

Коли світ на межі змін:
впровадження моделі школи,
чутливої до психічного
здоров'я



SUOMI
FINLAND



Finn Church Aid



GoGlobal

Цей посібник розроблено за фінансової підтримки фінської міжнародної неурядової організації Finn Church Aid (FCA) та Міністерства закордонних справ Фінляндії. Виражені погляди та думки жодним чином не відображають офіційну позицію Finn Church Aid та Міністерства закордонних справ Фінляндії та є виключно відповідальністю ГО «ГО ГЛОБАЛ».

Посібник розроблено експертною групою освітян і психологів як зручний та доступний ресурс для допомоги вчителям та шкільним психологам у створенні середовища, чутливого до психічного здоров'я. Викладена у цьому посібнику модель та алгоритм її впровадження можуть бути адаптовані до потреб кожного окремого закладу освіти для досягнення вищезазначених цілей.

Упорядники:

Дар'я Арцимеєва, вчителька англійської мови Новоїльського ліцею Новоїльської сільської ради Дніпропетровської області, амбасадорка програми eTwinning, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів, викладачка навчальної програми Ukraine Workshop Series 2023 від NEAS Australia та GoGlobal «Розвиток результативності та боротьба зі стресом», розробниця освітніх програм, навчальних курсів та тренінгів GoGlobal «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації», «Коли світ на межі змін: викладання англійської мови під час війни», «Школа, чутлива до психічного здоров'я».

Галина Терентьєва, заступниця директора з навчально-виховної роботи Ліцею №4 м. Хмельника Вінницької області, вчителька англійської мови, учасниця програм міжнародного обміну, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів, викладачка навчальної програми Ukraine Workshop Series 2023 від NEAS Australia та GoGlobal «Розвиток результативності та боротьба зі стресом», розробниця освітніх програм, навчальних курсів та тренінгів GoGlobal «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації», «Коли світ на межі змін: викладання англійської мови під час війни», «Школа, чутлива до психічного здоров'я».

Зореслава Гавриш, психологиня в напрямку транзакційного аналізу, фахівчиня з травмо-фокусованої когнітивно- поведінкової терапії, арттерапевтичних практик, тренерка програм по роботі з втратою для дорослих, дітей та підлітків та курсу «Перша психологічна допомога», психологиня Реабілітаційного центру залежних, членкиня Української та Європейської Асоціацій Транзакційного Аналізу, ГС «Національна психологічна асоціація».

Ольга Пагій, психологиня, методистка спеціалізованої школи №16 м. Київ, дитяча кризова психологиня, арттерапевтка, керівниця кімнати терапевтичної іграшки з допомоги людям, що постраждали від військової агресії, співавторка та ведуча корекційних, розвивальних та просвітницьких програм для батьків, дітей, підлітків, спеціалістів допомагаючих професій (педагогу, психологу, соціальні педагогу).

Консультантка:

Галина Бурковська, психологиня, арттерапевтка, фахівчиня з кризового екстреного консультування та першої психологічної допомоги, розробниця та ведуча навчальних програм, трансформаційних ігор, тренерка та ведуча терапевтичних груп, груп самопомоги для ВПО, ветеранів, родин військових, які постраждали від військової агресії, супервізорка, членкиня Української спілки психотерапевтів, Всеукраїнської арттерапевтичної асоціації та ГС «Національна психологічна асоціація», психологиня GoGlobal.

Загальна редакція:

Тетяна Зав'ялова, дитяча кризова психологиня, керівниця Центру арттерапевтичної допомоги для людей, що постраждали від військової агресії, розробниця реабілітаційних програм, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів, психолог-методист GoGlobal.

Загальна координація:

Любов Залюбовська, керівниця програм Громадської організації «ГО ГЛОБАЛ»

ЗМІСТ

ВСТУП	6
ЧАСТИНА 1	
Модель школи, чутливої до психічного здоров'я	9
ЧАСТИНА 2	
Впровадження травма-інформованого підходу в практичну діяльність закладу освіти.	26
Принципи травма-інформованого підходу	26
Розуміння стресу та травми	31
Вплив стресу та травми на емоційний стан та когнітивні функції дітей.	34
Підходи до роботи з травма-чутливим контентом. ...	36
ЧАСТИНА 3	
Формування травма-чутливого освітнього середовища. ...	47
Травма-чутливе освітнє середовище	47
Розвиток резильєнтності в освітньому процесі	53
Резильєнтність/стресостійкість учасників освітнього процесу	53
Емоційне вигорання: профілактика та відновлення ..	64
Соціально-емоційне навчання	71
Компетенції СЕН	71
Впровадження СЕН у закладі освіти	73
Робота зі складними ситуаціями: запобігання, виявлення та алгоритм дій	83
Булінг	85
Суїцидальна поведінка	93
Сексуальне насильство	101

Як поводитися з дітьми, які зазнали травмівного досвіду	106
Як поводитися з дітьми, які переживають втрату . . .	108
Як говорити з учнями про війну	113

ЧАСТИНА 4

Надання першої психологічної допомоги (ППД)	116
---	-----

ДОДАТКИ

Практичні матеріали та вправи	124
Список використаних джерел	157

ВСТУП

Освіта безпосередньо підпорядковується запитам та вимогам суспільства. Саме тому місія школи постійно видозмінюється від формування гармонійної та всебічно розвиненої особистості до місця, де кожна дитина успішна, або ж до формату закладу освіти, навчатися в якому приємно, а здобуття знань поєднано з розвитком умінь застосовувати їх у повсякденному житті. Таким чином, академічна успішність стає інструментом оцінювання того, наскільки добре працює система освіти. Безперечно, ефективність навчання важлива, однак необхідно пам'ятати про ще один, чи не найсуттєвіший аспект освіти — це щастя та добробут школярів.

Над цією темою освітня фундація GoGlobal працює останні два роки. Завдяки спільній роботі експертів у педагогіці та психології було укладено два посібники, матеріали яких допоможуть глибше ознайомитися із психічним добробутом у закладі освіти та шляхами його досягнення:

- [«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часі війни»](#) (2022 рік);
- [«Коли світ на межі змін: Школа, чутлива до психічного здоров'я»](#) (2023 рік).

Метою цього посібника є узагальнення дворічної роботи фундації у сфері підтримки психічного здоров'я, поширення результатів та знахідок серед освітянської спільноти, а також створення можливостей, які дозволять кожному закладу освіти запровадити у своїй практиці принципи школи, чутливої до психічного здоров'я, адаптуючи загальні підходи до конкретних потреб.

Наприкінці 2023 року за ініціативою освітньої фундації GoGlobal компанія Gradus Research провела опитування педагогічних працівників та керівників закладів освіти, результати якого показали, що порівняно з періодом до початку повномасштабного вторгнення, 80-85% респондентів стали більш тривожними, 64-68% відчують себе менш енергійними; близько

половини опитаних відмічають, що стали рідше відчувати емоційну стабільність, однак переважна більшість (78-83%) декларує здатність до самоконтролю у стресових ситуаціях.

86-89% опитаної аудиторії погоджуються з тим, що наразі їм потрібно більше часу на відновлення власних сил, ніж зазвичай. 76-81% останнім часом відчувають спустошення, постійну втому, а близько половини (46-59%) респондентів відчувають погіршення концентрації уваги. Водночас більшість опитаних не погоджуються з тезою про те, що їм хочеться менше взаємодіяти з людьми або вони не бачать позитивних наслідків своєї роботи.

До трьох найбільш вагомих змін в емоційному та інтелектуальному стані дітей після початку повномасштабного вторгнення, на думку освітян, відносяться байдужість до навчання/зниження мотивації, погіршення пам'яті та концентрації уваги, а також швидка втомлюваність.

Очевидно, що добробут учнівства залежить від багатьох факторів. Проте шкільне середовище здатне значною мірою впливати на його формування. Учителі та інші працівники закладу допомагають учням стати більш стійкими, підтримують формування соціальних зв'язків та заохочують молодь розвиватися, стаючи кращою версією самих себе. Для цього вкрай важливо дбати про добробут дітей, адже учні, які відчувають стрес чи тривогу, пережили травматичний досвід або ж схильні до втрати мотивації до навчання та спілкування з іншими, також навряд чи будуть успішними в школі та поза нею.

Ще одним доказом вищезазначеної тенденції є аналіз результатів дослідження [PISA 2022](#) (Programme for International Student Assessment — міжнародне дослідження якості освіти, ініційоване Організацією економічного співробітництва та розвитку, яке відбувається раз на 3 роки та оцінює читацьку, математичну та природничо-наукову грамотність учнів віком 15 років), який показав, що включення програм соціально-емоційного навчання, промоції психічного здоров'я, благополуччя та профілактики цькування в школах є одним із найефективніших способів підтримки психологічного благополуччя молодих людей.

Зважаючи на це, сучасний заклад освіти має інтегрувати в практику своєї роботи ефективні стратегії з підтримки психічного благополуччя на основі травма-інформованого підходу. Формажія школи, чутливої до психічного здоров'я, — це те завдання, яке ставить українське суспільство перед системою освіти на цей час. Разом з тим не існує єдиної схеми впровадження такої школи, адже цей процес безпосередньо залежить від місцевого контексту, можливостей кожного окремого закладу та вже втілених рішень з підтримки психічного благополуччя.



Школа, чутлива до психічного здоров'я — це заклад освіти, який інтегрує принципи підтримки психічного благополуччя у всі аспекти своєї діяльності, від забезпечення гідних умов діяльності до організації навчання. Така школа визнає вплив психічного здоров'я на академічні досягнення, соціальну адаптацію та загальний розвиток школярів. Модель охоплює широкий спектр ініціатив, програм та практик для створення безпечного, інклюзивного та підтримуючого середовища.

Запропонована у посібнику модель такої школи разом із рекомендаціями для її впровадження — це своєрідна дорожня карта, що поєднує в собі універсальні ефективні рішення та можливості для самоаналізу й напрацювання власних рішень.

Матеріали посібника можуть бути використані та адаптовані закладами освіти відповідно до їх специфічних потреб. Впровадження у закладі освіти заходів по створенню травма-чутливого освітнього середовища представляє собою цілісну систему. Це процес, який повинен мати поступовий характер та забезпечувати досягнення конкретних цілей.

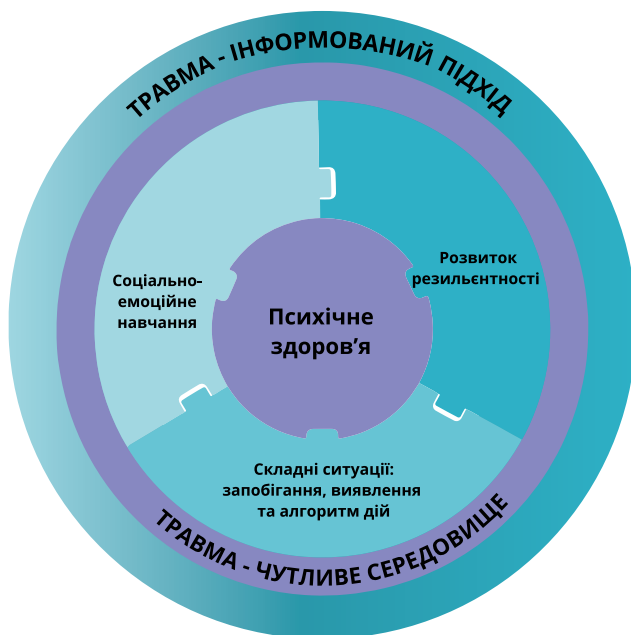


ЧАСТИНА 1

МОДЕЛЬ ШКОЛИ, ЧУТЛИВОЇ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Модель школи, чутливої до психічного здоров'я, являє собою п'ятикомпонентну систему:

- впровадження травма-інформованого підходу;
- формування травма-чутливого середовища;
- реалізація соціально-емоційного навчання;
- розвиток резильєнтності;
- робота зі складними ситуаціями: запобігання, виявлення та алгоритм дій.



Усі ці компоненти є взаємоінтегрованими та обумовлюють одне одного для збереження й підтримки ядра моделі — психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу. Підтримуючий вплив травма-чутливого середовища, заснованого на травма-інформованому підході, посилює ефективність роботи із запобігання складних ситуацій, соціально-емоційного навчання та розвитку результативності, які, своєю чергою, покращують чутливість до травми всієї освітньої спільноти.

Реалізація моделі школи, чутливої до психічного здоров'я, передбачає комплексний підхід, що спрямований на створення безпечного, підтримуючого середовища, яке враховує психологічні потреби всіх учасників освітнього процесу. Кожен елемент детально розглядається в окремих частинах посібника разом із практичними рішеннями щодо адаптації моделі до конкретного закладу освіти. Ця частина має на меті дати загальне уявлення про структуру, принципи та кроки для імплементації моделі.



Впровадження травма-інформованого підходу

Цей компонент передбачає відповідну підготовку та навчання вчителів, адміністрації та інших працівників шкіл щодо принципів травма-інформованого підходу, які визначають якість безпечного освітнього середовища. Важливо, щоб усі працівники розуміли, як травматичні події впливають на розвиток дитини, її поведінку та освіту. Сюди відносяться уміння виявляти ознаки травми та надавати першу психологічну допомогу, а також розуміння важливості створення стабільного, безпечного та підтримуючого середовища в школі. Закладу освіти важливо провести самоаналіз того, наскільки травма-інформований підхід вже реалізовано та що можна зробити для подальшого розвитку.



Формування травма-чутливого освітнього середовища

Створення такого середовища включає забезпечення фізичної, емоційної та соціальної безпеки у закладі освіти. Це означає, наприклад, наявність чітких правил поведінки, які сприяють взаємоповазі та розумінню у спілкуванні та співпраці; створення простору, де кожна людина може висловити свої почуття та думки без страху бути осудженою; підтримка учнів та працівників, які пережили травму.



Реалізація соціально-емоційного навчання (СЕН)

СЕН спрямоване на розвиток навичок саморегуляції, емпатії, позитивного спілкування, вирішення конфліктів та встановлення стійких міжособистісних стосунків. Включення програм СЕН у навчальний план дозволяє учням краще розуміти та управляти своїми емоційними станами, будувати здорові відносини та ефективно реагувати на поточні виклики. Соціально-емоційне навчання передбачає формування п'яти основних компетенцій, розвиток яких має бути інтегрованим як у викладання усіх навчальних предметів, так і в позаурочну діяльність закладу освіти.



Розвиток резильєнтності (стресостійкості)

Цей компонент зосереджений на формуванні та розвитку стійкості та адаптивності учнів перед обличчям викликів і труднощів. Важливо навчити дітей визнавати власні сили, користуватися підтримкою спільноти, встановлювати позитивні цілі та розвивати стратегії подолання життєвих перешкод. Резильєнтність може бути розвинена через відповідні програми наставництва (менторства), групові заняття на тему вирішення проблем (медіація), а також через розвиток

критичного мислення, креативності та формування мислення зростання. Також важливо залучати родини учнів до процесу освіти, оскільки підтримка сім'ї значно збільшує ефективність розвитку резильєнтності.



Робота зі складними ситуаціями: запобігання, виявлення та алгоритм дій

Останній компонент передбачає розробку та впровадження чітких політик та процедур для роботи зі складними ситуаціями, які можуть включати суїцидальну поведінку, булінг, сексуальне насильство та інші кризові події. Під запобіганням розуміється впровадження програм профілактики та реалізація освітніх кампаній, які спрямовані на попередження насильства, булінгу та інших негативних явищ у шкільному середовищі. Крім того, критично важливо, щоб школярі, працівники закладу освіти та батьки були здатні ідентифікувати ознаки травми або кризи у поведінці інших і розуміли, що потрібно робити, послуговуючись розробленими чіткими інструкціями щодо дій у випадку виявлення кризових ситуацій або поведінки, що викликає занепокоєння.

Впровадження цієї моделі вимагає спільних зусиль адміністрації школи, вчителів, батьків, учнів, а також залучення зовнішніх ресурсів та спеціалістів. Це довгостроковий процес, який потребує регулярної оцінки, рефлексії та коригування, але він є ключовим для створення підтримуючого та безпечного навчального середовища, де кожен учень може досягати успіху.

Принципи впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я



Принцип системності

Усі зміни чи нововведення мають відбуватися комплексно на всіх рівнях (від закладу освіти в цілому до конкретного класу чи

групу) та стати невід'ємною частиною шкільної політики, яка визначає культуру та цінності закладу освіти щодо психічного здоров'я. Це обумовлює загальношкільний підхід до впровадження моделі.



Принцип цілісності/холістичності

Модель впроваджується з урахуванням розвитку усіх компонентів одночасно та систематично, чого вимагає необхідність всебічного та інтегрованого підходу до підтримки психічного здоров'я в усіх аспектах шкільного життя. Цей принцип визначає, що психічне здоров'я нерозривно пов'язане з академічною успішністю, соціально-емоційним розвитком та загальним добробутом учнів та працівників закладу освіти.



Принцип сталості

Цей принцип є ключовим для забезпечення тривалої підтримки та позитивного впливу моделі на учнів, вчителів та ширшу шкільну спільноту. Він має на меті втілити підходи та практики, які сприяють психічному здоров'ю, як невід'ємну частину шкільного життя, забезпечуючи їх постійність та неперервність.



Принцип гнучкості та адаптивності

Перш за все, реалізація моделі є гнучкою, адже ґрунтується на контексті конкретного закладу освіти, результатах самооцінки та певних потребах учасників освітнього процесу. Крім того, цей принцип передбачає, що потреби шкільної спільноти можуть змінюватися з часом, тому школа повинна бути готова адаптувати свої підходи та стратегії у відповідь на ці зміни. Це може включати зміни в програмах, підходах до навчання та підтримки, а також в методах взаємодії з учнями та їхніми сім'ями.



Принцип повноцінної залученості

Цей принцип підкреслює необхідність забезпечення максимальної доступності та інклюзивності ініціатив з реалізації моделі для всіх учасників освітнього процесу, включаючи тих, хто може зіткнутися з певними труднощами або дискримінацією. Це означає створення таких умов, в яких усі школярі відчувають, що їх шанують та приймають, незалежно від будь-яких особливих рис, таких як раса, стать, сексуальна орієнтація, соціально-економічний статус або освітні потреби.

Алгоритм/план впровадження моделі у практику закладу освіти

Нижчеподаний алгоритм може бути використаний адміністрацією закладу освіти, представниками його психологічної служби, педагогічними працівниками, які зацікавлені у впровадженні моделі школи, чутливої до психічного здоров'я. Незалежно від того, хто ініціює впровадження моделі, розуміння процесів та підтримка керівництва та адміністрації закладу освіти є важливим для успішної імплементації з дотриманням усіх принципів.

Часові рамки подані з розрахунку мінімальної кількості часу, необхідного для виконання всіх процедур певного кроку, та можуть бути змінені відповідно до потреб/можливостей, а також попереднього досвіду роботи закладу освіти у цьому напрямі. Алгоритм засновано на тих принципах, що й модель, тому він є всеохоплюючим, гнучким та адаптивним.

Важливим є розуміння того, що імплементація моделі — процес тривалий, систематичний і передбачає поступове залучення усіх учасників освітнього процесу. Завдяки цьому формується відчуття приналежності до важливих змін, що сприяє формуванню спільної відповідальності за успішне впровадження та розвиває компетентність та впевненість у роботі з підтримкою та збереженням психічного здоров'я.

Робота над впровадженням моделі школи, чутливої до психічного здоров'я, не передбачає значного перевантаження повсякденних обов'язків педагогічних працівників. Натомість вона може стати додатковою перспективою уже існуючих процесів, а надалі повноцінно увійти в систему роботи закладу.



Крок 1 2-4 тижні

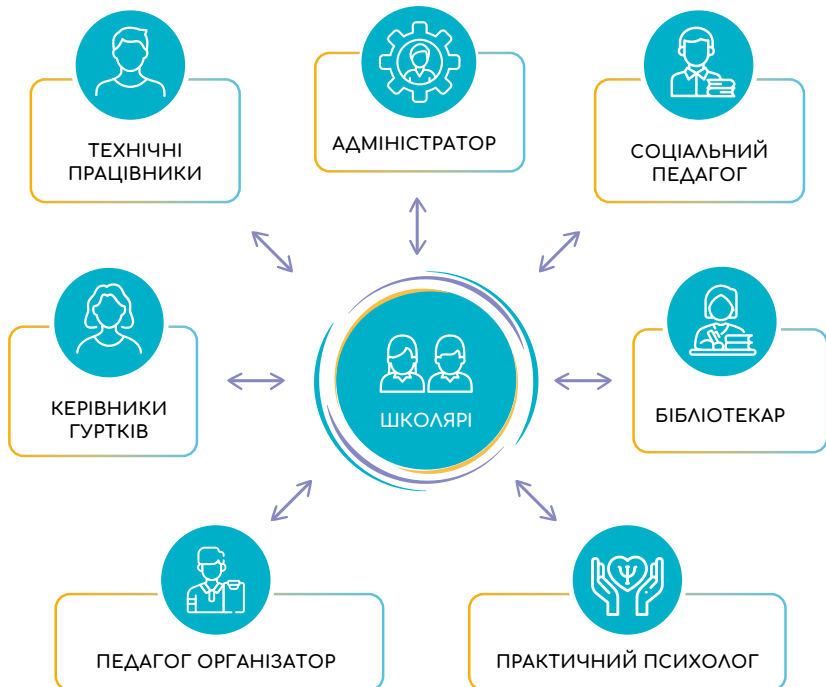
Залучення закладу освіти

- 1.1. Хто вестиме роботу з впровадження моделі у закладі освіти?
- 1.2. Які працівники безпосередньо контактують з дітьми?
- 1.3. Яким чином можна залучити увесь шкільний персонал до роботи школи, чутливої до психічного здоров'я?

1.1. Перший крок присвячено формуванню команди, відповідальної за впровадження моделі. Кількість учасників залежить виключно від бачення закладу освіти, разом з тим, група з 3-5 працівників може виявитися найбільш оптимальним рішенням. Людей не має бути забагато, адже такою командою важко керувати й моніторити результативність, але і не замало, щоб стабільність групи не залежала від 1-2 педагогів. Важливо включити до складу команди працівників, які вже працювали з питанням психічного здоров'я (практичний психолог, соціальний педагог) або ж мають ґрунтовний досвід у роботі з учнями в цій сфері (вчителі-предметники, класні керівники). Також обов'язково потрібно залучити представника адміністрації закладу, щоб забезпечити команді можливість приймати рішення та визначати пріоритети в роботі закладу, задіювати інших працівників тощо.

1.2. Мета цього завдання — максимально точно визначити, хто з працівників закладу освіти має

безпосередній контакт з учнівським колективом. Традиційно це вчителі, адміністрація, медична сестра, бібліотекарі. Однак важливо залучати й інших співробітників, чиї взаємини зі школярами не є такими очевидними: технічні працівники, охорона, керівники гуртків тощо. Вторинне значення має, з якою кількістю дітей контактує той чи інший працівник, наприклад, асистент вчителя зазвичай працює з певними учнями та не в усіх класах, однак він чи вона безпосередньо впливає та бере участь в усіх процесах освітнього середовища. Доцільно також візуалізувати схему взаємодії працівників та дітей, використовуючи, до прикладу, діаграми чи прості схеми.



1.3. Залученість усіх працівників закладу освіти передбачає активну участь кожного з них в реалізації моделі. Це завдання включає два основних напрями. Перший — вивчення потреб, проблем та викликів працівників, а також вже наявного досвіду, цілей та пріоритетів, пов'язаних з основними компонентами моделі (проведення опитувань, засідань професійних спільнот тощо). Другий — підтримка професійного розвитку з питань впровадження травма-інформованого підходу, травма-чутливого середовища, стресостійкості, СЕН, роботи зі складними ситуаціями (рефлексія, обмін досвідом, заходи з професійного розвитку і т.д.).

Для реалізації цього аспекту роботи над впровадженням моделі доцільно визначити місце та частоту взаємодії працівників закладу освіти. Для цього можна використовувати різні формати: майстер-класи, засідання творчих груп/професійних спільнот, неформальні зустрічі, онлайн-канали обміну досвідом (сторінка чи група у месенджерах, соціальних мережах). Орієнтовний зразок планування знаходиться у Додатку 1 і потребує додаткового опрацювання відповідно до потреб і контексту конкретного закладу освіти.

У черговий раз варто наголосити на тому, що вся робота має бути системною, координуватися командою, відповідальною за імплементацію моделі, та підтримуватися адміністрацією закладу.

Якщо перший крок базується на значній підготовчій та організаторській роботі з елементами планування, то другий передбачає ґрунтовний аналіз потенціалу закладу освіти та напрацювання власних стратегій.

Робота над впровадженням моделі школи, чутливої до психічного здоров'я, не передбачає значного перевантаження повсякденних обов'язків педагогічних працівників. Натомість вона може стати додатковою перспективою уже існуючих процесів, а надалі повноцінно увійти в систему роботи закладу.



Крок 2 2-4 тижні

Самоаналіз та самооцінювання закладу освіти щодо імплементації моделі

- 2.1. Визначення сильних сторін та доступних ресурсів щодо впровадження моделі
- 2.2. Визначення слабких сторін, потенційних проблем та викликів під час впровадження моделі
- 2.3. Узагальнення отриманої інформації та напрацювання стратегій для імплементації моделі

На цьому кроці важливо отримати якомога більше інформації з різних джерел, щоб зрозуміти, чого саме потребуватиме ваш заклад освіти з точки зору впровадження моделі. Основними інструментами можуть стати **протокол оцінки впровадження травма-інформованого підходу та формування травма-чутливого середовища у закладі освіти** (Додаток 2) та **SWOT-аналіз діяльності закладу освіти** (Додаток 3).

Доцільно проводити самоаналіз та самооцінювання у такій послідовності:

- отримання зворотного зв'язку від батьків та учнів щодо питань безпечного освітнього середовища, психічного здоров'я тощо;
- проведення опитування серед працівників щодо єдиного тлумачення понять, наявного досвіду, досягнень та викликів;

- самооцінювання за протоколом щодо травма-інформованого підходу;
- здійснення SWOT-аналізу потенціалу закладу освіти.

Така послідовність дозволяє зібрати максимальний об'єм даних із різних джерел, що дає можливість на останньому кроці — SWOT-аналізі — працювати об'єктивно та предметно.

Опрацьовувати результати усіх вищезазначених опитувань та оцінювань можна двома способами:

1. SWOT-аналіз здійснюється всіма працівниками закладу освіти, які ознайомлені з результатами попередніх опитувань.
2. SWOT-аналіз проводиться командою з впровадження моделі та шкільною адміністрацією на основі отриманих даних, усі результати доводяться до відома працівників закладу.

Вибір залежить лише від контексту закладу, наприклад, розмір колективу, культура прийняття управлінських рішень, досвід у сфері роботи з психічним благополуччям тощо.

Перші два кроки дають змогу зібрати максимальну кількість інформації, яка допоможе в подальшому напрацювати геві стратегії, спираючись безпосередньо на запити учнівства, потреби працівників, думки батьків тощо. Далі важливим кроком є формування спільного бачення всіх залучених сторін (формування загальних цілей та завдань) та генерація ідей для реалізації.



Крок 3 2 тижні

Напрацювання цілей та ідей для безпосередньої роботи з впровадження моделі

- 3.1. Формування цілей з реалізації моделі, спільних для всього закладу освіти. Визначення пріоритетних напрямів діяльності.
- 3.2. Генерація ідей, які допоможуть досягти поставлених цілей та виокремлення найдоцільніших та найперспективніших з них

3.1. Для першого завдання потрібно провести стратегічну сесію з усім колективом, що дозволить визначити спільне бачення подальшої роботи та зосередитися на конкретних цілях. На цьому етапі можна ставити як загальні цілі, що стосуються всього закладу, так і більш конкретні, наприклад, для певного класу. Зазвичай цілі формуються на один навчальний рік, але також можна попрацювати й на довшу перспективу (2-3 роки), щоб побачити комплексну картину.

Таку сесію можна провести у форматі «Думаємо-обговорюємо-ділимося». На першому етапі всі учасники працюють індивідуально, створюючи перелік можливих цілей із впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я. Важливо наголосити, що цілі мають бути конкретними та чіткими, одже так краще формуватимуться рішення для їх втілення.

Приклади таких цілей

До кінця навчального року:

- усі школярі матимуть принаймні одну дорослу людину, якій можуть довіряти у межах закладу освіти;

- учні будуть здатні самостійно вирішувати проблеми у стосунках з іншими у неконфліктний спосіб;
- діти опанують вправи для емоційної стабілізації.

Приклад неконструктивної цілі — «покращити освітнє середовище» — незрозуміло яким чином, хто залучений до цього процесу тощо.

Після цього учасники об'єднуються у пари або ж невеликі групи (до чотирьох осіб) та обговорюють свої напрацювання, порівнюють, узагальнюють та створюють новий перелік, враховуючи точки зору одне одного. Завершальний крок — пари/групи представляють свої ідеї всьому колективу для ознайомлення. Тут також важливо провести голосування для визначення найбільш актуальних та пріоритетних цілей. Остаточне рішення з визначення цілей для роботи протягом року приймає адміністрація закладу освіти у співпраці з командою, відповідальною за впровадження моделі.

3.2. Після визначення пріоритетних цілей важливо перейти до розробки практичних рішень для їх втілення. Підґрунтям для цього може бути спеціальна література, матеріали курсів з підвищення кваліфікації, співпраця з експертами чи іншими закладами освіти, а також програми соціально-емоційного навчання, протидії булінгу, насилью тощо.

Доцільно розробляти рішення, орієнтовані не тільки на весь заклад, але й на окремі групи/класи. Наприклад, цілі «До кінця навчального року у кожної дитини має бути друг чи подруга або група, до якої вона відчуває свою приналежність» може бути реалізована на різних рівнях:

- **клас:** провести соціометричні дослідження, визначити аутсайдерів та причини такої ситуації, розробити стратегії промоції інклюзії в цих групах;

один з варіантів вирішення — проведення з учнями різних активностей протягом перерв, вправи на згуртування під час занять, формування айдентики колективу класу тощо.

- **об'єднання класів/груп:** проводити спільні заходи, спрямовані на соціалізацію — турнір настільних ігор, поїздки на екскурсії, у тому числі й профорієнтаційні, організація та проведення театральних вистав, концертів, виставок, різноманітні святкування.
- **заклад освіти:** проводити навчання колективу щодо того, як допомогти школярам знаходити друзів та проведення рефлексії на досвід роботи в цьому напрямку — діяльність фокус-груп, організація майстерок тощо.

Наступний крок — це ґрунтовне планування, яке форматує напрацьовані у попередньому кроці ідеї в конкретні рішення чи інструменти. Сформований план визначатиме діяльність закладу на рік вперед, тому має бути максимально конкретним, досяжним, релевантним потребам спільноти, з конкретними часовими рамками та залученням усіх працівників.



Крок 4
План
1-2 тижні

Реалізація -
навчальний
рік

Планування та впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я

- 4.1. Детальна розробка та планування втілення пріоритетних рішень, обраних на кроці 3.2.
- 4.2. Інтеграція заходів, визначених на попередньому кроці, у річний план роботи закладу освіти

4.1. Цей етап присвячений детальному плануванню командою з впровадження моделі та втіленню визначених пріоритетних рішень. Важливо передбачити, які саме заходи буде проведено, визначити ресурси, які для цього необхідні, а також відповідальних осіб та всіх, кого важливо долучити до цього процесу.

У Додатку 4 знаходиться зразок **плану роботи з виконання рішень щодо впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я**, який можливо адаптувати до контексту будь-якого закладу освіти.

4.2. Далі необхідно узгодити план реалізації моделі та річний план роботи закладу освіти. Підхід до цього процесу є декілька, адже вищезазначена робота може складати окремий розділ або ж певні напрями та заходи можуть розподілятися між іншими компонентами річного плану.

Останній крок тісно пов'язаний із попереднім, адже його основне завдання — забезпечити ефективне виконання плану роботи школи, чутливої до психічного здоров'я. Саме тому надзвичайно важлива регулярність та постійність оцінювання та моніторингу. Результати фінального аналізу стануть підґрунтям для повернення до кроку 1 і планування чергового навчального року.



Крок 5
Постійно
протягом
реалізації
плану

Моніторинг, оцінювання та розвиток

- 5.1.** Виконання запланованих заходів та підтримка колективу
- 5.2.** Оцінювання та корекція плану
- 5.3.** Підготовка до нового навчального року

5.1. Цей етап має на меті забезпечити постійний моніторинг виконання запланованих заходів задля забезпечення дії принципів впровадження моделі, реалізації пріоритетних рішень та виявлення труднощів чи викликів, які можна вирішити одразу чи врахувати при плануванні на наступний рік. Моніторингом може займатися адміністрація закладу чи/та команда, відповідальна за імплементацію моделі. План роботи, співбесіда з відповідальними особами та опитування учасників заходів для отримання зворотного зв'язку — основні інструменти моніторингу.

5.2. Оцінювання усіх запланованих заходів можна розподілити на дві основні категорії:

- **регулярне:** рефлексія після кожного проведеного заходу, що допомагає встановити, що пройшло добре, яких цілей не вдалося досягти та чому, а також визначити, що варто змінити у поточному плані;
- **річне:** оцінювання усіх заходів, які були реалізовані впродовж року, а також того впливу, який вони мали на заклад та учасників освітнього процесу. Результати цієї діяльності стануть основою для планування на новий навчальний рік.

На цьому етапі важливим є застосування різних джерел, отримання інформації від персоналу, школярів та інших учасників заходу: анкетування, опитування, круглі столи, фокус групи. Разом з тим, необхідно підтримувати зв'язок з усією спільнотою закладу освіти та постійно інформувати про те, що було зроблено у рамках плану, та про результати, яких вдалося досягти. Таке інформаційне поле сприятиме ще більшій інтеграції працівників, учнів, батьків та інших зацікавлених сторін в процес впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я.

5.3. Результати попередніх двох етапів дають можливість підготуватися до нового навчального року, маючи нові вихідні дані, досягнення, досвід та пріоритети. Починаючи новий цикл із 5 кроків, можливо вже не доведеться так ретельно планувати, як першого разу, але обов'язково потрібно буде скоригувати потреби, цілі та плани. Також варто поміркувати, чи потрібно залучити нових членів до команди імплементації моделі.



П'ять кроків впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я, становлять собою безперервний цикл, що забезпечує сталість та ефективність роботи, а також покращення психологічного добробуту усіх учасників освітнього процесу.



ЧАСТИНА 2

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАВМА- ІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ



Принципи травма-інформованого підходу

Травма-інформований підхід для української освіти є відносно новим поняттям та явищем. Безумовно, його елементи впроваджуються у роботу закладів освіти, але часто мають епізодичний та нерегулярний характер. Натомість, суть вищезазначеного підходу полягає у його системності, принципах, які охоплюють кожен аспект діяльності закладу освіти, залученість усіх працівників, учнів, батьків, а також представників громадянськості.



1 ФІЗИЧНА, СОЦІАЛЬНА, ЕМОЦІЙНА, ПОВЕДІНКОВА ТА АКАДЕМІЧНА БЕЗПЕКА

Створення середовища, яке задовольняє потреби в безпеці, повазі та прийнятті всіх без винятку учнів, де кожен відчуває свою приналежність, де можна робити помилки та вчитися на них. Рутини в класі мають бути максимально передбачуваними, і коли вони змінюються, педагоги повинні інформувати та підтримувати учнів.

Безпека:

- **фізична** — усі фізичні потреби школярів задовольняються;

- **соціально** — у колективі, як дорослому, так і дитячому, сформоване почуття приналежності до спільноти та розвиваються вміння міжособистісної взаємодії;
- **емоційна** — усі учасники освітнього процесу мають можливість поділитися своїми почуттями (приємними та неприємними) в атмосфері довіри та без страху осуду;
- **поведінкова** — учнів навчають, як регулювати свої емоції та поведінку;
- **академічна** — вчителі готові стимулювати та заохочувати школярів до навчання та розвитку, сприймаючи їх такими, якими вони є, без дорікань чи насмішок.



НАДІЙНІСТЬ ТА ПРОЗОРИСТЬ

Шкільні рутини та передбачуваність процесу закладають основу довіри, а також дають відчуття контролю над ситуацією. Учні, які пережили травму, часто не довіряють дорослим і протистоять авторитетам. Педагоги повинні створити сильні спільноти в класах, зосереджені на стосунках, де учні відчують себе цінними. Необхідно підтримувати розвиток довіри через прозорість та відкрите спілкування.

- Працівники закладу освіти вибудовують довіру не через одноразову взаємодію, а протягом певного періоду часу, коли учні починають усвідомлювати, що дорослі справді є чесними та надійними, піклуються про них як про особистостей.
- Школярі не відразу, а крок за кроком йдуть на контакт та вибудовують взаємовідносини, часто вивіряють стосунки, перш ніж прийняти вчителя як людину, якій можна довіряти.



РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ, НАДАННЯ ВИБОРУ

Ми розширюємо можливості учнів, які пережили травму, коли підтверджуємо та підтримуємо їхні особисті цілі, визнаючи та спираючись на їхні сильні сторони, ідеї та прагнення. Важливо надавати школярам право вибору власного шляху (автономію) у сприятливому навчальному середовищі, в результаті чого вони будуть активно включеними та успішними. Візьміть до уваги, що деякі учні не звикли до можливості вільного вибору, тому підтримуйте їх, навчивши висловлювати свої уподобання. Крім того, до таких процесів також важливо долучати й сім'ї школярів.

- Шкільні заходи та умови сприяють розширенню можливостей та розвитку для всіх учнів.
- Педагоги адаптують освітній процес та досвід соціальної взаємодії, щоб віддати пріоритет учнівському досвіду щодо вибору та контролю.
- Шкільний персонал залучає учнів та сім'ї до прийняття рішень щодо правил поведінки та індивідуальних програм навчання, а також життя шкільної спільноти.



СПІВПРАЦЯ

Слова, які найкраще описують цей принцип — співробітництво, спільна робота, об'єднання зусиль, рівний внесок, партнерство — характеризують те, чого має прагнути шкільна спільнота на всіх рівнях.

- Шкільні заходи та умови максимально сприяють співпраці та розподілу повноважень між персоналом та школярами.
- Педагоги змінюють навчальну діяльність, щоб посилити співпрацю та розподіл повноважень.

Важливо заохочувати учнів поважати, підтримувати та відзначати успіхи одне одного. Власним прикладом моделюйте мову поваги, яку ви хочете, щоб школярі використовували. Залучайте учнів до спільного прийняття рішень, розподіляйте між ними ролі та зони відповідальності, але завжди узгоджуйте це з ними. Зауважте, що активності з сильно вираженим змагальним компонентом можуть негативно вплинути на дух спільноти.



5

ВЗАЄМОПІДТРИМКА

Люди — соціальні істоти, які прагнуть позитивного ставлення та доброзичливих стосунків. У класах доречно використовувати підтримку однолітків як основу освітнього процесу. Учні найкраще вчать разом, переймаючи знання та вміння одне від одного, тому важливо використовувати взаємопідтримку однолітків в освітньому процесі. Взаємопідтримка також потрібна й усім представникам колективу закладу освіти, як педагогічним, так і ні.

- Усі нові учні закріплені за наставником або помічником, що сприятиме їхньому включенню в нове середовище.
- Учням, які мають труднощі з навчанням або у стосунках з іншими школярами, надається підтримка однолітків, які пройшли відповідну підготовку (школа медіації, mediation-school.com), чому сприяє шкільний консультант (практичний психолог, соціальний педагог або будь-які інші працівники, які мають відповідну підготовку).
- Учителі та інші працівники закладу освіти можуть вільно поділитися проблемами та викликами, не боячись засудження та не маючи страху перед можливими негативними наслідками.



ІНКЛЮЗІЯ ТА ЗАЛУЧЕНІСТЬ

Застосування принципів інклюзії в усіх її проявах дозволяє запобігати дискримінації та визнавати й приймати унікальні риси кожного з учасників шкільної спільноти.

- Інклюзія означає не просто рівноцінну включеність в життя закладу освіти, але й безпосередню можливість кожному та кожній брати участь у прийнятті рішень.
- Усі школярі та працівники закладу освіти мають рівний доступ до необхідних ресурсів для досягнення та забезпечення академічної успішності.
- У закладі визнається, що зцілення від травми відбувається через побудову здорових та підтримуючих стосунків.
- Педагогічні працівники діляться повноваженнями з учнями та їхніми сім'ями, коли приймають рішення щодо освіти, правил поведінки та індивідуальних планів учнів.
- Політика, протоколи та процеси відповідають мовним, етнічним та культурним потребам учнів та їхніх сімей.

Кожен із вищезазначених принципів має практичне відображення у діяльності закладу освіти. Це дозволяє провести аналіз рівня впровадження травма-інформованого підходу у практику роботи та визначити сильні та слабкі сторони, які потребують змін чи покращення, що є визначальним у реалізації моделі школи, чутливої до психічного здоров'я.

У Додатку 2 міститься **протокол оцінки впровадження травма-інформованого підходу в закладі освіти**, який допоможе визначити пріоритетні напрями для інтеграції цього підходу у закладі освіти та напрацювати відповідні стратегії.



Розуміння стресу та травми

Розуміння стресу та травми є фундаментальним для впровадження травма-інформованого підходу в закладах освіти. Знання про те, як ці чинники впливають на поведінку, навчання та соціальні взаємодії учнів, дозволяє створювати середовище, яке сприяє відновленню та розвитку.

Стрес і травма — два різні, але тісно пов'язані між собою поняття, які впливають на психічне та фізичне здоров'я людини. Щоб уникнути плутанини та неточностей, пропонуємо розглянути ці два поняття більш детально.

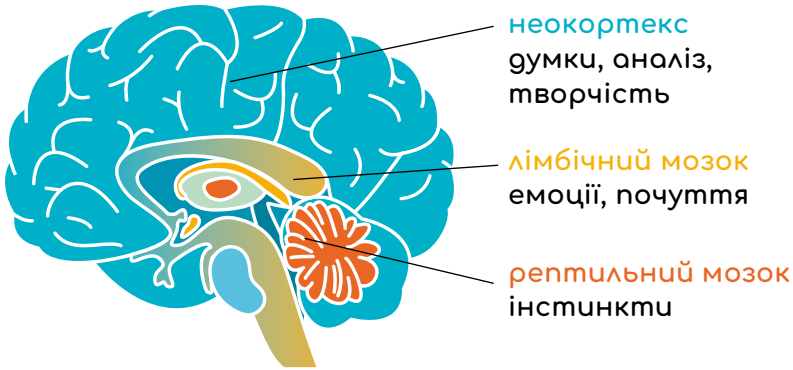


Стрес — загальна захисна реакція організму на несподіваний вплив, яка запускає необхідні механізми для виживання людини у нових обставинах. Цей психологічний феномен виникає через відчуття занепокоєння та психічного напруження, які викликані складними або непередбачуваними життєвими ситуаціями.

Саме реакції організму допомагають адаптуватись до нових ситуацій.

Для кращого розуміння стану людини у стресі та її реакцій в певних емоційних станах, розглянемо, як працює мозок.

Ключовою структурою мозку, яка відповідає за реакцію на стрес, є стародавній мозок (**рептильний** або «мозок ящірки»). Саме він відповідає за захист та виживання, першим реагує на небезпеку (стресові фактори) та вмикає захисні механізми виживання — реакції «бий, біжи, замри». Наступним у ході еволюційного розвитку



неокортекс

думки, аналіз,
творчість

лімбічний мозок

емоції, почуття

рептильний мозок

інстинкти

формувався та розвивався **лімбічний мозок** («мозок ссавця»), який відповідає за емоції та процеси пам'яті. Наймолодшим, з точки зору еволюції, є **неокортекс** (префронтальна кора головного мозку), до функцій якого відносяться когнітивні процеси — логічне мислення, аналіз, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, побудова діалогу тощо. Під дією стресових факторів, які спричиняють вивільнення в організмі людини відповідних гормонів, значно активізуються рептильний та лімбічний мозок, які відомий психіатр Бессер ван дер Колк у своїй книзі «Тіло веде лік» об'єднує в єдину структуру — емоційний мозок. Це призводить до того, що у відповідь на загрозу префронтальна кора припиняє своє повноцінне функціонування, а діями людини починає керувати саме емоційний мозок.

Таким чином, щоб неокортекс знову міг повноцінно виконувати свої функції, необхідно спочатку «вгамувати ящірку та ссавця». Для того, щоб заспокоїти дитину, варто використовувати три стратегії:

- **тілесне відреагування** — рухливі ігри, плескання в долоні, тупотіння ногами, вправа «Метелик», простукування різних частин тіла;
- **нормалізація дихання** — дихальні вправи «Свічка-квітка», дихання по долоньці або квадратом;
- **відреагування емоцій** — малювання, ліплення, техніки арттерапії.

Тільки після застосування цих стратегій та стишування емоцій, у дитини з'являється можливість мислити логічно, вести діалог та аналізувати ситуацію. Це важливо враховувати під час освітнього процесу, адже опанування навчальним матеріалом та розвиток умінь можливі лише за умов, коли неокортекс працює у повній мірі, не перебуваючи під дією стресу.

На відміну від стресу, травмівні реакції викликають більш важкі події, такі як аварія, насильство, втрата близької людини, військові дії тощо. Травма виникає не лише внаслідок фізичних страждань, а й через емоційні або психологічні переживання, що впливають на психічне здоров'я. Травмівні події можуть спричинити тривалі негативні наслідки для емоційного стану та загального благополуччя особистості, а в процесі відновлення потрібна підтримка близьких та консультації спеціалістів (психолога, психотерапевта, психіатра).



Психологічна травма (психотравма) — це психоемоційне порушення, яке виникає через вплив інтенсивних або довготривалих гостроемоційних, стресових факторів, які перевищують здатність людини ефективно впоратися з ними.

Іноді для позначення ступеня важкості психічних травм умовно використовуються терміни «великі» та «малі» травми.

«Великі» травми — ситуації, які безпосередньо несуть загрозу життю чи здоров'ю людини або її близьким. Крім того, від великих травм часто страждають ті, хто були свідками смертельно небезпечних подій або ж стикалися з їхніми наслідками (травми війни, сексуальне насильство, втрата рідних, житла). Якщо після такої події пройшло більше 3-6 місяців, але стан людини не стабілізувався, необхідно звернутись за допомогою до психолога чи психотерапевта.

«Малі» травми — сильні стресові події, які перевищують можливість особистості впоратися із ситуацією та призводять

до порушення емоційного стану, часто викликаючи відчуття безпорадності (сварка з друзями, розлучення батьків, переїзд, втрата домашньої тварини або ж улюбленої іграшки), але не створюють при цьому загрози життю. Зазвичай, подолання таких травм потребує додаткового втручання спеціалістів. Завдання педагога полягає в тому, щоб бути поруч та створювати підтримуюче середовище для дитини, яка переживає ці емоційні труднощі.



Вплив стресу та травми на емоційний стан та когнітивні функції дітей

Стрес і травма мають глибокий вплив на емоції, фізіологію, когнітивні процеси та поведінку людини. У цьому розділі ми зосередимось на емоційних та когнітивних проявах стресу та травми у дітей, а також обговоримо стратегії, які можуть допомогти зменшити їхній негативний вплив.

ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ТРАВМИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ

Що ми бачимо Що ми робимо

Прояви страху, стан емоційного збудження, переляку

- Проявляємо любов та турботу, чуйно реагуємо на емоційні потреби учня.
- Створюємо зони безпеки та комфорту (наскільки це можливо), де учні відчуватимуть себе більш захищено.
- Навчаємо простим дихальним вправам для зниження рівня стресу та тривоги (дихання по квадрату або долоньці, дихання з ковтком води, йогічне дихання).
- Навчаємо технікам релаксації та заспокоєння для зменшення тривоги (прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, медитація, самомасаж).

Що ми бачимо**Що ми робимо**

Нездатність регулювати свої емоції (емоційні вибухи або стан пригнічення)

- Дотримуємось регулярних змін періодів відпочинку та навчання.
- Вчимо стратегіям емоційної саморегуляції.
- Розвиваємо навички вираження емоцій через мовлення та мистецтво (використовуємо арттерапевтичні техніки).
- Забезпечуємо можливість вибору способів вираження емоцій.

Відчуття безсилля та невпевненості (страх братись за нові завдання через нестачу сил чи переконання, що нічого не вийде)

- Активно визнаємо та хвалимо за конкретні досягнення для зміцнення впевненості у власних здібностях.
- Надаємо конструктивний зворотний зв'язок та підтримуємо у вирішенні складних ситуацій.
- Сприяємо розвитку навичок самоаналізу та усвідомленню власних можливостей.
- Ставимо разом з учнями конкретні цілі та плануємо їх досягнення.

Порушення міжособистісних відносин (відмова взаємодіяти з іншими, відстороненість або агресивна поведінка)

- Сприяємо розвитку комунікативних умінь.
- Впроваджуємо практичні заняття з розвитку емоційного інтелекту, ненасильницького спілкування.

ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ТРАВМИ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ УЧНІВ

Що ми бачимо

Складнощі з короткочасною та довготривалою пам'яттю (труднощі у засвоєнні нової інформації, погане розуміння матеріалу та складнощі у виконанні домашніх завдань)

Низька концентрація уваги (постійні відволікання від навчальних завдань та труднощі із зосередженням на них)

Що ми робимо

- Використовуємо асоціативні методи для полегшення запам'ятовування інформації.
- Структуруємо навчання, розбиваючи інформацію на менші, простіші для засвоєння блоки.
- Використовуємо часті повторення матеріалу.
- Змінюємо форму діяльності під час уроку кожні 5-7 хвилин, регулярно проводимо перерви.

- Ставимо конкретну мету, чітко визначаємо завдання та спрямовуємо на це увагу учнів.
- Проводимо короткі перерви під час навчання для відновлення концентрації уваги та зменшення навантаження.



Підходи до роботи з травма-чутливим контентом

Ми щодня зустрічаємо школярів з травмивним досвідом у кожному класі. Ці діти можуть мати труднощі в навчанні, їм часом складно орієнтуватися в житті, навіть перебуваючи в безпечному середовищі. Здавалося б, звичайні, на перший погляд, події, навчальні завдання чи матеріали, а також рутини освітнього процесу насправді можуть виявитися тригерами, які при-

зведуть до ретравматизації, викликаючи негативні реакції за принципом доміно. У такому стані продовжувати навчання неможливо.

Які ж **тематики** можуть бути потенційно тригерними?



воєнні дії та все, що пов'язано з ними



міграція



родина, дім, рідні місця, якщо вони втрачені або з ними пов'язані інші травматичні події



висловлювання ненависті, спрямовані на релігійні групи (наприклад, ісламофобія, антисемітизм)



сексуальне насильство



психічні захворювання



викрадення чи переслідування



расизм і расові образи



смерть чи втрата близької людини



сексизм і мізогінія (жіночененависництво)



самоушкодження та самогубство



бідність



розлади харчування, бодішеймінг



класова дискримінація



насильство



гендерні стереотипи



жорстоке поводження з тваринами або смерть тварин



сексуальна орієнтація

Це неповний перелік, адже контекст кожного класного колективу є унікальним. Разом з тим розуміння потенційних тригерів та того, наскільки травмивним може виявитися матеріал, має вирішальне значення під час розробки чи використання навчального контенту. Відсутність провокуючих матеріалів, ресурсів чи активностей різних форматів (зображення, відео, аудіозаписи, презентації, рольові ігри тощо), включеність попереджень щодо потенційно тригерного змісту та забезпечення учнів ресурсами для додаткової підтримки можуть зменшити потенційну шкоду.

Вважається беззаперечним те, що певні навчальні матеріали можуть травмувати або ж викликати повторну травму в учнів, які пережили травмивну подію. Однак взаємодія з потенційно тригерним змістом навчання може навпаки призвести до особистісного зростання та вирішення проблем. Школярі можуть почувати себе більш впевненими у роботі з контентом, який нагадує їхній досвід, що дозволяє розвинути почуття компетентності. Інтеграція власного досвіду травми через критичне осмислення також може допомогти учням вибудовувати захисні та підтримуючі механізми. Але у цьому процесі вчителі мають розглядати підготовку та подачу освітніх матеріалів через призму реакцій дітей.

АЛГОРИТМ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ РЕСУРСІВ З ТОЧКИ ЗОРУ ТРАВМА-ЧУТЛИВОСТІ

Оцінка навчальних матеріалів щодо можливої травматизації учнів є важливим етапом у створенні безпечного та травма-чутливого освітнього середовища. Нижче подано алгоритм, який можна використовувати для такої оцінки:

1. Оцінка змісту матеріалів

Ретельно перегляньте матеріали, ресурси чи активності та виявіть елементи, які можуть бути потенційно травматичними/тригерними для учнів. Врахуйте, які теми, сцени або образи можуть викликати стрес, тривогу або негативні спогади.

2. Аналіз використаного мовлення

Перевірте мову, яка використовується у навчальних матеріалах. Уникайте агресивного, образливого мовлення, яке може викликати подальшу травму або дискомфорт. Врахуйте культурні особливості й чутливість до гендерних питань у використаному мовленні.

3. Врахування різних перспектив

Подумайте про різні перспективи школярів — точки зору, досвід, культурний та соціальний контекст, які можуть впливати на сприйняття матеріалу. Включіть різноманітність у зміст, щоб уникнути упередженого ставлення або стереотипів.

4. Перевірка на травматичність

Проведіть тестування на те, наскільки травмівним може виявитися той чи інший навчальний матеріал. Це можна зробити, наприклад, порадившись з експертами, зокрема, психологами. Розгляньте можливість тестування на обмеженій групі учнів або пілотний запуск матеріалів перед їх широким впровадженням.

5. Розробка стратегій мінімізації травмівних впливів

Створіть стратегії для мінімізації травматичних впливів матеріалів, що можуть включати використання попереджень про тригери, надання учням можливостей для відпочинку або відволікання під час навчання, впровадження активностей на розвиток стресостійкості. Будьте готові внести необхідні зміни чи приховати певний матеріал для захисту учнів від потенційно травматичних ситуацій.

6. Планування освітнього процесу

Створюючи план уроку/заняття, намагайтеся передбачити можливі складні ситуації, що можуть виникнути під

час взаємодії з освітнім матеріалом. Крім того, прорахуйте, якими стратегіями ви можете послуговуватися для того, щоб скорегувати хід уроку, реакцію учнів тощо. Наприклад, визначте час для відпочинку, використання додаткових ресурсів або перерв для саморефлексії.

7. Отримання зворотного зв'язку

Після впровадження матеріалів збирайте зворотний зв'язок від учнів та вчителів. Аналізуйте, як матеріали сприймаються та як їх можна удосконалити, щоб зменшити можливий травмивний вплив.

8. Постійне оновлення та покращення

Постійно переглядайте та вдосконалюйте навчальні матеріали, враховуючи зміни в потребах та досвіді школярів, а також відповідно до нових життєвих реалій (зовнішній контекст спричиняє виникнення нових потенційних тригерів).

9. Співпраця зі спеціалістами

Залучайтеся підтримкою експертів у сфері освіти для отримання порад та досвіду у розробці та оцінці навчальних матеріалів чи ресурсів. Найпростіший спосіб — консультації з представниками психологічної служби закладу освіти.

Враховуючи різноплановість учнівського досвіду та безкінечну кількість тригерів, які можуть викликати відповідні негативні реакції чи наслідки, необхідно послуговуватися принципами роботи з темами, які можуть бути потенційно чутливими для школярів в дискусіях:

- **створення кодексу правил для обговорення** — потрібно створити атмосферу довіри та підтримки, що дозволить досягти визнання та врахування різноманіття думок школярів та контекстів, в яких вони живуть, а це означає, що до

дискусій мають залучатися усі учні на рівних правах; важливо чітко сформулювати норми спілкування та діалогу в класі та надати учням конкретне розуміння того, як формувати свої думки;

- **обґрунтування матеріалу, що вивчається** — перед вивченням будь-якої теми необхідно повідомити про це учнів та обговорити потенційні проблеми чи побоювання, до яких може призвести робота над її змістом. Завчасне інформування школярів дозволить уникнути більшості складних ситуацій або ж принаймні виявити їх на ранньому етапі;
- **підготовка самого вчителя** — навіть припускаючи відсутність реакції на порушену проблему, варто заздалегідь спланувати дії у разі виникнення будь-яких труднощів. Необхідно також визначити власні емоційні тригери;
- **уникання персоналізації** — не потрібно зосереджувати увагу на окремому учневі чи учениці. Часом недоцільно просити школярів поділитися особистими історіями, інформацією тощо — зведення до загальних фактів може стати кращою стратегією. Якщо ж вивчення теми потребує наведення конкретних прикладів чи використання специфічних ситуацій, то в цьому випадку краще використовувати креативність та уяву й не прив'язуватися до особистого досвіду дітей;
- **звучність та емпатія** — якщо учень чи учениця переживає сильну емоційну реакцію, наприклад, спалахи гніву через обговорення делікатної теми, потрібно визнати це та поцікавитися, чи не бажає дитина взяти своєрідний тайм-аут та перемкнути свої емоції та думки. Якщо вчитель спостерігає доволі серйозні прояви, які говорять про порушення у психічному добробуті школярів, доречно повідомити про це психологічну службу закладу освіти;
- **використання мови, чутливої до травми** — педагогам критично важливо слідувати за мовою, яку вони використовують, й усвідомлювати вплив, який вона має на учнів. У травмованих школярів певні слова та фрази можуть викликати негативні емоційні реакції. Тому мова вчителів має

бути нейтральною, не засуджувальною та вільною від стигматизації. Доречними прикладами є фрази «ті, хто вижили» замість «жертви» або ж «внутрішньо (зовнішньо) переміщені особи» замість «біженці». Освітляни також повинні уникати використання мови, яка мінімізує, знецінює, відкидає досвід дитини або підкреслює негативне. Натомість варто почати з активного слухання, а поради надавати лише тоді, коли потребу в них озвучить учень чи учениця;

- **недопущення образливих слів чи поведінки** — якщо протягом вивчення теми виникли образливі коментарі та/або дії учнів, необхідно негайно провести обговорення того, чому і як слова та/чи поведінка можуть завдати болю. Ігнорування ситуації призведе до того, що інші школярі почуватимуться незахищеними та дадуть мовчазний дозвіл на продовження такої поведінки.

Розглянемо декілька потенційно тригерних ситуацій, а також можливі способи зниження ризиків негативних проявів протягом навчання.

1. Уроки безпеки, заходи з безпеки життєдіяльності, екскурсії до лікарень, пожежних частин чи поліцейських дільниць чи просто тренування з евакуації закладу освіти мають на меті підготувати учнів до дій у надзвичайних ситуаціях. Однак для тих, хто пережив травмівну подію, такий досвід може змусити знову пережити свої найстрашніші спогади. Як людина, яка врятувалася від пожежі, може відреагувати на звук сигналізації під час уроку пожежної безпеки? Поміркуйте про можливу реакцію на екскурсію до лікарні дитини, чий батько має невиліковну хворобу. Або як це може вплинути на школярів, які лікувалися у такому закладі після отриманих травм, пов'язаних із насильством чи нападом?

Що ми можемо зробити? Як запобігти?

Попередьте учнів, а також їхніх батьків чи осіб, що їх

заміняють, про заплановані заходи заздалегідь, поговоріть з ними деталі, дайте можливість поставити вам запитання. У випадку відмови від участі будьте готові запропонувати альтернативні види діяльності.

Варто пам'ятати, що стрес та травма впливають як на психоемоційний стан всіх учасників, так і на освітній процес в цілому. Тому важливим кроком вперед є створення умов, що допоможуть кожному зустріти виклики з надійною підтримкою та розумінням.

2. Класні та домашні завдання

Чи просили ви коли-небудь своїх учнів принести дитячі фото чи фото їхніх сімей? А як щодо малювання родинного дерева, розповіді про свій будинок або написання автобіографічних есе? Незважаючи на наші найкращі наміри, такі завдання можуть викликати травму в класі для деяких учнів, особливо для тих, хто втратив рідних або проживає у прийомній сім'ї.

Що ми можемо зробити? Як запобігти?

Вкрай важливо володіти інформацією про своїх учнів, їхнє життя поза уроками, підтримувати зв'язок з батьками (опікунами), соціальним педагогом чи психологом, класним керівником. Не потрібні детальні дані, достатньо часом і загального уявлення про стан речей, що буде помічним при підготовці завдань. Пам'ятайте, що деякі школярі не мають доступу до своїх дитячих фото, інформації про їхнє біологічне походження, втратили дім чи рідних. Переформатуйте такі завдання, змініть акценти та наголоси, зробивши завдання менш орієнтованими на конкретну особистість. Учні мають бути певні, що вони завжди можуть звернутися до вчителів, якщо щось у класі ускладнює їхню роботу, та будуть почутими.

3. Навчальні матеріали

Протягом навчання учні працюють із різноманітними освітніми матеріалами, деякі можуть змусити задуматися, підбадьорити чи навіть надихнути, а от інші навпаки — здатні спантеличити, викликати почуття суму чи страху або ж зворушити людину у будь-який інший спосіб. Для деяких категорій навчального контенту, наприклад, художніх творів чи фільмів, здатність викликати подібні реакції цілком природна і повністю виправдана, адже це є їхньою невід’ємною складовою, а школярі продовжують здобувати знання та розвивати свої вміння у роботі з такими матеріалами.

Натомість наслідки травмивної події можуть призвести до того, що цілком «безпечний» освітній матеріал буде сприйматися більш складно, адже пережитий досвід спричиняє появу тригерів, здатних проявлятися у будь-якій формі: колір, звук, рух, текст тощо.

Що ми можемо зробити? Як запобігти?

Перш ніж працювати з художнім твором чи переглянути фільм, подумайте, як це може вплинути на ваших учнів. Поговоріть з батьками (опікунами), класним керівником, шкільними психологом чи соціальним педагогом, щоб переконатися, що діти отримують необхідну підтримку в стосунках та навчанні. Якомога частіше залучайте самих учнів до прийняття рішень. Комусь можуть знадобитися альтернативні завдання, хтось буде готовий опрацювати матеріал поза класом. Інші, можливо, віддадуть перевагу роботі разом зі своїми однокласниками, оскільки вони відчують готовність до підтримуючих обговорень у класі, зосереджених на темах, які вплинули на них особисто.

Адаптація навчальних матеріалів/завдань

Адаптація навчального контенту здійснюється у ряд способів, обираючи які вчителі мають керуватися по-

потребами учнів та враховувати поточну ситуацію у класі та поза ним. На жаль, не існує універсальних правил, як правильно адаптувати освітній контент — це завжди унікально та обумовлено контекстом, досвідом вчителя, станом школярів, доступом до ширшого вибору навчальних ресурсів чи експертної підтримки. Застосування алгоритму, розглянутого вище, постійна рефлексія до, під час та після навчальних занять, аналіз зворотного зв'язку від школярів та власні спостереження педагогів стануть основними критеріями для адаптації матеріалів. Способи адаптації навчальних матеріалів подані у Додатку 5.

4. Ситуації, що викликають почуття страху чи сорому

Учні, які пережили травму, часто відчують страх, сором, і коли ці внутрішні стани запускаються, це нагадує їм про минулі травми, незалежно від того, усвідомлюють вони цей зв'язок чи ні. Стан страху, пов'язаний із домашнім насильством, може бути викликаний тривогою через іспит або занепокоєнням, пов'язаним з історією про привидів, розказаною на перерві. Це відбувається тому, що одна емоція схожа на іншу. Відчуття сорому може з'явитися в учнів, якими нехтували або з ким жорстоко поводилися, у випадку, коли вони припускаються помилок та вчитель їм дорікає. Коли це трапляється, соціальний та академічний прогрес зупиняється, знижується самооцінка, втрачається віра в себе та свої сили.

Що ми можемо зробити? Як запобігти?

Спілкуйтеся з учнями позитивно, відкрито та довірливо. Важливо розуміти, що сувора розмова, критика, горікання можуть негативно впливати не лише на тих, на кого вони спрямовані, але й на оточуючих людей. Відчуття безпеки — це перша і вирішальна сходинка в тому, наскільки та чи інша дитина зможуть ефективно навчатися та розвиватися.

Будьте завжди поряд та реагуйте на потреби дітей. Говоріть з дітьми про ті моменти, коли вони відчувають страх або сором. Доцільно змістити акценти з того, як вчителі можуть керувати поведінкою учнів, особливо у випадку виявлення гострих реакцій, на те, яким чином віднайти зі школярами зв'язок та допомогти врегулювати стан, почуття, ситуацію.

Один з найпоширеніших страхів серед учнівської молоді — страх неправильної відповіді, поганої оцінки. Допоможіть дітям змінити своє ставлення до помилок, зрозуміти їхню користь як можливість розвитку у позитивному та безпечному середовищі (див. Частина 3, «Розвиток резильєнтності в освітньому процесі»).

Варто пам'ятати, що стрес та травма впливають як на психоемоційний стан всіх учасників, так і на освітній процес в цілому. Тому важливим кроком вперед є створення умов, що допоможуть кожному зустріти виклики з надійною підтримкою та розумінням.



ЧАСТИНА 3 ФОРМУВАННЯ ТРАВМА-ЧУТЛИВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



Травма-чутливе освітнє середовище

Інтегруючи принципи травма-інформованого підходу в свою діяльність, заклад освіти сприяє формуванню безпечного та травма-чутливого освітнього простору. Це означає формування сприятливого психоемоційного середовища, в якому створені умови для покращення академічних досягнень та соціальних умінь учнів, їхнього гармонійного розвитку та успішної реалізації особистісного потенціалу.

Такий підхід гарантує надійний захист від будь-яких форм шкоди — фізичної, психічної, матеріальної. Крім того, це сприяє розвитку мотиваційного простору для відкритої взаємодії, ефективної співпраці та плідного спілкування, де підтримка та взаємоповага стають ключовими елементами. Окрім цього, створення травма-чутливого середовища є важливим кроком для збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу, а також зумовлює підвищення якості освіти в цілому.

Основу травма-чутливого освітнього середовища формують три ключові складові:

- соціальне,
- емоційне та
- фізичне середовище.

Нижче ми детально розглянемо, як розвиток компонентів моделі школи, чутливої до психічного здоров'я, сприяє формуванню травма-чутливого освітнього середовища. Також поділимося деякими дієвими прикладами створення соціального, емоційного та фізичного середовища у закладах освіти.

Соціальне середовище у школах передбачає створення підтримуючої, інклюзивної та безпечної атмосфери на основі взаємодії усіх учасників освітнього процесу (учні, батьки, працівники закладу).



Розвиток резильєнтності

Розвиток резильєнтності сприяє створенню більш відкритого та підтримуючого соціального клімату. Учасники освітнього процесу, які дотримуються принципів толерантності, емпатії та взаємодопомоги, здатні розглядати помилки як можливості для розвитку та навчання.



Соціально-емоційне навчання (СЕН)

СЕН допомагає оволодіти соціальними вміннями (співпраця, взаємодія, розв'язання конфліктів) та сприяє формуванню більш гармонійних стосунків між учнями, батьками та працівниками закладу освіти.

Уміння розуміти власні емоції та почуття оточуючих, брати відповідальність за свої дії сприяє встановленню атмосфери поваги, ефективної взаємодії, згуртованості шкільної спільноти.



Робота зі складними ситуаціями (булінг, сексуальне насильство, суїцид)

Робота зі складними ситуаціями передбачає попередження виникнення подібних випадків, вміння розпізнавати їхні ознаки та напрацювання чітких кроків реагування у відповідних ситуаціях.

Робота зі складними ситуаціями допомагає встановити безпечні та довірливі відносини між учасниками освітнього процесу.

Приклади реалізації ефективного **соціального середовища** у закладах освіти:

Заохочення взаємодопомоги:

- індивідуальна або групова допомога учням, які потребують психоемоційної підтримки;
- заходи в рамках днів учнівського самоврядування;
- волонтерські заходи та ініціативи;
- впровадження системи наставництва;
- проведення активностей для згуртування як окремих класів/груп, так і всього колективу закладу освіти;
- круглі столи для обміну досвідом та розв'язання актуальних питань.

Відкритий діалог:

- навчальні зустрічі, семінари, тренінги для всіх учасників освітнього процесу на актуальні теми;
- запровадження принципів медіації;
- комунікація в месенджерах.

Визнання та відзначення досягнень:

- проведення заходів, які б заохочували до проявлення умінь та здібностей кожного учасника освітнього процесу в різних сферах діяльності закладу: спорт, творчість, навчання, соціальні ініціативи тощо;
- відзначення досягнень представників шкільної спільноти на загальношкільних подіях, сайті закладу або на сторінках у соціальних мережах.

Емоційне середовище — це піклування про емоційний стан та врахування емоційних потреб усіх членів спільноти, особливо тих, хто мав травматичний досвід.



Розвиток резильєнтності

Розвиток резильєнтності допомагає долати життєві виклики, зберігаючи емоційну рівновагу.

Емоційне середовище, яке підтримує мислення зростання, а також впровадження програм для емоційного самоконтролю та стрес-менеджменту

допомагає керувати емоційними станами та розвивати ефективні стратегії саморегуляції.



Соціально-емоційне навчання (СЕН)

Впровадження СЕН допомагає створити середовище, де емоції можуть бути відкрито виражені та обговорені.

СЕН допомагає оволодіти ефективними техніками розпізнавання, керування та безпечного відреагування власних емоційних станів.

Розвиток цих умінь покращує загальний психологічний клімат закладу освіти.



Робота зі складними ситуаціями (булінг, сексуальне насильство, суїцид)

Системна робота зі складними ситуаціями сприяє виявленню ознак емоційного дискомфорту, швидкому реагуванню й забезпеченню підтримки.

Робота зі складними ситуаціями сприяє зменшенню довготривалих негативних наслідків для емоційного стану.

Приклади реалізації ефективного **емоційного середовища** у закладах освіти:

Розвиток емоційного інтелекту:

- програми СЕН в рамках роботи соціально-психологічної служби закладу або залучення представників громадських організацій;
- використання активностей для розвитку емоційного інтелекту в навчальній діяльності та позакласній/позашкільній роботі;
- конференції, семінари та семінари-практикуми, круглі столи, лекторії, тренінги з розвитку навичок емоційного інтелекту.

Заохочення до самопізнання та саморозвитку:

- використання різноманітних технік емоційного налаштування, психологічної рефлексії на уроці;
- навчання працівників закладу освіти відповідним методикам роботи з емоційною сферою дітей та дорослих;
- систематичні зустрічі психологічної підтримки та розвантаження;
- тренінги, години спілкування з класним керівником, психологом закладу або запрошеними вузькими спеціалістами;
- інформаційні дописи в месенджерах та на соціальних сторінках закладу.

Фізичне середовище — це піклування про емоційний стан та врахування емоційних потреб усіх членів спільноти, особливо тих, хто мав травматичний досвід.



Розвиток резильєнтності

Створення адаптивних освітніх просторів допомагає пристосуватися до умов взаємодії, які постійно змінюються, та сприяє розвитку резильєнтності.



Соціально-емоційне навчання (СЕН)

Створення психологічно комфортного фізичного середовища допомагає оволодіти навичками стабілізації та сприяє ефективному впровадженню СЕН.



Робота зі складними ситуаціями (булінг, сексуальне насильство, суїцид)

Створення «місць безпеки», куди учасники освітнього процесу можуть звернутися по допомогу та підтримку у кризові моменти.

Приклади реалізації ефективного **фізичного середовища** у шклах:

Підтримка комфортного фізичного простору закладу освіти:

- кабінети з меблями, які легко трансформуються для різних видів діяльності та взаємодії;
- лаунж-зони з диванами та кріслами-пуфами;
- спеціально оснащені кабінети для тренінгової, групової та індивідуальної роботи;

- приміщення для ігор та творчості з настільними іграми, інвентарем для рухливих ігор та матеріалами для творчості;
- куточки психоемоційного розвантаження.

Організація стимулюючого освітнього середовища:

- доступ до сучасних технологій (мережа Інтернет, комп'ютери, інтерактивні та мультимедійні дошки, дошки/фліпчарти тощо), книг та інших матеріалів для навчання;
- простори, які візуально відображають принципи мислення зростання: мотиваційні цитати, плакати, класні мінібібліотеки з біографіями відомих людей, історіями їх шляху до успіху.

Для створення травма-чутливого середовища важливим є впровадження єдиних політик закладу освіти та налагодження партнерства з громадою.

Впровадження соціально-емоційного навчання, розвиток умінь резильєнтності та систематична робота зі складними ситуаціями закладають міцну основу для формування травма-чутливого середовища у закладах освіти. Далі ми детальніше зупинимось на кожному з цих компонентів моделі, розглянувши їхній вплив та важливість у формуванні травма-чутливої освітньої стратегії.



Розвиток резильєнтності в освітньому процесі



Резильєнтність/стресостійкість учасників освітнього процесу

У сучасному динамічному світі учні зіштовхуються з різноманітними труднощами та стресовими ситуаціями, які можуть впливати на їхнє навчання та психологічний добробут. Розви-

ток резильєнтності або стресостійкості є ключовим фактором для успішної адаптації школярів до життєвих викликів.



Резильєнтність/стресостійкість — це:

- високий рівень адаптації та відновлення у складних життєвих ситуаціях;
- процес і результат успішної адаптації до життєвих викликів;
- психічна, емоційна та поведінкова гнучкість, а також здатність пристосовуватися до зовнішніх та внутрішніх факторів.

Іншими словами, це комплекс особистісних якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я та самопочуття оточуючих, а також своєї професійної діяльності.



Стресостійкість в освітньому середовищі — це здатність ефективно долати стресори, пов'язані з навчанням, викладанням, спілкуванням та іншими аспектами освітнього процесу.

До показників стресостійкості в освітньому середовищі можна віднести:

- уміння ефективно працювати в умовах нестабільності та невизначеності;
- уміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- уміння швидко адаптуватися до нових умов та зосереджуватися на пошуку оптимальних шляхів вирішення проблем;

- володіння навичками саморегуляції (управління емоціями та реакціями на стресові ситуації);
- володіння соціальними навичками (ефективне спілкування, пошук підтримки та допомоги);
- уміння приймати рішення в короткі строки;
- уміння розподіляти навантаження, час, пріоритети;
- оптимізм та позитивне мислення (здатність бачити можливості для розвитку та вдосконалення, підтримка мотивації та позитивного настрою);
- здатність до відновлення енергії та емоційного балансу після стресової ситуації.

Переживання стресових та/або травматичних ситуацій пов'язане з вичерпанням ресурсів людини. Пошук і розвиток власних ресурсів має першочергове значення у протидії стресовим та/або травматичним факторам й формуванні умінь стресостійкості.



Чим складніша ситуація, тим більше ресурсу необхідно для її подолання. І чим більшим ресурсом володіє людина, тим менша ймовірність появи травми. Педагогам вкрай важливо гбати про поповнення власних ресурсів та допомагати в цьому учням. Адже успішність подолання травмівних ситуацій залежить від вміння виявляти власні ресурси та розуміння того, як їх можна відновлювати.

Існує два види ресурсів:

- **Зовнішні ресурси:** матеріальні цінності, соціальний статус та стосунки, які допомагають людині ззовні (підтримка родини, соціальні зв'язки, улюблені заняття та активності, освітні можливості, медична допомога, соці-

альна підтримка держави, достатній матеріальний дохід, задовільні умови життя та відпочинку).

- **Внутрішні ресурси:** потенціал людини, її уміння, риси характеру, які підтримують зсередини (резильєнтність, емоційна стабільність, самоповага, самоконтроль, життєві цінності, сенси, віра, оптимістична життєва позиція, професійні уміння).

Ці ресурси виступають своєрідним амортизатором, полегшуючи вплив травми та сприяють більш успішному подоланню життєвих труднощів.

Для пошуку власних ресурсів пропонуємо **багатовимірну модель подолання кризових ситуацій та пошуку внутрішньої стабільності BASIC Ph**, розроблену ізраїльськими психологами.

Модель BASIC Ph

B - Beliefs & values
Віра, переконання,
філософія життя

Відчуття сили у вірі, світогляді та цінностях: релігія, переконання, патріотизм, віра в людей або самих себе, відчуття власної місії та сенсу життя тощо.

A - Affect
Вираження емоцій
та почуттів

Вміння розуміти та розпізнавати власні почуття, відкрито проявляти емоції прийнятними способами: словесно — обговорення пережитого з іншими, письмово — написання листів або ведення щоденника, невербально — висловлення почуттів через творчу діяльність (танець, спів, музика, малюнок тощо).

S - Socialization
Соціальні зв'язки
та підтримка,
соціальна
приналежність,
спілкування

Прагнення до взаємopідтримки: підтримка сім'ї, близьких, кваліфікованих спеціалістів, відчуття власної корисності через соціальну включеність, належність до певної соціальної групи, відчуття себе частиною соціальної організації тощо.

I - Imagination

Уява, мрії, спогади, творчість

Використання творчих здібностей та креативності: мрії, інтуїція, спогади про щасливі моменти життя, почуття гумору, мистецтво, різноманітні ремесла тощо.

C - Cognition & thought

Розум, пізнання, когнітивні стратегії

Звернення до когнітивних здібностей: логічне та критичне мислення, оцінка ситуації, пізнання нових ідей, планування, навчання, активний збір інформації, аналіз та вирішення проблем, визначення пріоритетності загальних справ тощо.

Ph - Physical

Фізична активність, тілесні ресурси

Активізація тілесних ресурсів: тілесні практики (вправи на релаксацію, дихальні техніки тощо), фізичні навантаження (спорт, зарядка, ходьба, прогулянки, походи тощо), практична діяльність (вишивання, майстрування, робота в саду).

Кожна людина має шість каналів ресурсів для подолання стресу, з яких домінуючими є лише декілька. Поєднання ресурсних каналів може змінюватися в певні моменти життя та в різних ситуаціях. Важливо розуміти й ефективно використовувати наявні ресурси, а також розвивати й звертатися до тих каналів, які ще не були активно проявлені.

Використовуючи запропоновану модель, ви можете визначити власні актуальні ресурси, а для відновлення внутрішньої стабільності скористатися **способами самозаспокоєння та зняття стресу для дітей та дорослих** (Додаток 6) та **практиками стресостійкості** (Додаток 7).

Мислення зростання

Формування стресостійкості передбачає також роботу над світоглядом особистості, зокрема, над її мисленням. Можна виділити два типи мислення, які притаманні людям тією чи ін-

шою мірою: **«фіксоване мислення»** (англ. fixed mindset) та **«мислення зростання»** (англ. growth mindset). Люди першого типу мислення вважають, що їхні здібності та інтелект значною мірою фіксовані та знаходяться поза їхнім контролем; люди з другим типом мислення переконані, що вроджені здібності можна змінити та значно покращити завдяки нашим зусиллям і розвитку. Таким чином, з однаковими інтелектуальними можливостями, діти можуть стати або успішними дорослими, або невдахами, і визначається це виключно притаманним їм типом мислення.

Як розвинути мислення зростання в учнях?



Заряджайте вірою. Віра у власні сили є визначальною у навчанні та роботі. Немає слів «не знаю», є слова «спробую ще».



Транслюйте думку, що помилки — це невід’ємна частина навчального процесу і помилятися не страшно. Не бійтеся самі помилятися або чогось не знати. Покажуйте учням, що ніхто не є досконалим. Ми завжди вчимося та розвиваємось.



Не виховуйте залякуваннями та зовнішньою мотивацією. Дуже важливо викликати внутрішню мотивацію, підігрівати цей вогонь бажання пізнання, персоналізувати навчання, допомогти ставити учням особисті цілі у навчанні.



Хваліть не талант, а зусилля та цілеспрямованість. Наприклад, «Цього разу набагато кращий результат. Ти, мабуть, дуже багато працював, щоб досягти цього».



Вірте у своїх учнів. Школярі дуже уважно зчитують ставлення вчителя та трансформують його у відповідну поведінку.

Для розвитку мислення зростання необхідно заохочувати школярів до рефлексії на власний розвиток. Це можна зробити за допомогою запитань такого типу:

- *Чого ви сьогодні навчилися?*
- *Яка помилка, зроблена сьогодні, допомогла вам ще краще навчитися?*
- *У чому ви були наполегливі сьогодні?*
- *Чого вас навчив цей досвід?*
- *Що ви будете робити наступного разу, коли опинитесь в такій ситуації?*

Мислення зростання — це те, що залишиться з учнями у навчанні, в подальшій роботі, стосунках, тому надзвичайно важливо допомогти дітям його розвивати. Робота над розвитком цього типу мислення також має бути сталою та системною, інтегрованою в діяльність усього закладу освіти, адже це є основою для покращення стресостійкості школярів. Додаткові **вправи на розвиток мислення зростання** можна знайти в Додатку 8.

Крім мислення зростання, для розвитку резильєнтності важливо працювати над такими її складовими:

- **соціальна компетентність і просоціальні цінності** — уміння спілкуватися та співпрацювати в команді, а також поведінка, що приносить користь іншим, або має такий намір;
- **оптимізм** — спроможність визначати проблеми та їх вирішувати, зберігаючи позитивне ставлення;
- **прив'язаність до сім'ї, школи та навчання** — наявність стабільних соціальних зв'язків та кола близьких людей, які можуть підтримати у важкі моменти життя;
- **уміння комплексно вирішувати проблеми** — спроможність подивитися на ситуацію з різних сторін; вміння ідентифікувати причини проблем та їх можливі рішення;
- **володіння ефективними стратегіями** подолання стресових ситуацій;
- **позитивна самооцінка**.

Розвиток стресостійкості доцільно включати в канву навчальних занять. По-перше, це сприятиме академічній успішності; по-друге, створить ще більше можливостей для відпрацювання умінь школярами у різних контекстах.



Шляхи розвитку стресостійкості на уроках:

- формування та підтримка здорових стосунків;
- використання технік саморегуляції;
- розвиток когнітивних навичок та умінь розв'язувати проблеми.

Нижченаведені активності можуть бути інтегровані у будь-який навчальний предмет, завдяки тому, що є дуже гнучкими з точки зору змістової наповнюваності, організації проведення та підготовки, як вчителів, так і учнів.

Формування та підтримка здорових стосунків

- **Правила та рутини класу** — розробіть зі школярами правила для роботи конкретного класу під час уроку, їх можна оформити в окремий постер та використовувати протягом уроків у будь-якому форматі (очному чи онлайн). Такий перелік може змінюватися, доповнюватися, переглядатися за бажанням учнів чи вчителя. Крім того, доцільно запровадити певні рутини або ж класні традиції, наприклад, особливе привітання перед початком уроку, перевірка домашнього завдання у групах, хвилинка натхнення перед тестуванням, підхід «Запитай трьох, а потім вчителя» — коли в учнів виникають запитання, на які вони не мають відповіді, перед тим, як звернутися до вчителя, вони мають запитати трьох однокласників, і якщо рішення так і не знайдеться, то лише в цьому випадку запитати вчителя.
- **Різноманітність типів взаємодії** — дуже важливо комбінувати протягом уроку різні типи взаємодії між учнями

(індивідуальна, парна, групова та робота всього класу одночасно). Завдяки цьому зберігається позитивна динаміка у міжособистісних стосунках, міцніють зв'язки між школярами, що позитивно впливає на дружню та підтримуючу атмосферу, сприяє формуванню довіри. Крім того, деякі домашні завдання також можна призначати для пар чи малих груп учнів, залучати їх до спільної роботи.

- **Формування культури співпраці** — розуміння цінності вкладу всіх учасників, а не лише тих, чий голос звучить найгучніше. Саме тому важливо впроваджувати на постійній основі ігри та активності на розбудову команди, для розвитку вмінь працювати в команді/групі. Це також вкрай важливо й з точки зору застосування прийомів медіації. Адже, на думку експертів, люди говорять тим гучніше, чим більша відстань між ними, саме тому складається враження, що через підвищення голосу ніби долається дистанція, ми стаємо чутнішими, як у фізичному, так і у психологічному плані. Крім того, бажання домінувати в обговоренні, підвищувати тон, як і протилежна поведінка — постійне мовчання та небажання брати участь в дискусії, говорять про незадоволену потребу особистості бути почутою та сприйнятою групою.

Використання технік саморегуляції

- **Майндфулнес та медитація** — ці техніки допомагають справлятися зі стресом, регулювати емоції та розвивати психічну стійкість. Керовані медитації або дихальні вправи можуть бути заспокійливими інструментами, які знадобляться учням протягом усього життя.

Доцільно починати вправи з керованої медитації (інструкції надаються вчителем) та зосередженості на якомусь одному слові, наприклад, «щастя». З'ясуйте з учнями, як вони розуміють це поняття, можливо, потрібно буде дати його визначення. Після цього попросіть школярів заплющити очі, якщо комусь некомфортно, то можна просто опустити очі долу. За бажанням

використовуйте спокійну фонову музику. Далі супроводжуйте медитацію школярів за допомогою такого повідомлення:

Звільніть свій розум від усіх думок. Відчуйте цей момент. Будьте в ньому. Зосередьтеся на одній думці. Щастя. Подумайте, що для вас щастя. Згадайте момент, коли ви були щасливі. Уявіть собі своє щастя. Вдихаючи повітря, зосередьтеся на тому, що ви бачите в своїй уяві. Видихаючи, дозвольте собі відчувати те щастя, яке ви уявили, та скажіть подумки «Я щасливий_ва». Відчуйте, як ви стоєте більш розслабленими та щасливішими. Вдох. Видох. «Я щасливий_ва». Вдох «Я щасливий_ва».

Дайте учням декілька хвилин, щоб зосередитися на своєму диханні. Коли час закінчиться, поступово зменшуйте гучність фонові музики та скажіть м'яким бадьорим голосом: «Тепер можете відкрити очі. Час вивчати (назва вашого предмету)!» Потім перейдіть безпосередньо до свого уроку.

Серед інших ключових слів для медитації можна використати такі: енергія, доброта, гармонія, баланс, креативність, емпатія, любов, сила, сміх, довіра, спокій, вдячність, піднесення, натхнення.

Крім таких позитивних слів можна послуговуватися й децю іншими. Згадуючи про мислення зростання, можна також провести медитацію зі словом «помилка». Перед самою вправою попросіть учнів поділитися історіями «не»успіху видатних людей, які їм відомі. Також ви можете навести приклад такої особистості відповідно до теми, яку вивчаєте, зокрема, когось з науковців, винахідників, письменників тощо. Можна також навести для прикладу цитату відомих людей про помилки. Так, видатний винахідник Томас Едісон стверджував: «Я ніколи не помилявся у своєму житті. Я просто придумав 10000 ідей, які не працювали». А от відомий баскетболіст Майкл Джордан із США говорив так: «За свою спортивну кар'єру я промахнувся 9000 разів і програв більше, ніж 300 ігор. 26 разів мені довіряли зроби-

ти вирішальний кидок і я не зміг поцілити. Я зазнавав невдачу за невдачею, але саме це привело мене до успіху». Далі можна використати такий текст для керованої медитації:

Сьогодні давайте очистимо свій розум від негативних думок і наважимося на помилки. Ми будемо навчатися, докладаючи всіх зусиль, спроба за спробою. Подивіться, як кожна ваша спроба приводить до того, що ви дізнаєтеся щоразу більше й більше. Очистіть свої думки та дозвольте собі відчувати щастя від того, що вчитеся зі своїх помилок, з того, що не спрацювало.

Тепер зосередьтеся на своєму диханні. Вдихніть. І видихаючи, скажіть собі: «Через помилки я вчуся». Вдихніть. «Через помилки я вчуся».

Майндфулнес та медитація знаходяться на перших щаблях в процесі впровадження їх у навчальну практику, тому, як і з усім новим, можуть виникати певні труднощі та неприйняття учнями чи навіть батьками. Важливо пояснювати переваги використання технік майндфулнес та медитації (зниження рівня стресу, розвиток когнітивних умінь — уваги та зосередженості, покращення успішності), запрошувати до участі в таких вправах виключно на добровільній основі, а також запроваджувати ці активності в щоденну рутину.

- **Тематичні розмальовки** — розфарбовування, як власне й сам процес малювання, допомагає відволіктися, повернутися з відчуттям напруги чи стресом, а також покращити самопочуття. Такі заняття не є обмеженими за віком та легко інтегруються у різні предмети та теми, наприклад, біологія — інфузорія тифелька, географія — планета Земля, хімія — будова атома, фізика — портрет Альберта Ейнштейна, українська чи зарубіжна література — сюжети з художніх творів, мистецтво — репродукції відомих картин, англійська та українська мови — слова чи орфограми, що вивчаються.

Розвиток когнітивних навичок та умінь розв'язувати проблеми

- **Доступні опції** — це особливий підхід до виконання завдань з будь-яких предметів. Його ідея полягає в тому, щоб запропонувати учням придумати якомога більше способів виконати ту чи іншу вправу. Це дозволить школярам поглянути на завдання з різних точок зору, сприятиме розвитку креативності та вміння знаходити найбільш оптимальне рішення. Ту ідею, яка отримає найбільше схвальних відгуків, слід запропонувати до реалізації. Після цього варто обговорити враження дітей та результати їх роботи.
- **Челендж для розуму** — загадки, ребуси, пазли, логічні задачі, запитання з декількома відповідями, які є потенційно правильними, наприклад, «Що було б, якби не існувало іменників/гіпотенузи/закона Гука/неправильних дієслів в англійській мові/періодичної таблиці елементів/мікроскопа...?». Такі завдання не лише підвищують мотивацію до навчання через розвиток допитливості учнів, але й розвивають когнітивні уміння, критичне мислення, креативність тощо.



Емоційне вигорання: профілактика та відновлення

Напружений щоденний темп, відсутність якісного відпочинку, виснаження під впливом стресу та війни, невизначеність майбутнього, загострене почуття відповідальності, недостатнє заохочення праці ставлять освітян перед значними психологічними, емоційними та фізичними викликами, що може призвести до емоційного вигорання, яке з часом лише наростає. Враховуючи, що воно може вплинути як на особисте, так і професійне життя людини, профілактика та подолання синдрому емоційного вигорання стає ключовим аспектом підтримки здоров'я та добробуту педагогів та інших працівників закладів освіти.



Синдром емоційного вигорання — це стан довготривалої втоми/виснаження на психічному, емоційному та фізичному рівнях, зниження продуктивності праці. Понаднормова зайнятість, завищені вимоги до себе, постійна напруга та стрес викликають емоційну втому та зниження можливостей організму.

Отже, основна причина емоційного вигорання — витрата значної кількості ресурсів та сил, без можливості їх рівноцінного відновлення та поповнення. Найбільш схильні до вигорання представники професій типу «людина-людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням та взаємодією з іншими.

Герберт Фрейденбергер (американський психолог, автор клінічної концепції емоційного вигорання) уперше застосував термін «вигорання» та визначив три складові цього стану:

- **емоційне виснаження** — виникає через надмірну завзятість, переймання справами упродовж надто тривалого часу;
- **деперсоналізація** — втрата здатності до емпатії, турботи, співчуття;
- **зникнення відчуття успішності** — проявляється в посиленні відчуття марності, коли здається, що дії та витрачені зусилля не приносять користі, нічого не змінюють.

Стадії емоційного вигорання

Згідно з концепцією Фрейденбергера виділяють 12 стадій синдрому емоційного (професійного) вигорання:

Стадія

Допомога

1 Надмірні амбіції та ентузіазм

Нав'язлива потреба проявити себе з найкращого боку, все виконати та досягти відмінних результатів

2 Прагнення працювати якомога більше

Завищені амбіції змушують докладати максимальних зусиль, працювати понаднормово

3 Нехтування власними потребами

Спостерігається нехтування базовими потребами (сон, фізична активність, повноцінне харчування тощо)

4 Зміщення конфліктів

Спостерігається перекладання вини за наявність власних проблем на оточення, обставини, вимоги тощо

Можна подолати стан самостійно (баланс «робота-особисте життя», щоденна активність, яка не пов'язана з роботою, повноцінний сон, збалансоване харчування, заняття спортом та прогулянки на свіжому повітрі)

5 Брак часу на діяльність, яка не пов'язана з роботою

Спілкування з рідними та близькими стає обтяжливим, відводиться менше часу на розваги та комунікацію з ними

6 Заперечення

Спостерігається зростання нетерпимого ставлення до оточуючих

7 Вилучення з суспільного та соціального життя

Зосередженість на професійній діяльності досягає максимуму, часу та сил ні на що не вистачає, все інше ніби перестає існувати

8 Зміни в поведінці

Спостерігається агресивність та прояви безпричинного гніву у стосунках з оточенням

Бажана допомога психолога або коуча

Стагія	Допомога
<p>9 Деперсоналізація Спостерігається втрата контролю й зв'язку з власним життям та реальністю</p>	<p>Бажана консультація вузьких спеціалістів (психотерапевт, психіатр)</p>
<p>10 Внутрішня порожнеча або тривога Спостерігається постійне відчуття спустошення та тривоги</p>	
<p>11 Депресія Спостерігається втрата сенсу життя та відчуття безнадійності</p>	
<p>12 Психічний або фізичний колапс Спостерігається нездатність до виконання повсякденних справ та базових дій</p>	

Синдром емоційного вигорання може проявлятися на трьох рівнях: фізичному, емоційному та поведінковому. Так як не завжди вдається його легко розпізнати та вчасно помітити, важливо звертати увагу на такі ознаки:



фізичні:

- виснаження та втома, які людина відчуває переважно більшість часу, як ввечері, так і вранці;
- загальмований, млявий стан, бажання спати протягом дня;
- проблеми зі сном (повне або часткове безсоння);
- порушення апетиту і, як наслідок, різка втрата або різке збільшення ваги;
- частий головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту;
- локальні болі, переважно у спині, шиї, ногах;

- порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;
- зниження сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху й тактильних відчуттів;
- зниження концентрації уваги;



емоційні:

- невпевненість, занижена самооцінка, безпорадність;
- відчуття самотності та відстороненості;
- стан неусвідомленого неспокою й підвищеної тривожності;
- втрата мотивації;
- байдужість, нудьга, пасивність;
- емоційна нестабільність, різкі перепади настрою;
- відчуття гіпервідповідальності та постійне почуття страху;
- загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи;



поведінкові:

- відсторонення від оточуючих, прагнення до ізоляції;
- перенесення власного негативного досвіду на інших (прагнення звинуватити оточуючих у власних бідах);
- довше виконання поставленого завдання;
- зміна робочого режиму — збільшення або скорочення часу роботи;
- неможливість виконання пріоритетних завдань;
- труднощі в ухваленні рішень;
- байдужість до результатів роботи.

Найчастіше при емоційному вигоранні можна спостерігати прояв сукупності різних ознак.

Нижче наведені дієві практики попередження синдрому емоційного вигорання, які допомагають зменшити рівень стресу, сприяють відновленню психологічної та емоційної рівноваги, а також покращують загальне самопочуття:

Масаж

Для відновлення енергії, масажуйте по 30 секунд точки, які знаходяться під носом, між бровами, під нижньою губою та в центрі долоні.

Тертя долонь

Для позбавлення від нервової напруги та стресу, відновлення бадьорого та зосередженого стану, потріть щосили долоні одна об одну, доки вони не стануть гарячими, або ж гарненько розітріть вуха.

Контакт з водою

Для подолання емоційної напруги прийміть 15-хвилинний душ. Масаж області голови та плечей теплими струменями води дозволить досягти стану розслаблення, сприятиме звільненню від непотрібних думок, переживань, відчуттів. Якщо немає можливості прийняти душ, корисним буде вмивання обличчя та задньої частини шиї.

Розфарбо- вування

Для зняття емоційної напруги можна розфарбовувати картинки або просто водити олівцем/ручкою по аркушу паперу протягом 2-3 хвилин.

Арома- терапія

Людина здатна викликати певні емоційні стани, вдихаючи приємні запахи. Для відновлення гарного настрою достатньо обрати аромати, які асоціюються зі щасливими спогадами та позитивними моментами життя.

**Танці або
ритмічні рухи
під музику**

Ритмічні рухи під музику гарно допомагають зняти психоемоційну напругу та стрес.

Посмішка

Посмішка перед дзеркалом — простий та ефективний спосіб покращення власного емоційного стану. Ця дія може стимулювати вироблення ендорфінів, гормонів щастя, та зменшити відчуття стресу.

**Медитація,
майндфулнес
(практики
усвідомленості)
та аутогенне
тренування**

Медитації і аутотренінг є одним із самих надійних та перевірених способів, що дають достатньо глибокий заспокійливий ефект, але тільки при слабкому або середньому рівні неспокою, тривоги або злості. При сильних емоційних реакціях медитаційні тексти допомагають мало. Стійкого ефекту можна досягти при регулярному застосуванні цих методів.

Найкращий варіант подолання синдрому емоційного вигорання — спільна робота з фахівцем, адже іноді самотужки зрозуміти причини, які викликали цей стан, надзвичайно важко. Психолог допоможе розібратися у ситуації, що склалася, віднайти способи повернення до ресурсного стану та звичного життя.

Ознайомитись з **арттерапевтичними техніками для попередження та подолання емоційного вигорання** можна в Додатку 9. Застосування цих практик допоможе не лише знизити ризик виникнення емоційного вигорання, а й сприятиме загальному підвищенню якості життя.



Соціально-емоційне навчання

Соціально-емоційне навчання (СЕН) відіграє вирішальну роль у зміцненні психічного здоров'я та є невід'ємною частиною травма-чутливого освітнього середовища. Основним напрямом СЕН є сприяння позитивному зростанню особистості через розвиток соціальних та емоційних навичок, які формують основу психічного благополуччя та успіху в житті. Такі навички як розуміння та управління емоціями й поведінкою, вирішення особистісних та міжособистісних проблем, формування здорових копінг-стратегій, розвиток самоповаги та впевненості допомагають дітям долати труднощі та будувати позитивні стосунки, підвищуючи їх стійкість, щоб вони могли краще справлятися з життєвими викликами.

Незважаючи на те, що більшість програм та технік СЕН сфокусовані на розвитку індивідуальних навичок, вони довели свою ефективність у створенні безпечного освітнього середовища, де цінуються співчуття, повага та підтримка та яке є сприятливим психічному благополуччю всіх учнів.



Компетенції соціально-емоційного навчання

Згідно з CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), навчальна програма СЕН включає **п'ять** основних компетенцій:



РОЗУМІННЯ СЕБЕ



САМОКОНТРОЛЬ



ВІДПОВІДАЛЬНЕ
ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ



КОМУНІКАТИВНІ
НАВИЧКИ



РОЗУМІННЯ
ОТОЧЕННЯ

Фокусування уваги «на собі» призводить до розуміння того, як і чому ми відчуваємося певним чином, що дозволяє нам керувати своїми емоціями. Це має значення для створення балансу в лімбічній системі та дозволяє нашому мозку зосередитися на представленому академічному змісті. Зосередження уваги «на інших» (оточуючих) дозволяє нам розглядати різні точки зору та ідеї. Це формує вміння спілкування, співпраці, соціальної відповідальності та професіоналізму.

Розуміння себе — це здатність розуміти власні емоції, думки та цінності, а також їхній вплив на поведінку в різних контекстах. Воно включає в себе спроможність визнавати свої сильні сторони та обмеження з добре обґрунтованим почуттям впевненості та мети.

Самоконтроль є здатністю ефективно керувати своїми емоціями, думками та поведінкою в різних ситуаціях і досягати цілей та прagnень. Це включає в себе вміння відкладати задоволення, керувати стресом і відчувати мотивацію та свободу волі для досягнення особистих і колективних цілей.

Розуміння оточення передбачає здатність розуміти погляди інших та співпереживати їм, у тому числі тим, хто має інше походження, культуру та контекст. Включає в себе вміння відчувати співчуття до інших, розуміти історичні та соціальні норми поведінки в різних ситуаціях і визнавати ресурси та підтримку сім'ї, школи та громади.

Комунікативні навички — здатність встановлювати та підтримувати здорові стосунки, а також ефективно орієнтуватися у відносинах з різними людьми та групами. Включає в себе вміння спілкуватися, чітко виражаючи свої думки, наміри тощо, активно слухати, взаємодіяти, працювати разом над вирішенням проблем і конструктивно вирішувати конфлікти, орієнтуватися в середовищах з різними соціальними та культурними вимогами й можливостями, проявляти лідерство та шукати або пропонувати допомогу, коли це необхідно.

Відповідальне прийняття рішень представляє собою вміння робити обережний та конструктивний вибір щодо особистої

поведінки та соціальних взаємодій у різноманітних ситуаціях. Воно включає в себе здатність враховувати етичні стандарти та проблеми безпеки, а також оцінку переваг і наслідків різних дій для особистого, соціального та колективного добробуту.



Впровадження соціально-емоційного навчання у закладі освіти

Однією з головних переваг впровадження соціально-емоційного навчання (СЕН) у закладах освіти є його позитивний вплив на академічну успішність учнів. Коли школярі відчувають емоційну та розумову готовність, вони швидше включатимуться в освітній процес, краще зосереджуватимуться та ефективно запам'ятовуватимуть інформацію. СЕН також допомагає створити сприятливе та інклюзивне освітнє середовище, де учні перебувають у безпеці та мають постійну підтримку. Школярі, які відчувають тісний зв'язок зі своїми однолітками та вчителями, більш схильні ризикувати, ставити запитання та брати активну участь в обговореннях, що призводить до збагачення освітнього досвіду та академічного зростання.

Крім того, СЕН покращує соціальні уміння школярів, які необхідні для розвитку здорових стосунків та ефективного спілкування. Розуміючи власні емоції та керуючи ними, учні здатні співпереживати іншим і будувати значимі зв'язки. Це не тільки покращує їхні навички міжособистісного спілкування, але й виховує в учнів почуття емпатії та співчуття.

Цьому у значній мірі сприяє формування культури ненасильницького спілкування у закладі освіти.



Ненасильницьке спілкування (ННС) або спілкування співпереживання, спілкування співпраці — метод спілкування, розроблений американським психологом, доктором Маршаллом Розенбергом.

Такий вид спілкування ґрунтується на емпатії та взаємодії без агресії.

ННС змінює процеси самовираження та сприяє налагодженню довірливих стосунків з іншими людьми. Серед його основних принципів — цінування почуттів та потреб, як власних, так і тих, хто нас оточує чи з ким ми взаємодіємо. Практика надання якісного зворотного зв'язку також притаманна культурі ненасильницького спілкування.

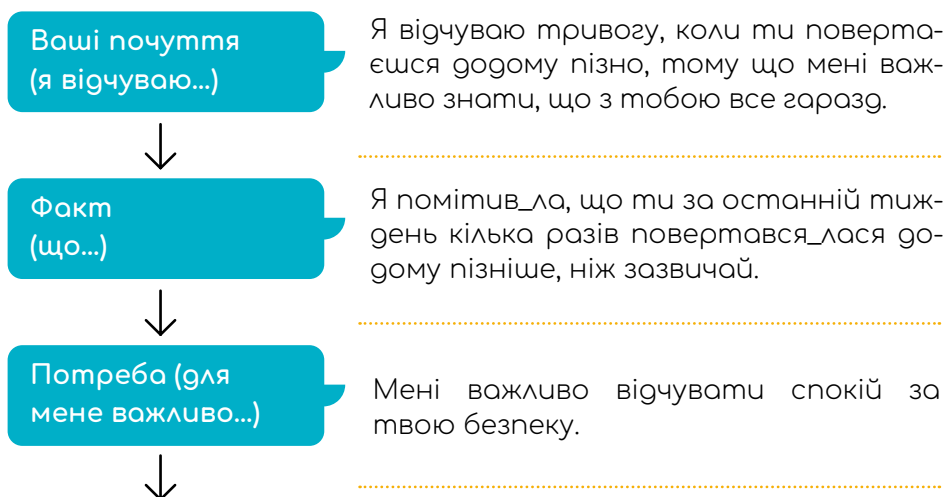
Чотири правила ненасильницького спілкування

- **Спостерігати за ситуацією та уникати оцінок**, зайнявши нейтральну позицію та беручи до уваги тільки факти. Коли ж спостереження поєднується з оцінкою, це часто призводить до критики, яка викликає у співбесідника бажання протистояти сказаному. Наприклад, якщо у розмові з дитиною батьки використовують формулювання: «Ти досі сидиш у Тік-Ток, це просто неповага до мене й безвідповідальне ставлення», цей приклад є зразком критичної оцінки. Натомість можна скористатися фактами: «Ти пообіцяв_ла, що проведеш у Тік-Ток не більше 15 хвилин, а вже минула година». Такий підхід є власне спостереженням, коли озвучуються лише факти без їхнього оцінювання.
- **Ідентифікувати почуття та емоції**. Коли ми ділимося спостереженнями, важливо висловити емоції, які ми відчуваємо, та зробити це максимально чітко, уникаючи загального опису на зразок «мені від того погано». Навпаки, потрібно використовувати чіткі формулювання на кшталт «я відчуваю злість/сум/розчарування/радість», які, по-перше, будуть більш зрозумілими співбесіднику, а, по-друге, апелюватимуть до їхньої емпатії — уміння співпереживати. Крім того, необхідно усвідомлювати та брати до уваги не лише власні почуття, але й емоції тих, з ким ви спілкуєтеся.
- **Визначити потребу**. Людські потреби є власне каталізаторами емоцій, адже коли вони задоволені, такому стану властиві приємні почуття — радість, вдячність, щастя, насолода тощо. Якщо ж потреба не задоволена, то це призводить до дискомфорту, що провокує емоції суму, розчарування, тривоги, образи чи навіть болю. Коли мова за-

ходить про критику, необхідно усвідомлювати, що за нею лежить певна незадоволена потреба. Саме тому, крім ідентифікації емоцій, важливо також виражати свої потреби, наприклад, так: «Ти сказав_ла, що за 15 хвилин ми зможемо почати виконувати завдання, а минула вже година. Я почуваюся розчарованим_ою, адже хочу мати змогу планувати свій час та розуміти, що ти до мене дослухаєшся. У протилежному випадку, я відчуваю, що мною нехтують».

- **Сформулювати прохання щодо задоволення потреби.** Таке звернення — це прохання про вчинення конкретних дій, а не вимога (коли від людини чогось вимагають, це призводить до її спротиву). Фраза «Досить гратувати мене» є абстрактною та не дає бажаних результатів. Формулювання на зразок «Я хотів_ла би, аби ти зараз вийшов_ла з Tik-Tok, і ми разом виконали завдання, про що домовлялися раніше» є прикладом прохання з вказаними чіткими кроками для його задоволення. Важливо розуміти, що відповідь може бути й негативною, а тому необхідно буде продовжити спілкування на основі тих самих принципів.

Алгоритм побудови діалогу при ненасильницькому спілкуванні:





Потреби
та почуття
іншої людини

І разом з тим, я розумію, що в тебе є поважні причини пізно приходити додому, тобі важливо проводити більше часу з друзями.



Прохання або
ефективний
план дій

Чи міг_могла би ти надсилати повідомлення, коли затримуєшся? Це допомогло б мені не хвилюватися.

На додаток до академічних та соціальних переваг, СЕН формує у школярів необхідні життєві уміння, які є вирішальними для їх особистісного зростання та майбутнього успіху. Розвиваючи самосвідомість і саморегуляцію, учні стають краще підготовленими до боротьби зі стресом, встановлення цілей, розв'язування проблем та прийняття відповідальних рішень. Ці уміння є безцінними для подолання викликів дорослого життя та побудови повноцінної кар'єри у майбутньому.

Зрозуміло, що інтеграція СЕН в освітній процес вимагає системного, продуманого та цілеспрямованого підходу. Він має проходити наскрізно через усі аспекти навчального досвіду учнів, охоплювати те, що саме учні вивчають (навчальний план/ зміст), та те, як вони навчаються (процес). Задля емоційного благополуччя школярів слід створити безпечне, позитивне та інклюзивне середовище, встановлюючи чіткі очікування, сприяючи повазі та співпереживанню, а також заохочуючи співпрацю та командну роботу. Крім того, залучення родин та громади до ініціатив СЕН через різноманітні заходи лише зміцнить систему підтримки для учнів та підсилить розвиток соціально-емоційних навичок поза межами шкільного середовища.

Впроваджувати СЕН у навчальний план закладу освіти можна експліцитно, наповнюючи варіативну складову окремими уроками, заняттями, факультативами, присвяченими пізнанню

та розумінню себе, самоконтролю та саморегуляції, розумінню оточуючих та соціальній обізнаності, відповідальному прийняттю рішень і комунікативним навичкам.

Елементи СЕН необхідно також використовувати на уроках усіх освітніх галузей задля розвитку та зміцнення соціально-емоційних навичок в контексті реального життя.

Використання СЕН-практик у плануванні уроків

Відповідно до CASEL існують три практики, що сприяють академічній успішності учнів, зміцненню спільноти та створенню безпечного та підтримуючого середовища:

1. Вітальні рутини та активності, які є дієвими не лише для старту навчального дня, а й на початку кожного уроку, допомагаючи учням перемкнутися з одного «розумового режиму» на інший, скажімо, з творчого мислення на уроках мистецтва на більш науковий спосіб мислення в математиці. Більше того, ми можемо й не здогадуватися, що діти переживали чи відчували перед тим, як прийти на наш урок. Ймовірно вони мали справу зі складними, напруженими ситуаціями вдома або ж прийшли щойно зі свого нелюбленого уроку. Стратегії привітання допоможуть учням позбутися того, що вони відчували раніше, сприятимуть встановленню зв'язків та зададуть доброзичливий тон уроку.

Вітальними активностями можуть бути певні рутини на зразок кола спілкування, або ж активності на інтеракцію всієї групи, або ж звичний для школярів вітальний ритуал. Хоча такі рутини часто є унікальними для кожної окремої групи учнів та обумовлені віковими характеристиками, потребами та вподобаннями, можна навести приклади тих, які довели свою ефективність у будь-якому контексті.

- **Привітання учнів з учителем біля дверей класу** (учні обирають, як вони сьогодні хочуть привітатися, наприклад, «дай п'ять», «помахай рукою», «покажи лайк», «давай обіймемося»).
- **«Особливе привітання»** (за визначений час учні мають рухатися по кімнаті та привітатися з якомога більшою кількістю однокласників різними способами — рукоштовання, дотик ліктем чи кулаком, обійми, зоровий контакт тощо).
- **Шкала настрою** (учні обирають зображення емоції, погоди, тваринки, персонажа книги/фільму, відомої людини, що відповідає їхньому настрою сьогодні, за потреби пояснюють, чому так та що вони з цим робитимуть).
- **«Що нового?»** (у парах/малих групах учні діляться своїми «новинами» — тим, що відбувається в їхньому житті, тим, чим вони готові поділитися).
- **Картки дозволу** (перед роботою учні дають собі дозвіл, наприклад, «Я дозволяю собі зробити помилку та спробую ще раз», «Я даю собі дозвіл бути втомленим, але включеним в роботу» тощо).
- **«Синектика»** (у малих групах учні генерують ідеї щодо порівняння теми та запропонованих зображень: [тема] є як [зображення], тому що ...).

2. Стратегії залучення, які сприяють кращому розумінню змісту навчального матеріалу, активізують включення учнів в навчальну діяльність та підтримують різноманітні форми роботи на уроці. Такі стратегії дають можливість пов'язати навчання з реальним життям та учнівським досвідом, однак важливо дотримуватися балансу інтерактивних та рефлексивних завдань, щоб забезпечити різноманітність та задовольнити потреби учнів. До стра-

тегій залучення можна віднести активності, що сприяють індивідуальному та колективному навчанню, рутини, що забезпечують час для роздумів, стратегії об'єднання учнів в пари/групи для рефлексії чи обговорення. «Мозкові перерви», які вважають важливим різновидом стратегій залучення, мають кінестетичний чи рефлексивний характер і дають можливість закріпити нові знання та навички та підготувати розум та тіло до продовження навчання. Це можуть бути рухливі перерви, рутини переходу/переключення між активностями, заспокійливі види діяльності для фокусування на нове завдання.

- **«1-2-4-усі»** (учні обдумують поставлене завдання самостійно, далі обговорюють його в парах та в четвірках, після чого діляться ідеями з усією групою).
- **«Прогулянка галереєю»** (подібно до відвідувачів галереї учні рухаються класом самостійно або групами, розглядаючи зображення, цитати, короткі тексти чи власні проекти, розміщені на стінах або столах. Учні можуть генерувати власні ідеї чи додати до вже наявних, обговорювати, аналізувати, порівнювати, знаходити спільне та відмінне тощо).
- **«4 кути»** (учні обдумують запропоновані відповіді, твердження, цитати, тексти, зображення, пов'язані з поставленим запитанням/завданням, які розміщені в 4 (або й більше) локаціях кімнати, та обирають те, яке їм відгукується; далі обговорюють в групах, що сформувалися в кожному з «кутів»).
- **Сортування карток** (відповідно до завдання/запитання учні записують свої відповіді та ідеї на окремих картках, після чого об'єднуються в групи, діляться своїми ідеями та організують їх в одне ціле шляхом співставлення, сортування, вибудовування послідовності тощо).

- **«Передай далі»** (на основі теми/матеріалу, що вивчається, поставленого запитання/завдання учні записують свої ідеї/відповіді/інсайти на підписані своїми іменами аркуші паперу, загинають аркуш та передають по колу іншим учасникам, які додають свої. Важливо не повторюватися з ідеями наступним учням, які читають попередні відповіді. Як варіант, можна домовитися не ознайомлюватися з відповідями інших, а просто додати свої. Отже, коли аркуші повертаються до своїх власників, ті опрацьовують ідеї своїх однокласників).
- **«Віддай, отримай, йди далі»** (учні записують 5-6 важливих ідей по темі уроку на окремих картках, після чого рухаються по кімнаті та по сигналу знаходять собі партнерів, яким віддають одну зі своїх ідей, пояснюючи її, та отримують від них одну з їхніх. Далі рух продовжується, доки учні не обміняються усіма ідеями).

3. Завершення уроку на оптимістичній ноті, які дозволяють поділитися емоціями та враженнями, порефлексувати над отриманим досвідом, як індивідуально, так і групою. Такі активності дозволяють оцінити та усвідомити свій власний прогрес та досягнення, надати зворотній зв'язок, підбити підсумки колективно, побудувати місток до наступного уроку.

- **Вихідні квитки** (роздуми на кшталт «Чого я навчилась_лась сьогодні?», «Які запитання ще залишились?», «Що мені сподобалося найбільше сьогодні?», «Кому я зміг_змогла допомогти сьогодні?» та подібні міркування).
- **«Вдячність, вибачення, відкриття»** (кому і за що хочу подякувати, перед ким і за що вибачитися, що стало відкриттям/досягненням сьогодні).

- **«Трикутник, квадрат, коло»** (трикутник — три нові речі, які я дізнався/лась сьогодні; квадрат — те, що співпало з моїми думками/відгукнулося мені; коло — те, що все ще крутиться в голові, потребує осмислення/подальшого вивчення).
- **«Кожен по слову»** (учні одним словом підсумовують свою роботу на уроці або діляться своїми почуттями).
- **«Троянда, колючка, брунька»** (троянда — інсайт/успіх/позитивний момент з уроку; колючка — виклик/проблемний момент на уроці/те, з чим потрібна допомога в майбутньому; брунька — пошук нових ідей/поглиблення знань/те, що хочеться пізнати глибше).
- **Лист собі в майбутнє** (учні пишуть, що вони готові взяти з собою з уроку, те, що є для них цінним).
- **Лист подяки** (учні пишуть, кому та за що вдячні на цьому уроці).

Використання одних і тих самих стратегій протягом довгого часу може спрацювати для деяких учнівських груп, але зазвичай необхідно додавати нові техніки, які задовольняють запити школярів та сприяють розвитку соціально-емоційних навичок. Якщо це працює для вас та ваших учнів, то це найкращий шлях вперед.

Узгодження навчальних цілей та очікуваних результатів

Учням важливо розуміти, чому вони навчаються, яких результатів досягнуть та які кроки необхідно зробити. Для цього потрібно у ході формулювання навчальних цілей змінити акцент з «я» на «ми». Шляхом спільного створення цілей разом з учнями ми даємо їм відчуття спільноти та розуміння того, що всі будуть навчатися одне в одного, підтримувати та сприяти успіху.

Розвиток власних практик СЕН

Ми не можемо очікувати від наших учнів ефективного практикування СЕН, якщо самі цього не робимо. Ми маємо розуміти свої емоції, думки, реакції, цінності, переконання та використовувати ці знання для вдосконалення викладання та створення потужного освітнього середовища. Якщо ми вітаємо різноманітні точки зору, вміємо керувати власними емоціями, розуміємо та приймаємо емоції інших, це суттєво допомагає приймати ефективні рішення у викладанні та побудові стосунків з учнями та колегами.

Розвиваючи свої соціально-емоційні навички під час планування освітнього процесу, варто дати відповіді на такі запитання:

- Які я маю переконання щодо своїх учнів, що можуть вплинути на планування, організацію та ведення уроку? Як ці переконання допомагають або заважають мені та моїм учням? (розуміння себе)
- Як цей урок може допомогти моїм учням самоствердитися? Як я можу допомогти школярам визначити їхнє місце у спільноті? (розуміння оточення)
- Як я можу зміцнити свої стосунки з учнями та їхні відносини одне з одним на цьому уроці? Які конкретні дії потрібно зробити? (комунікативні навички)
- Як я практикуватиму самоконтроль на уроці та наскільки це буде зрозуміло моїм учням? (самоконтроль)

Ці та подібні запитання сприяють нашій саморефлексії, допомагають аналізувати уроки, стимулюють до їх покращення та приносять беззаперечну користь нашим учням.

Оцінювання результативності впровадження СЕН

Рефлексія та зворотний зв'язок вкрай необхідні для оцінювання результативності уроку та покращення навчання. Якомога частіше надавайте можливість учням поділитися відгуками на діяльність під час уроку, що покращить як вашу взаємодію

з ними, так і взаємодію учнів між собою, а також надасть чітку інформацію про те, як відбувається процес навчання, про досягнення та проблеми школярів з метою їх подальшого прогресу.

У ході самоаналізу проведеного уроку вчитель може рефлексувати, спираючись на такі запитання:

- Чого мої учні навчилися? Що дає мені підстави так думати?
- Як мої учні почували себе на уроці? Що свідчить про це?
- Який зворотний зв'язок я отримав_ла від учнів і як я планую врахувати його в майбутніх уроках?
- Як мені вдалося інтегрувати СЕН у свій урок та як я про це знаю?
- Що я візьму до уваги при плануванні наступного уроку? Що я зміню та чому?

На перший погляд, інтеграція СЕН в освітній процес може здаватися складним завданням. Але можна почати з маленьких кроків, ідея за ідеєю, техніка за технікою, послідовно просуваючись, аналізуючи та рефлексуючи, що працює, а що не відгукується та не залишає сліду. Соціально-емоційне навчання — це безпрограшний варіант як для учнів, так і для вчителів.



Робота зі складними ситуаціями: запобігання, виявлення та алгоритм дій

Робота зі складними ситуаціями (булінг, суїцидальна поведінка, сексуальне насильство тощо) є невід'ємною частиною освітнього процесу та полягає в забезпеченні безпеки та психоемоційного комфорту всіх учасників. Подібні ситуації негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я учнів, тому потребують уважного аналізу, системного підходу у попередженні та компетентного реагування. Зростаюча увага до цих тем у світі свідчить про необхідність глибокого вивчення та ефективного управління складними ситуаціями у закладах освіти.

Робота зі складними ситуаціями включає такі аспекти:

- **попередження (пrevenція)** — наявність загальношкільної політики та чітких програм щодо запобігання складним ситуаціям;
- **виявлення та реагування** — наявність заходів щодо виявлення та чіткого алгоритму дій реагування на випадки складних ситуацій;
- **підтримка** — доступ учасників та/або свідків складних ситуацій до психологічної та соціальної підтримки;
- **співпраця** — налагоджена співпраця з батьківською громадою, правоохоронними органами, соціальними службами та службами психологічної допомоги з метою отримання підтримки у вирішенні складних ситуацій;
- **аналіз випадків складних ситуацій** з метою виявлення причин, визначення ефективності загальношкільних заходів та вдосконалення методів роботи.



Усі види насильства, булінг, а також загрози життю та здоров'ю дітей, спричинені воєнними діями, збройними конфліктами, тлумачаться українським законодавством як різновиди складних життєвих обставин — умови, що негативно впливають на життя дитини, стан її здоров'я та розвиток.

У разі виявлення дітей, які перебувають у таких ситуаціях, працівники закладів освіти мають діяти відповідно до Постанови КМУ від 1 червня 2020 року №585 «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах».



Булінг

Булінг в освітньому середовищі не є новим явищем чи таким, яке спричинене війною. Проте саме воєнні дії можуть виступати додатковим фактором виникнення булінгу: нові учні в класах — внутрішньо переміщені особи (ВПО), діти та підлітки, які зазнали впливу травмивних подій та/або насильства, з більшою ймовірністю можуть стати потерпілими (жертвами булінгу) або виступати у ролі кривдників щодо інших учасників освітнього процесу. Однак, важливим є уникнення «таврування» та поширення припущення, що всі внутрішньо переміщені особи або діти/підлітки, які стали свідками воєнних дій чи пережили насильство, є потенційними кривдниками чи жертвами булінгу. Уважність усіх працівників закладу до будь-яких змін у поведінці окремих школярів та атмосфери у класі загалом, знання ознак та характерних проявів різних видів булінгу, алгоритму дій у випадках підозри чи наявності ситуації цькування дадуть можливість об'єктивно оцінити ситуацію, вчасно відреагувати та вжити відповідних заходів.



Булінг (від англ. bullying — залякування, цькування, задирання) — навмисні, повторювані й довготривалі діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у фізичному, психологічному, економічному або сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій. Такі діяння вчиняються з боку дитини чи групи дітей, які мають фізичні, психологічні або адміністративні переваги стосовно іншої дитини. Булінг відбувається з метою залякування, приниження чи демонстрації сили та не має ознак самозахисту.

До булінгу (цькування) в освітньому середовищі відносяться випадки, які відбуваються безпосередньо у приміщеннях чи на прилеглих територіях закладу освіти, в тому числі дорогою до/із закладу освіти та за його межами під час заходів, які

передбачені освітньою програмою, планом роботи чи погоджених з адміністрацією закладу.



Поняття булінгу, його ознаки, заходи протидії, права та обов'язки учасників освітнього процесу, питання реагування, адміністративна відповідальність тощо чітко визначені в нормативно-правовій базі:

- Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)»,
- Наказ Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 №1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»,
- Лист МОН України від 14.08.2020 № 1/9-436 «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)».

Основні види булінгу:

- **фізичний**: навмисні штовхання, стусани, удари, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень різного ступеня тощо;
- **психологічний** (важко розпізнати, часто замаскований під жарти, гру або під ігнорування та ізоляцію): словесні образи або погрози, маніпуляції, шантаж, наклепи та поширення образливих чуток, переслідування, ізоляція та ігнорування, залякування, образливі погляди, міміка, жести, рухи тіла;
- **економічний**: крадіжки або примушування щось вкрати, пошкодження, знищення, приховування чужих особистих речей, вимагання грошей, їжі та інших речей;
- **сексуальний** (різновид фізичного): принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у роздягальнях та вбиральнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози та жарти;

- **кібербулінг:** приниження, знуцання, зведення наклепів, залякування та погрози з використанням гаджетів, мережі Інтернет та/або інших електронних (цифрових) технологій (пересилка та/або публікація фото та відео принизливого змісту, обзивання, залякування по телефону чи у чатах для спілкування, знімання на відео бійок чи інших принижень та їх публікація в мережі Інтернет, цькування через соціальні мережі та месенджери, виключення із кібер-груп та/або блокування в соціальних мережах тощо).

Важливо відрізнити булінг від конфлікту, адже вони вимагають різних підходів реагування та вирішення. Наприклад, у випадках булінгу важливо застосувати алгоритми втручання та підтримки, тоді як конфлікти можна розв'язати засобами медіації.

Булінг vs конфлікт: ознаки та відмінності

Булінг	Конфлікт
Тривалі, системні повторювані) гії (2 і більше разів)	Нерегулярні, поодинокі (неповторювані) випадки
Наявність в учасників чітких ролей: кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі	Відсутність розподілення ролей
Дисбаланс (нерівність) сил сторін — гії спрямовані на особу, яка не здатна захиститися; суттєва різниця у фізичному стані, рівні соціально-психологічної адаптованості, статусі тощо	Баланс (рівність) сил учасників (кожна сторона здатна впливати на процес конфлікту)

Булінг	Конфлікт
<p>Усвідомлена, спланована агресивна поведінка з метою завдати фізичної та/або психологічної шкоди та принизити; дії є цілком спланованими</p>	<p>Виникає незаплановано, через вибух почуттів, викликаний певною провокуючою ситуацією, яка зачіпає емоційну сферу особистості. Після вщухання емоцій сторони розуміють, що сталося неприємна подія, яка шкодить їхнім стосункам</p>
<p>Відсутність розкаяння у кривдника (навіть після проведеної виховної роботи)</p>	<p>Розкаяння обох сторін, бажання досягти згоди та вирішення ситуації</p>

Враховуючи те, що учасники освітнього процесу переважно неохоче розповідають про випадки булінгу (цькування), працівникам закладу та батькам важливо бути уважними та вчасно реагувати на нетипову поведінку. До неї можна віднести зміни, коли дитина:

- стала замкнутою, мовчазною, тривожною, невпевненою або навпаки демонструє зухвалість та ризикованість в поведінці;
- стала неврівноваженою, спостерігаються напади гніву та агресії або навпаки — сильний сум, розпач і навіть депресивні стани;
- уникає спілкування з однолітками, батьками, вчителями;
- шукає або вигадує приводи, щоб пропустити заняття в школі;
- втратила інтерес до навчання або тих речей, які раніше приносили задоволення;
- має розлади сну та втрату апетиту;
- частіше просить додаткові кишенькові гроші.

Також особливої уваги потребують прояви аутоагресії (самоушкодження) або суїцидальної поведінки, наявність фізичних ушкоджень та погіршення самопочуття.

У випадках виявлення ознак булінгу в освітньому середовищі важливо надати підтримку всім учасникам ситуації, що склалась. Дитині, яка здійснює булінг, так само потрібні увага та допомога, як і тій, що є жертвою цькування. В освітньому середовищі розмову може розпочати педагог, психолог, соціальний педагог, емоційно близький до дитини дорослий, який помітив перші ознаки булінгу. При спілкуванні можна послуговуватись порадами, наведеними нижче.

Як говорити з дитиною, яка стала жертвою булінгу?

Зазвичай жертви булінгу соромляться зізнатися, відчувають безпорадність та провину у тому, що сталося. Тому важливо делікатно та виважено говорити з дитиною, яка страждає від булінгу.

1. Починайте розмову з дитиною лише тоді, коли ви перебуваєте у спокійному стані.
2. Стабілізуйте та нормалізуйте емоційний стан дитини, говорячи про те, що, на жаль, такі випадки бувають в шкільному середовищі, але ви поруч і готові вислухати та допомогти, надати підтримку та захистити.
3. Переконайте дитину, що ви не звинувачуєте її в тому, що сталося.
4. Будьте делікатними та заохочуйте дитину говорити відверто, дякуючи за її щирість.
5. Намагайтеся м'яко з'ясувати всі деталі ситуації, що сталася, не допитуючись та не повторюючи одні й ті ж самі запитання.
6. Запропонуйте дитині самостійно подумати або зробіть це разом щодо того, що їй допоможе почуватися більш безпечно прямо зараз (бути ближче до дорослих, не затримуватись після уроків, не йти додому самій тощо).

7. Переконайте дитину, що варто розповісти про ситуацію, що сталася з нею, або ситуацію, де вона була свідком жорстокого поводження, батькам, шкільному психологу, вчителю та/або класному керівнику.
8. Поцікавтеся у дитини, як ви можете допомогти чи бути їй корисною, або запропонуйте свої варіанти підтримки.
9. Поясніть дитині, що важливо звернутися до психолога, щоб з'ясувати причини виникнення ситуації булінгу, знайти шляхи налагодження стосунків з однолітками, підвищити власну цінність, самооцінку, впевненість, знайти шляхи вирішення ситуації, що склалася тощо.
10. Не обіцяйте того, у чому ви не впевнені та/або не можете цього гарантувати. Поясніть, що ситуація покращиться не одразу, зміни будуть відбуватися поступово. Запевніть дитину у своїй підтримці.

Як говорити з дитиною, яка стала булером?

Булери часто не розуміють, що завдають шкоди та страждань іншим, свої дії у більшості випадків вони вважають нормальними та безневинними, особливо, коли отримують схвалення від друзів-спостерігачів. У розмові з булером варто залишатися спокійними та емоційно стабільними, як дитині, так і дорослому.

1. Спокійно та відверто поговоріть з дитиною про ситуацію, яка відбувається, намагайтеся зрозуміти її ставлення до своїх дій та реакцій інших дітей.
2. Вислухайте дитину та з'ясуйте всі факти, що призвели до ситуації.
3. Роз'ясніть, які саме дії відносяться до булінгу (цькування) та яка відповідальність передбачена законом за такі діяння.
4. Поясніть, що така поведінка впливає на оточуючих та може завдати шкоди всім учасникам ситуації.
5. Спокійно, але переконливо дайте зрозуміти, що ні ви, ні

інші вчителі, ні адміністрація закладу освіти не допустять таких дій у майбутньому та будуть тримати ситуацію на контролі. Спокійно, але чітко та наполегливо попросіть зупинити булінг (цькування).

6. Надайте дитині підтримку, запропонуйте допомогу, порадьте за потреби звернутися до психолога.

Система заходів щодо попередження випадків булінгу в освітньому середовищі

Провідна роль у створенні безпечного освітнього середовища, попередженні випадків булінгу (цькування) та насильства в освітньому середовищі належить закладу освіти. Адміністрація закладу розробляє та затверджує план заходів, спрямований на формування антибулінгової політики, який реалізується всіма учасниками освітнього процесу (адміністрація, працівники, батьки, учні), а також із залученням представників місцевих органів влади, громадських організацій.

Середіснуючих у закладах освіти заходів щодо попередження булінгу (цькування) варто запровадити такі форми взаємодії:

- опитування/анкетування учнів та педагогів з метою дослідження рівня обізнаності щодо проявів булінгу (цькування), насильства, діагностика психоемоційного стану здобувачів освіти, атмосфери та взаємовідносин в колективі, виявлення випадків булінгу (цькування) тощо (один раз на рік);
- впровадження протибулінгових програм та проведення просвітницьких заходів (семінари, години спілкування тощо);
- створення служби порозуміння, школи медіації або активу самоврядування з метою вирішення конфліктів мирним шляхом та організації загальношкільних заходів з різної тематики;
- заняття з психологічної підтримки та розвантаження з усіма учасниками освітнього процесу (один раз на місяць);

- проведення тренінгів різної тематики щодо формування особистісних якостей та навичок;
- індивідуальна та/або групова психокорекційна робота;
- консультування батьків з питань спілкування та виховання;
- впровадження проєктної роботи та заохочення участі у заходах за принципом «рівний-рівному»;
- організація екскурсій та подорожей, які сприяють згуртуванню колективу та покращують взаємостосунки учнів.

Тематика заходів попередження випадків булінгу (цькування) та насильства в освітньому середовищі:

- ненасильницька поведінка та спілкування;
- самооцінка, самоцінність, позитивний образ «Я»;
- навички самоконтролю та саморегуляції;
- уміння комунікації та взаємодії (асертивна поведінка, особисті межі, вміння говорити «ні» та конструктивно вирішувати конфлікти тощо);
- емоційна компетентність;
- стресостійкість та навички самопомоги у складних станах та ситуаціях;
- правова освіта (правосвідомість та відповідальність);
- безпечна поведінка (офлайн/онлайн);
- цілепокладання та досягнення мети.

Особливої уваги заслуговують **вправи, які вчать дітей встановлювати власні кордони та захищати їх**. Детальніше про це ви можете прочитати у Додатку 10.

Важливо вчасно реагувати на будь-які прояви булінгу, надавати підтримку учням та вживати профілактичних заходів. Помічними будуть протибулінгові програми, запропоновані у посібнику [«Коли світ на межі змін: Школа, чутливо до психічного здоров'я»](#) (2023 рік).

Контакти для звернення про випадки булінгу або підозру щодо його вчинення:

- Національна дитяча «гаряча лінія» для дітей та батьків з питань захисту прав дітей громадської організації «Ла Страда-Україна» **116 111** або **0 800 500 225** (з 12.00 до 16.00)
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу **116 000**
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству **116 123** або **800 500 335**
- Центр надання безоплатної правової допомоги **0 800 213 103**
- Національна поліція України **102**
- «Гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей **1547**

Прояви булінгу, які не будуть зупинені та вирішені вчасно, спричиняють довготривалі фізичні, психоемоційні та соціально-поведінкові наслідки. Педагогам важливо не залишати учнів сам на сам у складних ситуаціях, оскільки це допоможе уникнути серйозних наслідків, включаючи можливість виникнення психологічних травм, соціальної відчуженості та навіть суїцидальної поведінки.



Суїцидальна поведінка

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), самогубство є третьою головною причиною смертності серед молодих людей у віці від 15 до 29 років. За статистичними даними, у віці 15-19 років кожен дев'ятнадцятий підліток думає про самогубство. Суїцидальна поведінка притаманна не лише підлітковому віку, проте саме на цьому етапі життя **діти є найбільш вразливими**.



Суїцидально поведінка — це прояв суїцидальної активності — думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби, замаху супроти свого психічного чи фізичного здоров'я.

Суїцид — акт самогубства або спроби самогубства, що здійснюються у стані сильного душевного розладу або під впливом якогось психічного захворювання.

Виділяють три види підліткового суїциду:

- **Демонстративний** (маніпулятивний) — підлітки прагнуть звернути увагу на себе та свої проблеми, показати, що їм важко та вони потребують підтримки. Зазвичай у цьому випадку існує незадоволена базова потреба в любові та приналежності, тому особливу увагу слід приділити роботі з батьками, запропонувати консультацію психолога.
- **Афективний** — цей різновид розкривається у вчинках, коли дитина втрачає контроль над своїми емоціями. У підлітковому віці це може проявлятися у необдуманих діях, здійснених без будь-якого попереднього плану. Робота з таким видом суїцидальної поведінки повинна бути направлена на розвиток емоційного інтелекту (ідентифікація, розпізнавання емоцій та методи їх безпечного відреагування).
- **Справжній суїцид** — це найнебезпечніший вид, адже він найчастіше закінчується смертю. Людина ретельно готує план дій, продумуючи всі деталі, завершує справи, роздаровує улюблені речі тощо. У підлітковому віці цей вид самогубства пов'язують переважно з депресивними станами.

Першочерговою умовою попередження самогубств серед учнів є ретельне психолого-педагогічне виявлення дітей,

чії особистісні риси створюють підвищений ризик суїциду, індивідуальна робота з цією категорією дітей, розробка системи профілактичних заходів, широка просвітницька робота з сім'ями (лист Міністерства освіти і науки України від 28.03.14 №1/179).

У багатьох випадках самогубству можна запобігти, знаючи фактори ризику, попереджувальні ознаки та звертаючи увагу на прояви суїцидальної поведінки. Вкрай важливо вчасно підтримати та надати допомогу дитині.

Психолого-педагогічна профілактика суїциду у закладі освіти

З метою запобігання проявів суїцидальної поведінки учнів розроблена 7-компонентна система роботи з профілактики суїциду в закладі освіти (адаптовано з листа Міністерства освіти і науки України від 28.03.14 № 1/179):



- 1. Психологічна просвіта питань профілактики суїциду:** створення інформаційного куточка у школах із матеріалами щодо профілактики суїциду, проведення психолого-педагогічних семінарів, а також аналіз психологічного клімату у закладах освіти та надання індивідуальних консультацій вчителям та батькам дітей з груп ризику.
- 2. Створення позитивного психологічного клімату:** активізація участі учнів у громадських та культурно-виховних заходах, що сприяє їхньому духовному та естетичному розвитку.
- 3. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій:** спостереження та ідентифікація факторів ризику, виявлення ознак емоційних порушень та застосування спеціалізованих психодіагностичних методів.
- 4. Психологічне консультування учнів:** індивідуальна робота шкільного психолога з вчителями, учнями та їхніми батьками для обговорення особистісних питань та проблем.
- 5. Психолого-педагогічна корекція суїцидальних тенденцій:** методи емоційного управління, зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки, а також тренінги з особистісного розвитку.
- 6. Переадресація справи до медичних спеціалістів у разі необхідності:** направлення учнів до психоневрологів, психотерапевтів або психіатрів для отримання фахової допомоги.
- 7. Систематичний контроль та врахування динаміки змін:** постійний моніторинг змін у поведінці та емоційному стані учнів, щоб вчасно відреагувати на будь-які тривожні сигнали.

Як розпізнати тривожні сигнали й запобігти трагедії

- 1. Емоційні “гойдалки”.** Підлітки можуть реагувати на звичайні дрібниці сильним вибухом емоцій або, навпаки, втратою цікавості до того, що колись приносило їм задоволення та можливість радіти. Також можуть виникати несподівані стани підвищеної тривожності (агресія

або ж апатія). Різку зміну у загальній поведінці можна розцінювати як сигнал тривоги для оточуючих.

- 2. Зовнішній вигляд стає неважливим, спостерігається недбале ставлення до себе, висловлення негативних тверджень на свою адресу.** Дитина може втрачати інтерес до особистої гігієни, перестає дбати про свій зовнішній вигляд, забуває вчасно харчуватися або взагалі втрачає апетит навіть до раніше улюблених страв.
- 3. Порушення сну** проявляється у складнощах із засинанням, поверхневому сні, відчутті сонливості та слабкості протягом дня. Це призводить до погіршення уваги, що негативно впливає на навчальні досягнення.
- 4. Зміна соціального оточення.** Підлітки починають надавати перевагу віртуальному спілкуванню, відгороджуючись від друзів або навіть уникаючи комунікації з будь-ким у їхньому оточенні.
- 5. Участь у соціальних мережах,** де обговорюються самогубства. Підлітки, перебуваючи у край важкому стані, активно шукають такі спільноти і, на жаль, знаходять їх, незважаючи на активні заходи правоохоронних органів, що спрямовані на протидію їх появи.
- 6. Дитина може розповісти про самогубство,** зосереджуючись на суїцидальних сценах у фільмах чи новинах. Це може спонукати підлітків до написання депресивних віршів або малювання схожих сюжетів.
- 7. Самоушкоджуюча поведінка (селфхарм)** (різного роду надрізи на тілі, навмисно зроблені подряпини, опіки).
- 8. Роздаровування,** віддавання власних речей, значущих для дитини. Написання листівок, віршів прощального характеру.

Якщо ви помітили невластиві ознаки в поведінці учнів, спробуйте з ними поговорити, м'яко розпитати, що вони переживають, дати зрозуміти, що всі люди час від часу відчувають такі емоції, розповісти, що ви робили, коли потрапляли у складні ситуації. Дитині важливо знати, що в центрі уваги батьків та вчителів знаходиться її життя, почуття та переживання, а

от оцінки, соціальні успіхи, зовнішній вигляд, смаки — другорядні речі.

Якщо виникли труднощі при налагодженні контакту, необхідно терміново звернутися до фахівців (шкільні чи приватні психологи).

У розмові з дитиною/підлітком можна виявити рівень ризику суїцидальної поведінки, відповідно до якого необхідно вибудувати стратегію подальшої підтримки.

Рівні ризику	Що відбувається	Де шукати підтримки
Низький рівень	Думки або минулі спроби	<ul style="list-style-type: none"> • батьки, • педагог, • шкільний психолог
Середній рівень	Думки + план	<ul style="list-style-type: none"> • батьки, • педагог, • психолог, що має відповідну кваліфікацію
Високий рівень	Думки + план + доступ	<ul style="list-style-type: none"> • батьки, • педагог, • психолог, що має відповідну кваліфікацію, • психіатр

Міністерство освіти і науки України у своєму листі від 28.03.14 № 1/179 пропонує **десять кроків** запобігання самогубству у шкільному середовищі при виявленні ознак суїцидальної поведінки учнів.



Крок 1

Повідомити керівнику та психологу або соціальному педагогу закладу, керівнику соціально-психологічної служби департаменту освіти.

**Крок 2**

Практичному психологу (або соціальному педагогу, у разі відсутності психолога) разом з класним керівником створити безпечну, особистісно-орієнтовану атмосферу, яка формує почуття довіри, та в якій немає місця для нарікань, звинувачень та докорів. Важливо знайти час послухати про все, що буде говорити дитина. Якщо вона замкнулася – знайдіть підхід до неї, але не тисніть.

**Крок 3**

З метою визначення рівня небезпеки поговоріть з дитиною, поцікавтеся, чи думала вона про смерть, як давно це було, які були її фантазії, думки, плани. Якщо відчуєте, що делікатність теми не дозволяє перебувати вам у стабільному емоційному стані, зверніться за допомогою до шкільного психолога.

**Крок 4**

Намагайтесь виявити ту складну кризову ситуацію, що призвела до думок дитини про самогубство.

**Крок 5**

Дізнайтеся, чи є серед близького оточення дитини доросла особа, яку вона вважає авторитетом, поважає та/чи любить.. Знайдіть та залучіть таку особу до постійного надання підтримки у критичний період.

**Крок 6**

Практичний психолог повинен надати керівнику соціально-психологічної служби департаменту освіти опис «психологічного портрета школяра», створений на основі своїх робочих даних, разом з індивідуальною карткою для отримання експертного прогностичного висновку.

**Крок 7**

За наявності випадків самогубств у родині, попередніх спроб піти з життя, вживання наркотиків чи інших шкідливих речовин, наявності психопатичних, депресивних розладів особистості, патології психічного стану – наполегливо та обґрунтовано рекомендувати рідним звернутися до спеціалістів (психіатра, психотерапевта або психоневролога).

**Крок 8**

Практичному психологу закладу освіти організувати щоденне підтримуюче спілкування з дитиною, вчителями та сім'єю. Також важливо розробити індивідуальну програму психологічної допомоги та формування захисних антисуїцидальних факторів. У разі відсутності необхідних навичок та вмій у працівника психологічної служби, рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця та залучити його, доки ознаки суїцидальної поведінки не зникнуть повністю.

**Крок 9**

Визначити фактори ризику у сім'ї та школі для дитини, розробити рекомендації для педагогів та рідних щодо налагодження підтримуючого спілкування з дитиною та вдосконалення взаємодії між дорослими та дітьми.

**Крок 10**

Введення психопрофілактичних заходів у школі відповідно до схеми, описаної вище, та затвердження плану дій через наказ у закладі освіти.

Крім того, важливо надати дитині інформацію про існуючі в Україні телефони довіри, за якими вона може звернутися незалежно від бажання батьків. Будь-які відомості про проблему, повідомлені дитиною фахівцю кризової лінії, є конфіденційними та не повідомляються батькам, якщо дитина того не бажає.

Контакти для звернення про випадки булінгу або підозру щодо його вчинення:

- "People in Need" — міжнародна гуманітарна організація надає безкоштовні психологічні консультації українською мовою цілодобово за телефоном **0 800 210 160**
- Всеукраїнський телефон довіри — **0 800 501 701**



Сексуальне насильство

Окрім знань про суїцидальну поведінку, працівники закладів освіти мають бути обізнаними й про інші складні питання, з якими стикаються учні. Адже саме вони мають можливість помітити найменші зміни у поведінці школярів, правильно відреагувати та допомогти дітям пройти складні життєві випробування. До таких ситуацій доцільно віднести й проблему насильства.



Сексуальне насильство — будь-яка примусова сексуальна дія або використання сексуальності іншої людини. Злочин, який полягає у вчиненні будь-яких насильницьких дій сексуального характеру, не пов'язаних із проникненням в тіло іншої особи, без добровільної згоди потерпілої особи (стаття 153 Кримінального кодексу України).

Стамбульська конвенція (міжнародна угода Ради Європи, яка криміналізує та попереджає насильство проти жінок та дівчат та захищає постраждалих) відносить сексуальне насильство, включаючи зґвалтування, до кримінальних порушень, за котрі передбачена кримінальна відповідальність. Підвидом сексуального насильства конвенція визначає і

сексуальне домагання — будь-яка форма небажаної вербальної, невербальної чи фізичної поведінки сексуального характеру, мета або наслідок якої — порушення гідності особи, зокрема шляхом створення загрозливого, ворожого, принизливого або образливого середовища.

Зважаючи на те, що працівники закладу освіти мають можливість спостерігати за поведінкою учнівства значну кількість часу, саме вони можуть бути першими, хто помітить зміни чи ознаки, що вказують на сексуальне насильство серед дітей чи підлітків.

Розглянемо окремі ознаки, які можуть свідчити про те, що дитина є потенційною жертвою сексуального насильства.

- 1. Зміни у поведінці та настрої:** дитина може стати нервовою, роздратованою, тривожною або замкнутою. Вона може раптово змінити свою поведінку, стати агресивною або, навпаки, занадто мовчазною.
- 2. Фізичні симптоми:** деякі діти можуть мати фізичні симптоми — пошкодження, синці або подряпини, крім того, може з'явитись неохайне чи недбале ставлення до зовнішнього вигляду.
- 3. Вияви сексуальної поведінки:** діти також можуть демонструвати сексуальну поведінку, яка є неприйнятною для їх віку або етапу розвитку, наприклад, спроби імітації сексуальних актів або знання сексуального контенту. З іншого боку, інші потерпілі від цього виду насильства можуть уникати обговорення сексуальних тем або реагувати на них негативно.
- 4. Відсутність інтересу до навчання:** дитина може втратити інтерес до шкільних справ або стати менш активною в класі — погіршується успішність, зменшується участь у шкільних заходах. Дехто може уникати закладу освіти, часто пропускати заняття, що може бути пов'язано зі стресом або травмою.
- 5. Соціальні відносини:** діти, які страждають від сексуального насильства, можуть відсторонюватися від інших, втрачати друзів або мати проблеми у встановленні та

підтримці соціальних стосунків.

6. **Фізичний біль та психологічні труднощі:** паніка, безсоння, повторні спогади про минулі події, нічні кошмари та проблеми з концентрацією уваги — все це може свідчити про ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
7. **Відмова від батьківських контактів:** дитина може відмовлятися від спілкування зі своїми батьками або іншими членами родини. Наприклад, уникати розмов з ними, не відповідати на телефонні дзвінки або уникати зустрічей вдома.
8. **Прояви ознак психологічного дискомфорту під час згадки про сім'ю:** дитина може реагувати негативно або відмовлятися говорити про свою сім'ю, умови, в яких вона живе. Подібні теми можуть викликати напругу чи гратівливість під час обговорення.

Уникнення родини може бути показником того, що дитина переживає стрес або травму в домашньому середовищі, включаючи потенційне сексуальне насильство. Важливо в такій ситуації бути уважними до цих сигналів та надавати підтримку та захист дітям.



При виявленні ознак (або підозри) сексуального насильства працівники закладу освіти повинні дотримуватись послідовності дій, визначеної постановою КМУ від 1 червня 2020 р. № 585 «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах», Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», Законом України «Про охорону дитинства». Таким чином, алгоритм дій закладу освіти у випадку виявлення підозри чи факту сексуального насильства може виглядати так:

1. У разі потреби надати дитині домедичну допомогу (у разі виявлення дитини особами, які за своїми службовими обов'язками повинні володіти основними практичними навичками з рятування та збереження життя людини, яка перебуває у невідкладному стані, та відповідно до закону зобов'язані здійснювати такі дії та заходи), викликати

бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання дитині екстреної медичної допомоги.

2. Невідкладно, у строк, що не перевищує однієї доби, звернутися/ повідомити (в усній та (або) в письмовій формі, в тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації) органам Національної поліції та службі у справах дітей за місцем виявлення та (або) проживання (перебування) такої дитини. У разі коли відсутня можливість звернутися до органів Національної поліції та служби у справах дітей, юридичні та фізичні особи, яким стало відомо про дитину, яка постраждала від жорстокого поводження з нею або життям чи здоров'ям якої загрожує небезпека, зобов'язані негайно звернутися до інших суб'єктів.
3. Організувати роботу практичного психолога та/або соціального педагога з постраждалими дітьми у взаємодії з іншими суб'єктами соціального захисту.

Контакти для отримання допомоги та підтримки, осіб, які пережили сексуальне насильство

- **15 47** — Безкоштовна цілодобова «гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей
- **116 111 та 0 800 500 225** — Національна дитяча «гаряча лінія»
- **116 123 та 0 800 500 335** — Безкоштовна національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства
- **0 800 213 103** — Цілодобова «гаряча лінія» безоплатної правової допомоги
- **102** — Національна поліція України
- **103** — Швидка медична допомога

Консультації можна також отримати онлайн:

 @lastrada-ukraine  @lastradaukraine  @NHL116123

крім сексуального, існують й інші види насилля по відношенню до дитини:

- **Фізичне насильство:** форма домашнього насильства, що включає удари, штовхання, щипання, кусання, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці.
- **Психологічне насильство:** форма домашнього насильства, яка охоплює широкий спектр негативних дій, спрямованих на обмеження волі та контролю над дитиною. Воно включає у себе також словесні образи, погрози, приниження, переслідування, нехтування, залякування, ігнорування та інші форми психологічного тиску, спрямовані на зниження самооцінки та невпевненість.
- **Економічне насильство:** позбавлення дитини доступу до основних потреб, таких як житло, їжа, одяг, майно, кошти або документи, унеможливлення їх використання, а також утримання від необхідних послуг з лікування чи реабілітації, або обмеження можливості навчатися.

Будь-яке насильство негативно впливає на здоров'я дитини, на її життя, викликаючи порушення діяльності нервової, ендокринної, репродуктивної та імунної систем. Підтримка та співпраця освітян з родинами, спеціалізованими службами та іншими професійними організаціями є важливою для ефективного захисту дітей від насильства та забезпечення їхнього фізичного та психологічного благополуччя.

Безпечне та підтримуюче середовище в школі є надзвичайно важливим для дитини. Школа повинна бути місцем, де кожна дитина відчувається захищеною, важливою та почутою. Формування такого середовища передбачає не лише забезпечення безпеки фізичного та психологічного благополуччя, але й дотримання принципу нульової толерантності до дискримінації та насильства.



Як поводитися з дітьми, які зазнали травмивного досвіду

Війна, яка триває в Україні, призводить до того, що діти постійно піддаються впливу потенційно травмивних подій. Повітряні тривоги, обстріли, обмеження звичного способу життя, загроза втрати близьких людей чи житла — все це максимально актуалізує потребу у формуванні травма-чутливої атмосфери у закладах освіти.

Варто дотримуватись кількох принципів, працюючи з дітьми, які зазнали травмивного досвіду:

- **формування позитивного ставлення до учня:** будь-які зміни у поведінці або ставленні до навчання є запитом щодо розуміння, піклування та проханням про допомогу; прояви нетипової, на перший погляд, негативної поведінки є всього лиш нормальною реакцією на ненормальні умови;
- **повага до емоцій та почуттів дитини:** спочатку необхідно підтримати учнів, а вже потім пояснити, як можна впоратись з негативними почуттями. До прикладу, це можна зробити у такий спосіб: «Ти зараз сумуєш за татом і тому знервований. Ми можемо про це поговорити». Діти можуть відмовитися від ваших порад, оскільки захочуть самі контролювати ситуацію. Варто поставитися до цього спокійно, підтримати самостійність учнів та прийняти відмову;
- **визнання можливої регресії не тільки в навчанні, а й в поведінці:** школярі, які мають травмивний досвід, часто поводять себе так, ніби на кілька років повертаються назад у своєму розвитку. У такому випадку варто не поспішати, робити маленькі кроки до нормалізації емоційного стану й поведінки. Важливо не намагатися зробити щось замість учня, якщо виникають складнощі. Достатньо бути поруч та підтримати найменші успіхи в подоланні труднощів;

- **лояльне ставлення до неуважності та забудьковатості:** після пережитих травмівних подій, у стані стресу дитина може припускатися помилок, відставати у навчанні, бути неуважною та забудькуватою. Варто ділитися завдання на менші, простіші кроки або пропонувати вправи на вже засвоєні знання й навички, що дозволить створити ситуацію успіху;
- **чесність та відкритість у взаємодії з учнями:** горечно розказувати учнівству про свої переживання, ситуації, які з вами траплялись у їхньому віці та те, як ви їх проживали. Це збільшить ваш авторитет серед дітей, а також сприятиме налагодженню відносин на основі довіри.

Розмова про травмівні події залежить від віку та індивідуальних потреб учня. Що важливо врахувати?

- **Дозвіл на вираження та прояв емоцій:** необхідно запевнити дитину, що її емоції важливі. Можна сказати: «Якщо тобі сумно чи ти боїшся, я готовий_а тебе вислухати. Ми можемо ділитися тим, як себе почуваємо».
- **Уникання панічних настроїв:** не допускайте песимістичних висловів, наприклад, горечно замість «Все буде дуже погано» сказати «Так, це важка ситуація, але в людей є багато ресурсів та можливостей для того, щоб змінити речі на краще».
- **Використання творчих методів та технік:** малювання чи створення іграшок, що буде використано для розповідання історій, може допомогти дитині проявити свої емоції без проговорення.
- **Відзначення ресурсів та підтримки:** розповідайте про те, що поруч завжди є люди, до яких можна звернутись за підтримкою та допомогою.
- **Допомога фахівців:** повідомте батькам (опікунам) і дитині, що для ефективного та професійного опрацювання травми необхідно звернутись до психолога чи психотерапевта.

Під час розмов на складні теми завдання дорослого — бути поруч, створити підтримуюче середовище для дитини, допомогти зрозуміти й впоратися зі складними емоціями, пов'язаними з травмівними ситуаціями, в тому числі, пов'язаними з втраченою та війною.

Для дитини, яка пережила травматичну подію чи стрес, важливо, щоб школа була не тільки безпечним місцем з точки зору фізичної безпеки, але й запорукою психологічного комфорту.



Як поводитись з дітьми, які переживають втрату

У сьогоденних реаліях все більше дітей переживають травму, пов'язану із втратою, що викликає природну реакцію горя.

Втрата — це непередбачувана та миттєва зміна життя, яку викликає зникнення важливих для людини аспектів її існування. Втрата домівки, домашнього улюбленця чи майна, наприклад, улюбленої іграшки дитини, може стати справжньою катастрофою для світу окремої особистості та потребуватиме адекватного реагування зі сторони дорослих. Найважчою для переживання є втрата близької людини, адже реакція дитини на смерть обумовлена її віком та попереднім досвідом.

Діти переживають втрату через важкі та насичені емоції: глибокий сум, шок, відчуття порожнечі чи провини — це неповний перелік усіх випробувань для психіки дитини. Але не варто забувати, що горе, викликане втратою, та інші сильні емоції можуть спровокувати ще й фізичні реакції — проблеми зі сном, апетитом, втрата ваги, відчуття постійної втоми, больові синдроми.

У такий непростий період будь-яка людина потребує підтримки, розуміння та емпатії зі сторони тих людей, хто її оточує: від рідні до вчителів та однокласників.

Рекомендації для спілкування з учнями, що переживають втрату

- Проявіть до дитини співчуття та надайте підтримку, не забуваючи про індивідуальні особливості.
- Надайте дитині можливість відкрито ділитися своїми почуттями. Створіть безпечне середовище, де вона почуватиметься захищеною та може говорити про свій стан та відчуття.
- Попередьте однолітків (однокурсників) дитини про те, що сталося, щоб вони також могли надати емоційну підтримку й проявити чуйність.
- Заохочуйте до прояву почуттів усно, у грі або за допомогою творчості. Корисним буде складання власних історій, казок про героїв, які подолали схожі ситуації.
- Залучіть шкільного психолога або соціального педагога до індивідуальної роботи з дітьми, які зазнали втрати.

Варто пам'ятати, що немає «правильного» способу скорботи. Різні діти будуть реагувати на втрату по-різному. Це залежить від віку, розвитку емоційного інтелекту, темпераменту, реакцій на втрату інших членів сім'ї. Не намагайтеся позбавити дитину відчуття горя та втрати, натомість надайте можливість прожити цей складний період у безпеці, розумінні, безумовній любові, дозвольте ділитись та відреагувати емоційні стани. Важливо, щоб дитина розуміла, що є дорослий, який завжди поруч та готовий підтримати.

Розглянемо декілька прикладів.

Ситуація 1

Марія переживає втрату свого найкращого друга. Вона погано спить, відмовляється від їжі, дівчинка втратила інтерес до звичних розваг, часто плаче, нудьгує.

Поведінка в школі: раніше Марійка була веселою та проявляла активність в школі, тепер вона стала відстороненою та мовчазною, уникає контакту з вчителями і однокласниками. Дівчинка проводить багато часу на самоті, в своїх роздумах, виглядає втомленою. Марійка стала менш успішною в навчанні.

Що робити

Емоційна підтримка

- Не наполягати на розмовах про друга, однак повідомити, що ви завжди готові поговорити, якщо Марійка буде готова по-ділитися.
- Дозволяти виражати емоції: запропонувати Марії передати свою скорботу через малювання, письмо або розмову. Прикладом такої активності може стати малювання 100 сльозинок на аркуші паперу — це допоможе впоратися з почуттями.

Створення безпечного середовища

- Подбати про зниження рівня стресу: створити сприятливу атмосферу в класі, де Марія буде почуватися безпечно. Цьому сприятиме наявність чітких правил у класі, впровадження навчальних рутин, які дозволять дівчині розуміти, на що чекати далі.
- Заохочувати ученицю до навчання та розвитку, цінувати її зусилля та позитивні досягнення.
- Формувати та підтримувати розуміння зі сторони однокласників.

Співпраця з батьками та психологом

- Налогодити зв'язок з батьками: співпраця з батьками Марії забезпечить дівчинці підтримку й вдома.
 - Забезпечити підтримку психолога (запропонувати допомогу шкільного психолога, надати контакти гарячої лінії або фондів, які надають психологічну допомогу).
-

Що робити

Гнучкість та індивідуальний підхід

- Варто зменшити навчальне навантаження, не акцентувати увагу на невиконаних завданнях, хвалити і підтримувати найменші успіхи.
- Бути чутливими до Марії, намагатися створити сприятливе освітнє середовище, з розумінням ставитись до змін в поведінці дівчини.

Ситуація 2

Олександр втратив батька, який був військовим. Хлопчик був свідком обстрілу їхнього будинку, коли батька не стало. Олександр дуже сумує за татом і боїться гучних звуків, наприклад, вибухів чи грози. Він не може спокійно спати, йому часто сняться нічні кошмари про обстріли.

Поведінка в школі: раніше Олександр був відкритий та знаходив спільну мову з усіма однокласниками, але зараз він агресивно реагує на будь-які спроби спілкування чи контакту, може образити, вдарити однокласників. Учителю часто розказує історії про батька, говорить, що тато — герой. Має труднощі з концентрацією уваги під час уроків та емоційно реагує на теми, пов'язані з війною чи втратою близьких.

Що робити

Емоційна підтримка

- Проявляти співчуття та розуміння до Олександра. Важливо дати йому зрозуміти, що його почуття нормальні та про них важливо говорити.
-

Що робити

Розмова про втрату та уникнення тем, що викликають травматичні спогади

- Запропонувати Олександрю поговорити про його батька після уроку, наголосити на тому, що розмова буде конфіденційною. Допомогти хлопцю виразити свої емоції та прийняти втрату може проведення бесіди у безпечному, затишному та приватному місці.
- Уникати згадування подробиць у спілкуванні щодо травмивного досвіду дитини.
- Доцільно уникати тем, які пов'язані з воєнними діями чи втратою близьких людей у присутності Олександра.

Сприяння безпечному прояву емоцій

- Запровадити хвилинки релаксації, зняття емоційної напруги на початку та в кінці уроку. Варто використовувати дихальні вправи та техніки для розслаблення.
- Використовувати короткі фізичні вправи під час та після занять, які допоможуть зберегти зосередженість та продуктивність протягом дня.
- Навчити Олександра безпечно відреагувати емоції (стискати м'ячик, м'яти та розривати папір, дмухати «як ураган»).

Створення безпечного середовища

- Створити сприятливу атмосферу у класі, де Олександр буде відчувати себе безпечно.
- Уникати гучних звуків (голосних розмов, різких звуків з вулиці тощо).
- Говорити спокійно, рівним та доброзичливим тоном.
- Формувати та підтримувати розуміння зі сторони однокласників.

Що робити

Співпраця з психологом

- Спільно працювати зі шкільним психологом над створенням індивідуального плану підтримки для Олександра. Сюди можуть входити консультації один на один, групові заняття тощо.



Як говорити з учнями про війну

Війна внесла в життя дорослих та дітей тривогу, страх, невизначеність та численні втрати рідних, друзів, домівок, закладів освіти, того, що надавало впевненість, підтримку, захист та віру в майбутнє. Школярі особливо гостро реагують на втрату впорядкованості, звичного способу життя, тому цілком природньо, що відчуття безпеки та захищеності вони шукають у дорослих й очікують відповіді на численні запитання, які стосуються воєнних дій. Уникання в спілкуванні складних тем не допоможе ефективно опрацьовувати травматичний досвід усіх учасників освітнього процесу.

Розмова з дітьми про війну важлива, але потребує дотримання певних правил і принципів. Тож як побудувати діалог з учнями про війну?

- **Відповіді на запитання відповідно до віку:** якщо молодші школярі запитують, чому відбувається війна, можна відповісти чітко та конкретно, використовуючи просту мову. Наприклад, «У людей іноді виникають суперечки і вони вирішують їх різними шляхами, але інколи досить важко домовитись — тоді й виникає війна». Якщо дитина запитує про втрати, можна сказати: «Так, війна може призвести до того, що люди можуть втрачати своїх близьких або домівки. Це дуже сумно та важко». Причини війни підліткам можна пояснити таким чином: «Війна може виникати через територіальні конфлікти, релігійні розбіжності чи боротьбу за ресурси. Так, різниця в поглядах деяких країн

на політику чи ідеологію можуть призвести до глобального конфлікту».

- **Відповідність наданої інформації віку дитини:** у розмові з дитиною молодшого віку необхідно використовувати просту мову, ілюстрації, історії та казки про героїчні подвиги козаків або казкових героїв. Можна використовувати, до прикладу, казку «Котигорошко» чи серію мультфільмів «Чарівні історії про козаків». Розмовляючи з підлітками, доречно пригадати події Другої світової війни, війну в Сирії чи військовий конфлікт між Ізраїлем та Єгиптом. Варто поговорити про наслідки воєн та їх вплив на людей, поміркувати над можливими шляхами запобігання ворожнечі та мирного розв'язання конфліктів.
- **Відповіді лише на запитання, які ставить дитина:** не варто перевантажувати дитину надмірною інформацією, тому відповідь на запитання має бути чіткою та конкретною. Наприклад, якщо дитина запитує, чому відбувається війна, дайте коротку та зрозумілу відповідь. Якщо ж дитина проявляє більше цікавості чи ставить додаткові запитання, розширюйте свою відповідь.
- **Надання тілесного контакту (за згодою дитини):** дотик може бути сильним засобом вираження підтримки та зближення. Так, обійми, погладжування по плечу чи просто тримання руки можуть допомогти дитині відчувати себе захищеною. Пам'ятайте, що важливо поважати особистий простір дитини й не нав'язувати фізичного контакту, якщо вона його не бажає.
- **Обмеження обговорення новин:** з молодшими дітьми краще уникати розмов про новини, оскільки це може викликати тривогу. З підлітками можете обговорювати важливі новини разом, але варто уникати перевантаження негативною інформацією..
- **Дозвіл на прояв емоцій та почуттів:** підтримуйте учнів в їхньому емоційному досвіді та дозволяйте їм вільно вислов-

лювати свої почуття. Якщо школярі відчувають сум, допоможіть знайти безпечний спосіб виразити свої емоції, наприклад, через малювання, ліплення або письмо.

Під час розмови спостерігайте за реакціями дитини, будьте готовими реагувати на емоційні прояви та підтримати її. Для стабілізації емоційного стану будуть корисними звичні ритуали дитини: згадайте з нею улюблені заняття та способи розслаблення. Це може бути звичайне читання казок чи гра в улюблені настільні ігри, душ або прогулянка з собакою. Поясніть, що ці ритуали можуть допомогти зняти стрес та зміцнити зв'язок з рідними.

Підтримуйте відкритий діалог про почуття та емоції, надаючи дітям можливість поділитися своїми думками. Проговорюючи разом з учнями пережитий досвід, можна вплинути як на емоційний стан особистості, так і на атмосферу, яка сформувалася в освітньому середовищі. Подбайте про себе, адже ваше емоційне благополуччя дуже важливе: оберіть для себе стратегії відновлення, самопомоги, знайдіть час для відпочинку, щоб мати змогу керувати власними емоціями. Ваш ресурсний та врівноважений стан буде додатковою опорою для школярів.



ЧАСТИНА 4

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Створення травма-чутливого середовища передбачає своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу, які пережили травму. У цій частині ми зосередимося на діях в екстрених ситуаціях, а саме на застосуванні першої психологічної допомоги.



Перша психологічна допомога (ППД) — це набір умінь та знань, які можна використовувати для допомоги людям, що перебувають у стані стресу через вплив кризових подій. Це перші, екстрені заходи, спрямовані на допомогу в період (або відразу після) гострої фази події, покликані забезпечити найнеобхіднішу підтримку, що сприятиме конструктивному опануванню ситуацією та подальшому відновленню.

Надання ППД не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, та природної здатності проявляти співчуття та людяність. Заклади освіти мають сприяти опануванню навичками надання ППД усіма працівниками, адже така підтримка може знадобитися будь-кому з учасників освітнього процесу.

Перша психологічна допомога надається у разі нещасного випадку, терористичного акту, воєнних дій, втрати близької людини або інших трагічних подій. Потрапляючи у кри-

зові, надзвичайні ситуації, учасники освітнього процесу стикаються зі значними труднощами та проблемами. Вони втрачають зв'язок з близькими, вимушено залишають місця постійного проживання, позбавляються засобів до існування тощо, а також зазнають психологічних труднощів, переживають значний стрес.

Це можуть бути особи, які:

- пережили травмівну подію;
- отримали поранення у результаті бойових дій чи катастрофи;
- можуть нанести шкоду собі та оточуючим після пережитої події.

Люди у таких ситуаціях потребують різного роду допомоги та підтримки. Враховуючи це, перша психологічна допомога передбачає:

- формування відчуття безпеки та спокою;
- заспокоєння, стабілізацію емоційного стану, активне слухання;
- допомогу у задоволенні базових потреб (їжа, сон, житло, відпочинок);
- підтримку та посилення відчуття власної спроможності допомогти собі та іншим;
- допомогу в отриманні інформації, послуг, спеціальної підтримки;
- зв'язок з родичами, друзями, мережею соціальної підтримки, ознайомлення з ресурсами громадської підтримки.

Існують поширені помилкові уявлення про ППД, тому варто знати, що **перша психологічна допомога — це:**

- ✗ **НЕ** спеціалізована допомога, яку можуть надавати тільки спеціалісти;
- ✗ **НЕ** професійна психологічна консультація;
- ✗ **НЕ** детальне з'ясування обставин події, що відбулась чи відбувається.

Ця допомога призначена для осіб, які знаходяться у стані стресу в результаті щойно пережитої або поточної важкої травмивної події. ППД надають як дітям, так і дорослим.

Однак не кожна особа, яка потрапила у кризову ситуацію, має потребу в екстреній допомозі та прагне її отримати. Не слід нав'язувати допомогу тим, хто її не потребує, але необхідно бути поруч з тими, кому, можливо, буде необхідна підтримка.

Бувають ситуації, коли необхідне набагато серйозніше втручання, ніж передбачає ППД. Тому важливо розуміти межі своїх можливостей та звертатись за допомогою до рятувальників, медичних працівників, представників поліції у випадках, якщо людина має тяжкі фізичні травми (із загрозою для життя), перебуває у психічному стані, який не дає їй можливості самостійно піклуватися про себе, або може завдати шкоди собі чи іншим людям.

Три принципи ППД:



Дивись

(спостерігай)



Слухай



Перенаправляй

(скеровуй)

Принцип ППД та його складові

Що робити

Дивись

- Оцінка безпеки ситуації
- Виявлення людей, яким потрібна допомога у задоволенні базових потреб

1. Переконатися, що ви перебуваєте у стабільному емоційному стані.
2. Оцінити наслідки кризової ситуації.
3. Спостерігаючи за реакцією оточуючих, виокремити тих, кому, на вашу думку, необхідна допомога або підтримка.

Принцип ППД та його складові

Що робити

Слухай

- Встановлення контакту
- Визначення потреб
- Стабілізація емоційного стану (за потреби)

1. Підійти, представитись (якщо ви незнайомі), запитати чи можете ви бути корисними або допомогти.
2. Знайти максимально безпечне місце.
3. Підтримувати зоровий контакт.
4. Говорити повільно, м'яко, слідкуючи за тембром та силою голосу.
5. Якщо особа виглядає дезорієнтованою, відчуває паніку чи страх, зосередити її увагу на предметах, які вона може почути, побачити, відчути на дотик. Попросити розказати про це.
6. Якщо людина плаче, не може заспокоїтись або, навпаки, перебуває у стані заціпеніння, спробувати перемкнути увагу, запропонувати зосередитися на диханні, намагаючись повільно вдихати і видихати повітря. Корисними тут будуть дихальні вправи та техніки.
7. За бажанням особи, вислухати її історію, показуючи своїм виглядом, що ви уважно слухаєте (кивання головою або короткі стверджувальні фрази).
8. За потреби надати можливість помовчати.

Принцип ППД та його складові

Що робити

Перенаправляй (скеровуй)

- Вирішення практичних проблем
- Зв'язок з близькими та отримання соціальної підтримки
- Отримання інформації про доступні послуги та інші види допомоги

1. Поцікавитися у людини, що допомагає їй почуватися краще або розслабитися.
2. Допомогти пригадати друзів або рідних, які можуть підтримати.
3. Якщо дитина/підліток перебуває без дорослого, допомогти зв'язатись з батьками або рідними.
4. Якщо учень молодшого шкільного віку — запропонувати намалювати або зліпити щось.
5. Надати батькам інформацію про організації, служби, фонди, волонтерські центри, де вони зможуть отримати консультацію або допомогу.

Зважаючи на те, що не всі учасники стресової ситуації або травмивної події потребуватимуть першої психологічної допомоги, більшість зможе впоратись із ситуацією самостійно, спираючись на власні ресурси. Тому важливо звертати увагу на ознаки стресових реакцій, які вказують на те, що людині потрібна допомога.

Стресові реакції:

- тривога, страх;
- фізичні симптоми (тремтіння, головний біль, втома, втрата апетиту, біль у тілі);
- плач, смуток, розпач;
- злість, агресивність;
- настороженість, полохливість;
- нерухомість, замикання в собі;

- дезорієнтація (не знають свого імені, походження, того, що сталося);
- відчуття розгубленості, нереальності, емоційне заціпеніння;
- мовчання, відсутність реакції на звернення інших;
- ейфорія, через те, що вижили;
- провина, сором (за те, що вижили або не врятували інших);
- неможливість збати про себе або дітей (не приймають їжу, не здатні ухвалювати елементарні рішення).

У спілкуванні з потерпілими особливу увагу слід приділяти власному емоційному стану, тембру голосу та інформації, яку ви надаєте.





Що потрібно говорити та робити

- Переконатись, що ви самі перебуваєте у безпеці та стабільному емоційному стані.
- Уважно слухати, виражаючи підтримку жестами та мімікою.
- Перебувати поруч з людиною, але дотримуватись належної дистанції залежно від віку, статі та культурних особливостей.
- Надавати достовірну інформацію, бути чесними стосовно того, що ви знаєте та не знаєте: «Я не знаю, але спробую дізнатися про це для вас».



Що НЕ слід говорити та робити

- Розпитувати, намагатися довідатись більше інформації про подію, яка відбулась.
- Висловлювати власний погляд на ситуацію.
- Торкатись особи, якщо ви не впевнені, що це доречно.
- Висловлювати оціночні судження щодо вчинків, почуттів людини.
- Використовувати фрази: «Вам не слід почуватися так», «Радійте, що вижили», «Все буде добре» тощо.

 Що потрібно говорити та робити	 Що НЕ слід говорити та робити
<ul style="list-style-type: none"> ○ Надавати інформацію зрозуміло, говорити короткими простими фразами. ○ Виявляти підтримку, співпереживання: «Мені дуже шкода, що так сталося...», «Це надто важке випробування...». ○ Визнавати сильні сторони людини, звертати увагу на те, як вона вже змогла подбати про себе. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Послугуватися занадто складними термінами. ○ Розповідати чужі історії, ділитись власним досвідом. ○ Намагатись максимально вирішувати проблеми людини, не даючи можливості самостійно подбати про себе.

Після отримання ППД, потерпілим потрібна адаптація до умов життя, особливо це стосується дітей. Допомогти в цьому можуть рідні, близькі, психологи, соціальні служби, вчителі.

Що можна зробити, щоб допомогти дітям адаптуватися після пережитої травмивної події?

1. Створення безпечного середовища: важливо, щоб учні відчували, що класна кімната є безпечним простором, де вони можуть вільно виражати свої думки та переживання. Для цього треба активно працювати над створенням позитивної атмосфери та культури взаєморозуміння.

2. Підтримка емоційного благополуччя: необхідно забезпечити можливості для школярів висловлювати свої емоції та почуття. Це може включати в себе проведення групових обговорень, вільний доступ до консультативних служб або навіть прості підтримуючі слова під час індивідуальних бесід.

3. Формування спеціальних підходів до навчання: діти, які пережили травмівну подію, можуть мати особливі потреби у навчанні та підтримці. Учителі мають використовувати індивідуальний підхід, пропонуючи додатковий супровід, зменшення навантаження або адаптацію методів навчання до потреб конкретного учня.

4. Вивчення стратегій управління стресом та емоціями: педагогам доцільно навчати учнівство стратегіям управління стресом — дихальні вправи, медитація або методи релаксації. Важливо допомагати дітям обрати власні психологічні стратегії та способи подолання стресових ситуацій, які вони можуть використовувати у житті.

5. Співпраця з батьками та іншими фахівцями: доречно залучати батьків у процес підтримки учнів після травмівної події. Вони також можуть співпрацювати з психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, щоб забезпечити повну підтримку школярам у навчанні та збереженні емоційного благополуччя.

Вчасно надана перша психологічна допомога сприяє кращій адаптації людини до нових умов після травмівної події. Підтримка учнів з боку школи, родини, друзів є одним із основних чинників, які забезпечують нормальний подальший розвиток та відновлення особи після пережитого травматичного досвіду.



ДОДАТКИ

Додаток 1. План взаємодії всіх працівників для реалізації моделі школи, чутливої до психічного здоров'я

Формат роботи	Частота проведення	Тривалість	Відповідальні за проведення	Учасники
Зустрічі з працівниками закладу освіти щодо впровадження моделі, реалізації плану, обміну досвідом	5 разів на рік	2 години	Команда з впровадження моделі та шкільна адміністрація	Усі працівники школи
Зустрічі з вчителями щодо впровадження моделі, реалізації плану, обміну досвідом	5 разів на рік	1 година	Професійні спільноти чи об'єднання	
Організаційно-навчальна зустріч на початку нового навчального року	1 раз на рік	4 години	Команда з впровадження моделі та шкільна адміністрація	
Проведення майстер-класів, участь в тренінгах чи курсах підвищення кваліфікації	Щомісяця	2 години	Команда із впровадження моделі, вчителі-експерти, психологи	



Додаток 2.

Протокол оцінки впровадження травма-інформованого підходу та формування травма-чутливого середовища у закладі

освіти

Протокол оцінки впровадження травма-інформованого підходу та формування травма-чутливого середовища допоможе визначити пріоритетні напрями для інтеграції цього підходу в закладі освіти та напрацювати відповідні стратегії імплементації.



Травма-чутливе середовище — це безпечне та інклюзивне середовище, яке дозволяє учням будувати дбайливі стосунки з дорослими та однокласниками, самостійно регулювати свої емоції та поведінку, досягати успіху в навчанні, підтримуючи при цьому своє фізичне здоров'я та благополуччя.

Цей чек-лист складається з п'яти компонентів, необхідних для створення програм, чутливих до травми. Кожен компонент складається з кількох елементів.

Будь ласка, оцініть свою програму відповідно до впровадження кожного елементу за такою шкалою:

1 - Відсутній

2 - Частково
забезпечений

3 - Забезпечений у
більшості випадків

4 - Впроваджений повністю

1. Безпека

Гарантування фізичної, академічної, соціальної, поведінкової та емоційної безпеки шкільної спільноти

- Наскільки діяльність закладу освіти та створені умови гарантують фізичну та емоційну безпеку учнів, родин та працівників?
- Які зміни можна внести в діяльність та процеси закладу, щоб посилення безпеки шкільної спільноти відбувалося більш ефективно та послідовно?

Будівля та територія:

Чи безпечна територія навколо будівлі школи?

Чи безпечні зони закладу освіти — класні кімнати, кабінети, коридори, туалети, їдальня, сходи тощо?

Чи постійно контролюються входи до приміщення школи під час входу та виходу учнів протягом дня?

Чи добре освітлені приміщення закладу, територія навколо будівлі, тротуари, зони паркування для учнів та персоналу, які залишаються у позаурочний час?

Чи наявні у школі зрозумілі знаки, вказівники, таблички та інші візуальні матеріали, що допомагають зорієнтуватися та знайти необхідну локацію чи маршрут?

Чи є вільний доступ до туалетів та таблички, які вказують на їх місцезнаходження? Чи створені належні умови для користування?

Наскільки візуально привабливими та затишними є усі зони та приміщення закладу освіти?

Чи привітно зустрічають учнів у закладі щодня?

Освітній процес в класних кімнатах:

Чи достатньо місця для особистого простору всіх учнів у класній кімнаті?

Чи отримують учні чіткі обґрунтовані пояснення та інформацію щодо кожного завдання та виду діяльності?

Чи чітко та конкретно повідомляються навчальні цілі, завдання та очікувані результати?

Чи є уважними працівники закладу до ознак та проявів дискомфорту чи занепокоєння учнів? Чи розуміють працівники школи ці ознаки з урахуванням травмивного досвіду?

Чи враховують педагогічні працівники бажання, потреби та зауваження учнів щодо освітньої діяльності?

Чи сталися події, що вказують на відсутність безпеки — фізичної чи емоційної (наприклад, сварки, конфлікти, нападки)? Що стало причиною цих інцидентів? Яких заходів слід вжити, щоб мінімізувати ймовірність їх повторення?

Батьки (опікуни) та родини:

Під час спілкування з родинами, чи є чутливість до потенційно небезпечних ситуацій (наприклад, домашнього насильства)?

Чи залучені батьки (опікуни) до загальношкільного планування роботи закладу та планування навчання своїх дітей?

2. Надійність та прозорість

Забезпечення довіри через зрозумілість і чіткість завдань, послідовність та міжособистісні кордони між окремими особистостями, групами та всіма членами шкільної спільноти

- Наскільки діяльність закладу освіти та створені умови є сприятливими для посилення довіри шляхом виконання завдань чітко, забезпечуючи послідовність на практиці та дотримуючись відповідних кордонів?
- Як можна модифікувати способи підтримки, щоб забезпечити чітке належне встановлення та дотримання завдань і кордонів?
- Як школа може визначити пріоритети чесності та прозорості?

Чи надають працівники закладу чітку інформацію про навчальну роботу, соціальні функції та інші види підтримки, включаючи цілі, очікування та безпосередньо освітній процес?

Чи розуміють працівники труднощі у формуванні стосунків, з якими стикаються учні з травмітним досвідом?

Чи дотримується шкільний персонал професійних кордонів у спілкуванні з учнями?

Чи повідомляють педагогічні працівники очікування щодо поведінки та виконання учнями освітніх завдань?

Чи здійснюють працівники школи певні кроки, необхідні для розв'язання проблем та уникнення непорозуміння з учнями та їх сім'ями?

Чи є комунікація між працівниками закладу та учнями з їхніми сім'ями безпервною, чіткою та прозорою?

Чи залучаються учні до розробки своїх індивідуальних навчальних планів, планів позаурочних заходів та активностей, правил поведінки в закладі тощо?

3. Розширення можливостей, надання вибору

Сприяння розширенню можливостей, внеску, вибору та контролю з боку учнів та їхніх родин

- Які зміни можна внести в діяльність та процеси закладу, щоб сприяти розширенню прав і можливостей, а також розвитку учнів?
- Як можна модифікувати навчальний та соціальний досвід, щоб забезпечити учнів можливістю вибору та контролю?

Чи мають учні вибір щодо часу та форми навчання?

Чи можуть школярі обирати способи комунікації з учителями, адміністрацією закладу? (наприклад, за допомогою телефонного дзвінка, смс-повідомлення, один на один, перед усім класом, у невеликій групі)?

Чи мають учні та їхні батьки (опікуни) вагомий голос у плануванні та оцінюванні шкільної безпеки, а також усіх процесах та діяльності закладу?

Чи можуть учні контролювати підтримку, яка їм надається (наприклад, коли її розпочати чи припинити)?

Чи всі учні поінформовані про вибір та можливості, які вони мають в процесі навчання?

Чи враховуються навчальні стилі учнів та чи надається вибір щодо форм демонстрації їхнього прогресу?

Чи приймають школярів такими як вони є, з усіма їхніми сильними та слабкими сторонами?

Чи сприяє освітній процес у закладі розкриттю потенціалу та розвитку учнів?

4. Співпраця

Сприяння співпраці, партнерству та розподілу повноважень

- Наскільки діяльність закладу освіти та створені умови є сприятливими для співпраці, партнерства та розподілу повноважень між учнями та працівниками закладу?
- Які зміни можна внести в діяльність та процеси закладу, щоб забезпечити максимальну співпрацю та налагодити розподіл повноважень?

Чи беруть учні активну участь у плануванні та перегляді своєї підтримки, освітніх завдань та цілей?

Чи наявні можливості для співпраці в усіх процесах та діяльності школи?

Чи враховується в освітньому процесі життєвий досвід та здібності учнів?

Чи приділяється належна увага під час постановки цілей, планування процесів та діяльності школи вподобанням та пріоритетам учнів?

Чи культивує заклад освіти модель роботи «разом з», а не «для» учнів, сімей та працівників?

Чи транслює школа переконання, що учні та їхні родини є найкращими експертами з питань, що стосуються їхнього власного досвіду?

Чи визначають працівники закладу освіти завдання, над якими вони можуть працювати з учнями спільно чи паралельно (наприклад, збір інформації)?

5. Взаємодітримка

Надання допомоги та підтримки одне одному між усіма учасниками освітнього процесу

- Наскільки діяльність закладу освіти та створені умови є сприятливими для забезпечення учнів підтримкою з боку однолітків?
- Які зміни можна внести в діяльність та процеси закладу, щоб забезпечити максимальну взаємодітримку?

Чи мають учні доступ до програм підтримки за принципом «рівний-рівному»?

Чи сприяє взаємодії «рівний-рівному» шкільний психолог, соціальний педагог або інший дорослий, який пройшов навчання за програмами підтримки «рівний-рівному»?

Чи проходять певні учні підготовку щодо розвитку навичок спілкування, допомоги та підтримки однолітків (школи медіації)?

Чи надають учні, які пройшли навчання за програмами підтримки «рівний-рівному», підтримку в навчальній діяльності?

Чи є у закладі освіти підготовлені помічники з числа школярів, які допомагають новим учням?

Чи можуть вчителі та інші працівники закладу освіти вільно ділитися проблемами та викликами, не боячись за сурдження та не маючи страху перед можливими негативними наслідками?

6. Інклюзія та залученість

Застосування принципів інклюзії, запобігання дискримінації, визнання унікальних рис кожного з учасників шкільної спільноти

- Наскільки шкільне середовище та діяльність закладу освіти ставить в пріоритет повну залученість усіх школярів, незалежно від раси, статі, мови, релігії, національного чи соціального походження, майнового становища, особистих переконань або інших унікальних рис?
- Які зміни можна внести в діяльність та процеси закладу з метою забезпечення вільного доступу, залучення та неупередженого ставлення до всіх учнів?

Чи всі школярі мають доступ до матеріалів, персоналу закладу та фізичного середовища, які необхідні для досягнення успіху в навчальній діяльності?

Чи всі учні мають доступ до цифрового обладнання, необхідного для їх освітньої діяльності, як у очному, так і дистанційному форматах?

Чи всі інформаційні матеріали та оголошення доступні рідними мовами учнів та їх родин?

Як враховуються та поважаються сімейні пріоритети, відмінності в культурі, релігії?

Чи залучені школярі та їхні сім'ї до процесу прийняття рішень щодо освітньої програми та індивідуальних навчальних планів?

Чи своєчасно учні та їхні родини отримують інформацію про шкільні заходи, зустрічі, зміни в розкладі тощо? Чи пропонуються варіанти, які задовольнять усіх? Чи дають їм час на розгляд варіантів та прийняття узгоджених рішень?

Чи всім учням надаються рівні можливості для набуття соціально-емоційних умінь та прийнятної поведінки в шкільному середовищі?

Чи відповідають політика, протоколи та процеси, що відбуваються у закладі, расовим, етнічним та культурним потребам усіх учасників освітнього процесу?

Чи використовують працівники закладу відповідну мову в комунікації з учнями, виходячи з їхньої раси, етнічного походження, релігії чи інших важливих складових їхньої ідентичності?

Чи заохочуються та підтримуються працівники у сповідванні своєї культури, релігії, духовності та традицій?

Чи є можливість у працівників закладу усвідомлювати свої власні упередження та чи надається їм підтримка у їх безпечному подоланні?



Додаток 3.

SWOT-аналіз діяльності закладу освіти щого:

1. реалізації соціально-емоційного навчання
2. впровадження заходів із розвитку стресостійкості
3. роботи із запобігання, виявлення складних ситуацій та алгоритму дій *(проводити для кожного компоненту окремо)*

<p>S (strengths) — сильні сторони, що вже реалізовано у закладі</p>	<p>W (weaknesses) — слабкі сторони, те, що відсутнє або потребує розвитку</p>
<p>O (opportunities) — можливості, до яких ресурсів заклад може отримати доступ</p>	<p>T (threats) — загрози, те, що може завадити впровадженню цього компоненту</p>



Додаток 4.

План роботи з виконання рішень щодо впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я

Рішення	Заходи	Ресурси	Відповідальні	Залучені учасники
Провести соціометричні дослідження, визначити аутсайдерів та причини такої ситуації, розробити стратегії промоції інклюзії	Проведення соціометрії в класі	Методики соціометричних досліджень	Класні керівники	Соціальний педагог, психолог та інші працівники, які можуть бути корисними
Проводити спільні заходи, спрямовані на соціалізацію	<ul style="list-style-type: none"> • Турнір настільних ігор • Концерт учнів 7-9 класів • Екскурсія для учнів 1-3 класів 	<ul style="list-style-type: none"> • Настільні ігри та нагороди • Сценарій, декорації, костюми • Співпраця з екскурсійними бюро тощо 	<p>Педагог-організатор</p> <p>Комітет з планування поїздок та екскурсій</p>	Представники батьків
Проводити навчання колективу щодо того, як допомогти школярам знаходити друзів	<ul style="list-style-type: none"> • Сесії рефлексії серед усіх працівників школи • Тренінг чи майстер-клас • Індивідуальне навчання 	<ul style="list-style-type: none"> • Програми та тренінг із соціально-емоційного навчання 	<p>Адміністрація</p> <p>Команда відповідальних за впровадження моделі</p>	Усі працівники закладу



Додаток 5.

Способи адаптації навчальних матеріалів/завдань

○ Включення додаткового контенту

Поміркуйте над тим, які активності чи додаткові матеріали можуть допомогти учням краще опрацювати тему, незважаючи на її «тригерність»: техніки арттерапії, вправи на заземлення чи саморегуляцію, хвилинки рефлексії, розробка додаткових правил тощо.

○ Видалення чи уникання потенційно тригерних компонентів

Визначте, які матеріали найімовірніше викличуть негативні реакції зі сторони учнів та видаліть їх із завдання. Такий підхід доцільний, коли педагоги не можуть визначити стратегії для підтримки та допомоги учням під час вивчення теми.

○ Зміна формату, структури чи наповнення освітніх ресурсів

Один із найпоширеніших способів адаптації, який передбачає безпосередню модифікацію навчальних матеріалів, — заміна світлин/відео чи використання їх «безпечної» частини (фрагментів, які не містять потенційний тригерів), редагування тексту чи запитань для обговорення тощо.

○ Зміна порядку подання тем

Враховуючи, що педагоги мають право вносити зміни до календарно-тематичного планування та перерозподіляти кількість годин і послідовність тем, доцільно змінити порядок вивчення тем, наприклад, задля того, щоб не розглядати ті з них, які є актуальними та чутливими у реаліях сьогодення. Часом відтермінування у часі дозволяє обійти гострі кути та підготувати учнів до потенційно тригерної теми.



Додаток 6.

Способи самозаспокоєння та зняття стресу для дітей та дорослих

Існує багато способів самозаспокоєння та зняття стресу. У момент дії стресового фактору найкраще скористатися найбільш простими та швидкими з них. Важливо спробувати різні шляхи самозаспокоєння та підібрати ті, які виявилися найдієвішими особисто для вас.

1. Випити повільно воду маленькими ковтками.
2. Поспівати будь-що, послухати музику, потанцювати (улюблені пісні піднімають настрій, що сприяє виробленню «гормонів щастя» — ендорфінів).
3. Пострибати у ритмі музики впродовж 2 хвилин через скакалку чи у висоту, або просто пройтися.
4. Спускатися чи підійматися сходами впродовж 30 секунд.
5. Порахувати від 100 до 1 — це дозволяє відволіктися та сприяє розвитку концентрації уваги. Також, щоб «перезавантажити мозок», можна порахувати до п'яти із заплющеними очима.
6. Обійняти близьку людину — 20-секундні обійми нормалізують артеріальний тиск, покращують самопочуття та знижують стресові реакції організму.
7. Зіжмакати тонкий папір — шелест та текстура цього матеріалу сприяють заспокоєнню.
8. Зробити масаж голови, розчісуючи волосся впродовж 10-15 хвилин за допомогою пальців рук.
9. Потерти долоні одна об одну до відчуття теплоти або розтерти вуха. Це знімає нервову напругу, тонізує організм, сприяє концентрації уваги.

10. Перемістити 2-7 предметів навколо себе, поміняти їх місцями. Це допомагає переключенню уваги. Також можна розкласти речі на місця — прибирання сприяє впорядкуванню думок та зосередженості.
11. Вмитися або змочити холодною водою чоло, скроні та руки по лікті. Можна також занурити руки в холодну воду чи прийняти контрастний душ.
12. Подивитися у вікно та спробувати побачити небо, горизонт.
13. Вдихнути глибоко до 10 разів або дихати, чергуючи 3-4 короткі вдихи поспіль та стільки ж коротких видихів.
14. Перерахувати зуби язиком із внутрішньої сторони.
15. Посміхнутися якомога ширше, показуючи зуби.



Додаток 7.

Практики стресостійкості



Вправи на дихання

Техніка «Глибоке дихання»

Виконувати вправу можна стоячи, сидячи або лежачи. Знайдіть спокійне тихе місце, де вас ніхто не буде відволікати, влаштуйтеся зручно, розслабтеся. Покладіть руки на живіт, зробіть повільний вдих носом, потім — коротка пауза та довгий протяжний видих через рот (видих повинен бути довший за вдих). Повторіть вправу 10-12 разів. Під час дихання спостерігайте за тим, як піднімається та опускається живіт, намагайтеся відчувати ці рухи долонями.

Вправа «Сичання змії»

Зручно сядьте, тримаючи спину рівно та поклавши руки на живіт. Зробіть плавний вдих носом упродовж 4 секунд, повільно видихайте через рот, доки вистачає повітря, видаючи звук сичання змії «С-с-с-с-с». Тривалість виконання вправи – 3 хвилини.

Вправа «Кольорове дихання»

Виконувати вправу можна лежачи або сидячи. Якщо комфортно, заплющіть очі. Почніть спокійно дихати у своєму темпі — дихання має стати рівним та глибоким.

- Уявіть, що повітря, яке наповнює ваші легені, зафарбоване у ваші улюблені кольори або кольори, які асоціюються зі спокоєм, радістю, впевненістю тощо.

- Уявіть, що повітря, яке ви видихаєте, зафарбоване в найнеприємніші кольори, які асоціюються з важкими емоціями та станами.

Подихайте так декілька хвилин у комфортному для вас темпі, відчуваючи, як повітря улюбленого кольору розповсюджується по всьому тілу, а повітря неприємного кольору залишає його назавжди.

За бажанням можна продовжити виконання вправи. Коли ви вдихаєте повітря приємних кольорів, уявіть, що разом з ним до вас заходить сила, впевненість, енергія, спокій тощо, а на видиху з неприємними кольорами ви позбавляєтесь страхів, слабкості, провини, суму, відчаю.

Тривалість виконання вправи 5-10 хвилин. Після завершення посидьте певний час спокійно із заплющеними очима, дослухаючись до відчуттів у тілі. Повільно розплющіть очі.



Вправа «Тут і тепер»

Заземлення

Знайдіть спокійне тихе місце, де вас ніхто не буде відволікати. Якщо комфортно — заплющіть очі. Сядьте на стілець або в крісло, упріться ногами в підлогу. Відчуйте, в яких місцях ваше тіло торкається оточуючих предметів:

- до чого торкаються ваша спина, сідниці, руки, ноги тощо?
- які відчуття зараз в тілі?

Техніка «5-4-3-2-1»

Під час виконання вправи використовуйте п'ять органів чуття. Не поспішайте та зосередьтеся на тому, що відбувається тут і тепер.

5 – знайдіть п'ять речей, на яких можете зупинити погляд (упродовж декількох хвилин уважно роздивіться їх у найдрібніших деталях).

4 – відчуйте чотири сенсорних відчуття (сонячне світло на обличчі, текстура одягу, який на вас, стілець/крісло, на якому сидите тощо).

3 – прислухайтесь до трьох різних звуків (спів пташок, рух транспорту або вітер за вікном, годинник на стіні тощо).

2 – сконцентруйте увагу на двох ароматах (це можуть бути запахи того простору, що вас оточує, або ж конкретні речі, які мають власний аромат).

1 – знайдіть одну річ, яку можна відчутти на смак.



Вираження емоцій

Арттерапевтична методика «Каракулі» (за Д.Віннікоттом)

Матеріали для роботи: аркуші формату А4 або А3, воскові олівці або олівці з міцним грифелем.

- Вимальовуйте (вивільняйте) на аркуші свої емоції та стан, рухаючи олівцем по паперу та виводячи різноманітні каракулі. Малюйте будь-які лінії, які тільки забажаєте.
- Спробуйте побачити у каракулях певний образ та допрацювати його, додаючи нові деталі.

Вправу можна виконувати однією чи двома руками, очі можна заплющити за бажанням.



Арттерапевтична техніка «Стирання»

Матеріали для роботи: аркуші А4, простий олівець, гумка.

Саморегуляція

Знайдіть спокійне тихе місце, де вас ніхто не буде відволікати. Сядьте зручно, розслабтеся. Якщо комфортно — заплющіть очі.

Уявіть перед собою чистий аркуш, подумки зобразіть на ньому неприємну ситуацію — це може бути картинка з реальними образами чи абстрактне поєднання кольорових елементів. Також ви можете записати думки, які вас обтяжують. Подумки, використовуючи уявну гумку, послідовно «стирайте» усі неприємні речі, доки вони не зникнуть та аркуш знову не стане чистим. Розплющіть очі.

Знову заплющіть очі та уявіть той самий аркуш. Якщо картинка неприємної ситуації чи думки не зникла — за допомогою гумки знову зітріть все з паперу до повного зникнення.

За бажанням можна продовжити виконання цієї техніки.

Візьміть аркуш, простий олівець та гумку. На папері за допомогою олівця зобразіть неприємну ситуацію, використовуючи реальні образи чи поєднання абстрактних символів, ліній, візерунків тощо, які б передавали ваш стан, або ж запишіть усі неприємні думки, що вас турбують. Використовуючи гумку, зітріть повністю з аркуша неприємну ситуацію чи думки.

Арттерапевтична техніка дуглінг (поєднання малювання та медитації)

Матеріали для роботи: аркуш розкреслений на квадрати 5x5 см або 10x10 см, чорна ручка/лайнер/маркер.

Замальовуйте кожен квадрат повторюваними простими елементами та візерунками (кружечки, ромби, крапки, палички, закарлючки, каракулі, штриховка тощо). Переходьте від квадрата до квадрата, зосереджуючись на процесі та створюючи неочікувані композиції і поєднання.



Дуглінг – це несвідоме малювання, в якому немає правил чи чітких вимог до замальовування квадратів. Головне завдання — концентрація уваги на одній дії впродовж певного часу.



Тілесні
практики
для зняття
м'язової
напруги

Вправа «Сокира»

Вправа виконується стоячи.

Уявіть у своїх руках сокиру, якою потрібно нарубати дрова. Зробіть глибокий вдих, склавши руки долонями одна до одної та заводячи за голову, ніби тримаєте сокиру. Максимально напружте руки, натискаючи долонями одна на одну.

Зробіть сильний, активний та різкий видих, максимально напружуючи м'язи рук та роблячи рух вперед, ніби намагаєтесь розрубати дерево. Повторіть вправу 10 разів.

Вправа «Лимон»

Виконувати вправу можна стоячи або сидячи.

Уявіть, що у вашій правій руці соковитий лимон. Максимально сильно зіжміть кулак, ніби хочете вичавити весь сік з фрукта. Різко та активно струсіть рукою вниз, неначе викидаєте лимон на підлогу, при цьому знизьте напругу в руці. Повторіть ті самі дії з лівою рукою. Далі виконайте вправу одночасно двома руками. Зробіть 3-5 повторів. Після останнього разу потрусіть кистями рук для повного їх розслаблення.

Вправа «Спагеті»

Вправа виконується стоячи.

Уявіть себе сирими спагеті: підніміть руки вгору, вирівняйтеся та стійте нерухомо впродовж 10 секунд. Уявіть, що спагеті почали варити й вони стають м'якшими — поступово розслабте усі частини тіла (опустіть руки, розслабте лице, шия, живіт, ноги) і, якщо є можливість, опустіться плавно на підлогу. На наступному кроці — ви спагеті, які вже зварили, тому побудьте у спокійному та розслабленому стані впродовж 10 секунд.

Повторіть вправу 3-5 разів. Завершіть виконання у розслабленому стані.

Вправа «Муха»

Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна, плечі та голова опущені, очі заплющені.

Уявіть, що вам на обличчя намагається сісти муха: то на ніс, то на губи, то на чоло, то на очі тощо. Не розплющуючи очей та використовуючи лише м'язи обличчя, спробуйте зігнати набридливу муху.



Додаток 8.

Вправи для розвитку мислення зростання

МИСТЕЦТВО ПОМИЛОК

Це завдання не потребує ґрунтовної підготовки — достатньо мати аркуш паперу та засоби для малювання. Коли учні будуть готові до роботи, наголосіть на тому, що зараз вони будуть створювати власні шедеври. Після цього попросіть їх заплющити очі та намалювати на аркуші пряму лінію чи коло. Як тільки діти впораються із завданням, вони можуть розплющити очі та поділитися враженнями від своєї роботи. Зазвичай школярі незадоволені отриманим результатом та хочуть спробувати намалювати знову. На цьому етапі варто їх зупинити та пояснити, що помилки — це нормальне явище та їх не потрібно уникати. Натомість з ними варто працювати, наприклад, невдалі лінії та кола можна творчо перетворити на щось змістовне — тварину, геометричну форму чи пейзаж.

СТВОРЕННЯ ПОСТЕРА З ВИСЛОВАМИ, ПРИТАМАННИМИ МИСЛЕННЮ ЗРОСТАННЯ

Це завдання можна повторювати час від часу та оновлювати постер новими ідеями. На першому етапі потрібно працювати з класом та скласти перелік фраз, які учні вживають, якщо їм щось не вдається або ж коли вони роблять помилки. Після цього спробувати використати прийом перетворення негативних тверджень у позитивні. З отриманих ідей варто сформулювати постер та поступово наповнювати його новими рішеннями.

Говоримо так

Що я можу зробити, щоб стати краще в цьому?

Замість цього

Мені це геть не вдається...

Говоримо так	Замість цього
Дозвольте спробувати зробити це по-іншому.	Я здаюсь.
Помилятися нормально, це частина навчання.	Я провалився_лася.
Навчання вимагає часу, мені потрібно трішки більше.	Це дуже важко.
Чому ми можемо навчитися одне від одного?	Він/Вона розумніший_а за мене.
Моє ставлення та докладені зусилля визначають, чого я можу досягти.	Мої здібності визначають, чого я можу досягти.
Я поки цього не розумію. Я поки не вмю цього робити.	Я цього не розумію. Я не вмю цього робити.

Мовлення допомагає розвивати мислення зростання, тому введення таких активностей в рутини життя класу є доцільним та ефективним.

ЧЕК-ЛИСТ

Формування мислення зростання потребує також розвиток умінь рефлексії. Наступна вправа допоможе школярам самостійно поміркувати над своїми сильними та слабкими сторонами. Попросіть учнів продовжити такі твердження (молодші учні можуть зробити це усно, а більш старші — письмово):

- Мені найкраще вдається робити такі речі, як ...
- Мені ще варто попрацювати над ...

- Я вчуся найкраще, коли ...
- Я відчуваю найбільший стрес, коли ...
- Мені найбільше потрібна допомога з ...
- Найкращий спосіб, як я можу отримати допомогу — це ...

Після того, як завдання виконано, вчитель має опрацювати відповіді дітей та допомогти їм визначити найкращі кроки для того, щоб подолати стрес, навчитися просити про допомогу та покращити стійкість перед майбутніми викликами.

ЧЕЛЕНДЖ «ПОМІРКУЙМО»

Ця вправа відрізняється від попередніх деякими особливостями: по-перше, вона навчає мисленню зростання експліцитно, іншими словами, діти розуміють, що таке мислення зростання і що це завдання орієнтоване на його розвиток; по-друге, челендж може тривати від одного тижня до місяця чи навіть більше або ж стати частиною всього навчального року, відбуваючись у певний день тижня; по-третє, формат запитань дозволяє використовувати їх і в очному спілкуванні, і в онлайн-режимі, наприклад, діти можуть поділитися своїми думками у класному чаті чи на будь-якій цифровій платформі — Padlet, Tricider. Обов'язковою умовою є підведення підсумків та узагальнення усіх точок зору та ідей. Приклади карток із запитаннями наведені нижче. Також можна створювати свої переліки запитань, спираючись на потреби конкретного класу чи учнів.

Що означає мислення зростання для тебе?

Фіксоване мислення чи мислення зростання, чому?

Якщо це важко зробити, то краще здатися.

Що означає володіти фіксованим мисленням?

Фіксоване мислення чи мислення зростання, чому?

Якщо докласти зусиль, то у мене все вийде.

Що означає мислення зростання для тебе?

Олег старанно навчався, щоб скласти екзамен, але все рівно його провалив.

Що хлопець може сказати собі?

Що означає володіти фіксованим мисленням?

Софії завжди буває прикро, коли вчителі просять її відповісти, але вона не знає відповіді.

Що дівчина може сказати собі?

Сергію потрібно виконати дуже складне та велике завдання з математики.

Що хлопець може сказати самому собі?

Аліні в групі дали виконувати роль художниці, але вона не любить малювати.

Що дівчина може сказати самій собі?

Мама Марка попросила його прибрати у кімнаті, але це займе добрих декілька годин.

Як хлопець може себе підтримати?

Тато Каміли попросив її допомогти з домашнім завданням з математики молодшій сестрі.

Як варто відреагувати дівчині на прохання?

Сашко має сьогодні ввечері підготувати презентацію на урок фізики, але інтернет не працює.

Що має робити хлопець?

Світлана має багато домашніх завдань, але не може почати їх виконувати через свого брата, який дуже шумно себе поводить.

Як варто вчинити дівчині у цій ситуації?

Що означає мислення зростання для тебе?

Богдан помітив, що його друг Давид стає все кращим у грі в баскетбол. Хлопець почав хвилюватися, що друг стане кращим за нього.

Як варто реагувати Богданові?

Що означає володіти фіксованим мисленням?

Анастасія хоче піти на прослуховування, щоб виступати на концерті. Але вона думає, що не дуже добре співає.

Як дівчина може підтримати себе?

Микита хоче краще грати на гітарі, але це доволі складно для нього.

Що має робити хлопець?

Друзі Ірини намагаються запросити її до участі у театральному гуртку. Але дівчина говорить, що у неї немає акторських здібностей.

Як мають відповісти їй друзі?

Що в навчанні тобі вдається добре, але ти все ж хочеш попрацювати над цим ще?

Коли останнього разу тобі надали зворотний зв'язок, який допоміг тобі стати краще?

Що в навчанні тобі потрібно покращити?

Поміркуй, з якими труднощами тобі довелося зустрітися останнім часом. Як мислення зростання могло допомогти тобі подолати їх?



Додаток 9.

Арттерапевтичні техніки для попередження та подолання емоційного вигорання

«ПОСМІШКА ВІД ВТОМИ ТА СТРЕСУ»

Мета: сприяти формуванню вміння віднаходити внутрішній спокій

Алгоритм проведення

- Сядьте зручно та заплющіть очі.
- Сконцентруйте увагу на своєму обличчі: воно має бути розслабленим, кутики губ повільно розтягуються у посмішці.
- Зосередьтеся на своєму тілі: розслабте поступово всі його частини, уявіть, ніби посмішка розповсюдилась по кожній з них і тепер вони ніби посміхаються, одночасно наповнюючись внутрішнім спокоєм.
- Хвилину посидьте спокійно, повільно дихаючи.
- Уявіть собі кольори ваших найщасливіших, найприємніших, найспокійніших посмішок. Почніть, ніби сканером, проходити від маківки до п'ят, наповнюючи своє тіло цими кольорами.
- Хвилину посидьте спокійно, повільно дихаючи.
- Повільно розплющіть очі.
- Продовжувати виконання техніки можна за бажанням та за наявності часу. Дайте волю своїй фантазії — намалюйте безліч різних фантастичних чи незвичайних посмішок (різної форми, розміру, кольору).
- Уявіть, як ці посмішки знаходять собі місце у вашому тілі та поселяються там. Відчуйте, як вони вас підтримують та заспокоюють.

- Прослідкуйте за змінами свого стану:
 - як змінюється ваш настрій?
 - які емоції наповнюють?
 - які відчуття з'явилися у тілі?
 - які думки приходять у голову?
 - що зараз хочеться зробити?

«РЕСУРСНА МАНДАЛА»

Мета: пошук шляхів відновлення особистих ресурсів та прихованих сил, покращення психоемоційного стану

Алгоритм проведення

- Сядьте зручно в комфортному місці, де вас ніхто не буде відволікати, заплющіть очі.
- Пригадайте момент зі свого життя, коли вам було спокійно та добре, ви були щасливі, впевнені, умиротворені, оптимістично налаштовані стосовно майбутнього, знаходилися в гармонії з собою та світом.
- Пригадайте якомога більше подробиць того моменту — важливо все:
 - Який вигляд ви мали?
 - Що говорили, як звучав ваш голос?
 - (Якщо мовчали — пригадайте ту тишу, чим вона була наповнена).
 - Як рухалися?
 - (Якщо не рухалися — пригадайте тілесні відчуття, розслаблення м'язів).
 - Який був настрій у той момент?
 - Про що ви думали?
- Зафіксуйте цей стан у пам'яті.



На відтворення свого ідеального емоційного стану відводиться 2-3 хв. Перенесіть цей стан на аркуш у вигляді мандали (абстрактний симетричний малюнок в колі).



Можна використовувати різноманітні матеріали для творчості: пастельні/воскові олівці, суха пастель, сипучі матеріали тощо. На створення ресурсної мандали відводиться 15-20 хв.

- Питання для самоаналізу
 - Чи вдалось відтворити свій стан у вигляді мандали?
 - Чого бракує вашій мандалі? (додайте елементи за потреби).
- Якщо всього вистачає — дайте назву своїй мандалі.
- Пригадайте та напишіть навколо мандали людей, події, рішення, гії — все те, що допоможе вам за потреби знову досягти бажаного стану.



Запишіть варіанти, спираючись на попередній життєвий досвід.

«СОЛОДКІ СПОГАДИ», АВТОР ВІКТОРІЯ НАЗАРЕВИЧ

Мета: відновлення емоційного ресурсу, зниження рівня тривожності

Наші спогади — це безцінний дар, ми пам'ятаємо емоційно насичені для нас моменти. Однак наша психіка працює так, що негативні події ми згадуємо швидко і легко, а от приємні миті «гістаємо» з пам'яті довше, та й протікає цей процес складніше.

Визначте проміжок часу та пригадайте позитивні моменти, які відбулися у цей період. Запишіть їх перелік на аркуші (одним словом, тезою, як завгодно, але щоб ви зрозуміли, про що йдеться). Нотуйте все те, що спадає на думку, але це обов'язково має бути приємним для вас.

Візьміть інший листок та намалюйте ці спогади у вигляді солодоців — вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи столі, бути «розкиданими» по аркушу. Підпишіть зображені солодоці словами із вашого переліку — це ваші ресурси. Малюнки допоможуть зв'язати приємний спогад з конкретним смаколикком. Наприклад, подорож до моря може асоціюватися з морозивом. Якщо у вас немає можливості поїхати на відпочинок, ви можете поласувати плombsіром, згадуючи приємні моменти та підзаряджаючи свою емоційну батарейку. Ця техніка має пролонговану дію: картинку із солодоцями можна з часом домальовувати, заповнювати новими спогадами.



Додаток 10.

Вправи для розвитку умінь будувати особистісні кордони та захищати їх

Розвиток умінь вибудовувати власні кордони — це важливий аспект формування особистості. Ось декілька практичних вправ, які будуть помічними у цьому процесі.

1. Рольові ігри: варто підбирати такі сценарії ігор, пропрацьовуючи які, учні можуть відтворити реальні чи уявні ситуації, де потрібно встановлювати особисті межі, виражати свої думки та бажання різними способами. Тематикою таких ігор можуть бути випадки булінгу, змушування особистості до певної дії через примус тощо.

2. Групові діалоги: проведіть у класі обговорення щодо важливості встановлення особистих кордонів, спробуйте обговорити різні сценарії та способи, які можуть допомогти дітям захищати свої межі.

3. Рольові ігри в межах групи: розробіть завдання для групової роботи учнів над вирішенням конфліктів або встановлення правил співпраці. Це допоможе їм виробити вміння працювати в команді, покращить взаєморозуміння, а також навчить чітко висловлювати думки та відстоювати свої інтереси.

4. Театральні вправи: використовуйте театральні техніки для відтворення різних ситуацій, в яких учні можуть відчувати, як важливо встановлювати межі та виразити свої почуття — імпровізаційні вправи, етюди тощо.

5. Мистецтво та творчість: дозволяйте школярам виражати свої почуття та думки через мистецтво, наприклад, залучіть дітей до процесу створення колажів, малюнків або поезій, що відображають їхні уявлення про особисті кордони та їх важливість.

6. Медитація на візуалізацію кордонів: запропонуйте учням сісти зручно та заплющити очі, уявляючи себе оточеними невидимими кордонами. Попросіть школярів спробувати відчувати кордони, ніби вони є чимось реальним та непроникним. Крім того, медитуючи, діти також можуть уявляти, як кордони встановлюють, як їх можна захищати від зовнішніх впливів.

Список використаних джерел

1. 5 вправ з арттерапії для відновлення ресурсу вчителя. URL: <https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/> (дата звернення: 14.03.2024).
2. Бессель ван дер Колк «Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому». URL: <https://chitaka.com.ua/knigi/tilo-vede-lik/> (дата звернення: 24.03.2024).
3. Грабовська, І. М. Сексуальне насильство в Україні: дослідження, аналіз, проблеми. Київ: Видавництво «Видавничий гім «Слово», 2014.
4. Гусева, О. В., Лісова, О. М. Суїцидальна поведінка у підлітків: діагностика та профілактика. Київ: Видавництво «Видавничий гім «Слово», 2016.
5. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. – К.: ФОП Нічоза С.О. 2020. 196 с.
6. Калька Н., Ковальчук З., Оudinцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
7. Керівництво з надання першої психологічної допомоги. Головні редактори: Louise Vinther-Larsen (Луїза Вінтер-Ларсен) та Nana Wiedemann (Нана Вігеманн). Психосоціальний центр. Копенгаген, Данія. 2018. 104 с.
8. Лист МОН України Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/prometodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 18.03.2024).
9. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495> (дата звернення: 19.03.2024).

10. Міму Стороні. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Книголав, 2021. 272 с.
11. Міхеєва, Л. О. Сексуальне насильство: теорія і практика про-тигії. Київ: Видавництво «Новий світ-2000», 2017.
12. Мороз, В. Ю. Сексуальне насильство: соціокультурні виміри проблеми. Київ: Видавництво Київського університету, 2016.
13. Навчально-методичний посібник «Запобігання та проти-дія проявам насильства: діяльність закладів освіти» URL: <https://la-strada.org.ua/download/zapobigannya-ta-protydiya-proyavam-nasylstva-diyalnist-zakladiv-osvity-navchalno-metodychnyj-posibnyk> (дата звернення 19.03.2024).
14. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуа-ціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
15. Померанцева, Н. І. Соціально-психологічні аспекти суїцидаль-ної поведінки. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015.
16. Постанова Кабінету Міністрів України від від 1 червня 2020 р. № 585 «Про забезпечення соціального захисту ді-тей, які перебувають у складних життєвих обставинах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 22.03.2024).
17. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андрее-нова В.А., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. – К.: ФОП Нічоза С.О., 2020. 196 с.
18. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни/ Упорядники: Д.Ар-цимеєва, Г.Терентьева, О.Чуйко, В.Шкуро, А.Голощенко, заг. ред. Л.Залюбовська/ URL <https://globaloffice.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/koli-svit-na-mezhi-zmin-strategiyi-adaptatsiyi.pdf> (дата звернення: 15.03.2024).

19. Коли світ на межі змін: Школа чутлива до психічного здоров'я/ Упорядники: Д.Арцимеєва, Г.Терентьєва, Т.Зав'ялова, Н.Паньків, заг.ред. Л.Залюбовська/ URL <https://globaloffice.org.ua/posibnyk-koly-svit-na-mezhi-zmin-shkola-chutlyvo-do-psyhichnogo-zdorovya/> (дата звернення: 15.03.2024).
20. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я. Зміст та впровадження: посібник / В.Горбунова, В.Палій, М.Розяєв, В.Климчук. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/final_mhss_201022.pdf (дата звернення: 20.03.2024).
21. Стахів, М. І. Суїцидологія: психологічні, педагогічні, медичні аспекти. Київ: Видовництво «Інтерсервіс», 2017.
22. Шевченко Т. О. Психологічні аспекти сексуального насильства: теорія і практика. Київ: Видовництво «Альтерпрес», 2015.
23. Мельник Ш. Стресостійкість. Як зберігати спокій та високу ефективність у будь-яких ситуаціях. КНТ, 2024. 270 с.
24. 7 Surprising Classroom Triggers for Kids Who Experienced Trauma (and How to Avoid Them). URL: <https://www.weareteachers.com/classroom-trauma-triggers/> (дата звернення: 24.03.2024).
25. Advancing Social and Emotional Learning. URL: <https://casel.org/> (дата звернення: 24.03.2024).
26. Crafting Holistic, Trauma-Informed Learning Materials: Empowering Education for All. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/crafting-holistic-trauma-informed-learning-materials-empowering-peel-6uiee/> (дата звернення: 24.03.2024).
27. Drabik-Podgórna, V. (2013). Pierwsza Pomoc Psychologiczna: Poradnik dla Specjalistów i Amatorów. Harmonia Universalis.
28. <https://mon.gov.ua/ua/tag/protidiya-bulingu> (дата звернення: 20.03.2024).
29. SEL 3 Signature Practices Playbook. URL: https://schoolguide.casel.org/uploads/2018/12/CASEL_SEL-3-Signature-Practices-Playbook-V3.pdf (дата звернення: 22.03.2024).

30. Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca. Moduł 2. Podstawy PFA
31. Trauma-Informed, Resilience-Oriented Schools Toolkit. URL: <https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/> (дата звернення: 21.03.2024).

