



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

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 провітреним. 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 в іграх. 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 помиляться, 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