**Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз**

*“Зараз у нас може не вистачати сил на контакти. Ви можете відчувати, як втомлюєтеся від спілкування, але саме воно зараз вкрай потрібне – це знеболює. Під час спілкування з тими, з ким ми близькі, виділяється гормон окситоцин – те, що* *знеболює серце, щоби воно витримало все, що з нами відбувається”, – каже дитяча та сімейна психологиня****Світлана Ройз****.*

*“Нова українська школа” зробила конспект з онлайн-зустрічі психологині з учителями, що відбувалася за підтримки ЮНІСЕФ. На ній Світлана Ройз розповіла, як працює наш мозок, які практики можна виконувати самостійно та з учнями, щоби залишатися стійкими, що дає опору дітям під час війни та як варто повертатися до шкільних занять.*

*Далі – пряма мова.*

**РОЛЬ УЧИТЕЛІВ ДЛЯ ДІТЕЙ**

Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для дітей ми – значно більше, ніж учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Діти повертаються до шкіл. Відкриття шкіл – це складно, але правильно. Це нагадує про мирне життя. Зараз усе, що пов’язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, – вкрай важливе.

Важливо пам’ятати, що через дію стресу **когнітивні й розумові процеси у всіх людей уповільнюються**. Механізм стресу такий, що раціональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація буде сприйматися повільніше.

Коли ви почнете проводити уроки, **починайте з найпростішого**, з того, що ви проходили давно, того, що легко впровадити. Це потрібно, аби в дитини було відчуття “я можу, я перемагаю”, щоб у неї підвищувався рівень дофаміну. А отже, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан. Треба розуміти, що ви помічатимете відкат у знаннях, можливо, до першої четверті цього навчального року.

Також важливо розпочинати роботу з**обговорення правил.** Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це правила.

**ЯК ПРАЦЮЄ МОЗОК**

**Мозок складається з трьох поверхів:**

1. Перший, нижній, поверх – **“мозок виживання”.** Він використовує мову тіла. Коли нам небезпечно, саме цей мозок одразу вмикається і блокує два верхні поверхи. Цей мозок видає реакцію “бий, біжи або завмри”, він відповідає за травлення, розмноження, кровообіг, дихання, реагує на самовідчуття.
2. Так званий другий поверх – це **лімбічна зона**. Цей мозок використовує мову емоцій: оцінює ризики, висловлює й передає емоції та відчуття.
3. Третій поверх – **кора головного мозку**: об’єднує ввідні дані з трьох частин, відповідає за мислення, переконання, мову, пізнання, мовлення.

Коли людині, яка поруч із нами, небезпечно, насамперед треба дати їй відчуття безпеки, потім приєднатися до її почуттів, кажучи, наприклад: “*Тобі зараз страшно? Тривожно? Ти зараз злишся?”.* І тільки надавши людині емоційну підтримку, варто використовувати логічне мовлення.

**Що ще треба знати:**

* **У нас є симпатична та парасимпатична нервові системи**. Симпатична відповідає за збудження. Вона дає нам можливість бігти та захищатися. Парасимпатична відповідає за заспокоєння, гальмування. Вони мають чергуватися.

У такий спосіб вони стабілізують одна одну. Коли ми відчуваємо страх чи перебуваємо в стані травматизації, ми можемо “зависати” в симпатичній чи в парасимпатичній реакції. Парасимпатична нервова реакція – це ступор, а симпатична – коли підвищуються тиск, темп серцебиття чи дихання.

* **Теорія стресу.**У відповідь на стрес перша людська реакція – тривога. Далі – період активізації, згодом – період адаптації, опісля – стадія виснаження. Зараз ми перебуваємо в стані виснаження. Усе, що ми можемо зробити для своєї ресурсності, для своїх тіла, розуму, самопідтримки, – життєво необхідне. Адже якщо знову буде сильний стрес, ми можемо вже не витримати напруження.

**Реакції на стрес бувають:**

* **Фізичні:** головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, пришвидшене серцебиття;
* **Емоційні:** страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити;
* **Когнітивні (розумові):** складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі в спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;
* **Поведінкові:**завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість.

Усе це – норма під час стресу. У стресі людина втрачає контакти зі своїми потребами, тому варто нагадувати собі та іншим їсти, ходити в туалет, пити воду, робити паузи в сприйнятті інформації, спати.

**ПРАКТИКИ ДЛЯ СТІЙКОСТІ**

Ми – істоти, які живуть одночасно на багатьох рівнях: тіло, емоції, розум. Нам важливо пам’ятати, що ми можемо працювати з рівнем розуміння та емоцій тільки тоді, коли тіло стабілізоване. Тому в той момент, коли страшно, слова не працюють. Натомість треба одразу вплинути на тіло. А тіло впливатиме на психічні процеси.

**Практики для стійкості:**

1. Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу й нам страшно, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, – повернути безпеку тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її та **скажіть: “*Я з тобою”.***Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини. Якщо ви самі,**обійміть себе.**Так вмикається парасимпатична система, що наче каже нам: “*Не бійся, ти впораєшся”.*
2. Коли ви не знаєте, як швидко вплинути на свій стан, можете швидко зробити **масаж обличчя.** Наприклад, поводити руками по чолу, підіймаючи шкіру від брів до лінії росту волосся. Дітям можна простукувати чоло пальцями й повторювати:*“Тарганчики, тарганчики”.*
3. 3*.***Стабілізаційний масаж**впливатиме на нашу гормональну систему. Покладіть руку, якою ви не пишете, на пупок. Другою рукою потирайте губи, потім – під ключицями, а потім – куприк.
4. Сядьте так, аби ви могли **спертися спиною на щось.** Відчуйте свої стопи. Це треба, щоби повернути відчуття опори. Спробуйте відчути на стопі 9 точок опори: 5 пальців, подушечки та п’ятки. Зробіть перекати стопами, подивіться на свої ноги, натягніть пальці.

Коли вранці 24-го я вперше почула тривожну сирену, то відчула, як у мене “відійняло ноги”. Коли це стається в стресовій ситуації, у нас немає можливості діяти. Тому наш контакт із ногами – перший контакт, який може допомогти щось зробити, щоби відчути себе в безпеці.

1. Коли ми відчуваємо стрес, то виходимо з контакту зі своєю тілесністю. Якщо це стається, отже, у нашого тіла немає можливості сприймати всю гаму емоцій. Ми перебуваємо в стані дисоціації – коли окремо “живуть” тіло, емоції, думки.

Щоби повернутися в стан спокою й дії, треба виконати дивну, але ефективну дитячу практику. Її автор – травмотерапевт Пітер Левін. **Візьміться за голову обома руками і скажіть**: “*Привіт, моя голова, рада твоєму поверненню”,*потім торкніться щік і скажіть: “*Привіт, мої щічки, рада вашому поверненню”.*Далі так само треба сказати про вуха, плечі, спину, ноги, коліна та стопи. Буде дуже ефективно, якщо**з цієї практики ви починатимете зустрічі з учнями**. Тоді в них з’являться сили витримувати навантаження інтелектуальною інформацією.

1. Коли ми відчуваємо травматизацію, то втрачаємо контакт. У людини є кілька зон контакту, за якими треба спостерігати. Перша зона – стопи, тож**постукайте стопами об підлогу**. Друга – спина, тож упріться в щось. Третя – руки, натягніть пальці. Четверта – очі, тому подивіться комусь в очі. Також знайдіть поруч із вами хоча б три зелені об’єкти й назвіть їх.

Наступна зона – голос. Зробіть губами “брррр”, як тракторець, – цю практику також радять травмотерапевти. Вона вмикає парасимпатичну нервову систему. А якщо нам вдається викликати усмішку – отже, починає працювати префронтальна кора й ми “виходимо” з події стресу.

1. Якщо ми під дією травматизації, то стаємо безпорадними, бездіяльними. Тому треба знайти принаймні щось, що можна проконтролювати. Це виводить зі стану травматизації. **Так, ми робимо вдих зі словами “моє”, а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо “не моє”**. Спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир – моє. Не моє – будь-яке напруження.
2. Дихання в човник допомагає стабілізуватися в разі панічної атаки. У момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори,**кладіть руку на живіт. Друга рука – човником згорнута біля рота.** Робите видих, дуєте в долоньку й опускаєте до грудної клітки. Робите вдих і підіймаєте руку. Так кілька разів.

Коли ви відчуваєте стрес і паніку, вам може бути важко видихати. Тому всі практики, що я пропоную, акцентують саме на видиху. Так, можна уявити, що ви видуваєте мильні бульбашки чи дуєте на свічку.

1. Ще один метод: **робіть вдих на два такти, а видих – на чотири чи шість**. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.
2. Потрібно підтримувати себе в різних емоціях. Якщо поруч із вами немає дітей, дайте собі можливість **проявити емоції, які ви відчуваєте**. Якщо відчуваєте потребу плакати чи злитися, робіть це. Якщо хочете лаятися – лайтеся. Це про знеболення. Так у людини виробляється гормон ендорфін, що вважається природним знеболювальним.
3. Коли ви в стресі чи травматизації, можуть вимикатися ділянки мозку, що відповідають за мовлення. Коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що розташовані в лівій півкулі та відповідають за говоріння. Тому, як тільки з’являється можливість, **треба говорити й видавати звуки**. Слово, яке використовують травмотерапевти, – “пау”. Повторюйте “пау” кілька разів. Уявіть, що ви наче кидаєте це слово в стелю, як у мішень, або спробуйте “кинути” його, мов м’ячик. Цей звук допомагає проявити агресію. Це можна **робити з дітьми перед тим, як задати їм завдання.**
4. **Звук “Хееееель” –**також природне знеболювальне. Якщо дитина злякалася, цей звук пом’якшить її стан.
5. Пам’ятайте, що треба**пити воду**, завжди тримайте її біля себе. Коли симпатична нервова система активна (це відбувається під час стресу), у нас пересихає в роті. Якщо зовсім не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот. Як тільки вода потрапляє в рот, парасимпатична система вмикається в роботу.
6. Якщо ви ходите квартирою, краще **йти перехресно: ліва рука, права нога.**Коли ми перебуваємо в стресі, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв’язки між півкулями мозку.
7. **Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку – на плече**. Зробіть вдих і видих. Порухайте лівою рукою, полоскочіть себе, постукайте себе по правому плечу. Потім змініть руки. Так ми відчуваємо, де починаємося й де закінчуємося.
8. Коли вам треба відчути себе, зрозуміти свої емоції, **покладіть одну руку на чоло, а іншу – на грудну клітку**. Далі зробіть вдих і видих. Щоби зв’язати тілесні відчуття й емоції, покладіть одну руку на живіт, а іншу – на грудну клітку. Вдих і видих.
9. **Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї, потріть.** Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.
10. Ще одна дієва практика – **розітріть руки та покладіть їх на нирки.** Так ми вплинемо на наднирники і стабілізуємо гормональний фон. Далі знову розітріть руки й покладіть їх на ребра. Вдих і видих.
11. Складіть руки, наче берете щіпку солі. Три пальці покладіть нижче пупка, а другою рукою простукуйте нижче пупка. Ця практика помічна під час панічних атак і тривог.
12. **Покладіть руки з обох сторін талії та повільно вдихайте й видихайте,**роздивляючись, як підіймаються й розширюються ребра.
13. **Вправа “Метелик” або білатеральна стимуляція.**Простукуйте грудну клітку, з’єднуючи руки, наче в пташку, з періодичністю один удар на секунду, змінюючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос:*“Я молодець. Я вже стільки-то діб живу в режимі воєнного стану. Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути помічним/-ою для інших людей. Ми точно переможемо”*. Можна говорити будь-які позитивні слова.

Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться. Якщо дитина самостійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: “*Ми впораємося. Справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці”.*Треба робити один удар на секунду, мінімум 17–25 ударів.

1. Кондиціонер перевантаженої лімбічної системи, що відповідає за відчуття страху. Колись цю практику я давала тим, хто йдуть складати ЗНО та іспити – щоби вони знайшли сили. **Подуйте на великий палець руки.**А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми в стані стресу – перехоплює дихання. Щоб увімкнути парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.
2. **Тепер подивіться праворуч, не повертаючи голову**. Рухайте очима в різні боки: подивіться вверх, униз, прямо. Ця практика також допомагає залучити парасимпатичну нервову систему.
3. Корінець язика пов’язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. **Висуньте язик у напрямку грудної клітки, а потім зробіть язикову гімнастику.** Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім – стіни й підлогу. А ще можна імітувати полоскання горла.
4. Стрес, досвід травматизації, переїзд, еміграція позбавляють нас відчуття свого місця. Якщо ми втомлені від стресу, не у своїх домівках, якщо не маємо свого місця ззовні, треба укорінюватися в місці, що всередині нас. **Промовляйте вголос такі слова:**“*Своє місце в тілі займаю. Своє місце поруч зі своїми дітьми займаю. Своє місце поруч зі своїм партнером займаю. Своє місце у своїй сім’ї займаю. Своє місце в домі займаю. Своє місце в реалізації займаю. Своє місце в житті займаю.*
5. Терапевтична формула, щоби стійко відчувати своє місце, відчувати себе в тілі. Говоріть про себе вголос: “*Я Світлана, донька Галини та Анатолія, дружина Анатолія, мати Михайла та Дар’ї”* (підставити свої імена).
6. Те, що нам зараз вкрай необхідно, – навчитися ставитися до себе, як до друга. Досвід самопідтримки з’являється з досвіду підтримки. Коли ми росли, нас частіше критикували, ніж підтримували, тому зараз ми всі вчимося самопідтримки. **Треба навитися говорити собі ті слова, які ви кажете чи казали б дорогому другу.**Запитайте себе: “*Моя дівчинко (мій хлопчику), чого ти зараз хочеш?”*. Ми звертаємося до своєї внутрішньої дитини, вона зараз відчуває тривогу й небезпеку. Турбота про себе згодом повернеться сторицею.
7. **Нам варто знову співати собі колискові**. Колискова повертає нас у стан, коли ми були поруч із мамою, коли ми були в безпеці. Коли ми співаємо колискову дітям чи собі, починаємо трохи гойдатися, ми входимо в трансовий стан. Якщо ви проаналізуєте звуковий ряд колискових, там багато приголосних. Саме вони дають нам відчуття стійкості. Коли мені треба надати більше стійкості аудиторії, я акцентую саме на приголосних. А коли мені важливо виділити емоції, то я акцентую на голосних.
8. **Нам треба попіклуватися про себе.** Запитайте в себе: “*Як зараз я можу про себе попіклуватися?”.*Насамперед у вільний час треба вчитися відпочивати.
9. Зараз ми всі перебуваємо в емпатійному дистресі – коли вже немає сил на співчуття. Ми втомлені від співчуття. Для цього є формула: “*Я тобі співчуваю, я з тобою, але ти – це ти. А я – це я. У кожного з нас свою доля. І вони точно різні. Я співчуваю тобі, але перебуваю в контакті зі своєю долею”.* Коли ви поруч із тими, хто страждають, і щоби бути більш дієвими з цими людьми, треба попіклуватися про себе.
10. Коли я дивлюся в дзеркало, то бачу, що в мене сильно змінилося обличчя. Коли ми одного разу гуляли містом, я здивувалася тому, що в людей однаковий вираз обличчя. Це називається**“травматична маска” – наше обличчя стає нерухомим від стресу.** Це означає, що наша емоційна рухливість також знижується. Для цього нам треба розслабляти м’язи. Наприклад, зробіть масаж обличчя, простукайте по ньому.
11. **Також скорчіть гримасу.** Це природне знеболювальне. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість симпатичної системи. Я впевнена, ця вправа дуже сподобається дітям.
12. **Беремо себе в руки.** Один із вчених Лурія говорив, що долоня – це винесений назовні мозок. Наприклад, великий палець – це лімбічна система, що відповідає за емоції, тильна сторона долоні – стовбурові структури мозку, пальці – префронтальна кора, якою ми думаємо й контролюємо процеси, ухвалюємо рішення. Коли ми кажемо: “*Візьми себе в руки”, “Поверни свій мозок на місце”,* можна плескати однією рукою, наче кажучи “па-па”. Кажемо: “*Фух”.*
13. У стресі звужується зір, велика м’язова активність, не хочеться їсти, не відчувається втома, підвищується больовий поріг, аби ми могли витримати все, що треба. Якщо людина тремтить, отже, був сплеск адреналіну. Його не треба зупиняти, навпаки – треба ще більше напружити м’язи, спеціально потрястися. Напружте долоні – і розслабте, плечі – і розслабте, так само – шию, спину. У напруженні треба триматися 5–7 секунд.
14. **З дітьми можна уявляти, що ви – крижинка й можете тремтіти.** А тепер на вас дивиться сонечко, уявіть і зобразіть, що ви танете. Це допомагає ввімкнути парасимпатичну систему.
15. Коли ви відчуваєте, що ноги стають “ватними”, **треба простукати по них.**
16. Може, ви бачили у фільмах, що**коли людина панікує, їй дають пакет, аби вона в нього подихала.** У стані стресу ми частіше дихаємо й можемо відчувати гіпервентиляцію. Пакет потрібен, аби наситити легені вуглекислим газом, щоби не втратити свідомість.
17. **Для стабілізації нам також потрібен будь-який рух.**Кожна рухлива діяльність провокуватиме сплеск дофаміну, а це допомагатиме вийти зі стресу.
18. **Дуже корисно співати.** Коли ми з донькою були в укритті, діти співали гімн і колядки. Це допомагає не відчувати страх, коли звучать сирени, і ввімкнути парасимпатичну нервову систему.
19. Тримайте біля себе щось мʼяке, приємне, що ви можете **стиснути в лівій руці**. Ліва рука пов’язана з роботою правої півкулі мозку, яка є більш тривожною.
20. Оберіть чи пригадайте **образ спокою та стійкості.** Зафіксуйте десь цю картинку – наприклад, у телефоні. Часом картинка повертає стан спокою. Коли ви працюєте з дітьми, можете почати з такого образу стійкості.
21. Стабілізаційна практика, що повертає силу й ресурс. Запитайте себе,**яке ви зараз джерело світла**. Може, ви лампочка, гірлянда, камін, Північне сяйво, місяць, сонце? Відчуйте, що з’являється всередині, коли ви стаєте джерелом світла. Зробіть вдих і видих, відчуйте, як світло розходиться по всьому тілу. Ви – джерело світла для самого себе і для тих, хто поруч.

**ЩО ВАЖЛИВО РОБИТИ, ЩОБИ ВИСТАЧИЛО СИЛ**

* Профілактика вигорання.
* Уважність до ресурсу.
* Почуття гумору. Попри все, дивіться комедії, надсилайте одне одному жарти.
* Інформаційні детокси.
* Просити про допомогу, пропонувати її.
* Делегувати відповідальність і повноваження.
* Бути уважним до своїх потреб.
* Відновити режим сну.
* Розставити пріоритети.
* Домовитися зі своєю ідеальністю.
* Відновити спілкування.

Ізраїльський терапевт Аарон Антоновський розробив систему, що ґрунтується на сильних сторонах людини. Якщо ви шукаєте, де взяти ресурс, це можуть бути:

1. соціум (контакти з іншими);
2. віра (в Бога, у себе);
3. інтелект (нові знання);
4. тіло (всі практики);
5. уява (творчість);
6. почуття (уважність до своїх емоцій).

**Аби вгамувати думки, важливо запитати себе:**

* Я розглядаю всю доступну інформацію чи звертаю увагу тільки на погані новини?
* Мої прогнози ґрунтуються на фактах чи відчуттях? Факти – те, що повідомляють в офіційних джерелах, думки – наша інтерпретація.
* Чи я зараз у владі уяви?

**ЩО ТРЕБА РОБИТИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

1. Обмежити доступ до інформації – це допоможе зменшити тривогу. Зараз ми перевантажені інформацією, тому потрібні інформаційні детокси.
2. Стрес спричиняє почуття самотності. Спілкуйтеся одне з одним, підтримуйте.
3. Наш ворог – безпорадність. Коли вам страшно, запитайте себе: “*Що я можу зробити?”*. Дайте дитині щось, на що вона може повпливати.
4. Коли поруч із вами є люди, які лаються, сумні, тремтять, плачуть, треба їм розповісти, що все це – нормальна реакція на ненормальні події.
5. Якщо ви чи той, хто поруч, дезорієнтовані, скажіть собі чи людині, де ви перебуваєте зараз. Треба відновити ланцюжок подій, наприклад, сказати: “*Ми з тобою були вдома, почули повітряну тривогу, побігли в укриття”*. Коли загроза минула, треба так і сказати:*“Загроза минула!”*. Це треба зробити, щоб усе, що з нами відбувається, не було суцільним досвідом стресу та травми.

**ЩО ПОТРІБНО ДИТИНІ, ЩОБИ ВІДЧУВАТИ СТАБІЛЬНІСТЬ**

* **Рутина.**Звичні дії, розклад дня, ритуали, створення нових правил і рутин.
* **Легітимізація почуттів та емоцій.**“Усе,*що ти зараз відчуваєш, – нормально”.*Нормально відчувати лють, пригнічення, лаятися.
* **Контакти.**Збереження та підтримання контактів, нові знайомства. Як тільки вдається, давайте дітям можливість спілкуватися.
* **Що заспокоює:**тіло (вправи на релаксацію, йога), правдива інформація, дозування інформації.
* “**Я можу”.**Треба розуміти, що безпомічність – травматична. Тому варто подумати і зробити те, на що я можу вплинути, що я вмію, прості завдання, з якими легко впоратися. Наприклад, я можу стрибати на попі, можу розтягуватися, пити воду. Усе це виводить зі стану безпорадності.
* **Надія.** “*Коли все закінчиться, я…”.*Запитайте себе й розмовляйте про це з дітьми.

**Дітям важливі:**

* режим дня;
* реліквії сім’ї;
* “захищений простір”;
* обійми, тілесний контакт;
* грати в “будиночки”, хованки;
* грати в псевдоагресивні ігри;
* гримаси.

**Протокол під час стресу:**

1. Обійняти.
2. “Потягушки”.
3. Видих.
4. Простукування.
5. Піндуляція (розмахування руками, маятникова хода).

**Що робити, коли довелося бігти в укриття з дитиною:**

* Пояснити: “*Коли ти чуєш сирени, це означає, що наша армія поруч, про нашу безпеку дбають”*.
* Запевнити дитину, що зараз ми в безпеці словами: “*Я доросла, я тебе захищу”, “Я з тобою”, “У нас є план”, “Я знаю, що робити”, “Дивися, скільки людей разом”.*
* Не соромити за страх, дозволяти виявляти будь-які емоції.
* Не порівнювати з іншими, а бадьорити: “*Ти молодець”, “Ти гарно справляєшся”.*
* Переміщуючись в укриття, узяти із собою іграшку, іншу улюблену річ, стискати руку.
* Просити дитину, щоб обійняла вас міцно-міцно.
* Робити будь-які вправи, що залучають тіло: розтягування, потягування, бити стіну, грати в класики, стрибати сидячи, співати, грати в гру на телефоні.
* Підлітки можуть дистанціюватися, уникати всього, не реагувати. Це спосіб впоратися з напруженням. Варто дати їм конкретне доручення й можливість проявити емоції.
* Можна уявляти себе, сім’ю, місто, країну під веселкою чи захисним куполом. Малювати, створювати уявні чи з підручних методів захисні простори.
* Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт, треба розтерти руки, мочки вух, дати шоколад, солодкий чорний чай, почати співати пісню, яку вона пам’ятає, звертатися на ім’я, казати:*“Мама поруч”.*Потім можна дати пограти в тетріс, дарц або іншу гру, пов’язану з просторовим сприйняттям, на телефоні.

**Що треба для зустрічей із дітьми на заняттях:**

1. Створити безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – “я з тобою”. Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.
2. Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спираємося на метафори та образи дому, землі, веселки, води. До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі.
3. Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це. Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.
4. Абсолютно неприпустимі слова на кшталт*“час лікує”, “у всьому є й хороший бік”, “подивися, який тут є хороший варіант для тебе”*. Ці слова некоректні та неетичні.
5. Дітям важливо почути: “*Те, що ти пережив – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой. Я дуже хочу тебе обійняти та захистити”.*З цього, до слова, можна почати перший урок із дітьми.
6. Якщо дитина починає говорити, що б вона не говорила, ми її слухаємо й не перебиваємо!

Більше про правила роботи з дітьми можна прочитати [тут.](https://nus.org.ua/articles/korotka-pam-yatka-dlya-vchyteliv-yaki-pratsyuyut-iz-ditmy-pid-chas-vijny-9-pravyl/)

**ЗАПИТАННЯ ВІД УЧАСНИКІВ**

**– З чого варто розпочати перший урок? Що насамперед важливо** **сказати та зробити? Як реагувати на розмови дітей про війну під час уроків?**

Коли ви зустрінетеся з дітьми, насамперед важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми.

Важливо окреслити правила. Правила створюють відчуття кордонів і безпеки. Треба розуміти, що діти вийшли “з контакту” на деякий час і досвід травматизації та стресу стирає інформацію, якою всі були наповнені. Наприклад, ми спілкуємося тільки з ввімкненими камерами, але з вимкненими мікрофонами, усі відповідають за порядком, піднімаючи руки.

Треба розуміти, що зараз потреба в емоційній стабілізації буде більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Усі когнітивні процеси будуть викривлені, уповільнені, треба буде здолати більше перепон і напруження. Тому буде добре, якщо ви зможете почати з тих тілесних практик, що я пропоную.

Скажіть їм потягнутися, спитайте – можливо, вони хочуть про щось вас запитати, розкажіть, де ви зараз перебуваєте. Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний і важкий досвід. Утім, важливо розповісти, де ви зараз. Якщо клас невеликий, можна попросити дітей сказати принаймні по одному слову, те, що вони хотіли б.

Є проста практика, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей, – барометр емоцій. Можна запропонувати, що великий палець на руці, піднятий вверх, – це “я почуваю себе добре”, у бік – “я злюся”, вниз – “мені сумно”. Залежно від того, яких відповідей більше, ви зможете коригувати свої дії.

**Дії можуть бути такі:**

* Ви пропонуєте всім подивитися одне одному в очі, адже коли ми дивимося в очі іншій людині, це сприяє виробленню окситоцину, а отже – дає більше відчуття безпеки та близькості.
* Можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якесь вітання.
* Можемо сказати: “*Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід, але я так рада бачити всіх. І це означає, що ми справляємося і всі ви супергерої”;*
* Можемо запропонувати дітям поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім, поділитися суперсилою.

Далі можна провести будь-яку практику.

– **Як бути з агресією в учнів? З надмірною активністю, збудливістю, балакучістю? Як повернути учнів до правил, дисципліни, самоконтролю? Як реагувати на лайку?**

Ми кажемо дітям, що в період переживання стресу всі реакції на ненормальні ситуації вважаються нормальними. Якщо ви зможете легалізувати емоції дітей, це буде правильно. Водночас ми кажемо дітям: “*Злитися – нормально, але шкодити іншим не можна. У нашому з вами просторі ми також не використовуємо лайку”.*

До того ж можна сказати: “*Психологи мені розповіли, що коли людина лається, вона намагається знеболити те, що вона відчуває, але в нашому просторі ми маємо домовитися, що ми це не вживаємо”.*У класі можна легалізувати вислів про корабель, вивести його з рядів лайки, а всі інші заборонити.

Мене багато хто запитують, що робити, коли підлітки хочуть вбивати ворогів і обирають руйнівну поведінку. У цьому випадку ми також маємо сказати дитині, що злитися – нормально, але вбивати – ні. Далі нам треба кудись спрямувати їхню енергію. Можливо, вам вдасться спрямувати її у волонтерство. Підліткам потрібні фізичні дії, тому, можливо, вони зможуть носити їжу, пісок абощо. Або ж вони захочуть робити Ddos-атаки на сайти РФ.

– **Нині діти в неоднакових умовах: одні – у безпеці, інші – у сховищах. Як запобігти засудженню, сваркам між ними?**

Це стосується не тільки дітей, а й дорослих. Коли ми відчуваємо безпорадність, починаємо “мірятися” стражданнями. Нам треба легалізувати почуття, дати можливість кожній людині без почуття провини перебувати там, де вона перебуває. Можна сказати на початку: “*Як я рада всіх бачити, незалежно від того, де ви зараз перебуваєте. Найголовніше – що ви живі, найголовніше – що ми українці, що ми разом. І де б ми не були, наше завдання – бути хоча б емоційною допомогою Україні. У якій країні чи в якому б місті ви не були, ваші сили дуже важливі, щоби ми разом могли відбудовувати Україну”.*

*–***Як працювати з дітьми, які приїхали на нові території після почутих вибухів чи пострілів?**

Перше, що ми робимо, – це фаза стабілізації. Звісно, ідеально, якщо з цим працюватимуть психологи та травмотерапевти. Але практики для стабілізації також допоможуть. Працювати з цими дітьми треба так само, як із рештою.

Намагайтеся під час використовувати практики, у яких діти могли б видавати звуки. Аудіальний канал у нас зараз депривований, перевантажений страшними звуками. З одного боку, це означає, що ми маємо бути дуже акуратні зі звуками, що пропонуємо дітям, аби вони не нагадували звук сирен чи вибухів. Але добре, якщо ви даєте дітям можливість співати разом або говорити “брррр”. Секрет для мирного часу – у класі, у якому є хор, немає булінгу. Ті люди, які співають разом, синхронізовані.

– **Як повернути дітям мотивацію вчитися?**

Якщо бути чесною, то зараз ніяк. Адже коли небезпечно, когнітивна сфера страждає. Але зараз для дітей занурення в навчання може бути рятівним. Спочатку діти будуть приходити на урок за спілкуванням, за контактом з учителем. Вони хотітимуть на уроки, якщо в спілкуванні з вами дітям буде безпечно, якщо ви проводитимете уроки так, що діти будуть відчувати хоча б маленькі, але перемоги. Перемога – це дофамін. Нейрогормон буде стимулювати стійкість уваги.

Низький рівень дофаміну – немає мотивації, високий рівень – є мотивація. Чому також важливо робити рухливі вправи? Тому що за будь-якого руху рівень дофаміну підвищується. Це означає, що хоча б трохи збільшиться концентрація уваги й буде більше мотивації.

Розбивайте всі свої уроки на короткі блоки, які завершуватимуться практичною дією. Дітям зараз треба включатися в дуже наочний результат. Щось зробили – відчули результат, отримали оплески й похвалу: “*Ви молодці, я розумію, як вам зараз складно”.*Якщо у вас буде можливість підтримати кожну дитину, з якою ви в контакті, знайти якесь одно слово, яке можна їй сказати, наприклад, про те, як ви раді її бачити, як усі подорослішали, які всі гарні, буде дуже ефективно.

Коли людина будь-якого віку переживає травматизацію, вона входить у стан регресу. Регрес – це відкат до більш раннього часу, коли я був у безпеці. Тому всі практики, про які я розповідала, дієві для людей будь-якого віку.

– **Що робити, якщо сирена починається під час уроку?**

Казати*: “Робимо вдих і видих. Чуємо сирену. Оскільки ми з вами опікуємося своєю безпекою, то йдемо в укриття, а потім повернемося до уроку”*. Важливо розуміти, що діти реагують на нашу реакцію. Якщо дорослий спокійний, якщо обличчя й поза свідчать про спокій, отже, діти це сприйматимуть як стабільність. Дитина насамперед реагує на невербальні сигнали – не на те, що ми говоримо, а на те, як ми говоримо. Дитина буде реагувати на стійку позу дорослого, його тембр голосу, спокійне дихання. Це буде надавати їй більше спокою, ніж усі розумні слова.

– **Що робити, якщо під час уроку щось трапиться? Наприклад, вибух.**

Ми опікуємося своєю безпекою і призначаємо зустріч на конкретний час, коли зможемо повернутися. Також важливо записувати уроки про всяк випадок, аби діти потім могли прослухати.

– **Як розповісти про смерть учителя?**

Дітям треба знати правду. Коли ми розповідаємо про смерть будь-кому, треба дати нервовій системі можливість “розігнатися”. Ви помічали, що часто у фільмах, які ми дивилися, казали: “*Мені треба тобі розповісти погану новину”*? Ця фраза дає можливість підготуватися, вона дає розгін нервовій системі, щоби впоратися з подальшим напруженням.

Далі говоримо правду, що близька людина померла чи загинула й що це велика трагедія. Також кажемо: “*Я сама сумую, мені самій складно з цим упоратися, я плачу за цією людиною. Я точно знаю (далі залежно від ваших поглядів)”.* Наприклад,*“Я точно знаю, що моя любов буде завжди з цією людиною”*. Також говоримо:*“Зараз я хочу, щоб у пам’ять про цю людину ми хвилину помовчали”* або*“Ми з вами можемо вигадати, що зробити в пам’ять про цю людину”, “В пам’ять про цю людину ми точно переможемо в цій війні”.*

*–***Як бути, коли стає страшно вночі та страшно засинати?**

Коли стає темно, абсолютно нормально, що на нас “накочується” тривога. Адже темнота – це сфера меншого контролю. Можна спостерігати, як ваше тіло всією вагою важко дотикається до підлоги чи ліжка, розтирати його, уявляти навколо себе захисний купол, молитися, простукувати тіло – ця практика одна з перших повертає відчуття спокою та стабільності. Допомагають і практики білатеральної безпеки *(про все це – у розділі “Практики стійкості”, – ред.)*.

– **Як підготувати дитину до того, що вона має піти в школу в іншій країні?**

Коли будь-яка людина переїжджає в інше місто чи іншу країну, стан, який вона відчуває, називається “культурний шок”. Це стан, коли всі сенсорні системи вимикаються. Ми звикли до певних традицій, реакцій, невербальних сигналів, правил етикету. Людина в іншій країні наче “розучується” зчитувати сигнали, через це їй небезпечно.

Перед тим, як відвести дитину в школу, її треба познайомити з якоюсь кількістю інших людей, прийти до якоїсь групи, домовитися про зустріч з учителем, розказувати дитині про традиції країни, дати можливість слухати пісні, можна запрошувати місцевих у гості. Усе – аби дитина не фокусувалася на контактах тільки з членами своєї сім’ї. Ми розширяємо її контакти до іншої нації. Тобто спочатку ми стабілізуємо дитину, надаємо їй безпеку, а потім вона йде вчитися.

Наш мозок постійно має тренуватися. Тому можна сказати: “*Вважай, що ти супергерой і зараз на завданні в іншій країні. Усе, що ти тут дізнаєшся, будеш передавати однокласникам, у яких зараз немає доступу до навчання”.* Важливо бути в контакті з учителями, соцрацівниками, бо коли дитина потрапляє в інше середовище, усе залежить не тільки від дитини, а й від середовища, яке її приймає. Важливо, щоби дитина не відчувала себе жертвою, бо тоді вона не має можливості діяти.

До того ж треба зняти всі вимоги до успішності. Успішність нині – на останньому місці. Під час війни на першому місці безпека, на другому – спілкування, на третьому – мотивація.

– **Чи можлива агресія дітей і як на це реагувати?**

Агресія закономірна: чим більше страху – тим більше агресії. Треба сказати дитині, що злитися можна, але свою поведінку ми вибираємо. Наступне – треба давати можливість для тілесного виплеску агресії. Наприклад, побитися подушками. Для виплескування вербальної агресії можна взяти склянку і притиснути її до рота, щоби повністю охопити його, і покричати в неї. Або ж використовуйте практику “пау” *(з розділу “Практики для стійкості”, – ред.)*.

– **Чи задавати дітям домашні завдання?**

Якщо ви й даєте домашні завдання, то виконуйте мінімальні проєкти. Чим більше буде завдань, пов’язаних із тим, що можна зробити щось руками, тим більшим буде рівень дофаміну. Зараз дуже корисні моделювання, кулінарія, творчість.

– **Що робити, якщо девʼятирічна дитина не знає, що відбувається в державі. Батьки повністю ізолювали від неї інформацію, щоби не травмувати психіку. Що порадити батькам і як працювати з цим у школі?**

Якщо батьки не сказали дитині, то не в компетенції вчителя це говорити. Ми не маємо права заходити на територію сім’ї. Ви можете про це розповідати, якщо дозволять батьки. Можливо, батьки боялися чи не могли дібрати слова. Якщо є потреба пояснити, в Україні [з’явився мультфільм](https://nus.org.ua/news/z-yavyvsya-multfilm-yakyj-poyasnyuye-dityam-chomu-pochalasya-vijna/) у відповідь на пропагандистський мультфільм Росії. Він зроблений коректно – там пояснюється мовою дітей із 3 років, що таке війна, чому вона почалася й що зараз відбувається між Україною та Росією.

Також дітям можна сказати, що війна в Україні триває вже 8 років. Тільки зараз вона ввійшла в ту фазу, коли вона проявляється. Також сказати, що наша армія дуже сильна, велика кількість людей опікується тим, аби ми були в безпеці, що ми дуже віримо в перемогу й кожен із нас робить усе, що можна, для перемоги. Але коли ви говорите з дитиною на будь-яку важку тему, треба зразу запропонувати дію. Наприклад, співати пісні, вчити українську мову, малювати для підтримки, молитися.

– **Що робити, якщо вчитель або дитина розплачеться?**

Ми з вами – живі люди. Навпаки – погано, коли ми втрачаємо можливість виявляти почуття й емоції. Тому ви можете чесно сказати дитині: “*Я дуже сильна і стабільна, ти завжди можеш на мене спертися. Але я жива людина. І те, що зараз відбувається, мене засмучує й лякає”.*

Якщо це дитина, їй важливо відчувати, що вона може довірити нам усе своє напруження, і ми її підтримаємо. Ми можемо сказати: “*Я бачу, як тобі зараз складно. Мені хочеться тебе обійняти”.*

*–***Як знизити психосоматичні прояви в педагогів? Чи це зараз актуально (коли йде стан дистресу) чи це можна відкласти на певний час?**

Саме зараз психосоматичні прояви закономірні, але треба не допустити вигорання, за якого стан може тільки погіршиться. У будь-який момент треба намагатися відпочивати, робити вправи, які можуть стабілізувати парасимпатичну нервову систему, порадитися з лікарем – можливо, можна прийняти “но-шпу”, щоби зняти спазм, чи “гліцісед”, аби була можливість відпочити. Треба бути уважними до тілесних потреб – їсти за можливості тепле і м’яке, пити, турбуватися про теплий одяг.

– **Як застосовувати практики з немовленнєвими дітьми?**

Усі практики можна виконувати. Також у мене є окремий блок на сторінці – [тілесні ігри для дітей](https://www.facebook.com/svetlanaroyz/posts/5364520863581475). А ще скоро я опублікую книжку, яку розробили колеги для дітей з особливими освітніми потребами, – у ній є піктограми та ідеї для ігор.

***Конспект зробила Марія Марковська, журналістка “НУШ”***