

Громадська організація
«Центр інноваційної освіти «Про.Світ»

СЬОГОДНІ ЗАРАДИ МАЙБУТНЬОГО.

Школа у воєнний
і післявоєнний час

Київ — 2022



ПРО.СВІТ
ЦЕНТР ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Громадська організація
«Центр інноваційної освіти „Про.Світ“»

СЬОГОДНІ ЗАРАДИ МАЙБУТНЬОГО.

Школа у воєнний
і післявоєнний час

Київ — 2022

УДК 373:355.01(075.8)

Рекомендовано до друку та використання в освітньому процесі

Вченою радою Інституту післядипломної освіти

Київського університету імені Бориса Грінченка

(протокол № 3 від 30 червня 2022 р.)

Аносова А. В., Петушкова Л. А., Петушкова О. Д. **Сьогодні заради майбутнього. Школа у воєнний і післявоєнний час**: посібник для керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2022. 148 с.

Авторки-упорядниці:

- *Аносова Анастасія*, психологиня, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», експертка освітніх програм Центру інноваційної освіти «Про.Світ», кандидатка педагогічних наук;
- *Петушкова Лариса*, психологиня, старша спеціалістка з навчально-методичної роботи міжнародної благодійної організації «Партнерство „Кожній дитині», докторка філософії;
- *Петушкова Олександра*, магістерка управління, керівниця Центру інноваційної освіти «Про.Світ».

Рецензенти:

- *Горбенко Інна*, доцентка кафедри менеджменту, практичної психології та інклюзивної освіти Університету Григорія Сковороди у Переяславі, кандидатка педагогічних наук;
- *Линьов Костянтин*, завідувач кафедри освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук із державного управління;
- *Романюк Світлана*, завідувачка відділу управління закладами освіти Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти.

Цей посібник втілює прагнення Центру інноваційної освіти «Про.Світ» підтримати спроможність шкіл України у подоланні екстремальних викликів сьогодення.

Посібник складається з чотирьох розділів, у яких кожен і кожна із шкільної команди зможуть отримати алгоритм дій, рекомендації, психоедукаційну інформацію, корисні як для професійної діяльності, так і для посилення власної стресостійкості і витривалості.

У змісті посібника висвітлено питання створення безпечного середовища у закладі загальної середньої освіти, захисту прав дитини та освітян, ефективної комунікації у школі, інтеграції дітей із внутрішньо переміщених родин та адаптації всіх учнів до освітнього процесу в умовах військових дій. Описано індикатори травмованості дитини, особливості переживання втрат учнями різних вікових груп, що допоможе педагогам надавати їм емоційну підтримку та вчасну психологічну допомогу. Приділено увагу профілактиці професійного вигорання колективу школи та особливостям роботи психологічної служби з різними суб'єктами освітнього процесу у воєнний та післявоєнний час. Надано рекомендації для батьків учнів щодо того, як підтримувати своїх дітей, говорити з ними про військові події тощо.

Посібник адресовано керівникам, педагогам, працівникам психологічної служби закладів загальної середньої освіти, батькам учнів та усім, хто опікується сталим розвитком шкільної освіти в Україні.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Управління школою на випередження	9
1.1. Створення безпечного освітнього середовища у закладі загальної середньої освіти	12
1.2. Захист прав освітян	17
1.3. Ефективна комунікація у школі	31
1.4. Школа як центр допомоги	38
1.5. Інтеграція дітей із внутрішньо переміщених родин у школу	45
1.6. Профілактика професійного вигорання колективу школи	48
РОЗДІЛ 2. Педагогічна діяльність у школі, що функціонує в умовах воєнного стану	59
2.1. Захист прав дитини	61
2.2. Як побачити тривожні індикатори травмованості дитини	73
2.3. Якщо дитина переживає втрату	86
2.4. Адаптація дітей у шкільному колективі	98
2.5. Психоемоційна саморегуляція педагога	118
РОЗДІЛ 3. Психологічний супровід суб'єктів освітнього процесу в школі у кризовий період	125
3.1. Психосоціальна допомога дітям, травмованим війною	128
3.2. Групи взаємопідтримки	148
3.3. Профілактика професійного вигорання та відновлення ресурсу працівників психологічної служби школи	158
РОЗДІЛ 4. Підтримка дитини у родинному середовищі	160
4.1. Як говорити з дітьми про війну	162
4.2. Як батькам підтримувати дітей	170
4.3. Допомога дітям у керуванні своєю поведінкою	181

ДОДАТКИ

188

Додаток А. Формати командного напрацювання рішень та інструменти їх упровадження	189
Додаток Б. Ігри, які допоможуть дитині впоратися з тривогою і стресом	209
Додаток В. Методики діагностики деяких психічних станів особистості	216
Методика діагностики та опрацювання травматичного досвіду (Е. Гарбі)	216
Методика «Депресія» (Е. Бек)	218
Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна	223
Шкала депресії (Т. Балашов)	228
Шкала впливу подій	230
Шкала Scared-P (для батьків)	234
Тест «Стреси і стресостійкість»	238
Додаток Г. Анкета учасника/-ці групи взаємопідтримки	253
Додаток Ґ. Рекомендації щодо керування інтрузіями та флешбеками	256
Додаток Д. Методики, техніки, вправи для підтримки резилієнтності	259

РОЗДІЛ 1.

Управління школою на випередження

Під час війни школа відіграє значно важливішу, ніж у мирний період роль, адже сам навчальний процес є фактором стабільності, а вчителі впливають на формування відповідальної поведінки учнів, можуть інформувати їх про ризики, організувати надання підтримки та допомоги. Вони спілкуються з кожним учнем і кожною ученицею, тож мають можливість побачити ознаки перебування дитини у складних життєвих обставинах, визначити ймовірні ризики їх виникнення та запобігти їм. Водночас спілкування учнів між собою допомагає їм відволіктися від трагічних подій, а дітям, які тимчасово перемістилися в інші населені пункти, дає можливість легше адаптуватися до нових умов життя, доєднатися до спільноти, реалізувати свій потенціал.

Крім того, у багатьох громадах школи стали своєрідними осередками, що об'єднують як місцевих учнів і вчителів, так і тих, які вимушені були покинути свої домівки та тимчасово переїхати. Є й чимало регіонів, де школи перетворилися на центри надання гуманітарної допомоги та розміщення сімей.

На жаль, частина навчальних закладів України вщент зруйнована через війну. Є школи, які можливо відновити, і вчителі та громади роблять усе, щоб приміщення стали не просто придатними до навчання, а ще кращими та комфортнішими. Деякі заклади знаходяться на територіях, тимчасово окупованих ворогом, і в інформаційному просторі поширюється багато героїчних

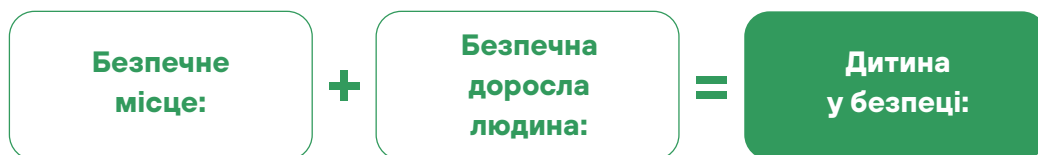
історій педагогів, які ціною навіть власного життя відстоювали та відстоюють цінності нашої країни. Відповідно і директорська роль у різних обставинах буде різною, але вона в кожній із наведених ситуацій має базуватися на єдиних цінностях.

Освіта в умовах війни — це діяльність у режимі особливої відповідальності, працездатності, наполегливості, єдності, відкритості та підтримки. І одним із пріоритетних завдань керівників у таких складних умовах є укріплення суб'єктності учасників освітнього процесу, вибудовування горизонтальних зв'язків у освітній організації, коли кожен і кожна знає, за що відповідає, і приймає самостійні рішення в межах своєї відповідальності.

1.1. Створення безпечного освітнього середовища у закладі загальної середньої освіти

Створити безпечне освітнє середовище — одне з першочергових завдань закладу загальної середньої освіти (далі — ЗЗСО), виконання якого має реалізувати право дітей на безпечні та нешкідливі умови навчання під час війни.

Безпека — стан захищеності особи чи групи, наявність способів задоволення потреб особистості та захисту її прав. *Безпека дитини* — це широке поняття, яке можна описати формулою¹ (рис. 1.1).



- прогнозоване для дитини — вона має повну інформацію, що з нею відбуватиметься, хто там буде і яка роль присутніх. Так само вона розуміє, що чекають від неї;
- максимально підготовлене для взаємодії — є меблі, що відповідають віку дитини, та
- знає та враховує вікові й індивідуальні особливості дитини, а також її психологічний стан;
- взаємодіє з дитиною «на рівних»;
- уміє розпізнавати потреби дитини і забезпечує захист її прав та інтересів;
- відчуває себе захищеною та перебуває у стані спокою;
- має контроль над власним життям — розуміє, що відбуватиметься, до кого може звернутися по допомогу, здатна диференціювати власні емоції та відтворювати

¹ Бугаєць Т., Ковальова О., Пашко Н. Сексуальне насильство щодо дитини: координація дій / упоряд. Бугаєць Т., Ковальова О., Пашко Н. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, ВГЦ «Волонтер». 2020. С. 16–17. URL: <https://uni.cf/3f1AmLC>.

- | | | |
|---|--|---|
| <p>додаткові предмети (олівці, папір, іграшки тощо);</p> <ul style="list-style-type: none">• тут не відбувається жодного насильства над дитиною;• фізично безпечно для дитини;• на основі безпечного місця можна побудувати довірчі взаємини, без яких подолання травм війни стає неможливим. | <ul style="list-style-type: none">• ставиться доброзичливо до дитини та проявляє емпатію. Емпатія означає розуміння того, що відчуває дитина під час розповіді; відчуття вібрації емоції, з якою дитина розповідає; розуміння потреб дитини. | <p>події, що відбувалися з нею раніше;</p> <ul style="list-style-type: none">• має уважну та турботливу дорослу людину поруч;• не має об'єктивних і суб'єктивних загроз. |
|---|--|---|

Рис 1.1. Формула безпеки дитини

Міністерство освіти і науки України поінформувало про особливості організації навчального процесу у 2022/2023 році, зокрема про те, що керівники освітніх закладів особисто відповідатимуть за створення *безпечних умов* для учнів чи студентів і всіх працівників². Перш за все, безпечними мають бути будівлі шкіл. У кожному закладі освіти потрібне укриття чи інші приміщення, де можна перебувати під час повітряних тривог для зменшення ризиків. Якщо такі приміщення не обладнані, то керівник має ініціювати перед засновником зміни до фінансування закладу.

У школах з очним чи змішаним навчанням керівники мають подбати про переривання заняття в разі оголошення повітряної тривоги або інших сигналів небезпеки та скерування всіх присутніх у закладі в укриття. Там, у безпечніших умовах заняття можна буде продовжити.

У закладі повинні розробити дієві, чіткі інструкції про те, хто, де, як і коли має ховатися, як здійснювати евакуацію дітей,

² Особливості організації 2022/23 навчального року (сайт Міністерства освіти і науки України). URL: <https://bit.ly/3BRJpYA> (дата звернення: 17.07.2022).

як діяти в разі обстрілів, під час оголошення повітряної тривоги тощо. Усі в закладі — і працівники, і учні — мають знати ці інструкції та чітко їх дотримуватися. Важливо інформувати про такі правила і батьків учнів — це зменшить їхнє хвилювання. Близькі мають чітко розуміти, де їхні діти та як дізнатися, що вони в безпеці.

Проте наявність укриття — це лише частина тієї безпеки дітей, яку має організувати керівник/-ця.

Поруч із дитиною мають бути *безпечні дорослі* (персонал закладу, її батьки). *Важливо пам'ятати*, що дитина лише тоді відчуватиме себе в безпеці, коли за нею доглядатиме безпечна доросла людина, коли вона житиме в безпечних, стабільних умовах, коли знатиме, що таке безпечна поведінка, і вмітиме безпечно поводитися.

На почуття безпеки впливають і такі чинники: кількість дітей у групі (класі), наявність власного простору, захист від нападок із боку інших дітей. Наявність чіткого розкладу дня, тижня, навчального семестру, плану дій у різних ситуаціях, персональних і групових завдань дає дитині розуміння, що на неї чекає. Це знижує рівень стресу, укріплює відчуття контролю над життям і захищеності.

На атмосферу безпеки також істотно чинять вплив:

- якість співпраці між педагогічними працівниками і комунікації у шкільному колективі;
- наявність реалістичної педагогічної концепції;
- формулювання обов'язків і компетенція членів шкільної команди;
- доступність для всіх суб'єктів освітнього процесу плану роботи школи;

- наявність довгострокових і короткострокових планів, стратегії розвитку закладу. Короткочасні плани особливо важливі для формування почуття стабільності і безпеки в учнів.

Коли дитина відчуває себе в безпеці, рівень її тривоги знижується та «вмикаються» центри мозку, які відповідають за відтворення інформації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, прийняття раціональних рішень — це сприяє опануванню навчального матеріалу.

Для ефективної педагогічної роботи потрібно систематично організовувати командні зустрічі й за необхідності долучати до них представників батьківської спільноти³.

Дорослі мають навчати дітей безпечної поведінки та дій у разі виникнення загрози. Особливо потрібно дбати про безпеку тих учнів, чий рідні не вповні виконують свої батьківські обов'язки. Такі діти мають знати, хто може прийти їм на допомогу з родичів, сусідів, фахівців, уміти за потреби зателефонувати комусь із них.

Отже, директор/-ка ЗЗСО має забезпечити *ефективну систему роботи з учнями, спрямовану на формування в них безпечної поведінки у воєнний і післявоєнний час, до якої входять:*

- *знання педагогічними працівниками основних складових моделі безпечної поведінки; дитячих потреб, які є чинниками формування поведінкових моделей; причин формування негативних моделей поведінки учнів; змісту профілактичної роботи різного типу в школі тощо;*
- *уміння аналізувати та виявляти причини формування негативних поведінкових моделей учнів; визначати потреби*

³ Внук М., Дольняк У. Педагогика травмы: практическое пособие для педагогов, воспитателей и приемных родителей. 2015. С. 55–56.

- учнів і вживати заходи щодо їх задоволення; аналізувати та визначати шляхи попередження і профілактики формування негативних моделей поведінки учнів⁴;
- спрямованість педагогічних працівників на дотримання власної безпеки та демонстрування учням безпечної поведінки, укріплення стресостійкості.

Докладніше про зміст складників наведеної вище формули безпеки дитини та про те, як їм сприяти у ЗЗСО, йдеться в цьому та в усіх наступних розділах посібника.

⁴ Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: методичні рекомендації / за заг. ред. Панка В. Г. Київ: Агенство «Україна», 2014. С. 13.

1.2. Захист прав освітян⁵

У воєнний час особливо загострена потреба в захисті, зокрема і в професійному середовищі. Страх втратити роботу та заробітну плату може призвести до важких емоційних наслідків і негативно відобразитися на якості професійної діяльності. Саме тому важливо, аби керівники закладів освіти пояснювали діючі законодавчі норми, демонстрували управлінську політику, яка базується на принципах законності та справедливості, та долучали до цієї роботи професійну спільку закладу, юристів тощо.

Звісно, події війни внесли особливості у функціонування закладів освіти як на тимчасово окупованих територіях, так і в умовно безпечних регіонах, проте навіть у часи збройної агресії російської федерації проти України права педагогічних працівників продовжують бути під захистом.

У березні 2022 року було внесено зміни до Закону України «Про освіту»⁶, зокрема додано статтю 57 («Державні гарантії в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану»), яка вказує на гарантії збереження робочого місця та середньої заробітної плати під час дії особливого періоду для педагогічних та інших працівників закладів освіти. У свою чергу Законом України «Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану»⁷ на час дії воєнного стану окремо врегульовано особливості порядку переведення працівників на іншу роботу та розірвання трудового договору, тривалість робочого часу та відпочинку, умови оплати праці та надання відпусток тощо.

⁵ Параграф укладено за участі Бурова Микити, юриста Центру інноваційної освіти «Про.Світ».

⁶ Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Дата оновлення: 05.07.2022. URL: <https://bit.ly/3QR8hnd> (дата звернення: 09.09.2022).

⁷ Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану: Закон України від 15.03.2022 № 2136-IX. Дата оновлення: 19.07.2022. URL: <https://bit.ly/3LpFtRR> (дата звернення: 09.09.2022).

ПІД ОКУПАЦІЄЮ

Упродовж останнього часу надходить багато запитів від освітян, які опинилися в тимчасовій окупації в різних областях України. Окупаційна влада змушує педагогів викладати в закладах освіти згідно з російською пропагандою та ідеологією. Найчастіше представники освіти просять дати роз'яснення чи покрокову інструкцію стосовно того, що робити в разі окупації, щоб не підпасти під дію кримінального закону⁸, та як убезпечити колектив. У цьому питанні точно відомо, що робити не варто — співпрацювати з окупаційною владою та викладати за російською програмою.

Стаття 111 Кримінального кодексу України визначає поняття та форми державної зради. Державна зрада — це діяння, умисно вчинене громадянином/-кою України на шкоду суверенітетові, територіальній цілісності та недоторканості, обороноздатності, державній, економічній чи інформаційній безпеці України: перехід на бік ворога в період збройного конфлікту, шпигунство, надання іноземній державі, організації або їх представникам допомоги в проведенні підривної діяльності проти України. За такі дії в умовах воєнного стану передбачена відповідальність у вигляді позбавлення волі на строк 15 років або довічно з конфіскацією майна.

На звільнення від кримінальної відповідальності за державну зраду можна розраховувати лише тим громадянам України, які для виконання злочинного завдання іноземної держави, організації або їх представників не вчинили жодних дій, а лише добровільно розповіли органам державної влади про отримане завдання⁹.

⁸ Кримінальний кодекс України: Закон України від 05.04.2001 № 2341-III. Дата оновлення: 30.06.2022. URL: <https://bit.ly/3eYkx8i> (дата звернення: 09.09.2022).

⁹ Кримінальний кодекс України: Закон України від 05.04.2001 № 2341-III. Дата оновлення: 30.06.2022. URL: <https://bit.ly/3eYkx8i> (дата звернення: 09.09.2022).

Стаття 111 Кримінального кодексу України визначає поняття та форми колабораціонізму, а також встановлює відповідальність за такі дії. Колабораційною діяльністю визнають:

- публічне заперечення громадянином/-кою України здійснення збройної агресії проти України, встановлення та утвердження тимчасової окупації частини території України або публічні заклики співпрацювати з державою-агресором, її збройними формуваннями та/або окупаційною адміністрацією, підтримувати їхні рішення та/або дії, не визнавати поширення державного суверенітету України на її тимчасово окуповані території (публічним є звернення до невизначеного кола осіб, зокрема в інтернеті або за допомогою медіа).
- здійснення громадянином/-кою України пропаганди в закладах освіти незалежно від типів і форм власності, аби посприяти збройній агресії проти України, встановленню й утвердженню тимчасової окупації частини території України, уникненню відповідальності за здійснення збройної агресії проти України;
- дії громадян України, спрямовані на впровадження стандартів освіти держави-агресора в українських закладах освіти;
- передача матеріальних ресурсів незаконним збройним чи воєнізованим формуванням, створеним на тимчасово окупованій території, та/або збройним чи воєнізованим формуванням держави-агресора;
- провадження господарської діяльності у взаємодії з державою-агресором, незаконними органами влади, створеними на тимчасово окупованій території;
- добровільне зайняття громадянином/-кою України посади, пов'язаної з виконанням організаційно-розпорядчих або адміністративно-господарських функцій, у незаконних органах влади, створених на тимчасово окупованій території, або добровільне обрання до таких органів;

- участь в організації та проведенні незаконних виборів та/або референдумів на тимчасово окупованій території або публічні заклики до їх проведення;
- організація та проведення заходів політичного характеру, інформаційна діяльність у співпраці з державою-агресором та/або його окупаційною адміністрацією, спрямовані на підтримку держави-агресора, її окупаційної адміністрації чи збройних формувань та/або на уникнення нею відповідальності за збройну агресію проти України, за відсутності ознак державної зради, активна участь у таких заходах (заходи політичного характеру — це з'їзди, збори, мітинги, походи, демонстрації, конференції, круглі столи тощо; інформаційна діяльність — створення, збирання, одержання, зберігання, використання та поширення відповідної інформації).
- добровільне зайняття громадянином/-кою України посади в незаконних судових або правоохоронних органах, створених на тимчасово окупованій території;
- добровільна участь громадянина/-ки України в незаконних збройних чи воєнізованих формуваннях, створених на тимчасово окупованій території, та/або у збройних формуваннях держави-агресора чи допомога таким формуванням вести бойові дії проти ЗСУ та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України¹⁰.

У найбільш широкому розумінні частини 3 статті 111 Кримінального кодексу України колабораційної діяльністю вважається будь-яка залученість до викладання у закладі освіти за програмою держави-агресора. Вчинення цієї та інших згаданих дій може передбачати кримінальну відповідальність у вигляді

¹⁰ Кримінальний кодекс України: Закон України від 05.04.2001 № 2341-III. Дата оновлення: 30.06.2022. URL: <https://bit.ly/3eYkx8i> (дата звернення: 09.09.2022).

заборони обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю з можливою конфіскацією майна, а також штраф, арешт, виправні роботи чи навіть позбавлення волі.

Крім настання кримінальної відповідальності за колабораціонізм також *присутня перспектива застосування до педагогічного працівника дисциплінарного стягнення — звільнення.*

Співпраця з державою-агресором та виправдовування її злочинних дій за своєю суттю є аморальними явищем. Відповідно до статей 54, 56 Закону України «Про освіту» педагогічною діяльністю можуть займатися лише особи з високими моральними якостями, які зобов'язані особистим прикладом утверджувати повагу до принципів загальнолюдської моралі (правди, справедливості, відданості, патріотизму, гуманізму, інших добродійностей)¹¹.

Статтею 41 Кодексу законів про працю України визначено, що вчинення працівником, який виконує виховні функції, аморального проступки, не сумісного з продовженням його роботи, є підставою, що дозволяє роботодавцю розірвати трудовий договір за власної ініціативою¹².

Наведене трактування норм чинного законодавства повністю збігається з постановою Верховного Суду України від 22 березня 2017 року у справі № 6–3135цс16:

«Працівники, які виконують виховну функцію, — вчитель, педагог, вихователь — зобов'язані бути людиною високих моральних переконань та бездоганної поведінки. Особистий приклад викладача та його авторитет

¹¹ Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Дата оновлення: 05.07.2022. URL: <https://bit.ly/3QR8hnd> (дата звернення: 09.09.2022).

¹² Кодекс законів про працю України: Закон від 10.12.1971 ВВР № 322-VIII. Дата оновлення: 17.06.2022. URL: <https://bit.ly/3S6pudK> (дата звернення: 18.07.2022).

і високоморальна поведінка мають виключно важливе значення у формуванні свідомості молоді. Унаслідок цього, якщо педагог недостойною поведінкою скомпрометував себе перед учнями, іншими особами, порушив моральні норми, втратив тим самим авторитет, дискредитував себе як вихователь, він може бути звільнений з роботи.

З підстав вчинення аморального проступку, несумісного з продовженням даної роботи, можуть бути звільненні лише ті працівники, які займаються виховною діяльністю, наприклад, вихователі, вчителі, викладачі, практичні психологи, соціальні педагоги, майстри виробничого навчання, методисти, педагогічні працівники позашкільних закладів. Таке звільнення допускається як за вчинення аморального проступку при виконанні трудових обов'язків, так і не пов'язаного з ними (вчинення такого проступку в громадських місцях або в побуті). Звільнення не може бути визнано правильним, якщо воно проведено лише внаслідок загальної оцінки поведінки працівника, не підтвердженої конкретними фактами»¹³.

Що ж стосується організації освітнього процесу за українськими стандартами, то Служба освітнього омбудсмена України у своїх інформаційних матеріалах звертає увагу освітян на наступні поради:

¹³ Про поновлення на роботі, стягнення середнього заробітку за час вимушеного прогулу, відшкодування моральної шкоди: Постанова Верховного суду України від 22.03.2017 № 6–3135цс16.757/4906/15-ц. URL: <https://bit.ly/3RTEdJf> (дата звернення: 09.09.2022).

1. **Пріоритезація власної безпеки.** Пам'ятаємо, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Якщо викладання за українськими програмами пов'язане з ризиком для життя та здоров'я — не варто цього робити. На жаль, відомі непоодинокі випадки тиску, погроз та насильницьких дій з боку російських окупантів за факт організації освітнього процесу за українськими стандартами.

У разі відсутності будь-якої можливості для організації освітнього процесу оптимальним рішенням буде оголошення простою, особливості якого розглянемо далі.

Якщо ж відбувається примус до співпраці за стандартами держави-агресора — намагайтеся по-можливості, але не нехтуючи власною безпекою, фіксувати та документувати такі дії.

2. **Таємність та непублічність освітнього процесу.** Якщо на тимчасово окупованих територіях все ж є можливість здійснювати дистанційне навчання за українськими програмами, варто подбати про додаткову обачність та безпечність усього освітнього процесу¹⁴.

Крім того, при можливості організації дистанційного навчання важливо мати розуміння про можливі алгоритми дій на випадок окремих ситуацій: при збільшенні інтенсивності бойових дій, тиску з боку російських окупантів, втрати комунікації тощо.

Не зайвим також буде донести до учасників освітнього процесу та їх представників встановлену законодавством можливість у будь-який час та у будь-який зручний спосіб подати заяву про переведення на дистанційне навчання до будь-якого іншого закладу загальної середньої освіти, який знаходиться

¹⁴ Пропозиції щодо вирішення проблем учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану (сайт Служби освітнього омбудсмена України). URL: <https://bit.ly/3Dzm8fa> (дата звернення: 09.09.2022).

на підконтрольній території України. Додатковим можливим варіантом може бути інформування про можливість переходу на екстернат чи сімейну форму навчання, що звільнить дитину від необхідності щоденного підключення до онлайн-занять. Проведення такої роз'яснювальної роботи дозволить за потреби оперативно призупинити освітній процес та зменшити вимушену паузу у навчанні дітей.

ПІД ЧАС ПРОСТОЮ

В умовах воєнного стану, коли заклад освіти не має жодної можливості працювати: ні очно, ні дистанційно — оптимальним рішенням є оголошення простою.

Відповідно до статті 34 Кодексу законів про працю України **простій** — це зупинення роботи, викликане відсутністю організаційних або технічних умов, необхідних для виконання роботи, невідвотною силою або іншими обставинами¹⁵.

Простій може бути оголошено як для всього колективу, так і для конкретного працівника. Під час такої зупинки роботи працівник не зобов'язаний виконувати трудові обов'язки та може бути відсутній на робочому місці.

Кодекс законів про працю детально не регламентує порядок запровадження простою. У свій час Міністерство праці та соціальної політики (примітка — у грудні 2010 року міністерство реорганізоване в Міністерство соціальної політики України) у листі «Щодо організації роботи під час простою на підприємстві» від 23 жовтня 2007 року № 257/06/187-07 звернуло увагу на наступний порядок дій:

¹⁵ Кодекс законів про працю України: Закон від 10.12.1971 ВВР № 322-VIII. Дата оновлення: 17.06.2022. URL: <https://bit.ly/3S6pudK> (дата звернення: 09.09.2022).

1. **Оформлення акту простою**, в якому фіксуються причини припинення роботи. Важливо наголосити, що самого факту введення в Україні воєнного стану недостатньо для оголошення простою; у відповідному акті потрібно вказати конкретні причини неможливості забезпечення робочого процесу, зокрема: розташування закладу освіти на тимчасово окупованих територіях або у зоні активних бойових дій тощо.

2. **Оформлення наказу про простій**, в якому зазначається період простою або подію, з якою такий простій буде припинено, а також перелік працівників, розмір їх заробітної плати та особу, відповідальну за доведення наказу до інших працівників¹⁶.

Державна служба України з питань праці у своїх інформаційних матеріалах нагадує, що місце перебування працівника під час цілоденного простою законодавством не визначено, а тому про необхідність бути присутнім або відсутнім на робочому місці варто додатково вказати у відповідному наказі¹⁷.

Законодавчі гарантії оплати часу простою визначаються статтею 113 Кодексу законів про працю України. Згадана стаття наголошує, що *мінімальна межа оплати часу простою, який виник не з вини працівника — $\frac{2}{3}$ тарифної ставки встановленого розряду (окладу)*¹⁸.

¹⁶ Щодо організації роботи під час простою на підприємстві: Лист Міністерства праці та соціальної політики України від 23.10.2007 р. N 257/06/187-07. URL: <https://bit.ly/3SpqaLj> (дата звернення: 09.09.2022).

¹⁷ Трудові відносини у воєнний час — питання/відповіді (сайт Державної служби України з питань праці). URL: <https://pratsia.in.ua/faq> (дата звернення: 09.09.2022).

¹⁸ Кодекс законів про працю України: Закон від 10.12.1971 ВВР № 322-VIII. Дата оновлення: 17.06.2022. URL: <https://bit.ly/3S6pudK> (дата звернення: 09.09.2022).

При цьому законодавство не забороняє передбачати і більший розмір оплати вимушеного простою. Такий розмір може встановлюватися галузевими нормативними документами та колективними договорами.

Так, очільник Міністерства освіти і науки України публічно наголошував на необхідності здійснювати оплату вимушеного простою на рівні середньої заробітної плати¹⁹. Відповідний аспект зазначається у пункті 8.3.3 «Галузевої Угоди між Міністерством освіти і науки України, Профспілками працівників освіти і науки України та Всеукраїнським об'єднанням організацій роботодавців у галузі вищої освіти на 2021–2025 роки» — *сторони угоди рекомендують керівникам закладів освіти забезпечити оплату простою, що виник не з вини працівників, у розмірі середньої заробітної плати*²⁰. Така рекомендація згадується також у листі Міністерства освіти і науки України «Про надання інформації» від 15 березня 2022 року²¹.

¹⁹ Освітняни отримуватимуть заробітну плату під час особливого періоду (сайт Міністерства освіти і науки України). URL: <https://bit.ly/3BRqrRQ> (дата звернення: 09.09.2022).

²⁰ Галузева угода між Міністерством освіти і науки України, Профспілками працівників освіти і науки України та Всеукраїнським об'єднанням організацій роботодавців у галузі вищої освіти на 2021–2025 роки (Міністерство освіти і науки України та Профспілка працівників освіти і науки України). URL: <https://bit.ly/3Scw6ad> (дата звернення: 09.09.2022)

²¹ Про надання інформації: Лист Міністерства освіти і науки України від 15.03.2022 № 1/3463–22. URL: <https://bit.ly/3Saje4z> (дата звернення: 09.09.2022).

В ЕМІГРАЦІЇ ТА НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

Працівникам, які можуть виконувати свої обов'язки дистанційно, чинне законодавство не обмежує місце перебування під час роботи: працювати можна як в Україні, так і за її межами.

Перебування вчителя за межами України не є підставою для припинення чи призупинення трудових відносин. Більше того, норми чинного законодавства гарантують педагогічним працівникам збереження їх місця роботи та середньої заробітної плати протягом особливого періоду, який в тому числі охоплює воєнний час і частково відбудовний період після закінчення воєнних дій.

Як вже зазначалося, у березні 2022 року Закон України «Про освіту» було доповнено статтею 57-1 «Державні гарантії в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану». Відповідно до згаданої статті усім працівникам закладу освіти на час особливого періоду гарантується:

- *організація освітнього процесу у дистанційній або будь-якій іншій найбільш безпечній формі;*
- *збереження місця роботи, середнього заробітку, здійснення виплати стипендії та інших виплат, передбачених законом;*
- *місце проживання та, якщо необхідно, забезпечення харчування²².*

Отже, *правильним рішенням по відношенню до педагогічних працівників, які знаходяться за межами України є саме організація дистанційної роботи.* Міністерство освіти і науки неодноразово звертало увагу на це у своїх листах, зокрема: «Про практику

²² Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Дата оновлення: 05.07.2022. URL: <https://bit.ly/3QR8hnd> (дата звернення: 09.09.2022).

застосування трудового законодавства у галузі освіти і науки під час дії правового режиму воєнного стану» від 07 березня 2022 року²³ та «Про надання інформації» від 15 березня 2022 року²⁴.

«Кожен працівник (педагогічний, науково-педагогічний та інші працівники) закладів і установ освіти, робота якого відбувається у дистанційному режимі, має самостійно визначити робоче місце та, відповідно, несе відповідальність за забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці на обраному ним робочому місці, у тому числі за межами території України. Оплата праці здійснюється за тарифікацією із розрахунку заробітної плати, встановленої при тарифікації, з дотриманням при цьому умов чинного законодавства», — наголошується у листі Міністерства освіти і науки України «Про надання інформації» від 15 березня 2022 року²⁵.

Відповідно до статті 60–2 Кодексу законів про працю України, дистанційна робота — це форма організації праці, за якої працівник виконує обов'язки поза робочими приміщеннями, територією власника чи уповноваженого ним органу, у будь-якому місці на власний розсуд і з використанням інформаційно-комунікаційних технологій²⁶.

Заклади освіти можуть організовувати освітній процес повністю за дистанційною формою навчання або ж використовувати окремі технології дистанційного навчання в межах інших форм здобуття освіти: очної (денної, вечірньої), заочної, екстернатної тощо.

²³ Про практику застосування трудового законодавства у галузі освіти і науки під час дії правового режиму воєнного стану: Лист Міністерства освіти і науки України від 07.03.2022 № 1/3378–22. URL: <https://bit.ly/3QUt6yn> (дата звернення: 09.09.2022).

²⁴ Про надання інформації: Лист Міністерства освіти і науки України від 15.03.2022 № 1/3463–22. URL: <https://bit.ly/3Saje4z> (дата звернення: 09.09.2022).

²⁵ Про надання інформації: Лист Міністерства освіти і науки України від 15.03.2022 № 1/3463–22. URL: <https://bit.ly/3Saje4z> (дата звернення: 09.09.2022).

²⁶ Кодекс законів про працю України: Закон від 10.12.1971 ВВР № 322–VIII. Дата оновлення: 17.06.2022. URL: <https://bit.ly/3S6pudK> (дата звернення: 09.09.2022).

Основні питання організації та запровадження дистанційного навчання визначені у «Положенні про дистанційне навчання», яке було затверджено наказом МОН України від 25 квітня 2013 року № 466²⁷, та «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної освіти», яке було затверджено наказом МОН України від 8 вересня 2020 року № 1115²⁸.

На період воєнного стану дистанційна робота запроваджується наказом засновника та/або керівника закладу освіти без додаткового укладання з працівником трудового договору про дистанційну роботу.

При організації «дистанційки» інколи справедливо можуть виникати питання скасування надбавок і доплат. У службі освітнього омбудсмена України прямо зазначають про те, що: «Потрібно враховувати вид нарахування доплати чи надбавки. Наприклад, якщо педагог отримує доплату за класне керівництво, то її педагогічному працівнику буде правильним продовжувати виплачувати, оскільки навіть дистанційно педагог виконує свої обов'язки та координує роботу свого класу. Те ж саме стосується доплати за перевірку навчальних робіт учнів. Якщо ж працівник отримує доплати за завідування кабінетом і знаходиться за кордоном — то зрозуміло, що виконувати саме цю роботу дистанційно він не може — у такому разі правильним буде тимчасово не виплачувати ці доплати, оскільки поки що працівник не може виконувати цю роботу»²⁹.

²⁷ Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466. URL: <https://bit.ly/3QUYAEi> (дата звернення: 09.09.2022).

²⁸ Деякі питання організації дистанційного навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 № 1115. URL: <https://bit.ly/3Bzaazj> (дата звернення: 09.09.2022).

²⁹ Освіта під час воєнного стану — 30 запитань та відповідей (сайт Служби освітнього омбудсмена України). URL: <https://bit.ly/3eNDBpF> (дата звернення: 09.09.2022).

При цьому Служба освітнього омбудсмена України у своїх інформаційних матеріалах вкотре наголошує на наступних аспектах:

1. **Забора на сегрегації** педагогічних працівників на тих, хто знаходиться у населеному пункті розташування закладу освіти, і тих, хто перебуває в іншому населеному пункті України або за її межами.

Більше того, при запровадженні дистанційної роботи працівник не зобов'язаний повідомляти місце свого перебування при виконанні трудових обов'язків. Така інформація може надаватися закладу освіти лише за бажанням самого працівника. Пам'ятаємо, що дистанційна робота — це форма організації праці, за якої робота виконується в будь-якому місці за вибором працівника.

2. **Забора на примусу** до повернення чи оформлення відпустки за власний рахунок³⁰. Про останнє роботодавцям не переставать нагадувати центральні органи виконавчої влади.

Міністерство економіки України у своєму інформаційному матеріалі делікатно звернуло увагу, що «законодавством про працю не передбачено надання відпусток без збереження заробітної плати з ініціативи роботодавця»³¹.

³⁰ Пропозиції щодо вирішення проблем учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану (сайт Служби освітнього омбудсмена України). URL: <https://bit.ly/3Dzm8fa> (дата звернення: 09.09.2022).

³¹ Відповіді на поширені запитання щодо трудових відносин під час воєнного стану (сайт Міністерства економіки України). URL: <https://bit.ly/3xxPRRM> (дата звернення 09.09.2022)

1.3. Ефективна комунікація у школі

Учителям важливо розуміти, що вони мають основну інформацію про події у школі, зміни в освіті громади, регіону, зокрема й на законодавчому рівні. Інформованість освітян забезпечує підтримку у них відчуття *стабільності* («Я розумію, що відбувається»). Особливо це важливо для них у час воєнного стану, коли інформаційний простір насичений інформацією, що негативно впливає на емоційний стан, і люди перебувають у стресових ситуаціях, відчують невизначеність щодо завершення війни.

Для налагодження ефективної комунікації директорам шкіл важливо:

- створити й організувати інформаційний простір, у якому кожен і кожна з команди педагогів зможе отримати потрібну інформацію, задати питання напряму керівнику/-ці школи (канали комунікації для цього наведені нижче);
- слухати колег і час від часу задавати питання стосовно того, що їх хвилює, цікавитися їхнім емоційним станом, їхньою думкою (для цього можна використовувати онлайн-опитування, збір ідей, індивідуальні зустрічі).






Перелік запитань, які можуть використати керівники:

- ❓ Що цього навчального року вам вдалося найкраще? Поділіться своїми успіхами.
- ❓ Щодля вас було найбільшим викликом, як ви долали труднощі?
- ❓ Що вам заважало працювати? Що надихало, наснажувало?
- ❓ Що б ви хотіли змінити у школі? Які нові ідеї у вас з'явилися?
- ❓ Як, на вашу думку, організувати роботу з батьками учнів, з учнями, які вимушено переїхали до нашого міста?

Може здатися, що це прості питання і відповіді на них будуть стандартними, не вартими витрат часу. Але вони важливі для педагогів, для того, щоб вони були переконані, що їхня думка важлива, що їх чують;

- обговорювати нові ідеї та можливі зміни з учителями, залучати команду до ухвалення рішень. Це формує командний дух, посилює ініціативність, підвищує відповідальність за спільні рішення (формати залучення команди до ухвалення рішення наведені в додатку А);
- отримувати зворотний зв'язок від суб'єктів освітнього процесу.

Формати і канали шкільної комунікації для отримання зворотного зв'язку:

-  онлайн-опитування або голосування — через сайт закладу, сторінку в фейсбуці, групу у вайбері чи інших месенджерах, розсилку електронною поштою;
-  офлайн-опитування або голосування — у холі навчального закладу, на виставках, у парках, на святах, тобто там, де бувають учні та їхні батьки;
-  дискусії, громадські обговорення, круглі столи — ці формати дозволяють окреслити питання та поцікавитися думкою експертів, почути, які запитання та проблеми виникають у вашої аудиторії;
-  батьківські збори, дні відкритих дверей — це формати, які часто використовують у школі, але дуже важливо, щоб вони не були формальністю, а ставали основою для прийняття рішень і планування комунікації;
-  особисте спілкування.

Загалом для комунікації у школі можуть використовувати такі канали:

- електронні розсилки;
- розсилки партнерів чи колег;
- соціальні мережі (фейсбук, інстаграм) та їхні месенджери, чати, закриті спільноти;
- медіа (публікації, сюжети, пресконференції, брифінги, етери);
- блоги;
- публічні звіти;
- семінари, онлайн-заходи;
- вебсайт закладу освіти (власний і посилання з інших сайтів);
- брошури, що розповсюджують у визначеній місцевості;
- презентації на заходах;
- внутрішні комунікації з працівниками, правлінням і волонтерами;
- постери, флаери, білборди, дошки оголошень.

Для різних каналів комунікації про одну й ту саму подію або проект треба готувати різні формати. Найпоширеніша помилка — передрук, наприклад, пресрелізу або новини із сайту школи на її сторінку в соцмережі. Для соцмережі новину потрібно адаптувати: розбити на кілька коротких дописів, або розмістити емоційне відео чи фото з коротким підписом до нього, або кілька рядками окреслити найважливіше і зробити посилання на сайт.

Важливо також сегментувати аудиторію шкільної комунікації (педагоги, учні, батьки, засновники, стейкхолдери тощо) та диференціювати і саму інформацію, і форму її подання (рис. 1.2).

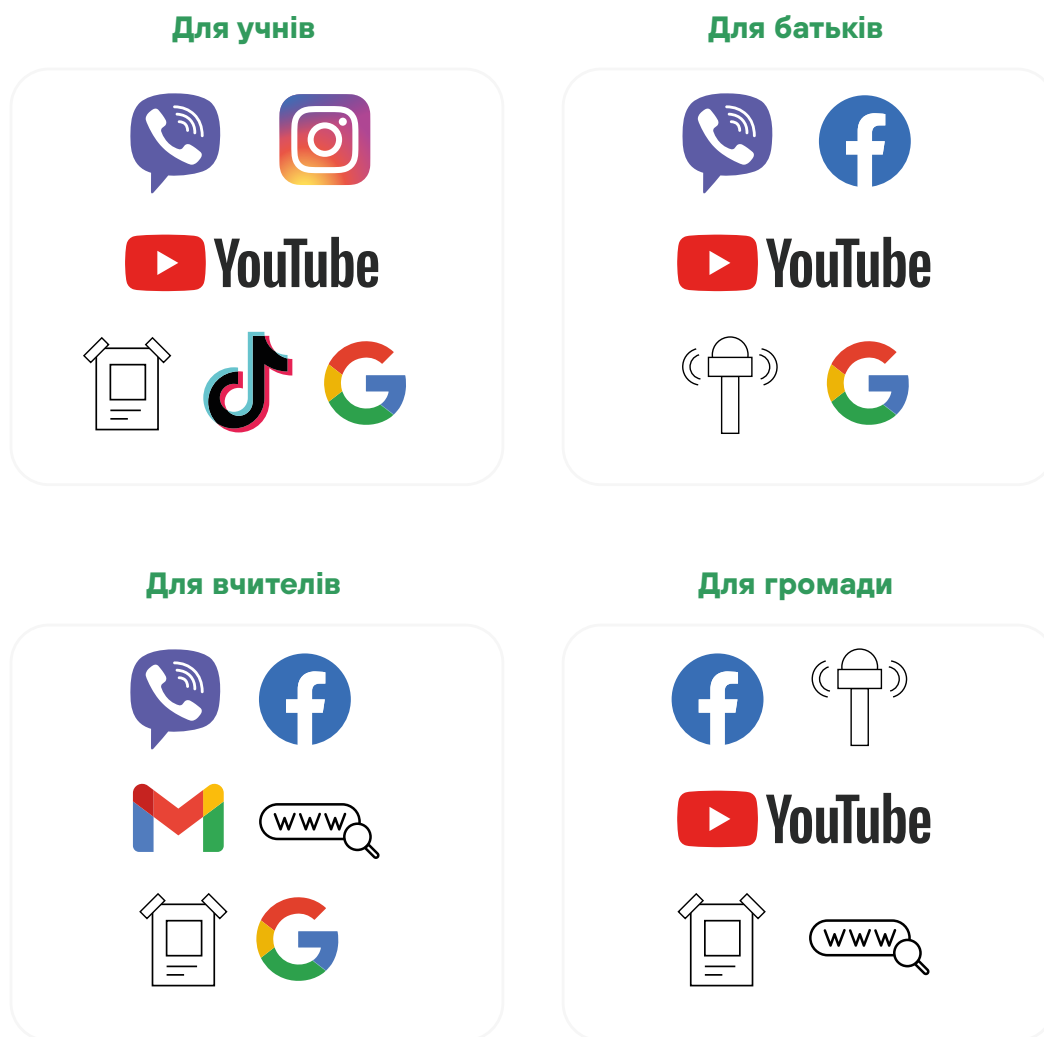


Рис. 1.2. Канали шкільної комунікації з різними аудиторіями

Для ілюстрації зазначеного вище наведемо приклад каналів комунікації та онлайн-сервісів, які використовують у ГО «Центр інноваційної освіти „Про.Світ“» (рис. 1.3).

Інформування

Гугл-група (спільні листи)/фб-месенджер

Спілкування

Спільний чат у фб-месенджері

Прийняття спільних рішень/Спільна робота

Командні офлайн-онлайн зустрічі, стратегічна сесія раз на пів року, зустрічі у проєктних міні-командах (Zoom, Google Hangouts, Asana)

Аналіз роботи/рефлексії

Сніданок Просвітянок (перемоги місяця, досвід, фокуси наступного місяця, раз на місяць), zoom

Планування/Синхронізація

П'ятнично-понеділова розсилка (що вдалося зробити, фокуси на наступний тиждень), google-диск

*Рис. 1.3. Канали комунікації
ГО «Центр інноваційної освіти „Про.Світ“»*

Для налагодження ефективної комунікації в закладі освіти варто дотримуватися такої послідовності дій:

- **сформууйте єдину систему комунікації.** Початково її треба створити спільно з командою, а надалі регулярно підтримувати;
- **визначте відповідального за внутрішні комунікації.** Ця людина буде центром комунікації та підтримуватиме систематичність;

- **ухваліть чіткі правила комунікації.** Як працюватиме ця система, варто домовитися спільно;
- **поінформуйте про правила та навчіть їх застосовувати.** Кожний і кожна в команді має розуміти, як використовувати той чи інший інструмент комунікації. Важливо не перевантажувати команду, адже ніхто не хоче читати по 4–5 повідомлень на день у різних каналах комунікації. Радимо вибрати один день на тиждень для надсилання всієї важливої інформації. Також варто проаналізувати, чи справді ця інформація потрібна всім, чи її треба надіслати тільки окремим людям, які безпосередньо беруть участь у процесі комунікації;
- **аналізуйте внутрішню комунікацію.** Помічайте ситуації, коли хтось не отримав певної інформації або не сприйняв її серйозно. Просіть зворотний зв'язок і вдосконалюйте систему комунікації.

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Коли доводиться комунікувати у напружених, кризових, екстремальних ситуаціях, варто пам'ятати про формулу на рис. 1.4.



Рис. 1.4. Формула ефективної комунікації у кризових ситуаціях

Пам'ятаємо, що чутки з'являються там, де відсутня інформація. Якщо ж інформація у школі дається керівником оперативно й повно, він може розраховувати на підтримку.

1.4. Школа як центр допомоги

Освітняни у важкі часи воєнних дій на території України не лише самовіддано та відповідально виконують свої професійні обов'язки, а й здійснюють величезну кількість волонтерської роботи — надають допомогу учням і їхнім батькам, внутрішньо переміщеним особам, військовим ЗСУ. Відтак керівнику/-ці школи варто організовувати для членів колективу спеціальні зустрічі, на яких вони могли б поділитися досвідом волонтерства, відрефлексувати почуття, знайти підтримку та необхідні психологічні знання щодо взаємодії з потерпілими внаслідок воєнних дій. Тож у цьому параграфі наводимо інформацію та рекомендації, які допоможуть освітянам залишатися достатньо стресостійкими, навіть коли вони поєднують волонтерську та професійну діяльність³².

Під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу військових подій, і допомоги їм варто дотримуватися порад:

1. Не дозволяйте собі думати, що робите мало, непрофесійно, не так. Без вас людина поруч була б у цей момент самотньою! Травматизовані люди (ті, хто отримали психологічну травму) потребують від інших насамперед цілющих зустрічей і цілющих стосунків. І кожна зустріч із людьми може зародити такі стосунки.
2. Підтримуйте людей і приймайте підтримку з розумінням, що кожен і кожна має право і на слабкість, і на прояви сили та відваги. Люди — різні, зокрема й у кризовій ситуації вони проявляють себе по-різному. Те, що викликає стрес в однієї особи і стає для неї тягарем, іншій може видатися не таким уже й страшним.

³² Матеріали Барбари Прайтлер — психотерапевтки Віденського центру допомоги жертвам катувань і війни, кандидатки психологічних наук.

3. Усі дії з допомоги іншим підпорядковують головному правилу — *«Не нашкодити!»*, адже надважливо не допустити нових травмвань. На практиці це означає:
- 🔥 роздивіться ситуацію, проаналізуйте її, а вже потім дійте (навіть якщо діяти треба оперативно). Уявімо допомогу іншим як роботу пожежника, котрий отримав виклик. Він спочатку з'ясовує, що і де горить, потім збирає необхідні засоби для порятунку, опісля вдягає захисний костюм і лише тоді, у повному спорядженні починає рятувати. Так само і ми маємо не одразу кидатися «рятувати від пожежі», адже якщо будемо не готові, то «попечемося», і травмованих буде вже на одну людину більше, і комусь доведеться рятувати і вас, і того чи ту, кому ви намагалися допомогти;
 - 🔥 поважайте потреби та бажання потерпілих, якщо ви побачили, що вони в адекватному стані;
 - 🔥 надавайте відчуття безпеки.

ЩО ВІДЧУВАЮТЬ ТРАВМАТИЗОВАНІ ЛЮДИ

Люди, що отримали травму, можуть відчувати цілу гаму почуттів. Маємо розуміти, що ці почуття в часи війни мають велику силу й інтенсивність. Це важливо з кількох причин:

- сильні почуття «знеструмлюють». Якщо ми їх переживаємо тривалий час, ці почуття руйнують нас ізсередини. Віддалені наслідки психологічних травм можуть бути дуже вираженими. Саме тому в Україні зараз піднімається потужна хвиля психологічної допомоги та підтримки для всіх українців. Рани загоюються, але дуже важливо вчасно

- побачити рану, зрозуміти її серйозність, обробити правильними антисептиками, застосувати необхідну мазь, міняти пов'язки... Рубці залишаються, але якщо ми все вчасно і правильно зробили, вони не заважатимуть у подальшому жити. Це було про рани на тілі. Душевні рани можуть бути не такими помітними зовні, але вони не менш важливі. І якщо душевна рана «кровить», вона не дасть нормально жити. «Рубці» ж у цьому випадку — це пам'ять і досвід, які залишаються з нами, та зроблять нас сильнішими, витривалішими, стійкішими;
- через тривале переживання сильних почуттів людина може втратити контроль над собою і своїм життям та завдати шкоди собі й іншим;
 - сильні почуття перекривають усі інші, а ще приховують наші потреби. Так, людина може забувати або ж не хотіти їсти чи пити, їй може стати байдуже до потреб інших (наприклад, власних дітей), вона може регресувати у своєму розвитку тощо.

І все це *нормальні* реакції на *ненормальні* події. Але з часом до цих подій кожна людина має вибудувати адекватне ставлення, яке б її не руйнувало, і віднайти в собі джерела ресурсів для відновлення та продовження життя. Адже життя — це найцінніше, що маємо.

Якщо говорити про те, які конкретно сильні почуття проживають люди під час війни, то це можуть бути страх, ненависть, злість, гнів, розгубленість, тривога, апатія, самотність, безпорадність... І як би це дивно не звучало, але менше хвилюватися варто за тих, хто свариться, кричить, грозиться щось комусь зробити, ніж за тих, хто мовчить, мало або взагалі не реагує на зовнішній світ, небагато рухається, демонструє відсутність будь-яких бажань.

У першому випадку в людини є сили, і їх доречно переспрямувати на щось корисне та доцільне (попросити, наприклад, про якусь допомогу, дати невеличке доручення тощо). Натомість байдужість, заціпеніння, скам'янілість у почуттях, апатичні стани небезпечні переростанням у депресію, з якою людина самотійно вже не зможе впоратися.

Добре — і знову ж не дивуємось — коли людина плаче. Горе, біду, втрату треба пережити, перестраждати, і плач свідчить, що цей процес відбувається. І тут не хочеться писати якісь шаблонні фрази для заучування — у випадках, якщо людина поруч із вами дозволила собі розплакатися і ви відчуваєте бажання допомогти, краще довіритися своєму серцю, своїй інтуїції. Присутність поруч, добрі слова підтримки, погладжування по плечі — найкращий еліксир. І пам'ятаємо, що для загоєння ран потрібен час.

ЯК КОМУНІКУВАТИ З ТРАВМАТИЗОВАНОЮ ЛЮДИНОЮ

Люди можуть поводитися по-різному: плакати, кричати, агресувати, звинувачувати, втрачати орієнтацію, виявляти безпорадність, ізолюватись, впадати в апатію тощо. Діти можуть поводитися так, як колись, коли були ще зовсім малі: рюмсати, чіплятися, як реп'яшки, смоктати палець... Наголошуємо і дорослим, і дітям, що це *нормальна* реакція на *ненормальну* ситуацію! Дітей утішаємо та говоримо їм: «Це цілком нормально, що зараз усі трошки інакші, ніж зазвичай». Крім того:

- ▷ визнайте, що трапилось щось дуже жахливе, і це нормально, що тепер людина плаче, відчувається слабкою, розгубленою, дезорієнтованою. Та водночас визнайте, якою сильною вона є попри обставини;

- ▷ подавайте інформацію чітко та структуровано, короткими реченнями — уникайте надмірних подробиць, які не мають сенсового навантаження;
- ▷ не робіть нездійснених обіцянок типу «все буде добре» чи «скоро все мине». Краще сказати щось на кшталт «все, що має початок, обов'язково має кінець», «знайдімо, що у вас зараз добре» (і перерахуйте разом те, що буде підтримувати надію);
- ▷ не говоріть такого: «не треба так хвилюватися», «вам не треба про це думати», «все знову стане на свої місця», «впевнений/-а, з вашими рідними все добре...». Натомість кажіть це: «вам зараз погано...», «мені дуже шкода...», «ми теж сподіваємося...», «це нормально, якщо вам зараз важко стримати сльози», «все зрозуміло?», «тепер ви тут, і це добре»;
- ▷ повторюйте фрази «я поруч», «я з вами», «я вам допоможу», «ви не самі» — на них немає ліміту;
- ▷ вислухайте — це вже поміч! Але пам'ятайте, що люди — різні: дехто хоче розказати про те, що відбулося/-вається, дехто — ні;
- ▷ наприкінці розмови відведіть час для того, щоб подякувати за довіру, ще раз спільно глибоко вдихнути та видихнути, ще раз коротко обговорити, яким далі буде день, що робитиме людина після цієї розмови.

ЯК СТВОРИТИ БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР ДЛЯ ВЗАЄМОДІЇ

Травмування — процес індивідуальний у тому сенсі, що психіка різних людей на одну й ту саму подію може зреагувати по-різному: на вимушене переміщення за кордон одна людина зреагує гостро, відчує самотність, безпорадність, а інша — швидко адаптується і вже на другий день працевлаштується. І травмування схожої інтенсивності можуть викликати різні події: той, хто

рятувався від вибухів, і та, хто місяць слухала завивання сирен і постійно бігала в укриття, можуть бути однаково травмовані.

Тому не варто поверхнево судити, хто більш травмований/-а (бо чув/-ла постріли), а хто менш (бо їх не чув/-ла). І взагалі таких оцінок радимо уникати всім, хто не належить до лікарів, психотерапевтів чи психіатрів. А от що треба, то це говорити з людьми, не сердитися на їхні неадекватні прояви, не сприймати це на свій рахунок, а намагатися зрозуміти та побачити, що за цим стоїть біль втрати, і ця людина радить собі з цим болем як може та залежно від наявних ресурсів.

Аби створити простір для такого спілкування:

- знайдіть спокійне місце (якщо інші можливості відсутні, організуйте принаймні куточок спокою);
- за можливості пропонуйте поговорити, але не тисніть і нікого не змушуйте говорити;
- виявляйте повагу:
 - перший контакт зробіть настільки стриманим і спокійним, наскільки це дозволяють обставини;
 - спілкуйтеся на рівні очей, повільним і спокійним голосом;
 - тримайте дистанцію, яка свідчить про повагу до людини;
 - будьте обережні з фізичними контактами. У кожній людини у звичайному стані є її особисті кордони: те, на якій відстані комфортно перебувати від співрозмовника, дозволяти чи ні торкатися до себе тощо. У стресовому стані почуття загострюються та можуть викликати несподівані навіть для самої людини реакції на спробу її обійняти, скажімо, за плечі. Тому за бажання взяти незнайому до сьогодні людину за руку чи обійняти краще запитати, чи дозволяє вона;
- зберігайте спокій;

- вживайте фрази, які заспокоюють: «ходіть присядьте», «зробіть глибокий вдих і видих», «розкажіть, що трапилось / у чому справа»;
- задайте часові рамки (наприклад: «Зараз маю пів години і можу вислухати вас»);
- зберігайте конфіденційність:
 - якщо пообіцяли, то слід неодмінно її дотримуватися;
 - якщо певні особисті дані все-таки потрібно повідомити третім особам, поясніть, навіщо і кому передаєте інформацію, запитайте про згоду.

Поради із самопомочі для освітян, які здійснюють волонтерську діяльність:

1. Будь ласка, стежте за власною психічною стабільністю!
2. Обов'язково знаходьте час для перерв і перепочинку!
3. Дбайте достатньо про власну безпеку!
4. Достатньо їжте, пийте, спіть!
5. Кожна людина має те, що її відновлює. Не забувайте поповнювати свої ресурси!
6. Пам'ятайте: аби дати відчуття безпеки іншим, ми самі маємо почуватися в безпеці!

1.5. Інтеграція дітей із внутрішньо переміщених родин у школу

Забрані війною з власних домівок, зі звичного укладу життя, зі своїх соціальних мереж дорослі та діти цілком природно мають на новому місці цілу гаму неприємних почуттів і мусять вирішувати чимало проблем, водночас плекаючи надію на повернення додому. І в дисонансі, викликаному неможливістю повернутися, вони потребують *тактовної підтримки, ширшої участі та допомоги*, аби відчутти, що тут, у новій громаді, вони не чужі і «вдома» — це не лише рідні стіни. Водночас важливо пам'ятати, що завдання школи не пожаліти, не зробити щось за дитину чи її батьків, а «дати вудку та навчити рибалити в нових водах». Задля цього наводимо *орієнтовний перелік того, що може організувати школа для інтеграції дітей із внутрішньо переміщених родин у шкільне життя*:

1. Екскурсії закладом, територією, містом чи селищем, громадою;
2. Неформальне поступове знайомство дитини з класом, учителями, шкільним життям (презентація класного, шкільного життя, ігри та вправи для знайомства й успішної адаптації дитини у класі чи/та на паралелі, спільні з однакласниками, іншими учнями школи справи, події в позаурочний час).
3. Наставництво (хтось із лідерів у класі — формальних чи ні — має особливе завдання: допомагати новому учневі чи новій учениці зорієнтуватися у правилах і особливостях класу, школи, підтримувати в комунікаціях з однокласниками та вчителями. Звичайно, за згоди обох учнів).
4. Простір для вивчення та реалізації захоплень і здібностей (діагностика, індивідуальні бесіди, позаурочні та позашкільні заходи).

5. Створення ситуації успіху (докладніше про це — у параграфі 2.4).
6. Обговорення з командою вчителів, які викладають у класі, практичним психологом чи психологинею та батьками дитини її індивідуальних особливостей, здібностей, захоплень, можливих ризиків у навчанні задля вироблення спільних, узгоджених дій.
7. Визначення із соціальним/-ою педагогом/-инею ризиків у задоволенні потреб дитини: поганих умов проживання, складних життєвих обставин тощо.
8. Групи взаємопідтримки (докладніше — у параграфі 3 .2).
9. Психологічні консультації.

Як бачимо, до інтеграції дітей має бути залучена команда у складі:

- представника/-ці адміністрації, що координує спільні зусилля;
- класного/-ї керівника/-ці, у зоні відповідальності якого/-ї найбільше завдань як формальної, так і неформальної взаємодії з дитиною та її батьками;
- учителів-предметників, які мають приділити увагу поясненню особливостей навчання, оцінювання предмету тощо;
- психологічної служби школи, яка надає психологічний і соціальний супровід;
- однокласників, які з позиції «рівний-рівному» надають підтримку та допомагають успішній адаптації у свій колектив.

Також варто підготувати *ресурсну карту*, яка полегшить розуміння норм, правил, алгоритмів взаємодії у школі. Надіслати її варто разом із приязним й емоційно теплим вітальним *листом* тим батькам, чії діти інтегруються в освітній простір школи, на електронну скриньку або у зручному для них месенджері.

У ресурсній карті можна навести:

- основні цінності та правила взаємодії шкільної спільноти;
- організацію безпеки у школі;
- короткі витримки з організації щоденного шкільного життя та розпорядку;
- контакти, за якими можна звернутися до адміністрації, класного/-ї керівника/-ці, практичного/-ї психолога/-ині, соціального/-ї педагога/-ині;
- перелік каналів комунікації, які використовує школа для взаємодії з учнями й батьками, з активними посиланнями на них;
- маршрутний лист важливими сторінками шкільного сайту;
- перелік гуртків, творчих об'єднань, спортивних секцій, які працюють у школі;
- інформацію про шкільне самоврядування з контактами активістів, до яких можна звернутися з різними питаннями;
- справи, до яких можуть залучати батьків у школі.

Запитання у батьків поради стосовно взаємодії з їхньою дитиною, залучення їх до вирішення питань класу чи школи, надання зайнятості має важливе соціальне значення і допомагає батькам відчувати свою потрібність, фаховість, спроможність долучатися до важливих справ і неодмінно сприятиме інтеграції родини в нову для них громаду.

1.6. Профілактика професійного вигорання колективу школи

Професійне вигорання пов'язане з емоційним виснаженням, потраплянням людини у стресові професійні ситуації. Внаслідок емоційного вигорання у процесі виконання професійних завдань у поведінці особи проявляються суттєві зміни: роздратованість, тривожність, втомлюваність, виснаженість, нездатність зосередитися на професійних завданнях тощо. Зрозуміло, що перебування в палітрі відчуттів, викликаних війною, посилюють такі зміни.

Чи всі стресові ситуації є шкідливими для людини? Як себе захистити від них? Що робити вчителям, щоб уже на початку навчального року не думати: «Хочу на безлюдний острів на годину, на тиждень, на місяць», «Тільки, будь ласка, не чіпайте мене»? Як утримувати оптимальний рівень стресостійкості в умовах воєнних подій? Щоб отримати відповіді на ці запитання, *члени шкільної команди мають бути долучені до психоедукаційних заходів*, які допоможуть зрозуміти природу, механізми дії стресу та опанувати способи його подолання, а також змотивують до шанобливого, турботливого ставлення до себе, спрямують до самопізнання та самовдосконалення.

Стрес (*тиск, натиск*) — це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника, незвичайної ситуації. Стрес є необхідним, адже він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає долати перешкоди, мобілізувати сили та ставати впевненими в собі. Але водночас, якщо стрес тривалий, то він може стати руйнівним для здоров'я людини.

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу:

- **дистрес** — дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися;
- **еустрес** — дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли з'являється відчуття, що за плечима ніби крила виростають³³.

Жити, зокрема працювати чи навчатися, взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо. Під дією негативних факторів вмикаються захисні механізми організму, які ми повинні навчитися скеровувати в конструктивне русло.

Періодичні емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили та розумові здібності. Еустрес активізує та підвищує тонус. Натомість від дистресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) — це реакція організму, що виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. СЕВ — це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої усунутості і пониження задоволеності від виконання

³³ Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.

роботи³⁴. СЕВ розглядають також як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії. Іншими словами, одним із видів емоційного вигорання є стрес і депресія³⁵.

Нині синдром вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). У класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень» його можна знайти під номером Z73.0. Згідно з визначенням ВООЗ (2001), «синдром вигорання — це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності у праці й втомленістю, безсонням, зниженням імунітету, а також вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки»³⁶.

Будь-яке перевантаження викликає захисну реакцію — це стереотип емоційної (найчастіше професійної) поведінки. Проте можна сказати, що емоційне вигорання має як позитивний, так і негативний характер, тому що це частково функціональний стереотип, який дозволяє дозувати й ощадливо витрачати енергоресурси організму. Водночас можуть виникати його дисфункційні наслідки, коли вигорання негативно позначається на виконанні професійної діяльності та на стосунках із партнерами. Час від часу до СЕВ застосовують поняття «професійне вигорання» — так можна розглянути це явище

³⁴ Дубчак О. Б. Профілактика професійного вигорання в системі післядипломної освіти вчителів. URL: <https://bit.ly/3SgK372> (дата звернення: 26.07.2022).

³⁵ Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.

³⁶ Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция. Київ: Сфера, 2004. 272 с.

в аспекті особистісної деформації під впливом професійних стресів³⁷.

ФАЗИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Крім зовнішніх факторів, які впливають на емоційне виснаження людини, є й ті, які пов'язані з професійною діяльністю: режим роботи, конфлікти, нестабільність, часті зміни умов праці, небезпека, надмірний контроль тощо.

В. Бойко описує три стадії синдрому професійного вигорання: напруження, резистенція, виснаження³⁸.

Фаза напруження. Нервова (тривожна) напруга слугує передвісником і запусковим механізмом у формуванні професійного вигорання. Її динамічний характер зумовлений виснажливою постійністю або посиленням психотравмуючих чинників. Фазу напруження формують такі симптоми:

1. Переживання психотравмуючих обставин. Виявляється в усвідомленні психотравмуючих чинників професійної діяльності, які посилюються і яких важко уникнути. Безвихідь ситуації призводить до розвитку інших симптомів вигорання.
2. Невдоволення собою. Через невдачі або нездатність вплинути на психотравмуючі обставини людина зазвичай відчуває невдоволення собою, вибраною професією, посадою, конкретними обов'язками. Діє механізм емоційного перенесення: переживання спрямовані не лише і не стільки

³⁷ Водопьянова Н. С., Старченкова Е. С. Психическое «выгорание». Пути преодоления. *Мир медицины*. 2001. № 9–10. С. 44–45.

³⁸ Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. 472 с.

- назовні, скільки на себе. Принаймні виникає замкнений енергетичний контур «Я і обставини»: враження від зовнішніх чинників діяльності постійно травмують, спонукають знову і знову переживати психотравмуючі елементи професійної діяльності;
3. Відчуття загнаності у клітку. Виникає внаслідок стресу, є його логічним продовженням. Коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, виникає відчуття безвиході. Це призводить до посилення психічної енергії, і якщо вона не знаходить виходу, якщо не спрацював один із видів психологічного захисту, зокрема й вигорання, то людина переживає відчуття загнаності у клітку;
 4. Тривога та депресія. Пов'язані з професійною діяльністю та проявляються в особливо ускладнених ситуаціях, є останніми в ланцюгу формування тривожної напруженості та вигорання.

Фаза резистенції. Виокремлення цієї фази є досить умовним. Фактично опір стресу починається з моменту появи тривожної напруги. Це природно: людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, зменшення тиску зовнішніх обставин. Формування захисту (у цьому випадку — професійного вигорання) відбувається на тлі таких симптомів:

1. Неадекватного вибору емоційного реагування. Безперечна ознака вигорання — коли педагог/-иня вже не вловлює різниці між двома явищами, що принципово відрізняються: ощадливим проявом емоцій і неадекватним вибірковим емоційним реагуванням;
2. Емоційно-етичної дезорієнтації. Постійні думки «це не той випадок, аби хвилюватися», «такі люди не заслуговують на добре ставлення», «таким не можна співчувати», оцінювання інших, переживання, безперечно, свідчать про те, що

- емоції не викликають або недостатньо стимулюють етичні відчуття. А професійна діяльність типу «людина — людина» фундаментується етичними нормами та правилами, яких у цій фазі вигорання стає важко дотримуватись.
3. Розширення сфери заощадження емоцій. Таке стається тоді, коли вигорання відбувається і поза професійною діяльністю — у спілкуванні з рідними, друзями та знайомими. Випадок відомий: на роботі вчитель/-ка до того втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що не хоче спілкуватися навіть із близькими людьми. До речі, часто саме домашні першими потерпають від професійного вигорання педагогів.
 4. Редукції професійних обов'язків. Термін «редукція» означає спрощення. У професійній діяльності, що передбачає спілкування з людьми, редукція виявляється у спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Фаза «виснаження». Характеризується вираженим зниженням загального енергетичного тону й ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі вигорання стає невід'ємним атрибутом педагога/-ині. На цій фазі є така симптоматика:

1. Емоційний дефіцит. У педагога/-ині з'являється відчуття, що емоційно він або вона вже не може допомагати учням, їхнім батькам, колегам. Різкість, грубість, дратівливість, образи, капризи доповнюють симптом емоційного дефіциту.
2. Емоційна усунутість. Людина майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Її майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку — ні позитивні обставини, ні негативні. І це не дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки професійної діяльності емоційний захист.

3. Особистісна усунутість або деперсоналізація. Виявляється у процесі спілкування з учнями, їхніми батьками, колегами. Перш за все, повністю або частково зникає інтерес до людини — суб'єкта професійної дії. Її сприймають як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій — з ним доводиться щось робити.
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення. Симптом виявляється на рівні фізичного та психічного стану. Зазвичай він утворюється як умовно рефлексорний зв'язок: багато з того, що стосується суб'єктів професійної діяльності, провокує відхилення в соматичному або психічному стані. Інколи навіть думка про таких суб'єктів або контакт із ними викликає поганий настрій, асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в області серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань.

Таким чином, В. Бойко зазначає, що синдром професійного вигорання розвивається поступово, і в кожній зі стадій його розвитку є характерні ознаки, детерміновані певними чинниками³⁹.

ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ

Професії, пов'язані з вихованням дітей, належать до групи ризику емоційного вигорання, оскільки ці фахівці піддаються інформаційним і емоційним стресам. Інформаційний стрес виникає через великий обсяг інформації, за необхідності часто приймати рішення. Емоційний — у конфліктних ситуаціях, коли людина

³⁹ Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. Санкт-Петербург: Питер, 1999. С. 206.

тривалий час не може задовольнити свої біологічні та соціальні потреби. Основними причинами емоційного стресу є прискіпливість, критика себе й інших, прихована образа, гнів, відчуття провини тощо.

На формування вигорання впливають такі чинники:

- неемоційність або невміння спілкуватися;
- алекситимія (неможливість висловити словами свої відчуття) в усіх проявах, завжди пов'язана з тривогою;
- трудоголізм, коли відбувається камуфляж якоїсь проблеми роботою (трудоголіки найчастіше прикривають темпом свою професійну неспроможність);
- відсутність ресурсів (соціальних зв'язків, родинних зв'язків, кохання, професійної спроможності, економічної стабільності, мети, здоров'я тощо)⁴⁰.

Ще один тип чинників, які впливають на емоційне вигорання, — це *організаційні*. Особливістю діяльності вчителів є структурована підпорядкованість, обмеження у прийнятті рішень, контроль з боку адміністрації закладу й інших установ. Таким чином, мають велике значення стосунки між працівниками цих структур, а також із батьками учнів. Відповідно, одним із найважливіших факторів, розглянутих у контексті вигорання, є *соціально-психологічні взаємини зі структурами контролю та супроводу в закладі*. Тож слід обговорити процес співпраці, запланувати та узгодити відвідування уроків тощо.

⁴⁰ Гаврилюк Л. М. Фактори ризику емоційного вигорання. *Педагогіка та психологія*. 2005. Вип. 262. С. 29–35.

Серед організаційних чинників керівникам закладів освіти варто звернути увагу на такі:

- **умови праці.** Підвищені навантаження та понаднормова праця стимулюють розвиток вигорання. Це стосується вчительської праці: багато учнів, різноплановість завдань, підготовка до занять, заходів, комунікація з учнями та батьками, колегами, безпекові питання тощо;
- **зміст праці.** Ця група факторів має кількісні та якісні аспекти. Перш за все це стосується кількості учнів і їхніх батьків. Має значення і стан здоров'я (фізичного та психічного) дітей, адже для підтримки учнів, які мають особливі освітні потреби чи травмовані війною, потрібно багато енергії. Окрім того, важливою є якісна підготовка вчителів, наявність у них необхідних знань, умінь і навичок для оптимізації освітнього процесу, зокрема в дистанційному форматі тощо;
- **прийняття рішень.** Важливий фактор, що впливає на вигорання, — рівень самостійності та незалежності у професійній діяльності, можливість приймати власні рішення. Відчуття значимості, інформованості та відповідальності за прийняття рішень значно призупиняє розвиток вигорання. Учителі для ухвалення вагомих рішень щодо дітей повинні порадитися з керівниками, адміністрацією, батьками. З певних причин вони не можуть приймати низку рішень самостійно. Отже, важливою є ефективна взаємодія з адміністрацією закладу, батьками учнів, а також розуміння керівництва, що потрібно долучати педагогів до генерування ідей і ухвалення рішень;
- **стимулювання праці.** Йдеться про винагороду вчителів за працю, не лише матеріального характеру, а й у вигляді схвалення з боку адміністрації та підтримки з боку дітей. Недостатня винагорода (грошова та моральна) чи її відсутність сприяють вигоранню, і навпаки — додаткова винагорода

за виконання визначеної роботи підвищує почуття професійної ефективності. Як правило, важливим є не стільки обсяг винагороди, скільки її наявність, справедливість і своєчасність⁴¹.

Адміністрація навчального закладу має здійснювати моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я членів колективу і в разі виникнення ознак вигорання слід оптимізувати умови та характер трудових процесів, міжособистісні взаємостосунки тощо. Способи подолання синдрому на рівні всього закладу можуть бути наступні:

- корпоративний розвиток, удосконалення та згуртування робочих груп і команд;
- розвиток організаційної культури та здорової атмосфери в колективі;
- професійна й адміністративно-управлінська підтримка;
- ефективне керівництво, адекватне рівню (фазі, етапу) розвитку колективу;
- визначення коротко-, середньо- і довгострокових цілей, що підвищує й укріплює мотиваційні механізми особистості та колективу;
- вироблення стандартів формальної та неформальної поведінки в закладі;
- застосування «тайм-аутів», необхідних для забезпечення повноцінного відпочинку, релаксації та реабілітації;
- опанування вмінь і навичок саморегуляції (довільне самонавіювання, аутотренування, релаксація, вправи для зняття напруження);
- професійний розвиток педагогів;

⁴¹ Там само.

- відмова від непотрібної конкуренції;
- емоційне міжособистісне спілкування, що збагачує почуттєвий досвід⁴².

Важливою є і просвітницька робота, яка забезпечує профілактику синдрому професійного вигорання та може бути індивідуальною і груповою. Її реалізують у формі лекцій, пам'яток, статей, семінарів, професійних тренінгів тощо. Програми профілактики професійного вигорання слід включити в загальну стратегію управління ЗЗСО та професійно-особистісного розвитку персоналу.

⁴² Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

РОЗДІЛ 2.

**Педагогічна
діяльність у школі,
що функціонує
в умовах
воєнного стану**

О світній процес у школі є потужним складником підтримки стресостійкості усіх його учасників. Адже він створює і підтримує міцні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім через важливу повсякденну діяльність, що є вкрай необхідним у часи кризи, якими є військові події в нашій країні. Задля того, щоб школа стала помічною учням у задоволенні якомога більшої кількості їхніх потреб педагогічні працівники мають тримати у фокусі своєї уваги окрім безпосередньо навчальної діяльності, ще питання захисту прав дітей, вміти побачити тривожні індикатори травмованості учнів, зуміти підтримати, якщо хтось з дітей переживає втрату.

Під час довгоочікуваної зустрічі наживо з учнями, з якими тривалий час через епідемію Covid-19 і війну взаємодіяли здебільшого дистанційно та дискретно, педагогам ЗЗСО важливо нагадати їм, що означає бути і навчатися в тісному щоденному контакті (навіть, якщо навчання розпочалось у змішаному чи дистанційному форматах). Крім того, у багатьох класах можуть відбутися зміни у складі: хтось із дітей перебуває в евакуації, є ті, хто перемістилися через війну з іншого регіону. Тому набуває актуальності питання адаптації учнів, для яких учителі мають стати добрими наставниками та помічниками, допомагати інтегруватися у шкільну спільноту. Варто вміти створювати ситуації успіху в класі, помічати ознаки адаптації та дезадаптації учнів, а також потребу в першій психологічній підтримці, вміти

її надавати і за потреби спрямовувати дітей до працівників психологічної служби школи, комунікувати з їхніми батьками.

Не менш важливим є питання психоемоційної саморегуляції педагогічних працівників, адже відповідальне ставлення до виконання своїх професійних обов'язків, активне включення у волонтерську діяльність означає також турботу і про власне здоров'я і благополуччя. Саме цим ключовим питанням і присвячений розділ 2.

2.1. Захист прав дитини

Дитину не можна прирівнювати до дорослої людини, зокрема й у правових аспектах, адже вона потребує особливо-го захисту, що обумовлено її фізичною, розумовою, моральною та духовною незрілістю.

Права дитини — це гарантовані державою можливості задоволення потреб дитини, що дозволяють їй розвиватися відповідно до віку й індивідуальних здібностей. Права дитини стають об'єктом захисту, коли їх порушують або коли батьки не виконують своїх обов'язків щодо виховання та розвитку дитини. В умовах війни надважливо зробити все задля забезпечення дитячих прав.

Категорії дітей, які потребують особливого захисту держави:

- ✓ діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування;
- ✓ діти, які перебувають у складних життєвих обставинах;
- ✓ діти з інвалідністю та діти з вадами розумового чи фізичного розвитку;
- ✓ діти, які постраждали внаслідок стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф;

- ✓ діти, уражені ВІЛ-інфекцією, та діти, хворі на інші невиліковні й тяжкі хвороби;
- ✓ діти, які перебувають у зоні воєнних дій і збройних конфліктів, та діти, які постраждали через це;
- ✓ діти, які постраждали від сексуального насильства чи стали його свідками;
- ✓ діти-біженці та діти, які потребують додаткового чи тимчасового захисту;
- ✓ діти, які були незаконно переміщені;
- ✓ діти в конфлікті із законом.

Дитина, яка перебуває у складних життєвих обставинах, — це та, що потрапила в умови, які негативно впливають на її життя, стан здоров'я та розвиток, у зв'язку з:

- ⊕ інвалідністю, тяжкою хворобою;
- ⊕ безпритульністю, перебуванням у конфлікті із законом;
- ⊕ залученням до найгірших форм дитячої праці;
- ⊕ залежністю від психотропних речовин та іншими видами залежності;
- ⊕ жорстоким поведінням, зокрема домашнім насильством;
- ⊕ ухилянням батьків чи осіб, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків;
- ⊕ обставинами стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф, воєнних дій чи збройних конфліктів.

Згаданий вище негативний вплив має бути виявлений за результатами оцінки потреб дитини⁴³.

⁴³ Про охорону дитинства: Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. Дата оновлення: 8.06.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 21.08.2022).

Забезпечення найкращих інтересів дитини — дії та рішення, що спрямовані на задоволення індивідуальних потреб дитини відповідно до її віку, статі, стану здоров'я, особливостей розвитку, життєвого досвіду, родинної, культурної й етнічної належності та враховують думку дитини, якщо вона досягла такого віку й рівня розвитку, що може її висловити.

Діти не розвиваються, будучи пасивними спостерігачами процесів, що відбуваються навколо. Тільки через безпосередню участь вони можуть розвинути здібності та навички, сформувавши прагнення та досягти самоствердження. Зрілість і дорослішання також відбуваються через участь і чим вона є значнішою, тим більш досвідченою, компетентною й упевненою стає людина, і це спонукає її до подальшої, ще ефективнішої участі.

Отже, *участь дитини* — це:

- один із чотирьох ключових принципів Конвенції про права дитини, передбачає процеси, що надають дитині можливості та заохочують її розкривати свою точку зору на явища, які мають на неї вплив;
- обмін інформацією та діалог між дитиною та дорослими, заснований на взаємній повазі й атмосфері, що забезпечує свободу вираження думок;
- можливість висловити свою думку, яку слід сприйняти з повагою, почути та розглянути під час ухвалення будь-яких рішень і вчинення дій, що впливають на дитину;
- не формальність і не основа для експлуатації.

У Конвенції про права дитини чітко сформульовані кілька аспектів права дитини на участь:

- право вільно висловлювати власні погляди з усіх питань, що стосуються дитини, і поглядам дитини приділяється належна увага (стаття 12);
- право вільно висловлювати свої думки, що передбачає свободу шукати, одержувати і передавати інформацію та ідеї (стаття 13);
- свобода думки, совісті та релігії (стаття 14);
- свобода об'єднань (стаття 15);
- право доступу до інформації та матеріалів із національних і міжнародних джерел (стаття 17);
- право на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх, вільно долучатися до культурного життя та займатися мистецтвом (стаття 31)⁴⁴.

Дитина може брати участь у житті:

1. **Родини.** Сім'я — один із головних інститутів соціалізації особистості, тому участь у прийнятті рішень у своїй сім'ї є дуже важливим видом соціальної діяльності для дитини. Особистісне зростання дитини, усвідомлення нею своїх прав і формування навичок їх захисту напряму залежать від того, чи залучали її до ухвалення рішень на рівні сім'ї.

Приклад: спільний вибір місця відпочинку, розподіл обов'язків із ведення домашнього господарства, планування сімейного бюджету;

⁴⁴ Про права дитини: конвенція від 20.11.1989. Дата оновлення: 20.11.2014.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
(дата звернення: 21.08.2022).

2. **Навчального закладу.** Управлінська структура навчального закладу близька до структури державної установи, тому знайомство з її функціонуванням готує учнів до активної участі в житті громади та суспільства. Суспільство вимагає від людини розуміння та поваги, дотримання певних правил і норм. Визначення і прийняття цих правил повинно відбуватися за принципом справедливості, і її цінність має бути вищою за цінність авторитету дорослих, інакше участь учнів у організації життя навчального закладу так і залишиться вкрай малою.

Приклад: створення та діяльність органів учнівського самоврядування, шкільних рад, редакцій молодіжних газет. Передусім від учнів залежить, будуть ці органи дієвими чи формальними, представлятимуть інтереси всіх учнів, окремих груп чи адміністрації закладу;

3. **Громади.** Більшу частину часу люди проводять у середовищі своєї територіальної громади або на роботі з колегами. Громада може послідовно вибудовувати свою політику. У місцевій спільноті менше, ніж у навчальному закладі, рамок і обмежень, тому молодіжна ініціатива тут швидше може знайти розуміння та підтримку.

Приклад: ремонт спортивних майданчиків, прибирання парків, організація волонтерської роботи;

4. **Держави.** Реальна участь у житті держави починається з досягнення людиною 18 років, коли вона отримує виборче право. Крім участі у виборах, молодь може долучатися до обговорення законопроектів, звертатися в центральні органи влади, ініціювати проведення конференцій, круглих столів

та інших заходів з обговоренням різних аспектів реалізації державної молодіжної політики.

Приклад: діяльність у національних молодіжних комітетах, форумах молоді, підготовка пропозицій до проєктів програм національного рівня;

5. **Міжнародної спільноти.** Участь у міжнародних програмах і проєктах дозволяє учням набути новий досвід, який у подальшому збагатить їхню діяльність, дозволить розробляти власні програми, розширити світогляд, отримати нові приклади для наслідування, мотивує вивчати іноземні мови, надасть нові можливості для подальшої інтеграції у міжнародне співтовариство.

Приклад: молодіжні обміни, робота в міжнародних проєктах і програмах.

МОДЕЛЬ «СХОДИ УЧАСТІ» Р. ГАРТА ⁴⁵

Р. Гарт виділив 6 видів залучення дітей до різних активностей і охарактеризував мету, з якою це роблять, допомагаючи через чіткі індикатори зрозуміти, що не будь-яка дитяча активність насправді є участю.



1. **Маніпуляція** — дитину запрошують взяти участь у заході, опитуванні, але вона не має жодного реального впливу на прийняття рішень і на результат. Насправді її присутність використовують для досягнення інших цілей, як-от перемоги на місцевих виборах, створення чіткого уявлення про заклад, залучення додаткових коштів від установ, що надають підтримку, або створення ілюзії, що особа дотримується законодавства.

⁴⁵ Hart R. (1992). Ladder of Participation, Children's Participation: From Tokenism to Citizenship. UNICEF Innocenti Research Centre.

2. **Декорація** — дитина потрібна для того, щоб представляти певну соціальну групу. У дитини немає вагової ролі (окрім як бути присутньою). Як і декор, її ставлять на видноті.
3. **Імітація** — дитину запитують про окремі аспекти, але її відповіді не мають реального впливу на прийняття рішень. Існує помилкова думка (навмисно чи ненавмисно створена), що дитина бере участь, коли насправді вона не має вибору щодо того, що і як робиться.
4. **Постановка завдання та інформування** — з цього щабля починаються справжні форми участі. Тут дитина розуміє завдання, надає певну інформацію, але вона не знає, який насправді має вплив.
5. **Консультація та інформування** — дитина дає інформацію та розуміє, як її думка впливатиме на результат.
6. **Ініціатива дорослих, яку реалізують спільно з дітьми; ініціатива дітей, які її реалізують; ініціатива дітей, яку реалізують спільно з дорослими.** Це найвищий щабель. Тут дорослі беруть участь лише як помічники, консультанти, фасилітатори, а діти мають доступ до інформації та можливість приймати рішення, керувати та нести відповідальність спільно з іншими.

Якщо педагоги вирішили опитати учнів про їхнє ставлення до певного явища, залучивши їх, наприклад, до затвердження моделі безпечної поведінки в школі, необхідно пам'ятати, що:

- учням потрібно надати чітку інформацію про опитування та його наслідки;
- варто порадитися стосовно методів опитування;
- учні можуть надавати перевагу різним способам вираження думок — вербально, через гру, творчість чи письмово;
- учні очікують від педагогів відвертості, надійності та забезпечення конфіденційності;
- учням можна дати змогу висловитися про те, як їхні думки будуть представлені у кінцевому продукті.

Ці принципи можна застосовувати в роботі з дітьми незалежно від їхніх здібностей і функціональних можливостей.

При залученні учнів до опитування варто дотримуватися таких правил:

- ✓ не порушувати фізичного простору учня — залишатись на безпечній для неї відстані;
- ✓ не підганяти учня — давати час на те, щоб обдумати власні відповіді;
- ✓ не закінчувати речення замість учня, не підштовхувати до відповіді через навідні питання;
- ✓ не оцінювати учня та його висловлювання, не використовувати оцінювальні слова на кшталт «добре» чи «погано»;
- ✓ не давати обіцянок, яких не можна виконати або виконання яких не залежить безпосередньо від педагога (наприклад: «про це ніхто не дізнається» або «кривдника покарають»);
- ✓ не оцінювати близьких учневих осіб.

Нижче наводимо поради щодо поведінки у ситуації, коли під час освітнього процесу розпочалась повітряна тривога.

БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ⁴⁶

- ✓ Важливо зберігати витримку та самовладання. Якщо учні бачать, що учитель/-ка поряд спокійний/-а, це допомагає їм заспокоїтися та правильно зорієнтуватися в ситуації.
- ✓ Скажіть дітям, що зараз вони в безпеці, тому що ви поряд: «Я з вами, я буду поруч». Скажіть, що у вас є план на різні випадки, що разом ви точно впораєтесь. Цінність позитивної налаштованості велика.
- ✓ Коли лунає сигнал тривоги, поясніть, що в цей момент нас захищають воїни, а наше завдання — знайти безпечне місце, і ми будемо своє завдання виконувати!
- ✓ Дозволяйте учням виявляти ті емоції, які виникають, бо «немає хороших чи поганих емоцій, емоції говорять про щось важливе для людини у цей момент часу».
- ✓ Говоріть дітям «слова сили»: що вони молодці, що добре справляються, що їхня підтримка для вас важлива і ви її відчуваєте.
- ✓ Якщо ви переходите в укриття, призначте найбільш схвильовану дитину відповідальною за щось: взяти пляшку з водою або ліхтарик. Скажіть: «Мені потрібна твоя допомога. Ти з цим впораєшся!» Це переключить увагу, зменшить хвилювання, адже тепер дитина має план дій.
- ✓ Коли ви розмовляєте з кимось із учнів, за можливості робіть це на рівні очей. Поверніться до дитини обличчям, присядьте поруч, щоб зустрітися поглядами. Так ваша комунікація буде вдвічі ефективнішою.

⁴⁶ Лисенко О. Коли війна приходить у світ дитини. Як допомогти і підтримати наших дітей під час війни. URL: <https://bit.ly/3хуС9у4> (дата звернення: 21.08.2022).

- ✓ Звертайтеся до дітей на ім'я — це привертає увагу.
- ✓ Старші учні можуть уникати ваших поглядів і дотиків, сидіти в інстаграмі чи тіктоці, перебуваючи у сховищі. Це їхній спосіб впоратися з напругою та стресом. Подумайте, яке до-ручення ви можете дати, щоб вони могли прожити емоції, переключитися.
- ✓ Якщо котрась дитина у ступорі, ніяк не реагує, розтирайте їй руки, мочки вух, дайте солодкий чай, цукерку, обійміть і похитайте, щоб включити в рух. Зверніться до неї на ім'я, скажіть «Я з тобою, я поруч». Задайте декілька запитань, від-повідь на які буде «так»: «Ти мене чуєш?», «Ти мене бачиш?», «Ти хочеш випити води?», «Ти відчуваєш мою руку?» тощо. Потисніть руку дитини і попросіть, щоб вона потисла руку у відповідь. Запропонуйте дитині подихати разом: вдих — видих. Скажіть: «Дихай разом зі мною. Ти — молодець!» По-чинайте з видиху — він має бути вдвічі коротшим, ніж вдих. Зробіть разом із дитиною вправу «Свічка-квіточка»: коли видихаєте, уявіть свічку, яку потрібно загасити подихом; коли вдихаєте, уявіть квіточку, аромат якої приємно вдиха-ти. Повторюйте вправу декілька хвилин.
- ✓ Якщо дитина тремтить, напружена, попросіть напружити м'язи сильно-сильно, а потім повністю розслабити їх. Зробіть разом вправу «Штангіст»: ноги на ширині плечей, нахил впе-ред, взяти міцно руками уявну штангу, підняти над головою, потримати, напруживши м'язи та затримавши дихання. По-тім «впустити» штангу на підлогу, видихнути повітря та по-трусити руками, як це роблять штангісти. Вимовити довге «хууух», видихаючи повітря. Зробіть вправу «Рука»: візьміть дитину за кисть руки, пальцем обведіть кожен пальчик — з великого і до мізинця, немовби змальовуєте контур руки. Попросіть дитину зробити так само з вашою рукою, повто-ріть на іншій руці.

- З дітьми з молодшої школи можна пограти в ігри у сховищі (додаток Б).
- Не обманюйте учнів, не говоріть їм «не хвилюйтеся, все добре» — так не чесно, і вони це розуміють.
- Коли загроза минула, скажіть учням, що ця тривога закінчилася, у цей момент ми в безпеці. Скажіть: «Усе скінчилося. Тривога вже позаду. Тепер ми у безпеці», «Це було складно, але ви впоралися!».

Чому це важливо? Тому що таким чином ми:

- надаємо учням почуття безпеки, правдивого контакту з нами;
- підтримуємо, даємо почуття захищеності — ви разом;
- повертаємо учнів у реальність;
- закріплюємо нові способи поведінки у складній ситуації, розширюємо можливості діяти самостійно;
- приносимо у життя учнів позитивні емоції;
- фіксуємо у свідомості учнів, що неприємна ситуація закінчилася.

Як подбати про безпеку дітей у школі, описано в першому розділі, у параграфі «Створення безпечного освітнього середовища».

Учителі поруч із учнями протягом усього часу, який вони проводять у школі. Дуже важливо, щоб педагоги демонстрували дітям безпечну поведінку, розвивали їхні навички безпечної поведінки. Також учителі мають навчитися диференціювати індикатори тривожності учнів, розуміти за певними емоційними та фізичними симптомами, що дитина зазнала психологічного травмування.

2.2. Як побачити тривожні індикатори травмованості дитини

Психологічне травмування дитини, хоч і в минулому, постійно впливає на її поведінку, емоційний стан, контакти з іншими. Травму можна за будь-яку ціну ховати від навколишніх і від себе, і на це йде стільки енергії, що вже не до навчання, ігор, веселощів і дружнього спілкування. Пережитий колись страх може міцно зв'язатися в пам'яті дитини з певними обставинами, ситуаціями, словами — ці «спускові гачки» викликатимуть панічну реакцію щоразу при появі тригера, навіть якщо насправді дитині нічого не загрожує. Неможливо засвоювати знання чи виявляти цікавість до світу, коли відчуваєш страх.

Пережиті насильство та зрада можуть викликати озлобленість, недовіру до всього та всіх, і дитина починає сприймати як ворожість навіть ті дії, які насправді є проявом турботи. На таку «тотальну оборону» йде дуже багато сил, і на інтелектуальний і психологічний розвиток їх майже не залишається.

Наслідки дитячих травм можуть бути дуже тривалими та серйозними, але це не вирок на все життя. Щось дитина подолає сама, набравшись сил і отримавши підтримку, зокрема й у шкільному колективі, із чимось допоможуть впоратися спеціалісти.

Важливо пам'ятати: які б не були обставини, будь-яка дитина прагне рости, розвиватися, бути здоровою та щасливою. Якщо вона потрапить у сприятливі умови, відчує себе в безпеці, отримає тактовну, терплячу підтримку, дитина обов'язково використає цю можливість для подолання своїх проблем.

Психологічна травма (психотравма) — це реакція особистості на стресові життєві події (війну, терористичні акти, стихійне лихо, нещасні випадки й аварії, фізичне, емоційне та сексуальне насилля, серйозні захворювання та медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо).

Травматичні ситуації — це такі екстремальні критичні події, які мають потужний негативний вплив, ситуації загрози, що вимагають екстраординарних зусиль для управління наслідками. Ці ситуації можуть бути нетривалими (від декількох хвилин до декількох годин), але надзвичайно потужними за силою впливу, або ж тривалими чи систематично повторюваними.

До **травматичних** ситуацій належать події, які:

- загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми чи поранення;
- пов'язані зі сприйняттям страхітливих картин смерті й поранень інших людей, стосуються насильницької чи раптової смерті близької людини;
- пов'язані з присутністю під час насильства над близькою людиною, з отриманням інформації про це, з провиною за смерть чи важку травму іншої людини⁴⁷.

Не меншої травми можуть завдати і почуття безпорадності перед обставинами, безсилля або дуже сильний страх. Особливість більшості травматичних подій полягає в тому, що їх найчастіше вкрай складно або навіть неможливо передбачити. Травматичні події здатні знищити впевненість у можливості позитивного результату та переконаність у безпеці. Саме тому вони роблять людей вкрай вразливими.

Психотравму (синонімічно вживаються ще терміни «емоційний травматичний стрес», «емоційна травма») описують і як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке

⁴⁷ Аносова А. В., Безпалько О. В., Цюман Т. П. та ін. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2 ч. / за заг. ред. Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Ч. 2. Київ: Обнова Компані, 2017. С. 37–38.

супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади. На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага (чим пояснюються такі стани, як знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо); змінюється робота мозку: блокується міжпівкульна синаптична передача, інакше функціонують нейрони кори головного мозку, внаслідок чого страждають насамперед ті його зони, які пов'язані з контролем над агресивністю та циклом сну⁴⁸.

Учитель/-ка може зрозуміти, що учень/-иця зазнала психологічного травмування, за певними *емоційними та фізичними симптомами*.

До *емоційних* належать:

- різкі зміни настрою (від апатії та повної байдужості до крайнього рівня роздратування й навіть люті, яка може ставати абсолютно неконтрольованою);
- сильна туга, яку практично неможливо розвіяти;
- почуття безвиході, коли здається, що життя практично зупинилося та більше нічого хорошого не станеться;
- заглиблення в себе — це може проявлятися у втраті інтересу до діяльності, довіри, небажанні розмовляти чи регресі до більш інфантильної поведінки;
- замкнутість, коли дитина практично перестає відвідувати розважальні заходи, спілкуватися з друзями та знайомими;

⁴⁸ Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла ... Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. С. 10–11.

- нездатність зосередитися — у дитини все валиться з рук, вона постійно відчуває тривогу, навіть якщо не може зрозуміти, чим ця тривога викликана, відчуває безпричинний страх;
- втрата віри в людей, у порядність, дружбу, можливість отримати допомогу — дитина відчуває себе самотньою, нікому не потрібною, загубленою.

Серед **фізичних симптомів** психологічної травми найчастіше відзначають такі:

- порушення сну — особливо часто говорять про нічні кошмари та безсоння, через що дитина стає вразливою для захворювань;
- порушення ритму серцевих скорочень — найчастіше серцебиття прискорене, але іноді серцевий ритм може й уповільнюватися через напади страху;
- напади гострого чи хронічного болю різної локалізації (у ділянці серця, у шлунку, головний біль) — іноді він має лише психологічний характер, проте можуть бути випадки захворювань, які мають і фізіологічну складову;
- підвищена стомлюваність — не тільки фізична, а й психологічна, емоційна, коли немає сил не те що працювати фізично, але й думати, розмовляти, щось вирішувати, формулювати запитання;
- м'язова напруга — м'язи знаходяться в постійному підвищеному тонусі, і розслабити їх не вдається.

І емоційні, і фізичні симптоми за психологічної травми можуть зберігатися до декількох місяців. Проте навіть після зникнення вони можуть повернутися, коли щось нагадуватиме про травматичні ситуації. Реакції дитини на горе чи пережиту травму

залежать від різних чинників, зокрема від її віку, стадії розвитку та становлення особистості, від того впливу, який мала ця подія на її батьків чи інших членів сім'ї.

Травматичний стрес — це особливого роду переживання, результат особливої взаємодії людини і довкілля. Це нормальна реакція на складні, травмуючі обставини, стан, який виникає у людини, яка пережила дещо, що виходить за межі звичайного людського досвіду.. Коло явищ, які можуть викликати травматичний стрес, охоплює ситуації, в яких виникає загроза для власного життя чи життя близьких, загроза фізичному здоров'ю або образу «Я». До стресорів, що виходять за межі звичайного людського досвіду, належать ті події, які здатні травмування психіку практично будь-якої здорової людини: стихійні лиха, техногенні катастрофи, а також події, що виникли внаслідок цілеспрямованої, нерідко злочинної діяльності (диверсії, терористичні акти, катування, масове насильство, бойові дії, руйнування житла тощо)⁴⁹.

У таблиці 2.1 наводяться кроки допомоги дітям дошкільного, молодшого шкільного, підліткового віку, яку може надати педагог, помітивши певні симптоми травмування.

⁴⁹ Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / под ред. О. В. Залесской, Е. П. Коваленко, Н. Ю. Худяковой: ПАДАП, 2014. С. 10

Таблиця 2.1**Дитячі реакції на травму та перші кроки допомоги⁵⁰⁵¹,**

Симптоми травмування	Перші кроки допомоги
ВІК 3–7 РОКІВ	
Безпорадність, пасивність	Забезпечити підтримку, відпочинок, комфорт, їжу, можливість гратися та/або малювати
Генералізований страх	Відновити захист із боку дорослих
Пізнавальні труднощі	Повторно конкретно роз'яснити ситуації, очікувані події
Труднощі розпізнавання власних занепокоєнь	Ознайомити з назвами загальних реакцій
Недостатність вербалізації – елективний мутизм, повторювані невербальні програвання травми, німі запитання	Допомогти у вербалізації спільних почуттів і скарг (дитина ще не може сприймати свої почуття окремо)
Приписування магічних властивостей спогадам про травму	Відділити травму від речових нагадувань (будинків, ящиків для іграшок тощо)
Розлади сну (нічні страхи та кошмари, страх засинання, страх залишатися на самоті, особливо в темряві)	Заохотити розповіді про них батькам (малювання, ліплення того, що лякає)
Тривожна прихильність (чіпляння за дорослих, небажання перебувати без батьків)	Забезпечити постійну турботу та догляд (наприклад, запевнити, що дитину зустрінуть зі школи). Обмінятися пам'ятними предметами

⁵⁰ Там само. С. 70–71.

⁵¹ Бочкар Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. реком. К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. С. 43–45.

Симптоми травмування	Перші кроки допомоги
Регресивні симптоми (смоктання пальця, енурез, белькотіння)	Терпляче ставитися до цих тимчасових проявів
Тривоги, пов'язані з нерозумінням смерті, фантазії про «лікування від смерті», очікування, що померлі можуть повернутися, напасти	Пояснити фізичну реальність смерті
ВІК ДО 11 РОКІВ	
Постійні думки про власні дії під час травматизації, стурбованість своєю відповідальністю та/або провинною	Допомогти висловити приховані переживання, спровоковані подією
Специфічні страхи, які за-пускаються спогадами або перебуванням на самоті	Допомогти з ідентифікацією та висловленням спогадів і тривог, попередженням їх генералізації
Перекази та програвання події (травматичні ігри), пізнавальні повторення й obsесивна деталізація	Дозволити говорити та гратися, аналізувати спотворення, знати про нормальність почуттів і реакцій
Страх бути пригніченим/-ою своїми переживаннями	Стимулювати вираження страху, гніву, печалі тощо в підтримувальній присутності дорослої людини, щоб запобігти відчуттю захопленості переживанням
Порушення концентрації та навчання	Мотивувати повідомляти батькам і вчителям, коли думки та почуття заважають
Порушення сну (погані сни, страх спати наодинці)	Підтримати оповіді про сни, пояснити, чому бувають погані сни
Хвилювання про безпеку – свою й інших	Допомогти поділитися занепокоєнням, заспокоїти реалістичною інформацією

Симптоми травмування	Перші кроки допомоги
Порушена або нестабільна поведінка (незвично агресивна чи безрозсудна, негативізм)	Допомогти опанувати переживання, апелювати до самоконтролю (наприклад, сказавши: «Напевно, це важко — почувати себе таким/-ою сердитим/-ою»)
Соматичні скарги	Допомогти ідентифікувати пережиті під час події тілесні відчуття
Пильна увага до реакцій і одужання батьків, страх засмутити батьків своїми тривогами	Запропонувати спільні сімейні зустрічі, щоб допомогти дітям поділитись із батьками інформацією про те, що вони відчувають
Хвилювання про інших жертв і їхні сім'ї	Заохотити конструктивні дії в інтересах постраждалих і загиблих
Страхи, викликані власними реакціями горя (страх привидів)	Допомогти у збереженні позитивних спогадів про те, що дитина робила у важкий момент
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК	
Погляд збоку, сором і провина (схоже до того, що буває в дорослих)	Спонукає до обговорення події, пов'язаних із нею почуттів і до реалістичного бачення того, що можна було зробити, а що — ні
Тривожне осмислення своїх страхів, почуття вразливості й інші емоційні реакції, страх здаватися ненормальним/-ою	Допомогти зрозуміти, що здатність переживати такий страх — ознака дорослості, заохотити розуміння та підтримку в середовищі однолітків
Посттравматичні зриви (вживання наркотиків, алкоголю, делінквентна поведінка, сексуальні девіації)	Допомогти в розумінні того, що така поведінка — спроба блокувати свої реакції на подію та заглушити гнів
Небезпечні для життя правила, саморуйнівна та віктимна поведінка	З'ясувати мотив такої поведінки, повідомити про її наслідки, пов'язати їх з імпульсивністю, що веде до агресії

Симптоми травмування	Перші кроки допомоги
Різкі зміни в міжособистісних стосунках	Обговорити можливі труднощі у стосунках з однолітками та родиною
Бажання і плани помсти	Вислухати наявні плани, пояснити реальні наслідки їх виконання, заохочувати конструктивні альтернативи, здатні зменшити відчуття посттравматичної безпорадності
Радикальні зміни життєвих принципів, що впливають на формування ідентичності	Пов'язати принципи змін із впливом травми
Передчасний вступ у доросле життя (вихід зі школи, сім'ї або небажання жити в будинку)	Заохотити відтермінувати рішення, щоб дати час осмислити реакції на травму й переживання горя

У людини, яка пережила емоційний травматичний стрес, інакше починає функціонувати пам'ять — механізм травматичної пам'яті, необхідний для виживання індивіда, стає причиною посттравматичних стресових станів. Після припинення дії стресора яскраві емоційні образні спогади не просто зберігаються у довготривалій пам'яті, але й знову і знову з'являються в пам'яті оперативній, сприяючи розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Останній означає інтенсивну і, зазвичай, пролонговану реакцію на сильний травмівний стресор, такий, як природні катаклізми (землетруси, повені, пожежі), лиха, викликані людьми (переслідування, терористичні акти, воєнні дії, насильство, тортури тощо)⁵².

⁵² Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла ... Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. С. 11.

Посттравматичний стресовий розлад — це непсихотична відтермінована реакція на травматичний стрес, здатний викликати психічні порушення у будь-якої людини. Коло явищ, що викликають травматичні стресові порушення, досить широке і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю або образу «Я»⁵³.

У випадку, коли педагог/-иня помічає ознаки та симптоми ПТСР у дітей різного віку (табл. 2.2), слід *неодмінно повідомити* про них батьків і практичного/-у психолога/-иню закладу освіти.

Таблиця 2.2

Ознаки та симптоми ПТСР у дітей^{54,55}

Вікова категорія	Ознаки та симптоми ПТСР
Діти молодшого віку (1–6 років)	<ul style="list-style-type: none"> ▷ безсилля та пасивність, відсутність звичайних реакцій; ▷ генералізований страх; ▷ підвищена збудливість і незібраність; ▷ пізнавальна плутанина; ▷ складність говорити про цю подію; ▷ складність визначати почуття; ▷ нічні кошмари, інші порушення сну; ▷ страх розставання та чіпляння за близьку людину; ▷ регресивні симптоми (повернення нічного нетримання сечі, втрата мовлення, рухових навичок);

⁵³ Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / под ред. О. В. Залесской, Е. П. Коваленко, Н. Ю. Худяковой: ПАДАП, 2014. С. 12–13.

⁵⁴ Аносова А. В., Безпалько О. В., Цюман Т. П. та ін. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2 ч.; Ч. 2 / за заг. ред. Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. К.: Обнова Компані, 2017. С. 43–44.

⁵⁵ Бочкар Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. реком. К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. С. 36–37.

Діти молодшого віку (1–6 років)	▷ нездатність збагнути смерть як неминучість;
	▷ соматичні симптоми (болі в животі, головні болі тощо);
	▷ підсилена реакція на гучні звуки;
	▷ «заморожування» (раптова нерухомість);
	▷ метушливість, нехарактерний плач;
	▷ уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, зокрема бачене та фізичні відчуття

Діти молодшого та середнього шкільного віку (6–11 років)	▷ почуття відповідальності та провини;
	▷ повторювана травматична гра;
	▷ тривога за нагадування про подію;
	▷ нічні кошмари, інші порушення сну;
	▷ занепокоєність безпекою, думки про загрозу;
	▷ агресивна поведінка, спалахи гніву;
	▷ страх болю, травми;
	▷ пильна увага до тривоги батьків;
	▷ ухиляння від відвідування школи;
	▷ тривога чи турбота про інших;
	▷ поведінкові, емоційні, особистісні зміни;
	▷ соматичні симптоми (скарги на біль);
	▷ очевидні тривога чи страх;
	▷ схильність до усамітнення;
	▷ страхи, пов'язані з травмою, загальні страхи;
	▷ віковий регрес (поводиться як молодша дитина);
	▷ тривога розлуки;
	▷ втрата інтересу до діяльності;
	▷ сплутані думки, недостатнє розуміння травматичних подій;
▷ відсутність чіткого розуміння явища смерті, причини поганих подій;	
▷ втрата здатності до концентрації на навчанні, зниження успішності;	
▷ дивна або незвичайна поведінка	

Підлітки (12–18 років)	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Егоїстичність; ▷ небезпечна для життя поведінка; ▷ бунт удома або у школі; ▷ різкі зміни у відносинах; ▷ депресія, уникання спілкування; ▷ зниження успішності у школі; ▷ спроба віддалитися та захиститися від почуттів сорому, провини, приниження; ▷ надмірна активність з іншими людьми чи уникання відносин з метою врегулювання внутрішнього конфлікту; ▷ схильність до переживання нещасних випадків; ▷ бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму; ▷ порушення сну і харчування, нічні кошмари
---------------------------	--

Зауважимо, що ПТСР може розвинутися з часом — приблизно через півроку після пережитих травмуючих подій. З огляду на це, потрібно бути особливо уважними до дітей, які були очевидцями гострого воєнного конфлікту, зазнали тяжких втрат тощо, і здійснювати профілактику розладу.

Компенсаторні механізми психіки дитини достатньо гнучкі, і у значній кількості випадків наслідки стресових обставин долаються нею природнім чином. Діти схильні «лікувати» себе за допомогою гри з однолітками, фантазування, малювання, емоційного відреагування ситуації тощо. Слід пам'ятати про ці природні механізми і сприяти їхній активізації в освітньому процесі.

Нерідко самі дорослі своїми проявами блокують доступ дитини до її природніх механізмів саморегуляції. Так, наприклад, значна кількість волонтерів, працюючи з дітьми, що тимчасово переселені з небезпечних територій України, виявляють стосовно них гіперопіку, надмірну увагу, жалісливість, тривожність. Відчуваючи таке ставлення, діти швидше формують образ жертви, яка пасивно очікує допомоги, а не прагнуть до активного виходу з ситуації. Крім того, у свідомості дітей може закріпитися

уявлення про те, що увагу легко отримати через перебування у несприятливих обставинах, і це, в свою чергу, може стати основою несприятливого життєвого сценарію⁵⁶. Тому варто розумно проявляти піклування стосовно дітей навіть у складних несприятливих обставинах.

⁵⁶ Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла ... Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. С. 15–16.

2.3. Якщо дитина переживає втрату

Втрати війни — це втрати (близьких, домівки, друзів, роботи, школи, спілкування, ресурсів тощо), яких могло не бути, і це додає до переживань обурення, гнів, лють, тривогу за майбутнє. Та водночас у дорослих і дітях прокидається потужне почуття солідарності, єдності, бажання підтримувати та допомагати одне одному, посилюється вдячність воїнам за їхній подвиг.

Безсумнівно, вчителі мають говорити з учнями про війну, допомагати знаходити відповіді на запитання, що хвилюють дітей, і в такий спосіб задовольняти потребу знайти пояснення трагічним подіям. Докладніше про те, як говорити з дітьми про війну, можна прочитати у параграфі 4.1.

Якщо класний/-а керівник/-ця дізнався/-лася, що хтось з учнів класу пережив/-ла чи переживає через військові події втрату близької людини чи домашнього улюбленця, це не варто ігнорувати, боятися, що нагадування про втрату додасть дитині болю.

Досвід втрати — це перенесення взаємин із тими, хто пішли, виключно всередину людини, яка переживає цю втрату. Смерть не зупиняє стосунок любові та прив'язаності, а смуток і горювання є переходом до нової якості цієї любові, є дорогою, на якій ми робимо кроки, певні активні дії, щоб жити далі.

Втрата — дія, внаслідок якої хтось лишається без кого-, чого-небудь⁵⁷. Один із видів утрати — розлука.

Розлука — розставання з близькими людьми, відокремлення, неможливість бути разом, розірвання стосунків.

Страждання — болісний процес переживання горя, який допомагає перебороти біль втрати.

⁵⁷ Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/utrata> (дата звернення: 8.08.2022).

РЕАКЦІЯ ДІТЕЙ НА ВТРАТУ: ПОШИРЕНІ ТИПИ ПОВЕДІНКИ⁵⁸

1. *Стадія шоку / заперечення*, під час якої дитина здається відстороненою від події, ніби втрата була не дуже важливою для неї.

Прояви у поведінці дитини:

- ⚠️ виглядає байдужою;
 - ⚠️ не показує свої емоційні реакції;
 - ⚠️ виконує звичайні дії, але проявляє мало зацікавленості;
 - ⚠️ надзвичайно тиха, погоджується з усім, їй легко догодити.
- У ретроспективі поведінка дитини може виявитися пасивною;
- ⚠️ заперечує втрату, наприклад, каже таке: «Тато скоро приїде, він не покинув мене».

Діагностичне значення:

- дорослі (батьки чи особи, які їх замінюють, педагоги) можуть неправильно інтерпретувати поведінку дитини, яка є позбавленою будь-яких емоцій, — сподіватися, що дитина добре справляється, і це не складна втрата для неї. Якщо всі вважають, що травмування дитини минуло безболісно, то у майбутньому певні ознаки її поведінки не сприйматимуть як прояви травми від втрати;
- діти, у яких не було сильної прив'язаності до батьків або тих, кого вони втратили, можуть узагалі не показати жодної реакції на втрату;

⁵⁸ Дирегров Е., Сміт П., Юле У. та ін. Діти і війна: навчання технік зцілення. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 96 с. URL: <https://bit.ly/3RXAcмY> (дата звернення: 21.08.2022).

- відсутність емоційної реакції в дітей у короткі терміни стадії шоку повинно викликати занепокоєння в дорослих, тому що це може свідчити про приховану емоційну тривогу.

2. **Стадія переговорів**, під час якої дитина робить спроби «торгуватися» з тим, хто, на її думку, має владу для зміни ситуації.

Прояви у поведінці дитини:

- ⚠ хоче задовольнити всіх і обіцяє бути хорошою;
- ⚠ намагається не робити того, що, на її думку, було причиною втрати чи переміщення;
- ⚠ впевнена, що якщо поводитись і мислити певним чином, це допоможе все залагодити. Це може перерости в ритуал, який є спробою дитини формалізувати свою хорошу поведінку та переконати всіх у тому, що так буде завжди;
- ⚠ намагається домовитися з людьми, які піклуються про неї;
- ⚠ перетворюється на мораліста/-ку у своїх переконаннях і поведінці. Такі прояви часто є захисним механізмом від невдачі в укладанні «угоди».

Діагностичне значення:

- поведінка дитини — це відчайдушна спроба контролювати все навколо та захищати себе від почуття емоційного виснаження;
- доросла людина, яка розуміє цю стадію, може надати необхідну допомогу в той момент, коли дитина усвідомлює, що стратегія торгів є неефективною, і вповні переживатиме емоційні наслідки втрати.

3. **Стадія гніву або протесту**, під час якої дитина не заперечує втрату, проявляє яскраві сильні емоції, серед яких переважає злість.

Прояви у поведінці дитини:

- ⚠ гіперчутлива;
- ⚠ неврівноважена або має емоційні спалахи;
- ⚠ віддаляється, похмура чи незадоволена, відмовляється від участі в діяльності;
- ⚠ дратівлива, їй важко догодити;
- ⚠ агресивна та брутальна до інших дітей;
- ⚠ ламає речі, бреше, краде, проявляє іншу асоціальну поведінку;
- ⚠ відмовляє;
- ⚠ порівнює власний будинок і тимчасовий прихисток (якщо дитина була змушена переміститися з дому), надає перевагу власному;
- ⚠ має порушення сну та харчування, не розмовляє.

Діагностичне значення:

- суперечлива поведінка дитини може засмучувати членів сім'ї;
- суперечки між дорослими та дитиною можуть призвести до боротьби за незалежність;
- прояви дитини можуть неправильно розцінювати та пояснювати як крайній вияв девіантної поведінки або емоційний розлад, дитину можуть карати за погану поведінку;
- люди, які піклуються про дитину, можуть краще підтримати та допомогти, правильно спрямувавши почуття дитини, якщо таку поведінку пояснюють переживанням утрати.

4. Стадія депресії, під час якої дитина проявляє відчай, втрату інтересу до будь-яких видів діяльності.

Прояви у поведінці дитини:

- ⚠ здається, що вона втратила надію та переживає втрату в повному обсязі;
- ⚠ соціальне й емоційне відчуження, відсутність реакції стають звичайним явищем;
- ⚠ може бути вразливою, «вийти з-під контролю», плакати через дрібниці;
- ⚠ проявляє розпач, її легко налякати;
- ⚠ може легко розлютитися, зануритись у себе через незначні події та стрес;
- ⚠ байдужа, пасивна;
- ⚠ діяльність механічна, без певної мети, явної зацікавленості та задоволення;
- ⚠ постійно відволікається, погано та ненадовго концентрує увагу;
- ⚠ зазвичай з'являється регресивна поведінка, наприклад, смоктання великого пальця, сюсюкання, мимовільне сечовипускання;
- ⚠ загальний розлад може проявлятися як емоційно, так і фізично, особливо у маленьких дітей. Це і плач, шастання, биття головою, відмова від їжі, довгий сон, розлад травлення, схильність до застуди, грипу або будь-якого іншого захворювання.

Діагностичне значення:

- це критичний період у стосунках дитини з дорослими. Коли в дитини закінчується процес переживання, буває дуже складно відновити хороші стосунки з батьками;

- може минути багато часу між періодом розлуки з батьками та початком депресії;
- дорослі можуть злитися та відчувати себе безпорадними через те, що не здатні догодити дитині або допомогти їй;
- якщо доросла людина визнає в дитини депресію як частину процесу переживання, швидше зможе надати їй підтримку.

5. *Стадія розуміння* полягає у відновленні соціальних стосунків, нормалізації емоційного стану дитини.

Прояви у поведінці дитини:

- ⚠ реакція на стресові ситуації слабшає, коли дитина відчуває себе в безпеці в новому оточенні. Дитина активно намагається знайти своє місце в ньому; формуються/відновлюються сильні прив'язаності до людей, домівки;
- ⚠ дитина може прийти до бачення себе як частини нової громади;
- ⚠ інтенсивність емоційного розладу слабшає, і дитина знову відчуває задоволення від звичайних дитячих ігор, навчання та інших занять;
- ⚠ ігри дитини та інші заняття стають більш цілеспрямованими та спланованими;
- ⚠ дитина може краще концентруватися.

Діагностичне значення:

- поведінка, яка передбачає вирішення ситуації, є звичайно позитивним проявом, однак варто спостерігати за дитиною та підтримувати її.

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ДИТИНОЮ ВТРАТ

1. **Природа втрати.** Важливим є тип втрати, а також те, чи очікувана вона. У стосунках між батьками й дітьми найтяжчою є втрата батьків, які піклуються про дитину.
2. **Вік на час кожної втрати.** У конкретному віці дитини, на певних етапах її розвитку найбільше значення мають різні речі. Наприклад, здатність немовлят розуміти, що з ними відбувається, обмежена. Дитина 1–3 років може не пам'ятати втрату, але виявляти агресивну реакцію. У молодшому шкільному віці переживання втрати може проявлятися у проблемах із дисципліною. У середньому шкільному віці в дитини можуть формуватися шкідливі звички у відповідь на втрату.
3. **Рівень прив'язаності до особи, з якою розлучається дитина.** Що міцніша прив'язаність, то глибша втрата. Процес страждання допомагає дітям формувати нові прив'язаності. Діти, не спроможні подолати страждання через втрату прив'язаності, можуть втратити бажання або здатність сформувати нові прив'язаності.
4. **Здатність розуміти, чому відбулася втрата.** Знову ж таки, на різних стадіях інтелектуального й емоційного розвитку діти мають різні здатності до абстрактного мислення та розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Інтелектуальні й емоційні здібності можуть допомогти дитині пройти через процес страждання. Наприклад, 8-річна дитина спроможна зрозуміти такі речі, яких не здатна розуміти дитина в 1,5 року. Саме тому для дітей дуже важливі інформація та пояснення стосовно того, що з ними сталося.
5. **Обставини, що стали причиною втрати.** Наприклад, один випадок, коли дитина опинилася під обстрілами, матиме

не такий вплив, як тривале перебування у бомбосховищі з великою кількістю людей у паніці поруч. Інша обставина, яку слід врахувати, чи про це розлучення з батьками (наприклад, в евакуації) дитина знала заздалегідь або ж це трапилось раптово й дуже болісно.

6. **Кількість попередніх втрат.** Наприклад, діти, які часто переїжджали та в яких періодично змінювалися дорослі, які про них піклувалися, втрачають здатність формувати прив'язаності. Іноді кількість утрат за короткий період може бути приголомшливою та серйозно вплинути на спроможність людини подолати це.
7. **Допомога, яку надали до, під час і після втрати.** Визнати втрату та право на страждання — це перший важливий крок допомоги. Підтримка, яку дитина отримує під час підготовки до втрати, розуміння та участь на всіх етапах страждання, є другим важливим кроком.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМІННЯ ШКОЛЯРАМИ ПОНЯТТЯ СМЕРТІ

Діти, які переживають горе, потребують чесного та зрозумілого пояснення про смерть, але водночас такого, яке не додало б їм страху перед померлими чи власною смертю. Слід обережно використовувати евфемізми. Наприклад, через пояснення, що померла особа тимчасово пішла від нас, можна змусити дитину чекати на її повернення, бо ж діти й самі часто сприймають смерть як тимчасову відсутність. Представлення смерті як тривалого сну може призвести до того, що в дитини розвинеться страх засинання. Досить легко більшість дітей сприймають пояснення про переселення душі, реінкарнацію тощо.

Діти віком 6–8 років стрімко розвиваються і вперше замислюються над поняттям «майбутнє». Вони починають розуміти, що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку в дітей може з'являтися почуття провини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями та діями. Вони вважають, що їхні думки та бажання можуть мати незворотні наслідки: «я кричала і плакала, тому що хотіла сидіти поруч із мамою, а не з татом, тому він від нас пішов», «через те, що ми посварилися з дідусем, він помер». З такими дітьми важливо обговорити, що вони не є причиною смерті близької людини. Також необхідно звертати увагу на фантазії та страшні сні дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті й малюють в уяві монстрів і привидів, яких бояться.

Діти віком 9–12 років починають розуміти, що таке смерть, і здатні виражати співчуття так само, як і дорослі, але водночас можуть заперечувати почуття, не приймати втрату та процес переживання горя. Вони зазнають почуття гніву чи печалі, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається. У цей період страх магічних явищ починає слабшати, діти стають більш орієнтованими на майбутнє. З'являється розуміння втрати близької людини, яке може стати причиною почуття безпорадності, безнадії. Для цього віку характерна статева ідентифікація, діти намагаються зблизитися з кимось із батьків, найчастіше своєї статі, і віддаляються від іншого/-ї, тому втрата батьків своєї статі переживається особливо болісно. У цьому віці також відбувається усвідомлення власної смертності, що лякає дітей. Це, можливо, і посилює їхню схильність до заперечення своїх почуттів. Тому під час роботи з дітьми цієї вікової категорії важливо звертати увагу на почуття, думки та спогади про померлого/-у, тоді й самим дітям, і дорослим буде легше зрозуміти їхню складну та непередбачувану поведінку, яка насправді пов'язана з переживанням важкої втрати.

Діти віком 13–16 років можуть зазнавати почуття гніву та скеровувати його на однолітків чи членів сім'ї. Вони мають особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, із сім'єю, тому втрата близької людини в цьому віці дуже травматична, особливо для молодших підлітків, оскільки їхня самооцінка може бути більш заниженою, ніж у старших. Якщо померла людина була дуже близькою дитині, то підліток може копіювати її поведінку та манери. Також можуть виникати депресивні чи агресивні почуття, оскільки підліток почне відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував/-ла. Ідентифікація зі «старшим» природна для підліткового віку. Зазвичай вона триває недовго, проте якщо занадто сильна ідентифікація з померлим/-ою продовжується, підлітку може знадобитися допомога в подоланні агресії до людини, яка покинула його чи її на такій важливій стадії життя.

Діти віком понад 16 років переживають процес смерті як дорослі.

ПІДТРИМКА УЧНІВ У ГОРЮВАННІ

Надважливо підійти до вираження співчуття та підтримки учня чи учениці в горюванні з надзвичайною тактовністю та повагою до почуттів дитини, підготувати до цього однокласників. Також вчителям важливо усвідомити, у якому психоемоційному стані вони самі перебувають, адже щоб надати учневі підтримку, самі педагоги мають бути достатньо стабільні та врівноважені. Якщо стан не є таким, то краще відтермінувати розмову з дітьми про втрати та приділити увагу й час відновленню власних ресурсів.

Дорослі можуть допомогти дитині пережити фази горювання від втрати близької людини такими діями:

- **слухати** — дитина, яка пережила втрату, хоче говорити про померлого/-у, втрачену домівку, речі, причини втрати та про свої почуття у зв'язку з подією;
- **запитувати** про втрати — ми часто уникаємо розмов про померлих, але діти інтерпретують таку поведінку як небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не турботи про людину, котра переживає втрату. «На кого він / вона був/-ла схожий/-а?», «Що він / вона любив/-ла робити?», «Які твої найприємніші спогади, пов'язані з ним / нею?» — це лише декілька питань, задавши які, ми можемо проявити свій інтерес до прожитого життя. Можна попросити дитину показати світлина. Перед цим обов'язково перепитати, чи хоче дитина показати ці фото та розповісти про події, які на них зафіксовані, лише вчителю/-ці, чи поруч можуть бути хтось із друзів-однокурсників;
- **підтримувати** — якщо це доречно і дитина не проти, обійміть. Дотик — це диво терапії, так ми висловлюємо свою турботу й увагу, коли словами тяжко виразити почуття. Навіть просто підтримка за лікоть краще, ніж холодна ізоляція;
- **витримувати мовчання** — бувають випадки, коли після втрати люди ніби завмирають, беззвучно дивляться у простір, тоді немає потреби заповнювати тишу словами. Ми повинні дозволити їм зануритись у свої спогади, наскільки б болючими вони не були, і бути готовими продовжити розмову, коли вони повернуться у стан «тут і зараз»⁵⁹.

⁵⁹ Грудій М. А., Мельник Л. А., Остапчук Г. В. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / за ред. Л. С. Волинець. К.: ТОВ «Видавничий дім „Калита“», 2015. 72 с.

Про ці рекомендації варто поговорити і з учнями, адаптувавши інформацію до віку. Такі бесіди будуть формувати в учнях емпатію, дружелюбність, довіру, допоможуть згуртуватися та відчутти потужну силу підтримки мережі соціальних контактів.

Також зверніть увагу: необхідно проявляти особливу чуйність і повагу до почуттів учнів, які втратили когось із батьків, у дні матері, батька, в інші святкові дні, коли читають вірші, оповідання про маму / тата / сім'ю, виготовляють вітальні листівки, проводять змагання родин тощо. У такі моменти не потрібно штучно ізолювати учня чи ученицю, натомість варто підтримати, сказавши, наприклад, як мамі було б приємно отримати таку листівку, і вона б обов'язково пишалася тим, яка турботлива та творча в неї дитина. Якщо учень чи учениця заплаче, треба присісти поруч або запропонувати вийти, запитати, чому плаче, почекати на відповідь, висловити підтримку («Я розумію, як тобі не вистачає мами, ти тужиш за нею, хочеш, щоб вона була поруч. Я тобі всім серцем співчуваю»), запропонувати випити води та з'ясувати, чи хоче він або вона продовжити заняття.

Додатково: рекомендуємо передивитися стрічку «Джузеппе Москаті. Любов, що зцілює», яка в художній формі допоможе зрозуміти, як підтримати людину, що переживає горе.

2.4. Адаптація дітей у шкільному колективі

На початку навчального року вчителі мають приділити значну увагу адаптації школярів, якщо частина дітей — це учні класу, а частина — це ті учні, які перемістилися через війну в Україні з інших населених пунктів. Тривалий час діти взагалі не відвідували школу, тому цей процес входження у ритмічну навчальну діяльність є непростим для всіх — і дітей, і дорослих.

Для того, щоб об'єднати учнів, сформувати з окремих, доволі різних особистостей єдиний організм — колектив класу, необхідно враховувати закономірності групового розвитку. А. Лутошкін образно описує такі етапи розвитку колективу, де основним критерієм є рівень згуртованості:

1. **Етап «Піщані розсипи».** Усі піщинки зібрані разом і водночас кожна існує окремо. Подує слабкий вітерець і віднесе частину вбік, розсипавши їх на майданчику. Вітер повіє сильніше — і не стане розсипу. Так і в колективі: начебто всі разом і водночас кожен і кожна окремо. Немає того, що єднає учнів. Вони ще мало знають одне одного і не бажають іти назустріч. Немає спільних інтересів, справ. Колектив існує формально, спілкування не приносить радості та задоволення.
2. **Етап «М'яка глина».** Відомо, що м'яка глина — матеріал, з якого легко можна зліпити будь-що. У руках хороших майстрів матеріал перетворюється на прекрасний виріб, але він може залишатися простим шматком глини, якщо не докласти зусиль. Класний/-а керівник/-ця відіграє важливу роль майстра/-ині. Відносини у класі різні с доброзичливі чи конфліктні. Учні зі своєї ініціативи мало приходять одне одному

на допомогу. Існують закриті товариські угруповання, які мало взаємодіють, іноді сваряться. Тому для формування колективу потрібна підтримка класного/-ї керівника/-ці.

3. **Етап «Мерехтливий маяк».** У штормовому морі маяк приносить впевненість досвідченим мореплавцям і початківцям: «курс обраний правильно», «так тримати!». Маяк горить не постійно, а періодично викидає промені світла, мовби промовляє: «Я тут. Я готовий прийти на допомогу». Під час формування колективу його члени стурбовані тим, щоб кожен і кожна рухалися правильним шляхом. У такому колективі переважає бажання спільно працювати, допомагати одне одному. Але бажання — це ще не все. Дружба, товариська взаємодопомога вимагають «постійного горіння, а не поодиноких, нехай навіть частих спалахів». У групі є на кого орієнтуватися: авторитетні «наглядачі» маяка — ті, хто не дадуть згаснути вогню, — організатори, актив. Колектив помітно відрізняється серед інших своєю індивідуальністю, проте членам колективу буває важко до кінця зібрати волю, знайти в усьому спільну мову, проявити наполегливість у подоланні труднощів, не завжди вистачає сил підкоритися колективним вимогам. Недостатньо проявляють ініціативу, нечасто вносять пропозиції щодо поліпшення справ не тільки у своєму класі, але і загалом у школі. Ми вже бачимо прояв активності, але далеко не в усіх.

4. **Етап «Червоне вітрило».** Це символ спрямованості вперед, дружньої вірності, відданості своєму обов'язку. Тут діють за принципом «Один за всіх, всі за одного». Дружня участь і зацікавленість справами одне одного поєднуються з принциповістю та взаємною вимогливістю. Командний склад вітрильника — вмілі й надійні організатори, авторитетні

спільники. До них ідуть за порадою, звертаються за допомогою і вони безкорисливо надають її. Більшість членів «екіпажу» пишаються своїм колективом, всі переживають гіркоту у разі невдачі. Група жваво цікавиться, як справи в інших класах. Хоч колектив і згуртований, але бувають такі моменти, коли він не готовий іти наперекір бурям і негодам. Не завжди вистачає мужності визнати свої помилки відразу, але поступово це змінюється.

5. *Етап «Палаючий смолоскип».* Це живе полум'я, джерелом вогню якого є тісна дружба, єдина воля, порозуміння, ділова співпраця, відповідальність кожного й кожної не лише за себе, але й за весь колектив. На цьому етапі добре виявляються всі якості колективу, які ми бачили на попередньому. Але це ще не все. Світити можна лише для себе, коли пробираєшся крізь зарості, підіймаєшся на скелі, сходиш в ущелини, прокладаєш собі шлях. Але хіба можна відчувати себе щасливим/-ою, якщо поруч комусь важко, якщо позаду тебе ті, кому потрібна допомога і твоя міцна рука? Справжній колектив — той, де безкорисливо приходять на допомогу, роблять усе, щоб принести користь людям⁶⁰.

Більш лаконічно і наочні описані етапи представлено у таблиці 2.3.

⁶⁰ Лутошкин А. Н. Как вести за собой: старшекласникам об основах организаторской работы. Москва: Просвещение, 1981. 208 с.

Таблиця 2.3

Етапи розвитку колективу за А. Лутошкіним

				Палаючий смолоскип
			Червоне вітрило	Хороша взаємодія
		Мерехтливий маяк	Безкорисливо надають допомогу одне одному	Порозуміння
	М'яка глина	Важко знайти у всьому спільну мову	Не завжди визнають свої помилки	Ділова співпраця
Піщані розсипи	Окремі угруповання	Бажання спільно працювати	Зацікавлені справами одне одного	Тісна дружба
Немає лідерського центру	Немає лідера/-ки; рідко приходять на допомогу одне одному	Сплески активності	Згуртовані, але не готові долати складні труднощі	Єдина воля
Мало знайомі і не бажають іти назустріч одне одному	Для згуртування колективу потрібна допомога класного/-ї керівника/-ці	Є актив, авторитет		
Немає спільних інтересів і справ	Доброзичливі та конфліктні стосунки			

Якщо уявити, що всі учнівські колективи школи знаходяться на шляху до «Сяйливого смолоскипу», то можна побачити, що хтось вирвався вперед і наближається до вершини, хтось топчеться біля «Піщаних розсипів», хтось перебуває на переході від одного етапу до іншого. Цей рух є цікавим. Якщо клас вирішив у два стрибки досягти вершини, то нічого не вийде, адже вони дуже швидко втратять дружні стосунки чи членів колективу. Потрібно допомагати іншим, адже до вершини формування колективу можна піднятися тільки разом.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ⁶¹

Однією з найважливіших умов формування колективу є врахування вікових особливостей дітей у процесі їхньої адаптації, вчасне реагування на потреби учнів і залучення за необхідності інших фахівців. Розглянемо у цьому контексті основні вікові періоди.

- **Дошкільний вік.** Закладаються основні стереотипи соціальної поведінки особистості. Дитина засвоює норми та правила міжособистісних відносин у взаємодії з однолітками, а відсутність власного соціального досвіду спонукає її у своїх діях орієнтуватися на думку більшості («Я як усі»). Норми міжособистісних відносин ще тільки формуються. Симпатії й антипатії обумовлені тим, якою мірою однолітки відповідають соціальному еталону, який формується на основі оцінок дорослих і однолітків.
- **Молодший шкільний вік.** Дитина будує взаємини з однолітками на основі встановлених правил поведінки. В оцінках

⁶¹ Петровський А. В. Особистість. Діяльність. Колектив. М.: Политиздат, 1982. 255 с.

одне одного домінують рольові, а не особистісні характеристики. У процесі навчальної діяльності учні демонструють свої можливості й одержують суспільну оцінку з боку вчителя/-ки та однокласників, яка здебільшого залежить від того, як до тих чи інших учнів ставиться учитель/-ка.

- **Підлітковий вік.** У дитини активно формується образ «Я». Взаємини з однолітками стають більш вибірковыми, стабільними та незалежними від дорослих. Статус особистості визначають уже її вольові й інтелектуальні риси. Емоційні зв'язки в колективі настільки значущі, що їх порушення призводить до психологічних зривів і дискомфорту. Норми відносин підлітків переважно регулюють їхню поведінку.

Підліток переважно має різні групи спілкування: сім'ю, учнівський колектив, дружню компанію. Якщо цілі та цінності цих груп не суперечать одні одним, формування особистості підлітка відбувається безконфліктно. В іншому разі, несумісність цілей і цінностей таких груп призводить до внутрішнього конфлікту в розвитку особистості дитини. У безлічі сфер спілкування підліток виділяє авторитетну для себе групу, з вимогами якої погоджується і на думку якої орієнтується у важливих ситуаціях. Особливого значення набувають почуття товарищескості та взаємодопомоги.

- **Ранній юнацький вік.** Спілкування з однолітками стає одним із найважливіших джерел інформації, умовою формування ціннісних орієнтацій, специфічним видом емоційного контакту, необхідного для розвитку емоційно-почуттєвої сфери особистості. Домінує потреба у визнанні, насамперед цінується порозуміння.

Американський психолог Р. Марзано радить, як допомогти дитині адаптуватися:

- ✚ звертатися на ім'я;
- ✚ допомагати відчувати, що дитину визнають і вчителі, і ровесники;
- ✚ часто використовувати виховні та методичні можливості гумору; поганий настрій учителя/-ки не повинен впливати на дітей;
- ✚ будувати співпрацю на оптимістичних установках, адже віра в дитину — запорука позитивного психологічного комфорту в колективі;
- ✚ бути щедрим на похвалу;
- ✚ використовувати педагогічний такт як засіб гармонізації спілкування;
- ✚ невимушено розмовляти з учнями про їхні інтереси;
- ✚ забезпечувати педагогічну підтримку;
- ✚ робити акцент на сильних сторонах дитини⁶².

ДЕЗАДАПТАЦІЯ

Деадаптація — це формування неадекватних механізмів пристосування дитини до умов школи в формі порушень навчання та поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності.

Виокремлюють такі види дезадаптації:

⁶² Marzano R. J. (2007). The Art and Science of Teaching: A Comprehensive Framework for Effective Instruction (Professional Development). ASCD. 221 p.

Варіант 1. Дезадаптація, що виникає на тлі особливостей навчального процесу школярів. Коли процес формування навичок і вмінь проходить важко, непродуктивно, учень/-иця починає відставати від програми. З'являється такий симптом шкільної адаптації, як невстигання. І безперечно, тут величезна провина дорослих, бо вони неуважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички та вміння. Навчання — складний процес, особливо для учнів початкових класів, які ще не вміють цього робити. А дорослі часто забувають про те, що кожна дитина має індивідуальні особливості та не орієнтуються в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики у випадку молодших школярів.

Варіант 2. Дезадаптація як невміння дитини доволно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги. Учень чи учениця виконує завдання не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли змушують). Таке виявляється у дітей, які відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на внутрішніх переживаннях, а отже роблять багато помилок під час виконання завдань, неуважні, загальмовані.

Варіант 3. Дезадаптація як невміння дитини увійти в темп шкільного життя. Ці учні зазвичай соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, нестримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості⁶³.

Р. Овчарова визначає головну причину шкільної дезадаптації — характер сімейного виховання. Якщо дитина приходить до школи із сім'ї, де вона не відчувала переживання «ми», то і адаптація

⁶³ Васильєв О., Кочерга О. Дезадаптованість. *Психолог.* 2002. № 4, 9. С. 12–15.

до школи проходить важко. Несвідоме прагнення до відчуження, несприйняття норм і правил колективу заради зберігання свого «Я» лежать в основі шкільної дезадаптації дітей, які виховані в сім'ях із несформованим почуттям «ми» або там, де батьків від дітей відділяє «стіна байдужості». Інша причина шкільної дезадаптації полягає в тому, що труднощі у навчанні й поведінці діти усвідомлюють здебільшого через ставлення до них учителя/-ки, а причини виникнення дезадаптації часто пов'язані зі ставленням до дитини та її навчання в сім'ї⁶⁴.

ДИСЦИПЛІНА ЯК ФАКТОР БЕЗПЕЧНОГО МІСЦЯ

Для здорового функціонування колективу потрібна дисципліна, завдання якої — підтримувати відчуття безпеки та стабільності у всіх учасників освітнього процесу. Дотримання правил дисципліни необхідне для реалізації педагогічних цілей. Часто плутають поняття «покарання» та «дисципліна», хоча ці дефініції суттєво відрізняються одна від одної. Покарання, або кара, розплата, відплата — це дії у відповідь, які асоціюються з болем, чимось неприємним і обтяжливим. Незалежно від походження слова «покарання», його сенс — знищити, знущатися, висміювати, дражнити чи дратувати. Слово «дисципліна» походить від латинського слова *disciplina* — вчення, освіта. Отже, дорослий, який дисциплінує, є учителем для дитини. Покарання дітей, які пережили травматичні ситуації, лише посилює негативні моделі поведінки та негативно позначиться на самооцінці дитини. Також покарання часто є повтором травматичного досвіду дитини, воно пов'язане з беспорядністю та почуттям самотності.

⁶⁴ Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования. Москва, 2000. 448 с.

Покарання — це прояв агресії та безпорадності дорослого. Часто воно позбавлене логіки та непередбачувано. Чому навчається дитина, яку карають? «Той, хто сильніший, може карати інших», «Можна бити й кривдити інших людей, якщо я вважаю, що це їм корисно», «Можна бити й кривдити тих, хто менший і слабший». Однією з найважчих форм покарання є усунення та відчуження від дитини. Покарання є підтвердженням травматичних очікувань дитини, воно знищує почуття власної гідності. Замість покарання слід використовувати дисциплінування.

Дисципліна — це виховний процес, за допомогою якого дитина навчається правил поведінки, що відображає наслідки її дій або невиконання своїх обов'язків⁶⁵.

Дисципліна (дотримання встановленого порядку) у *вчинках* досягається вихованням і знанням норм і правил.

Дисципліна *мовлення* здобувається людиною паралельно освіті.

Дисципліна мислення проявляється у відповідності до досягнень виховання й освіти. Людина, яка вміє грамотно й упорядковано мислити зможе гармонізувати свій внутрішній стан⁶⁶.

Діти починають дотримуватися правил тоді, коли розуміють їх зміст і беруть участь у створенні. Дисциплінування виправдане тоді, коли дитина знає та розуміє наслідки своїх дій, якщо ці наслідки не змінюються. Дисципліна допомагає дитині розвивати причинно-наслідкове мислення, контролювати свою поведінку, аналізувати вчинки та робити висновки на майбутнє, що, у свою чергу, вчить самоконтролю та відповідальності, зміцнює стосунки та довіру.

⁶⁵ Внук М., Долыняк У. Педагогика травмы: практическое пособие для педагогов, воспитателей и приемных родителей. 2015. С. 58.

⁶⁶ Пиньковская Э. А. Кто ты? Черкассы: Издатель Чабаненко Ю. А., 2011. С. 799.

Як дисциплінувати учнів? Для початку поясніть їм правила функціонування у школі та класі, сфокусуйте увагу на очікуваному результаті, на тому, що робити, а не на протилежних діях. Озвучте свої очікування. Замість «Не спізнюйтесь», кажіть: «Приходьте вчасно на урок». Поясніть дітям сенс дисциплінування та допомагайте їм виправляти свої вчинки. Заохочуйте та нагороджуйте позитивну поведінку, дозуйте заборони, дозвольте дітям відчувати певні наслідки їхньої поведінки.

Як реагувати на проблемну поведінку дитини:

- упорядкуйте власні думки, відчуття та емоції;
- дайте час собі та дитині заспокоїтися. Сильні емоції заважають ухваленню раціональних рішень;
- вислухавши дитину, дізнайтеся про причини такої поведінки, її бачення подій;
- допоможіть їй усвідомити наслідки своїх вчинків, поділіться, як її поведінка вплинула на вас;
- озвучте разом можливі варіанти реагування, почніть з ідей та пропозицій дитини. Висловіть свої очікування. Порадьте, якщо дитина просить вас про це;
- виберіть узгоджений із дитиною варіант наслідків;
- закінчуйте дисциплінуючу розмову на позитивній ноті, наприклад, подякуйте дитині за розмову.



Рис. 2.1. Схема впливу внутрішніх факторів на поведінку дитини

У розумінні складної поведінки є актуальним порівняння з айсбергом. У айсберга, що плаває в океані, видно лише невелику частину. Більшість айсберга перебуває під водою. Подібним чином виглядає проблемна поведінка. Те, що ледве видно, — це складні для сприйняття дії, вчинки учня чи учениці. А величезна, захована частина — це почуття, емоції дитини та її захисні механізми. Якщо дорослий не знає, що є причиною проблемної поведінки, то ризик неправильної реакції дуже високий. Тому, перш ніж розпочати пошук методів реагування на складні ситуації чи розв'язання конфліктів, варто замислитись над *причинами* поведінки. Від них залежить, як вчинити у цій ситуації. Розмовляючи з дитиною про її поведінку, вчитель має враховувати свої емоції, викликані діями дитини, ту невидиму частину власного «айсберга»⁶⁷ (у разі дратівливої реакції на поведінку учня, доречно нагадати собі закон дзеркала у комунікаціях: те, що дратує нас в інших, присутнє у певній мірі і в нас самих).

Акцентуємо, що у процесі адаптації учні потребують розуміючого, терплячого, тактовного, дружнього ставлення, яке уважний учитель/-ка має не переплутати з жалістю. Жаліючи учнів, захищаючи від труднощів, дорослі зменшують у них тягу

⁶⁷ Внук М., Дольняк У. Педагогика травмы: практическое пособие для педагогов, воспитателей и приемных родителей. 2015. С. 59–60.

до самостійного подолання перешкод. Дозволяючи, щоб дитина щось не зробила з того, що могла і мала зробити (а в гіршому випадку, роблячи це за неї), дорослі розвивають свідомість лінивого і безпомічного споживача. Ставлячи через жалість не заслужені оцінки, вчителі сприяють розвитку в учнів думки про свою винятковість⁶⁸. Ці та похідні від них вади характеру, сформовані у шкільному віці значно ускладнять у майбутньому доросле життя учнів, саме тому учителям важливо вчасно побачити в своїх діях прояви жалості та вилучити їх.

СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ⁶⁹

В. Сухомлинський стверджував, що перша заповідь виховання — «дати дітям почуття власної гідності. У наших школах не повинно бути нещасливих дітей, душу яких гнітить думка, що вони ні до чого не здібні. Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил дитини, які дають енергію для подолання труднощів, бажання вчитися».

Навіть поодиноким переживання ситуації успіху може надати дитині незгладимі емоційні враження, різко змінити в позитивний бік стиль її життя. Створена ситуація успіху стає точкою відліку для змін у взаєминах з навколишніми, для подальшого руху дитини вгору щаблями розвитку особистості. Заряд активного оптимізму гартує характер, підвищує життєву стійкість особистості, сприяє перетворенню та реалізації духовних сил.

Побачити в дитині особистість, яка формується, допомогти їй розвинутися та розкритися духовно важливо не лише учителям, а й батькам. Дитині необхідно створити психоемоційний комфорт не тільки у школі, а й удома.

⁶⁸ Пиньковская Э. А. Эгология. Черкаassy: Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. С. 241.

⁶⁹ Калошин В. Ф. Педагогіка успіху: стратегія радісного навчання. *Управління школою*. 2013. № 31–32 (403–404).

В. Калошин зазначає, що успішність є соціальною якістю, тому важлива така особистісна якість як соціальний оптимізм. Дитина усвідомлює успіх у процесі набуття соціального досвіду і досягає його завдяки докладеним зусиллям. Досягнення успіху в будь-якій діяльності завжди сприяє самоствердженню особистості, появі віри в себе, у свої можливості, в ефективне становлення в соціумі.

З педагогічної точки, зору *ситуація успіху* — це таке цілеспрямоване, організоване поєднання умов, за яких виникає можливість досягти значних результатів у діяльності як окремої особистості, так і колективу загалом. Це результат продуманої та підготовленої стратегії й тактики вчителя/-ки та сім'ї. Пропонуємо ознайомитися з її основними термінами.

Констатований успіх — учень/-иця фіксує досягнення, радіє їм. Успіх відбувся, створив у дитини чудовий настрій, дав їй можливість пережити радість визнання, відчуття своїх можливостей, віри у завтрашній день.

Очікування особистості — перебування у стані припущення, надії, сподівань, що щось станеться, втілиться, з'явиться.

Передбачений успіх — учень/-иця очікує на успіх, сподівається на нього. В основі такого очікування можуть бути і обґрунтовані надії. Однак якщо очікуваного успіху не відбулося, то на усунення реакції може піти багато зусиль, часу та енергії, бо наслідки «нездійсненого чуда» буває важко навіть передбачити.

Стан неадекватного оптимізму — значна переоцінка власних сил і можливостей. Часом виникає після низки успіхів, що дістали суспільне визнання.

Стан тривожного очікування — стан, коли дитина перебуває під постійним пресингом очікування невизначеної події. Він формується поступово, підсвідомо, через нашарування невдач і конфліктів, які попередити або швидко ліквідувати не вдається.

Успіх — це удача в діяльності, досягнення бажаних результатів, суспільне визнання особистості.

Висловлювання, за допомогою яких педагог/-иня може створювати ситуації успіху:

- ☆ «Це дуже важливо, і в тебе неодмінно вийде...»;
- ☆ «Саме ти і міг / могла би зробити таку справу...»;
- ☆ «Починай же! Ти це добре зробиш!..»;
- ☆ «Ось ця деталь (елемент, частина) вийшла дуже гарно!..».

Ситуація успіху передбачає створення різноманітних видів радості. У цій педагогічній технології дітей умовно поділяють на групи та використовують прийоми, за допомогою яких працюють із різними категоріями учнів, зокрема:

- **«Надійні»** — це учні різного віку, які мають добрі здібності, сумлінно ставляться до виконання своїх обов'язків, активні у громадській роботі, самостійні, впевнені у собі, рівень їхніх домагань адекватний можливостям. У класі такі діти почуваються спокійно, впевнено, захищено. Взаємини у сім'ї зазвичай добрі;
- **«Упевнені»** — в учнів здібності можуть бути і вищими, ніж у «Надійних», але система їхнього використання не налагоджена. Періоди підйому, злету змінюють розслаблення та спад. Діти дуже емоційно реагують і на досягнення, і на поразки. У класі викликають симпатію і в однокласників, і у вчителів. Недоліки таких учнів: збої в роботі, швидке

- звикання до успіхів, переростання впевненості у самовпевненість. Зазвичай такі діти зростають у дружних, дбайливих сім'ях;
- **«Невпевнені»** — цілком успішні школярі, пізнавальні інтереси яких пов'язані переважно з навчанням. Мають добрі здібності та відповідально ставляться до справи, але невпевнені у своїх силах. Причинами можуть бути занижена самооцінка, нестійкий настрій, складна атмосфера в сім'ї, епізодичні поразки тощо. Найбільш хворобливо такі діти реагують на упередженість учителів і необ'єктивне оцінювання. Вибір прийомів роботи вчителів з учнями категорії «Невпевнені» залежить і від особистості учня/-ениці, і від стилю міжособистісних взаємин, і від конкретної ситуації;
 - **«Зневірені»** мають непогану підготовку, здібності, успіхи в навчанні. Однак після відчуття колись радості сподівань, що здійснилися, з різних причин втратили її. Причини відчаю: серія поразок, безтактність педагога/-ині, позиція в сім'ї (улюбленець/-иця — «Попелюшка»). Педагогам слід знати: що менше в дитини надії на успіх, то скоріше вона замикається в собі та виставляє щодалі більш глибокий захист проти втручання. Така дитина легко стає «вигнанцем/-ицею» через свою вразливість, нестандартність, небажання змінювати світогляд. Основні прийоми в роботі з такими дітьми — створення ситуації успіху через виконання ними серії доступних доручень і завдань.

Психолого-педагогічні прийоми, які сприяють створенню ситуації успіху на *мотиваційному етапі* навчальної діяльності:

1. *Ефект Розенталя*, або *Ефект навіювання*: «Ти це можеш», «Тобі це вдається» тощо.

Якщо педагог/-иня переконуватиме учнів у реальності успіху, то він настане. Англійський учений Е. Стоуенс⁷⁰ довів, що учні, яких заохочують, досягають більших успіхів, ніж інші.

2. Прийом «*Емоційне погляджування*» — констатація будь-якого факту успіху, прищеплення дитині віри в себе, відкритість учителя/-ки для довіри та співчуття.
3. Прийом «*Анонсування*» — репетиція майбутньої дії, яка психологічно налаштовує на успіх перед класом. Це можуть бути додаткові індивідуальні заняття з окремими учнями. Добре заздалегідь оголосити приклади запитань самостійної роботи чи назвати прізвища учнів, яких не планують опитувати на наступному уроці (або навпаки), можна провести пробну контрольну роботу тощо.

Психолого-педагогічні прийоми, які сприяють створенню ситуації успіху на *організаційному етапі* навчальної діяльності:

1. Прийом «*Даю шанс*» — це заздалегідь підготовлена педагогом/-инею ситуація, у якій дитина отримує можливість зненацька розкрити свої можливості.
2. Прийом «*Рушай за нами*». Алгоритм цього прийому такий:
 - діагностика інтелектуального фону колективу;
 - вибір інтелектуального/-ї спонсора/-ки;
 - фіксація результату та його оцінка.

Цей прийом реалізують з допомогою окремих учнів, які «ведуть» за собою тих, що не встигає.

⁷⁰ Калошин В. Ф. Индивидуализация обучения за рубежом. *Новое в учебном процессе*. КИ ВВС, 1992. Вып. 32. С. 10–13.

3. Прийом **«Емоційний сплеск»** корисний дітям, які емоційно реагують на похвалу та критику. Завдання вчителя/-ки — у кожного та кожної з учнів вивільнити енергію, ініційовану теплим словом підтримки.
4. Прийом **«Навіювання»** побудований на точному розрахунку, у якому головне — вибір гносеоносія, тобто джерела інтелектуального збудження. Алгоритм прийому такий:
 - реалізована або несподівана радість учня/-ениці;
 - підтримка педагога/-ині;
 - «збудження» окремих членів колективу (наприклад, створення ситуації змагальності);
 - підтримка педагогом/-инею «збуджених»;
 - поява нових стимулів для саморозвитку кожного та кожної.
5. Прийом **«Еврика»**. Потрібно створити умови, за яких учень/-иця під час виконання навчального завдання несподівано відкриває в собі невідомі досі здібності. Завдання вчителя/-ки — помітити це глибоко особисте відкриття, всіляко підтримати дитину, поставити нову мету та надихнути на її досягнення. Допомога вчителя/-ки у створенні ситуації відкриття має бути ненав'язливою, прихованою.
6. Прийом **«Навмисна помилка»**. Можна застосувати з урахуванням віку та знань учнів і використати як опорні знання відомий їм матеріал.

Під час створення ситуації успіху на етапі організації навчальної діяльності слід пам'ятати про два основні правила:

- формування свідомого ставлення до результату навчання має слугувати як мотивація до нової пізнавальної діяльності;
 - у кожної дитини є задатки, які можуть розвинути у здібності.
7. Прийом «Сходи́нки». Йдеться про ситуації, коли педагог/-иня веде учня/-еницю поступово нагору, піднімається з ним чи нею щаблями знань, психологічного самовизначення, пошуку віри в себе й інших. Алгоритм цього прийому включає таке:
- психологічна атака — треба переломити стан психологічної напруги, створити умови для налагодження емоційного контакту;
 - емоційне блокування — необхідно локалізувати, заблокувати стан образи, розчарування, втрати віри у свої сили. Найголовніше — допомогти дитині переосмислити свій неуспіх, знайти його причину з позиції «неуспіх — випадковий, успіх — закономірний». Важливо переорієнтувати учня/-еницю з песимістичної оцінки подій на оптимістичну;
 - вибір головного напрямку — необхідно не тільки з'ясувати причину психологічної напруги особистості, але й визначити шляхи її нейтралізації;
 - вибір різних можливостей — необхідно створити умови, за яких учень/-иця, для якого/-ї створюють ситуацію успіху, мав/-ла би приблизно рівні можливості виявити себе порівняно з однокласниками.

У таблиці 2.4. представлено технологічні операції створення ситуації успіху для учнів в освітньому процесі.

Таблиця 2.4**Технологічні операції створення ситуації успіху
(за В. Калошиним)⁷¹**

Операція	Призначення	Мовна парадигма
1. Зняття страху	Допомагає перебороти непевність у власних силах, боязкість, острах самої справи й оцінки інших	«Ми все пробуємо та шукаємо — тільки так може щось вийти». «Люди вчать на своїх помилках і знаходять інші рішення». «Контрольна робота досить легка, цей матеріал ми з вами проходили»
2. Авансування успішного результату	Допомагає вчителю/-ці висловити тверду переконаність у тому, що учень/-иця обов'язково впорається із завданням. Це своєю чергою вселяє учневі/-ениці впевненість у власних силах і можливостях	«У тебе обов'язково все буде добре». «Я навіть не сумніваюся в успішному результаті»
3. Приховане інструктування щодо способів і форм діяльності	Допомагає учневі/-ениці уникнути поразки. Має вигляд натяку, побажання	«Можливо, найкраще почати з...». «Виконуючи роботу, не забудь про...»
4. Внесення мотиву	Показує учневі/-ениці, заради чого чи кого відбувається ця діяльність, кому буде добре після її виконання	«Без твоєї допомоги інші не впораються»

⁷¹ Калошин В. Ф. Педагогічні засади формування в учнів ПТНЗ оптимістичних якостей. *Професійно-технічна освіта*. 2011. № 1. С. 34–36.

5. Персональна винятковість	Визначає важливість зусиль учня/-ениці в майбутній або теперішній діяльності	«Тільки ти й можеш...». «Тільки тобі я можу довірити...». «Ні до кого, крім тебе, я не можу звернутися з цим проханням...»
6. Мобілізація активності, або педагогічне навіювання	Спонукає до виконання конкретних дій	«Нам уже так хочеться почати роботу...». «Так хочеться скоріше побачити...»
7. Висока оцінка окремої частини діяльності	Допомагає емоційно пережити успіх не загального результату, а його окремої частини	«Тобі особливо вдалося це пояснення». «Найбільше мені у твоїй роботі сподобалося...». «Найвищої похвали заслуговує ця частина твоєї роботи»

2.5. Психоемоційна саморегуляція педагога

КОНТРОЛЬ ГНІВУ⁷²

Гнів — одна з базових природних емоцій (як страх, радість, сум і деякі інші), що, як і всі вони, має велике значення для еволюційного розвитку людини. Це ознака сильного невдоволення ситуацією, сигнал того, що певна значуща потреба людини виявилася

⁷² Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поведіння з дітьми: метод. посіб. для освітян / за заг. ред. О. В. Безпалько. К.: ТОВ «К.І.С.», 2010. 242 с.

незадоволеною, і ця емоція спонукає людину продовжувати свої намагання досягти позитивного результату.

Зазвичай людина намагається залучити інших до того, щоб задовольнити актуальну потребу. Так відбувається ще з раннього віку: коли дитина голодна, вона настирливо кричить, домагається їжі від батьків, а отримавши її, заспокоюється. Таким чином, гнів для людини — це не лише спосіб висловити своє невдоволення, а й егоцентрична спроба примусити когось з оточення виконати її бажання.

Гнів викликає емоційне збудження, активізує психічну енергію, допомагає сконцентрувати її для досягнення поставленої мети. На жаль, дуже часто це має деструктивні наслідки, коли про початкову проблему забувають, а основною метою стає позбавлення від емоційного збудження за будь-яку ціну. Це може бути крик, бійка, нищення предметів, інші прояви агресії. Навіть більше, гнів і його прояви залежать не від ситуації, а від того, яким чином ми самі на неї реагуємо.

Отже, дуже важливо вміти контролювати свій гнів. Брак такого вміння може призвести до сумних явищ: від нищівних дій особи, яка не може стриматись, до тяжкої хвороби людини, яка надмірно стримується та не знаходить способу позбутися негативної психічної енергії.

Головне, що слід пам'ятати, — гнів виникає тоді, коли ми суб'єктивно оцінюємо чийсь поведінку та виходимо не з об'єктивних вимог ситуації, а з власних егоцентричних прагнень. Так дитина може гніватися на батьків чи вихователів, які відмовляються купувати їй цукерки через те, що в малечі сильна алергія на шоколад.

Крім того під дією гніву ми втрачаємо контроль над собою та дозволяємо іншим людям маніпулювати нашими почуттями й емоціями. Стримуючись, ми беремо контроль над власним життям і поведінкою на себе та не дозволяємо іншим чіпати наші больові зони.

Слід віднайти так звані *спонукачі* — зовнішні та внутрішньо-психічні чинники, які викликають гнів. Зрозуміло, що спонукачі мають індивідуальний характер (хоча можуть і перетинатися).

Необхідно також навчитися розпізнавати *сигнали* власного організму та психіки, які *передують наближенню спалаху люті* (наприклад, напруження м'язів, стискання кулаків чи зубів, прилив крові до лиця, тремтіння долонь тощо).

Для того, щоб опанувати свій гнів, важливо:

- ⌘ створити та навчитися застосовувати нагадування як спосіб самоконтролю та стримування (зокрема, запускати внутрішній діалог із фразами на кшталт «вгамуйся», «візьми себе в руки», «спокійніше» тощо);
- ⌘ застосовувати редуктори — техніки, що знижують афективну збудженість і силу гніву (глибоке дихання, зворотний відлік, уявлення спокійного пейзажу тощо);
- ⌘ використовувати самоаналіз, оцінювання власних дій і самохвалення, аби закріпити навички стримування люті та гніву (визначати, наскільки добре виконав/-ла всі необхідні заходи і яка винагорода належить за вдале виконання всіх дій).

Можна попросити дитину в присутності інших членів сім'ї, у доброзичливій атмосфері згадати останній випадок, коли в неї стався спалах гніву. Дитина має назвати:

- спонукачі;
- сигнали того, що підступав гнів;
- редуктор — спосіб стримувати гнів — і результат стримування;
- нагадування — форму та зміст внутрішнього діалогу;

- оцінку успішності контролю за гнівливістю;
- соціальну навичку, застосовану в описаній ситуації;
- спосіб, у який вона нагородила себе за успішний самоконтроль.

САМОРОЗВИТОК

Пережиті військові події, втрати, горе та травми можуть стати точками особистісного зростання, якщо отриманий досвід прийняти, осмислити й використати для примноження індивідуального ресурсу. Задля цього необхідно займатися системним самопізнанням і самовдосконаленням, брати відповідальність за своє життя і його якість.

Запропонована Е. Піньковською алгоритмізована, циклічна послідовність універсальних етапів самопізнавальної діяльності (рис. 2.2) дозволяє ефективно та динамічно пропрацювати власні недоліки та забезпечити якісні позитивні зміни характеру. Ця схема передбачає активну та ритмічну діяльність із саморозвитку (трансформації вчинків, слів, думок) людини за 7 етапами.

Правдива самооцінка та конструктивна самокритика допоможуть побачити в собі певну негативну рису (етап 1). Якщо водночас виникло відчуття засмученості чи невдоволеності собою, слід детально роздивитися, як ця риса проявляється у вчинках, словах, думках (етап 2). Правдивий погляд на свої недоліки формує бажання змінитися (етап 3), що переводить людину на етап 4 — моделювання нового образу поведінки, яке передбачає напружену розумову роботу з деталізації бажаних самозмін. Етап 5 вказує на необхідність упровадження створеної моделі в життя з обов'язковим наступним аналізом причин успіху чи невдачі (етап 6). Останній етап стає переходом до нового витка за цією ж схемою, але вже на наступній, більш високій

сходинці індивідуального розвитку. Факт спірального розвитку слід сприймати не зі смутком, а з певним здивуванням, що поки не вдалося досягнути вершини у своєму самовдосконаленні⁷³.

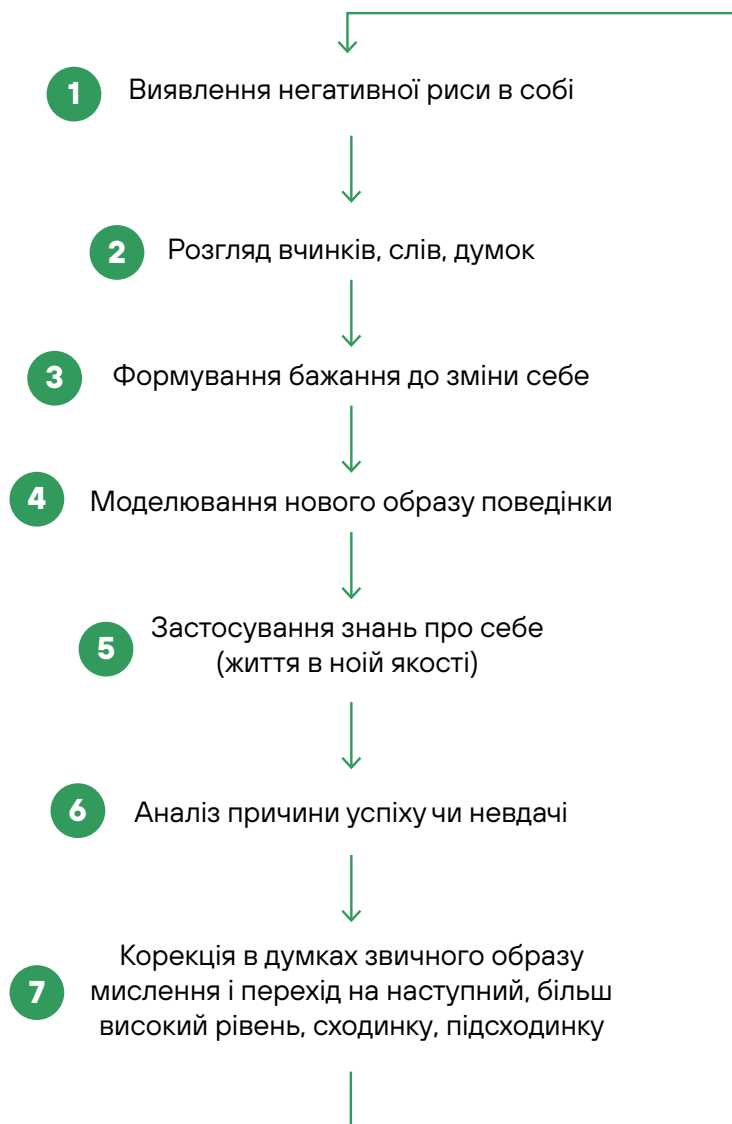


Рис. 2.2. Етапи самопізнавальної діяльності (за Е. Піньковською)

⁷³ Самопізнання і самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях: навч.-метод. посіб. / під заг. ред. Е. А. Піньковської, Т. В. Черкашиної; укл. А. В. Аносова. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. С. 18–19.

Осмищення себе, прагнення сьогодні ставати кращим/-ою, ніж був/-ла вчора, демонстрація власним дітям гідного взірця для наслідування — завдання, гідне докладання щоденних зусиль. Звісно, якість життя здебільшого залежить від внутрішніх факторів — це можна відстежити в наведеній нижче *формулі творення долі*⁷⁴ (рис. 2.3).

осмищення + емоції = **почуття**
 почуття + бажання = **вчинок**
 вчинок + пам'ять = **характер**
 почуття + вчинок + характер = **доля**

Рис. 2.3. Формула долі

Почуття формуються через *осмищення* людиною *емоцій*, що в неї виникають. Так, якщо ви міркуєте позитивно, то навіть негативні емоції зумієте перевести у стримані, і так розвинете палітру дружніх почуттів. Якщо ж ви звикли осмищати все в негативному ключі, і до цього додаються негативні емоції, то вас переповнюватимуть (а згодом — і руйнуватимуть) почуття відповідної якості.

Почуття у поєднанні з *бажаннями* спонукають людину до певних *вчинків*. Дружні почуття, підсилені помірними бажаннями, можуть лягти в основу вчинка доброго, гідного. За цією ж логікою, почуття немиролюбні, злобні, посилені непомірними, егоїстичними бажаннями, обумовлять агресивні та не гідні людини вчинки.

За здійснення благородних вчинків *пам'ять* налаштовується на фіксацію та відтворення потрібної миті позитивних спогадів, підказок, порад щодо вирішення актуальних проблем і завдань.

⁷⁴ Там само, С. 20–21.

Налаштована на таку ефективну роботу пам'ять із часом допоможе зміцнити *характер* добрий, працелюбний. Якщо ж пам'ять завантажена фактами поведінки ворожої, безвідповідальної, боягузливої, високомірної, вона сприятиме формуванню характеру конфліктного, егоїстичного, байдужого. Отже, формулу можна доповнити (рис. 2.4):

$$\begin{array}{l}
 \text{позитивне мислення} + \text{стримані емоції} = \text{дружні почуття} \\
 \text{дружні почуття} + \text{помірні бажання} = \text{благородний вчинок} \\
 \text{благородний вчинок} + \text{добра пам'ять} = \text{працелюбний характер} \\
 \text{дружні почуття} + \text{благородні вчинки} + \text{працелюбний характер} = \text{щаслива доля}
 \end{array}$$

Рис. 2.4. Формула щасливої долі

Синергія дружніх почуттів, благородних вчинків і працелюбного характеру неодмінно прикрасить полотно щасливої долі людини, вповні проявивши спектр її особистісних досягнень.

РОЗДІЛ 3

Психологічний супровід суб'єктів освітнього процесу в школі у кризовий період

Професія психолога/-ини в Україні зараз є дуже затребуваною. Останні місяці психологи різних кваліфікацій боронять психічне здоров'я українців. А після повного припинення воєнних дій у країні ще не один рік буде багато роботи з посттравматичного відновлення людей.

Тому працівникам психологічної служби школи важливо чітко та виважено щодо власних ресурсів побудувати роботу. Оскільки ви працюєте не лише з учнями, а й з їхніми батьками та педагогічними працівниками, до батьків і вчителів важливо донести психологічну сутність внутрішніх процесів, які відбуваються з їхніми дітьми в умовах війни, навчити прийомам і технікам психоемоційної саморегуляції, стабілізації, організувати підтримувальне середовище (ресурсні зустрічі, групи взаємопідтримки, консультування).

Нагадуємо, що на початку надання психологічних послуг дитині необхідно отримати *письмову згоду* на це в її батьків або ж осіб, які їх замінюють, і гарантувати *конфіденційність* під час проведення психодіагностики, консультування, психокорекції. Якщо в роботі з учнем/-еницею ви бачите ознаки будь-якого виду насильства, маєте проінформувати керівника/-цю навчального закладу, і той / та протягом доби має надіслати повідомлення до служби у справах дітей територіальної громади⁷⁵.

⁷⁵ Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі: Постанова Кабінету Міністрів України від 22.08.2018 № 658. Дата оновлення: 22.02.2022. URL: <https://bit.ly/3BQEUNE> (дата звернення: 10.08.2022).

Нерідко якісна робота з учнем/-еницею вимагає *командної роботи*, задля чого варто залучати батьків, класного/-у керівника/-цю, вчителів-предметників, однокласників тощо. В умовах війни робота з учнями, батьками, вчителями має бути спрямована на відновлення та збереження індивідуального ресурсу сил. Її можна проводити в різних форматах: групи взаємопідтримки, індивідуальні та групові консультації, ресурсні зустрічі, тематичні заняття з використанням засобів арт-терапії тощо.

У реаліях сьогодення працівники психологічної служби мають опанувати менеджерські навички та разом із директором/-кою, якому/-ій вони безпосередньо підпорядковуються, організувати у школі широкомасштабні заходи з психоедукації педагогів і батьків учнів щодо надання психологічної підтримки дітям, які зазнали психотравмуючих дій. Серед цих заходів особливе місце посідає вивчення педагогами поведінкових проявів стресових і постстресових станів учнів, щоб зуміти навіть у дистанційному форматі їх зауважити, знати, як правильно комунікувати з дитиною, вчасно повідомити батьків і навести переконливі аргументи.

Лише таким чином можна охопити численну учнівську когорту необхідною підтримкою, забезпечити вчасне реагування на деструктивні зміни в поведінці учнів, попередити розвиток у них ПТСР, зменшити вплив посттравматичного стресу (далі — ПТС), підвищити стресостійкість. Чисельність працівників психологічної служби закладів освіти є мізерною для масштабів травмування, яке отримали та продовжують отримувати і діти, і дорослі, тому важливо переглянути чинні нормативи забезпечення закладів загальної середньої освіти практичними психологами і соціальними педагогами.

Не менш важливим є збереження власного ресурсу, адже спеціалісти можуть допомагати іншим лише тоді, коли самі мають достатньо сил, енергії та насаги. Тому у даному розділі вміщено параграфи щодо надання психосоціальної допомоги

учням, травмованим війною, організації груп взаємопідтримки, а також профілактики професійного вигорання та відновлення ресурсу працівників психологічної служби.

3.1. Психосоціальна допомога дітям, травмованим війною

Тривога, як зазначав американський психолог Ч. Спілбергер, виникає у разі, якщо людина сприймає певний подразник або ситуацію як носій елементів небезпеки, загрози, шкоди (зараз чи в перспективі). Силу та тривалість тривоги визначає когнітивна оцінка ситуації, яка своєю чергою заснована на 4 змінних:

1. самій ситуації;
2. рівні особистісної тривожності;
3. ефективності передбачуваної протидії загрози;
4. реакції людини на стан тривоги⁷⁶.

Головним фактором, що посилює тривогу, вважають ступінь загрози, який сприймає людина в цій ситуації. У тимчасово переміщених осіб, тих, хто перебуває в зоні постійних обстрілів чи в окупації, тривога виникає ще задовго до переїзду та зростає після нього, оскільки прибуття в невідоме місце вони теж сприймають як небезпечну та загрозову ситуацію. Тривогу супроводжує страх — емоційна реакція на реальні події.

І страх, і тривога за певної тривалості й інтенсивності набувають патогенного характеру та викликають реакції, що створюють фізіологічну основу стресу: прискорення серцевого ритму,

⁷⁶ Spielberger C. D., O'Neil H. F., Hansen D. N. (1972). Anxiety, drive theory and computer assisted learning. Progress. P. 111–132.

перебої в роботі серця, підвищення артеріального тиску, головний біль, м'язова напруга, відчуття нестачі повітря, порушення діяльності органів травлення, стомлюваність, біль незрозумілого походження (у кінцівках, у грудях) тощо.

Екстремальний стрес може бути викликаний наступним впливом на людину:

- тюремне ув'язнення, фільтраційні табори, де людина мала дуже обмежені права, могла піддаватися насильству, зокрема й емоційному;
- терор (спостерігання терористичних дій) — систематичне насильство, спрямоване на мирних жителів (наприклад, коли вбивають беззбройних мирних жителів, виставляють на загальний огляд понівечені тіла як попередження, беруть у заручники членів сім'ї та друзів політично активних громадян);
- військові дії, у яких людина брала участь чи які спостерігала;
- втрата близьких внаслідок війни чи арешту та відсутність відомостей про них;
- розлука з родичами, друзями;
- різні негаразди (голод, важкі умови життя) та різкі зміни, якщо до подій, які призвели до втечі, людина жила в комфортних умовах⁷⁷.

⁷⁷ G. van der Veer. (1998). Counselling and therapy with refugees and victims of trauma: Psychological problems of victims of war, torture and repression. 2nd ed. John Wiley & Sons Inc.

Існують індивідуальні відмінності в реакціях на екстремальну ситуацію та у стратегіях її подолання. Американська психологиня Е. Кахана описує дві фази переживання екстремального стресу:

1. *Шок*, коли людина не може повірити в реальність того, що відбувається (здіяні такі захисні механізми, як деперсоналізація та заперечення).
2. *Подолання ситуації*, коли людина задіює всі ресурси.

Чи травмує певна ситуація / подія дитину, залежить як від характеристик самої ситуації / події, так і від багатьох чинників індивідуального характеру. Здавалося б незначна травма, яку особа зазнала у дитячому віці, може мати важкі негативні наслідки для її розвитку. Міцна соціальна підтримка в момент і одразу після травматизації зменшує ризик негативних наслідків для розвитку.

Нижче наводимо окремі характеристики психоемоційних станів, притаманних травмованим людям, та рекомендації, на які можуть спиратися працівники психологічної служби школи, плануючи зміст психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнних дій⁷⁸.

Види гострих стресових реакцій у дітей:

- | | |
|---------------------------------|--|
| → шоківий стан,
заціпеніння; | → ознаки панічного страху
з боку вегетативної |
| → прагнення
до усамітнення; | нервової системи; |
| → гіперактивність; | → гнів, агресія; |
| | → розпач. |

⁷⁸ Матеріали Барбари Прайтлер, психотерапевтки Віденського центру допомоги жертвам катувань і війни, к. психол. н.

Особливості психогенного шокового синдрому (В. Шпіль, (1974):

1. Панічні реакції, схильність до втеч, страх, апатія.
2. Активне витіснення подій зі свідомості, опрацювання у фантазіях.
3. Формування симптомів — нерідко на 6–12 місяців: зниження працездатності (успішності), усамітнення, страх, труднощі у спілкуванні тощо.
4. Можливе опрацювання.

Наслідки шоку можуть бути такими, що настають миттєво, короткостроковими та такими, що спричиняють фундаментальні зміни в подоланні стресу.

Миттєві наслідки шоку:

- ⚡ обмежене опрацювання інформації;
- ⚡ фрагментарне сприйняття, часті дисоціації;
- ⚡ пережите не вдається висловити у семантичних категоріях;
- ⚡ обмежені функції мовного центру — потерпілі буквально втрачають дар мови.

Короткострокові реакції (перші тижні):

- повернення до жахливих подій;
- страх і відчуття небезпеки;
- емоційні реакції: усамітнення, сум, поганий настрій, претензійна, зверхня поведінка, заціпеніння, нервово хвилювання, збудженість;
- регресивна та дезорганізаційна поведінка;
- схильність до підвищеної збуджуваності в поєднанні з порушеною (атиповою) поведінкою та надмірним рефлексом

- переляку, сенсорна гіперактивність, порушення сну, надмірна рухливість, неспокій;
- фантастичні уявлення;
- сум'яття, розгубленість, дезорієнтація.

Фундаментальні зміни в системі подолання стресу – коливання стану між:

- гіперзбудженням і заціпенінням;
- втратою пам'яті та раптовими спогадами-флешбеками;
- сильними емоціями та суцільним болем і повною беземоційністю;
- імпульсивністю та повною блокадою.

Основні правила невідкладного втручання:

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> заспокоїти; | <input checked="" type="checkbox"/> допомогти повернути контроль; |
| <input checked="" type="checkbox"/> зорієнтувати; | <input checked="" type="checkbox"/> стабілізувати |
| <input checked="" type="checkbox"/> активізувати ресурси; | <input checked="" type="checkbox"/> самосприйняття; |
| <input checked="" type="checkbox"/> пояснити сприйняття; | <input checked="" type="checkbox"/> підготувати подальші |
| <input checked="" type="checkbox"/> структурувати пережите в часі; | <input checked="" type="checkbox"/> кроки. |
| <input checked="" type="checkbox"/> нормалізувати емоції; | |

Допомога після недавніх травматичних подій має бути спрямована на те, щоб:

- надати відчуття безпеки і плеча;
- не залишати людину напризволяще;
- підтримувати з клієнтом контакт — створити відчуття захищеності;
- забезпечити його прямі потреби;
- бути емоційно стійкими, приймати безпорадність.

За можливості *раннього втручання* і надання психологічної допомоги травмованій людині, будувати свою роботу треба, дотримуючись наступних етапів:

1. *Емоційна стабілізація:*

- регулярна, стабільна присутність;
- формування стосунків;
- уможливлення зустрічі з близькими людьми.

2. *Підтримка внутрішніх ресурсів:*

- допомогти людині оповісти події словами або малюнками;
- дати можливість висловити емоції та думки щодо травматичних подій;
- АЛЕ: не підсилювати ці емоції, не викликати додатково відповідні думки! У жодному разі не змушувати до конфронтації з емоціями!
- показувати відносність відчуття провини, поставити його під питання.

3. *Підтримувати активність і дієвість:*

- дати можливість приймати рішення, допомагати приймати рішення;
- цікавитися потребами, реагувати на них і допомагати задовольнити (це можуть бути абсолютно базові потреби, як-от вода, їжа, або ж бажання побачити когось).

4. *Пояснення найближчого майбутнього:*

- пояснити, що і як тепер змінилося
- встановити все, що не змінилося, а отже знайоме;

- провести психоедукацію: пояснити, що сльози, сум, горювання, шаленіння, гнів тощо — це нормально;
- допомогти зрозуміти, яка психосоціальна допомога клієнту потрібна, як і де її можна отримати.

Виділяють такі категорії дітей, які постраждали від травмуючих подій, за критеріями впливу травмуючого фактору та за особливістю поведінкових, емоційних та когнітивних проявів у посттравматичний період:

1. *За ступенем впливу травмуючого фактору:*

- діти, які були безпосередніми очевидцями тяжких військових дій (обстрілів, бомбардувань);
- діти, які втратили внаслідок масових заворушень когось із родини, близького оточення, друзів;
- діти, які відчували суттєву зовнішню загрозу втрати безпечного середовища чи життя (загроза обстрілу чи бомбардування, знаходження поряд з зоною гострого конфлікту), але не були очевидцями відкритих військових конфліктів;
- діти, які травмовані втратою стабільності чи безпеки через тривожну поведінку найближчого оточення, брак інформації про те, що відбувається, через необхідність переселення зі звичного середовища тощо.

2. *За особливістю поведінкових, емоційних та когнітивних проявів у посттравматичний період:*

- діти, які відмовляються від будь-яких контактів з фахівцями та іншими дорослими чи однолітками, проявляють незвичні поведінкові та емоційні реакції;

- діти, які мають складнощі у встановленні контакту з фахівцями, не можуть пояснити те, з яких причин їхнє життя втратило звичний плін, є емоційно пригніченими або розгальмованими;
- діти, які охоче ідуть на контакт з фахівцями, можуть розповісти про те, що сталося, емоційно відреагувати ситуацію у прямій чи символічній формі.

Виходячи з вищеозначеної класифікації, зауважимо, що ті діти, які серед виділених категорій знаходяться на перших позиціях є найбільш тяжко травмовані і потребують посиленої уваги фахівців.

Психологічна допомога травмованим дітям має бути спрямована на *подолання наслідків перебування у стресовій ситуації та попередження розвитку ПТСР*. Практичному психологу необхідно усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною, стабільною та здійснюватися за такими основними напрямками:

- робота з середовищем, в якому перебувають діти (задля набуття ним ознак безпечності, константності, ритмічності, послідовності, передбачуваності, панування атмосфери поваги);
- робота з близьким оточенням дитини (психологічна просвітницька та консультативна робота з батьками (чи особами, які їх замінюють) та дитячим колективом, в якому вона перебуває);
- робота з самою дитиною⁷⁹.

⁷⁹ Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла ... Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. С. 12

У разі, коли практичний психолог/-иня школи здійснює *психокорекційну роботу* з учнем/ученицею, він/вона може орієнтуватися на наступні кроки:

- ▷ реконструкція подій разом із дитиною та близькими їй людьми;
- ▷ депатологізація нормальних реакцій на стрес;
- ▷ навчання стратегіям психологічного подолання;
- ▷ повернення контролю над діями: дозволити потерпілій дитині самостійно вирішувати те, що вона може вирішувати;
- ▷ розширення сфери власних дій: дозволити самостійно діяти, найкраще — це дати виконувати рутинні справи.

Батькам учнів потрібно пояснити, що час лікує не всі рани і травматичний досвід має знову і знову опрацьовуватися впродовж всього процесу розвитку дитини. Опрацювання буде вдалим лише завдяки стабільним стосункам із коригувальною дією (психотерапевтичне втручання повинно спиратися на мультимодальну концепцію) та сталій підтримці соціального оточення.

Розглянемо більш детально можливі варіанти **психологічного стану дітей** — очевидців травмуючих подій.

1. ***Почуття незахищеності та безпорадності.*** Перебування в позиції жертви суб'єктивно переживається як безпорадність і нездатність змінити теперішні обставини, керувати своїм життям. Діти сприймають світ як джерело непрогнозованих і зловісних подій. Це може викликати появу регресивних симптомів і страх розлуки з батьками (поведінка «чіпляння»). Також характерним є страх від появи стимулу (місця, людини, телевізійної передачі тощо), пов'язаного з травматичним переживанням.

2. **Тривога про майбутнє, очікування поганого, страх змін.** З почуттям незахищеності тісно пов'язані тривога стосовно майбутнього й очікування чогось поганого. Останнє в дітей здебільшого проявляється в настороженості й у страху змін. Підвищена тривожність може проявлятися вдома, у дитячому садку чи школі. Може з'явитися відчуття вкороченого майбутнього: дитина не може уявити, що в неї буде довге життя із сім'єю, кар'єрою, власними дітьми тощо.
3. **Сором, низька самооцінка та почуття провини.** Через відчуття безпорадності й недовіри до світу в дітей часто розвивається низька самооцінка, яка проявляється як страх саморозкриття та блокування спонтанної активності. Їм важко висловити власну думку, виразити себе. Діти відчують і почуття провини: вважають себе винними в тому, що залишилися живі, тоді як однолітки, близькі дорослі загинули під час військового конфлікту. Можна припустити, що таке почуття носить захисний характер і слугує зменшенню тривоги.
4. **Гнів, агресивність.** У травмованих дітей фрустровані базові потреби безпеки, захищеності й самоповаги. Фрустрація цих потреб природно викликає у відповідь гнів і підвищення рівня агресії. Як правило, діти починають добирати найбільш зручну «мішень» (іншу людину чи тварину) для реалізації своїх агресивних почуттів.
5. **Відчуження та ізолюваність** від навколишньої фізичної та соціальної дійсності. Травмована дитина прагне самоти та глибоко занурюється у спогади, пов'язані з травмою. Зазвичай цей період пов'язаний зі зниженням контактності та потреби у спілкуванні. У дитини може зменшуватись інтерес до того, що раніше її цікавило, — виникає байдужість.
6. **Невиплакане горе.** Невиплакані горе та печаль — найважливіші характеристики травми, завжди пов'язаної з почуттям втрати — чи то близької людини, чи уявлення про

себе, чи надії. Головною перешкодою тут стають почуття сорому та безпорадності, бажання стримати агресивний імпульс. Але якщо доросла людина потенційно все ж може виразити горе, то дитина знаходиться у важчому становищі — у неї ще не вповні розвинені мислення та мова, щоб вона могла словами передати свої переживання. Часто єдиним доступним для дитини способом вираження емоцій виявляється плач, але дорослі, які поруч із дитиною, можуть його «заблокувати»: «Ти вже дорослий/-а, не плач...», «Ти ж така смілива дівчинка / хлопчик...». У дитини залишається два виходи — або тримати травматичні переживання глибоко всередині, емоційно відгородитися від навколишніх і замкнутися в собі, або вдатися до реакцій протесту: гніву, агресії, регресивної поведінки тощо.

7. **Травматичні ігри і повторювані дії.** Травматичні ігри повторюють той чи інший епізод травми. У цих іграх дитина найчастіше уособлює саму себе. Травматична гра значно відрізняється від звичайної імітаційної:

- ▶ звичайну гру супроводжують позитивні емоції та завзяття — травматична цього позбавлена. Вона однаманітна і настільки наближається до сюжету травми, що викликає тривогу та страх. Діти монотонно повторюють один і той самий сюжет гри, не вносять туди змін, не додають розвитку. У таких іграх переважно відсутні катарсичні елементи, тобто діти, які програли певні сюжети, не відчувають полегшення;
- ▶ звичайна гра є доцільною поведінкою — слугує розвитку та соціалізації дитини і для цього передбачає широкий діапазон ролей (мама, тато, лікар, воїн тощо). Що більше ролей «приміряє» до себе дитина, то більше вона розвивається. На противагу цьому, травматична гра недоцільна. Дитина тут грає саму себе і обтяжується

негативними емоціями. Зазвичай імітаційну гру практикують в інтервалі від 3 до 12 років. Щодо травматичної, то вона може тривати і у старшому віці, а в дорослих видозмінюється в травматичну діяльність. Наприклад, за наявності в людини творчих здібностей це може втілитися в сюжетах креативних робіт.

8. **Деформація картини світу.** Травма спотворює картину світу людини. Дитина зі ще не сформованою системою переконань може отримати під впливом травми деформовану картину світу. Часто світ представляється як джерело зловісних подій, він ворожий, а сама людина в ньому — незахищена, беспорядна, жертва. Така картина світу позбавляє людину свободи вибору, блокує її життєві сили. Ці тенденції часто виражаються у творчості дітей.
9. **Проблеми уваги, пам'яті, навчання.** Травматичний досвід — психологічно незавершене явище, тому він має тенденцію постійної актуалізації. Для людини, особливо дитини, це досить болісний процес, тому більша частина її життєвої енергії спрямована на опір цій тенденції, на приборкання хворобливих емоцій. Це накладає відбиток на пізнавальну активність — увага стає розсіяною, виникають труднощі із зосередженням, знижується обсяг пам'яті, може виникати «в'язкість» мислення.
10. **Різні страхи.** Страх виконує захисну функцію і отже має доцільний характер. На різних вікових етапах дитині властиві різні «нормальні страхи». На відміну від «нормальних страхів», невротичні, що виникли внаслідок травми, з одного боку, мають надсильну (панічну) інтенсивність, з іншого — тривалі у часі й тому деструктивні. Діти часто «успадковують» страхи від батьків.

11. **Травматичні сновидіння та порушення сну.** Травматичні повторювані сновидіння — одна з ознак «непережитого», все ще травматичного досвіду. Вони відображають травмуючу подію повністю або ж зі змінами. Але в кожному разі травматичний сон супроводжують важкі емоції та вигуки, бурмотіння, плач, ходіння під час сну тощо. У дітей можуть бути сни, які викликають жах. Дитина може не розуміти, що у сні якимось чином відображена катастрофа, тоді як сторонній дорослій людині це очевидно. Часто на ранок дитина не пам'ятає, що їй наснилося. Кошмарні сни та пов'язані з ними реакції можуть бути притаманні і нетравмованим дітям, але у разі періодичного характеру їх слід вважати ознакою травми.
12. **Психосоматичні порушення.** У травмованої дитини можна виявити логоневроз, енурез, бронхіальну астму, нейродерміти та інші порушення. Поява цих симптомів (навіть одного-двох) є тривожною ознакою. Такі прояви вимагають не тільки точної психологічної діагностики, але й психотерапевтичної допомоги дитині, оскільки багато симптомів мають здатність «закріплюватися» в дитячому віці, а потім формують деструктивні механізми психологічного захисту та впливають на все життя людини.

АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ ПРОЯВІ ДИТИНОЮ РІЗНИХ ПСИХОГЕННИХ РЕАКЦІЙ⁸⁰⁸¹,

Радимо провести навчання для педагогів школи та батьків учнів за наведеними нижче матеріалами.

Страх — це емоція, яка виникає в ситуації загрози біологічному існуванню людини та спрямована на джерело справжньої чи уявної небезпеки. До основних ознак страху належать напруга м'язів (особливо обличчя), сильне серцебиття, прискорене дихання, знижений контроль над власною поведінкою, зменшення слиновиділення (пересихання в роті). Під час реакції страху свідомість звужена, людина погано себе контролює.

Алгоритм дій:

1. Покладіть руку дитини собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї своєрідним сигналом «Зі мною хтось поруч, я не один / одна»;
2. Дихайте глибоко та рівно. Спонукайте дитину дихати в одному з вами ритмі;
3. Якщо дитина щось каже, слухайте її уважно, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття;
4. Зробіть дитині легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла (якщо в цій ситуації таке доцільно).

⁸⁰ Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 272 с.

⁸¹ Аносова А. В., Безпалько О. В., Цюман Т. П. та ін. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2 ч. / за заг. ред. Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Ч. 2. К.: Обнова Компані, 2017. С. 56–59.

Агресія — поведінка, коли дії спрямовані на завдання фізичних або психічних ушкоджень. Основними ознаками є роздратування, невдоволення, гнів, завдання ударів руками чи будь-якими предметами, словесна образа, лайка, почервоніння шкіри, напруженість м'язів обличчя.

Алгоритм дій:

1. Зведіть до мінімуму кількість людей довкола;
2. Намагайтеся не дивитися просто в очі дитині, коли вона у стані агресії, тому що це сприймається як виклик;
3. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з дитиною, не звинувачуйте її, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас;
4. Намагайтеся у сприятливій ситуації розряджати обстановку веселими коментарями чи діями;
5. Доручіть дитині, якщо це можливо, роботу, пов'язану з високими фізичними навантаженнями.

Апатія — стан пасивності, бездушності. Може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, коли не вдалося когось урятувати або лихо сталося з близькою людиною. Основними ознаками апатії є байдуже ставлення до навколишніх, млявість, загальмованість, повільна, з довгими паузами мова.

Алгоритм дій:

1. Поговоріть з дитиною. Задайте їй кілька простих запитань: «Як ти себе почуваєш?», «Чи хочеш їсти?» тощо;

2. Проведіть дитину до кімнати, де вона може відпочити, допоможіть зручно влаштуватись;
3. Візьміть дитину за руку чи положіть свою руку їй на чоло;
4. Дайте дитині можливість поспати чи просто полежати;
5. Якщо дитина не хоче відпочити, то більше спілкуйтеся з нею, залучайте її до будь-якої спільної діяльності (наприклад, підіть на прогулянку).

Плач. Коли людина плаче, її організм виділяє речовини, що мають заспокійливу дію. Якщо сльози стримують, то емоційної розрядки не відбувається. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може зашкодити фізичному та психологічному здоров'ю людини.

Алгоритм дій:

1. Не залишайте дитину наодинці;
2. Встановіть фізичний контакт із дитиною (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плечі чи спину, погладьте по голові). Дайте їй відчути, що ви поруч;
3. Застосовуйте прийом активного слухання — кивайте, підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте, повторюйте за дитиною уривки фраз, у яких вона висловлює свої почуття;
4. Не намагайтеся заспокоїти дитину — дайте їй можливість виплакаться і виговоритись;
5. Не задавайте питань, не давайте порад. Ваше завдання — вислухати.

Нервове тремтіння. Після травмуючої ситуації в дитини може з'являтися неконтрольоване нервове тремтіння (дитина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм скидає напругу. Основні ознаки: раптове тремтіння (відразу після інциденту або за якийсь час), сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин (дитина не може тримати в руках дрібні предмети).

Алгоритм дій:

1. Візьміть дитину за плечі та сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд;
2. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад;
3. Після завершення реакції необхідно дати дитині можливість відпочити. Бажано покласти її спати.

Не можна обіймати дитину чи притискати до себе, укривати чимось теплим, заспокоювати.

Ступор — це стан нечутливості, отупіння, нерухомості, який виникає в людини через психічні, травматичні ушкодження. Основними ознаками ступору є різке зменшення чи відсутність довільних рухів, мовчанка, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики). Можлива також напруга окремих груп м'язів.

Алгоритм дій:

1. Зігніть дитині пальці на обох руках і притисніть до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні;
2. Кінчиками вказівного та великого пальців масажуйте точки, розташовані на чолі, над очима, посередині між лінією росту волосся та бровами, над зіницями;

3. Долоню вільної руки покладіть дитині на груди. Спробуйте дихати в ритмі її дихання;
4. Дитина у ступорі може чути й бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).

Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції дитини, вивести її зі стану загальмованості.

Рухове збудження. Іноді потрясіння від надзвичайної ситуації настільки сильне, що людина просто втрачає здатність розуміти, що відбувається навколо. Основними ознаками рухового розладу є різкі рухи, часто безглузді й безцільні дії, ненормально голосна мова, відсутність реакції на людей, що спілкуються з дитиною.

Алгоритм дій:

1. Ізолюйте дитину;
2. Говоріть спокійним голосом про те, що вона відчуває, що її хвилює в цій ситуації, що їй зараз хочеться;
3. Не сперечайтесь з нею, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз із часткою «не».

Пам'ятайте, що потерпілий/-а може заподіяти шкоду і собі, й іншим.

Істерика. Надзвичайні ситуації можуть викликати істеричні напади, що характеризуються підвищеною емоційною збудженістю й супроводжуються риданням. Основні ознаки: надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози, швидка мова, крик, ридання.

Алгоритм дій:

1. Виключіть можливість глядачів, створіть спокійну атмосферу (немає глядачів — немає й істерики). Залишіться з дитиною наодинці, якщо це необхідно для вас.
2. Зненацька зробіть дію, що може привернути її увагу.
3. Говоріть із дитиною короткими фразами, впевненим тоном.
4. Після істерики настає виснаження. Організуйте можливість якомога швидше вкласти дитину спати.
5. Не потурайте її бажанням.

Коли дитина справляється з психологічною травмою та набуває зі свого переживання важливого досвіду, вона стає більш зрілою особистістю. Незалежно від свого віку, вона буде психологічно дорослішою за тих, хто ніколи не стикалися з людською трагедією, — більше розумітиме життя та краще відчуватиме інших людей.

Завдання, які повинна вирішити людина у процесі горювання і виконання яких має супроводжувати психолог (за Дж. В. Ворденом)⁸²

1. **Визнати втрату.** Прикладом заперечення втрати є «муміфікація» — зберігається кімната, речі в тому вигляді, як це було за померлого/-ї. Інша форма — це заперечення незворотності події, віра в те, що сталася помилка, загинув хтось інший, надія на повернення загиблої людини тощо. Люди, схильні до заперечень, становлять групу ризику щодо розвитку патологічних реакцій.

⁸² Там само, С. 53.

2. *Відчути і прожити біль втрати.* Людина може тікати від болю: уникати тих місць і людей, які нагадують про втрату; не спати, щоб не бачити нічних жахів; виснажувати себе діяльністю, щоб не думати й не відчувати. Також не пережита до кінця втрата може виражатися в різних психосоматичних реакціях (болем у спині, головним боєм, гастритами). Важливо пояснити, що відчувати біль від утрати — це нормально. Треба пройти цю стадію, адже уникання болю не позбавляє від нього, а тільки відкладає в часі й поглиблює. Важливо, щоб людина переживала свій біль. Якщо вона боїться або не може зробити цього сама, то потрібна допомога спеціалістів — психологів.
3. *Змінити життя на новий лад, перелаштуватися,* особливо в тих аспектах, де відчувається відсутність померлого. Чим тепер людина займатиме свій час? Що замінить людині те, що вона втратила? Потрібно будувати нові відносини, набувати корисні навички. Якщо це завдання не вирішене, то людина зберігає безпорадність.
4. *Вилучити емоційну енергетику зі старих відносин і перенести її в нові.*

Додаткові корисності для практичних психологів:

- методики діагностики деяких психічних станів особистості, уміщені у додатку В;
- поради щодо роботи з дітьми у розділі 4;
- серія буклетів «Переживання травми та надія — психосоціальна допомога дітям від 12 років і підліткам», підготовлена NOW Working Group Trauma Surviving — міжнародною міждисциплінарною групою експертів, які спеціалізуються на роботі з психологічними травмами;
- ілюстрована книга Сюзанне Штайн про допомогу після травматичного досвіду для батьків і дітей, які пережили війну та вимушений переїзд «Дитина і звільнення від тіні її надзвичайно великого страху».



3.2. Групи взаємопідтримки

Групи взаємопідтримки — це динамічне середовище, яке утворюється з людей зі спільними турботами, потребами, завданнями. Ці групи дають змогу людям взяти активну участь у вирішенні власних проблем, обмінятися досвідом, інформацією, емоційною підтримкою та ресурсами.

За місяці воєнних дій на території України з'явилася відчутна потреба в організації таких груп для тимчасово переміщених осіб у містах і селищах, куди масово переїжджають українці зі своїх домівок у «гарячих місцях».

У рамках проєкту «Про.Підтримка» команда Центру інноваційної освіти «Про.Світ» організувала роботу груп взаємопідтримки для тимчасово переміщених осіб:

- формат — наживо;
- систематичність — 1 раз на тиждень;
- тривалість заняття — 1,5–2 години;
- кількість занять — до 10;
- локація — там, де потенційні учасники проживають компактно (це допомагає максимально охопити охочих);
- кількість учасників — до 15;
- з 2–3-ї зустрічі група працює як «закрита», тобто нових учасників не додають;
- групу ведуть 2 фахівці-психологи, які орієнтуються у програмі проведення на потреби учасників (це дуже важливо);
- учасники проходять вхідне й вихідне діагностування, що дозволяє відстежити їхній психологічний стан і зафіксувати динаміку його зміни (Додаток В);
- робота групи включає також чаювання, спільні творчі справи, екскурсії, прогулянки тощо;
- паралельно організовують заняття для дітей учасників, які можуть проводити психологи, арттерапевти, керівники

- гуртків тощо. Можливі форми проведення занять — арттерапевтичні заняття, тренінги, майстерки, інтелектуальні, спортивні ігри тощо;
- завершується робота групи рефлексією, вихідним діагностуванням, заповненням форми зворотного зв'язку та певним ритуалом завершення (посадка дерева, виготовлення сувенірів-символів, написання собі листів підтримки тощо).

Ще одна складова роботи з групою тимчасово переміщених осіб — *моніторинг їхніх потреб* (Додаток Г), який проводить психолог/-иня на етапі, коли у групі налагоджена довіра й родини готові досить відверто говорити про свої потреби. Суто технічно є 2 варіанти проведення моніторингу:

- або його здійснює безпосередньо психолог/-иня, коли проводить структуровану бесіду та вносить відповіді членів родини в аплікаційну форму;
- або психолог/-иня роз'яснює мету моніторингу та структуру анкети, а родина заповнює її самостійно у зручний для себе час і потім передає психологу/-ині (це може бути від руки заповнений екземпляр чи гугл-форма).

За результатами моніторингу складають ресурсні карти. До них входять назви, адреси, контакти, геолокації установ, організацій, фахівців, волонтерів, які у цій територіальній громаді надають ті чи інші послуги та ресурси. Ось приклади таких карт у:

- Полтаві;
- Фастові;
- Диканьці.

За допомогою ресурсної карти родини отримують емне бачення можливостей громади та з допомогою психолога/-ини планують кроки задоволення потреб. Психологи або соціальні педагоги закладів освіти можуть у цьому виконувати також диспетчерську функцію.

Проведення моніторингу допомагає вийти з режиму «Гасіння пожежі» у взаємодії з тимчасово переміщеними особами (коли вони повідомляють уже про гострі потреби, які необхідно терміново допомагати вирішувати) та перейти в режим «Дати вудку та навчити рибалити».

Освітняни в ці важкі часи проявляють неймовірну стійкість і самовідданість: вони в непростих обставинах виконують і свої безпосередні обов'язки з навчання учнів, і здійснюють волонтерську діяльність за різними напрямками, і виконують об'єднану та підтримувальну функції для тимчасово переміщених осіб. Тож для освітян у проєкті «Про.Підтримка» також організовані групи взаємопідтримки в режимі онлайн. На заняттях педагоги отримують знання про встановлення травматичних і посттравматичних станів, навчаються технікам емоційної та поведінкової саморегуляції, самоконтролю, самоцілення від наслідків психотравмуючих подій. Ці навички стають їм у пригоді і в особистому житті, і у професійній діяльності.

І в онлайн-групах, і у групах, які працюють наживо, зарекомендувала себе позитивно така *структура занять* (рис. 3.1):

- психоедукація (психологічна просвіта), яка включає пояснення, надання знань, наприклад, щодо природи травми, шляху зцілення, методів самодопомоги й саморегуляції;
- практика, де учасники опановують певні методи, техніки самодопомоги, виконують вправи;
- зворотний зв'язок, який допоможе учасникам відрефлексувати власні думки й переживання;

- завдання на самостійне виконання, що має на меті мотивувати учасників застосовувати отримані навички в повсякденному житті;
- запитання про успіхи у виконанні завдання, які ставлять на наступній зустрічі та які допомагають заохотити учасників активно навчатися, підтримують їх, виявляють нові питання для розгляду.
- І далі — за циклом.



Рис. 3.1. Структура занять у проекті «Про.Підтримка»

Стратегічне завдання груп взаємопідтримки — повернення учасникам суб'єктності, відчуття спроможності справлятися з власним життям. Адже ці групи дають можливість брати активну участь у вирішенні власних проблем, адаптуватися до тяжких життєвих обставин, а позитивний ефект розповсюджується на більш широкі суспільні шари і має як соціальні, так і економічні наслідки.

У групі виникає величезний потенціал порозуміння та довіри, який допомагає учасникам розкриватися, відчувати, що вони не самотні, й усвідомлювати свою унікальність і силу.

Організують такі групи взаємопідтримки або за ініціативи освітян, тимчасово переміщених осіб, або за ініціативи закладів освіти, які зафіксували потребу в морально-психологічній підтримці й усвідомлюють користь функціонування таких груп.

Гарний показник розвитку групи — розширення сфери своєї діяльності, коли окрім внутрішнього обговорення нагальних питань, члени групи можуть надавати допомогу та підтримку іншим, наприклад, тимчасово переміщеним особам, які переїхали в цю місцевість нещодавно, і навіть об'єднуватись у громадські організації. У такому випадку люди продовжують спільну діяльність і допомагають одне одному вже після закриття групи взаємопідтримки.

Отже, користь, яку може отримати кожен і кожна у групі взаємопідтримки:

- подолання відчуття ізоляції;
- надання відчуття потрібності;
- інформація та консультування, які доповнюють державні та громадські служби;
- інтеграція у громаду;
- повернення певної функціональності;
- практична допомога від інших людей;
- отримання знань про досвід, різні ситуації, специфічні виклики людей і способи їх подолання тими, хто стикалися зі схожою проблемою;
- формування корисних навичок і впевненості в собі;
- конкретні результати (працевлаштування, стабілізація матеріального становища тощо)⁸³.

⁸³ Савельева И., Недзельский Н. Группы взаимопомощи. М.: Рубикон, 1998. С. 6.

Окремо зупинимося на *групах взаємопідтримки для дітей* і специфіці їх організації та проведення.

1. За життя та здоров'я дитини до 18 років відповідають її батьки (особи, що їх замінюють), тому є обов'язковим взяти їх письмовий дозвіл на відвідування дитиною групи взаємопідтримки та здійснення діагностичних поцедур.
2. З кожною та кожним з учасників групи треба провести попереднє знайомство, яке включає співбесіду з дитиною та батьками й обов'язкове діагностичне обстеження (Додаток Г)⁸⁴. Якщо за результатами діагностики ви робите висновок, що дитина не може наразі відвідувати групові заняття, варто запропонувати батькам розглянути варіант індивідуальної терапії.
3. В одну групу доцільно об'єднувати дітей приблизно одного віку та рівня розвитку. Групи зазвичай є змішаними (хлопці й дівчата разом), якщо немає причин для розділення за статтю.
4. Група має відвідувати всі заняття в тому самому складі. Навіть якщо хтось із дітей припиняє відвідування групи, не варто додавати натомість нових членів.
5. Заняття групи взаємопідтримки не мають бути схожими на звичайні шкільні уроки. Це поєднання просвітницької та корекційної роботи у формі інтерактивної практичної взаємодії учасників групи та психолога/-ині/-ів.
6. Дуже важливим на заняттях є стиль спілкування: воно має бути активним і заохочувати дітей до самопомоги та взаємної підтримки.

⁸⁴ Дирегроф Е., Сміт П., Юле У. Діти і війна: навчання технік зцілення: навчальний посібник. Львів: Манускрипт, 2015. С. 7–8.

У групах доцільно використовувати метод «рівний — рівному», який передбачає надання та поширення достовірної, соціально значимої інформації через довірче спілкування на рівних у межах організованої (тренінги, акції тощо) та неформальної роботи (спонтанне спілкування з однолітками), яку проводять активні, мотивовані учасники груп⁸⁵.

Відомими варіантами використання методу «рівний — рівному» є такі: індивідуальне консультування або інформування молоддю своїх однолітків стосовно того, як поводитися у разі загрози обстрілів, як поводитися з вибухонебезпечними предметами, та інших питань, підтримка у навчальній діяльності (наприклад, однокласників, які опинилися за кордоном і не мають усіх необхідних навчальних матеріалів чи не можуть бути присутні на всіх дистанційних уроках), організація та здійснення волонтерської діяльності, безпосереднє спонтанне спілкування між однолітками, під час якого розповсюджують знання, переконання, цінності, зразки відповідальної безпечної поведінки.

Переваги передавання знань між однолітками полягають у тому, що підлітки:

- більше часу спілкуються одне з одним;
- глибше розуміють потреби свого оточення;
- на відміну від дорослих, розуміють субкультурну мову;
- більше довіряють одне одному, краще налаштовані на розуміння й наслідування поведінки;
- мають у середовищі позитивних лідерів;
- підвищують свою соціальну компетентність;
- формують уміння підтримувати інших, будувати з ними довірчі, дружні взаємини.

⁸⁵ Лещук Н. О., Савич Ж. В. Програма факультативного курсу «Сприяння просвітницькій роботі „рівний — рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя»: навч.-метод. посіб. Київ: Наш час, 2007. 52 с.

При організації груп взаємопідтримки радимо дотримуватися таких рекомендацій:

1. Якщо ви не спеціалізуєтеся на роботі з травмою й вирішили зайнятися такою діяльністю, переконайтеся, що зможете надати підтримку та стабілізувати клієнтів. Окремо зауважте, що найближчі пару років з емоціями цілеспрямовано не працюємо.
2. Якщо пропонуєте візуальний контент (відео, фото, картинки), самі багато разів його перегляньте, щоб там не було образів і звуків, які можуть стати тригерними чи неоднозначно сприйнятими.
3. Під час проведення вправ, пов'язаних із візуалізацією, важливо враховувати: що вищий рівень травматизації, то складніше з уявою і роботою із заплющеними очима. Як альтернативу можна пропонувати розфокусувати погляд на нерухомій точці, «м'які повіки».
4. Усі медитативні практики можна робити лише після практик заземлення, контакту з реальністю, відчуттям тілесності. Важливо пам'ятати, що у клієнтів із пограничним розладом буде більший запит на духовні практики, але саме зараз медитації можуть спровокувати психотичну реакцію. Можливо, доцільніше розпочинати з коротких практик майндфулнес.
5. Треба бути готовими, що у груповій роботі нині буде багато реагування й емоцій. Потрібно чітко модерувати це, а ще створювати безпечний простір, дотримуватися правил роботи групи, вміти пропрацювати й мати сили витримувати сильні емоції.
6. У груповій роботі важливі надійність і регулярність. Тому треба максимально уникати перенесення дат і часу зустрічей.
7. Багато людей помічають, що стали менш уважними, їм складніше зосереджуватися і фіксувати увагу, ніж раніше.

- Тому у спілкуванні з клієнтами краще використовувати більше простих, зрозумілих слів, не обтяжених термінами речень і стежити, щоб темп мовлення був не зашвидким.
8. Перед проведенням вправ, де передбачений тілесний контакт, необхідно попередити про це людей і дати змогу відмовитися від участі.
 9. Вправи з глибоким диханням можуть провокувати контакт із дуже глибокими почуттями. Для того, щоб клієнти могли стабілізуватися, має бути супровід і внутрішні сили.
 10. Всі емоції важливо легалізувати (нормальна реакція на ненормальні події), а з їхніми проявами працювати за критичної необхідності та наявності відповідного фаху.
 11. Дітям може бути складно фантазувати, підтримувати концентрацію, уважність, зосередженість, тому активності повинні часто чергуватися.
 12. Якщо слова чи розповідь дитини та дорослих викликають у вас сльози, це нормально. Ми можемо це привнести до розмови та сказати: «Мені так шкода, що це відбувається», «Якби я міг / могла, я зробив/-ла б... і мені так хочеться тебе обійняти», «Я зараз дивлюся на тебе і бачу таку силу», «Ти пройшов/-ла крізь такі складні випробування, і ти справляєшся».
 13. Якщо ставите завдання, розбивайте його на маленькі частини, намагайтеся не робити дії за когось і підтримуйте навіть найменший успіх.
 14. Важливо часто робити паузи, просити дитину пити воду, ходити до туалету, відпочивати.
 15. Перед початком роботи з дитиною:
 - продумайте запитання для знайомства, щоб налагодити контакт;
 - проведіть вхідне діагностування безпосередньо з дитиною, а також опитайте батьків про її стан і поведінку.

16. Дітям важливо чути, що те, що вони часто плачуть, вередливі, злі, завмирають, бояться, — нормально. Потрібно вчити їх заспокоюватися, пропонувати те, що допоможе впоратися з напругою, наприклад, тілесні ігри⁸⁶ (див. додаток Б).

⁸⁶ Ройз С. Допомогати, щоб не зашкодити. Методичні матеріали з техніки безпеки. URL: <https://bit.ly/3VxghEi> (дата звернення: 11.08.22).

3.3. Профілактика професійного вигорання та відновлення ресурсу працівників психологічної служби школи

У даному параграфі наводимо кілька порад, які допоможуть працівникам психологічної служби школи зберегти свою професійну функціональність у напружених умовах праці:

- регулярно перевіряйте, чи контролюєте ситуацію та себе в роботі з клієнтами;
- дійте виключно за протоколом надання певного виду психологічної допомоги;
- зберігайте достатню емоційну дистанцію в роботі з клієнтами;
- підсумовуйте факти, а не емоції в роботі з клієнтами;
- формулюйте для себе короткі завдання (відповідно, великі завдання розбивайте на малі), які з високою вірогідністю виконаєте, це напряму пов'язане із відчуттям успіху у роботі;
- отримуйте зворотний зв'язок від колег або самі об'єктивно оцінюйте свою працю;
- перенаправляйте клієнта/-ку до інших фахівців, якщо відчуваєте, що його або її проблема чи травма ідентична вашій (інакше будуть дві травмовані людини, які потребують чийсь допомоги);
- якщо воєнні дії тривають, то з певною періодичністю можна робити зупинки, де разом із колегами підсумовувати, що зробили, й окреслювати ближню перспективу (за активних бойових дій довкола такі зупинки можуть бути щокілька годин). Це сформує враження, що у подій є кінець і зрозуміло, що буде далі, допоможе зберегти відчуття контролю над собою та своїм життям;

- підбивайте підсумки зробленого наприкінці дня на робочому місці (у формі коротких записів або позначок про виконання у сформованому плані), формулюйте для себе завдання на завтра, переодягайтесь і спокійно йдіть додому. Перевдягання — важливий ритуал, який допоможе залишити на місці праці робочі питання й турботи, а поза межами робочого місця провадити особисте життя. Перевдягання може бути умовним — не обов'язково міняти повністю одяг і взуття (хоча якщо є така змога, нею треба скористатися). Можна одягати на робочому місці якісь аксесуари — бейджик, кофтину, хустинку, буси, змінювати зачіску, вдягнути окуляри, що будуть символізувати виконання професійних обов'язків, а їх знімання — завершення робочого дня;
- нагадуйте собі базові принципи психологічної допомоги: «не нашкодь», «не треба ремонтувати те, що не зламане», «працюй за запитом»;
- відвідуйте групи взаємопідтримки, за можливості, замовляйте супервізію.

РОЗДІЛ 4

Підтримка дитини у родинному середовищі

Батьки є рівноправними партнерами педагогів у процесі навчання і виховання, а зрештою — соціалізації дитини, і вони мають бути включеними в процес ухвалення важливих рішень стосовно розвитку та адаптації їхньої дитини.

В умовах війни діти є дуже вразливими, вони бачать і розуміють світ очима своїх батьків, тому вчителі, психологічна служба школи мають допомогти батькам, навчити їх тих навичок, яких вони не мали, зокрема: як запобігти негативному впливу теперішніх подій на психіку підростаючого покоління, як говорити з ними про війну, як надати підтримку і до кого звернутися, коли поведінка дитини лякає батьків.

4.1. Як говорити з дітьми про війну

Якщо коротко розкрити питання, що винесене у заголовок, то вийде таке: *говорити з дітьми про війну потрібно чесно і відповідно до віку.*

Війна, яка приходить у країну, стає частиною життя кожного та кожної з її жителів, незалежно від віку. І діти для цієї війни мають знайти правильне місце у своєму світогляді, щоб вирости дорослими, які будуть цінувати, берегти й захищати мир.

Навіть дошкільнята починають питати про те, що бачать і чують навколо (вибухи, сирени), реагують тривогою, плачем, «прилипанням» до батьків. Трохи старші діти можуть підійти та запитати, що стало з тією людиною, яка померла (наприклад, загиблим солдатом, якого показали в новинах). Школярі середньої ланки цікавляться, чому розпочалася війна, а юнаки й юнки радше почнуть розмову про ідеологію сторін, що воюють. І в родині є унікальна можливість прояснити для дітей усі ці питання в безпечний спосіб, примножити довіру та порозуміння. Якщо ж у дітей, особливо середнього та старшого шкільного віку, забрати таку можливість, вони все одно шукатимуть відповіді (на теренах інтернету, на вулиці), але є висока вірогідність, що ті відповіді будуть для них травматичними й невичерпними.

Тому не варто:

- відмовчуватись і давати короткі, різкі відповіді («припини плакати», «потім поговоримо»);
- робити вигляд, що нічого не відбувається;
- підмінювати причини подій (наприклад, казати, що поїхали у відпустку, якщо насправді евакуювалися);
- давати невиправдані обіцянки («все буде добре»).

Чому деякі батьки уникають розмов про війну з дітьми?

- **Щоб не травмувати їх.** Дитяча психіка має гарні адаптивні можливості. Більше дітей травмує ситуація, коли вони бачать, чують, відчувають, що відбувається щось погане, і не розуміють що (коли батьки ігнорують «слона в кімнаті»). У такому разі в дитини можуть з'явитися почуття провини, аутодеструктивна поведінка, недовіра до батьків.
- **Бо сподіваються, що так діти швидше забудуть страшні події війни.** Насправді діти можуть не вербалізувати свої переживання, але це не означає, що вони їх не пам'ятають і що ці переживання та спогади не впливають на їхнє самопочуття і психічний стан.
- **Бо бояться болю, який відчуватимуть під час таких розмов.** Коли батьки заперечують чи не проявляють свої почуття, вони заганяють себе та дітей у кут самотності. До того ж, діти можуть зрозуміти, що існують настільки жахливі речі, про які не можна навіть згадувати з найближчими людьми. Важливо усвідомити, що приховування болю не зменшує його, а лише робить його прояви неконтрольованими й несподіваними щодо часу та форми виявлення.
- **Бо не розуміють дитячих переживань, важливості обговорення подій, що відбуваються.** У такому разі дуже важливо, щоб батькам цю потребу дітей пояснили треті особи (родичі, вчителі дітей, психологи) і, якщо необхідно, стали фасилітаторами такої розмови.

Уникання звужує простір життя, забирає довіру до життя та тих, хто у ньому, наражає на думки на кшталт «що зі мною не так?».

Визнання ситуації війни зменшує напругу:

- у батьків, яким більше не треба витрачати внутрішні ресурси на вдавання, що нічого страшного не трапилось;
- у дітей, бо вони розуміють, що відбувається, і знають, як себе поводити, відчують причетність до родинних процесів;
- у дитячо-батьківських взаєминах через збільшення довіри.

Дорослі, які починають розмову про війну, мають:

- продумати, що і як сказати;
- бути в достатньо ресурсному стані;
- запланувати достатньо часу на розмову та відповіді на запитання, які можуть виникнути в дитини;
- бути готовими, що за певний час у дитини виникнуть питання, уточнення. Деякі речі, які викликають дитячу тривогу, доведеться спокійно пояснити не один раз.










Аби розмова пройшла успішно, радимо:

- не планувати її на пізній час і в жодному разі не говорити в ліжку. Якщо час вечірній, то мають бути ще обов'язково кілька справ, на які дитина переключиться після розмови (повечеряє, виконає гігієнічні процедури, прочитає книжку чи послухає казку);
- сісти ближче і так, щоб ваші очі були на рівні з очима дитини, взяти її за руку, обійняти;
- налаштуватися на розповідь про існування різних сторін життя: що поруч із добром і красою існують зло та потворність, поруч із миром у світі є війна (можна наводити підготовлені приклади або згадувати їх разом із дитиною).





У кожній людині є позитивні й негативні риси, а її поведінка залежить від того, чого в ній більше: добра чи зла, любові чи ненависті, світла чи темряви. Якщо в людині більше зла та ненависті, то вона руйнує мир, красу, гармонію. А ті, у кого більше в серці доброти, оберігають, творять мир, правду, спокій. Далі цей образ можна масштабувати до розмірів, які здатна усвідомити дитина, — сварки між людьми, групами людей, міжусобиці, масштабної війни;

- розповідати родинні історії про те, як бабуся з дідусем жили в роки війни, як вони справлялися з важкими випробуваннями, роздивитись родинні світлини. Звернення до сили роду додає впевненості, відчуття захищеності, розуміння циклічності та невпинності життя;
- молодшим дітям розповісти казку чи вигадану історію із сюжетом, дотичним до військових подій, та обговорити її (для цього можна скористатися, наприклад, книжкою Г. Керншток-Редль «Цілющі історії для дітей»), підліткам — додавати більше фактів, історій зі свого досвіду, досвіду інших людей;
- домовитися з дитиною про правила безпеки, порядок дій у різних ситуаціях військових дій і обов'язково доручити певну зону відповідальності, наприклад, стежити, щоб телефон завжди був зарядженим, щоб у дитини на одязі, в рюкзаку були дані про неї: прізвище, ім'я, місце проживання, телефон близьких тощо. Так дитина відчуватиме причетність до захисту сім'ї, свою важливість і силу;
- наприкінці обов'язково подякувати дитині за розмову, її довіру, похвалити за хоробрість тощо.

Фрази, які підтримують у розмові про війну:

-  ми разом;
-  я з тобою;
-  ти сильний/-а, я в тебе вірю;
-  наша родина міцна;
-  я люблю тебе завжди;
-  я поруч;
-  разом ми впораємося;
-  так буває, що трапляються погані події;
-  боятися загинути / поранитися / втратити когось — нормально. Всі люди відчувають такі страхи.

Діти сприймають світ не так, як дорослі, у яких є знання, життєвий досвід, різноманітні джерела інформації тощо. І коли вони бачать, що їхні батьки плачуть, нервують, кричать, з кимось про щось постійно розмовляють і переписуються, роблять незвичні вчинки, купують незрозумілі речі, у них з'являється потреба якимось чином умістити це у свій світогляд. І щоб це «вміщення» відбулося найменш травматично, батькам варто прояснити й описати, що з ними відбувається:

-  «Я плачу, бо сумую» (через те, що ми скоро маємо переїхати);
-  «Я нервуюсь, бо мені страшно за нас усіх»;
-  «Я ігнорую твої прохання побігати разом, бо я дуже втомлена, але це мине, і в мене знову будуть сили, щоб наздогнати тебе»;
-  «Я дуже хвилююсь, що в нас може закінчитися їжа, і тому замість... (чогось запланованого чи звичного) ми купили більше продуктів».

Як реагувати на ірраціональну тривогу дітей

Ірраціональна тривога проявляється в численних, не пов'язаних із поточною ситуацією питаннях, які починаються словами й описом можливих подій:

- «А раптом...» (ми загинемо, загубимось);
- «А якщо...» (будуть вибухи);
- «А може...» (прийдуть солдати і нас розстріляють).

Не варто боятися дитячої фантазії та уникати таких розмов. Відповідати потрібно спокійно, достатньо лаконічно, зрозумілими для дитини словами, бажано без переривання якихось побутових справ. Емоційно спокійне реагування дорослої людини, її готовність відповідати та пояснювати стільки разів, скільки дитині буде потрібно, допоможе знизити її тривожність.

Чи варто обмежувати доступ дітей до новин про військові події?

Здебільшого так, тому що коли відбувається надзвичайна подія, постійний потік одних і тих самих новин та кадрів на телебаченні впливають дуже сильно. Для психологічного стану дитини немає нічого доброго в тому, щоб багато разів дивитися на зруйновані будинки, палаючі сховища пального, кров на землі, переляканих дорослих. Тому приховувати новини не потрібно, але треба регулювати спосіб їх отримання та дозувати перегляд медіа⁸⁷.

Якщо дитина відмовляється говорити про війну, військові події, варто:

⁸⁷ Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / под ред. О. В. Залесской, Е. П. Коваленко, Н. Ю. Худяковой. ПАДАП, 2014. С. 110.

- дати зрозуміти, що ви готові вислухати та допомогти, коли дитина буде готова і захоче цього;
- разом помалювати або зайнятися іншим видом творчості. Спільна приємна діяльність, обговорення результату (наприклад, малюнку) допоможе розпочати розмову невимушено;
- запропонувати переглянути разом мультфільм або фільм (відповідно до віку), де є військовий сюжет, і потім обговорити його, висловити свої думки щодо війни;
- подарувати дитині (або виготовити разом із нею) оберег — іграшку, інший предмет, заряджений безпекою та силою. Важливо, щоб образ іграшки-оберегу містив ідею захисту. Так, не варто дарувати дитині зайчика, який у всіх казках має імідж боягуза. Гарно, коли можна і пожаліти іграшку (відчути свою силу), і уявити, що вона захищає (відчути себе в безпеці).

Розмова з дитиною про війну (рис. 3.2) може потребувати більш ніж однієї бесіди.

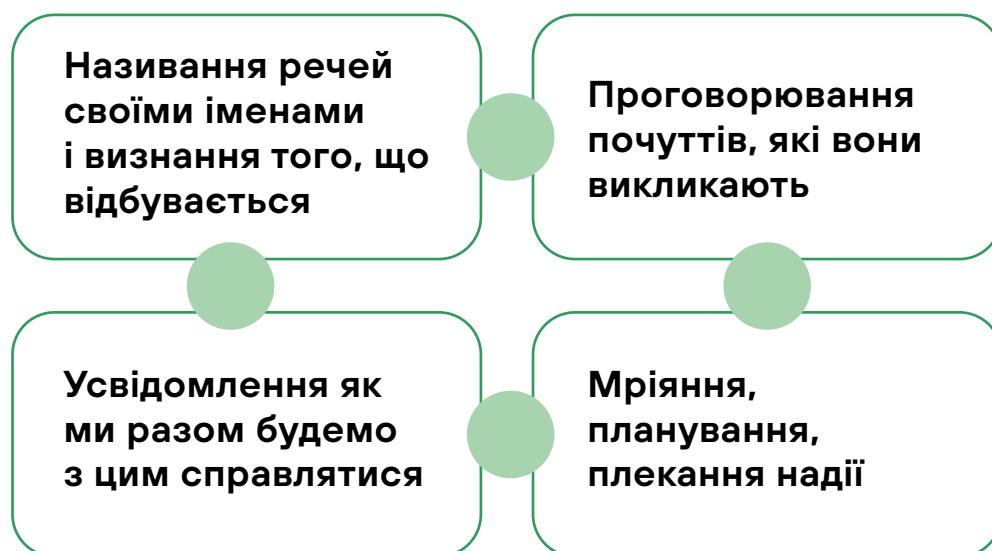


Рис. 3.2. Орієнтовна схема розмови з дитиною про війну

Коли навколо війна (але не тільки), *нормально* разом (мамі, татові, дитині) поплакати над втратами, показати своє незнання відповідей на складні навіть для дорослих запитання на кшталт «Коли все стане, як раніше?», «Коли повернеться батько?» та разом побудувати місток *надії* на краще, на те, що після найтемнішої ночі обов'язково настане світанок і що цього світла й добра у великому, прекрасному світі багато.

Війна дає потужні можливості до *самопізнання*: розуміння свого характеру, сил і можливостей. І якщо дорослі сміливо зазирнуть усередину себе і там знайдуть джерело стійкості, мужності, любові, мудрості, віри, вони зможуть навчити цього свою дитину.

4.2. Як підтримувати дітей

Під час війни травматичною подією для дитини може бути:

- перебування під обстрілами;
- переховування в укриттях (тривале перебування там або часте туди переміщення);
- побачені на власні очі трагедії;
- травмування;
- втрата близьких людей;
- важкі події, у яких вона навіть не брала безпосередньої участі (наприклад, перегляд телерепортажу з фронту);
- переміщення з дому (до родичів, знайомих, у незнайоме місце);
- переживання близької людини, причини якого вона не знає (коли, наприклад, від дитини приховують факт смерті когось із рідних, але не можуть сховати прояви власного горювання).

Можливі наслідки травматичних подій:

- відчуття незахищеності і безпомічності;
- страхи;
- нічні кошмари;
- регресивна поведінка;
- прояви агресії тощо.
- З віковими особливостями дитячих реакцій на травму та першими кроками допомоги можна познайомитись у розділі 3, у параграфі «Психосоціальна допомога дітям, травмованим війною».

Реакція дитини на травматичну подію залежить від віку й характеру дитини, ступеню тяжкості та близькості до дитини травматичної події, рівня довіри та близькості в родині, рівня підтримки від членів родини та друзів. Ці чинники поєднуються в певні конфігурації та дають індивідуальну реакцію на травматичну подію.

Більшість дітей оговтуються без професійної допомоги психологів, лише завдяки допомозі близьких. Саме тому *ваша підтримка під час і після травми є основним фактором її подолання*⁸⁸. Радимо уважно стежити за проявом у дитини будь-яких ознак і симптомів ПТСР (розділ 2, таблиця 2.2) і завжди бути поруч із нею у складні часи, надавати необхідну допомогу та підтримку.

Як говорити з дитиною, якщо у військових подіях постраждав/ла хтось із членів родини

- Дитині потрібно розповісти, що відбулось. Що менша за віком дитина, то менше подробиць має бути. Наприклад, брат був поранений у бою або тітка отримала осколкове поранення, потрапивши під обстріл. Скажіть, що родич/-ка в лікарні та буде там перебувати стільки ось часу. Дитина має знати, чи зможе вона відвідати потерпілого/-у, поговорити з ним / нею телефоном, передати щось зроблене власноруч (малюнок, амулет, солодоші).
- Також розкажіть, коли поранений/-а повернеться додому, які будуть наслідки травми у фізичному та психічному стані (наприклад, тітка може мати невеселий настрій, відмовлятися певний час гратися, виходити на прогулянки). Тобто в розмові з дитиною робіть акцент на об'єктивній і зрозумілій інформації, можливості допомоги, підтримки постраждалому/-ій, вірі в одужання. Це допоможе дитині втамувати тривогу⁸⁹.

⁸⁸ Там само. С. 107–109.

⁸⁹ Там само. С. 110.

Відтермінування повідомлення дитині про нещастя з кимось із близьких призводить до подвійного травмування: від самого факту події та від усвідомлення, що від неї це приховували (це викликає образу, порушує довіру у стосунках).

Якщо дитина постраждала у військових подіях, як пояснити їй, що відбулося

- Дуже важливо надати дитині раціональне пояснення того, що з нею відбулося. Бо на відміну від дорослих, дитина виражає свої реакції більше поведінкою, ніж словами. І самостійно дитина не вибудує зв'язок між почутим поруч вибухом ракети і тим, що вона не може заснути вночі.
- У розмові необхідно проговорити три компоненти:
 - ▷ що було до події;
 - ▷ що відбулось;
 - ▷ що робимо зараз та робитимемо надалі.

Наприклад: ми з тобою зранку спекли пиріг і збиралися відвідати бабусю. Дорогою ми зайшли купити молока для неї та йшли сквером, пригадували сюжет книжки, яку читали ввечері. Раптом почався обстріл. Ми кинулися на землю та лежали, поки довкола не стало тихо. На жаль, у твою руку потрапив шматочок снаряду, і з неї йшла кров. Добре, що швидко приїхали лікарі та забрали нас. Тобі зупинили кров і витягли осколок. Тепер ми двічі на тиждень будемо ходити на перев'язку. У тебе може трохи паморочитися в голові через втрату крові, але це скоро мине, бо ти вдома, у безпеці. Якщо захочеш поговорити про те, що відбулось, я завжди готовий/-а до цього.

Таке хронологічне відтворення всього, що відбулось, допоможе дитині побудувати зрозумілу для неї картину, а *надані* за допомогою дорослої людини *значення* допоможуть дитячій психіці впоратися з пережитим стресом максимально ефективно.

- У розмовах про подію варто проговорити, що злякалася не лише дитина, а й дорослі, пояснити почуття словами, а також те, що спогади про травматичну подію можуть повертатися — запропонуйте дитині навчитися разом справлятися з ними. Задля цього радимо звернутися по консультацію до психолога/-ині чи відвідати групу взаємопідтримки, яку проводять психологи, наприклад, когнітивно-поведінкового напрямку. Також можна скористатися рекомендаціями щодо керування інтрузіями (нав'язливими спогадами) та флешбеками (відчуттями, що минуле вривається в реальне життя) з додатку Д.
- Необхідно знайти золоту середину між бажанням (якщо воно з'являється) зробити вигляд, що нічого не відбулося та надмірною тривожністю за стан і подальшу безпеку дитини. Для створення простору психологічної безпеки важливо говорити одне з одним, запитувати про почуття, чи необхідна допомога та чим хотілося б зайнятися.

У родині, яка вимушено перемістилася у нове місце проживання, для допомоги дитині дорослі можуть:

- **дати визначеність.** Дитині важливо знати, що буде далі. Постарайтеся заздалегідь розповісти їй, куди ви йдете, за можливості покажіть фото нового місця. Після приїзду покажіть дитині її кімнату (або частину кімнати), ліжко й шафу, куди вона може скласти особисті речі, поясніть, що це її простір. Запитайте, вона тепер прагне побути на самоті чи разом із вами. Намагайтеся весь час коротко, але виразно розповідати дитині про те, що відбуватиметься далі: «Зараз ми поїмо й ляжемо спати, а завтра ще раз подивимося квартиру, сходимо погуляти у двір і в магазин»;
- **утішити.** Якщо дитина пригнічена та проявляє інші ознаки горя, м'яко обійміть її та скажіть, що розумієте, як важко

- залишати тих, кого любиш, свою домівку та як буває важко в новому, незнайомому місці. Поділіться, що ви також переживаєте. Але так сумно буде не завжди. Подумайте разом, що може дитині допомогти. Якщо вона розплакалася, не зупиняйте її відразу. Побудьте з нею разом і за якийсь час заспокойте: якщо сльози є всередині, краще їх виплакати;
- **опікуватися.** За можливості готуйте їжу, яку любить дитина, обговорюйте з нею меню та намагайтеся враховувати її побажання. Простежте, щоб уночі в коридорі горів нічник, якщо дитина боїться темряви (можливо, у її кімнаті теж). Коли дитина лягає спати, посидьте з нею, поговоріть, потримайте за руку або погладьте по голові; якщо це можливо, почекайте, поки вона засне. Якщо вам здається, що вночі дитина — навіть немаленька — плаче, обов'язково зайдіть до неї, але не вмикайте світло, щоб не збентежити. Тихенько посидьте поруч, спробуйте поговорити й утішити;
- **звертати увагу на фізичне навантаження.** Діти, які зазнали стрес, відчували тривалий час напруження, мають його позбутися. Найприродніше для них — робити це через рухову активність. Тому варто потурбуватися про місце, де діти можуть побігати, пострибати, пограти в активні ігри, голосно розмовляти, кричати;
- **проявляти ініціативу.** Ініціюйте позитивну взаємодію з дитиною, виявляйте увагу й зацікавленість її справами та почуттями, ставте запитання та виражайте тепло й участь, навіть якщо дитина здається байдужою чи похмурою;
- **слухати, зберігати спогади.** Дитина може захотіти поговорити про те, що з нею було, про період життя до переміщення. Відкладіть свої справи на потім, якщо це можливо, або виділіть окремо час, щоб обговорити з нею це. Якщо розповідь дитини викликає у вас сумніви чи змішані почуття, пам'ятайте: дитині важливіше бути уважно вислуханою, ніж отримати пораду;

- **зберігати пам'ятні речі.** Фото, іграшки, одяг — все це пов'язує дитину з минулим, є матеріальним утіленням значної частини її життя. Кожна дитина, яка пережила розлуку чи втрату, повинна мати такі пам'ятні для неї речі, і неприпустимо викидати це, зокрема без її згоди.
- **допомагати в організації справ.** Діти часто почуваються розгубленими на новому місці. Ви можете обговорювати та планувати їхні справи разом, давати їм конкретні поради щодо якої-небудь діяльності, лишати записки-пам'ятки тощо. Важливо підтримувати дитину, якщо вона злиться на себе за свої промахи: «Те, що відбувається з тобою, — нормальна реакція на ненормальні обставини», «Ми впораємося»⁹⁰.

КРОКИ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ НА ШЛЯХУ ПОДОЛАННЯ ДОСВІДУ ПСИХОТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ

1. Безпека

Психотравмуюча подія є потрясінням для відчуття дитиною безпеки у цьому світі. Тому перший крок — зробити все, щоб запобігти повторному скривдженню чи психотравмі, забезпечити турботу про потреби дитини.

Звісно, залежно від виду травматичних подій і життєвих обставин це можуть бути дуже різні заходи: переїзд в інше місце, зміна місця навчання, сімейні зміни, залучення поліції, соціальних служб, школи. Ці рішення не завжди легкі та прості для втілення, але вони необхідні! Лише тоді, коли дитина реально

⁹⁰ Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 272 с.

в безпеці, її мозок може дати сигнал «відбій» системі тривоги та реакціям, орієнтованим на виживання, і запустити процеси відновлення та зцілення.

2. Підтримка

Коли дитина стикається з травмою, цей досвід перевершує її можливості коупінгу (дій, які робить людина, щоб справитися зі стресом). Тому так важливо, щоби дитина отримала відчуття, що вона не сама і що разом ви маєте достатньо сил і ресурсів, щоб упоратись із цим болючим досвідом. Відчуття підтримки є ключовим для відчуття безпеки, і воно насамперед іде від реального досвіду присутності поруч із тими людьми, яким дитина довіряє, які люблять її, розуміють і будуть із нею в усіх життєвих викликах.

Після пережитої події, особливо на початках, важливо збільшити «дозу» підтримки. Потрібно виділити більше часу, аби бути разом, залучити інших близьких осіб. Відчуття підтримки часто передається через фізичний контакт: лагідний дотик, обійми, присутність. Важливо не лише говорити, що ми поруч, але й власне бути поруч.

Упродовж дня може бути корисно мати певний ритм спільних активностей, ресурсного часу разом (він може бути різним залежно від віку й уподобань дитини: читати казку, готувати вечерю, піти на прогулянку чи покататись на велосипедах). А у випадку необхідних розлук робити їх передбачуваними та підтримувати контакт, наприклад, телефоном.

3. Слухання

Досвід психотравмуючої події — це великий виклик для дитини. Він залишає по собі багато сильних почуттів, болісних спогадів, непростих думок і запитань. У процесі зцілення дитині потрібна допомога в інтеграції цього досвіду, а тому так важливо, що вона може розділити його з іншими — насамперед найближчими — особами.

Дитині важливо знати, що вона може говорити про все пережите, ділитися почуттями, спогадами, думками і її почують. Інколи дорослим здається, що краще про це забути, не говорити, не згадувати, не викликати болю. Утім, це не допомагає. Ми хочемо думати, що все вилікує час. Але як з ранами тіла, так і з ранами душі одного часу замало: якщо рану не очистили і не дренивали, то з часом вона може лише нагноїтися та боліти дужче. Тому важливо, щоб дитина отримувала послання, що ви готові її слухати та розділяти з нею її досвід.

4. Пояснення

Дитині дуже важливо не лише, щоби ви її слухали, але й щоби ви допомогли осмислити її досвід. Тому треба пояснювати дітям обставини того, що сталося, і бути готовими до запитань і продовження розмови.

Коли діти стикаються з психотравмуючими подіями, досвідом втрати, у них виникає багато важливих запитань про життя і смерть, про причини недобрих вчинків, про минуле й майбутнє. Важливо не уникати цих запитань, а дозволяти дітям говорити про них і давати чесні відповіді, зокрема й щодо того, що на деякі запитання дорослі й самі не мають відповідей.

Не менш важливо пояснювати дітям, що буде далі, які ви маєте сімейні плани, що збираєтеся робити, аби впоратися зі змінами та викликами в житті, бо це дає відчуття безпеки й надії. І звісно, дитині важливо, що ви пояснюєте їй її стан: що вона переживає стрес, і що це нормальна реакція на ненормальну подію, і що за якийсь час вона знову зможе віднайти спокій, і що їй знову снитимуться мирні та світлі сни.

5. Організована поведінка

Психотравмуючі події вносять зміни у щоденне життя та часто ведуть до значних зрушень. Адаптуватися до цього непросто, тому дитина потребує особливої допомоги дорослих, щоби якомога швидше повернутися до життєвої рутини, звичного ритму активностей, відновити навчання, участь у гуртках, секціях, улюблених заняттях.

Інколи перешкодою до відновлення можуть бути страхи та песимізм, які необхідно допомогти знешкодити. Важливо теж допомогти дитині заповнити дні корисними, ресурсними, змістовними активностями: навчанням, спортом, спілкуванням, хобі.

Організація поведінки дитини передбачає і забезпечення належних «рамоч» — пережиття стресу зовсім не означає, що скасовуються правила, обов'язки і дисципліна. Те, що в душі багато почуттів, — зрозуміло, але це теж не означає, що можна висловлювати злість і агресію чи втікати від спогадів у безперервні комп'ютерні ігри. Спокійна, тверда, ґрунтована на любові та турботі про дитину дисципліна дає їй відчуття безпеки та скеровує поведінку в належне русло.

6. Фахова допомога

За належної підтримки рідних і оточення багато дітей можуть впоратися з досвідом психотравми та відновити повноцінне функціонування. Втім, у деяких випадках цей досвід — надто сильний, а ресурси — недостатні. Тоді психотравмуючі події залишають у душі дитини рану, яка не гоїться. Йдеться про ПТСР.

Без належних втручань ПТСР може суттєво порушити функціонування та розвиток дитини, мати негативні наслідки в різних сферах її життя. Дітям із ПТСР необхідна вчасна фахова допомога, щоби ці душевні рани загоїлись і щоби відновились повноцінне психологічне функціонування та розвиток.

Сучасні міжнародні протоколи для лікування ПТСР у дітей і молоді рекомендують травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (ТФ-КПТ) та метод EMDR (десенсибілізації й опрацювання травми рухом очей).

Дуже важливо, щоб ви були помічниками дитині в цьому процесі. Ефективність терапії значною мірою залежить від того, наскільки всі — дитина, батьки, терапевт/-ка — працюватимуть як команда!

7. Згадування

Коли дитина вже в безпеці, має необхідну підтримку, емоційно стабілізована, важливо фрагмент за фрагментом допомогти їй інтегрувати травматичну пам'ять про пережиту подію. Щоб інтегрувати, зцілити цю пам'ять, треба вибудувати і переукласти у свідомості історію про пережите, надавши відповідні значення подіям, зробивши висновки.

Під час укладання, перезаписування, переповідання цієї історії мозок переносить файли пам'яті про подію в «архів», надає їм позначку часу — мітку, що це вже в минулому. Власне, це є головним дієвим механізмом зцілення травматичної пам'яті. Саме тоді спогади про подію припиняють переслідувати, почуття інтегруються, стан тривоги минає, тіло заспокоюється.

Тож ви як батьки можете бути підтримкою дитині, аби вона могла поділитися з вами цією історією. Зазвичай дитина потребує неодноразового переповідання. Помічним теж може бути малювання пережитого, змінювання невідповідних значень, що пов'язані з пережитим, на більш реалістичні й адаптивні (наприклад, замість «я винна» — «у цьому немає моєї провини»).

8. Залучення підтримки

Підтримкою для дитини є не лише ви, але й родичі, друзі, вчителі, тренери, представники церкви й інші важливі для неї люди. Тож корисно залучати їх і створювати можливості спілкування та допомоги. Вони мають знати про те, що пережила дитина (звісно, залежно від обставин події), і підтримувати її. Важливо протиставити досвідові травми досвід підтримки.

Психотравмуючі події, особливо ті, що спричинили люди, часто похитують у дитини довіру до людей. Тому потрібно допомогти дитині бачити, скільки у світі є добрих людей і якою великою силою є сила любові, сила спільноти.

9. Турбота про себе

Щоби бути добрими батьками, потрібно турбуватися про себе. Цей крок дуже важливий, бо травма стосується всіх і залишає рани не лише в дітей. Ви теж потребуєте підтримки та простору для зцілення, ресурсів і відновлення, добрих людей поруч, їхнього розуміння, неосудження та віри у вас. Тому важливо як заради вас самих, так і заради можливості бути підтримкою для дітей, щоби ви турбувалися про себе. За потреби теж користуйтеся з фахової допомоги.

10. Творення життя

Життя триває. Минуле потребує нашої уваги, щоби загоїти рани та зробити певні висновки з досвіду. Ми оплакуємо втрати, аби врешті відпустити минуле, прийняти теперішнє і далі творити життя.

У процесі переосмислення досвіду минулого ми також задумуємося над тим, що є найважливішим у житті, наново відкриваємо разом із родиною наші цінності, які стають компасом, дороговказом у тому, куди йти далі.

Досвід психотравми призводить не тільки до ПТСР, але й до феномену, який дослідники назвали *посттравматичним зростанням*, коли у процесі подолання та зцілення ми стаємо сильнішими, наші стосунки глибшають, міцнішає любов і мужність, кріпне дух⁹¹.

⁹¹ Як допомогти дитині, коли вона пережила психотравмуючу подію: путівник для батьків / за ред. О. Романчука. Львів: Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», 2022. 20 с.

4.3. Допомога дітям у керуванні своєю поведінкою

МЕТОДИ, ЩО ДОЗВОЛЯЮТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ НАВЧИТИСЯ УПРАВЛЯТИ ПОВЕДІНКОЮ

Моделювання ролі. Один із найефективніших методів засвоєння нових видів діяльності чи форм поведінки — наслідування. Моделювання ролі є дієвим методом формування поведінки, прийнятної в суспільстві. Згадайте про те, що ви навчилися робити через спостереження за навколишніми. Подумайте, наприклад, про перший обід в офіційній атмосфері, на якому ви дивилися на інших і отримували підказки, як поводитися.

Стратегія «Тайм-аут». Якщо дитина перебуває в емоційно вразливому стані, стані афекту, можна дати їй своєрідний відпочинок від вказівок дорослих, залишити наодинці для заспокоєння.

Позитивні підкріплення та привілеї. Винагорода — один із найкращих способів спонукати людину продовжувати діяти так, як вона діяла. Негайна позитивна реакція зазвичай змушує людину продовжити або повторити ту поведінку, яку підкріпили. І цикл прив'язаності, і цикл позитивної взаємодії залежать від позитивного втручання та позитивного відгуку. Процес простий. Ви стали б продовжувати посміхатися або підтримувати зоровий контакт із тим, хто не посміхнувся б або не подивився на вас у відповідь? Ми всі схильні продовжувати поводитися певним чином, якщо це заохочують.

Позбавлення привілеїв. Дітям необхідно вміти пов'язувати свої дії, обов'язки та права. Привілеї часто заробляють відповідальною поведінкою. Якщо в родині діє правило, що одна телефонна розмова не повинна тривати більш ніж 20 хвилин, а дитина перевищує окреслені часові рамки, то позбавлення її привілею користуватися телефоном на 24 години може бути ефективним для зміни її поведінки. Так дитина вчиться бачити зв'язок між поведінкою та її наслідками. Якщо втрата привілею не пов'язана з певним проявом поведінки, дитина радше відчує себе покараною та скривдженою.

Використання природних і логічних наслідків. Природні наслідки, тобто такі, що з деякою ймовірністю можуть відбутися, якщо не втрутитися в хід подій, стають уроками життя. На жаль, у реальності деякі природні наслідки стають для нас школою жорстоких ударів, наприклад, коли крадуть залишені у дворі іграшки. Коли ми прагнемо запобігти неприємностям або захистити здоров'я й безпеку дітей, ми часто хочемо забезпечити логічні, а не природні наслідки. Подумайте, які природні наслідки особисто вас чогось навчили.

Ігнорування небажаної поведінки. Деякі форми поведінки, якщо ми прагнемо їх бачити й надалі, потребують підкріплення. Натомість якщо дитина використовує певну небажану поведінку для того, щоб підвищити свій контроль над навколишніми або привернути вашу увагу, то дієвою може стати ваша мовчазна відмова реагувати на цю поведінку.

Забезпечення відшкодування збитків або відновлення колишнього порядку речей. Якщо діти привчаються відповідати за свої дії, вони з більшою ймовірністю стануть відповідальними людьми.

Сімейні наради. Часто для розв'язання проблемної ситуації треба зібрати всіх, хто має до неї стосунок, й обговорити, що відбулося та що в цій ситуації робити. Проведенням сімейних нарад дорослі показують дітям, що ті є важливою частиною родини, а їхні почуття враховують. Крім того, сімейні наради допомагають дітям навчитися говорити про свої почуття.

Допомога дитині в розумінні її почуттів. Багато дітей не співвідносять свої почуття зі вчинками. Якщо дорослі зможуть допомогти дитині пов'язати її емоції з поведінкою, вони зроблять перший і дуже важливий крок на шляху до зміни цієї поведінки.

Заміна негативних факторів на позитивні. Зупинити прояв небажаної поведінки дуже важко. Ключем, що відкриває можливість зміни поведінки, іноді може стати заміна чогось негативного й деструктивного на позитивне та здорове.

Забезпечення альтернатив деструктивним формам поведінки. Емоції несуть у собі великий заряд енергії. Дітям може знадобитися якесь місце, де вони могли б виплеснути цю енергію. Дорослі можуть допомогти їм знайти позитивні способи вираження їхніх почуттів.

Спільне з дитиною складання плану досягнення змін у її поведінці. Складання планів зазвичай починається з визначення мети. Якщо вам вдасться допомогти дитині зрозуміти, що її поведінку необхідно змінити, і сформулювати таку мету, це задасть правильний напрямок. Згадайте час, коли у вас була якась мета, і подумайте, що вам допомогло її досягти. Чи рухалися ви до неї маленькими продуманими кроками? Чи багато було варіантів, які могли привести вас до неї? Які підкріплення чи винагороди ви отримували на своєму шляху?

Для того, щоб допомогти, а не нашкодити власній дитині, варто розвивати в собі навичку позитивного мислення та безконфліктного спілкування, намагатися зрозуміти, які незадоволені потреби стоять за неприємною чи проблемною поведінкою дитини. У таблиці 4.1. наведені приклади можливих відповідей на «гострі» висловлювання дітей та рекомендації, чого говорити не варто.

Таблиця 4.1

Як допомогти дитині опанувати почуття

Якщо ви чуєте...	...то обов'язково скажіть...	...ніколи не кажіть...
1 «Ненавиджу наш будинок»	«Що відбувається в нас такого, через що ти так почувашся?»	«Коли я був у твоєму віці...», «Ти просто лінуєшся!»
2 «Все здається таким безнадійним...»	«Іноки ми всі відчуваємося пригніченими. Поміркуймо, які в нас проблеми і яку з них потрібно вирішити насамперед»	«Подумай краще про тих, кому гірше, ніж тобі...»
3 «Усім було б краще без мене!»	«Ти дуже багато значиш для нас, і мене турбує твій настрій. Скажи мені, що відбувається?»	«Не кажи дурниць. Краще поговорімо про щось важливіше / інше»
4 «Ви не розумієте мене!»	«Розкажи мені, як ти себе відчуваєш? На що це схоже? Я справді хочу знати»	«Хто ж може зрозуміти молодь у наш час?»
5 «Я вчинив/-ла жахливо...»	«Гайда сядемо і поговоримо про це»	«Що посієш, те й пожнеш!»
6 «А якщо у мене не вийде?»	«Якщо не вийде, я буду знати, що ти зробив/-ла все можливе»	«Якщо не вийде, ти недостатньо старався/-лася!»

РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВПОРАТИСЯ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ РЕАКЦІЯМИ БАТЬКАМ І ЇХНІМ ДІТЯМ⁹²

- *Поповнюйте свої ресурси.* Висипайтесь, дотримуйтеся збалансованого режиму харчування, займайтеся спортом. Фізичне навантаження щодня — обов'язкове. Також щодня робіть те, що приносить задоволення та поповнює ресурси (див. вправу «Долонька ресурсів» у додатку Д).
- *Намагайтеся підтримувати звичний порядок життя.* Дотримуйтеся рутини (звичайного функціонування) — це найефективніший спосіб попередити посттравматичну реакцію. Отож, прокидайтесь у звичний час, перевдягайтесь, робіть гігієнічні процедури, готуйте сніданок тощо. Підтримка звичного способу життя дуже переконливо діє на дитину та є для неї чітким доказом власної безпеки і стабільності.
- *Спілкуйтесь із сім'єю та друзями.* Немає жодної потреби залишатися на самоті. Діліться своїми почуттями й переживаннями з іншими дорослими, особливо з тими, що пережили щось подібне. Для цього можна долучитися до групи взаємопідтримки.

Відкрита, щира розмова здатна зарадити в багатьох проблемах. Добрі, довірливі взаємини в родині зміцнюють кожного та кожну з її членів, роблять їх витривалішими. Потрібно проговорити,

⁹² Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / под ред. О. В. Залесской, Е. П. Коваленко, Н. Ю. Худяковой: ПАДАП, 2014. С. 107–109.

як уникати травматичних ситуацій у майбутньому (наприклад, оминати місця, які можуть бути заміновані, не говорити з незнайомцями), домовитися про порядок дій у небезпечній ситуації, укласти карту сімейних ресурсів (див. відповідну методику в додатку Е), яка допоможе впоратися з різними труднощами. Це посилить відчуття безпеки та здатності керувати своїм життям.

- *Стежте за власною реакцією на те, що відбулося.* Діти виробляють свою модель поведінки, спостерігаючи за важливими для них дорослими. Вони немов віддзеркалюють дорослим їхні стереотипні реакції, зокрема й на травмуючі події. Тому якщо батьки прагнуть, щоб діти поводитися достатньо спокійно й адекватно, вони самі мають демонструвати приклад такої поведінки.

Для того, щоб опанувати себе, батькам можна спочатку, наприклад, поговорити з іншими членами родини, використати прийоми саморегуляції емоційного збудження, і лише потім почати розмову з дитиною.

- *Приділяйте дитині достатньо уваги.* Чуйність і увага з боку батьків допомагають дитині висловити свої думки, внутрішні переживання, відчутти турботу й захищеність, особливо в тяжких ситуаціях. Якщо дитина прагне поговорити про свої почуття, її потрібно підтримати та заохотити, проявити увагу до того, що вона говорить, пояснити, що почуття страху, гніву, тривоги є нормальною реакцією на ненормальні події.
- *Обмежте для себе кількість новин, а для дітей — доступ до медіа.* Дуже важливо убезпечити дитину (особливо дошкільного та молодшого шкільного віку) від перегляду фотографій, прямих репортажів із місця трагічних подій. Часто батьки настільки захоплені драматичними подіями, які

трансляють на телебаченні, що забувають про те, що ці сюжети можуть бачити і їхні маленькі діти, які в подальшому мають кошмари та гнітючі думки.

Для дорослих також часто перегляд новин про руйнації, насильство тощо може виступати як тригер власних інтрузивних спогадів, і тому варто зменшити кількість і адаптувати під себе форму отримання інформації (наприклад, замість перегляду фото й відео перейти на читання новин).

- *Уважно стежте за проявами будь-яких ознак стресу в себе та дитини.* Якщо дитина грає в ігри, які знов і знов відтворюють травмуючі події, чи нарікає на нічні жахи, а вас наздоганяють інтрузії чи флешбеки, в жодному разі не слід це ігнорувати. Такі прояви є нормальними одразу після травми, але якщо за місяць і більше вони не зникають, варто подумати про звернення по професійну допомогу.

Будьте особливо уважні та чуйні з *підлітками*, які демонструють симптоми стресу. Якщо підліток говорить чи думає про самогубство, вживає психоактивні речовини, погано їсть чи спить, демонструє спалахи гніву, такими симптомами слід зайнятися негайно та звернутися до фахівців.

Додатково радимо ознайомитись із:

- додатком Д «Рекомендації щодо керування інтрузіями і флешбеками»;
- посібником для батьків «Як я допоможу своїй травмованій дитині?»

Додатки

Додаток А

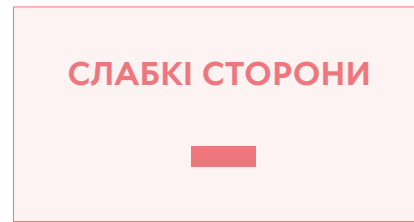
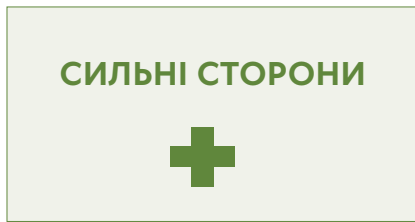
Формати командного напрацювання рішень та інструменти їх упровадження

КРОК 1. АНАЛІЗ

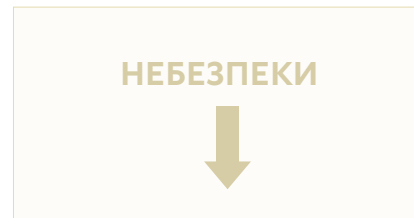
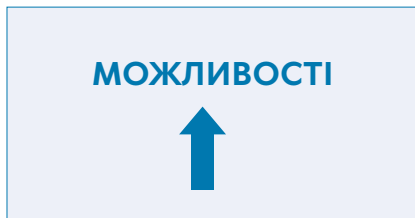
Пропонуємо інструменти для ефективного аналізу стану діяльності закладу освіти та стратегічного планування його подальшого розвитку, для вирішення складних питань, пов'язаних із упровадженням змін у школі, а саме: SWOT-аналіз, PEST-аналіз, SNW-аналіз, портфель компетенцій.

- 1. SWOT-аналіз.** Назва утворена як аббревіатура 4 англійських слів, які українською можна перекласти:
 - сильні сторони — це ті внутрішні переваги, на які ви та ваша команда маєте вплив;
 - слабкі сторони — це ті негативні чинники всередині закладу, на які ви можете впливати і які здатні змінити так, що вони стануть сильними сторонами;
 - можливості — це зовнішні чинники, які не залежать від вас, але впливають на заклад позитивно (наприклад, дистанційна освіта — це можливість для вчителів вдосконалити свої навички з ІКТ);
 - небезпеки — це зовнішні чинники, які не залежать від вас, але можуть вплинути на заклад негативно (наприклад, дистанційна освіта негативно позначається на навчальному процесі та на його результатах через те, що не всі учні та вчителі забезпечені технікою).

ТЕ, НА ЩО МИ МОЖЕМО ВПЛИВАТИ



ТЕ, НА ЩО МИ НЕ МОЖЕМО ВПЛИВАТИ,
АЛЕ ВОНО ВПЛИВАЄ НА НАС



Часті помилки під час здійснення SWOT-аналізу:

- до сильних або слабких сторін зараховують ті чинники, на які не можна впливати;
- блок «Можливості» розуміють буквально і вписують сюди потенційні можливості. Не забувайте: ми аналізуємо наявну ситуацію.

Політичні чинники:

- новий міністр освіти

Економічні чинники:

- кількість підприємств у місті / громаді

Соціальні чинники:

- новий міністр освіти

Економічні чинники:

- можливість віддаленого навчання

2. **PEST-аналіз.** Цей метод допомагає проаналізувати всі зовнішні чинники, що впливають на школу. Можна сказати, що PEST-аналіз деталізує нижню частину зі схеми SWOT-аналізу, однак цього разу зовнішні чинники класифікують не у блоки «Можливості» та «Загрози», а за сферами: політичні, економічні, соціальні та технологічні. Потрібно визначити, які чинники в кожній зі сфер впливають на ваш заклад на 3 рівнях: світовому, всеукраїнському та місцевому.

3. **SNW-аналіз.** Цей метод можна трактувати як деталізацію верхньої частини зі схеми SWOT-аналізу. SNW — це абревіатура, англійські складові якої можна перекласти як:

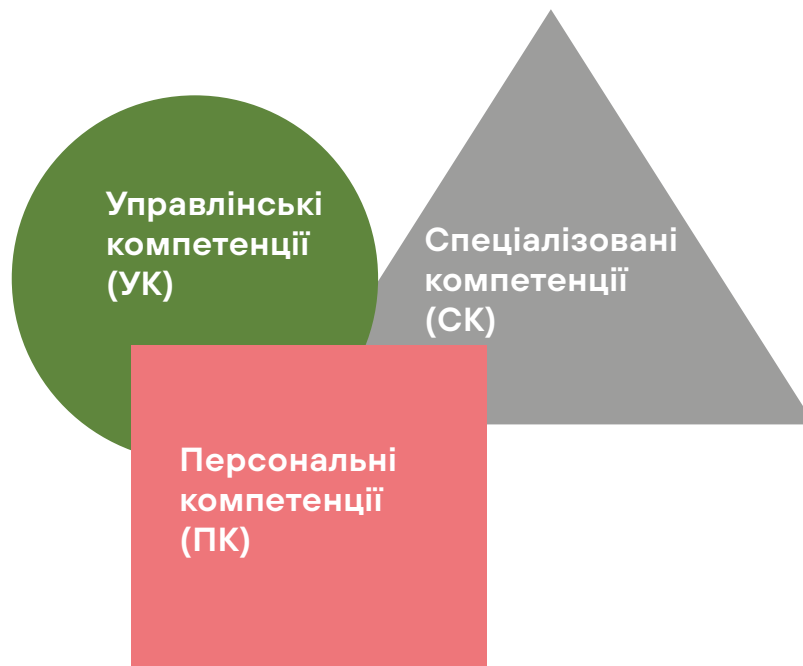
- сильна сторона;
- нейтральна сторона (тут зазначають ті чинники, які в аналізованому освітньому закладі на тому ж рівні, що й у інших;
- слабка сторона.

SNW-аналіз — це таблиця з 4 стовпців, де перший — це перелік чинників, які ви хочете оцінити у школі (вище ми надавали рекомендації, що це мають бути за компоненти), а решта 3 — це по чергово сильна, слабка та нейтральна сторони.

Вам разом із командою потрібно кожен чинник розглянути як сильну, слабку чи нейтральну сторону та визначити причини, чому ви віднесли його до конкретної сторони. Ось приклад:

Чинник	Сильна сторона	Слабка сторона	Нейтральна сторона
Система навчання / розвитку вчителів	<ul style="list-style-type: none"> • 80 % вчителів визнають потребу створити систему розвитку 	<ul style="list-style-type: none"> • лише 20 % вчителів мають особистий план розвитку; • не сформована система аналізу розвитку вчителів; • основне джерело розвитку вчителів — підвищення кваліфікації в ІППО 	вчителі мають доступ і технічне забезпечення для онлайн-навчання

4. **Портфель компетенцій.** Це дуже важливий вид аналізу, про який знає досить мало освітян, хоча саме він допомагає зрозуміти, чому щось є сильною стороною школи, а щось — слабкою, бо саме набір компетенцій команди школи впливає на це. Наприклад, слабкою стороною школи може бути матеріально-технічна база, тоді найімовірніше у портфелі компетенцій відсутні вміння налагоджувати партнерства та фандрейзити, бо саме вони допомагають забезпечувати заклад матеріальними ресурсами. Пізніше, на 3-му етапі створення стратегії (якщо це буде вашим пріоритетом) ви зможете прописати як свій фокус напрацювання необхідних навичок або залучення людини, яка їх має.



Важливо! Портфель компетенцій — це сукупність усіх навичок команди. Ми не прописуємо тут компетенції кожного і кожної (хоча для створення індивідуальних стратегій розвитку це буде дуже корисна практика, але це вже не стратегія, а тактика).

Для аналізу поділяємо компетенції на 3 види:

- 1. Управлінські** — це компетенції, які дозволяють ефективно керувати процесами та людьми. Сюди часто відносять компетенції, властиві лише адміністрації закладу, але ми радимо також проаналізувати та внести компетенції керівників методоб'єднань і окремих проєктів, класних керівників.
- 2. Спеціалізовані** — це компетенції, властиві саме сфері освіти.
- 3. Персональні** — це особисті компетенції окремих членів команди, які допомагають у діяльності закладу освіти, але не є управлінськими чи спеціалізованими. Наприклад, учитель історії може бути за освітою юристом і допомагати з вирішенням юридичних питань закладу.



Радимо під час здійснення цього виду аналізу послуговуватися термінологією з професійного стандарту вчителя та професійного стандарту директора.

Усі згадані вище інструменти доцільно використовувати спільно з командою школи в різних форматах фасилітаційних сесій. Це забезпечить єдине розуміння ситуації в закладі, стане важливим кроком побудови довіри в команді, а в перспективі збільшить мотивацію вчителів, адже коли людина залучена до процесу створення стратегії та її думка почута, вона розділяє відповідальність з реалізації задумі

Для повної картини аналізу важливо зрозуміти точки зору учнів і батьків. Ми радимо дослідити це питання у форматі фокус-груп або хоча б онлайн-опитувань, поставивши такі запитання:

- Які в нашого освітнього закладу сильні сторони?
- Що варто покращити в нашому закладі?
- За що ви цінуєте наш заклад?

Після здійснення всіх аналізів настає важливий момент: *відстежити відкриття, закономірності та розбіжності.*

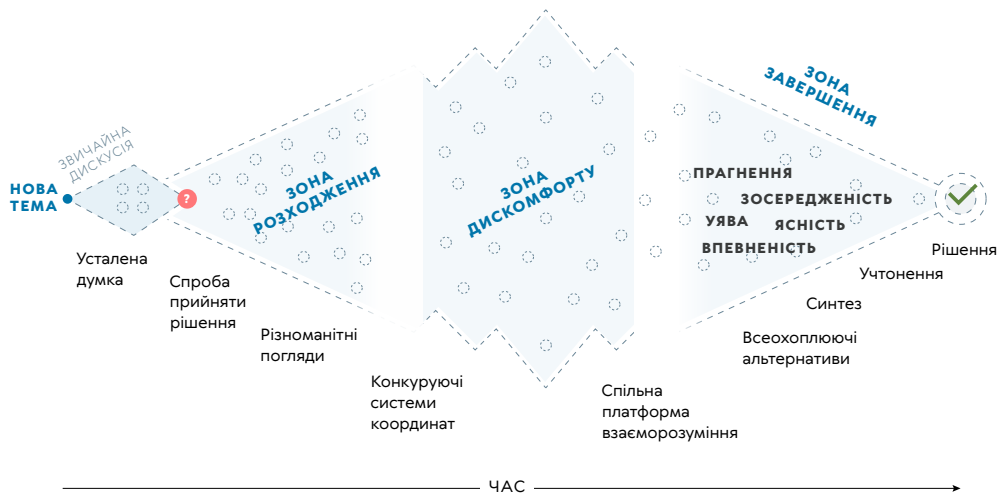
Приклад відкриття: в одній зі шкіл, які брали участь у програмі Центру інноваційної освіти «Про.Світ» «Студії освітніх управлінців», був фокус на протидії булінгу (реалізували декілька проєктів, які на це скеровані), а внаслідок аналізу виявили, що велика частка учнів усе ще потерпають від цькування. І загалом часто відкриття бувають у тих сферах, стосовно яких існує цілковита впевненість.

З досвіду «Студій освітніх управлінців» найчастіше відкриття випливають із поєднання аналізу портфелю компетенцій і SNW, коли учасники усвідомлюють, як наявність чи відсутність певних компетенцій впливає на сильні та слабкі сторони освітнього закладу.

Приклад закономірності: у зворотному зв'язку від батьків і SWOT-аналізі визначили, що сильною стороною закладу є цікаве проведення уроків частиною вчителів. Це свідчить про те, що у школі є креативні вчителі з інноваційними підходами до організації навчання.

Приклад розбіжності: вчителі характеризують організацію дозвілля як сильну сторону закладу, а батьки дітей — як слабку. Тут важливо заглибитися у дослідження питання, можливо, провести ще одну зустріч, щоб зрозуміти, у чому справа.

КРОК 2. ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ЩОДО ПОСТАВЛЕНОЇ ПРОБЛЕМИ



Ромб прийняття рішень⁹³ візуалізує весь процес, від підняття певного питання до конкретного розв'язання. Часом цей процес може закінчитися *типовою дискусією*, коли кожен і кожна з учасників висловлює перше, що спадає на думку, і приймають звичне рішення. Це може бути доречно, адже не варто дискутувати довгий час про те, коли проводити святкування. А ось як цікавіше провести святкування — це гарна тема на довге обговорення.

Якщо ж типова дискусія не дала рішення, рухаємося далі ромбом. Під час розгортання дискусії виникатиме дедалі більше опцій — це *зона розходження*. Поступово будуть з'являтися варіанти рішень, які докорінно відрізнятимуться, будуть відбуватися суперечки та непорозуміння, але подальший рух і застосування інструментів фасилітації допровадять до *зони завершення* та кінцевого рішення.

⁹³ Kaner S. (2014). Facilitator's Guide to Participatory Decision-Making. 3rd Ed. Jossey-Bass. 432 p.

У верхній частині ромбу зображені зони, а в нижній — інструменти, які використовує фасилітатор/-ка. Фасилітатор/-ка має бути нейтральним/-ою: не висловлювати свою точку зору, а тільки фіксувати ідеї інших, допомагати та полегшувати дискусію.

Є різні моделі прийняття рішень, і кожна є доречною в різних ситуаціях. Щоб команда не відчувала розчарування після ухвалення рішень і подальшої їх реалізації, лідеру/-ці треба визначитися та проговорити з командою, яку модель прийняття рішень вибрати в кожний конкретний момент.

Є наступні моделі:

- одностайне рішення, коли вся команда має прийти до нього;
- рішення більшістю голосів, коли 50% + 1 учасник/-ця підтримали його;
- одноосібне рішення відповідальної людини, прийняте після обговорення, коли лідер/-ка самостійно вирішує після того, як порадиться з командою;
- одноосібне рішення відповідальної особи без обговорення, коли йдеться, наприклад, про питання фінансової відповідальності директора/-ки.

Ромб прийняття рішень має *зону дискомфорту*, у якій можуть виникати конфлікти. Під час конфлікту люди вибирають різні стратегії, і лідеру/-ці та фасилітатору/-ці варто розуміти ці стратегії, щоб визначити, як вивести дискусію у продуктивне русло.

Сітка Томаса–Кілмана відображає 5 стратегій, які люди вибирають під час конфлікту:

1. **Стиль конкуренції.** Людина діє лише у власних інтересах і нехтує інтересами групи. Вона розглядає лише свій варіант рішення та сценарій «виграв / програв». У лексиці така людина часто використовує наказові слова, багато узагальнень, а інші члени команди відчують, що на них тиснуть або їм погрожують.
2. **Стиль ухиляння.** Якщо людина була мовчазною і ви її навіть не почули під час дискусії, причиною може бути її сприйняття теми як неважливої чи небажання вступати в суперечку (іноді через людину зі стилем конкуренції). Люди, схильні до стилю ухиляння, перш за все піклуються про себе.
3. **Стиль співробітництва.** Це найбільш ефективний стиль для вирішення конфліктів. Людина орієнтується на сценарій «виграв / виграв». Той, хто дотримується цього стилю, зазвичай активно бере участь у дискусії та намагається врахувати всі точки зору, орієнтується на команду.
4. **Стиль пристосування.** Цей стиль, як і попередній, орієнтований на інтереси команди, але людина, яка його вибрала, є мовчазною. Причиною може бути те, що конфлікт не вартує зіпсованих стосунків.
5. **Стиль компромісу.** Часто саме цей стиль вибирають для вирішення конфлікту, але він допомагає тимчасово — у тривалій перспективі конфлікт може поновитися. Людина, яка вибрала цей стиль, готова поступитися певними інтересами, якщо поступиться інша, і на компромісних умовах прийняти рішення. Якщо ж зануритися в суть, стає зрозумілим, що потреба жодної зі сторін не задоволена таким рішенням повністю.

Для ефективної фасилітації процесу дискусії існують такі інструменти:

- **перепразування** — повторення своїми словами почутого;
- **розпитування** — уточнення, пояснення суті, допомога учаснику/-ці з висловленням ідеї;
- **збір ідей** — фіксування всіх без винятку ідей, які висловили;
- **стекінг** — процес, який допомагає висловитися почергово (якщо декілька людей хочуть висловитися одночасно, фасилітатор/-ка запитує: «Хто має що сказати з цього приводу?» — і встановлює черговість до 5–6, дає в цій послідовності висловитись і тоді знову запитує, хто ще бажає висловитись);
- **підбадьорення** — це запитування, щоб дати простір висловитися та запросити до діалогу: «У кого ще є приклади? Хто ще бажає поділитися?»;
- **урівноваження** — якщо напрям обговорення задали перші декілька людей, які висловилися, фасилітатор/-ка допомагає розширити дискусію: «Чи є інші погляди на це питання?»;
- **розговорювання мовчунів** — уважність до невербальних проявів готовності включитися у процес, надання можливості висловитися, коли учасник/-ця готовий/-а, підкреслення важливості думки кожного/-ї;
- **визнання почуттів** — «ви маєте право проявляти почуття...», «ви, напевно, засмучені зараз?», «це може бути досить образливо або страшно, коли говорять...»;
- **прийняття** — підхід, коли будь-яка точка зору має право на існування, визнання існування різних думок без переходу на будь-який бік;
- **лінкування** — «як те, про що ви зараз говорите, стосується нашої теми дискусії?» (учасник може озвучити зв'язок, неочевидний для інших, але очевидний для нього самого);
- **пошук точок перетину** — визначення чогось спільного, об'єднавчого для всіх, коли дискусія поляризується;

- підбиття підсумків — резюмування та узагальнення, перефразування своїми словами всього, що озвучували під час обговорення;
- *структурування* — «здається, ці питання стосуються різних тем. Зазначимо ці теми, але розглянемо їх окремо», «ці теми знаходяться на різних рівнях узагальнення — кожній варто приділити час», «як можна описати структуру того, про що йдеться?»;
- *формулювання* — «які саме слова описують цей висновок найбільш влучно?», «чи можна інакше назвати те, про що ви говорите?», «це можна було б сформулювати наступним чином...», «можливо, є інші формулювання?», «які переваги такого формулювання?».

ФОРМАТИ ФАСИЛІТАЦІЇ, ЯКІ БУДУТЬ НАЙБІЛЬШ ДОРЕЧНИМИ В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ

Формат «Світове кафе»

Це найбільш відомий формат фасилітації. Він буде доречним для напрацювання ідей.

I етап

Представлення учасників дискусії та господарів / хранителів столів — 5 хв.

II етап

Ознайомлення з правилами дискусії «Світове кафе». Презентація проблеми (усна, мультимедійна) — 15 хв.

III етап

Робота у групах за визначеними темами — за одним столом обговорюють одну тему — 20 хв.

IV етап

Обмін столами (1-й перехід учасників) — 20 хв.

V етап	Обмін столами (2-й перехід учасників) — 20 хв. Кількість столів відповідає кількості тем і кількості обмінів / переходів учасників між столами. Всі присутні мають можливість висловитися на кожну із запропонованих тем. Рекомендована кількість переходів — 3–7
VI етап	Презентації результатів хранителями по 3–7 хв. За необхідності можна додати етап «Напрацювання плану дій», у якому фіксують ціль і відповідальних.
VII етап	Підбиття підсумків — 15 хв.

Формат «Конференція партнерів»

Цей формат фасилітації, який дуже активно використовують випускники наших програм, передбачає залучення різних учасників освітнього процесу (учнів, вчителів, батьків) до вирішення певного питання, розробки спільних документів, напрацювання ідей для розвитку тощо. Ключовим моментом тут є увага до думки кожної зі сторін і віднайдення рішення, яке підтримають усі учасники навчального процесу.

1 етап. Визначення тематики конференції та комунікація про подію

Тематика залежить від потреб. Найбільш поширені теми:

- «Які правила взаємодії у школі сприятимуть порозумінню учнів, учителів і батьків?»;
- «Що я хочу змінити у школі?».

Після визначення тематики важливо детально продумати комунікацію: як описати формат і де це зробити, щоб учасники

коректно зрозуміли, яким буде процес. Коротко і чітко опишіть, що буде відбуватися і де, адже під словом «конференція» часто розуміють виступи та презентації, а не активну роботу в групах. Також зауважте, що процес триватиме до 3 годин, тож варто відразу вибирати час, коли більшість потенційних учасників вільні.

Які шляхи комунікації використати?

Визначте, кого плануєте запросити на конференцію. Це можуть бути всі охочі або керівники батьківських комітетів класів (батьки), керівники учнівського самоврядування та старости (учні) й активні вчителі. Також визначте, які канали комунікації будете використовувати для інформування про подію (плакати у школі, усне оголошення, повідомлення у вайбері, подія у фейсбуці тощо). Тут важливо проаналізувати попередній досвід і зрозуміти, що було ефективно раніше.

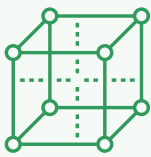


2 етап. Підготовка до конференції

Бажано мати один великий простір і 2 менших, які будуть розташовані поруч. Також потрібно застатися фліпчартами (або будь-яким папером великого формату), маркерами, олівцями, ручками, стікерами тощо.

Окремо потрібно визначити, хто модеруватиме зустріч. Модератор/-ка організовує простір, проводить конференцію, фіксує всі думки, підсумовує сказане. Найважливіший момент: модератор/-ка не висловлює свою точку зору щодо питання або думки інших! Він або вона зберігає нейтральність до будь-якої думки.

Підготовка до «Конференції партнерів»



Простір



Підручні
матеріали



Модератор
/-ка

3 етап. Проведення заходу

1. Коротке вступне слово

Конференція починається з оголошення теми та пояснення, чому важливо знати думки інших сторін. Також важливо зауважити, які наступні кроки після конференції ви будете робити та як використаєте напрацьований матеріал.

2. Робота у групах

Учасники об'єднуються у групи «Учні», «Батьки», «Вчителі». Якщо у групі більш ніж 10 людей, варто створити підгрупи. Наприклад, якщо прийшли 30 батьків, то їх варто об'єднати у 3 групи. У кожній групі початково кожен і кожна з учасників фіксує свою думку щодо питання на окремому стікері, а потім по чергово всі висловлюють свою думку. Після того, як усім надали слово, важливо згрупувати схожі ідеї та визначитися, хто буде презентувати напрацювання.

3. Підсумки обговорення

Підсумки варто робити, якщо на конференції велика кількість учасників, поділених на підгрупи. Одна людина з підгрупи підсумовує напрацювання і зводить усе на один фліпчарт. У кожній групі це відбувається паралельно, одночасно. На цей процес варто виділити до 30 хвилин залежно від складності питання та кількості підгруп.

4. Презентація

Модератор/-ка надає кожному й кожній з учасників до 10 хвилин для виступу, опісля аудиторія може задавати питання. Важливою функцією модератора/-ки на цьому етапі є уточнювальні

запитання, якщо є незрозуміння певних ідей. Проте йому або їй варто бути обережним/-ою та не оцінювати думки, а лише уточнювати, чи правильно їх зрозуміли! Після того, як усі групи презентували напрацювання, модератор/-ка підсумовує презентації: знаходить спільне в точках зору й ідеях або проговорює розходження думок і різні точки зору.

Підсумовуємо конференцію аналізом матеріалів, плануванням наступних кроків, розробкою візії та стратегії. Продовженням цієї теми будуть майбутні матеріали про аналіз напрацювань із конференції партнерів та детальний розгляд ролі фасилітатора/-ки.

Наступні моделі можуть бути доречні на спільних рефлексіях і системних командних зустрічах. Моделі SLC та 3F дозволяють почути та врахувати думку кожного й кожної, проаналізувати глибше ситуацію, проєкт чи період роботи.

Модель SLC

Ця модель найбільше підходить для аналізу і рефлексії певного процесу (проєкту, уроку, стратегії). Освітні заклади використовують її на батьківських зборах, під час формування річного звіту тощо.


S
Successes — Успіхи

L
Learn — Уроки

C
Change — Зміни

Модель 3F М. Фарела

Модель 3F надає можливість учасникам проаналізувати власні почуття, поглянути на ситуацію об'єктивно та спрогнозувати майбутнє відповідно до фактів і почуттів. Використання цієї моделі найбільш доречно під час щотижневих і щомісячних рефлексій, аналізу конфліктних ситуацій.



FACTS — факти

FEELINGS — відчуття

FUTURE — майбутнє

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗМІН



Scrum-дошка

Scrum — це метод управління проектами, коли для кожного з них створюють команду, де в кожного та кожної є своя роль, а процес реалізації ділиться на етапи. Етапи можуть мати крок в 1 тиждень, 2 тижні, місяць тощо. Для візуалізації процесу управління проектом у Scrum використовують спеціальну дошку, що класично має наступні стовпчики:



1. Потрібно виконати. Тут знаходяться завдання, які ще не почали виконувати, але вони заплановані в цьому кроці;
2. У процесі виконання;
3. Виконані.

Для більшої деталізації можна ще додати стовпчик «Виконавець» і записати туди всіх учасників проекту (в інших стовпчиках тоді можна буде сортувати завдання за відповідальними за них особами). Ще одним додатковим стовпчиком може бути «Затримки», де розміщують завдання, які з певних причин неможливо виконати в цьому кроці (важливо наприкінці цього кроку проаналізувати цей стовпчик, аби ефективніше планувати надалі).

Scrum-дошка стане у пригоді під час реалізації календарного плану і дасть змогу розуміти, на якому етапі реалізації перебуває кожна ваша стратегічна й операційна цілі. Дошку можна візуалізувати у просторі школи, розмістити онлайн на спільному гугл-диску або налаштувати за допомогою сервісу Trello.

→ **Гугл-диск** — інструмент Google, за допомогою якого можна створювати, спільно редагувати, зберігати документи онлайн. Під час дистанційного навчання багато людей відчували, як зручно, коли всі документи поряд, навіть якщо

ви працюєте з дому. Це значно заощаджує час, дозволяє відстежувати діяльність школи. Ми радимо розмістити на гугл-диску основні документи школи: статут, стратегію, річний план тощо. Можна створити окремі теки з напрацюваннями вчителів, аби до них усі мали доступ.

- **Trello** — додаток, який дозволяє управляти проектами онлайн через систему спеціальних дошок. Тут можна розподіляти завдання та фіксувати їх виконання, завантажувати документи до кожного завдання, проекту тощо, і найважливіше — відстежувати, як рухається проект.



Фандрейзинг

Фандрейзинг — це пошук ресурсів для реалізації проектів і підтримки операційних процесів організації, зокрема освітнього закладу. Найбільш популярними видами фандрейзингу є:

1. **Краудфандинг.** Саме з цього виду фандрейзингу ми радимо розпочати і звернути увагу на українську краудфандингову платформу «GoF», створену спеціально для освітніх ініціатив. Краудфандинг дозволяє зібрати кошти на підтримку проекту серед широкої спільноти, зацікавленої в розвитку освітнього закладу та в тематиці проекту (наприклад, у збереженні довкілля, якщо це екологічний проект). Важливо, що кожен і кожна може вкласти будь-яку комфортну для себе суму, що значно збільшує кількість донорів проекту.
2. Участь у грантових програмах українських та іноземних донорів.
3. Партнерство з бізнесовими структурами.

Додаток Б

Ігри, які допоможуть дитині впоратися з тривогою та стресом⁹⁴

Для стабілізації дихання

- **Гра «Мильні бульбашки».** Попросіть дитину стиснути кулачок, приставити до нього губи й уявити, що видуває мильні бульбашки. Для цього нехай набере носом повітря та видує одну величезну мильну бульбашку або багато маленьких. Зупиниться. Носом зробить повільний вдих. І продовжить видувати нові бульбашки, які підказує уява.
- **Гра «М'яч».** Нехай дитина уявить, що тримає в руках м'яч. Тепер треба вдихнути носом і набрати в легені повітря. Потім повільно, поступово стискати руки, ніби здуває м'яч, і водночас повільно видихати повітря через рот. Потрібно уявляти, як зменшується м'яч, врешті притиснути долоню до долоні, ніби повністю його здув/-ла. Повторіть цю гру декілька разів.
- **Гра «Повітряна кулька».** Просимо дитину уявити, що вона — кольорова повітряна кулька (запитуємо дитину, якого кольору буде її кулька). На вдих кулька збільшується — дитина уявляє, як вона стає великою, коли її надувають. На видих — зменшується, а дитина уявляє, якою стає, коли з неї випустили все повітря.

⁹⁴ Лисенко О. Коли війна приходить у світ дитини. Як допомогти і підтримати наших дітей під час війни. URL: <https://bit.ly/3хуС9у4> (дата звернення: 13.08.2022).

- **Гра «Метелик».** Дитина має уявити в долонях метелика, який стомився та присів відпочити. Треба зігріти його своїм подихом — повільно та лагідно дмухати. А потім допомогти метелику злетіти — дмухати на метелика активніше, сильніше. І ось наш метелик зігрівся та полетів, вдячно махає крильцями!
- **Гра «Врятуй пташечку».** Дитина уявляє, що на долоні присіла маленька беззахисна пташечка. Треба зігріти її своїм рівним, спокійним подихом, притулити пташечку до грудей, відчути її тепло та відпустити на волю. Опісля дивитися, як вона пурхає з долонь і летить.

Для розслаблення м'язів тіла

- **Гра «Повторюємо рухи тварин».** Нехай дитина робить рухи, уявляючи мокру собаку, яка обтрушується від краплинок води; сонну кішку, яка повільно потягується; веселого зайчика, який стрибає; сердитого слоника, який тупотить. Наприкінці попросить уявити сонну тваринку (яку саме, вирішує дитина). Ця тваринка дуже хоче спати, вона розслабила своє тіло та кожну лапку, опустила голівку та притихла, бо відпочиває.
- **Вправа «Кішка».** Запропонуйте дитині пригадати, як кішка стискає та розтискає кігтики на лапках. А тепер хай так само міцно стискає, а потім розтискає й розслабляє пальці рук. Вправу треба повторити 5–7 разів. Потім хай дитина піджимає пальці на ногах, неначе чіпляється ними за підлогу, сильніше і сильніше напружує пальці. Потримає деякий час у напруженому стані, а тоді розслабить і побуде в розслабленому стані декілька секунд. Не треба робити жодних рухів. І цю вправу треба повторити 5–7 разів.

- **Вправа «Кулачки — розгинаємо пальчики».** На вдих нехай дитина стисне кулаки. Розпрямить великі пальці — видих. Вдих. Розпрямить вказівні пальці — видих. Вдих. Розпрямить середні пальці — видих. Вдих. Розпрямить підмізинні пальці — видих. Вдих. Розпрямить мізинці — видих.

- **Вправа «Струшуємо воду з пальців».** Дитина має опустити руки, щоб кисті пасивно звисали вздовж тіла — розслаблені та м'які, як зварені спагетті. Тепер треба трясти руками й уявляти, як струшуються краплинки води та розлітаються навсбіч. Перед вправою можна міцно стиснути кулаки, щоб добре відчувати різницю між напруженим і розслабленим станами м'язів.

- **Вправа «Спагетті».** Цього разу дитина має уявити, що перетворилася на тверді італійські спагетті, які тільки-но дістали з коробки. Для цього треба підняти руки догори, напружити їх і все тіло: шию, живіт, сідниці, ноги. Виструнчитися, витягнутися в одну пряму лінію. А тепер спагетті почали варити, і вони м'якшають: поступово розслабляються й опускаються руки, розслабляються нижня щелепа, шия, живіт, ноги, й дитина опускається на підлогу. Спагетті зварилися!

- **Вправа «Лимон».** Дитина сідає, руки кладе на коліна долонями вгору, плечі та голову опускає. Уявляє, що у правій руці — лимон. Починає повільно його стискати, поки не відчує, що «вичавила весь сік». Розслабляється. Уявляє, що тепер лимон — у лівій руці. Повільно його стискає, поки не «вичавить увесь сік». Знову розслабляється. Після цього робить вправу одночасно обома руками. Розслабляється.

- **Гра «Сніговик».** Попросіть дитину напружити всі м'язи, наче вона — це сніговик, який стоїть на міцному морозі. А потім гріємо весняним теплим сонечком — сніговик починає танути. І дитина розслабляється.

- **Гра «Кольоровий душ».** Нехай дитина уявить, що стоїть під кольоровим теплим душем (пофантазує, якого він кольору: жовтий, зелений, сріблястий, а може, золотий?). Зробить рухи, наче вмивається. Візьме уявну мочалку та лагідно вимие нею спочатку плечі й руки, потім груди, живіт, спину, ноги. Вода змиває все, що напружує, лякає, заважає. Потім треба уявити м'який пухнастий рушничок і розтерти ним усе тіло.

- **Вправа «Перетремтіти».** Коли ми налякані, м'язи тіла напружуються. Аби зменшити і відчуття страху, і напруження, можна встати й почати швидко-швидко стукати п'ятками по підлозі, щоб усім тілом пішла вібрація. «Трясовиця» має охопити все тіло, наче ми витресаємо страх.

На завершення можна разом зробити вправу «Метелик». Кладемо праву руку на ліве плече, ліву руку — на праве плече. Починаємо ритмічно поплескувати по плечах кистями рук: по черзі кожне плече. На кожне поплескування ви говорите дитині одну коротку фразу: «Ти у мене молодець», «Ти розумничка», «Ти впорашся» тощо. Потім дитина може продовжити і говорити сама: «Я у тебе молодець», «Я розумничка», «Я впораюся».

Ігри, які можна використати під час перебування у сховищі⁹⁵

1. **Що спільного?** Наше завдання — по черзі називати, що спільного у двох предметах. Наприклад: «Що спільного в огірка та динозавра?» — «Вони можуть бути зеленими». «Що спільного у бджоли та літака?» — «Вони обоє можуть літати».
2. **Складайка.** Наше завдання — по черзі називати, з чого складається будь-який предмет або явище. Наприклад: «З чого складається стільчик?» — «З сидіння, спинки та чотирьох ніжок».
3. **Четвертий зайвий.** Наше завдання — назвати три схожі предмети й один зайвий. Наприклад: «Джинси, футболка, кросівки, помідор. Яке слово тут зайве?».
4. **Хто ким був раніше?** Наше завдання — називати явища та предмети, що раніше були чимось іншим. Наприклад: «Чим раніше була калюжа?» — «Дощиком». «Чим раніше було морозиво?» — «Цукром, молоком...»
5. **Що буде, якщо...?** Наше завдання — розвивати в дитини причинно-наслідкові зв'язки й уяву. Наприклад: «Що буде, якщо не буде птахів?» — «Буде більше комах».

⁹⁵ Ендресен Л. 14 ігор для дітей 3–6 років у черзі, сховищі та в дорозі. URL: <https://m.workplace.com/EndresenLada/photos/a.289932315021867/934025923945833/?type=3> (дата звернення: 24.08.2022).

6. **Порівнялка.** Наше завдання — по черзі називати й порівнювати предмети навкруги. Наприклад: «Що вище: будинок чи паркан?», «Що ближче до нас: червона машина чи біла?», «Де більше людей: у магазині чи в ліфті?», «Що їде швидше: потяг чи ліфт?».
7. **Окомір.** Наше завдання — по черзі виміряти відстань до наступного об'єкту у кроках велетня та мурашки. Наприклад: «Мій окомір мені підказує, що до дверей / магазину / дерева залишилося 15 велетенських кроків і два мурашиних».
8. **Відгадайка.** Наше завдання — разом відгадувати, хто куди йде, що хоче, ким стане, коли виросте, де працює тощо, і уважно слухати. Наприклад: «Дивись, он там дівчинка йде. Як думаєш, чим вона зранку снідала? А про що вона мріє? Чому? А чого вона боїться?» (Тут ми уважно слухаємо, бо дитина з великою ймовірністю говоритиме про себе).
9. **Загадайка.** Наше завдання — по черзі загадувати предмети навкруги й не тільки. Наприклад: «Я загадала щось, що праворуч від мене, жовтого кольору і має прямокутну форму» або «Що має чотири колеса та возить пасажирів?» — «Таксі або автобус».
10. **Тварини.** Наше завдання — називати тварин, щоб дитина відгадувала, чим вони вкриті: пір'ям, хутром або шкірою.
11. **Спільна історія.** Наше завдання — разом із дитиною речення за реченням по черзі складати казку. Наприклад: «Одного разу жив на світі краб на ім'я Кука. Який він

- був?» — «Великий і червоний». Далі по черзі ви розповідаєте, де він жив, що любив, як знайомився з друзями тощо. Вплітаємо сюди інтереси дитини.
12. **Прислухайка.** Наше завдання — мовчки протягом 1–2 хвилин прислуховуватися до звуків навкруги. Наприклад, стрілки годинника, чийогось дихання, крапель дощу тощо. Виграє той, хто нарахує максимальну кількість звуків.
 13. **Плескалка.** Наше завдання — по черзі називати 5 друзів, ляльок, динозаврів, супергероїв, машин, страв тощо і щоразу плескати в долоні.
 14. **Суперсила.** Наше завдання — по черзі запитувати одне в одного про суперсилу. Наприклад: «Яка в тебе суперсила?» — «Я вмю готувати смачні млинці з медом і сметаною! А у тебе?».

Якусь гру діти можуть просити повторювати багато разів. Це означає, що саме ця гра найкраще зцілює їх.

За допомогою цих і схожих вправ та ігор зникають або принаймні слабшають негативні переживання дитини: тривога, страх, очікування невідомого. Тут спрацьовує певна закономірність: розділені негативні відчуття, страждання зменшуються вдвічі, а розділена радість подвоюється. Шановні дорослі, пам'ятайте про це! А ще пам'ятайте, що ви — добрі чарівники, які створюють життєствердну реальність для своїх дітей!

Додаток В

Методики діагностики деяких психічних станів особистості

Методика діагностики та опрацювання травматичного досвіду (Е. Гарбі)⁹⁶

Методику Е. Гарбі «Техніка плану (проекції)» можна використовувати в роботі з дітьми, які перебувають у кризових ситуаціях і/або зазнали травми. Цей метод придатний як для діагностики, так і для опрацювання травматичного досвіду. Дитину просять намалювати план місцевості, будинку, квартири, місця тощо, де могла статися травматизація або були загрозливі події для дитини. Для діагностування необхідно залишатися на рівні сприйняття (де знаходиться кімната, двері, де затишно, де погано, хто де спить, як виглядають шпалери, меблі, якщо ви припускаєте, що травматизація відбувалася в будинку; також можна використовувати план місцевості, школи, табору, лікарні тощо). Далі слід переходити з цього рівня на рівень почуттів і думок та заохочувати їх вираження.

Алгоритм роботи такий:

1. Попросіть дитину на аркуші паперу намалювати олівцем план квартири (місцевості), де відбулася травматизація. Запитайте про вікна та двері, кому яка кімната належить. Розпитайте про меблі та колір стін у кімнатах і попросіть дитину намалювати це. План не повинен відповідати масштабу — важливо, щоб було уявлення про простір.

⁹⁶ Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. реком. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

2. Тепер запропонуйте вибрати два олівці, які б представляли добро та загрозу (зло).
3. Нехай дитина намалює «добрим» олівцем усі місця, з якими в неї пов'язані приємні спогади («Де було добре?»; «Що і з ким ти там робив/-ла?»). Нехай дитина пригадає образи, щоб у неї ожили гарні спогади.
4. Попросіть дитину намалювати «поганим» олівцем місця, де вона відчувала себе погано.
5. Почніть по черговою опрацьовувати з дитиною приємні місця — запитуйте її про дії, зміст, почуття, атмосферу та сприяйте посиленню спогадів.
6. Попросіть дитину описати, що сталося в кожному з місць — почніть із того, де вона відчувала себе найменш погано. Супроводжуйте дитину, уважно слухайте її, ставте додаткові запитання, що стосуються перебігу подій і конкретних дій (діагностика). Перейдіть на рівень почуттів / думок, якщо потрібна рефлексія («Як це відчувалося в тілі?»; «Що ти думав/-ла?»).
7. Крок за кроком пройдіть усі погані місця. Для регулювання навантаження час від часу можна знову повертатися в гарне місце, щоб набратися сил.
8. Робота з планом може тривати кілька сеансів.

Методика «Депресія» (Beck Depression Inventory, BDI)⁹⁷

Депресія може бути ситуативною, тобто реакцією на актуальний стрес, а може впливати зі способу нашого життя. В останньому випадку йдеться про стан, коли людина в усьому знаходить привід для сліз, навіть якщо з нею нічого поганого не відбувається. Така людина зі страхом очікує, коли «погане» почнеться.

Інструкція. Прочитайте всі твердження пронумерованого розділу та виберіть ті з них, що найточніше визначають ваше самопочуття зараз. У межах пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень.

- 1.** а) я почуваюся добре;
б) мені погано;
в) мені весь час сумно, і я нічого не можу із собою вдіяти;
г) мені так нудно й сумно, що я не можу більше цього витримувати.

- 2.** а) майбутнє мене не лякає;
б) я боюся майбутнього;
в) мене ніщо не радує;
г) моє майбутнє безпросвітне.

- 3.** а) у житті мені здебільше **г**о щастило;
б) невдач і провалів у мене більше, ніж у інших;
в) я нічого не досягнув/-ла у житті;
г) я зазнав/-ла повного фіаско — як партнер/-ка, дитина, на професійному рівні — словом, усюди.

⁹⁷ Шнейдер Л. Девиантное поведение детей и подростков. Москва: Просвещение, 2005. С. 165–193.

- 4.** а) я цілком задоволений своїм життям;
б) я не так задоволений життям, як раніше;
в) я не можу отримувати задоволення від життя;
г) мене не задовольняє абсолютно все.
- 5.** а) у мене немає відчуття, що я когось скривдив/-ла;
б) може, я й скривдив/-ла когось мимохіть, але я про це нічого не знаю;
в) у мене таке відчуття, наче я всім приношу лише нещастя;
г) я погана людина — надто часто кривдив/-ла інших.
- 6.** а) я задоволений/-а собою;
б) іноді я відчуваюся нестерпно;
в) часом я переживаю комплекс неповноцінності;
г) я зовсім нікчемна людина.
- 7.** а) не думаю, що я заслуговую на покарання;
б) я відчуваю, що покараний/-а або буду покараний/-а за якусь провину;
в) я знаю, що заслуговую на покарання;
г) я хочу, щоб життя мене покарало.
- 8.** а) я ніколи не розчаровувався/-лася в собі;
б) я багато разів розчаровувався/-лася в собі;
в) я себе не люблю;
г) я себе ненавиджу.
- 9.** а) я нічим не гірший/-а за інших;
б) інколи я можу помилитися;

- в) просто жахливо, як мені не щастить;
г) я приношу всім навколо одні нещастя.
- 10.** а) я люблю й не кривджу себе;
б) іноді я хочу зробити рішучий крок, але не наважуюсь;
в) краще було б зовсім не жити;
г) я думаю про те, щоб накласти на себе руки.
- 11.** а) у мене немає підстав плакати;
б) часом я плачу;
в) зараз я плачу постійно і не можу виплакатися;
г) раніше я плакав/-ла, а тепер якось не виходить, навіть коли дуже хочеться.
- 12.** а) я спокійний/-а;
б) я легко дратуюсь;
в) я відчуваю постійне напруження;
г) мені тепер усе байдуже: речі, які раніше дратували, зараз мене ніби не стосуються.
- 13.** а) ухвалити рішення мені неважко;
б) іноді я відкладаю рішення на потім;
в) вирішувати щось для мене проблематично;
г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.
- 14.** а) я не думаю, що в мене поганий вигляд чи гірший, ніж раніше;
б) мене хвилює мій поганий вигляд;
в) у мене поганий вигляд, і що далі, то гірше;
г) я потворний/-а, у мене просто відразлива зовнішність.

- 15.** а) для мене не проблема щось зробити;
б) мені доводиться на кожному кроці змушувати себе щось робити;
в) щоб зважитися на щось, я повинен/-на докласти дуже багато зусиль;
г) я взагалі не здатний/-а щось реалізувати.
- 16.** а) я сплю спокійно та добре висипаюся;
б) вранці я прокидаюся більш утомленим/-ою, ніж був/-ла перед сном;
в) я прокидаюся рано й відчуваю, що не виспався/-лася;
г) іноді я страждаю від безсоння, інколи прокидаюся кілька разів на ніч, загалом я сплю не більш як 5 годин на добу.
- 17.** а) у мене збереглася колишня працездатність;
б) я швидко втомлююся;
в) я почуваюся втомленим/-ою, навіть якщо майже нічого не роблю;
г) я так утомився/-лася, що нічого не можу робити.
- 18.** а) апетит у мене такий, яким був завжди;
б) у мене зник апетит;
в) апетит у мене набагато гірший, ніж колись;
г) у мене взагалі немає апетиту.
- 19.** а) бувати на людях мені так само приємно, як і раніше;
б) мені доводиться змушувати себе зустрічатися з людьми;
в) у мене немає жодного бажання бувати в товаристві;
г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.

- 20.** а) мої еротично-сексуальні інтереси залишилися на колишньому рівні;
 б) секс уже не цікавить мене так, як колись;
 в) зараз я міг / могла би спокійно обходитися без сексу;
 г) секс узагалі мене не цікавить, я втратив/-ла до нього бажання.
- 21.** а) я почуваюся здоровим/-ою та піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше;
 б) у мене постійно щось болить, я живу на одній воді, у мене то понос, то запор — це створює багато проблем;
 в) у мене серйозні проблеми зі здоров'ям, я весь час про це думаю;
 г) моє фізичне самопочуття жахливе, болі просто мучать мене.

Опрацювання результатів:

а — 0 балів; б — 1 бал; в — 3 бали; г — 4 бали.

Підрахуйте загальну кількість балів (якщо в окремих позиціях ви вибрали не одне, а кілька тверджень, врахуйте їх усі).

Кількість балів	Рівень депресії
0–4	Відсутня
5–7	Легка
8–15	Середня
16 і більше	Висока

Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна ((State-Trait Anxiety Inventory – STAI)

Мета: дослідження рівня тривожності в певний момент (реактивна тривожність) і як стійкої характеристики (особистісна тривожність).

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ — сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$,

де $\Sigma 1$ — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ — сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- 😊 0–30 балів — низький рівень тривожності;
- 😐 31–45 балів — помірний рівень тривожності;
- 😞 вище 45 балів — високий рівень тривожності.

Шкала депресії (Т. Балашов)⁹⁸

Вік досліджуваних: з 14 років.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви почуваєтесь останнім часом. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Бланк для відповідей

№	Твердження	Ніколи	Іноді	Часто	Завжди
1.	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2.	Вранці я почуваюся найкраще	1	2	3	4
3.	Бувають періоди, коли я плачу або мене душать сльози	1	2	3	4
4.	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5.	Апетит у мене не гірший, ніж зазвичай	1	2	3	4
6.	Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, перебувати поруч	1	2	3	4
7.	Я помічаю, що втрачаю увагу	1	2	3	4
8.	Мене непокоять запори	1	2	3	4
9.	Серце б'ється швидше, ніж зазвичай	1	2	3	4
10.	Я втомлююся без причин	1	2	3	4
11.	Я думаю так само чітко, як завжди	1	2	3	4

⁹⁸ Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 145–147.

№	Твердження	Ніколи	Іноді	Часто	Завжди
12.	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13.	Відчуваю занепокоєння і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14.	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15.	Я більш дратівливий/-а, ніж зазвичай	1	2	3	4
16.	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17.	Я відчуваю, що корисний/-а та необхідний/-а	1	2	3	4
18.	Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19.	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20.	Мене зараз радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Опрацювання результатів

Рівень депресії (РД) визначає сума прямого і зворотного підрахунків.

Приклад зворотного підрахунку: у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1 — ми ставимо 4 бали; у твердженні № 5 закреслена відповідь 2 — ставимо 3 бали; у № 6 — відповідь 3–2 бали; у № 11 — відповідь 4–1 бал тощо.

Прямий підрахунок треба здійснити для тверджень № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19. Зворотний — для тверджень № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Інтерпретація результатів

- ☺ 20–50 балів — депресія відсутня;
- 😊 51–59 балів — легка ситуативна чи стресова депресія;
- 😐 60–69 балів — субдепресивний стан;
- ☹ 70–80 балів — високий рівень депресії.

Шкала впливу подій⁹⁹

(у перекладі Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії)

Інструкція. Опитувальник використовують для дітей віком від 13 років і дорослих. Він містить три шкали: інтрузії, перезбудження, уникнення. Методику бажано проводити індивідуально, але за необхідності можлива робота у груповому форматі.

Ваше ім'я _____ Дата _____

_____ (дата) ви пережили _____ (подія з життя). Нижче подаємо перелік труднощів, з якими люди іноді стикаються після стресових життєвих подій. Будь ласка, прочитайте кожен пункт, а потім зазначте, наскільки вас виснажувала кожна трудність протягом останніх 7 днів або протягом іншого узгодженого проміжку часу.

Твердження	Наскільки це вас виснажувало				
	Анітрохи	Трохи	Помірно	Досить сильно	Дуже сильно
а Будь-що, що нагадувало мені про цю подію, викликало почуття, пов'язані з нею					
б Мені було важко спати, я часто прокидався/-лася вночі					
в З різних причин я знову і знову думав/-ла про цю подію					

⁹⁹ Marmar C. R., Weiss D. S. (1995). The impact of event scale-revised. J. P. Wilson, T. M. Kean (Eds.) Assessing psychological trauma and PTSD: a practitioner's handbook, ch. 15. N.Y.: Guilford.

Твердження		Наскільки це вас виснажувало				
		Анітрохи	Трохи	Помірно	Досить сильно	Дуже сильно
Г	Я відчував/-ла роздратування і злість					
Г	Я намагався/-лася не дозволяти собі засмучуватися, коли думав/-ла чи згадував/-ла про цю подію					
Д	Я думав/-ла про цю подію, хоч і не хотів/-ла цього робити					
Е	Я почувався/-лася так, наче це не відбулося насправді					
Є	Я намагався/-лася уникати всього, що могло мені нагадувати про цю подію					
Ж	Образи про це неочікувано з'являлися в моїй голові					
З	Я був/-ла нервовий/-а, «розпалювався/-лася» з нічого					
И	Я намагався/-лася про це не думати					
І	Я знав/-ла, що досі маю багато відчуттів, пов'язаних із цією подією, але я нічого з ними не робив/-ла					
Ї	Мої відчуття, пов'язані з цим, певною мірою притупилися					
Й	Я помітив/-ла, що поводжуся або відчуваюся так, ніби знову повернувся/-лася в той час					
К	Мені було важко засинати					
Л	На мене хвилями находили сильні відчуття, пов'язані з цим					

Твердження	Наскільки це вас виснажувало				
	Анітрохи	Трохи	Помірно	Досить сильно	Дуже сильно
М Я намагався/-лася викинути це зі своєї пам'яті					
Н Мені було важко зосереджуватися					
О Спогади про це викликали в мене фізичні реакції (потовиділення, важке дихання, нудоту, серцебиття та інші)					
п Це мені снилося					
р Я почуваюся постійно напготові, чекаю, що щось страшне має статися знову					
с Я намагався/-лася про це не говорити ні з ким					

Опрацювання результатів

Відповіді на запитання оцінюють за такою шкалою:

- анітрохи — 0 балів;
- трохи — 1 бал;
- помірно — 2 бали;
- досить сильно — 3 бали;
- дуже сильно — 4 бали.

Субшкала уникнення: сума відповідей

г, е, є, и, і, ї, м, с, поділена на 8, = _____.

Субшкала інтрузії: сума відповідей

а, б, в, д, ж, й, л, п, поділена на 8, = _____.

Субшкала перезбудження: сума відповідей

г, з, к, н, о, р, поділена на 6, = _____.

Інтерпретація

Результат за субшкалою *менш ніж 1 бал* говорить про відсутність симптомів ПТСР.

Результат *від 1 до 3 балів* є середнім і може свідчити про ПТС або ПТСР.

Результат за субшкалою *понад 3* є високим і потребує втручання спеціалістів.

Важливо: на основі лише даних цієї методики не можна ставити діагноз — потрібна значно більша кількість даних, отриманих, наприклад, зі структурованого інтерв'ю, за допомогою якого можна оцінити не лише наявні симптоми травматичного стресу, їхню важкість, але й їхній вплив на загальне соціальне функціонування людини.

Шкала Scared-P (для батьків)¹⁰⁰

(у перекладі Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії)

Інструкція для батьків: нижче є перелік тверджень, що можуть описувати те, як почувається ваша дитина. Прочитайте кожне твердження і в колонці навпроти позначте ту відповідь, яка найкраще описує її самопочуття протягом останніх трьох місяців.

Ім'я та прізвище дитини: _____

Ім'я та прізвище особи, яка заповнює анкету: _____

Дата: _____

№	Твердження	Дуже / часто	Трохи / іноді	Ні / ледь-ледь
1.	Коли моя дитина налякана, їй важко дихати			
2.	У моєї дитини з'являються головні болі у школі			
3.	Моїй дитині не подобається бути з людьми, яких вона не знає добре			
4.	Моїй дитині стає страшно, якщо вона спить не вдома			
5.	Моя дитина хвилюється, чи подобається вона іншим			
6.	Коли моя дитина лякається, то відчуває, ніби втрачає свідомість			

¹⁰⁰ Birmaher B., Brent D., Cully M. et al. (1995). *Western Psychiatric Institute and Clinic, University of Pgh, issue 10.*

№	Твердження	Дуже / часто	Трохи / іноді	Ні / ледь-ледь
7.	Моя дитина нервова / стривожена			
8.	Моя дитина всюди ходить за мною			
9.	Інші говорять, що моя дитина нервова / стривожена			
10.	Моя дитина нервує / тривожиться поряд із людьми, яких не знає			
11.	У моєї дитини з'являються болі в животі у школі			
12.	Коли моя дитина переживає сильний страх, їй здається, що вона може збожеволіти			
13.	Моя дитина хвилюється, коли спить сама			
14.	Моя дитина хвилюється, чи настільки ж вона вправна, як інші діти			
15.	Коли моя дитина лякається, їй здається, ніби все навколо несправжнє			
16.	Моїй дитині сняться жахи про те, що з її батьками стається щось погане			
17.	Школа викликає хвилювання в моєї дитини			
18.	Коли моя дитина лякається, її серце починає пришвидшено битись			
19.	Моя дитина тремтить			
20.	Моїй дитині сняться жахи про те, що з нею стається щось погане			
21.	Моя дитина хвилюється про те, чи їй все вдасться			
22.	Коли моя дитина лякається, то сильно пітніє			
23.	Мою дитину постійно мучать сумніви			

№	Твердження	Дуже / часто	Трохи / іноді	Ні / ледь-ледь
24.	Моїй дитині стає дійсно страшно без жодної на те причини			
25.	Моя дитина боїться бути вдома сама			
26.	Моїй дитині важко розмовляти з людьми, яких вона добре не знає			
27.	Коли моя дитина переживає сильний страх, їй здається, що вона може задихнутися від нестачі повітря			
28.	Інші говорять, що моя дитина надмірно хвилюється			
29.	Моїй дитині не подобається бути далеко від сім'ї			
30.	Моя дитина боїться, що в неї можуть бути напади тривоги (або панічні атаки)			
31.	Моя дитина хвилюється, що з її батьками може статися щось погане			
32.	Моя дитина соромиться людей, яких добре не знає			
33.	Моя дитина хвилюється про те, що станеться в майбутньому			
34.	Моя дитина хвилюється, наскільки добре їй усе вдається			
35.	Коли моя дитина переживає сильний страх, її нудить			
36.	Моя дитина боїться ходити до школи			
37.	Моя дитина хвилюється стосовно подій, які вже відбулися			
38.	Коли моя дитина переживає сильний страх, то відчуває запаморочення			

№	Твердження	Дуже / часто	Трохи / іноді	Ні / ледь-ледь
39.	Моя дитина нервує, коли перебуває з іншими людьми, і їй потрібно робити щось, поки вони за нею спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати у гру, займатися спортом)			
40.	Моя дитина нервує, коли йде на вечірку, дискотеку чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких вона добре не знає			
41.	Моя дитина сором'язлива			

Опрацювання результатів

- За кожну відповідь «Дуже / часто» нарахуйте 2 бали, «Трохи / іноді» — 1 бал, «Ні / ледь-ледь» — 0 балів.
- Загальна кількість балів ≥ 25 може свідчити про тривожний розлад.
- Коли кількість балів ≥ 30 , тривожний розлад доволі ймовірний.
- Сума балів за пункти 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 ≥ 7 може свідчити про панічний розлад і виражені соматичні симптоми тривоги.
- Сума балів за пункти 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 ≥ 9 може свідчити про генералізований тривожний розлад.
- Сума балів за пункти 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 ≥ 5 може свідчити про розлад сепараційної тривоги.
- Сума балів за пункти 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 ≥ 8 може свідчити про соціальну фобію.
- Сума балів за пункти 2, 11, 17, 36 ≥ 3 може свідчити про шкільну фобію.

Тест «Стреси і стресостійкість»

Інструкція. Цей тест дозволить визначити, наскільки ви піддаєтесь стресам і як у вас розвинута здатність їм протистояти. Крім того, тест може надати серйозну допомогу в самодослідженні, відкрити очі на інші, досі невідомі риси характеру.

Тест складається з 23 запитань, до кожного з яких пропонують 4 варіанти відповіді. З них треба вибрати тільки один. На запитання бажано відповідати швидко, без роздумів. Пам'ятайте, що перша реакція — найбільш точна, намагайтесь орієнтуватися саме на неї, якщо, звичайно, маєте намір одержати результати, які максимально відповідають дійсності. Не виключено, що в низці запитань жоден із запропонованих варіантів відповідей не влаштує вас уповні. Це цілком природно, тому що навряд чи можливо (і навряд чи має сенс) враховувати всі думки. Якщо стикнетесь з такою проблемою, будь ласка, виберіть із 4 зазначених варіантів найбільш близький вам.

Під запитаннями є бланк відповідей, у якому зручно позначати свої варіанти.

1. Вважаю, що в мене неприємна робота:

- а) так, приємного в ній мало;
- б) не згодний/-а, моя робота мені подобається;
- в) буває по-різному, а взагалі мені байдуже;
- г) зараз у мене немає постійної роботи.

2. Мене періодично мучать головні болі:

- а) так;
- б) головний біль трапляється так рідко, що про нього і згадувати не варто;
- в) не звертав/-ла уваги;
- г) найчастіше головний біль починається разом із неприємностями.

3. Ваш вік:

- а) 29–36;
- б) до 29;
- в) 37–42;
- г) 43 і більше.

4. Сімейний стан:

- а) одружений (заміжня), один або двоє дітей;
- б) скажу просто: я задоволений/-а своїм сімейним життям;
- в) нічого доброго у шлюбі немає;
- г) одружений (заміжня), три дитини і більше (тут же — наразі самотній/-я, дітей немає).

5. Найбільшу напругу (з переліку нижче) у мене викликає:

- а) нестача часу;
- б) спілкування з неприємними або скандальними людьми;
- в) фізична робота;
- г) незнайома або малознайома компанія.

6. Відпочивати я люблю:

- а) на самоті;
- б) активно;
- в) весело;
- г) найкраще покопатися на дачі або провести час у вузькому колі друзів.

7. Моє ставлення до подружніх зрад:

- а) досить негативне, але я радше пробачу, ніж буду все життя докоряти (якщо дізнаюся, звичайно);
- б) якщо людина щаслива, навряд чи її потягне скакати у гречку;
- в) якщо дуже хочеться, то можна — головне, щоб друга половина не дізналася;
- г) зрада є зрада — таке навряд чи можна пробачити.

8. Зазвичай я випиваю три і більше чашок кави на день:

- а) ні, намагаюсь обмежуватися однією чашкою, а взагалі надаю перевагу чаю (або іншому безалкогольному напою);
- б) люблю міцну, добру каву, але зловживаю нею рідко;
- в) так, я п'ю багато кави, і що міцнішої, то краще;
- г) кава шкідлива для здоров'я, особисто я її майже не п'ю.

9. Паління:

- а) на жаль, палю, але не більш ніж пів пачки на день;
- б) ніколи не палив/-ла і, думаю, що не буду;
- в) випалюю одну і більше пачок на день;
- г) палив/-ла раніше, але довелося кинути.

10. Спілкування з іншими людьми:

- а) хочеться спілкуватися з хорошими, але зустрічаю різних;
- б) зазвичай мене оточують приємні та цікаві у спілкуванні люди;
- в) потрібна людина — найцікавіший/-а співрозмовник/-ця;
- г) зазвичай моє спілкування обмежується старими добрими знайомими.

11. Ставлення до алкоголю:

- а) вживаю постійно;
- б) іноді випиваю, але нечасто і переважно щось легке;
- в) алкоголь — це добре, особливо коли його багато;
- г) взагалі не вживаю алкоголь.

12. Припустимо, хтось у великій компанії людей починає говорити вам образливі речі. Ваші дії:

- а) спробую поставити його або її на місце, а взагалі навіть думати не хочеться про таку ситуацію;
- б) мої дії будуть залежати від того, хто в цьому випадку правий/-а — я чи інша людина;
- в) цей «хтось» у мене так отримає, що більше не захоче говорити;
- г) зажадаю вибачень — нахабність не можна залишати безкарною.

13. Із запропонованих варіантів стрес найкраще знімає:

- а) сон;
- б) секс;
- в) алкоголь;
- г) душевна розмова, та й то не завжди.

14. Якщо мені трапляється з кимось посваритися, то я:

- а) ще довгий час не можу заспокоїтися, буває, подумки продовжую розмову;
- б) відходжу досить швидко, хоча неприємне почуття, звичайно, залишається;
- в) заведений/-а, але почуваю себе чудово;
- г) кілька годин після сварки почуваюся роздратованим/-ою.

15. Засинаю я:

- а) не відразу — заважають різні думки;
- б) зазвичай відразу;
- в) коли як;
- г) у тиші — відносно швидко.

16. Поговоримо про сновидіння:

- а) нерідко сняться важкі, іноді дивні сни, про які довго пам'ятаю;
- б) найчастіше своїх сновидінь не пам'ятаю або сняться щось приємне та цікаве;
- в) зазвичай сновидіння яскраві, із заплутаним сюжетом;
- г) іноді сняться кошмари.

17. Чорні смуги, коли все йде не так або настрої гірше нікуди, трапляються:

- а) час від часу;
- б) дуже рідко;
- в) у мене ледве не кожен день смугастий: зараз — чорна, за хвилину — біла;
- г) чорні смуги трапляються рідко, зате сірі — постійно.

18. Коли одна невдача слідує за іншою:

- а) буває, опускаються руки;
- б) не впадаю у відчай, а намагаюся змінити тактику і почати спочатку;
- в) шукаю винних;
- г) зціплюю зуби, але зовні прагну зберігати спокій.

19. Чи має чоловік право плакати?

- а) іноді — так;
- б) якщо людина слабка, це її лихо, а не провина;
- в) справжній чоловік завжди виглядає сильним, сльози — для жінок, дітей і невдах;
- г) чоловічі сльози дорого коштують.

20. Ставлення до їжі:

- а) харчуюся нерегулярно, іноді всухом'ятку;
- б) зазвичай їм в один і той самий час і з апетитом;
- в) завжди готовий/-а смачно поїсти;
- г) харчуюся здебільшого регулярно, але нерідко немає апетиту.

21. Моє особисте життя:

- а) в інших буває й гірше;
- б) я ним задоволений/-а;
- в) відрізняється різноманіттям;
- г) стерпне.

22. Здоров'я:

- а) періодично щось поболює, але серйозно хворію не частіше ніж 1–2 рази на рік;
- б) хворію дуже рідко — ніколи, та й не люблю я цього;
- в) іноді трапляється застуда або щось схоже, а взагалі я здоровий/-а як бик;
- г) є деякі хронічні захворювання, але вони не дуже дошкуляють.

23. Життя я сприймаю:

- а) як нескінченну боротьбу;
- б) як захопливу подорож;
- в) як азартну гру;
- г) як реальність, що зобов'язаний/-а прийняти.

Бланк відповідей

№ запи- тання	Варіанти відповіді			
	А	Б	В	Г
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				

№ запитання	Варіанти відповіді			
	А	Б	В	Г
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
Підрахунок	Кількість балів × 4	Кількість балів	Кількість балів × 2	Кількість балів × 5
Загальна сума				

Опрацювання результатів

За кожную відповідь «а» нараховують 4 бали, за «б» — 1 бал. Відповіді «в» оцінюють у 2 бали кожную, «г» — у 5 балів. Складіть отримані результати.

Якщо набрана вами кількість балів виявилася на межі результату, не зайвим буде прочитати також характеристику, що передує описові вашого типу особистості або наступну за ним. Наприклад, якщо загальна кількість балів виявилася в межах 75–80, виходить, у вас змішаний тип, для якого частково справедливий опис результату 81–95 балів.

Інтерпретація

Від 23 до 33 балів

Це найбільш «сприятливий» результат. Стресовий стан вам, звичайно, знайомий, але він вас мобілізує та стимулює. Ви активні, діяльні, енергійні, цілеспрямовані, умієте виявляти наполегливість. Щоправда, періодично в тому чи іншому починанні ви заходите у глухий кут. Не помиляється, як відомо, лише той, хто нічого не робить. Однак труднощі й невдачі здатні засмутити вас, але не занурити в розпач. Врешті стреси тільки підбадьорюють вас, надихають на пошуки нових рішень і... загартовують ще більше.

Швидше за все, у вас переважає сангвінічний тип темпераменту. Важко сказати, наскільки гармонійно розвинута ваша особистість (можливості цього тесту на це не поширюються), але напевно, природа обдарувала вас чудовим «біологічним фундаментом». Ви сильні духом, емоційно стійкі, у вас міцна нервова система, що дозволяє виявляти психологічну гнучкість і водночас не втрачати цілісності власного «Я».

Рекомендації. Незважаючи на явну проникливість стосовно оточення, часом ви виявляєте деяку черствість. Пам'ятайте, що обставини, які здаються вам цілком приступними, інші сприймають як непосильний тягар. Будьте великодушними та сміливо беріть на себе частину ноші — вас це лише зміцнить, а для ближніх стане безцінною й необхідною підтримкою.

| Від 34 до 50 балів

У вас добра стресостійкість. Мабуть, у вас переважає сангвініко-холеричний тип темпераменту, що з народження забезпечує ґрунтовним запасом щиросердих сил і здоров'я. Але він же разом із деякими іншими якостями, як, наприклад, злегка завищена самооцінка, схильність до дрібних авантур і пригод, нерідко стає джерелом неприємностей і для вас особисто, і для навколишніх. Іншими словами, часом ви створюєте собі проблеми, які потім самі ж героїчно розв'язуєте.

Велика потреба в руховій активності нерідко стає для вас перешкодою, заважає сконцентрувати увагу. Монотонна, одноманітна діяльність у визначений момент викликає у вас відразу та спонукає до необдуманих вчинків. Часом ви дратівливі, можете легко розлютитись. Заради справедливості зазначимо, що вже наступної хвили ви знову випромінюєте оптимізм. На жаль, ви нерідко віднаходите відмінний настрій тільки після того, як зірвете на комусь злість.

Чи варто згадувати, що названі властивості не кращим чином впливають на ваші взаємини з людьми, а до того ж, стають для них серйозними стрес-факторами.

Рекомендації. Найбільше вам підходить діяльність, що дозволяє спілкуватися з широким колом людей, рухатися, перемикатися з одного виду праці на інший. Варто приділяти більше уваги розвитку самоконтролю, вчитися стримувати і «гасити» свої емоції, щоб не вихлюпувати їх на інших. Також не завадить

розвинути в собі здатність до співпереживання або принаймні більш уважно ставитися до людей. У вирішенні практичних питань не поспішайте. Невгамовне прагнення скоріше покінчити з проблемною ситуацією раз у раз спонукає вас до дій, що здаються блискучою комбінацією, а на ділі провадять не до перемоги, а до загострення старої проблеми або появи нової.

| Від 51 до 80 балів

Що стосується стресостійкості, то з цим у вас повний порядок. Так, ви готові за будь-якої зручної ситуації скаржитися на труднощі, вголос заявляти: «А кому зараз легко!». У гіршому випадку пролунає фраза «Як мені все це набридло!». Але насправді саме таке життя вам подобається. Переборювати бар'єр за бар'єром, «гонки з перешкодами» — ось ваше таємне кредо. Важливо, щоб про всі дрібні й великі перемоги знали якнайбільше людей, тоді як невдачі ви волієте замовчувати, щоб не заплямувати резюме переможця/-иці, що так лестить вашому самолюбству.

Дійсно, ви крокуєте життям легко, із рівним азартом піднімаєтеся на вершину, летите у прірву, якщо треба, з легким серцем йдете по головах ближніх. Що лукавити, часом ви буваєте нестерпними, жадаєте від інших повної самовіддачі стосовно вас і не вважаєте за потрібне давати щось у відповідь. Ви егоїстичні, нерідко буваєте жорстокими, щиро вважаєте, що навколишні повинні поважати вас за ваші діяння, а любити вже тільки за те, що ви існуєте. Щастя — поняття для вас винятково суб'єктивне. Якщо добре іншим, вас негайно починає гризти сумнів; зате коли вам добре, інші, на вашу думку, зобов'язані плескати в долоні, кричати «Браво!» і заздрити, заздрити, заздрити...

Авантюризм, азартність, потреба в гострих відчуттях не дають вам спокою (і не тільки вам). Повноту життя ви відчуваєте головним чином тоді, коли кудись рухаєтеся. Куди саме виведе ваша дорога, питання для вас не актуальне. До речі, почату

справу для вас нерідко буває легше кинути, ніж довести до логічного завершення. Тому не дивно, якщо попри весь ентузіазм, нічого розумного вам створити так і не вдається.

Рекомендації. Можливо, рекомендації ви не сприймете. І все-таки спробуйте хоча б для різноманіття зменшити свою активність, на мить зупинитися й озирнутися — не виключено, що відкриєте багато нового в собі та в навколишньому світі.

Крім того, вам настійно рекомендується постійне, бажано виснажливе (сили у вашому випадку відновляться швидко) фізичне навантаження. Це може бути тренажерна зала, басейн, єдиноборства (корисно все це поєднати), що дасть вихід «дурній енергії». До того ж, посилені фізичні вправи певною мірою сприяють формуванню терпіння, цілеспрямованості, розвитку критичного ставлення до себе. Можливо, низка якостей, описаних раніше, наразі не властиві вам настільки, щоб цілком визначати поведінку, а проявляються лише час від часу. Що ж, у вас є чудовий шанс не давати їм розвиватися й надалі. Головне — пам'ятайте: про об'єктивну оцінку власної особистості або особливостей характеру іншої людини можна говорити лише за наявності критичності суджень. Саме цю якість формуйте в собі насамперед.

| Від 81 до 95 балів

Вам доцільно звернути пильну увагу на своє життя. Насамперед це стосується світосприйняття. Ви живете у стані безперервного стресу, принаймні останній, досить тривалий час. Більше того, поступово ви схиляєтеся до думки, що такі умови життя варто вважати нормою хоча б тому, що вони вже сформувалися і немає навіть натяку на якісь зміни. Іншими словами, вашу думку з цього питання можна сформулювати приблизно так: «Кожному та кожній призначений свій хрест, цей — мій». Таке сприйняття дійсності багато в чому склалося через такі властиві

вам якості, як розвинуте почуття уявної провини, альтруїстичність прагнень, недостатня впевненість у собі тощо.

У вас легко можна викликати почуття жалю, чим, можливо, навколишні часто й із задоволенням користуються. Додайте сюди прагнення піклуватися про інших, навіть якщо це завдає серйозної шкоди вашому власному добробуту, невміння відмовляти, і ви одержите той самий віз, що періодично беретеся везти і який раз у раз виявляється для вас занадто важким.

До всього іншого, вам властиве дещо гіпертрофоване почуття відповідальності. У поєднанні з острахом прийняти хибне рішення, не відповідати чийсь (або власним) вимогам воно є серйозним стрес-фактором, додатковим навантаженням, покладеним на себе добровільно.

Можливо, ви відповідали на запитання не зовсім щиро або несвідомо прагнули зобразити із себе страждальця/-ицю. Але навіть у цьому випадку суть залишається тією ж: основне джерело стресів для вас — сприйняття багатьох ситуацій як надто проблемних.

Рекомендації. Спочатку проведіть ретельний самоаналіз і запишіть на аркуші паперу якості, яких вам бракує. Як слід попрацюйте над ними. При цьому пам'ятайте: 1) час, коли вся увага людини зосереджена на власній персоні, розвантажувальний і може принести чимало задоволення; 2) для того, щоб якась проблема припинила існувати, нерідко достатньо зрозуміти справжні причини її виникнення. Частіше посміхайтесь, навіть краще смійтесь. Посмішка — один із найважливіших ключів до ясності й сили духу, до гарного настрою.

І ще одна порада: спробуйте трохи інакше поглянути на ситуації або людей, які зазвичай викликають у вас напругу. Бу-квально в усьому — у кожному явищі, події, людині — можна знайти хоч щось гарне. Навіть нещастя має позитивну сторону: воно може стати сильним стимулом до якоїсь діяльності, зробити людину кращою, чистішою, мудрішою, досвідченішою.

І останнє: звертайте більше уваги на своє здоров'я. Не виключено, що воно прямо залежить від ваших неусвідомлених побоювань стикнутися із ситуаціями, пов'язаними із серйозною відповідальністю, неприємними переживаннями, психічним або інтелектуальним навантаженням.

| Від 96 балів і вище

Стресовий стан давно став для вас звичним. На жаль, звичка не рятує від руйнівного впливу напруги, що накопичилася. Прислухайтеся до своїх відчуттів, спробуйте простежити зміни, що відбулися з вами за останні кілька місяців (а швидше за все, років). Спробуйте також відверто відповісти на кілька додаткових запитань:

1. Буркотлива дратівливість стала вашим постійним супутником?
2. Більшу частину часу у вас поганий настрій?
3. З'явилася млявість, апатичність?
4. Сьогодні вас не радує, а в майбутнє дивитесь з песимізмом?
5. Будь-який дріб'язок здатний викликати сплеск негативних переживань?

Якщо на всі або майже на всі ці запитання ви відповіли «так», «можливо», «радше так, ніж ні», не виключено, що тут ідеться вже про серйозні наслідки стресу.

Основне ваше лихо полягає в тому, що ви маєте занадто великі вимоги як до людей, так і до себе, надто болісно сприймаєте навколишню дійсність, суворо критикуєте недоліки та помилки і разом із тим применшуєте позитивне значення досягнень.

Можливо, у вашому випадку спрацював ефект обманутих очікувань. Спробуйте знизити планку, до якої намагаєтеся дотягтись. Ідеали потрібні людині як орієнтир, але оцінювати все, що

відбувається, за споконвічно завищеними нормами — означає прирікати себе й інших на поразку. Ви нагадуєте людину, усі помисли й надії якої спрямовані в майбутнє, через що радості дня сьогоднішнього виявляються недоступними, їх не помічають, залишають за кадром.

Не будемо переконувати вас у тому, що життя прекрасне, але... Коли ви робите ставку на «велике» (якщо робота, то неодмінно успішна кар'єра; якщо родина, то щоб усе йшло відмінно, за «вищою категорією»; якщо друзі, то щоб були готові життя віддати), ви не зауважуєте милі серцю дріб'язкові справи, із яких, власне, і складається життя.

Додаток Г

Анкета учасника/-ці групи взаємопідтримки

Вітаємо! Це анкетування проводить ГО «Центр інноваційної освіти „Про.Світ“», аби вивчити та проаналізувати потреби вашої сім'ї, зібрати інформацію для вдосконалення системи допомоги тимчасово внутрішньо переміщеним сім'ям.

Просимо вас відповісти на запропоновані запитання.

Гарантуємо конфіденційність.

Надана вами інформація буде спрямована на поліпшення вашої життєдіяльності в новій громаді. Дякуємо!

1. Ваше прізвище та ім'я _____
2. Контактний номер телефону _____
3. З якого ви регіону перемістилися? _____
4. Склад родини (з ким проживаєте разом) _____
5. Кількість дорослих: _____
6. Кількість дітей (до 18 років): _____
7. Чи всі діти / рідні перебувають із вами поряд?
 Так
 Ні

8. Якщо ні, то де? _____

9. Позначте потреби вашої сім'ї:

- житло
- харчування
- юридична допомога
- сезонний одяг
- місце для сну
- інше _____

10. Деталізуйте потреби, які ви зазначили в попередньому запитанні _____

11. Які потреби дорослих членів родини потребують задоволення?

- Працевлаштування
- Психологічна підтримка
- Дозвілля
- Допомога з дітьми
- Інше _____

12. Деталізуйте потреби, які ви зазначили в попередньому запитанні: _____

13. Які потреби дітей потребують задоволення?

- Освіта
- Місце для навчання
- Гаджет для дистанційного навчання
- Психологічна підтримка
- Реабілітація
- Дозвілля
- Інше _____

14. Деталізуйте потреби, які ви зазначили в попередньому запитанні: _____

15. Оцініть ваш рівень інтеграції у громаді (1 — це низький рівень, коли сім'я відчувається ізольованою, відчуває труднощі в адаптації, а 5 — високий рівень, коли члени сім'ї стали активною частиною спільноти:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

16. Що, на вашу думку, є важливим для інтеграції тимчасово переміщених осіб у громаді, де ви перебуваєте? _____

17. Що ми не зазначили, але ви вважаєте за важливе додати?

18. Я погоджуюсь із обробкою персональних даних _____

Додаток Г

Рекомендації щодо керування інтрузіями та флешбеками¹⁰¹

Найчастіше інтрузії мають форму картин найнапруженіших фрагментів травматичної події. Вони можуть бути швидкоплинними чи тривати декілька секунд. Більшість інтрузій є доволі реалістичними. Флешбеки є особливо яскравими спогадами, які здебільшого містять фізичні відчуття. Їх супроводжують враження, що травматична подія відбувається знову, і вони зазвичай тривають від кількох секунд до кількох хвилин. Більшість людей стверджують, що флешбеки трапляються рідше, ніж інтрузії.

Інтрузії та флешбеки легко «запускаються» факторами середовища, що відповідають особливості травматичної події. Їх може «запустити» певний шум (наприклад, хтось гримнув дверима), досить навіть чогось такого простого, як окреме відчуття.

Більшість людей, які мають інтрузії, намагаються викинути їх із голови, витіснити за допомогою відволікання чи інших способів. Спочатку може здаватися, що це допомагає, але дослідження свідчать про те, що ми ще *більше* думаємо про щось, коли активно намагаємося не думати про це (спробуйте 5 хвилин не думати про великого, зубатого зеленого крокодила, який повільно пливе повз берег річкою Ніл, і переконайтесь у цьому).

Для того, щоб отримати більше контролю над травматичними спогадами, корисно вивчити нові стратегії управління ними. Може здатися, що ці стратегії суперечать здоровому глузду, але вони були корисними для більшості тих, хто пережив травму.

Спробуйте не придушувати інтрузії. Дозвольте їм відбуватися без «відштовхування» картинок, думок і почуттів. Для того,

¹⁰¹ Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна (сер. «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, Свічадо, 2014. С. 43–47.

щоб навчитися цього, *увіть*, ніби стоїте на платформі вокзалу та спостерігаєте, як потяг проїздить повз станцію без зупинки. Ви дивитесь, як він приїжджає і від'їжджає, але не сідаєте в нього. Ви можете думати про свої інтрузії таким самим чином. Просто дозвольте їм проходити у вашій голові. Усвідомте, що вони відбуваються, але не намагайтеся змінювати їх жодним чином. Пам'ятайте, що намагання *не* думати про щось *збільшує* ймовірність того, що ці думки спадуть вам на гадку. Витіснення може призвести до наростання тиску, тож за деякий час інтрузія стане такою сильною, що відштовхнути її буде вже неможливо. Наслідком будуть інтрузії ще яскравіші та надзвичайно дискомфортні. Цей процес може призвести до масштабних флешбеків.

Із флешбеками треба чинити так само. Але позаяк вони мають властивість повертати вас у минуле, треба буде закоренитися у тут-і-тепер. Ось три основні способи зробити це:

1. Спробуйте усвідомити відмінності між часом, коли відбулася травма, і тут-і-тепер. Це може звучати нерозумно, бо загалом ви вже знаєте, що більше не переживаєте травматичної події. Але травматична пам'ять відрізняється від інших видів пам'яті та не розрізняє, чи подія вже завершилася. Щоб допомогти собі відрізнити «тоді» й «тут-і-тепер», корисно детально описати собі, де ви перебуваєте зараз і як це відрізняється від того, що було тоді. Ви можете сказати собі щось на зразок «Я знаю, що травма вже не відбувається, тому що я сиджу на кухні та читаю газету», «Я у своїй машині, а не у швидкій», «Зараз у мене маленька дитина, якої тоді не було» тощо. Це може допомогти усвідомити межі флешбеку та закоренитися в реальності.
2. Якщо ваші флешбеки є винятково яскравими, корисно переконатися, що у вас є щось, що закорінює вас у тут-і-тепер. Для цього добре підходять звуки та запахи. Наприклад,

людина відчуває сильний запах крові, коли в неї трапляються флешбеки. Для того, щоб контролювати це, вона підбрала для себе сильний і виразний запах, якого не було у травматичній події, — запах крапель від болю в серці. І ці краплі (їх нюхання) допомагали їй закоренитися в реальності та були сигналом того, що травматична подія не відбувається знову. Як наслідок флешбеки стали коротшими, не такими яскравими й дискомфортними.

3. Спробуйте знайти те, що викликає інтрузії чи флешбеки. Це не зупинить їх повторення, але допоможе зрозуміти, що відбувається з вами, і почуватися менш наляканими цим.

Як стверджує більшість людей, які спробували наведені вище кроки, дозволити інтрузіям тривати і не намагатися зупинити їх — спочатку страшно, але надалі відчуття стають більш підконтрольними. Розрізнення «тепер» і «тоді» корисне майже для всіх, але потребує практики для створення виразної різниці в частоті та контрольованості флешбеків і інтрузій. Спробуйте і подивіться, чи діє це для вас.

Додаток Д

Методики, техніки, вправи для підтримки резилієнтності

*Резилієнтність наче парасолька,
яка тримає нас більш-менш сухими,
поки ми продовжуємо йти вулицею під дощем*
Е. Грішин, 2019 рік

Була собі бідна єврейська родина. Дітей було багато, а грошей мало. Бідолашна мати працювала до зносу — готувала, прала та кричала, роздавала потиличники й голосно нарікала на життя.

Нарешті, знесилена, вирушила по пораду до рабина: як стати доброю матір'ю?

Вийшла від нього в задумі. Відтоді її як підмінили.

Ні, грошей у сім'ї не побільшало. І діти слухнянішими не стали. Але тепер мама не лаяла їх, а з її обличчя не сходила привітна усмішка.

Раз на тиждень вона йшла на базар, а після повернення на весь вечір замикалася в кімнаті. Дітей мучила цікавість. Якось вони порушили заборону та зазирали до мами.

Вона сиділа за столом і пила чай із солодкою булочкою!

«Мамо, що ти робиш? А як же ми?» — обурено закричали діти.

«Ша, діти! — поважно відповіла вона. — Я роблю вам щасливу маму!»

Допомогти іншим можна лише тоді, коли сам/-а перебуваєш у ресурсі. Неможливо ділитися тим, чого немає, і роздавати себе, коли ти знеструмлений/-а. У літаках у критичній ситуації спочатку надягають кисневу маску на себе, а потім на іншого/-у. Наділити себе ресурсом — першочергове завдання, у реалізації якого допоможуть вправи нижче.

Вправа «Мої ресурси стресостійкості»¹⁰²

За таблицею 1 спробуйте визначити, які з перелічених ресурсів наявні у вас зараз, а які потенційно можуть доповнити перелік. Дані внесіть до таблиці 2.

Таблиця 1

Ресурси стресостійкості

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси
Особистісні: активна мотивація подолання; інтернальний локус контролю; впевненість у собі; позитивне та раціональне мислення; розуміння власних цілей; емоційно-вольові якості; емоційний інтелект; життєвий досвід; досвід подолання стресових ситуацій; уміння звернутися по допомогу і прийняти її; уміння формувати мережу підтримки; навички психічної регуляції; надія; мужність; психологічна компетентність; навички тайм-менеджменту тощо	Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна): інститути соціальної підтримки; держава; військова частина (підрозділ); родина; друзі
Поведінкові: коупінг-стратегії; асертивна поведінка; пошук соціальної підтримки	Матеріальні: достатній рівень прибутків; задовільні умови життя та відпочинку; безпека життя; оптимальні умови служби; стабільність оплати праці
Фізичні: стан здоров'я; турбота про збереження та зміцнення здоров'я	
Стиль життя: наявність / відсутність шкідливих звичок; наявність часу для відпочинку; здорове харчування; здоровий сон	

¹⁰² Коун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2020. С. 62–64.

Таблиця 2

Мої ресурси стресостійкості

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси

Проаналізуйте отриманий результат:

1. Які висновки можна зробити?
2. Які зусилля можуть допомогти збільшити власні ресурси стресостійкості?

Арттехніка «Дерево ресурсів» (А. Аносова)

Мета: відновлення внутрішніх ресурсів, відновлення / зміцнення зв'язків із власними глибинними цінностями.

Методи: спрямованої уяви, витинання, малювання.

Матеріали: аркуш А4, кольорові олівці, ручка.

Форма проведення: індивідуальна, групова.

Перед початком проведення техніки варто познайомитися з учасниками, запропонувавши їм дати відповіді на запитання, наприклад, «Хто я?», «Чому я тут?», та запитати, що для них символізує дерево. Також учасників треба попередити, що якщо на якомусь з етапів заняття їм буде некомфортно, вони мають зупинитися і повідомити ведучого/-у.

Етап 1

Якщо комфортно, закрийте очі або зробіть «м'які повіки» та розфокусований погляд. Зробіть глибокий вдих і видих.

Уявіть себе деревом. Яке це дерево?

Яке в нього *коріння*? Відчуйте свої ноги. Відчуйте ступнями, наскільки міцно ваше дерево тримається за землю. Відчуйте, як від землі, з її надр ваше дерево отримує живлення. Завжди. Навіть якщо зовні несприятливі умови. Спробуйте відчувати цю невидиму для очей внутрішню силу.

Який *стовбур* у вашого дерева? З чим у собі ви могли б його асоціювати? Відчуйте висоту свого стовбура. Яка вона? Завдяки верхівці стовбура ваше дерево ближче до неба та сонця. Відчуйте своєю маківкою близькість до блакитного чистого неба.

Спробуйте подумки там, у небі, зловити маківкою промінчик сонця. Відчуйте, як від нього вам передається золоте життєдайне

тепло. Ваше дерево кожною клітинкою знає, що сонце завжди посилає йому свої промінчики, навіть у хмарну погоду.

Відчуйте, як зараз стовбуром вашого дерева циркулює вода та поживні речовини. Яким зараз є метаболізм у стовбурі? Уповільнений? Пришвидшений? Нормальний?

Які у вашого дерева *гілки*? Що вони для вас символізують? Відчуйте, які ваші гілки. Гнучкі? Прямі? Тонкі? Товсті? Сильні? Які? Куди вони тягнуться? Якщо вам зараз хочеться кудись потягнутися за гілками, зробіть це, але не розплющуйте очі.

Відчуйте, як від коріння стовбуром до кожної гілочки вашого дерева надходять енергія та поживні речовини.

Чи є у вашого дерева *листя*? Яке воно? Що символізує? Нехай ваше дерево пригадає зараз, як навесні на гілках з'являються бруньки, які під весняним сонцем наповнюються силою та перетворюються у ніжно-зелене листя; як листя росте, як із ним грається вітерець, як на нього падають краплі дощу, як світить сонце.

Послухайте, як від вітру шелестить листя... Як звучить ваше дерево? Почуйте його пісню, лейтмотив його душі...

Відчуйте, як у листі вашого дерева відбувається фотосинтез і з нього виділяється кисень. Дерево — частина величного коловороту життя, у якому всі важливі. Ваше дерево важливе.

Згодом, восени листя змінює колір. Пригадайте, який він. Який запах має осіннє листя вашого дерева? Вдихніть його на повні груди.

Пригадайте моменти, коли з гілок відлітає листя. Мудре дерево відпускає його спокійно, без жалю. Воно знає цикл життя. Воно знає, що зараз має відпочити, щоб навесні відродитися.

Якщо у вашого дерева інший цикл життя і зміни листя, прокрутіть його подумки.

Чи *квітне* ваше дерево? Що символізують квіти? Коли з'являються: раніше за листя чи після нього? Які вони? Якого кольору квіти вашого дерева? Який мають запах? Чи прилітають до них бджоли, метелики?

Чи перетворюються квіти вашого дерева на *плоди*? Якщо у вашого дерева є плоди, то що вони символізують? Що є плодами вашого дерева і які вони?

Подумайте про *значення, місію* вашого дерева. Про його цілісність, зв'язок із природою. Відчуйте цей зв'язок.

Відчуйте, як *дихає* ваше дерево: спокійно, ритмічно, глибоко, сильно. Дихайте разом із ним. Спокійно. Ритмічно. Глибоко. Сильно.

Дихаючи, відчуйте, які в дерева є *потреби*. Подумайте про те, як ці потреби можна задовольнити.

Поговоріть із вашим деревом. Почуйте його.

Якщо хочеться, обійміть його. Якщо хочеться, міцно обійміть. І побажайте йому щось, що знаєте лише ви.

Подякуйте своєму дереву.

Пам'ятайте, що ваше дерево завжди тут. Тут його коріння, стовбур, гілки, листя квіти... І ви завжди можете до нього повернутися та побути з ним стільки, скільки потрібно.

Зробіть глибокий вдих і видих. І потихеньку повертайтеся, розплющуйте очі.

Етап 2

Після етапу 1 обговорення не проводять. Ведучий/-а лише може запитати, чи всі добре себе почувають.

Аркуш А4 складаємо навпіл за довжиною та від згину потрібно руками витнути (обірвати) форму дерева. Важливо, щоб у дерева були крона, стовбур і коренева система.

Далі розгортаємо дерево і на одному боці пишемо:

- потреби дерева;
- відповідь на запитання «Що ви можете зробити, щоб задовольнити потреби вашого дерева?».

Опісля перевертаємо дерево і на чистому боці розфарбовуємо його кольоровими олівцями. Часу учасникам потрібно дати достатньо, щоб вони малювали вдумливо й отримували задоволення. Під час малювання можна вмикнути легку музику.

Після завершення малювання знову перевертаємо дерево і після потреб пишемо побажання дереву.

Етап 3

Всі учасники по чергово представляють свої дерева, їхні потреби та побажання їм, діляться відчуттями й міркуваннями на різних етапах заняття.

Вправа «Дерево сили» (К. Мехломакулу)

Матеріали: аркуш А4 або А3, кольорові олівці.

Вправа допомагає ідентифікувати й активізувати свої сильні сторони та захисні навички, а образ сильного дерева додає впевненості в подоланні труднощів.

Обведіть долоню та пальці рук, залишаючи відкритий простір між пальцями. Кисть — це буде стовбур вашого дерева, а пальці — гілки. Від основних гілок домалюйте менші гілочки та листя на них. Листочки мають бути досить великими, щоб на них помістилися слова. У кожному листочку напишіть, що допомагає вам переживати складні часи. Це можуть бути риси характеру, інші люди, предмети, місця, події, дії тощо. Розфарбуйте дерево.

Якщо вправу проводять у групі, учасники наприкінці представляють свої дерева.

Вправа «Аватара»

Матеріали: папір для малювання, кольорові олівці.

Одне із значень поняття «аватара» — втілення душі. Це об'єкт, який у вашій свідомості асоціюється з вами або символізує вас. Хтось вибирає тварину, хтось — птицю або рослину, а хтось — і неживий предмет.

Знайдіть у світі те, що максимально повно відображає ваш внутрішній світ, і намалюйте цей об'єкт. Не прагніть до максимальної схожості з реальністю. Це не потрібно, адже ваша душа і, наприклад, веселе щеня чи розлога верба не ідентичні. Нехай ваша «аватара» буде ні на що реальне не схожа й унікальна, як унікальна ваша душа. Можливо, малюнок буде схематичний або схожий на героя мультфільму. Це не важливо. Головне — постарайтеся, щоб робота відображала ваш стан. Не забувайте про деталі, якісь нюанси, подробиці.

Закінчивши, уважно розгляньте малюнок, помилуйтеся, поміркуйте над ним.

- Чому ви вибрали саме цей образ?
- Звідки з'явилися ці деталі, кольори, прикраси?
- Що вам найбільше подобається в образі? А що не подобається?
- Що б ви хотіли змінити?

Вправа «Довільне малювання»

Матеріали: папір для малювання, кольорові олівці.

Візьміть аркуш паперу й олівець (ручку), розслабтеся, зробіть глибокий вдих, закрийте очі та почніть малювати. Малюйте довільно, не намагайтеся створити якийсь осмислений образ. Дозвольте вашій руці вільно рухати олівцем на папері, лишайте на ньому різноманітні штрихи, каракулі, переплетення ліній і зигзаги.

Потім відкрийте очі й уважно розгляньте малюнок, що вийшов. Що ви на ньому бачите? Які образи виникають у хаосі ліній? Домалюйте деталі, щоб завершити побачену картинку, зробіть чіткішими контури, зафарбуйте якісь місця кольоровими олівцями. Нехай із хаосу ліній народиться ваш настрій, ваше майбутнє, ваші надії та ваше натхнення.

Вправа «Долонька ресурсів»

Матеріали: аркуш паперу, олівець або ручка.

На чистому аркуші паперу потрібно обвести свою долоню і потім послідовно на кожному з пальців написати не менше ніж 5 ресурсів, які надихають, наснажують, відновлюють сили:

- на великому пальці — з того, що можна почути;
- на вказівному — з того, що можна побачити;
- на середньому — з того, що можна понюхати;
- на підмізинному — з того, що можна скуштувати, а також сказати, заспівати;
- на мізинці — з того, чого можна торкнутися, а також що дає сили та задоволення фізичному тілу.

Таку долоньку варто повісити на видноті, щоб нагадувати собі про джерела ресурсів. У класі можна зробити зону з долоньок дітей — це допоможе їм краще зрозуміти потреби й особливості одне одного.

Вправа «Колісниця» (С. Ройз)¹⁰³

Колісниця — образ із Давнього Риму. Уявімо, що він символізує тіло. У тілі ми живемо й рухаємося життям. Коні — це емоції. Вони дуже важливі.

Емоції — рушійна сила в житті людини. Але важливо їх спрямовувати так, щоб у колісниці можна було доїхати саме туди, куди слід. Для цього потрібен візник: свідомість, внутрішня сила людини, здатність розмірковувати, аналізувати, спрямовувати себе.

Розмалюйте цю колісницю. Уявіть, що вона ваша особиста. На зображенні видно власне візок, візника та коней. Коней може бути різна кількість. Скільки у вас?

А тепер уявіть, що ваше тіло — міцна, красива колісниця, коні — потужні скакуни, якими ви легко керуєте, візник стоїть стійко, міцно тримає повіддя. Він упорається з будь-якою дорогою та зможе направити будь-яких, навіть най-найсильніших коней, і завжди дістанеться мети.

¹⁰³ Ройз С. Твоя сила: практикум для дітей та підлітків.
URL: <https://uni.cf/3qWD8UU> (дата звернення: 27.08.2022).

Вправи на зняття стресу (В. Назаревич)

1. Намалюйте свій тривожний стан у вигляді лінії та послідовно змінюйте її на красивіший і складніший малюнок. Часто тривога може стати чудовою основою для зосередження та розвитку нових ідей.
2. Створіть за допомогою штрихів образ свого стресу. Уважно покрутивши його в різні боки, придумайте для нього рамку, наче це абстрактна картина в музеї. Так ми створюємо символічні межі контролю.
3. Намалюйте свій стрес у вигляді ліній. Малюйте спокійно й усвідомлено, з розумінням, що з кожною лінією стрес зменшується, і як не дивно, зазвичай на 40-й лінії стан справді різко покращується. Таке медитативне малювання забезпечує нам створення антистресового ритму дихання, а внутрішні процеси поступово переходять у режим спокою.
4. Намалюйте дивний образ свого стресу у вигляді обличчя або маски. Уважно придивіться до отриманого малюнку та змініть його за допомогою кольорів на максимально смішний. Це простий і дієвий спосіб зняти напругу.
5. Малювання мандали — структурного, правильного, повторюваного зображення в колі. Послідовність малювання:
 - накресліть коло;
 - намалюйте що-небудь у центрі кола, на деякий час зосередьтесь на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі — заповніть увесь внутрішній простір;
 - у процесі роботи можна зробити акцент на тому, що кожна мандала унікальна, учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше;
 - після завершення малювання запропонуйте учасникам дати назву своїй роботі й описати свої почуття та асоціації, пов'язані з малюнком і процесом його створення.

Вправа «Притча»

Необхідно взяти текст улюбленої притчі чи доброї казки. Протягом 3 хвилин потрібно її читати та виписувати у стовпчик ті слова з тексту, які знаходять у душі позитивний емоційний відгук. Коли спливе відведений на роботу з текстом час, з отриманого переліку потрібно вибрати 5–7 найяскравіших слів і скласти з них фразу, яка стане життєвим девізом на найближчий час.

Вправа «Долаємо стрес»¹⁰⁴

Якщо ви переживаєте стрес і маєте неприємні відчуття, спробуйте знайти час для використання простих, але ефективних прийомів:

- легкими рухами помасажуйте найбільш напружені або болісні ділянки шиї (уникайте больових відчуттів). Якщо руки втомлюються, їх слід час від часу струшувати та продовжувати самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;
- вимовте життєствердну фразу. Слова можуть бути відмінним засобом зняття стресу. Один зі способів придушити раптовий стрес — повторити фразу, з якої ви черпаєте силу та впевненість, наприклад, «я впораюся», «все добре», «я люблю і вірю», «я повністю впевнений/-а в собі», «я все здолаю», «і це теж мине»;
- пам'ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому для протидії можна дібрати тонус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте;
- жуйте жуйку — це може допомогти відволіктися та заспокоїтися, зменшити симптоми стресу.

¹⁰⁴ Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. С. 7.

Вправа «Родзинки»¹⁰⁵

Матеріали: 2 родзинки (їх можна замінити на будь-які інші ягоди, маленькі шматочки фруктів або іншої їжі).

1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду заплющіть очі й уявіть, що ви вперше в житті стикнетесь з родзинкою і не знаєте, що це таке.
2. Спробуйте викликати в собі почуття цікавості. Наша мета в цій вправі — невідривно фіксувати увагу на відчуттях, що виникають, намагатися розрізнити найменші нюанси, спостерігати за їхніми змінами. Якщо з'являються думки, спогади, асоціації, просто відзначте це і відпустіть їх; потім м'яко поверніть увагу до відчуттів...
3. Спочатку уважно вивчіть зовнішній вигляд родзинки: контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні й переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки та вплив освітлення на зміну кольору. Можете її трохи наблизити до очей або віддалити. Будьте гранично уважні. Уявіть, що ви художник/-ця, що збирається максимально точно зобразити цей предмет.
4. Перенесіть увагу на тактильні відчуття, що виникають у місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, закрийте очі. Відчуйте вагу родзинки, її температуру, форму. Торкніться її кінчиками пальців і досліджуйте її пучками. Спробуйте оцінити її пружність або податливість.
5. «Поперебирайте» родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звуці, що виникає від цього. Щоб краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха.

¹⁰⁵ Там само. С. 48–49.

6. Піднесіть родзинку до носа та спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити емоційний відгук на запах.
7. Повільним усвідомленим рухом руки помістіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкушувати. Вивчіть її форму, вагу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на будь-яких відчуттях, що виникають від присутності родзинки в роті.
8. Розкусіть родзинку, зверніть увагу на рух щелепи. Якщо під час розкусування родзинки виник звук, відзначте це. А потім зосередьтеся на відчутті смаку. Спробуйте розрізнити, які відчуття виникають у різних частинах рота і язика. Стежте за зміною смаку в часі, за реакціями тіла на родзинку в роті: може виділятися слина, можуть напружуватися м'язи гортані, працювати м'язи язика.
9. Коли ви відчуєте, що час, усвідомте цей намір і усвідомлено проковтніть родзинку, продовжуючи стежити за її просуванням горлом і стравоходом. Відчуйте її тяжкість у шлунку. Усвідомте, як відчуває себе тіло після цієї вправи. Усвідомте свої думки й емоції після виконання цієї вправи.
10. Якщо є час, виконайте те саме з другою родзинкою.

Вправа «Шишка»¹⁰⁶

Кожен і кожна з учасників отримує шишку. Ведучий/-а говорить: «Візьміть шишку та потримайте її на долоні. Зосередьтеся на шишці, уявіть, що ви ніколи не бачили нічого подібного. Уважно роздивіться шишку. Досліджуйте кожен міліметр: розгляньте яскраві частинки, темні, кольори на виступах і заглибинах. Торкайтеся шишки пальцями з різних боків, покрутіть її, стисніть. Покладіть шишку на ліву долоню. Правою рукою торкніться шишкою до мізинця лівої руки, притисніть шишку до мізинця — змінюйте силу натиску, „пошліфуйте“ шишкою мізинець — змінюйте силу натиску. Усвідомлюйте, як змінюються ваші відчуття». (Такий текст ведучий/-а говорить щодо кожного пальця обох рук, долонь; потім щодо тильної сторони пальців, тильної сторони долоні). Після закінчення вправи обговорюємо відчуття, з'ясуємо, чи вдалося учасникам зосередитися, заспокоїтися.

Вправу можна робити із заплющеними очима, якщо це посилює відчуття.

Тривалість виконання: 15–20 хвилин.

¹⁰⁶ Там само. С. 49–50.

Вправа «Майндфулнес-дихання»¹⁰⁷

Дайте учасникам таку інструкцію: «Сфокусуйте всю увагу на диханні. Не робіть із ним нічого — просто дихайте вільно та стежте за тим, як це відбувається... Зверніть увагу на те, як ви робите вдих і видих... Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте... Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте... Що відчують ваші ніздрі, коли ви вдихаєте та видихаєте повітря... Як напружуються грудна клітка та живіт під час вдихів і видихів... Всю свою увагу фокусуйте на диханні...».

Дайте учасникам 1–2 хвилини на самостійне фокусування, і тоді продовжуйте так: «У якийсь момент ви могли помітити, як ваша увага вже не на диханні, а перенеслася на думки про когось або про щось, образи минулого чи майбутнього... Це думки, і ви кажете їм про себе: „Це просто думки“, — і м'яко фокусуєте свою увагу на диханні... І коли знову ви помічаєте, що відволіклися, тоді знову дуже доброзичливо повертаєте увагу до дихання зі словами „Це просто думки, лише думки, на які відволіклася моя увага“».

Дайте знову учасникам 3–5 хвилин на самостійну роботу і тоді повертайте їх до дійсності: «Зараз вправа буде завершуватися. Зробіть 3 вдихи та видихи і повільно розплющуйте очі. Роздивіться все навколо, пригадайте, де ми знаходимося. Можете потягнутися або встати та трішки порухатися...».

Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як у кого виходило, які були складнощі тощо. Типовим може бути відгук про те, що думки весь час були в голові й не вдавалося їх позбутися. Скажіть про те, що це нормально і що нашою метою не є щоб у голові не було думок. Наша мета — навчитися ставитися до них по-іншому та свідомо від них відволікатися. Таке ставлення наче

¹⁰⁷ Там само. С. 50.

м'яз, який треба тренувати, і саме момент, коли думку помічають і докладають зусиль, щоб від неї відволіктися на дихання, є критично важливим моментом такого тренування. Зауважте також, що крім дихання, можна фокусуватися на звуках, на смаках, на запахах, на зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, необхідно практикувати це регулярно.

Вправа «Слухай себе» (В. Калошин)

Вправа допоможе розвинути здатність до релаксації, вміння слухати себе й визначати свій настрій; вміння діагностувати емоційне самопочуття підлітків — учасників групи.

Дитині пропонують сісти у зручній позі, заплющити очі, розслабитися й ніби зазирнути в себе, а тоді подумати, що вона відчуває, який у неї настрій. За кілька хвилин її просять розповісти про це — все ще із заплющеними очима.

Вправа «Уявлення успіху» (В. Калошин)

Дитину просять уявити, як би вона хотіла заново виявити себе в тих ситуаціях, які в минулому були для неї невдалими. На цій стадії акцентується увага на понятті «позитивна думка». Контролюючи свої думки, ми здатні переконати себе в тому, що можемо, якщо захочемо, стати кращими, ніж є зараз. Нас характеризує те, як ми самі себе сприймаємо, і ми можемо стати саме такими, якими переконані, що здатні стати.

Вправа «Умії прощати» (В. Калошин)

Вправа допоможе розвинути в дітей почуття вдячності та моральні почуття.

Вступне слово дорослої людини: «Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен і кожна переконується на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався/-лася ти коли-небудь над тим, що відчуває скривджена людина? Нумо разом подумаємо над цим непростим питанням».

Групове обговорення питань:

1. Що ти відчуваєш, коли тебе образили?
2. А якщо ти винен/-на у сварці з іншими, чи вмієш визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?
3. Чи вмієш ти вибачитися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?
4. Як змінюється настрій іншої людини, коли перед нею вибачилися?
5. Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

Вправа «Мій підхід до гніву» (В. Калошин)

Корисно усвідомити, як ви зазвичай поводитесь у ситуаціях, які викликають гнів, як реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Для цього спонтанно продовжіть фрази:

1. Найчастіше я гніваюсь через те, що...
2. Особливо мене дратує те, що...
3. Гнів викликає в мене такі почуття та реакції:... Тоді я дію таким чином — ...
4. Гнів уже викликав у мене такі ускладнення:...
5. Сам/-а я хотів/-ла би в майбутньому...
6. Востаннє, коли я гнівався/-лася,...
7. Коли людина розлючена, вона повинна...
8. Коли мій батько гнівався, то...
9. Коли моя мати гнівалась, то...
10. У дитинстві я відчував/-ла...
11. Зараз я відчуваю...
12. Щодо гніву, то я з радістю навчився/-лася б...

Проаналізуйте та зробіть висновки, у чому саме вам потрібно навчитися контролювати себе.

Методика «Карта сімейних ресурсів» (А. Аносова)

Карта сімейних ресурсів — це перелік і візуалізація всього, що додає витривалості, стійкості, приносить задоволення, допомагає відчувати смак життя, відновлювати сили членам родини. Створювати таку карту можна по-різному.

Наприклад, кожен і кожна в родині може створити свою індивідуальну карту ресурсів, а потім потрібно буде об'єднати ці карти у велику родинну, де будуть враховані і ресурси кожного, і ресурси, які наснажують усіх. Такий спосіб допоможе краще пізнати самих себе й індивідуальні особливості рідних, врахувати потреби кожного та кожної з членів родини та водночас підсилити родинну єдність і близькість.

Інший спосіб — це почати одразу створювати карту разом через обговорення того, що є ресурсом для всіх, для кількох членів родини, для кожного та кожної окремо. Важливо приймати все, що хотілося б втілити на карті окремим членам родини.

Можливі форми карти: колаж-малюнок, колаж-аплікація, аплікація з лоскутів тканини, фотоколаж, композиції з різних предметів, іграшок, природних матеріалів. Безмежна фантазія і видумка — це те, чим не можна нашкодити в цій справі.

Важливі умови створення карти: добрий настрій, достатньо часу, можливість перерватися та продовжити знову, дозвіл змінювати карту (щось додавати, щось прибирати).

Орієнтовні структурні елементи карти: внутрішні цінності, спільні цінності, думки, мрії, спогади, фантазії, емоції, почуття, уміння, навички, звички, люди, предмети, місця, справи, дії, події, матеріальні ресурси.

Очікуваний результат: спільно проведений час, отримане задоволення від процесу колективного творення, укріплення близькості, карта, яка нагадуватиме про індивідуальні та спільні цінності, потреби, інтереси й надихатиме їх задовольняти.

Помітка для дорослих. Зауважуйте, щоб на карті були різні ресурси:

- тілесні;
- психологічні;
- соціального оточення;
- природні.



ПРО.СВІТ

ЦЕНТР ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ