



# КОЛИ СВІТ НА МЕЖІ ЗМІН: СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ

Психологічна підтримка вчителів  
та дітей у часи війни





**«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»** – посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо».

*Посібник розроблено експертною групою освітян та психологів як зручний і доступний ресурс для допомоги вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки та адаптації до нових умов у воєнний час. Він стане у нагоді для виконання в роботі колективами закладів як загальної, так і професійно-технічної освіти.*

#### **Упорядники:**

**Дар'я Арцимєєва**, вчителька англійської мови Новоїпільського ліцею Новоїпільської сільської ради Дніпропетровської області, амбасадорка програми eTwinning Plus, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів, розробниця освітніх програм, навчальних курсів та тренінгів GoCamp

**Галина Терентьєва**, заступниця директора з навчально-виховної роботи Ліцею №4 м. Хмільника Вінницької області, вчителька англійської мови, учасниця програм міжнародного обміну, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів, розробниця освітніх програм, навчальних курсів та тренінгів GoCamp

**Олена Чуйко**, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка, очільниця освітнього проєкту «Школа соціального лідерства», розробниця тренінгових та освітніх програм

**Валентина Шкуро**, кандидатка психологічних наук, асистентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка, розробниця освітніх програм

**Анастасія Голотенко**, координаторка спільноти експертної платформи Career Hub Громадської організації «Центр «Розвиток КСВ», психологиня, ведуча груп психологічної підтримки, розробниця та тренерка освітніх програм

#### **Загальна редакція:**

**Любов Залюбовська**, голова освітнього напрямку Громадської організації «GoGlobal», академічна директорка Тренінгового центру «GoCamp»

#### **Дизайн та верстка:**

**Remarker** Студія інформаційного дизайну

#### **Загальна координація:**

**Альона Матвієнко**, координаторка напрямку по роботі з закладами загальної середньої освіти Громадської організації «GoGlobal»

Програма «Мріємо та діємо» впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Центром «Розвиток КСВ», Будуємо Україну разом (БУР), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network.

«Мріємо та діємо» – 5-річна програма, спрямована на розвиток та підтримку молоді в Україні, створення сприятливого середовища, в якому молодь матиме можливість реалізувати свої мрії, ідеї та бачення розвитку країни.

Більше можливостей, ідей та натхнення:

 @mriemotadiemo

 @mriemotadiemo

 mriemotadiemorazom.org

Цей посібник став можливим завдяки щирій підтримці американського народу через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID). Зміст цього матеріалу є відповідальністю розробників посібника: Громадської організації «GoGlobal», Центру «Розвиток КСВ» та експертної платформи Career Hub і необов'язково відображає погляди IREX, USAID чи Уряду Сполучених Штатів.

# ЗМІСТ

<b>Частина 1. Управління стресом та складними ситуаціями</b> . . . . .	7
Стрес в роботі вчителя . . . . .	8
Розуміння дитячого стресу. . . . .	14
Інструменти комунікації вчителів та дітей у стресових ситуаціях . . . . .	23
Безпечні та відновлюючі форми роботи з дітьми . . . . .	29
Менеджмент складних ситуацій: булінг. . . . .	34
Менеджмент складних ситуацій: суїцидальна поведінка . . . . .	39
Менеджмент складних ситуацій: сексуальне насилля . . . . .	46
<b>Частина 2. Вправи для саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу</b> . .	53
Вправи для заземлення та саморегуляції . . . . .	54
Вправи для відновлення ресурсу . . . . .	58
<b>Список джерел</b> . . . . .	64

# Передмова

24 лютого 2022 року – дата, яка стала точкою відліку нової реальності для України. Війна кардинально змінила наші життя, змусивши по-іншому розставляти пріоритети. На шляху до Перемоги українці зіткнулися з серйозними викликами, підтримуючи військових, допомагаючи постраждалим, займаючись волонтерською діяльністю.

Страшні реалії повномасштабної війни вплинули на кожного з нас. Смерть близьких, руйнування рідної домівки, окупація українських територій, бомбардування та обстріли, – все це виснажує внутрішні ресурси людини, руйнує її психіку. Але якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків. Саме тому першочерговим завданням батьків, освітянської спільноти на сьогоднішній день є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення більш складних проблем.

З цією метою Громадська організація «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у межах програми «Мріємо та діємо» розробили посібник **«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»**.

Вищезгаданий посібник складається з двох частин та додатку. **Перша частина** допомагає розібратися у понятті стресу, його проявах у военний час та описує стратегії подолання стресових ситуацій. У ній зібрано дієві поради щодо налагодження ефективної комунікації з дітьми; розглянуто техніки, які мають безпечний і відновлюючий характер; запропоновано алгоритми дій для менеджменту складних ситуацій (булінг, суїцид, сексуальне насилля), які почастішали під час війни. **Друга частина** містить вправи для саморегуляції та заземлення, а також активності, які допоможуть дорослим та дітям відновити втрачений ресурс. Їх легко вплести в канву уроків або застосувати у кризовій ситуації. Окремим компонентом посібника є **Додаток**, у якому ви знайдете інтерактивні ресурси, розроблені експертами ГО «GoGlobal» для таборової програми обміну UKRAINE is the CAPITAL of GREAT PEOPLE.

Сподіваємося, наш посібник стане корисним та ефективним у роботі з дітьми. Будемо вдячні за зворотний зв'язок, адже все, що ми робимо, ми робимо для вчителів, тому хочемо бути впевненими, що матеріали відповідають потребам і вимогам часу.

Приємного користування!



ЧАСТИНА 1

# Управління стресом та складними ситуаціями



# Стрес у роботі вчителя

## Що таке стрес?

**Стрес** – це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності.

### Три стадії стресу

- 1. Тривога** – біологічний сенс цієї стадії полягає у максимальній мобілізації адаптаційних можливостей організму, швидкому переходу в стан напруженої готовності – боротися або бігти від небезпеки;
- 2. Резистентність** – стадія пристосування до умов, що змінюються; активність фізіологічних процесів знижується, а усі ресурси використовуються економніше – організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних негативних впливів значно підвищується;
- 3. Виснаження** – настає у випадку, коли стресові фактори не зникають та мають тривалий характер впливу. На цій стадії загальна опірність організму та його здатність до адаптації у несприятливих умовах значно знижується.

Важливо намагатися не допускати переходу до стадії виснаження, відслідковувати стан свого організму та зміни, що з ним відбуваються під дією стресу, вчасно відновлювати фізичні та емоційні ресурси. В іншому випадку тривалий вплив стресогенних факторів може призвести до серйозних порушень функціонування організму як на соматичному, так і на психічному рівні.

## Що відбувається з організмом людини під час стресу?

Під час стресу відбуваються значні психофізіологічні та біохімічні зміни в організмі, виділяються такі гормони стресу:

- **адреналін** – основний гормон стресу, що комплексно впливає на організм, мобілізуючи увагу та пам'ять; його рівень підвищується в ситуаціях, коли людина відчуває страх, біль, лют, гнів;
- **норадреналін** – збільшує рухову та впливає на мозкову активність, го-



строту сенсорного сприйняття; важливою функцією цього гормону є здатність притупляти біль;

- **кортизол** – активізує роботу мозку, в стресових умовах сприяє знаходженню виходу з критичної ситуації, допомагає організму продукувати більшу кількість енергії.

Гормони стресу викликають прискорене серцебиття та дихання, підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, розширення зіниць та підвищення потовиділення – це рефлекторна реакція організму на загрозу.

Стрес **підвищує ірраціональні страхи**, які блокують здатність мозку до холодного та раціонального ухвалення рішень. Вмикаються більш старі, з точки зору еволюції, частини мозку, які допомагають приймати **швидкі рішення, однак вони не завжди є логічними та обґрунтованими**.

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок може віддати команди:



«бий» – готовність до нападу;



«біжи» – скеровування усіх ресурсів на втечу від небезпеки;



«замри» – злиття з оточуючим середовищем, бажання заховатися.

Реакції «бий» та «біжи» є реакціями **гіперзбудження**.

- **Характерні ознаки:** напруга, тремтіння; підвищена пильність; гостре почуття небезпеки; гнів та лютя; імпульсивність; безладні, нав'язливі, циклічні думки.

Реакція «замри» є реакцією **гіпозбудження**.

- **Характерні ознаки:** почуття емоційного оніміння; відстороненість та замкненість; пасивність, нездатність захистити себе; зниження когнітивних функцій; скорочення фізичної активності.

У кожному з цих станів префронтальна кора головного мозку, яку ще називають його «виконавчою» частиною (вона відповідальна за логіку, силу волі, креативність, вирішення проблем та постановку цілей), відключається, що впливає на здатність чітко мислити, аналізувати ситуацію, приймати рішення.

## Ознаки стресу у дорослих

- **Емоційні симптоми:** почуття роздратованості та пригніченості, підвищена збудливість і вразливість, сльозливість, песимізм, втрата почуття гумору, жалість до себе, втрата сенсів, відсутність інтересу до оточуючих, депресія.
- **Фізичні симптоми:** фізична слабкість та прояви безпричинної втоми, часті головні болі, проблеми шлунково-кишкового тракту, зниження апетиту або постійне відчуття голоду.
- **Поведінкові симптоми:** зловживання шкідливими звичками, зниження працездатності, неможливість розслабитися та абстрагуватися від проблем, метушливість, підозрілість та втрата довіри до оточуючих, нав'язливі звички.
- **Когнітивні симптоми:** неможливість зосередитися на роботі, проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки, знецінення своєї діяльності та досягнень.

## Особливості переживання стресу війни

Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, як власному, так і своїх близьких.

Люди завше переконані, що живуть в логічному, справедливому та передбачуваному світі. Вони будують плани на найближчий тиждень чи рік, збираються у відпустку, облаштовують побут і почасти розцінюють такі дії як звичайну плинність життя. Війна ж стає тією подією, котра **впливає на всі рівні безперервності життя**, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвої картини. Основним завданням для нормалізації ситуації та опанування нею стає **відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків**.

<b>РІВНІ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ</b>	<b>ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ</b> Спостерігається ...	<b>ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ</b> Слід ...
<b>когнітивна</b> усе, що ми знаємо про світ, його правила і закони	неможливість осягнути те, що сталося; відчуття, що в житті немає логіки та справедливості	шукати достовірну інформацію, складати цілісну картину уявлень про світ у новій реальності
<b>рольова</b> ролі, які людина виконує в житті (дочка/син, мати/батько, друг, фахівець)	неможливість виконувати звичні ролі в сім'ї, на роботі та в інших спільнотах; відчуття власної непотрібності	за можливості повертатися до виконання звичних ролей, обирати посильні задачі для побудови перспективи на майбутнє
<b>соціальна</b> приналежність людини до певних груп та її соціальні зв'язки – сім'я, друзі, професійна та інші спільноти	переривання соціальних зв'язків, обмеження соціальних контактів, розставання з сім'єю чи друзями через переїзд	відновлювати та підтримувати контакти з близькими, сім'єю, друзями, професійною спільнотою тощо
<b>емоційна</b> здатність людини до прояву емоцій та переживань	прояв емоцій та переживань, які викликані ситуацією, або їх відсутність; амбівалентність та гострота емоцій	стабілізувати, легалізувати та приймати емоції, незалежно від того, є вони позитивні чи негативні
<b>цілісність особистості</b> уявлення про себе, свої таланти, знання та вміння, фізичне здоров'я, почуття, емоції	зміна цінностей; втрата відчуття важливості того, що було важливим раніше; відчуття серйозних змін у власних поглядах та переконаннях («я більше не та людина, якою був/була раніше»)	з'ясувати, які уявлення про себе стали іншими, а також ті, що залишилися без змін

### Ключові питання, які варто ставити собі:

- Що не змінилось?
- Що продовжується, незважаючи на те, що відбулося?
- Які ресурси я маю?
- Які я маю бажання?
- Що я можу зробити у найближчій перспективі?



### ВАЖЛИВО!

**Важливо** пам'ятати, що будь-яка відповідь організму на сильний стрес та травмуючі події є **нормальною реакцією на ненормальну ситуацію**, тому важливо відслідковувати зміни, які відбуваються на кожному з рівнів життєвої безперервності. За потреби, а також, якщо впоратися з ситуацією самостійно неможливо, слід звернутися за допомогою до психолога чи психотерапевта.

## Правила стресостійкості та протидії емоційному вигоранню вчителів

Емоційний стан та стресостійкість вчителя безпосередньо впливають на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

- **Пам'ятати про особистісні сенси.** Стрес та перенапруження призводять до того, що люди починають сумніватися у правильності своїх дій та рішень, або ж, навпаки, беруть на себе забагато відповідальності. Протягом воєнного часу такий дисбаланс у поведінці яскраво виражений, адже людина перебуває в умовах невизначеності та втрачає здатність контролювати ситуацію. Повернути баланс допоможе звернення до особистісних сенсів. Варто згадати, чому було обрано саме професію вчителя, у чому цінність такої діяльності, що в ній надихає та мотивує. Свої думки необхідно сформулювати однією-двома фразами, записати та розмістити на рівні очей у робочому просторі.
- **Рефлексувати.** Необхідно усвідомити, на які процеси та проблеми у професійному та особистому житті можна впливати, а які знаходяться поза зоною контролю.

У ході рефлексії варто відповісти на такі **запитання**:

- Які звички та практики добре працюють, приносять результат та наповнюють вас ресурсом в професійному та особистому житті?
  - З якими проблемами ви стикаєтесь, чи можете на них вплинути?
  - Що для цього потрібно та які ресурси впливу ви вже маєте?
  - Які ресурси для вирішення проблем ви можете залучити або які нові ідеї та способи використати?
- **Трансформувати свою діяльність.** Слід подумати над тим, як можна адаптувати практики навчання та викладання, аби зробити їх більш релевантними, ефективними та комфортними в теперішніх умовах. Наприклад, включити вправи для саморегуляції чи пошуку ресурсу в план уроку, дізнатися у класного керівника про нових учнів в класі тощо.
  - **Інвестувати у професійні та особисті стосунки.** Включеність у спільноту, підтримка близьких та однодумців допомагають пережити стресову ситуацію, пов'язану з війною, крім того, соціальна підтримка допомагає відновити життєву безперервність. Варто розбудовувати коло своїх професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та плат-

форм обміну досвідом. Корисно приділяти достатньо часу спілкуванню з близькими та друзями, підтримувати емоційний зв'язок, піклуючись один про одного.

- **Знаходити час для відпочинку.** Через необхідність адаптувати навчальні матеріали та збільшення робочого навантаження межі робочого та особистого часу часто стираються, і переключитися стає все складніше. Варто змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю. Слід визначити час, який приділяється тільки собі та близьким – це може бути декілька годин зранку та ввечері.
- **Визначити та використовувати ресурси для відновлення.** У ситуації стресу вміння поповнювати власні ресурси є найважливішим, тож потрібно прислуховуватися до себе і визначати джерела своїх ресурсів. Кожній людині притаманна власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Слід визначити, що допомагає відновити емоційну рівновагу: тілесні практики, заняття творчістю, читання, музика, спілкування, прогулянки тощо та регулярно приділяти час цим заняттям. Детальніше про вправи для самодопомоги та пошуку ресурсу ви дізнаєтеся у Частині 2 «Вправи для саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу»).
- **Розставляти пріоритети та ставити чіткі цілі.** Кожного дня або тижня слід скласти перелік завдань для виконання (не більше десяти). Після цього важливо визначити пріоритетність кожного з них, сформувавши своєрідний «рейтинг» задач. На наступному кроці необхідно виокремити три найважливіших завдання та зосередити основні зусилля на них.

При формулюванні цілей важливо враховувати різні сфери життя та їх відповідність цінностям особистості. Формуючи власні цілі, варто пам'ятати, що вони повинні бути конкретними, вимірними, досяжними, актуальними та своєчасними.

- **Хвалити та винагороджувати себе.** Важливо навчитися відзначати свої невеликі та значні успіхи. Щодня та/або щотижня необхідно аналізувати прогрес у досягненні цілей, фіксувати основні моменти у записнику. Обов'язково слід винагородити себе за завершену справу.



## Розуміння дитячого стресу

### Що таке безпечний простір у закладі освіти?

**Безпечний простір** у закладі освіти — це умови праці та навчання, за яких:

- усіх учасників освітнього процесу поважають та захищають;
- налагоджена система взаємопідтримки, стосунки будуються на основі турботи, чуйності, рівності;
- відсутня дискримінація за статтю, віком, національністю, віросповіданням, соціальним становищем тощо;
- унеможливлені будь-які прояви насильства через забезпечення ресурсів для його запобігання;
- дотримані правила і норми соціальної, психологічної, інформаційної та фізичної безпеки.

**Безпечний простір** — це середовище, перебуваючи в якому людина не боїться висловлювати переживання, ділитися власними проблемами, відчуває емоційний комфорт, зберігає психологічне благополуччя. Важливо, щоб у цьому просторі її оточували й інші люди, які можуть належним чином невідкладно відреагувати на заклик про допомогу як від окремої особи, так і від цілої групи.

У надзвичайних ситуаціях освіта є одним з головних факторів психічного та фізичного захисту дітей. Освітній процес має здійснюватися таким чином, щоб створити для учнів безпечне та стабільне середовище у розпал кризи, допомогти відновити відчуття нормальності, гідності та надії, забезпечуючи як безперервність навчання, так і соціально-емоційну підтримку.

У контексті реалій та викликів воєнного часу постала необхідність підготувати педагогів до роботи з наслідками травматичного досвіду. Зокрема, вчителі мають не лише вміти **розпізнавати симптоми травми, але й надавати школярам підтримку за допомогою консультацій (на які діти можуть бути запрошені разом з батьками) та практик у класі**. Це допоможе учням засвоїти практики саморегуляції та застосовувати їх за потреби для опанування негативних емоцій (гніву, злості, смутку). Для цього важливо організувати комфортну міжособистісну взаємодію між учителем та учнем, що допоможе дитині подолати психічний, емоційний або психологічний стрес, а також забезпечить для неї відчуття особистої безпеки, страх втратити яку був викликаний жахіттями війни.

## Реакція дитини на стрес під час війни: молодші школярі

Діти молодшого віку (з 6–7 до 10–11 років) можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у стресі. Щоб розпізнати це, дорослим слід звертати увагу на різноманітні симптоми.

- **Емоційні:** тривога і страх, загальне погіршення настрою та прояви негативного ставлення до всього, що оточує; чутливість і надмірна уважність до тривоги дорослих; посилена реакція на гучні звуки, плач через найменші подразники; поява нових або повторюваних страхів (боязнь темряви, незнайомих, страх залишатися на самоті); емоційне заціпеніння.

У школярів нагадування про травматичну подію призводить до значного підвищення відчуття тривоги; з'являються не властиві для цього віку почуття відповідальності та провини, які пояснюються дитячим егоцентризмом: «Чому так трапилось, адже я поводив себе чемно?»; спостерігається посилення агресії, упертості, ворожості та немотивованих спалахів гніву; помітною є втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення (ігри, спорт, навчання).

- **Фізичні:** енурез, заїкання, гикання, скарги на біль у тілі, наприклад, у шлунку, інші фізичні симптоми, не викликані хворобами.
- **Поведінкові:** зниження пізнавальної активності, ухиляння від школи; бажання усамітнитися; схильність до відтворення та повторення травматичної гри; порушення сну, зокрема, нічні кошмари; повернення до «дитячої» поведінки (регресія): втрата навичок охайності та самообслуговування, поява звички смоктати пальці чи кусати нігті; дивна (незвична) поведінка (наприклад, дитина починає ховати їжу).
- **Когнітивні:** зниження психічних функцій, наприклад, недостатня концентрація уваги; забудькуватість; порушення сприйняття (воно стає уривчастим, хаотичним, плутаним); погіршення когнітивних навичок.

Молодші школярі не в повній мірі розуміють суть травматичних подій, явище смерті. Вони вдаються до «магічних пояснень» причинно-наслідкових зв'язків. У спілкуванні переважають однозначні (прості) відповіді.

## Реакція дитини на стрес під час війни: підлітки

Характерними **реакціями на стресові події** у підлітків (з 11–12 до 18 років) є такі прояви:

- **Емоційні:** почуття пригніченості та смутку, апатія і небажання щось робити; недбалість та байдужість; надмірна тривога та хвилювання, перебування у стані очікування на ймовірну загрозу; роздратованість, агресія, неконтрольована лють, конфліктність, відчуття безпорадності.
- **Фізичні:** безпричинна втома, виснаження; прояви нудоти, запаморочення, прискорене серцебиття, головний біль та відсутність апетиту; втрата ваги або ж її збільшення.
- **Поведінкові:** нервозність: кусання нігтів, метушіння; порушення сну і харчування; нічні кошмари; бунтарська поведінка у школі та вдома; відсторонення як спосіб захисту від почуття сорому, провини, приниження; бажання помсти; небезпечна та ризикована для життя поведінка, самоушкодження.
- **Когнітивні:** погіршення психічних функцій: забування, відсутність концентрації уваги, звужене сприйняття, поява ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних.

Підліткам властива відсутність бачення позитивного майбутнього; вони занадто занурюються в питання «сенсу життя», знецінюючи сприятливі можливості. Це проявляється у відповідних висловлюваннях: *«Для чого навчатися?»*, *«Це все непотрібно, адже не зрозуміло, що буде далі...»*.

## Потреби дітей та підлітків після стресових подій

Стрес порушує базові потреби дитини в безпеці та захищеності, провокує появу відчуття непотрібності, відкинутості, ізолюваності, ворожості світу до неї.



### **ВАЖЛИВО!**

Необхідно повернути дитині відчуття цілісності світу, власної «потрібності», значимості; позбавити тривоги, яка руйнівним чином впливає на тіло, думки та емоції.



З точки зору дитячої та підліткової психології, **любов і прийняття** є домінуючими в структурі потреб дитини.

## Стрес під час війни та психотравма: коли варто звернутися до психолога/психотерапевта

Війна є одним із найбільш потужних стресогенів, що впливають на психіку дитини та підлітка. Водночас, потрібно пам'ятати, що травматичний стрес – це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду особистості. Подолання наслідків травмування має свої циклічність та етапність, які залежать від індивідуальних особливостей кожної людини. Водночас, внутрішні ресурси організму, притаманні людям від народження, забезпечують їм вихід з кризових станів.



### **ВАЖЛИВО!**

Якщо протягом двох місяців після отримання психотравми дитина:

- залишається замкненою, нещасною чи пригніченою;
- має проблеми у школі чи у спілкуванні з друзями, родиною;
- не здатна контролювати свою поведінку або гнів;
- має проблеми зі сном, скаржиться на больові відчуття у тілі, відмовляється від харчування тощо;

**необхідно звернутися за допомогою до психолога чи психотерапевта.**

Завдання спеціалістів полягатиме у поверненні дитини до звичного життя, пошуку та підтримці її внутрішніх ресурсів, відновленні контролю та появі нового осмислення ситуації.

## Як дорослі можуть допомогти дітям та підліткам у стресі під час війни

Дорослі повинні помічати і вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу. Вона може відчувати страх, хвилювання або занепокоєння через напади паніки. Головне у цей момент – допомогти їй заспокоїтися і почуватися в безпеці.

Ви можете використовувати такі **стратегії психологічної допомоги:**

- **Дихальні вправи:** (див. Частина 2 «Вправи для саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу»)

- **Фізична підтримка:** сядьте поруч; за згоди, можете обійняти або взяти дитину за руку. Прийміть обійми від дитини, якщо вона того забажає.
- **Заземлення:** (див. Частина 2 «Вправи для саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу»)
- **Переконання:** запевніть дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу у подоланні цього стану; можете використати метафору, наприклад порівняти ці переживання із бурєю, яка наростає, досягає свого піку, а потім затихає і зникає.
- **Безпечне місце:** поширеною практикою облаштування шкільного середовища є організація у класних кімнатах та інших приміщеннях «безпечних місць» для дітей, які переживають травматичний досвід. Для цього облаштовується затишний куточок зі зручними місцями для сидіння, наприклад, крісла-мішки, а також відповідним обладнанням (м'ячі для зняття стресу, м'які іграшки або подушки, книги, фотографії друзів, сім'ї або будь-які інші предмети, які можуть заспокоїти учнів).



### ВАЖЛИВО!

Перебування у **безпечному місці** не повинно використовуватися як покарання. Учні можуть самостійно обирати, коли їм потрібно побути у цьому просторі, щоб заспокоїтися і вийти зі стану засмученості.

Педагог може запросити дитину в безпечне місце, якщо бачить у цьому необхідність, але це має бути у формі поради, а не наказу, команди.

- **Улюблена справа.** Підтримуйте і заохочуйте дітей займатися тим, що заспокоює та відновлює душевну рівновагу: заняття фізичними активностями, спортом, малювання, музика, перегляд фільмів чи прогулянки на природі.

**Важливим завданням є створення простору безпеки**, в якому дитина відчуває себе захищеною. Для цього важливо перетворити заклад освіти на спільноту однодумців. З цією метою необхідно пропагувати шляхи надання підтримки психічного здоров'я у шкільному середовищі і залучати до цієї роботи кожного члена колективу: адміністрацію, вчителів, вихователів, бібліотекарів, технічний персонал, працівників їдальні та інших учасників освітнього процесу.

При цьому необхідно дотримуватися таких **стратегій допомоги**:

- **Встановлення зв'язку:** стосунки між учителями та учнями є ключовим моментом для створення простору безпеки. Школярам важливо відчу-

вати, що педагоги надають не лише знання, але й можуть допомогти, направити, вміють вислухати та підтримати. Для цього необхідно знати більше інформації про учнів, наприклад, звідкіля вони родом, чого бояться та що робить їх щасливими. Не варто зупинятися лише на «формальних» фактах про дитину, важливо почути її особисту історію.

- **Створення відчуття приналежності:** школярам необхідно відчувати свою приналежність до спільноти, знати, що у школі їх чекають так само, як і вдома. Важливо формувати колектив класу, в якому кожній дитині є місце, де її шанують і приймають. Зокрема, початком для такої роботи може бути встановлення правил для класного колективу шляхом спільного обговорення. Діти вірять у ті цінності (*«не ображати», «приходити на допомогу», «дозволяти бути іншим»* тощо), які вони самі обговорюють. Образи та знущання, що можуть завадити безпечному простору учня, повинні упереджуватись загальним обговоренням та вважатися неприйнятними для усєї спільноти.
- **Спільне вирішення проблем:** часто дорослі не залучають дітей до вирішення питань, що стосуються їхнього життєвладштування, надаючи перевагу вже готовим рішенням, які не завжди до вподоби підростаючому поколінню. Однак школярам необхідно навчитися приймати рішення та брати відповідальність за них, і ці уміння можна ефективно розвинути у співпраці та спільному вирішенні проблемних питань.

Така взаємодія дає змогу створити у школі безпечну довірливу атмосферу, створює сприятливі умови для вирішення проблем, які виникають, розвитку й самореалізації особистості. Коли діти відчують підтримку, розуміють, що їхня думка важлива та цінна, вони набувають впевненості та відчують готовність приймати власні рішення. Це може стосуватися організації дозвілля в класі, волонтерської допомоги, збереження довкілля чи безпечної поведінки в громаді. Такий підхід можна використовувати і для вирішення проблеми самостійного навчання, управління процесами самооцінювання знань, умінь і ресурсів, контролю за прогресом і корегування стратегій навчання.

- **Надання вибору:** приналежність до спільноти класу може проявлятися у спільному виборі діяльності членів колективу. Вибір може бути простим і складним, правильним і неправильним. Але просто дозволяючи дітям обирати, педагог навчає вмінню приймати рішення, яке вкорінюється назавжди, стає надійним ресурсом у дорослому житті.
- **Коло діалогу:** ефективним способом побудови дружньої спільноти в класі є **практика відкритого спілкування у колі** (див. Частина 1, «Шеринг»).

- **Чуйність до індивідуальних потреб учнів:** почуття безпеки значною мірою залежить від поваги до унікальності кожного, визнання їхніх сильних та слабких сторін. Розуміння різноманітності та відповідальне ставлення до цього відіграє важливу роль у формуванні довіри до учнів, а також впливає на стосунки «учні-вчителі». Існують різні типи учнів: деякі є мотивованими брати участь в обговореннях, інші соромляться висловлюватися у класі, комусь властиво легко розчаруватися у випадку невдачі. Приділяючи увагу розумінню та прийняттю різних потреб кожного, можна створити здорове середовище в класі.
- **Затишок фізичного середовища:** шкільне середовище часто асоціюється у нас із типовим приміщенням класу, у якому парти розташовані одна за одною, на стінах – методична наочність, у центрі або біля вікна – вчительський стіл. Таке облаштування не створює відчуття затишку, не стимулює до творчості.

Необхідно зробити клас комфортним для роботи та приємним візуально – стільці та столи можна розміщувати секторами, щоб дітям було зручно працювати в малих та великих групах. Дизайн приміщення варто урізноманітнити, розмістивши постери, картини учнів, надихаючі цитати тощо.

## Робота вчителів з батьками

Під час війни стабільність та надійність зв'язків між усіма учасниками освітнього процесу – запорука ефективної підтримки та допомоги, яку може потребувати кожен з них. Саме тому налагоджена та ефективна співпраця батьків та вчителів може стати додатковою опорою для дітей в умовах невизначеності.

Найбільш актуальними **напрямами роботи** вчителів з батьками є:

- підтримка
- просвіта
- моніторинг стану дітей

Учительський колектив є своєрідною експертною групою, до якої батьки можуть звернутися за **підтримкою** у кризових ситуаціях. Це не обов'язково мають бути питання щодо навчання дітей, але й потреба у порадах стосовно вибудовування стосунків з дитиною, можливостей для її розвитку, сфери її інтересів та потреб.

**ВАЖЛИВО!**

**Важливо пам'ятати**, що в освітньому процесі діти можуть проявляти риси, які не притаманні їхній поведінці вдома. Таким чином, неформальне спілкування учителів та батьків може виявитися корисним для напрацювання певних рішень та стратегій поведінки.

Підтримка також проявляється у повсякденній комунікації. Навіть обмін повідомленнями у месенджері може дати відчуття того, що ти не один. Можливість отримати пораду чи просто поділитися своїм станом чи проблемою додасть батькам впевненості, причетності та єдності.

**Просвіта** – це пояснення і донесення необхідної інформації про особливості розвитку дитини, специфіку реагування дітей різного віку на стрес та способи допомоги у проживанні стресових ситуацій. Для батьків та опікунів участь у просвітницьких заходах є важливим кроком, що допоможе впоратися з емоційним навантаженням, дасть змогу піклуватися про безпеку, здоров'я, розвиток дітей в умовах воєнного часу.

**Теми, які важливо опрацювати із батьками**

- поради щодо подолання стресу відповідно до вікових категорій;
- шляхи підтримки дитини в умовах проживання травмівного досвіду;
- техніки відновлення ресурсу;
- активності для заземлення та саморегуляції;
- рекомендації щодо того, як говорити з дітьми про війну;
- шляхи налагодження позитивного, близького контакту з дитиною та стосунків з нею.

Вищезазначені теми можуть розглядатися у різних форматах. Зокрема, для поступового опрацювання оптимальним вибором стане організація **«батьківської школи»**, надання індивідуальних консультацій. Заняття у вигляді практикумів, майстер-класів, тренінгів будуть ефективними за потреби в отриманні відповідних знань, швидкого опанування потрібними уміннями та техніками.

Забезпечення стабільного емоційного простору дитини – це також наслідок спільної роботи батьків та вчителів через проведення **моніторингу стану** дітей. Спостереження за поведінкою, реакціями, настроєм, ставленням до навчання чи однокласників, – усе це може представляти собою маркери для визначення потреб дітей у додатковій підтримці як з боку вчителів, практичного психолога чи соціального педагога, так і батьків.

Спілкування, яке має на меті обговорення стану дитини, дозволить виявити на ранньому етапі можливі проблеми, тригери для тривоги чи неспокою, конфліктні ситуації тощо.

Ефективна взаємодія батьків та вчителів дозволить дитині адаптуватися до нового стилю життя в умовах війни, забезпечить надійні канали підтримки у нестабільному світі, дасть змогу продовжити успішно навчатися та розвиватися.

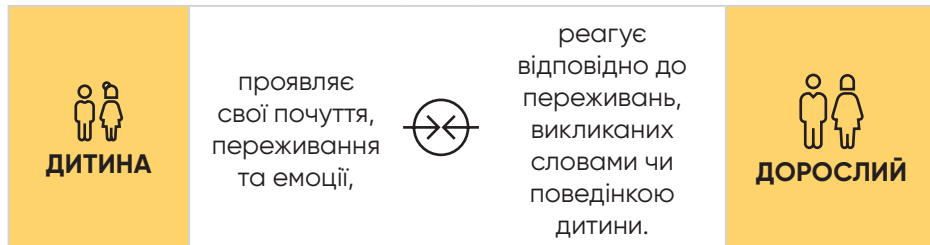


## Інструменти комунікації вчителів та дітей у стресових ситуаціях

Застосування запропонованих нижче інструментів комунікації з дитиною у стресових ситуаціях є можливим лише за умови, коли вчитель/-ка знаходиться у стані емоційної рівноваги та стабільності. Принципово важливим є дотримання принципу : «Не нашкодь!». У випадку, коли вчителі відчують, що дитина потребує допомоги, але у них бракує ресурсів для її надання, необхідно залучити кваліфікованого фахівця у галузі психічного здоров'я.

### Емоційний діалог

**Емоційний діалог** — це особливий вид взаємодії дорослої людини з дитиною, під час якої



Обидва співрозмовники є рівноправними партнерами діалогу.

- Емпатія
- Емоційний інтелект
- Повноцінні взаємодія та взаємовплив
- Вільне висловлення/виявлення емоцій
- Ненасильницьке спілкування

Золоте правило емоційного діалогу:

*«Говорити так, щоб тебе слухали, слухати так, щоб з тобою говорили»*

## Алгоритм емоційного діалогу

1. Створювати середовище безпеки та довіри, щоб до діалогу спонукав не примус, а потреба дитини.
2. Під час розмови застосовувати стратегії **активного та емпатичного слухання**:
  - підтримувати зоровий контакт;
  - реагувати на сказане жестами, мімікою, киванням головою;
  - за потреби використовувати заохочувальні фрази: «так», «ага», «зрозуміло» тощо;
  - називати емоції дитини, відокремлюючи почуття і реакції/дії;
  - реагувати на паузи як на природну потребу дитини у часі й тиші, щоб зібратися з думками, підібрати слова.
3. Побудувати взаємодію на основі спостереження та аналізу власних почуттів та реакцій, викликаних розмовою.
4. Спонукає дитину до вираження сильних емоцій чи задоволення бажань/потреб через гру, за допомогою уяви чи фантазії.

## Розвивальний зворотний зв'язок або фідбек

**Розвивальний зворотний зв'язок або фідбек (з англ. «feedback» відгук)** — це реакція на вчинки, поведінку учнів з метою вдосконалення їхньої діяльності у майбутньому.



### ВАЖЛИВО!

Відсутність практики використання конструктивного фідбеку призводить до непорозуміння у спілкуванні, фрустрації та роздратованості членів групи/класу.

Основний принцип надання зворотного зв'язку:  
«Ми не виховуємо, а будуємо стосунки з дитиною».

Фідбек жодним чином *не передбачає критику*, натомість являє собою *конструктивний діалог*, який забезпечує стабільність змін у поведінковій та емоційно-особистісній сферах дитини.



## Алгоритм надання розвивального зворотного зв'язку дитині у проблемній ситуації

**Крок 1.** Опишіть ситуацію, що склалася, використовуючи виключно факти.

*«Оленко, сьогодні ти пропустила урок української мови. У класному журналі вже є багато пропусків з цього предмету».*

**Крок 2.** Конкретизуйте наслідки, причиною яких стали вчинки дитини.

*«Ти сьогодні пропустила підготовку до написання есе, де вчитель разом із учнями формували критерії до оцінювання робіт, і тому тобі буде складніше виконати завдання».*

**Крок 3.** Поділіться власними почуттями, опишіть емоції інших людей, які причетні до ситуації.

*«І я, і твій вчитель знаємо, як гарно тобі вдаються письмові роботи, тому нам дуже прикро, що ти не мала можливості покращити свої уміння».*

**Крок 4.** Зробіть припущення щодо почуттів і потреб дитини, її задоволеності результатом своїх вчинків. Тут важливо дати учню чи учениці достатньо часу та підтримки для того, щоб висловитися.

*«Можливо, у тебе були серйозні причини пропустити цей урок і попередні заняття? Як ти ставишся до ситуації, що склалася?»*

**Крок 5.** Разом обговоріть можливі способи вирішення ситуації, що склалася. Замість того, щоб пропонувати готові рішення, дайте можливість дитині самостійно дійти до очікуваного результату розмови через запитання, що спонукають до роздумів.

*«Давай поміркуємо над тим, як вирішити це питання. З чого б ти хотіла почати?»*

- \* Між четвертим і п'ятим кроками може бути певна перерва, щоб ви і/або дитина змогли обдумати отриману інформацію.
- \* Не варто очікувати кардинальних змін після однієї розмови, зазвичай цей процес передбачає тривале спілкування та роботу.

Розвивальний зворотний зв'язок може надаватися і у вигляді **похвали**. У такому випадку важливо пам'ятати про правила, які роблять її **ефективною**:

- Конкретизуйте, за що ви хвалите
- Робіть акцент на процесі та прогресі, а не тільки на результаті
- Чітко окреслюйте свої стандарти та очікування
- Уникайте порівнянь з іншими учнями

## Шеринг

**Шеринг** (з англ. «to share» ділитися) – це організоване обговорення у групі результатів роботи, актуальних проблем, подій та набутого досвіду.

**Основне завдання:** створення сприятливих умов, за яких кожен може усвідомити та проаналізувати власні емоції, переживання, стани, які виникають під час певної активності, а також сформувати патерни поведінки (поведінкові «шаблони»).

### Шеринг:

- допомагає переживати складні почуття, події тощо;
- сприяє встановленню та зміцненню довіри та згуртованості групи;
- розвиває впевненість кожного з членів групи, а також створює можливість для розкриття сильних сторін.

Процес шерингу може спрямовуватися вчителем відповідно до певного питання або бути спонтанним без обмежень темою обговорення.

### Формат проведення шерингу

- Організуйте роботу групи у колі. Надавайте перевагу безпечним і затишним місцям.
- Встановіть та обговоріть правила взаємоповаги для роботи у групі.
- Наголосіть на тому, що участь у шерингу є добровільна. Учасники можуть не відповідати на окремі запитання або відмовитися обговорювати певні теми.
- Акцентуйте увагу учасників на тому, що слід використовувати «Я-твердження» під час своїх висловлювань.
- Запропонуйте учасникам поділитися власними почуттями, емоціями, переживаннями, думками.
- Підтримуйте подальше обговорення за допомогою відкритих запитань (формат, який передбачає розгорнуту відповідь).

- Подбайте про те, щоб усі учасники могли рівноцінно взяти участь в обговоренні. Визначте заздалегідь, скільки часу може говорити кожен з учасників.
- Користуйтеся правилом «символічний мікрофон» — учасники говорять по черзі, передаючи один одному «мікрофон» (іграшка, ручка, предмет інтер'єру тощо).
- Завершіть коло шерингу, подякувавши учасникам за відкритість та готовність ділитися.

## Як говорити про складні речі з дітьми: розмова про війну

Зазвичай діти, навіть дуже маленькі, знають, що відбувається довкола них, отримуючи інформацію з розмов між дорослими, телевізійних новин, або ж самі є очевидцями подій. Війна може викликати сильне почуття страху, збентеження у дітей, яким важко повністю усвідомити, що відбувається.

Саме тому говорити про реалії життя у воєнних умовах важливо навіть з дуже раннього віку. У першу чергу, варто вислухати дитину, з'ясувати, що її непокоїть, відповісти на запитання. У розмові слід надавати правдиву інформацію відповідно до віку, досвіду та здатності усвідомити сказане. Потрібно переконати дитину, що вона захищена і може почуватися безпечно. Крім того, у будь-якому віці вкрай важливо знати, що люди навколо допомагають один одному, тому корисно розповідати історії з прикладами проявів доброти, турботи, підтримки, волонтерства.

### Як говорити про війну з дошкільнятами

- Розмовляти з малюками необхідно терпляче та врівноважено, щоб передати їм відчуття спокою та безпеки.
- Подавати інформацію про війну корисно у вигляді казки, використовуючи різноманітні сюжети й алегорії, які передаватимуть ситуацію, що склалася.
- Якщо ж дитина не хоче про це говорити, необхідно запевнити її, що ви завжди готові до розмови, коли вона відчує у ній потребу.

### Як говорити про війну з дітьми 6–10 років

- Важливо допомагати дитині впоратися з емоціями, що виникли від почутого чи побаченого.
- Слід відповідати саме на поставлене запитання, дбаючи про те, щоб відповіді були простими і не перевантаженими зайвими деталями.
- Доцільно ділитися своїми думками, почуттями, цікавитися точкою зору дитини.

## Як говорити про війну з підлітками

- Важливо задовольняти потребу в обговоренні новин, пов'язаних із подіями війни, якщо підлітки цікавляться ними.
- Варто допомагати визначити надійність та достовірність новинних ресурсів та ознайомити підлітка з принципами фактчекінгу.
- Необхідно заохочувати тінейджерів ділитися своїми думками та ставити запитання.
- Важливо бути відвертими: якщо відповіді на запитання немає — визнати це і спробувати знайти потрібну інформацію.
- Слід обговорювати можливі варіанти дій, якщо підліток виявляє бажання бути корисним, допомагати.



## Безпечні та відновлюючі форми роботи з дітьми

### Гра, вільна гра

**Гра** — це одне з основних занять дітей, починаючи з наймолодшого віку. У процесі ігрової діяльності дитина розвиває власний образ мислення, когнітивні здібності, психоемоційну сферу, а також визначає шляхи взаємодії з оточуючими її людьми. Граючи, дитина швидко опановує нові знання та вміння, засвоює соціальні правила і норми поведінки, навчається справлятися зі складними почуттями і ситуаціями.

Тип ігрової діяльності може змінюватися відповідно до віку, можливостей для розвитку і культурного бекграунду. Будь-який розвиток творчих нахилів, будь-яка спроба пізнання світу, а також існування особистості в культурі починається з гри.

Розглядаючи гру як ресурс для відновлення та основу для надання психоемоційної підтримки, варто зазначити, що у роботі доцільно застосовувати ігри для:

- створення простору для взаємодії, що допомагає залучати додаткові ресурси із дружби, стосунків, взаємодопомоги;
- активізації уваги;
- усвідомлення і безпечного вираження почуттів;
- зняття як емоційної, так і тілесної напруги за рахунок фізичних навантажень.

Ключовим моментом для організації ігрового простору є наявність правил. Вони мають бути чітко визначені, потрібно також слідкувати за їх виконанням дітьми, не допускати порушень. Корисно проговорити правила для ігор разом з дітьми.

Часом дорослі недооцінюють важливість гри для дитини, заміщуючи її додатковими заняттями, насиченим розпорядком дня, але для справжнього та природнього розвитку дітям важливо мати час на гру.



Конвенція ООН «Про права дитини» захищає право дитини на гру, визначаючи цю діяльність так:

**Гра** — це будь-яка поведінка, діяльність чи процес, ініційовані, контрольовані та структуровані самими дітьми. Вона відбувається, коли й де би не виникла така можливість.

Таке тлумачення ігрової діяльності дає чітке розуміння рис, що виокремлюють **вільну гру** – ініціатива, власний вибір та самостійність дитини.

До основних ознак вільної гри також можна віднести:

- позитивні емоції, радість;
- непередбачуваність та виклик;
- гнучкість та відсутність результату.

Під час вільної гри дитина спирається у своєму виборі на власні бажання, наміри та задуми. У той момент, коли дорослі дають інструкції чи вказують правила гри, – простір для розвитку особистості зникає.

**Вільна гра** – це і природній спосіб терапії, адже вона створює можливість виражати і переживати глибокі емоції у безпечний спосіб, що позитивно впливає на розвиток емоційного інтелекту. Натомість відсутність цього формату взаємодії може призвести до негативних наслідків: депресія, почуття безпорадності, брак ініціативності тощо.

### Як забезпечити дитині право грати вільно

- **Час:** за результатами досліджень, якісна вільна гра розпочинається через 20–25 хвилин після її початку, тому цій діяльності потрібно приділити не менше години.
- **Простір:** діти повинні мати відкритий доступ до матеріалів та простору. Обладнання для гри має бути універсальним: картонна коробка може стати і замком зі злим драконом, і човном посеред моря, і космічним кораблем.
- **Умови:** спостерігайте, підтримуйте вільну гру, але не перешкоджайте їй зауваженнями, порадами, оцінками. Недоцільне втручання дорослого зводить нанівець ініціативу дітей та бажання розвивати гру далі.

## Арт-техніки у роботі вчителя

**Використання арт-технік** у роботі вчителя з учнями допомагає:

- зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені емоції;
- знизити рівень стресу та тривожності;
- активізувати увагу та здатність до творчості;
- спонукати до креативу.

Арт-техніки дозволяють стабілізувати емоційний стан дитини та активізувати праву півкулю мозку, яка відповідає за творчість та креатив. Це, в свою чергу, сприяє відновленню психіки дитини після стресу, полегшує засвоєння нової інформації, сприяє підвищенню концентрації уваги та дозволяє покращити успішність навчального процесу.

### **У своїй роботі вчителі можуть застосовувати:**

- малюнкові техніки;
- колажування;
- казки;
- театральні перформанси;
- експресивні форми мистецтва (музика, танець, спів);
- ляльковий театр;
- тематичні кіноклуби із подальшим обговоренням;
- орігамі;
- створення масок;
- виготовлення творчих поробок із використанням глини, тіста, фольги, природніх матеріалів тощо.

Використання арт-технік необхідно розглядати виключно як спосіб психоемоційного розвантаження, зниження рівня стресу і тривожності, покращення емоційного стану учнів, активізації творчості та креативності.

Обговорюючи та демонструючи творчі роботи учнів у класі, важливо орієнтуватися на те, як дитина пояснює ті чи інші елементи свого твору, поєднання кольорів, присутність конкретних героїв. Варто слідкувати за емоційним станом дитини у процесі розповіді, слідкувати за тим, аби коментарі чи оцінки інших учнів були підтримуючими та дружелюбними, без знецінення, не містили образ.

**ВАЖЛИВО!**

Арт-техніки у роботі вчителя не повинні використовуватися з метою діагностики або психокорекції, вони не мають ототожнюватися з психологічними та терапевтичними інтервенціями. Жоден малюнок або витвір не можна інтерпретувати вчителю, давати йому оцінку. Творча робота дитини не є підставою для визначення будь-яких особливостей її психіки.

У разі потреби у кваліфікованій підтримці необхідно ініціювати звернення до психолога чи психотерапевта.

Опанування конкретними видами арт-терапії, такими як ізотерапія, піскова терапія, використання метафоричних карт, ігротерапія, лялкотерапія тощо потребує окремого навчання на відповідних курсах підвищення кваліфікації та сертифікації спеціалістів, що планують їх застосовувати.

## Застосування казки у роботі вчителя

У основі казки лежить метафора як засіб утворення зв'язків між казковими подіями та поведінкою у реальному житті. Під час роботи з казкою створюється особлива атмосфера, що перетворює мрії у реальність, дозволяючи вступити у боротьбу з власними страхами та комплексами.

Основне завдання казки – показати герою ситуацію з іншої точки зору, розкрити альтернативні способи поведінки. Таким чином, людина може опанувати позитивні моделі поведінки, позбутися негативних емоцій, знизити рівень тривожності, впоратися з негативними станами.

Існує **алгоритм** створення або підбору казки:

- Продумайте час і локацію, в яких буде розгортатися казка, – вони мають максимально дистанціювати дитину від реальних подій, зокрема, сюжет повинен розгортатися у далекому минулому.
- Втілюйте у характері головного героя казки (це може бути казка, яка вже існує) як позитивні характеристики, так і риси чи страхи, яких варто позбутися.
- Ідентифікуйте проблему, яку необхідно вирішити, оформивши її у максимально чарівний та магічний контекст.
- Подбайте про появу антигероя, яка загострює проблему, тим самим спонукаючи героя до її розв'язання.



- Визначте можливі шляхи вирішення складної ситуації, задіявши для цього найкращі якості героя та ресурси, що доступні йому.
- Побудуйте сюжет казки так, щоб головний герой вирішив проблему в ході розгортання подій, іншими словами, став переможцем, поборовши усі перешкоди.

При використанні казок у роботі вчителя варто дотримуватися таких **правил**:

1. Для дітей до 3 років історія має бути короткою. Використовуйте невелику кількість героїв (предмети, наділені чарівними властивостями), повторення слів, прості речення.
2. Для дітей віком 3-5 років створюють казки на побутові теми. У ролі головного казкового персонажа, який повинен обов'язково взаємодіяти з іншими, оберіть тваринку, наділивши її чарівною силою.
3. Діти 6 років і старші потребують героїв-дітей або супергероїв.
4. Не відмовляйте дитині, якщо вона просить прочитати або повторити одну й ту саму казку багато разів. Це дасть можливість прожити емоції та осмислити сюжет, який її хвилює, стільки, скільки потрібно, аби запам'ятати зроблені висновки, засвоїти урок чи закріпити поведінку, що сприяє в казці розв'язанню проблеми.
5. Залучайте дитину до створення казки – це допоможе зрозуміти, що її турбує, дізнатися про дитячі страхи та потреби, разом знайти рішення. Улюблені іграшки в якості персонажів також можуть стати у нагоді.



## Менеджмент складних ситуацій: булінг

### Що таке булінг



За даними американської організації «Національна мережа дитячого стресу» (NCTSN), діти або підлітки, які зазнали впливу травмивних подій та/або насильства, з більшою ймовірністю можуть страждати від булінгу або виступати у ролі кривдника щодо однолітків.

З огляду на це, вплив війни може стати додатковим фактором виникнення булінгу в шкільному середовищі. Однак, важливим є уникнення «таврування» та поширення припущення, що всі діти, які стали свідками військових дій, є потенційними кривдниками чи піддаються булінгу.

Уважність вчителів до будь-яких змін у поведінці окремих учнів та атмосфери в класі загалом, знання ознак і характерних проявів різних видів булінгу та індивідуальний підхід у спілкуванні з дітьми дадуть можливість об'єктивної оцінки ситуації.



Поняття булінгу та його ознаки визначені *Законом України №2145-VIII від 05.09.2017 «Про освіту»*

**Булінг** (цькування) – це дії або бездіяльність школярів, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насиллі, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному та/або фізичному здоров'ю потерпілого.

#### Типові ознаки булінгу:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін



**Кривдник**  
(булер)



**Потерпілий**  
(жертва булінгу)



**Спостерігачі**  
(за наявності)

- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

### Булінг може набувати різноманітних форм:

- **Фізичний булінг:** фізичне залякування, удари, стусани, побиття, укуси, щипання, виривання волосся, небажані дотики.
- **Психологічний булінг:** словесні образи, поширення неправдивих чуток, глузування, залякування, ігнорування, бойкот, відмова від спілкування, погрози, приниження, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, якщо такі дії або бездіяльність завдали шкоди психічному здоров'ю потерпілого.
- **Сексуальний булінг:** принизливі жести, прізвиська та образи сексуального характеру; зйомки в переодягальнях, туалетах; поширення образливих чуток; сексуальні погрози; жарти щодо сексуальної орієнтації тощо.
- **Кібербулінг:** знущання, приниження, агресивні напади, які здійснюються за допомогою різних гаджетів з використанням будь-яких цифрових технологій.

### Ключові терміни, пов'язані з кібербулінгом:

**Аутинг** – розголошення інформації про сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність іншої людини без її згоди.

**Сталкінг** – тривале та нав'язливе переслідування, коли людині постійно пишуть повідомлення, слідкують за нею, постійно шукають зустрічі, коментують усі події в житті.

**Тролінг** – соціальна провокація, яка має на меті підчепити, підловити, змусити сперечатися зі свідомо абсурдною позицією.

**Хейтинг** – негативні коментарі й неконструктивна критика без обґрунтування або запиту.

**Флеймінг** – безцільна дискусія, яка супроводжується негативними повідомленнями.

**Секстинг** – пересилання особистих інтимних фотографій, повідомлень інтимного змісту.

**Фрейпінг** – отримання доступу до облікового запису людини в соціальних мережах з метою розміщення сумнівного контенту від його імені, ведення діалогів або образи інших користувачів.

**Кетфішинг** – створення фейкового аккаунту від імені жертви кібербулінгу та розсилка недостовірних повідомлень.

**Гріфінг** – цілеспрямоване приниження та притиснення одного з учасників комп'ютерної гри, руйнування його ігрового досвіду.

- **Економічний булінг:** дрібні крадіжки, пошкодження або знищення особистих речей, вимагання грошей, їжі, умисне позбавлення їжі, одягу, коштів, документів, іншого майна або можливості користуватися ними, перешкоджання в отриманні освітніх послуг, примушування до праці та інші правопорушення економічного характеру.

## Ознаки, за якими можна визначити дитину, що потерпає від булінгу

Психолог Дан Ольвеус, автор книги *«Булінг в школі: що ми знаємо і що можемо зробити»*, виокремлює ряд ознак, які можуть вказувати на те, що дитина потерпає від булінгу або може виявитися потенційною жертвою.

До них відносяться:

- **поведінкові прояви:** страх ходити до школи, гуляти до та після навчання, їздити шкільним автобусом або брати участь в організованих шкільних заходах; довгий та «нелогічний» маршрут дім-школа; втрата інтересу до навчання; часті нічні кошмари або проблеми зі сном; втрата апетиту; часті головні болі, болі в животі або інші фізичні проблеми; замкнутість та сором'язливість; відсутність близьких друзів серед однолітків, надання переваги спілкуванню з дорослими;
- **зовнішній вигляд:** неохайний, порваний або пошкоджений одяг, книги чи інші речі; порізи, синці або подряпини, причину виникнення яких дитина не може або відмовляється пояснити; сумний, плаксивий або пригнічений вигляд після повернення зі школи; фізична слабкість у порівнянні з однолітками;
- **характер та індивідуально-психологічні особливості:** високий рівень тривожності, занижена самооцінка, невпевненість у собі; схильність до депресії та меланхолії; переконаність в неспроможності захистити себе та приреченості на страждання; лякливість; емоційна чутливість; самотність; відстороненість від колективу та схильність не вважати себе його значущою частиною;
- **соціальний досвід:** негативний життєвий досвід; походження з соціально-неблагополучних сімей; потерпання від фізичного насильства вдома; відсутність досвіду отримання захисту та турботи; віра в те, що жертва заслуговує роль жертви; пасивне очікування знущань.

•

## Риси, притаманні потенційному кривднику

- **поведінкові прояви:** імпульсивність та легка збудливість, схильність до

агресивної поведінки; прагнення бути помітним, перебувати у центрі уваги; низький рівень самоконтролю; непокора та агресія відносно дорослих;

- **зовнішній вигляд:** сильна статура, фізична сила;
- **характер та індивідуально-психологічні особливості:** установка на домінування та підпорядкування собі інших; відсутність уміння співчувати; позитивне ставлення до насильства; невідзнання компромісів.

У навчальному закладі в булінгу найчастіше бере участь ціла група учнів. Це створює ефект причетності, згуртування, послаблює почуття відповідальності за свої дії. Найчастіше «спільники» булерів – це діти, які: бояться бути на місці жертви, не бажать виділятися з-поміж однокласників, цінують свої стосунки з лідером, піддаються впливу «сильніших», не вміють співпереживати іншим, безініціативні, сприймають цькування як розвагу, мріють взяти реванш за свій власний досвід приниження, можуть виховуватися у неблагополучних сім'ях і переживати насильство з боку старших членів родини.

Конфлікт у шкільному середовищі не завжди є ознакою булінгу. Булінг відрізняється систематичністю та наявністю об'єкта, на який спрямовується тривала агресія. Варто пам'ятати, що булінг не виникає раптово, а є результатом нерозв'язаного вчасно конфлікту. Тому слід уважно спостерігати за тим, що відбувається в класі, відслідковувати ознаки конфліктних ситуацій та своєчасно допомагати вирішенню суперечок.

Важливим аспектом в контексті війни є створення умов для адаптації в новому колективі дітей та підлітків з числа внутрішньо переміщених осіб, адже в закладах освіти центральних та західних областей України з'являються учні, які приїхали з територій активних бойових дій або з тимчасово окупованих територій.

Факт переїзду із зазначених територій також може стати підставою для виникнення булінгу, тож варто пояснити учням, що люди приїхали до більш безпечних регіонів країни тому, що були змушені рятуватися від війни. За інших умов вони радо залишилися б удома, де в них є все: житло, гроші, робота, гідні умови проживання тощо.

Варто враховувати, що в окремих випадках джерелом упередженого ставлення до внутрішньо переміщених осіб можуть стати розмови, які ведуться в родинях учнів, обумовлюючи відповідну поведінку дітей. У таких випадках доречно обговорювати ситуацію при зустрічі з батьками, керуючись принципами недискримінації та акцентуючи увагу на засадах дружнього ставлення до всіх учасників освітнього процесу.

## Алгоритм надання допомоги дитині, яка потерпає від булінгу

Існує ряд причин, через які жертви булінгу не звертаються по допомогу та прагнуть приховати факт знущань:

- страх реакції кривдника і посилення булінгу;
- бажання приховати факт приниження;
- недовіра дорослим та небажання аби інформація, яку поширюють кривдники, стала відомою іншим;
- страх засудження або покарання за слабкість і неможливість відстояти себе;
- відчуття соціальної ізоляції та непотрібності.

### У випадку, коли дитина наважилася відкритися і розповісти про факти булінгу, вчителю варто:

- емоційно підтримати та запевнити дитину, що знущання відбуваються не з її вини;
- продемонструвати готовність допомогти та з'ясувати, яка саме допомога стала б найбільш бажаною і потрібною для дитини зараз;
- обговорити разом, які дії можуть допомогти дитині почуватися впевненіше та безпечніше;
- не намагатися встановити причини знущання у поведінці або діях потерпілої дитини, не аналізувати їх та не давати оцінок;
- не пропонувати відстоювати себе за допомогою фізичної агресії проти кривдника;
- детально вивчити ситуацію, що склалася, та за потреби залучити до процесу шкільного психолога та/або соціального педагога;
- організувати спілкування батьків постраждалого та кривдника із залученням фахівців з боку школи у якості посередників, оскільки їх спілкування в приватному порядку може загострити ситуацію.



Детально механізм та алгоритм дій вчителя чи працівника закладу освіти визначено в *Наказі МОН від 28.12.2019 № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу у закладах освіти»*.

Важливо організувати системну роботу із протидії та запобігання булінгу, щоб працювати на випередження, попередити нанесення шкоди фізичному чи/та психічному здоров'ю усіх учасників освітнього процесу.



## Менеджмент складних ситуацій: суїцидальна поведінка

### Що таке суїцидальна поведінка

У підлітковому віці в тілі людини відбуваються фізіологічні зміни, що впливає і на її емоційний стан. Деякі тінейджери можуть бути надмірно тривожними, відчувати розгубленість, страх та сумніви, імпульсивно приймати рішення. Такі «емоційні гойдалки» у кризових ситуаціях часто можуть підштовхнути дитину до думок про вчинення самогубства.

**Вплив стресу війни може стати додатковим фактором, що порушує інстинкт самозбереження та призводить до:**

- посилення інстинкту самозбереження – гіперболізовані переживання за своє життя та безпеку, які в результаті можуть призвести до розвитку фобій;
- послаблення інстинкту самозбереження – втрата відчуття небезпеки попри реальність та об'єктивність загрози;
- спотворення інстинкту самозбереження – людина відчуває імпульсивні потяги до самокаліцтва.

Кожен з цих різновидів порушень може бути відповіддю на стрес від війни. При цьому другий і третій становлять пряму загрозу життю та підвищують ризик суїцидальної поведінки дітей та підлітків.

**Суїцидальна поведінка** – це складний і тривалий процес, який включає усі різновиди і прояви психічної діяльності, спрямовані на позбавлення себе життя. Вирізняють внутрішні та зовнішні форми суїцидальної поведінки. Серед внутрішніх форм: суїцидальні думки, уявлення, переживання, наміри, замисли, потяги; зовнішні – суїцидальні спроби та завершені суїциди.

**За статистикою ВООЗ, самогубство є третьою головною причиною смертності серед молодих людей у віці від 15 до 29 років.**

У роботі з суїцидальною поведінкою буває складно розрізнити випадки, коли підліток має намір справді покінчити життя самогубством, а коли намагається у такий демонстративний спосіб отримати любов, увагу, бажані речі, переваги.

Вчинення маніпуляції є наслідком того, що у сім'ї, де виховується підліток, не сформовано надійну прив'язаність до батьків або опікунів, і, як наслідок, у дитини відсутній досвід переживання глибоких почуттів, вона не може уявити, що відчують інші люди.



### **ВАЖЛИВО!**

**Важливо пам'ятати:** підлітки здійснюють суїцид у випадках, коли не бачать способів вирішення проблем або якщо спроби вирішення виявляються невдалими, а також тоді, коли у них різко загострюється відчуття безнадії.

## Міфи та реальність про дитячий та підлітковий суїцид

**Обізнаність щодо типових помилок та міфів про дитячий та підлітковий суїцид** сприяє успішній профілактиці та виявленню суїцидальних намірів.

**Міф 1.** Самогубство попередити неможливо. Той, хто вирішив це зробити, рано чи пізно це зробить.

Насправді, суїцид – це «крик про допомогу», суїцидент (людина, схильна чи здатна до самогубства, або ж та, яка здійснила спробу суїциду) у такий спосіб виказує потребу бути вислуханим і почутим, демонструє готовність прийняти допомогу від людей. Для підлітків, які відчують безвихідь, прийняття вкрай важливе.

**Міф 2.** Якщо підліток відкрито заявляє, що він бажає здійснити самогубство, то він ніколи цього не зробить.

Статистика доводить, що 75% людей, які вчинили самогубство або здійснювали спроби суїциду, прямо або опосередковано повідомляли іншим про свої наміри. Важливо у такому випадку зважувати на це, не залишати дитину «віч-на-віч» з проблемою, виказати зацікавленість та готовність їй допомогти.

**Міф 3.** Якщо підліток здійснив спробу самогубства, то він ніколи не повторить її знову.

Невдала спроба самогубства приховує досить високий ризик її повторення. Причому найбільша вірогідність – протягом перших двох місяців після події.



**Міф 4.** Якщо завантажити підлітка роботою та здійснювати жорсткий контроль, то йому ніколи буде думати про самогубство.

Насправді елементарне порушення звичного режиму праці та відпочинку може призвести до психофізіологічного виснаження ресурсів організму, що лише посилить вірогідність суїцидальних спроб.

**Міф 5.** Розмови про самогубство збільшують шанси суїциду.

Дослідження показують, що розмови з підлітком про самогубство можуть зменшити його суїцидальні думки. Важливо, щоб дитина мала змогу поділитися думками, виговоритися, висловити свої переживання. Уважне вислуховування та відкрита розмова приносять полегшення, допомагають відчувати небайдужість і піклування з боку інших.

**Міф 6.** Лише люди певного типу схильні до самогубства.

У кожної людини можуть з'явитися суїцидальні думки чи бажання вчинити самогубство. Це не залежить від статі, віку, виховання, освіти, етнічної приналежності чи інших життєвих, демографічних чи соціально-економічних факторів. Реальність здійснення суїцидного наміру залежить від типу психотравмівної ситуації, а також від того, як її сприймає та оцінює суїцидент.

**Міф 7.** Не існує ніяких ознак, які б вказували на те, що людина зважиться на самогубство.

Як правило, самогубству передують незвична для цієї людини поведінка. Дорослі повинні знати характерні внутрішні і зовнішні поведінкові ознаки суїциду, які слугують своєрідним сигналом готовності підлітка до такого вчинку.

## Комунікативні та поведінкові індикатори суїцидальної поведінки

### Серед поведінкових індикаторів виділяють такі:

- зміни звичок харчування та сну;
- втрата інтересу до звичної діяльності, навчання, шкільних справ;
- відмова від спілкування з друзями і членами сім'ї, ізоляція від соціуму;

- уникаюча поведінка та втеча;
- вживання алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин;
- нехтування власним зовнішнім виглядом;
- непотрібний, невиправданий ризик;
- одержимість ідеєю смерті, зосередження уваги бажанні померти;
- скарги на фізичне нездужання, наприклад, болі в животі, головні болі, сильну втому, що часто пов'язано з пригніченим емоційним станом;
- відсутність реакції на похвалу;
- проблеми з концентрацією уваги.

### Комунікативні індикатори:

- прямі повідомлення про суїцидальні наміри: «Я хочу вбити себе», «Я збираюся покінчити життя самогубством»;
- непрямі повідомлення: «Я більше не буду проблемою», «Якщо зі мною щось трапиться, я хочу, щоб ви знали...»;
- жарти, іронічні висловлювання про бажання померти, про безглуздість життя тощо;
- написання однієї або кількох передсмертних записок.

## Фактори ризику суїцидальної поведінки

### Умови сімейного виховання:

- зміни в сім'ї, наприклад, розлучення, переїзд братів/сестер або зміна місця проживання;
- небажані життєві події, такі як знущення або нещодавні втрати, наприклад, смерть батьків;
- наявність у сімейному анамнезі фактів самогубства, психічних проблем або зловживання психоактивними речовинами;
- насилля в сім'ї.

### Спосіб життя і діяльності:

- акцентуації характеру;
- активне вживання алкоголю і наркотиків;
- спроби самогубства у минулому;
- здійснення кримінального правопорушення, ув'язнення;
- легкий доступ до вогнепальної зброї, пігулок тощо.

### Стосунки з людьми:

- ізоляція від соціального оточення, відсутність підтримки;
- булінг (цькування) у школі;
- розрив з коханою людиною, який відчувається як глибока втрата;
- труднощі адаптації до діяльності тощо.

**Фізичні або медичні проблеми**, наприклад, зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, хронічні захворювання.

### Захисні фактори, що підвищують стійкість до розвитку суїцидальної поведінки

Розрізняють внутрішні та зовнішні захисні фактори, які пом'якшують сприйняття підлітком подій або ситуацій, провокуючих суїцидальні думки або поведінку.

#### До внутрішніх захисних факторів належать:

- уміння справлятися зі стресом;
- уміння вирішувати конфліктні ситуації;
- терпимість до фрустрації та готовність до подолання труднощів;
- здатність адаптуватися до невизначеності та стрімкої зміни подій;
- наявність мрій, цілей та планів на майбутнє.

#### Зовнішні захисні фактори представлені кількома рівнями:

- **соціальний:** присутність в житті підлітка дорослих, з якими налагоджений емоційний контакт та яким він або вона може довіряти; коло соціальної підтримки з числа друзів та однолітків; наявність домашніх улюбленців;
- **інституційний:** поінформованість про систему підтримки та можливості отримання допомоги від фахівців в сфері ментального здоров'я (номери «гарячих ліній» та телефонів довіри, можливість звернення до психолога та/або психотерапевта);
- **культурний:** загальний рівень розвитку психологічної культури суспільства; культурні та релігійні уявлення, що перешкоджають вчиненню суїциду та підтримують віру в зміну ситуації на краще.

## Попередження підліткового суїциду: кроки допомоги

Щоб попередити суїцид, вчителю потрібно постійно спостерігати за підлітками та зважати на зазначені вище фактори. У разі виявлення ризику суїциду, варто дотримуватися **базових правил реагування**.

- **Надати емоційну підтримку:** вислухати підлітка, не намагаючись його заспокоїти та не знецінюючи його хвилювань фразами на кшталт «*Перестань думати про дурниці*», «*Все буде добре*», «*Все налагодиться*».
- **Валідувати страждання:** визнати та прийняти думки, емоції та переживання підлітка, уникати засудження, показати, що дитина має право на почуття, навіть якщо дорослому їх складно зрозуміти і прийняти. Не варто в обговореннях замовчувати тему суїциду. Разом з тим необхідно намагатися не показувати власного збентеження та страху.
- **Сприяти стабілізації емоційного стану:** запропонувати підлітку прості техніки екстреного емоційного відновлення, дати йому можливість висловити думки та почуття, при цьому важливо звертати увагу на комунікативні маркери того, як підліток говорить про свою можливу смерть, наприклад:

«*Я помру і все скінчиться*» – вказує на більш високий ризик смерті від самогубства;

«*Мені здається, що я опинюся в лікарні*» – на помірний ризик самогубства;

«*Я не хочу вмирати, я хочу, щоб мої страждання закінчилися*» – менший ризик смерті від самогубства.

- **Активувати захисні фактори:** важливо допомогти підлітку знайти якомога більше ресурсів стійкості, щоб подолати суїцидальні думки та зменшити ризик вчинення самогубства. Для цього можна застосовувати питання на кшталт:

- *Що дозволяє тобі почуватися в безпеці?*
- *Що могло би допомогти тобі почуватися краще?*
- *Поряд з ким ти почуваєшся спокійніше та впевненіше?*
- *Хто з людей у твоєму оточенні може підняти тобі настрій або покращити твій емоційний стан?*
- *Які заняття допомагають тобі стабілізувати емоційний стан, покращують настрій?*
- *Яка підтримка могла би стати найбільш корисною для тебе прямо зараз?*

- **Скласти антикризовий план та організувати коло підтримки:** необхідно разом із підлітком проговорити можливі дії у випадку повернення суїцидальних думок, скласти перелік тих людей, до кого можна звернутися за допомогою, надати перевірені телефони довіри або лінії психологічної допомоги, домовитися про те, кого ще можна залучити у кризовій ситуації.
- **Контролювати ситуацію:** спостерігати та відслідковувати динаміку поведінки та емоційного стану підлітка. Якщо ризик суїциду оцінюється як помірний, високий або екстремальний, слід негайно залучити до вирішення ситуації батьків/опікунів або представників близького оточення, яким довіряє підліток, а також фахівців з ментального здоров'я.



## Менеджмент складних ситуацій: сексуальне насилля

Міжнародні дослідження Save the Children засвідчують, що кожна шоста дитина, яка живе в зоні конфлікту, піддається ризику сексуального насильства з боку озброєних груп.

В умовах повномасштабної війни та розширення зони бойових дій ризик вчинення сексуального насилля над дітьми суттєво зростає. Міжнародні дослідження також підтверджують вплив гендерного аспекту на ймовірність вчинення сексуального насилля.

Водночас, важливо уникати помилкового припущення про те, що учні, які пережили досвід військових дій, однозначно зазнали насилля. Педагогічний колектив навчального закладу повинен звертати особливу увагу на поведінкові та емоційні прояви усіх школярів та утримуватися від упереджених суджень.

Педагоги як фахівці, що регулярно взаємодіють з учнями та можуть помітити ознаки сексуального насилля чи показові зміни у поведінці, мають застосувати коректні стратегії реагування та організації системи допомоги дитині. Не менш важливою є компетентність освітян щодо шляхів підтримки дітей та можливостей залучення кваліфікованих фахівців за потреби.

**Сексуальне насилля над дітьми** – це будь-яка дія сексуального характеру, вчинена по відношенню до дитини, що не досягла віку сексуальної згоди (відповідно до українського законодавства – 16 років).

### Сексуальне насилля над дітьми включає:

- будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно неповнолітньої особи незалежно від її згоди;
- діяння сексуального характеру за участю інших осіб, що відбуваються у присутності дитини;
- примусове роздягання або пестощі, будь-які правопорушення щодо статевої недоторканності;
- примушення до перегляду порнографічного контенту або матеріалів сексуального характеру.

Окремий вид сексуального насильства – **насилья в інтернеті**.

- **Секстинг** – надсилання інтимних фото або відео із використанням сучасних засобів зв'язку.
- **Онлайн-грумінг** – налагодження довірливих стосунків з дитиною в інтернеті з метою сексуального насильства над нею.
- **Сексторшен** – налагодження довірливих стосунків з дитиною в інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантажування та вимагання додаткових матеріалів чи грошей.

## Запобігання сексуальному насилью

Що дійсно допомагає:	Що не допомагає:
інформування про сексуальну безпеку; формування культури та навичок безпечної поведінки; встановлення довірливих стосунків з дитиною.	залякування, розповіді про ситуації насильства, яке відбулося з іншими; використання статистики сексуальних злочинів.

## Що у поведінці може вказувати на те, що дитина пережила сексуальне насилья

Дитина може не зізнаватися, що стала жертвою сексуального насилья. Розпізнати це можна, звертаючи увагу на фізичні ознаки, зміни в її поведінці та емоційному стані. На те, якою є реакція дітей на пережите насилья, впливає вік, тривалість та частота проявів насилья, а також роль насильника в житті дитини та деякі інші фактори. Чим старші діти, тим краще вони розуміють сутність домагань, тим складнішими можуть бути їх переживання. З віком додається і відчуття провини за співучасть у сексуальних відносинах з насильником.

## Прояви, характерні для дітей молодшого та середнього шкільного віку

- **поведінкові:** регресивна поведінка – дитина старшого віку поводить ся як молодша (наприклад, мочиться в ліжко або смочче великий палець); неспокійний сон; імітація сексуальної поведінки дорослих за допомогою іграшок або інших речей; включення інших дітей в ігри, що містять імітацію дій сексуального характеру; поява у дитини нових іграшок та солодоців, походження яких вона не може пояснити.

- **комунікативні:** різкі зміни комунікативної активності – неприйнятна балакучість або мовчазність; використання нових слів для характеристики інтимних частин тіла; поява в житті дитини «секрета», про який вона відмовляється розповісти.
- **емоційні:** різкі зміни настрою та емоційних станів; агресивність; безпричинна боязнь; нехарактерний страх при зустрічі з певними людьми або під час перебування в певному місці; безпідставне почуття провини або сорому; емоційна відстороненість.
- **когнітивні:** зниження концентрації уваги; погіршення пам'яті; зниження навчальної успішності.

### Прояви, характерні для підлітків:

- **поведінкові:** поява схильності до самоушкодження (порізи, опіки); нічні кошмари; спроби здійснення самогубства; нехтування особистою гігієною; демонстрація відрази до себе та власного тіла; зловживання наркотиками та алкоголем; сексуальна нерозбірливість; маніпулювання іншими з метою отримання сексуального задоволення; втеча з дому; переїдання або утримання від вживання їжі; неочікувана поява грошей та/або коштовних подарунків.
- **комунікативні:** використання сексуалізованої лексики; «підказки» та провокації для обговорення сексуальної тематики; розповіді про нового старшого друга/подругу; розмови про скоєння суїциду, власну непотрібність або «зіпсованість».
- **емоційні:** депресія, тривога; страх інтимності або близькості; ізоляція; емоційна відстороненість; почуття сорому та провини.
- **когнітивні:** зниження концентрації уваги, розсіяність, зниження успішності навчання, погіршення пам'яті.

**Фізичні попереджувальні ознаки:** наявність синців і гематом на різних частинах тіла; хворобливість, скарги на біль в області живота, кровотеча, біль, свербіж або виділення зі статевих органів.

Важливо усвідомлювати, що наявність однієї ознаки не обов'язково свідчить про те, що дитина стала жертвою сексуального насилля, але наявність кількох попереджувальних ознак вказує на необхідність детальніше вивчити ситуацію та, у разі потреби, звернутися за допомогою. Пам'ятайте, що деякі з цих ознак можуть з'являтися під впливом інших стресових факторів, наприклад, через розлучення батьків, смерть члена сім'ї, близької людини або домашньої тварини, проблеми у школі, з друзями або через інші події, що є травматичними або викликають занепокоєння у дитини.



## Як та що говорити вчителю у випадку підозри на ситуацію сексуального насилля

У випадку підозри сексуального насилля над дитиною потрібно діяти, незважаючи на усвідомлення ризиків хибних звинувачень та побоювання реакції ймовірного кривдника.

### Формула ефективної взаємодії з дитиною:

безпечне місце + безпечний дорослий = дитина у безпеці.

### Як поводитися вчителю, коли дитина повідомляє про те, що зазнала сексуального насильства:

- **Зберігати спокій**, щоб не налякати дитину і не викликати у неї почуття провини та сорому. Не потрібно панікувати, показувати, що ця інформація вас схвилювала, натомість варто опанувати власні емоції заради спокою дитини.
- **Бути об'єктивними у ставленні до ситуації**, щоб дитина відкрилася та щиро про все розповіла. Діти іноді мають суперечливі почуття до кривдника, тому не слід критикувати його особистість. Однак варто сказати, що ніхто, навіть близька людина, не має права так поводитися.
- **Демонструвати турботу** – попіклуватися про дитину і належним чином оцінити те, що вона відкрила свою душу.
- **Берегти довіру** – підтримати дитину, дати їй відчуття, що їй вірять. Діти вкрай рідко брешуть про насилля.

Педагогу важливо дотримуватися принципу конфіденційності в поширенні інформації про підозру щодо факту сексуального насилля.

### Що варто сказати дитині:

- *Ти правильно вчинив/-ла, що розказав/-ла мені про це.*
- *Це не твоя провина. Ти не зробив/-ла нічого поганого.*
- *Чи правильно я все зрозумів/-ла?*
- *Мені прикро, що ти так довго був/-ла сама.*
- *Я тобі вірю.*
- *Бачу, що тобі складно, це природньо в такій ситуації.*

### Чого не варто казати дитині:


- *Чому ти раніше не прийшов/-ла і не розказав/-ла про це?*
- *Чому ти дозволив/-ла так з собою поводитися?*
- *Чому ти не думав/-ла про наслідки?*

## Кроки допомоги: алгоритм залучення інших фахівців

### Після викриття факту насильства варто поговорити з дитиною про допомогу, яку вона отримає:

- обов'язково розказати дитині, що відбуватиметься далі, які кроки буде зроблено, хто буде залучений та які заходи здійснюватимуться;
- не обіцяти, що розказана інформація буде збережена в секреті, навіть якщо дитина просить про це;
- з'ясувати чого саме боїться дитина у випадку оприлюднення інформації;
- запевнити та зробити усе, щоб дитина перебувала у безпеці та отримала допомогу;
- дати відповіді на запитання дитини, розглянути її побоювання.

### Типовий алгоритм ведення діалогу з дитиною, яка постраждала від насилля:

1. **Встановити довірливі стосунки з дитиною – «Я тобі вірю».** Часто діти не розповідають дорослим про те, що сталося, оскільки бояться, що їм не повірять. Причина цих страхів криється в тому, що кривдник/-ця, як правило, має авторитет і сильніший/-ша за постраждалу дитину.
2. **Проявити співчуття – «Мені шкода, що це сталося з тобою».** На цьому етапі дитина повинна відчувати, що її чують і співчують, розуміють її думки і почуття.
3. **Зменшити відчуття провини – «Ти не винен/-на в тому, що сталося».** Цей крок спрямований на забезпечення комфорту і безпеки. Варто утриматися від засудження та оцінки поведінки дитини.
4. **Підтримати і схвалити поведінку дитини: «Добре, що ти про це розповів/-ла».** Важливо підкріпити бажання дитини знайти вихід із ситуації, допомогти їй подолати страхи, що виникають після розкриття фактів насилля.
5.  **Знайти резерви підтримки та допомоги – «Подумай, кому ще ти можеш розповісти про те, що відбулося/відбувається?».** Потрібно показати дитині, що є люди, організації, яким можна довіряти та отримати від них допомогу й підтримку (родичі, знайомі, вчителі, сусіди, поліція, **гарячі лінії психологічної допомоги** тощо).
6. **Створити умови для припинення насилля і виробити стратегію поведінки – «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, аби попередити/унеможливити подібні дії?».** Повідомити дитині про наступні етапи роботи над випадком, що стався, пояснити, які фахівці та організації будуть залучені до процесу та яка їх роль.
7. **Підтримати в рішучості – «Ти можеш звертатися до мене стільки, скільки вважатимеш за необхідне».** Дитина має звертатися за допомогою та підтримкою щоразу, коли має потребу.

## Якщо дитина стала жертвою секстингу, сексторшену та онлайн-грумінгу, обговоріть разом з нею та її батьками подальші дії:

- 1. Збереження доказів.** Необхідно зробити скріншот сторінок, де розміщені фото та відеоматеріали, а також переписки, де дитина надсилає ці матеріали, та тих повідомлень, де в неї вимагають додаткові фото/відео чи гроші. Найкраще, якщо це зробить сама дитина як власник фото, оскільки залучення дорослих може призвести до повторної травматизації. Крім того, окремі зображення можуть мати ознаки дитячої порнографії, тож вчителю або іншому дорослому не варто зберігати фото на власному телефоні або електронних носіях.
- 2. Звернення по допомогу.** З цими доказами варто звернутись до правоохоронних органів та до адміністрації онлайн-ресурсу чи соціальної мережі, де були опубліковані матеріали, з проханням видалити їх. У листі до служби підтримки слід зазначити, що ці матеріали містять дитячу порнографію, тоді розгляд заявки відбудеться якнайшвидше.
- 3. Видалення контенту з усіх носіїв, переписок, сайтів та платформ, де він був розміщений.** За умови мирного врегулювання батькам та адміністрації школи слід попросити отримувачів видалити матеріали зі своїх пристроїв та хмарних сховищ, а також з груп і приватних сторінок, де вони були опубліковані. Якщо фото є у доступі учнів, то вчитель має попросити видалити їх з усіх пристроїв, хмарних сховищ, соціальних мереж, приватних сторінок та переписок.
- 4. Надання психологічної підтримки.** Дитині важливо отримати психологічну підтримку у шкільного психолога чи подзвонити на гарячу лінію, де надається кваліфікована допомога дітям.
- 5. Звернення до поліції.** Якщо закладу освіти спільно з батьками не вдалося вирішити ситуацію, слід звернутися до поліції, кіберполіції чи до ювенальної превенції.
- 6. Моніторинг ситуації.** Необхідно спостерігати за психологічним станом потерпілого/-ої та систематично цікавитися в інших, як у нього/неї справи. Наприклад, можна запитати, наскільки комфортно вони відчують себе в класі чи загалом у шкільному середовищі.



За матеріалами *Рекомендацій щодо онлайн-безпеки для педагогічних працівників stop-секстинг*.





ЧАСТИНА 2

**Вправи  
для саморегуляції,  
заземлення  
та пошуку ресурсу**



## Вправи для заземлення та саморегуляції

У екстремальних умовах (життєві кризи, надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження — це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. **Тому все, що людина відчуває** в таких обставинах, — **нормально і природньо**.

Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати **техніки саморегуляції та заземлення**, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

**Саморегуляція** — це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

**Заземлення** — це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

Різновидів вищезазначених технік існує безліч. Більшість з них видаються простими, проте в цьому й криється їхня користь та ефективність. Дихальні вправи, техніки релаксації, прийоми для активізації неокортексту (частина мозку, яка відповідає за вищі нервові функції — сенсорне сприйняття, виконання моторних команд, мислення, мову) базуються на основі законів нейробіології. Єдиний ресурс, який потрібен для їхнього виконання, — сама людина.



### **ВАЖЛИВО!**

Використання таких вправ необхідно розглядати як першу допомогу чи способи саморегуляції при стресових, травматичних подіях, при панічних атаках тощо. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога чи психотерапевта, але допоможуть зняти тривогу та сильне емоційне напруження. Також, якщо є загроза життю чи потреба у швидких та рішучих діях, вправи на розслаблення не варто застосовувати.

## Дихальна вправа «Квадрат»



Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.



Для виконання вправи можна використати [відеоінструкцію](#).

### Можливі способи адаптації

- Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.
- Для дітей молодшого шкільного віку: під час виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних – паузи.

## Дихальна вправа «Кульбабка»



Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання – подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1–3 рази.



Принцип цієї дихальної вправи використано в активності «Квітка та свічка», яку ви можете знайти за [посиланням](#).



### ВАЖЛИВО!

**Дихальні вправи** – найпростіший спосіб впоратися із сильними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати у будь-якому місці та адаптувати відповідно до власних потреб. Бажано звертати увагу на те, щоб при диханні використовувалася діафрагма. Варто зазначити, що дихальні практики можуть подіяти не відразу, призвести до відчуття легкого запаморочення.

## Постукування/«Метелик»



На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги.

Альтернатива виконання вправи — покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.



Для виконання вправи можна використати [відеоінструкцію](#).

## Простукування/Тепінг



Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Вона допомагає отримати доступ до енергії тіла та надсилати сигнали до частини мозку, яка контролює стрес. Дві хвилини простукування активують дію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та забезпечує внутрішній баланс організму.



Анімаційний відеогайд з використання техніки простукування був розроблений у рамках проекту [Self Help for Trauma](#). За посиланням доступна відеоінструкція з покроковим описом виконання вправи.

## 5-4-3-2-1



Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою.

Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

- 5 – предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;



- 4 – предмети, які можна відчути на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;
- 3 – звуки, які лунають саме зараз;
- 2 – запахи, які відчуються;
- 1 – смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

## Пір'їна — статуя



В основі цієї вправи лежить принцип контрасту – чергування сильного напруження м'язів і розслаблення.

Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько десяти секунд. Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки – розслабленими.



## Вправи для відновлення ресурсу

Якщо заземлення та саморегуляція – це ті методики, які дозволяють швидко опанувати свої емоційні реакції та поведінку, то вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

- B** (belief and values) – віра й переконання
- A** (affect and emotions) – емоції
- S** (sociability) – соціальність
- I** (imagination and creativity) – уява
- C** (cognition and thought) – когнітивні стратегії
- Ph** (physiological activity) – фізична активність

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій.

Дехто намагається почерпнути силу у **вірі, переконаннях та цінностях**, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.

У декого домінує **емоційний спосіб** протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, у кого переважає **соціальний канал** як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

Наступний тип протидії – **уява** – мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Для когось найбільш ефективною є **когнітивна стратегія** – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо.

Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати **тілесні ресурси**: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

Часом звичних стратегій пошуку ресурсу виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження. Саме тому психологи радять звертатися до інших шляхів відновлення, якими та чи інша людина зазвичай не послуговується. Наприклад, якщо раніше відчуття «перезарядження батарейок» виникало під час спілкування з оточуючими, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

## Вправа «Безпечне місце»



Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де людині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

Зробіть кілька глибоких вдихів. Заплющіть очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо.

Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас.

Досліджуйте своє безпечне місце – прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почуєте пташиний спів.

У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.

Безпечне місце – це простір, що формується виключно вашими думками. Зміняйте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте. Це місце завжди поруч – достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві.

Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі – уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі. Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти.



Можна також використовувати допоміжні інструменти для активізації уяви, наприклад, [відео вправи](#).

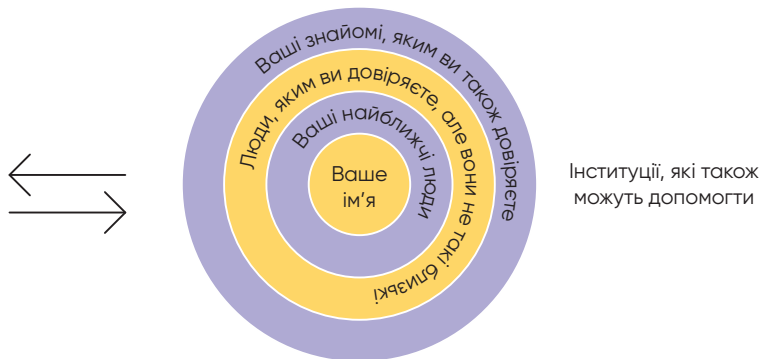


### ВАЖЛИВО!

Варто пам'ятати, що кожен сам керує своїм безпечним місцем. Якщо в ньому щось не так, то все можна змінити силою думки, відкинути будь-які негативні образи чи асоціації. Бажано систематично повертатися до створеного образу, щоб посилити відчуття внутрішньої безпеки та свою стресостійкість.

## Вправа «Кола довіри»

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформувати та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри».



У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри – власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, колеги, організація) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку.
2. У **центральному** колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.
3. У **наступному** колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.
4. **Третє** коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтеся, підтримуєте гарні стосунки.
5. У **четвертому** колі запишіть імена колег, знайомих, батьків однокласників ваших дітей та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.
6. **За межі останнього** кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.
7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природний процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

## Вправа «Шлях героя»



Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2x3 клітинки.
- У **першій** комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.
- У **другій** – місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У **третьій** комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У **четвертій** – промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.
- У **п'ятій** – зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У **шостій** комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-ки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якості особистості, яка їх створила.

## Вправа «Малювання музики»



Ця вправа дозволяє задіяти одразу три сенсорних канали: візуальне сприйняття, слух і тактильні відчуття. Вона допомагає вивільнити емоції та візуалізувати їх.

Для проведення вправи потрібно взяти аркуш паперу, покласти його горизонтально та скласти втрое, щоб утворилося щось схоже на конверт чи буклет.



По черзі прослухати пісні [GO\\_A – Shum](#), [Один в каное – Човен](#), [Андрій Хливнюк і The Kiffness – Ой у лузі червона калина](#)

Під час прослуховування музики необхідно зобразити кольоровими олівцями, фломастерами чи фарбами відчуття, які викликає кожна з пісень, у вигляді абстракції, використовуючи різні лінії, фігури, кольори у довільній формі. Для кожної наступної пісні слід використовувати нову частину аркуша.

Корисно обговорити малюнки та емоції, які виникали протягом виконання завдання.

## Вправа «Рецепт стресостійкості»
















Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання – малюнок, постер, колаж, асамбляж, презентація, мудборд тощо – може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.








Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові і т.ін.).
- Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацює.

## Під час роботи над посібником ми заглядали у такі джерела:

-  Безпечний простір, Онлайн-курс EdEra про організацію безпечного психосоціального освітнього простору для вчителів і дітей
-  How to handle stress: teachers & education staff
-  Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ
-  Caring Counselor. Кола довіри
-  Центр здоров'я і розвитку Коло сім'ї. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги під час війни
-  Colors, music, and emotions: online learning & teaching
-  Вправи для боротьби зі стресом від програми HEART
-  Право дитини на гру: чому це важливо для гармонійного розвитку дошкільнят
-  Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих
-  Види булінгу та кібербулінгу
-  Булінг у закладах освіти: куди звертатися по допомогу?
-  Булінг і безпека дітей в інтернеті. Що робити вчителям і батькам, «Нова українська школа»
-  Support the Kids Involved
-  Булінг очима дитини: що робити дорослим, якщо учнів цькують, «Нова українська школа»



15.  Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти
16.  Консультування дитини, яка пережила сексуальне насильство.
17.  Подолання сексуального насильства щодо дитини: координація дій
18.  How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery
19.  Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс
20.  AVID Open Access: an open educational resource that provides practical, easy-to-use strategies to prepare your students for all that is possible in their future
21. The Stress Management Handbook: A Practical Guide to Staying Calm, Keeping Cool, and Avoiding Blow-Ups. By Eva Selhub, M.D.
22.  Save the Children





### Громадська організація «GoGlobal»


 [www.gocamps.com.ua](http://www.gocamps.com.ua)


 [join@goglobal.com.ua](mailto:join@goglobal.com.ua)

 [@goglobalua](https://www.facebook.com/goglobalua)

 [@goglobalua](https://www.instagram.com/goglobalua)

### Центр «Розвиток КСВ»

 [www.csr-ukraine.org](http://www.csr-ukraine.org)

 [case@csr-ukraine.org](mailto:case@csr-ukraine.org)

 [@CSRUkraine](https://www.facebook.com/CSRUkraine)

 [@csrukraine](https://www.telegram.com/@csrukraine)

### Експертна платформа Career Hub

 [www.careerhub.in.ua](http://www.careerhub.in.ua)

 [info@careerhub.in.ua](mailto:info@careerhub.in.ua)

 [@CareerHubUkraine](https://www.facebook.com/CareerHubUkraine)

 [@careerhub](https://www.telegram.com/@careerhub)

 [@careerhub.in.ua](https://www.instagram.com/careerhub.in.ua)