти далі. Але ще раз наголошу: ми підтримуємо дитину, але й водночас її силу.

---

**Діти можуть швидко втомлюватися.** Темп навчання може бути іншим — дітям важливо говорити про те, що це нормально. Нам потрібно частіше робити паузи, пропонувати різні завдання.

---

Важливо не просто дозволяти, а просити дітей пити воду, стежити за тим, щоб приміщення було провітраним. Задуха підсилює відчуття небезпеки.

---

Було б правильно для родин підготувати анкети, у яких батьки / опікуни надають важливу інформацію про дитину. Як вона реагує, перебуваючи у стресі, якої підтримки потребує, чи є родинні обставини, на які ви маєте зважати.

---

Якщо не встигли зібрати й обробити анкети, у яких рідні надають інформацію, — **не варто в дітей питати про те, де мама / тато. Ліпше — з ким дитина прийшла.**

Якщо ви знаєте, що в класі є дитина, яка втратила близьких, у матеріалі знайдете інформацію про те, як її можна **підтримати**. Саме зараз під час уроків важливо пропонувати більше групових завдань. Важливими є спільні дії, можливо, волонтерські проєкти. Школи, де діти й дорослі разом займаються волонтерством, співають, де є театр, — це школи, у яких набагато менше проявів булінгу.

# Техніка безпеки:

**Стан дорослих, які поруч.** Саме ми створюємо «рамку безпеки» своїм станом. Дитина завжди орієнтована на дорослого, якому намагається довіряти, — на його авторитетність, стабільність. Дитина насамперед зчитує наші невербальні сигнали: поставу, позу, міміку, навіть ритм дихання. Тому перед зустріччю з дітьми нам особливо важлива турбота про себе.

Якщо нам не вистачить сил, замість авторитетності ми будемо проявляти авторитарність.

**Немелодійний дзвоник у школі може стати тригером,** спровокувати емоційні реакції в дитини. Якщо є можливість, ліпше замінити його мелодією чи піснею. Якщо дзвоник на урок не гармонійний, дитина переноситиме відчуття, що виникає від цього звуку, на урок і вчителя чи вчительку, який / яка на неї чекає.

**Під час повітряної тривоги дітям частіше потрібен супровід.** Часто їм роздають телефони й вони проводять час за іграми. Якщо це стає системою, ми самі можемо спровокувати ігрову залежність.

Якщо є можливість, ліпше пропонувати спільні заняття, ігри. Є діти, яким потрібна наша особлива увага.

Фонд Східна Європа створив проєкт «Круті в укритті», який може допомогти підтримати дітей. Також можна використати портал «Моменти стійкості щодень» <https://momental.howareu.com/> (від ЮНІСЕФ і Ти як?) і застосунок Safe Place <https://safeplace.com.ua/>.

Саме зараз нам варто бути особливо уважними з текстами на складні теми, які можуть спровокувати сильні емоції в дитини. Це тексти про смерть, війну, батьків, дім. Ми не знаємо, який досвід переживає дитина. Тож іноді тексти шкільної програми насправді можуть бути травматичними. Перед нами складне завдання — стимулювати розвиток дитини й бути екологічними, дбати про її стан. Як ввести дитину в складну тему так, щоб це було безпечно, — у методичці

<https://mon.gov.ua/news/ne-retravmuvati-ditey-rekomendatsii-shchodo-vikoristannya-kontentu-v-pidruchnikakh>.

### **Не давати практик із заплющеними очима.**

Заплющити очі — часто означає для дитини й дорослого втратити контроль.

Люди, які пережили травматичний досвід, намагаються все тримати під контролем. Якщо дитина заплющила очі, а в цей момент пролунає сигнал повітряної тривоги, — це може спровокувати сильну емоційну реакцію.

**Увага до особистих кордонів.** Не можна торкатися дитини без дозволу. Треба бути уважними до дистанції під час контактування з нею. Якщо ми хочемо торкнутися дитини, щоб надати підтримку, нам потрібно про це попередити. Інакше втомлена чи знервована дитина може це сприйняти як агресивну дію.

**Максимальна повага.** Ми особливо уважні до жартів. Діти й дорослі, особливо зараз, дуже чутливі до глузувань й оцінювання. Інформація сприймається переважно не через призму «що кажуть», а «як саме вона подається». Повага допомагає відчувати безпеку поруч із нами.



**Діти можуть перевтомлюватися від навантаження контактами, бо за час онлайну від них відвикли.**

Утомлена дитина може бути дратівливою, розгубленою, плакати або проявляти агресію.

У нервової системи є «ліміт контактів». Ми можемо запитати дитину: «Ти втомився / втомилася?

Можливо, знизити темп уроку?». Адже, як правило, у більшості дітей може бути саме такий стан.

**Не варто просити дітей дихати глибоко для заспокоєння** — глибоке дихання може спровокувати заглиблення в емоції. Дихаємо так, як дихається. Намагаємось акцентуватися на видиху.

Ми пропонуємо комфортний для дитини ритм дихання, намагаємось зосереджуватися на видиху.

Можна використати Дихальні картки

<https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>.

Важливо **заздалегідь продумати свою реакцію на ненормативну лексику дітей**. Зараз її легалізовано — важливо вводити правила й домовлятися, що є у вашій спільноті прийнятним.

Коли ми проживаємо стрес чи травматичний досвід, то можемо переставати відчувати свої потреби, — учням початкової школи важливо **нагадувати, що потрібно пити, їсти, йти в туалет, рухатися.**

Стрес і травматизація змінюють та фрагментують наше сприйняття часу й реальності. Нам **обов'язково потрібно зосереджуватися на поточній даті.**

**Досвід дитини, яка зазнала травматизації, — фрагментований.** Вона може не пам'ятати те, що, на нашу думку, пам'ятати повинна. Для того, щоб установити з нею контакт і дитина могла адаптуватися, відчути безпеку та йти в освітній процес, буде помічним, якщо ми встановимо зв'язок «минуле — теперішнє — майбутнє». Наприклад, якщо дитина повернулася до своєї школи, до місця, де була, ми можемо разом із нею пройтися приміщенням, доторкнутися знайомих речей.

**У дітей, які зазнали травматичного досвіду, може погіршитися орієнтація в просторі,** — варто розповідати й супроводжувати їхній рух намальованими стрілочками чи плакатами.

# Освітній процес:

Діти (і дорослі), що пережили досвід травматизації, — на деякий час можуть «забувати» правила орфографії (можливо, ігри зі словами, створення кросвордів, коміксів будуть помічними).

Можуть бути складнощі з предметами і знаннями, що пов'язані з просторовою орієнтацією (геометрія, тригонометрія, креслення, а також використання прийменників (над, під, через ...). Для того, щоб активізувати частини мозку, що пов'язані з цими функціями, ми можемо залучати активності, де б дитина створювала 3D-моделі (лего, ліплення з пластиліну та глини, оригамі).

Навички читання. У кожного й кожної з нас (дорослих і дітей) була своя адаптація до стресу: хтось почав учитися і більше читати, а хтось досі не може сконцентруватися. **Навички читання в дітей можуть погіршитися — нам важливо пам'ятати, що це тимчасово.**

Довгострокова пам'ять. **Процеси запам'ятовування інформації можуть бути ускладненими.** Якщо ми переживаємо стрес, робота гіпокампа, що відповідає, зокрема, і за довгострокову пам'ять, пригнічується. Важливо пропонувати маленькі обсяги інформації, пам'ятати, що рухова активність буде стимулювати активність мозкову.

Діти під час навчання **можуть крутити щось у руках, гойдатися на стільці — це не завжди ознака відволікання, а спосіб «відгальмувати» зайві сигнали.** Багато дітей так концентрується. Можна додати такі рухи, руханки в освітній процес.

Чимало дітей за цей час звикли **тримати телефон у руках — це для них символ керованості, контрольованості.** Можливо, варто використовувати застосунки в телефонах у навчанні.

**Будь ласка, не програмуйте дітей на те, що вони обов'язково мають бути відмінниками та прийшли до школи, щоб вчитися на 12 балів.** Навпаки, нам важливо, щоб діти відчували, що вони можуть помилятися, бути неідеальними. І дорослі «тут для того», щоб допомогти та підтримати.

# Під час підготовки уроків:

**Лімбічна система дитини є чутливою до навантажень.** Червоні рамочки в презентаціях, гострі кути в рамках, які накладаються на слайди, емоційні картинки, багато інформації в слайдах можуть спричинити перевантаження і неочікувані реакції.

**Травматичний досвід ускладнює сприйняття абстрактних понять** — саме зараз потрібні наочність, практичні, зрозумілі знання та дії.

**Важливо передивитись усі відео, які плануєте демонструвати,** щоб точно знати, чи немає там кадрів з мертвими людьми, кров'ю, звуками сирени й вибухів.

**Якщо використовуєте картинки на воєнну тематику, треба намагатися їх розміщувати так, щоб зображення не було «гострими кутами» спрямовано на глядача.** Наприклад, якщо нам треба використати зображення дула танку, на ілюстрації воно має бути спрямовано від читача чи глядача, а не навпаки.

**Під час стресу ми й діти можемо втратити відчуття «здорового вигляду тіла».** Усі пропорції людей, які ми використовуємо, мають бути гармонійними та цілісними.

**Не бажано використовувати хлопавки, петарди, бенгальські вогні, повітряні кульки, «дощик»** та те, що може несподівано видавати звуки, падати та торкатися тіла.

Тема літаків з початку повномасштабної війни є тригерною. **Не варто використовувати оригамі, макети, звуки літака.**

# Під час підготовки свят:

**Усе, що нагадує вибухи, неочікувано звучить, падає і торкається тіла, — точно не варто використовувати.** Я була свідком, як на дитячому святі над дітьми, що заходили до приміщення, підривали петарди, з яких сипалися блискітки. Діти підстрибували, деякі були дуже налякані.

Якщо будете використовувати щось гучне, про це потрібно попереджати.

**Не всі діти зараз витримують доторки, особливо чужих людей.** А також несподівані активності, у яких потрібно в щось замотуватись, переодягатися та через щось пролазити (навіть на святкуванні дня народження ми зараз це враховуємо). Якщо це є у святковому сценарії, треба попередити дітей і батьків.

Якщо потрібно на дітей щось надягати, наприклад, віночок, корону, **ліпше дати реквізит їм в руки, щоб вони самі це зробили.**

Повітряні кульки люблять майже всі діти. Але вони можуть лякатися звуку, коли ті лускаються. І варто подумати, **чи доречно саме зараз випускати щось в небо з екологічних і воєнних міркувань.**

Коли дитина будь-якого віку тривожиться, вона може не зреагувати, що її кличуть на прізвище. Спочатку варто називати ім'я дитини.

**Зараз можуть тривожитися і батьки, і діти.** Що більше інформації є у батьків, то менше буде контролю з їхнього боку і більше поваги відчуватиме родина.

**Діти можуть утомлюватися від великої кількості людей. І взагалі швидко втомлюватися.** Утомлена дитина реагує роздратуванням, надмірною активністю, сльозами. Офіційні заходи на кшталт лінійок (взагалі не розумію, навіщо вони) мають тривати не більш як 15 хвилин.

Я спостерігала неповагу до дітей, коли їх змушували стояти на сонці й слухати невідомих для них дорослих, які говорили незрозумілими для учнів словами. Школа — для дітей, вони мають це відчувати з першого доторку.





Будь ласка, **не пропонуйте дітям співати пісні на кшталт: «Ми своїми руками і серцями зупинимо війну, ми ракети зупинимо руками, захистимо світ. Ми — діти війни».** Це дуже некоректно.

Окремою є тема дому і домашніх тварин. Якщо в класі, школі є діти, які втратили дім, були змушені його покинути, — **важливо бути обережними у висловлюваннях.**

Іноді заради красивої картинки свята знімають з дрона. **Це точно може бути травматичним для дітей.**

**Важливе правило: ми співчуваємо — не жаліємо.**

**Діти переживають складний досвід, але точно впораються.**

**Ми акцентуємо на їхній силі й спроможності бути стійкими.**

Наприкінці минулого навчального року ми разом із програмою підтримки ментального здоров'я «Ти як?» і ЮНІСЕФ проводили опитування серед учнівства і вчительства. Одним словом діти і дорослі мали сказати, що їх підтримувало впродовж року, а що стало випробуванням. Цей проєкт так і називався — «Одним словом».

В опитуванні взяли участь понад 50 тисяч дітей. Уявіть, більшість дітей назвала своїм стресором «оцінки» на рівні з повітряними тривогами й вибухами.

Нам варто переосмислити ставлення до оцінок. Адже якщо діти бояться зробити помилку поруч із нами, школа не стане територією безпеки. А найперше правило травмачутливості — з нами має бути безпечно.

З повагою і турботою про дітей  
і дорослих — Світлана Ройз