



**НАВЧАЄМОСЬ  
РАЗОМ**

# ЯК ДОПОМОГТИ УЧНЯМ І БАТЬКАМ У ЧАСИ ВІЙНИ

Керівництво для тренерів



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ




Ministry for Foreign  
Affairs of Finland



ПРЯМУЄМО  
РАЗОМ

ПРОЕКТ ФІНАНСУЄТЬСЯ ЄВРОПЕЙСЬКИМ СОЮЗОМ

FCG.



Оксана Руда, Тетяна Гніда

**ЯК ДОПОМОГТИ  
УЧНЯМ І БАТЬКАМ  
У ЧАСИ ВІЙНИ**

*Керівництво для тренерів*

Київ 2023

**Рекомендовано ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
НАПН України  
(протокол від 17.05.2023 №6)**

**Рецензенти:**

**Сорочан Т.М.**, доктор педагогічних наук, професор, директор Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

**Таран О.П.**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

Посібник містить методичні рекомендації щодо реалізації практик, спрямованих на підтримку вчителів початкових класів, які працюють у складних умовах, пов'язаних із війною, переживанням стресових ситуацій, і мають віднайти в собі ресурси для ефективної роботи й підтримки своїх учнів, а також їхніх батьків.

Видання розраховано насамперед на викладачів закладів післядипломної педагогічної освіти, але може бути корисним і для викладачів закладів вищої освіти, учителів початкових класів, батьків дітей молодшого шкільного віку.

*Публікація підготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу та Міністерства закордонних справ Фінляндії й експертної допомоги проєкту «Навчаємось разом», що підтримує реформу Нова українська школа.*

*Її зміст є виключно відповідальністю автора і не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу або Міністерства закордонних справ Фінляндії.*

# Передмова

Посібник «Як допомогти учням і батькам у часи війни: керівництво для тренерів» покликаний допомогти викладачам закладів післядипломної педагогічної освіти в роботі з учителями початкових класів, зокрема підготувати їх до взаємодії в складній ситуації війни, еміграції, невизначеності. Посібник був створений у відповідь на потребу викладачів закладів післядипломної педагогічної освіти, які брали участь у програмі вебінарів із питань психосоціальної підтримки, що проводилася за сприяння проєкту «Навчаємося разом».

Усі ми вже тривалий час перебуваємо в стані стресу, це впливає на наше здоров'я: фізичне, психічне, соціальне й духовне. Постійний стрес і криза негативно діють на розум і тіло, змушуючи нас відчувати на собі наслідки травми, спричиняють надмірну пильність, емоційну розгубленість, вразливість і навіть фізичні симптоми. В основі дистресу лежить розбалансована нервова система, яка керує нашими реакціями та вчинками. Тож учителю сьогодні важливо вміти турбуватися про себе, а відтак про учнів, мати навички роботи з дітьми, які зазнали втрати, переживають горе тощо. Важливою сьогодні є і взаємодія з батьками в питаннях психосоціальної підтримки учнів.

«З погляду психології, взаємини – це про взаємодію не лише з іншими, а й із собою; про те, як ми відчуваємося і як турбуємося про себе»<sup>1</sup>, а в складні часи війни, стресу наші взаємини набувають особливої ваги. Це наші опори. Сьогодні важливо, щоб учитель не лише розумів, що відбувається з його учнями в класі, а й умів допомогти їм.

Саме за такою логікою побудовано структуру посібника: від психологічної допомоги для педагогів до психосоціальної підтримки учнів і роботи з батьками. Крім того, видання містить завершальний методичний блок, який розкриває основні акценти й особливості проведення тренінгів із психосоціальної підтримки, а також особливості роботи онлайн.

Матеріали посібника допоможуть викладачам, педагогам, які не мають фахової психологічної освіти, упевнено почуватися в темі психосоціальної підтримки.

<sup>1</sup> Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1–21.

# Зміст

## Модуль 1. Стрес. Травма, резилієнс, перша психологічна допомога для педагогів ..... 4

Тема 1. Вступ до курсу. Знайомство.  
Біологія та психофізіологія стресу.  
Як працює людський мозок ..... 5

Тема 2. Стрес і травма: відмінності.  
Гостра реакція на стрес, ПТСР і травма.  
Інстинктивна реакція на травму ..... 18

Тема 3. Зона стійкості. Як потурбуватися про  
свою психологічну стійкість у стані стресу? ..... 30

Тема 4. Складні емоції та почуття під час війни.  
Робота з почуттями ..... 43

Тема 5. Самодопомога під час ускладнених станів ..... 51

## Модуль 2. Психосоціальна підтримка дітей ..... 68

Тема 6. Вікові особливості проживання дітьми  
стресових і травматичних подій. .... 69

Тема 7. Основні правила, як працювати з дітьми  
під час війни. Як допомогти дітям переживати  
тривожність і невизначеність? ..... 78

Тема 8. Школа як фасилітаційний простір.  
Система допомоги дітям через дорослих ..... 92

Тема 9. Особливості спілкування з дітьми  
під час війни ..... 104

Тема 10. Психопедагогічні техніки роботи  
з дітьми (мистецтво, казка та інші) ..... 118

Тема 11. ПТСР у дітей: що потрібно знати й робити? ..... 129

### **Модуль 3. Робота з батьками..... 143**

Тема 12. Робота з батьками учнів.  
Як батьки можуть допомогти своїм дітям.  
Як зберегти психічне здоров'я родини ..... 144

Тема 13. Батьки як основна доросла  
підтримка для дитини. Як розмовляти  
з дітьми про складні теми в часи війни ..... 156

### **Модуль 4. Методологія роботи тренера..... 168**

Тема 14. Турбота педагога про себе.  
Професійна підтримка викладача  
в стресових ситуаціях ..... 169

Тема 15. Підбиття підсумків навчання.  
Рефлексія. Запитання-відповіді.  
Планування подальших кроків ..... 180



# Модуль 1

## Стрес. Травма, резилієнс, перша психологічна допомога для педагогів



- ◆ **Тема 1.** Вступ до курсу. Знайомство. Біологія та психофізіологія стресу. Як працює людський мозок
- ◆ **Тема 2.** Стрес і травма: відмінності. Гостра реакція на стрес, ПТСР і травма.
- ◆ **Тема 3.** Зони стійкості. Як потурбуватися про свою психологічну стійкість у стані стресу?
- ◆ **Тема 4.** Складні емоції та почуття під час війни. Робота з почуттями
- ◆ **Тема 5.** Самодопомога під час ускладнених станів

# Тема 1

## Вступ до курсу. Знайомство. Біологія та психофізіологія стресу. Як працює людський мозок

### Мета заняття

Знайомство з учасниками, ознайомлення з темою і метою курсу, обговорення базових понять психосоціальної підтримки, розкриття питань біології та психофізіології стресу, особливостей роботи людського мозку.

### Перелік активностей / вправ

1. Вступ
2. Знайомство
3. Правила групи та домовленості
4. Очікування учасників
5. Інформаційне повідомлення «Що треба знати про травму»
6. Обговорення «Переконання про себе та світ, що нині зазнають потрясінь»
7. Чому тема «Психосоціальна підтримка вчителів і дітей в умовах війни»?
8. Вправа «Асоціації»
9. Інформаційне повідомлення «Біологія та психофізіологія стресу і як працює людський мозок» (теорія триєдиного мозку Пола МакЛіна)
10. Дві гілки автономної нервової системи (система, якою ми не можемо управляти).
11. Інформаційне повідомлення «Зчитування автономної нервової системи»
12. Вправа «Повіки»
13. Робота в парах «Що підживлює ваш стан стресу, поділитися особистим досвідом»
14. Що підтримує страждання
15. Етапи стресу
16. Підбивання підсумків. Рефлексія дня



## Короткий опис вправ

### 1 Вступ

**Мета:** ознайомлення з метою та ідеєю курсу.

Надання психосоціальної підтримки дітям і педагогам у часи війни має багато викликів, серед яких навчання дорослих розумінню власних станів та емоцій для своєчасного звернення по допомогу, надання миттєвої самопомоги, подавання прикладу учням і навчання їх основ психосоціальної підтримки та самопомоги. Пріоритет психосоціальної підтримки перед академічним навчанням є беззаперечним. У модулях цих методичних рекомендацій буде розглянуто основи психосоціальної підтримки та особливості її надання дітям і дорослим у часи війни.

### 2 Знайомство

**Мета:** познайомитися з учасниками, включити їх у групову роботу, представити учасників один одному, повправлятися у відкритості, яка підкреслює цінність кожного учасника для групи, створити доброзичливу й продуктивну атмосферу.

#### Хід вправи

Тренери представляються самі та просять учасників представитися:

- ◆ Як до вас звертатися і що хочете про себе розповісти?
- ◆ Мій настрій сьогодні – метафора (погода, тварина, рослина, страва тощо).

**До уваги тренера:** запитайте в аудиторії про те, як хто почувається зараз, дайте можливість висловитися кожному учаснику.

### 3 Правила групи та домовленості

**Мета:** обговорити основні правила й домовленості щодо роботи групи.

#### Хід вправи

Будь-який тренінг проводиться згідно з базовими принципами і правилами, які регулюють роботу групи. Тож пропонуємо учасникам такі правила та запитуємо, чи погоджуються з ними, чи мають доповнення.

1. Регламент.
2. Позитивний настрій / зворотний зв'язок.
3. Онлайн-етикет («піднята рука», увімкнена камера, вимкнений мікро-

фон, «вільна нога»).

**4.** Тренерський «СТОП».

**5.** Конфіденційність (не можна записувати, ділитися приватною інформацією інших учасників, запит щодо фото, повага до честі / гідності одне одного).

**6.** Питання про допомогу (особистий чат до тренерів).

Водночас наголошуємо, що тренінг із психосоціальної підтримки (ПСП) має свої особливості. Адже ми не лише навчаємо учасників методів ПСП, ми відразу вправляємося, тренуємо здобуті навички. Тож пропонуємо, окрім правил, дотримуватися певних домовленостей:

- Будьте уважними до своїх потреб та потреб інших.
- Потурбуйтеся про себе протягом зустрічі, якщо в цьому виникне потреба.
- Дбайте про свою безпеку.
- Не замовчуйте перешкод, які виникають.
- Запитуйте / звертайтеся по допомогу, коли виникатиме потреба.
- Практикуйте усвідомленість. (Усвідомленість – це глибоке особистісне розуміння думок, почуттів та емоцій.)

**До уваги тренера:** запитайте у групи, чи всі погоджуються на такі правила й домовленості. Чи можуть запровадити їх для роботи в класі зі своїми учнями. Для чого це, на думку учасників?

## 4 Очікування учасників

**Мета:** допомогти учасникам актуалізувати наявні знання із заданої теми і сформулювати результати, яких вони хочуть досягти в ході її вивчення. Усвідомлення результатів навчання та їхньої особистої корисності підвищує мотивацію.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам дати відповідь на запитання:

- 1.** Чого я очікую від себе?
- 2.** Чого я очікую від групи?
- 3.** Чого я очікую від тренінгу?

**До уваги тренера:** кожне очікування має бути помічене (вислухане чи прочитане). Запитайте в аудиторії, чи всі готові рухатися далі.



## 5 Інформаційне повідомлення «Що треба знати про травму»

**Мета:** ознайомити учасників із поняттям «травма», типами травм та основними подіями, які спричиняють травму.

### Хід вправи

Події, що можуть спричинити психологічне травмування, – це події, котрі людина сприймає як загрозу своєму життю, життю близьких або свідком яких стає. Ідеться про воєнні події, кримінальні дії (зґвалтування, катування, пограбування), стихійні лиха (зокрема хвороби, раптову втрату близьких) і ДТП.

Нині ми маємо три кластери з чотирьох, що є дуже травматичними. Людина або переживає ці події, або стає їх свідком. Тому можна сказати, що не лише ті, хто безпосередньо перебувають у вирі подій війни, страждають. Коли ми чуємо й читаємо про це, то також стаємо свідками та можемо травмуватися.

Якою є подія, що спричиняє травму:

- раптовою;
- сильною та інтенсивною (руйнівна сила);
- здається безвихідною (людина відчуває безпорадність, безсилля);
- тривалою (спричиняє відчай).

Якщо людина не відчуває безпорадності та безсилля (переважно стосується людей, котрі мали досвід подібних подій, опрацювали їх і знають, що робити), то з великою ймовірністю в неї не розвиватиметься посттравматичний стан або вона швидко з нього вийде.

Тож чому відбувається травмування? Через надмірну стимуляцію всіх органів чуття травматичні події настільки наповнені стресом, що їхній вплив перевантажує наші звичні стратегії подолання стресу. Хтось майже не переживав травматичний досвід за життя, хтось переживав багато. Відповідно до цього людина буде почуватися в наступних стресових подіях.

Як наслідок, від перевантаження можуть виникати страх, гостре відчуття безпорадності і втрати контролю.

Нині дуже модно називати травмою все підряд, проте щось незначне – наприклад, хтось накричав – не є травмою. Це розчарування, фрустрація через нездійснення бажань, образа, конфлікт або що. Тобто неприємні складні ситуації, які не переходять у психологічну травму.

Є такі типи травм:

- ◆ Тип 1. Монотравма від одноразової складної події. Наприклад, людина пережила ДТП. Таку подію можна опрацювати з психотерапевтом, або психіка впорається сама.
- ◆ Тип 2. Наслідки багаторазових травм, як-от насилля в сім'ї, багаторазове сексуальне насильство. Тоді наслідки важчі й опрацьовуються довше. Ми важче переживаємо повторювані травми.

Сьогодні ми проживаємо колективну травму внаслідок війни. Це – травма великої кількості людей. Крім безпосередніх учасників, вона зачіпає тих, хто прямо не причетний до події, іноді охоплюючи все суспільство. Травма необмежена в просторі, розтягнена в часі, жертвами є соціальні групи загалом. Нині ми можемо говорити про травматичну ситуацію, що охопила не лише нашу країну, а частково й інші країни світу. Багато людей відчують наслідки.

Травму не завжди вдається опрацювати. Та за деякий час її сила все-таки слабшатиме. Адже ми не можемо постійно гостро переживати травматичні події, відбуватиметься поступове полегшення страждань.

Утім, незавершена й неопрацьована травма однаково даватиметься знаки. Тож важливо розуміти, які події можуть нас травмувати, які це може мати наслідки і як цьому зарадити.

## 6 Обговорення «Переконання про себе та світ, що нині зазнають потрясінь»

**Мета:** ознайомити учасників з основними чинниками, що зазнають потрясінь і впливають на наш психічний стан.

### Хід вправи

Ми переживаємо найбільші потрясіння, коли наші переконання про світ руйнуються. Те, у чому ми впевнені, де думаємо, що можемо контролювати ситуацію, раптом перестає бути надійним, змінюється. Війна показала, що найбільше зазнали потрясінь такі наші переконання про себе та світ:

1. Я можу контролювати (планувати) те, що зі мною відбувається.
2. Якщо я хороша людина, зі мною не може статися нічого поганого.
3. Світ безпечний, справедливий.
4. Я можу довіряти світу.
5. Мій дім – моя фортеця.

**До уваги тренера:** запитайте учасників, що вони думають про це. Чи їхні переконання про світ і про себе зазнали потрясінь за час війни. І що ми можемо з цим робити.

## 7 Чому тема «Психосоціальна підтримка вчителів і дітей в умовах війни»?

**Мета:** актуалізувати необхідність психосоціальної підтримки в умовах війни.

### Хід вправи

За даними недавнього дослідження Міжнародної організації з міграції (МОМ):

- ➔ 12,641 млн – загальна кількість переміщених осіб (від початку повномасштабної війни).
- ➔ 6,9 млн українців мають статус ВПО (станом на 23 серпня 2022 року) – це 15% загального населення України.

Люди продовжують виїжджати зі сходу, півдня й півночі України. Водночас 5,5 млн раніше переміщених осіб повернулися додому. 16% повернулися з-за кордону.

- ➔ 23% ВПО повідомили, що серед них є діти від 1 до 5 років.
- ➔ 52% – з дітьми 6–17 років.
- ➔ 41% сімей переживають розлуку з рідними.
- ➔ П'ять областей із найбільшою кількістю ВПО – Дніпропетровська, Київська, Львівська, Вінницька, Полтавська.
- ➔ Чотири основні регіони походження ВПО – Харківська, Донецька, Київська області, місто Київ.
- ➔ Майже половина внутрішньо переміщених осіб (44%) працездатного віку наразі не отримують доходу
- ➔ 22% переміщених осіб серед опитаних МОМ зазначили, що їхнє житло не придатне до зимових реалій в Україні.
- ➔ 30% ВПО, які знайшли притулок у селах (загалом близько 2 млн осіб), не мають доступу до медичних послуг.

### Переміщені особи за даними дослідження Міжнародної організації з міграції (МОМ)

**12,641 млн**

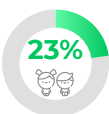
загальна кількість переміщених осіб  
(від початку повномасштабної війни)

**6,9 млн**

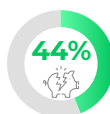
українців мають статус ВПО  
(станом на 23 серпня 2022 року)

**5,5 млн**

раніше переміщених осіб повернулися додому



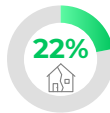
ВПО мають дітей від 1 до 5 років



ВПО працездатного віку наразі не отримують доходу



ВПО з дітьми 6–17 років



переміщених осіб зазначили, що їхнє житло не придатне до зимових реалій в Україні



сімей переживають розлуку з рідними

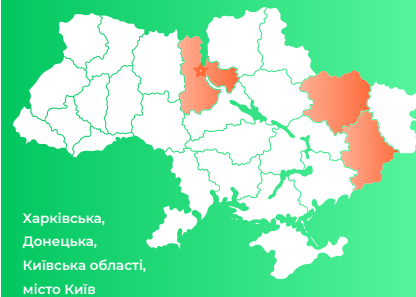


ВПО не мають доступу до медичних послуг

### Найбільша кількість ВПО



### Основні регіони походження ВПО



**До уваги тренера:** у цих реаліях сьогодні живуть учителі та учні, і ці фактори впливають на психічне здоров'я українців.

## 8 Вправа «Асоціації»

**Мета:** актуалізація знань учасників про стрес.

### Хід вправи

Учасникам пропонується написати свої асоціації зі словом «стрес».

**До уваги тренера:** усі відповіді учасників мають бути прийнятні! У цій вправі, як і в усьому курсі, неприпустима критика чи знецінення. Лише повага до думки й поглядів кожного! Під час курсу можна використовувати чат зустрічі, додаткові платформи й опитувальники, залежно від ваших особистих уподобань та мети вправи. Ми пропонуємо вправу як підготовчу перед теоретичним блоком заняття. Тренер озвучує всі асоціації, і логічним продовженням вправи є інформаційне повідомлення про стрес.

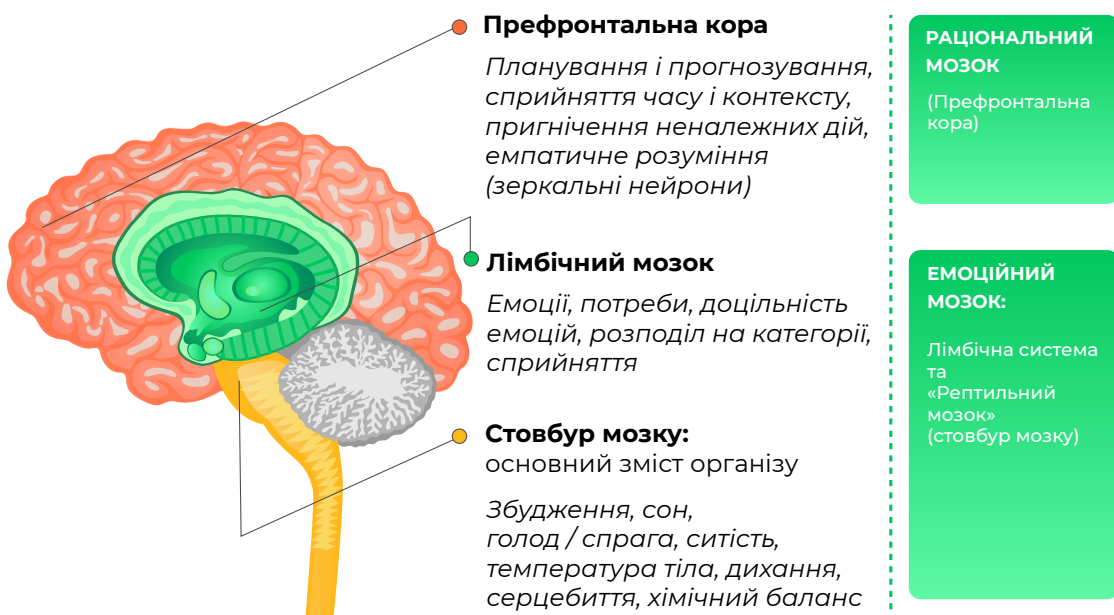
**Стрес** – це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Стрес є реакцією організму на небезпеку.

## 9 Інформаційне повідомлення «Біологія та психофізіологія стресу і як працює людський мозок» (теорія триєдиного мозку Пола МакЛіна)

**Мета:** ознайомити учасників із біологією та фізіологією стресу, моделлю триєдиного мозку МакЛіна.

### Хід вправи

#### Модель триєдиного мозку



## **Коротка екскурсія частинами людського мозку**

**Рептильний мозок** підтримує основні функції тіла.

**Лімбічна система** також інстинктивна: вона відповідає за страх і насолоду. Наприклад, ви гладите собаку, вона відчуває задоволення й без роздумів починає виляти хвостом.

**Неокортекс (префронтальна кора)** – місце логіки, уяви, планування й контролю. Це система наших роздумів, більш витончена, і оскільки вона усвідомлена, то значно повільніше працює, ніж інші частини мозку.

Коли мигдалина вмикає сигнал «НЕБЕЗПЕКА», кількість адреналіну збільшується, і всі системи, які не мають вирішального значення для виживання, просто вимикаються.

**Мигдалина** – це головна частина лімбічної системи. Її робота – надсилати сигнал «НЕБЕЗПЕКА», коли завданням людини є вижити, і вимикати усвідомлену частину мозку, аби примітивні частини взяли управління на себе.

Є три **можливі реакції виживання**, які запускає наш мозок під час небезпеки:

- 1.** Боротися (коли ми нападаємо у відповідь).
- 2.** Бігти (коли ми тікаємо від небезпеки).
- 3.** Завмерти (коли наше тіло паралізує, щоб уникнути небезпеки).

У нормальній ситуації робота гіпокампа – це розкласти наші спогади по файлах, аби ми могли дістати їх пізніше. Але в момент небезпеки гіпокамп перестає працювати, і тому так важко згадати, що насправді відбувалося під час травматичної події. Натомість гіпокамп вмикає зовсім іншу функцію – накачування кортизолу в організм. Що нам потрібно знати про кортизол? Він зупиняє відчуття болю, і тоді ми можемо сфокусуватися на виживанні. Ті з нас, наприклад, хто мали жахливий досвід аварії, знають, що на початку ми не відчуваємо біль через шок.

Такий еволюційний механізм виживання неймовірно швидкий та інстинктивний. Це реакція власного тіла, яка захищає нас.

Травма стається, коли ситуація виходить за межі вашого контролю. Коли мигдалина вмикає захисний механізм. Коли частини мозку, які відповідають за виживання беруть гору над раціональним неокортексом.

Також реакція мозку на страшні події може призвести до хронічних проблем, симптоми яких, на жаль, стали вже для багатьох знайомими:

- ➔ проблеми зі сном;
- ➔ постійне відчуття напруги;
- ➔ тривожність;
- ➔ стан постійної бойової готовності;
- ➔ спогади про подію, що постійно повертаються;
- ➔ умисне уникання речей, які нагадують про трагедію.

Наша психіка може дати собі раду з цим самотужки, і через кілька тижнів симптоми зникають. Але іноді вони тривають набагато довше.

Якщо симптоми тривають понад місяць і стають достатньо сильними, щоб заважати стосункам та роботі, – це може бути ознакою посттравматичного стресового розладу (ПТСР), про який ми поговоримо пізніше.

Індикатори, котрі вказують на незагоєну травму:

- ➔ депресія;
- ➔ частий плач або, навпаки, повне емоційне оніміння;
- ➔ нічні кошмари;
- ➔ флешбеки;
- ➔ постійний стрес;
- ➔ хворобливі відчуття в тілі;
- ➔ відчуття сорому чи провини;
- ➔ проблеми з сексуальним життям;
- ➔ соціальна ізоляція;
- ➔ реакція на тригери.

Індикатори травми можуть бути дуже специфічні, залежно від типу травми. Кожен із нас дуже різний, ми ніколи не зможемо вгадати, який наслідок матиме травма. Симптоми можуть змінюватися від дня до дня.

Травмована психіка захищає потерпілого від того, що сталося насправді. Як говорити з людиною, котра пережила травматичну подію? Спробуйте заземлити її простими запитаннями: «Чи хочете ви пити?», «Можна принести вам склянку води?» Такі питання допоможуть повернути людину до стану «тут і зараз». Ми будемо знайомитися з техніками миттєвої допомоги.

**Чотири речі, які варто запам'ятати про травму:**

- 1.** Травма – це реакція на режим виживання нашого мозку.
- 2.** Повторювані травматичні події можуть призвести до важчих посттравматичних симптомів.
- 3.** У відповідь на травму люди можуть поводитися по-різному й неочікувано. Не існує однакових реакцій.
- 4.** Пам'ятайте, травма – це нормальна людська реакція на ненормальну подію.

## 10 Дві гілки автономної нервової системи (система, якою ми не можемо управляти)

**Мета:** надати інформацію про роботу автономної нервової системи.

### Хід вправи

**Автономна нервова система (АНС)** – це частина нервової системи людини, яка керує мимовільними діями м'язів кровоносних судин, серця і залоз. Функцією автономної нервової системи є підтримка сталості внутрішнього середовища організму. Вона не підкоряється свідомості, хоча й з'єднана зі спинним та головним мозком.

Автономна нервова система поділяється на два підрозділи: симпатич-



ну та парасимпатичну системи. Симпатична нервова система (СНС) відповідає на стрес, збільшуючи серцебиття, кров'яний тиск, активно готуючи тіло до дій. Парасимпатична нервова система (ПСНС), навпаки, сповільнює серцебиття, знижує кров'яний тиск, стимулює травну систему.

## 11 Інформаційне повідомлення «Зчитування стану автономної нервової системи»

**Мета:** ознайомити учасників із технікою «Контур уваги – сканування тіла».

### Хід вправи

#### *Контур уваги – сканування тіла*

Важливо навчитися розуміти, «зчитувати» нашу автономну нервову систему. Це допомагає:

- ◆ зрозуміти, що з нами відбувається;
- ◆ відповідно реагувати;
- ◆ робити певні вправи, щоб підбадьорити чи заспокоїти;
- ◆ «переключати» нашу увагу із зовнішніх подразників на внутрішні відчуття.

Наприклад, якщо дитина перезбуджена, попросіть її показати, як повзе повільна черепаха, або навпаки, пасивну дитину просимо пострибати, як мавпочка.

## 12 Вправа «Повіки»

**Мета:** надання можливості кожному учаснику відчути вплив тілесної вправи на самопочуття.

### Хід вправи

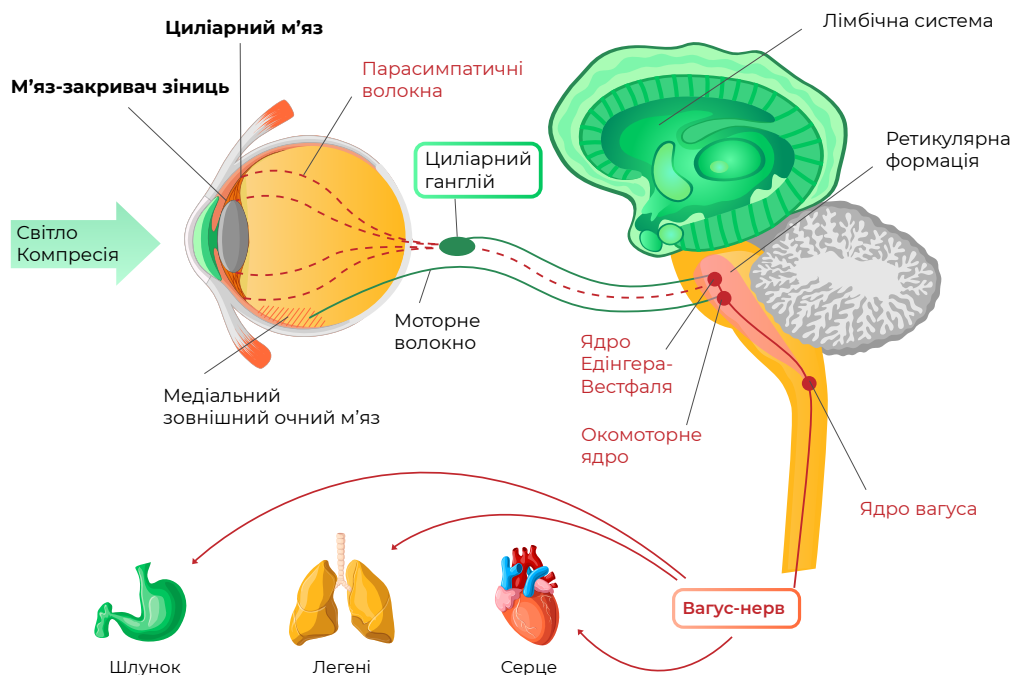
Потріть долоні, зігрійте руки. Тоді внутрішньою стороною долоні робіть легкі натискання на закриті повіки. Спокійно дихайте. Прислухайтеся до відчуттів у тілі.

Напишіть у чаті про свої відчуття.

Що ж відбувається, коли ми натискаємо на повіки? Ми впливаємо на нашу нервову систему, переключаємо увагу й розслабляємося, гармонізуємо роботу наших внутрішніх органів (шлунку, легень і серця). Чому? Погляньте на ілюстрацію, як усе пов'язано в нашому організмі: сигнал від ока йде до вагуса (блукаючого нерва), а звідти передається до інших внутрішніх органів: серця, легень, органів травлення. Так, заспокійливо діючи на око, ми заспокоюємо решту органів, турбуємося про наш гомеостаз<sup>2</sup>, позитивно впливаємо на самопочуття.

2 **Гомеостаз** – це система узгоджених реакцій, спрямованих на забезпечення, підтримання або відновлення сталості внутрішнього середовища організму

## Око – вагус-нерв – серце, легені, шлунок-кишківник



**До уваги тренера:** важливо цей матеріал подавати простими словами, без переобтяження термінами. Головна мета вправи – дати учасникам можливість відчути вплив простих рухів і вправ на самопочуття, усвідомити взаємозв'язок.

## 13 Робота в парах «Що підживлює ваш стан стресу, поділитися особистим досвідом»

**Мета:** надання можливості кожному учаснику виговоритися та бути почутими, усвідомити шляхи підсилення стресу власноруч.

### Хід вправи

Учасники об'єднуються в пари і протягом 7 хвилин діляться своїми думками та спостереженнями щодо підтримання й підживлення стану стресу.

**До уваги тренера:** по завершенні вправи тренер пропонує учасникам поділитися своїми відчуттями після розмови, чи змінився їхній стан, чи відбулося полегшення. Тренер просить учасників не переказувати розмову, а лише говорити від свого імені про результати вправи для себе. Ця частина є добровільною. Для цього можна використовувати чат зустрічі та надати можливість кільком учасникам вголос прокоментувати. Одночасно тренер слідкує за часом і пропонує лише ті форми проведення вправи, які на той момент є прийнятними. Саме для цього у тренера має бути кілька варіантів проведення вправи на випадок змін та надзвичайних обставин.

## 14 Що підтримує страждання

**Мета:** узагальнити відповіді учасників із попередньої вправи та актуалізувати фокус уваги людей на відповідальності за підтримку власних страждань

### Інформація від тренера:

- Необроблена інформація порушує роботу мозку.
- Система безпеки постійно в активованому стані – вона не одержує сигнал, навіть якщо ситуація минула.
- Сигнали (зовнішні й внутрішні) сприймаються як небезпечні і активують систему захисту.
- Обтяження постійним напруженням може спричинити дезактивацію системи безпеки, втрату відчуття ризику.
- Порушується розуміння й довіра до самих себе; порушуються стосунки з оточенням.
- Способи опанувати / знизити стрес часто є дисфункційними, звідси – накопичення проблем

**До уваги тренера:** акцент уваги учасників на власній відповідальності за підтримку страждань та посиленні власного рівня стресу через необдумані або автоматичні дії, які ми в змозі перервати і припинити себе катувати додатково.

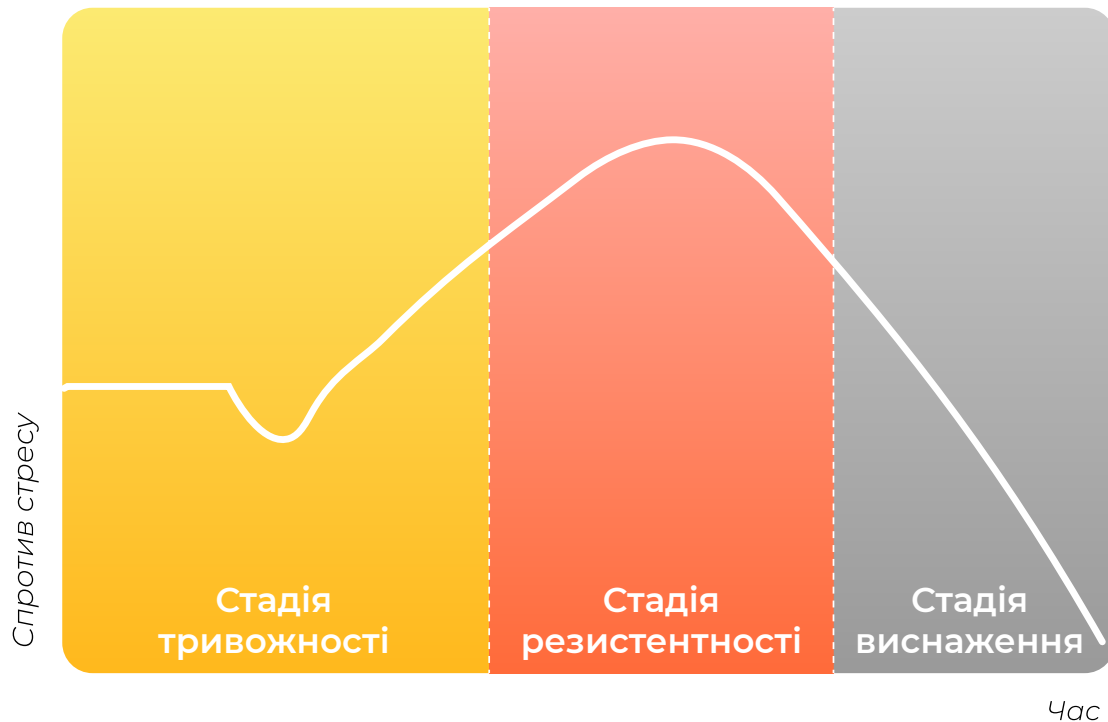
## 15 Етапи стресу

**Мета:** внести роз'яснення щодо різниці між першою миттєвою реакцією організму на гострий стрес і реакцією організму на тривалий хронічний стрес.

### Хід вправи

Тривала небезпека провокує різні реакції організму та розгортається в часі:

1. Тривога – це початкова фаза стресу, коли стимулятор (стресор) зустрічається вперше, наш організм іще не готовий з ним справлятися, тому його здатність подолати стрес знижується. Дуже швидко людина збуджується й виробляє гормони, які допомагають упоратися зі стресом. Здатність справлятися починає значно зростати. Функції організму активізуються для боротьби зі стресом. Етап тривоги дає нам змогу опанувати себе тимчасово, поки організм може виробляти гормони для боротьби із стресом. Ці симптоми збудження включають: головний біль і холодний піт; втому (швидке настання) і втрату енергії; підвищення ритму серцебиття та задишку; болі в м'язах і нервові тики; гострий тунельний зір.



2. Етап опору – друга фаза розвитку стресу. Початкові симптоми збудження зменшуються, коли організм справляється зі стресором; але збудження все ж таки не знижується до норми; підвищується здатність розуму вирішувати проблеми; витрачається адаптивна енергія, щоб тіло могло впоратися зі стресором; тунельний зір знижується, але все ще присутній.
3. Етап виснаження – заключна фаза стресу. Але вона не настає, якщо стрес або подразник знято. Однак якщо стрес залишається, наведено деякі реакції, що спостерігаються на цій стадії: адаптивна енергія виснажується; настає функціональна непрацездатність, втрачається ситуативна обізнаність; розум зупиняє свої функції вирішення проблем, оскільки сили для боротьби закінчуються.

**До уваги тренера:** регулярно ставте запитання аудиторії про власний стан кожного. Одне із завдань цього курсу – розвиток навички, що досягається постійним тренуванням. Відповідь на запитання – це повернення учасників до свого тіла, повернення в контакт із собою, що дає можливість усвідомлювати свій стан і надавати / просити про допомогу.

Запитання для учасників: «На якій стадії перебуваєте ви зараз?», «Який досвід ви винесли зі стадій, що вже пройшли?»



## 16 Підбивання підсумків. Рефлексія дня

**Мета:** актуалізація знань учасників заняття.

### Хід вправи

Просимо групу відповісти на такі запитання:

- ? Що з почутого берете із собою у своє життя?
- ? Як будете використовувати в роботі? Для чого це вам?

До уваги тренера: тренер надає можливість кожному учаснику відповісти в чаті, обов'язково варто озвучити всі відповіді, навіть ті, які є категоричними чи критичними. Тренер узагальнює відповіді, підводить підсумок зустрічі, анонсує наступну зустріч.

## Тема 2

### Стрес і травма: відмінності. Гостра реакція на стрес, ПТСР і травма. Інстинктивна реакція на травму

#### Мета заняття:

Дати розуміння відмінностей між поняттями «стрес» і «травма», «токсичний стрес», реакції організму на травматичні події; ознайомити з поняттям ПТСР, стадій ПТСР, його впливом на організм.

#### Перелік активностей / вправ

1. Вступ і рефлексія
2. Вправа-ритуал, наприклад, травмочутлива йога
3. Метафора стресу
4. Інформаційне повідомлення «Вплив токсичного стресу на учнів початкової школи»
5. Вправа «Де живе стрес у тілі»
6. Як формується травма
7. Інформаційне повідомлення «Імпліцитна та експліцитна пам'ять»

8. Вправа «Екстремальна валіза»
9. Вправа «Уявлення»
10. Які базові припущення життя руйнує травма?
11. ПТСР – що це таке і які стадії має. Індикатори ПТСР
12. Чим відрізняється травма від складних життєвих обставин (СЖО)
13. Вправа («Метелик») – якась дихальна на заспокоєння або фізична вправа
14. Рефлексія дня

## Короткий опис вправ

### 1 Вступ і рефлексія

- Тренер вітає учасників, повідомляє про тему й план сьогоднішньої зустрічі, налаштовує групу на плідну роботу. Увага приділяється проживанню власного досвіду кожного з учасників. Спостереження за власним станом є чинником для впливу на нього.

**До уваги тренера:** учасники можуть перебувати в безпечному / відносно безпечному або небезпечному місці. Тренер має зважати на технічні, фізичні та психоемоційні можливості учасників, нагадувати про правила й домовленості, наголошувати на турботі кожного дорослого про себе, важливості подбати про власну безпеку.

### 2 Ритуал «Травмочутлива йога»

- **Мета:** ознайомити учасників із важливістю ритуалів у часи потрясінь та провести короткі вправи з травмочутливої йоги, що дасть змогу учасникам відволіктися від зовнішніх проблем і активно включитися в роботу.

#### Хід вправи

Пропонуємо всім разом обирати ритуали, які будуть повторюватися на кожній зустрічі та слугуватимуть додатковими опорами. Наприклад, «Травмочутлива йога».

Пригадуємо з групою інформацію / основні правила дихання:

- Вдих через ніс, видих носом чи ротом.
- Діафрагмове / черевне дихання (на вдиху надуваємо живіт, на видиху – втягуємо).
- Рахуємо тривалість вдиху / видиху.
- Видих удвічі довший, ніж вдих.

Виконуємо дихальні вправи впродовж трьох хвилин. Тренер рахує, коментує. Учасники можуть закрити очі, прислухаються до своїх відчуттів під час дихання.

Тренер запитує учасників, як вони почуваються, які в кого відчуття в тілі під час дихальних вправ.

**До уваги тренера:** тренінги із психосоціальної підтримки мають на меті не лише донесення знань, але й спрямовані на цілісний психологічний розвиток учасників і вирішення конкретних завдань. Важливим елементом занять мають бути психотехніки, спрямовані на розвиток групових структур і процесів, підтримання сприятливого емоційного клімату, згуртування групи, формування атмосфери довіри. Для цього протягом усього періоду існування групи необхідно приділяти увагу розвитку й підтримці групової динаміки. Із цією метою використовуються ритуали.

Ритуал початку й закінчення заняття – дуже важливий момент групової роботи. Ритуали можуть бути придумані групою в процесі обговорення або запропоновані психологом. Їх необхідно виконувати регулярно, починаючи з першої зустрічі. Можливо, у ході спілкування функція контролю за виконанням ритуалу перейде до учасників занять.

Розминка є засобом впливу на емоційний стан учасників, рівень їхньої активності, налаштовує на продуктивну групову діяльність.

## 3 Метафора стресу

**Мета:** актуалізація теми, підключення асоціативної пам'яті до логічного матеріалу.

### Хід вправи

1. Як ви відчуваєте себе у стресі? Ким / чим відчуваєтеся? На що схожий ваш стрес (блискавка, каракулі, вулкан, черепаха)?
2. Учасникам пропонується оцінити власний рівень стресу від 1 до 10.

**До уваги тренера:** учасники можуть запропонувати не одну асоціацію, а кілька. Тренер може запропонувати обрати ту, які більш актуальна на теперішній момент.

**Завершення вправи:** оскільки не всіх учасників можна опитати, то тренеру варто знайти форму представлення всіх малюнків на загальному полі (спільний плакат або віртуальна дошка) чи попросити людей поділитися своїми враженнями від виконання вправи (що вони усвідомили, що їм це дало).

## 4 Інформаційне повідомлення «Вплив токсичного стресу на учнів початкової школи»

**Мета:** ознайомити учасників із формами стресу, впливом токсичного стресу на дитячий організм.

### Хід вправи

Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація. Більшість дітей сьогодні перебуває під впливом стресу, оскільки посилюється психічна діяльність дитини у зв'язку з необхідністю засвоєння й перероблення великого обсягу складної і травмуючої інформації (інформаційний стрес). Виникає перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників (емоційний стрес).

Дві форми стресу:

- Хороший стрес, або еустрес – стан, у результаті якого підвищується резерв організму, відбувається адаптація до зовнішнього стресового чинника. Цей різновид стресу охоплює всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію до нових умов.

Усе нове (нова інформація, люди, обставини, робота тощо) – стрес для організму. Наприклад, дитина йде в 1 клас – це хороший стрес. Але з часом вона адаптується, і якщо немає сильних навантажень, стрес повертається на нормальний рівень.

Еустрес може переходити в дистрес і бути небезпечним, коли затягується на тривалий період. Наприклад, якщо на роботі були завдання, був результат, а потім раптом з'явився проєкт, який замовники постійно повертають.

- Поганий стрес, або дистрес. Якщо його в житті багато, це підриває здоров'я людини та може призвести до важких захворювань. Сьогодні лікарі ознайомлені із психологією та наслідками стресу – і це добре. Адже, буває, у людини немає серйозної причини хворіти, а постійно «вилазить» то одне, то інше. Тоді лікар може порадити звернутися до психолога чи психотерапевта.

Отже, у невеликих кількостях стрес може бути «позитивним». Але надмірний стрес – «токсичний» і може вплинути на поведінку дитини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням та в родині.

Дослідження показують, що більш глибоким є негативний вплив стресу на дітей, молодших за 10 років. Сьогодні діти відчувають сильну тривогу й напруження, але, на жаль, тільки 3% батьків (за даними Американської психологічної асоціації) можуть оцінити наявність стресу у своєї дитини.

Діти по-різному реагують на стрес залежно від індивідуальних якостей і навичок управління собою. Школярі молодших класів не можуть повною мірою пояснити свої почуття, тоді як доросліші діти можуть більш точно сказати, що їх турбує і чому (хоча важливим фактором залишається те, що вони зазвичай не будуть ділитися цією інформацією з батьками).

У дітей стрес може проявлятися через зміни в поведінці. Загальні змі-



ни можуть включати дратівливість або примхливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні або захисні сплески, погойдування, відмову від діяльності, яка раніше приносила задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше, ніж зазвичай, демонстрацію несподіваних переляканих реакцій, завелику чи замалу прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухову поведінку (наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів).

Експерти припускають, що діти можуть реагувати на стрес гостріше через депресію, апатію і уникнення, нав'язливі стани, надмірну сором'язливість, надмірну увагу, надмірне занепокоєння, «замерзання» в соціальних ситуаціях, нав'язливий інтерес до предметів, а також постійне занепокоєння тим, «що буде далі».

Оскільки діти часто не знайомі зі словом «стрес» і його значенням, вони можуть висловлювати почуття стресу за допомогою інших слів. А також виражати його, кажучи негативні речі про себе, про інших або про навколишній світ (наприклад, «я нікому не подобаюся», «я тупий», «немає нічого веселого»). Для батьків важливо вислухати ці слова, «побачити» стан дитини.

Стрес також може проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як біль у животі, головний біль і нудота. Якщо дитина скаржиться на біль або якщо ці скарги посилюються в певних ситуаціях (наприклад, перед тим як іти до школи), знайте, що ваш син або дочка, ймовірно, переживає сильний стрес. Сучасні психологи стверджують, що тривалі фізичні та психічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів і до серйозних психосоматичних розладів у дітей.

Можливі такі порушення в організмі дитини, викликані або посилені стресом: гіпертонія, серцево-судинні розлади, цукровий діабет, мігрень, головний біль, хвороби органів дихання, виразки, проблеми з диханням. Стрес погіршує роботу серцево-судинної системи, сприяє порушенню серцевого ритму, здебільшого підвищує артеріальний тиск і рівень холестерину в крові. Усе це провокує додаткові порушення в роботі серця і сприяє згущенню крові. Стрес порушує роботу шлунково-кишкового тракту й тим самим погіршує травлення. Шлунок продукує недостатню кількість соляної кислоти, що може призвести до запорів, діареї, накопичення газів, здуття живота та інших проблем.

Сьогодні багато учнів змушені продовжувати навчання в інших школах, містах, країнах. Згідно з даними дослідників, серед дітей, які не адаптувалися до умов школи, у 95% спостерігаються психічні розлади.

Крім фізичних виділяють також психологічні ознаки стресу. Американська академія дитячої та підліткової психології виділяє певні ознаки того, що дитина потребує допомоги психіатра, психолога або терапевта.

Для молодшого шкільного віку це:

- ➔ помітне погіршення шкільної успішності;
- ➔ збільшення часу занять зі зниженням результатів;
- ➔ виражене засмучення або хвилювання: небажання відвідувати

- школу, йти спати або брати участь у спільних заняттях;
- ➔ постійні нічні жахіття;
- ➔ провокаційна поведінка: неслухняність непокоря дорослим, агресія (довше ніж місяць);
- ➔ часті спалахи роздратування.

Запитання до групи:

- ? Чи зрозумілий цей матеріал?
- ? Що ви про це думаєте? Які акценти робите для себе?
- ? Чи спостерігали такі прояви токсичного стресу у ваших учнів?

**До уваги тренера:** для успішного засвоєння матеріалу ми будемо повторювати важливу інформацію про те, що таке стрес і його прояви, як він впливає на поведінку, самопочуття дітей, а також про шляхи подолання. Таке систематичне повторення дає змогу сформувати розуміння нових понять і понятійне поле.

## 5 Як формується травма

**Мета:** обговорити й закріпити інформацію про травму, психотравмуючі події, категорії травми.

### Хід вправи

#### **Інформаційне повідомлення**

**Психотравмуючі** переживання – це стан, що впливає на особистість у силу його вираженості (гостроти), тривалості або повторюваності. Психотравмуючими є не будь-які сильні або приголомшливі переживання, а лише такі негативні переживання, які можуть бути причиною певної патології.

Найважливішою рисою психотравмуючих переживань є їх центральне місце в структурі особистості, їх особлива значущість для індивіда. Досить поглянути на будь-яке глибоке переживання людини, щоби переконатися в тому, що в основі таких переживань лежать взаємовідносини людини з різними сторонами навколишньої дійсності, а хворобливі реакції є лише наслідком порушення цих взаємин.

Найбільш істотний вплив на дитячу особистість спричиняють гострі психологічні травми і хронічні психотравмуючі дії, які є ситуаціями підвищеного ризику та призводять до виникнення дезадаптивних реакцій. Такими гострими психологічними травмами для дитини є фізичне й сексуальне насильство, смерть близької людини, втрата батьків, катастрофи й нещасні випадки, а також фізичні травми, одержані в результаті транспортних аварій і падінь. До цієї ж категорії травм належать хірургічні операції. Війна може об'єднувати декілька з них.

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції. Коли стрес перенавантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини та руйнує захист, він стає травматичним. Але не

кожна подія здатна викликати травматичний стрес.

#### Травма формується за такими критеріями:

- ➔ відчуття жаху, безпомічність, втрата контролю;
- ➔ неможливість уникнення чи подолання ситуації;
- ➔ подія виходить за рамки звичайного досвіду. Смерть, загроза власному життю й життю близьких.

Якщо психологічна травма в дитини була дуже сильною або травматичні події повторювалися неодноразово, хвороблива реакція може зберігатися протягом багатьох років, і дитина тривалий час перебуватиме у стані посттравматичного стресу (ПТС). **Під час ПТС спостерігаються такі клінічні симптоми:** невмотивована пильність, нав'язливі спогади, думки, образи, фізіологічна реактивність, прагнення уникати всього того, що пов'язане з травмою, депресивні переживання, виникає відчуття несхожості на інших, неможливість переживати радість від життя, підвищена збудливість, регрес у поведінці, агресія до інших, низький рівень самооцінки, безсоння.

Отже, травма перевищує адаптивні можливості кожного з нас. Найскладнішою формою є травма, завдана іншою людиною (людина загрожує людині). Головні ситуації, характерні для виникнення травми: загроза життю, загроза фізичній цілісності, фізичне насильство, катування, сексуальне насильство, психологічне насильство. Діти є найбільш незахищеною категорією, тому потребують особливої турботи.

**До уваги тренера:** тренер адаптує інформаційний матеріал за потребами й можливостями сприйняття групи, для цього він постійно тримає зв'язок з учасниками та запитує про їхній рівень засвоєння матеріалу.

## 6 Вправа «Де живе стрес у тілі»

**Мета:** актуалізація знань про вплив стресу на організм людини, діагностика тілесних ознак стресу.

#### Хід вправи

- ◆ Учасникам пропонується працювати з аркушем паперу. Скласти папір навпіл вздовж і вирвати руками людину, ноги, руки, тулуб, шию та голову.
- ◆ Прислухатися до себе, пригадати свій стрес і перенести його у відповідну частину тіла паперової людини. За допомогою олівців зробити відмітки з передньої чи задньої частини тіла.

**До уваги тренера:** тренер виконує вправу разом з учасниками, пропонує їм продемонструвати свої витинанки-людей після виривання. Після розміщення стресу в тілі паперової людини важливо надати можливість учасникам проговорити / поділитися своїми відчуттями.

## 7 Інформаційне повідомлення «Імпліцитна та експліцитна пам'ять»

**Мета:** надати інформацію про види пам'яті та пояснення, де зберігається інформація про травматичні події.

### Хід вправи

#### Інформаційне повідомлення

Пам'ять – одна з найпотрібніших, найскладніших і найзагадковіших особливостей нашого організму. З кожним роком наука прогресує, і люди дізнаються все більше цікавих фактів про пам'ять.

Що ж таке пам'ять і як вона працює?

Це здатність нашого мозку кодувати, зберігати й відтворювати інформацію та досвід. Це сукупність усього, що ми пам'ятаємо, яка дає нам можливість навчатися і адаптуватися, а також будувати стосунки.

З наукової точки зору пам'ять – набір закодованих нейронних зв'язків у мозку. Це відтворення минулого досвіду шляхом активації нейронів, які були в ньому задіяні. Вона більше нагадує набір пазлів, аніж чітко структуровану систему. Це не бібліотека файлів, а радше колаж з елементів, розкиданих у різних частинах мозку

Наш мозок може зберігати неймовірні обсяги інформації. Науковці регулярно намагаються виміряти максимальний обсяг людської пам'яті, і за останніми даними це 2,5 петабайта даних. Скажіть, будь ласка, чи багато, на вашу думку, пам'яті в останній моделі айфона? Просто уявіть, що у вас у голові 4000 таких айфонів на 256 ГБ.

Разом із тим ми починаємо забувати ще в дитинстві. Дитячі спогади згасають не в дорослому віці. Так, діти у 5–7 років пам'ятають 60% того, що відбувалося раніше, а 8–9-річки мають лише 40% тих самих спогадів.

#### Види пам'яті у людини

Ви, напевно, чули, що зазвичай виділяють два основні типи пам'яті: короткострокову й довгострокову.

**Короткострокова** пам'ять зберігає невеликі обсяги інформації протягом короткого часу. Ми користуємося нею одночасно з іншими розумовими процесами, наприклад, запам'ятовуємо номер телефону, який нам диктують, доки ми розблоковуємо свій смартфон. Це так звана робоча пам'ять, і ступінь її розвитку є одним із індикаторів загального інтелекту людини.

**Довгострокова** ж пам'ять поділяється на експліцитну (або свідому) й імпліцитну (несвідому). Зазвичай, коли ми говоримо про запам'ятовування, то маємо на увазі експліцитну пам'ять, тобто щось, що ми можемо пригадати «на вимогу».

**Експліцитна** (від лат. explicitus – «розгорнутий, розкритий»), або декларативна пам'ять – тип, за якого наявний досвід або інформація актуалізується довільно й свідомо. Люди використовують експліцитну пам'ять протягом дня, наприклад, пригадуючи момент зустрічі або згадуючи подію з минулого. Експліцитна пам'ять передбачає усвідом-

лене згадування. Це система пам'яті, яка формується після дворічного віку і стає повністю сформованою десь у 8 років. Вона розташована в зоні гіпокампа, організована як бібліотека: інформація знаходиться через «зачіпки», доступна для свідомості, біографічна, контролюється кортиком, нарративна, пов'язана із зоною Брока. Це те, що ми можемо розповісти, викликати через асоціації.

**Імпліцитна** (від лат. *implicitus* – «згорнутий, закритий»), або прихована пам'ять – тип, що забезпечує використання інформації, отриманої на основі неусвідомлюваного минулого досвіду. Іншими словами, це неусвідомлювана пам'ять, несвідомий, ненавмисний її тип. Це перша система пам'яті, яка самостійно функціонує від народження до двох років. Вона – емоційна, сенсорна, автоматична, несвідома, ненаративна (не можна описати словами), не має часових орієнтирів (спогад наче «тут і тепер», немає відчуття, що це було давно), не контролюється кортиком (людським мозком), «гаряча» комірка спогадів регулюється мигдалеподібним тілом, запускається асоціативними стимулами (наприклад, молоко асоціюється із задоволенням, запах диму – з небезпекою), швидко когнітивно неопрацьована реакція на події.

Актуалізація конкретного уроку водіння – приклад експліцитної пам'яті, а підвищення водійської майстерності в результаті уроку – імпліцитної. Що цікаво, друга незалежна від першої. Пов'язаними з концепцією імпліцитної пам'яті є поняття несвідомої, або неусвідомлюваної, пам'яті.

### **Де зберігається інформація про травматичну подію?**

Інформація про травматичну подію:

- ➔ зберігається в імпліцитній системі пам'яті;
- ➔ може бути викликана за допомогою асоціативних стимулів, де завгодно й коли завгодно – флешбеки;
- ➔ не контролюється й не модифікується – тобто може зберігатися багато років, поки її не «викличуть» і не опрацюють;
- ➔ може постійно «плавати» в травматичній мережі.

**До уваги тренера:** запитати учасників, чи все зрозуміло. Також ми надаємо і в цій вправі розгорнуту інформацію для розуміння матеріалу. Варто подавати учасникам скорочений варіант.

## **8 Вправа «Екстремальна валіза»**

**Мета:** підготовка учасників до виконання технік самопомоги.

### **Хід вправи**

Візьміть аркуш і подумайте, як ви допомагали собі нормалізувати стан у стресових чи травматичних подіях. Напишіть список. На першому місці – що найбільше допомагало, на другому – менше, на третьому – ще менше.

Підказка, що це може бути (звісно, може бути й те, чого тут немає):

- ➔ образи, які приносять радість (дорогих людей, місць);
- ➔ запахи, що подобаються;
- ➔ музика, яка приносить задоволення;
- ➔ рухи, що приносять радість (біг, танці, катання на лижах, прибирання);
- ➔ щось м'яке, що приємно взяти в руки;
- ➔ будь-які краплі, що допомагають в екстремальному випадку;
- ➔ вправа на уяву, яка дає позитивний результат;
- ➔ текст, що хвилює (вислів, маленька історія, молитва);
- ➔ хобі;
- ➔ природа.

Нині, у стані перманентного стресу, ми маємо використовувати те, що нам допомагає, частіше, ніж робили це у звичайному житті. Завдання кожної людини – узяти на себе відповідальність за свій психологічний стан. Окрім цього, варто обмежити споживання новин, фільтрувати те, що ви переглядаєте, і робити речі, які допомагають стабілізуватися.

**До уваги тренера:** порада учасникам – зберігайте свою «Екстремальну валізу», щоб мати змогу скористатися нею, коли треба впоратися з емоційно складною для вас ситуацією. Так ви швидше знайдете необхідні ресурси для самодопомоги.

## 9 Вправа «Уявлення»

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити власні уявлення.

### Хід вправи

Тренер пропонує людям із групи написати п'ять уявлень / характеристик:

- ◆ про себе;
- ◆ про інших людей;
- ◆ про світ.

Після виконання вправи тренер пропонує учасникам поділитися власними напрацюваннями. Охочі відповідають.

**До уваги тренера:** уявлення або припущення важливо узагальнити на однакові групи. Це позитивно впливає на динаміку групи.



## 10 Які базові уявлення про життя руйнує травма?

**Мета:** повторити й закріпити інформацію про вплив травми та когнітивні спотворення, до яких вона призводить.

### Хід вправи

#### Інформаційне повідомлення

Будь-яка травма призводить до когнітивного спотворення і руйнує базові теорії життя, а саме:

- ➔ про себе;
- ➔ про людей;
- ➔ про світ.

У травмі руйнуються три ілюзії:

- ➔ ілюзія безпеки (світ стає небезпечним, безпечного місця не існує);
- ➔ ілюзія контролю (точка втрати контролю), це є переконанням;
- ➔ ілюзія справедливості (переконання, що у світі немає справедливості).

**До уваги тренера:** тренер пов'язує попередню вправу та інформаційне повідомлення, дозволяє учасникам замислитися, які з їхніх уявлень похитнулися.

## 11 Інформаційне повідомлення «ПТСР – що це таке і які стадії має. Індикатори ПТСР»

**Мета:** ознайомити з поняттям ПТСР, його стадіями.

### Хід вправи

Посттравматичний стресовий розлад – це непсихотична відтермінована реакція на травматичний стрес, яка має специфічні ознаки (симптоми). **ПТСР – нормальна реакція на ненормальні обставини.**

Стадії (динаміка) посттравматичного стресу:

1. Травматичний стрес (сам критичний момент і дві доби після нього).
2. Гострий стресовий розлад (від двох діб до місяця).
3. ПТСР – посттравматичний стресовий розлад (понад місяць).
4. ПТРО – посттравматичний розлад особистості (протягом усього життя).

**До уваги тренера:** важливо наголосити, що лише 20% постраждалих мають ПТСР, більшість людей справляється з травматичною подією та її наслідками.

## 12 Чим відрізняється травма від складних життєвих обставин (СЖО)?

### Інформаційне повідомлення

Травма впливає на ядро особистості, на уявлення про себе, людина може почати вважати себе нікчемною, наприклад.

Відмінні риси травми:

1. Немає контролю за ситуацією.
2. Руйнується механізм психічних реакцій.
3. Зникають усі ресурси.
4. Психіка переходить у стан виживання.
5. Для людини зникає час, вона залишається у стані травми.
6. Руйнується відчуття реальності.
7. Немає здатності до уяви.
8. Мислення стає конкретним, не абстрактним.
9. Змінюється рівень когнітивних здібностей.

Таким чином, важливо запам'ятати, що стрес проходить, а травма залишається з людиною. Для роботи з травмою потрібна кваліфікована допомога.

**До уваги тренера:** якщо хтось із учасників діагностував у себе психологічну травму, рекомендовано звернутися по допомогу до психолога-практика. Тренер має володіти відповідними контактами.

## 13 Вправа «Метелик»

**Мета:** зняти емоційну та фізичну напругу, закріпити гарні, приємні відчуття.

### Хід вправи

Учасники сідають зручно. Тренер пропонує спостерігати за своїми спогадами, коли всі будуть робити спеціальні постукування, які він буде показувати. Стан учасників може змінюватися, а може й ні. Завдання полягає в тому, щоби просто спостерігати за собою, своїми станами й реакціями.

- ➔ Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика.
- ➔ Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно постукуйте по ключиці.
- ➔ Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас.
- ➔ Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.



- Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали.
- Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить у більш адаптивний режим.

**До уваги тренера:** EMDR – це техніка десенсибілізації та пропрацювання травматичних переживань за допомогою рухів.

## 14 Рефлексія дня

- **Мета:** підбивання підсумків зустрічі.

### Хід вправи

- Тренер просить учасників поділитися своїм станом / почуттями та одним реченням зазначити, що було сьогодні найважливішим для нього / неї.

**До уваги тренера:** кожне заняття варто завершувати рефлексією. У разі, якщо на завершення залишається мало часу, можна використати експрес-методи. Найкоротший – одним словом написати у чаті враження від проведеного заняття. Можливості онлайн-простору дають змогу виконати це завдання менш ніж за хвилину.

## Тема 3

### Зона стійкості. Як потурбуватися про свою психологічну стійкість у стані стресу?

#### Мета заняття

Надати роз'яснення понятійного апарату з теми «травма», актуалізувати відмінності у проживанні стресових і травматичних подій різними людьми; ознайомити з поняттями «зона стійкості», «зона збудженості» і «зона пригніченості», дати учасникам розуміння психологічних процесів, які відбуваються в результаті стресу, ознайомити з ознаками, які свідчать, у якій зоні перебуває людина; відпрацювати з учасниками основні техніки миттєвої самопомоги.

## Перелік активностей / вправ

1. Емоційний стан учасників
2. Вступ до теми «Зона стійкості. Як потурбуватися про свою психологічну стійкість у стані стресу?»
3. Чи варто контролювати стрес?
4. Вправа «Каракулі»
5. Травма і травмування
6. Вправа «Пригадай випадок»
7. Теоретичний блок. Протистояння надзвичайним ситуаціям
8. Обговорення «Які ваші дії шкодять психічному здоров'ю?»
9. Інформаційне повідомлення «Зона стійкості»
10. Вправа «Як повернутися в зону стійкості?»
11. Техніки миттєвої допомоги
12. Робота в групах «Зворотний зв'язок після виконання технік миттєвої допомоги»
13. Інформаційне повідомлення «Результати використання технік миттєвої допомоги»
14. Оцінювання емоційного стану учасників
15. Рефлексія дня

## Короткий опис вправ

### 1 Емоційний стан учасників

**Мета:** оцінити емоційний стан учасників, сформувати навичку відстежувати власний стан.

#### Хід вправи

Учасникам пропонується оцінити свій емоційний стан у цю мить за шкалою від 1 до 10.

Можлива шкала для оцінювання:

- 10 – щастя, успіх
- 9 – радість, ентузіазм
- 8 – мрійливість, наснага
- 7 – спокій, задоволення
- 6 – цікавість
- 5 – нудьга, одноманітність

- 4 – ворожість
- 3 – гнів, ненависть
- 2 – страх, горе
- 1 – апатія

**До уваги тренера:** можна використовувати різні шкали вимірювання емоційного стану, головне, щоб на шкалі були полярні значення з можливістю обирати.

## 2 Вступ до теми «Зона стійкості. Як потурбуватися про свою психологічну стійкість у стані стресу?»

**Мета:** ознайомити учасників із темою сьогоденного заняття та основними питаннями, які будуть розглянуті.

### Хід вправи

Сьогодні ми розглянемо такі питання:

- ◆ Виховання стійкості. Навички стійкості.
- ◆ Як потурбуватися про свою психологічну стійкість у стані стресу?
- ◆ Стратегії повернення в зону стійкості (у стан благополуччя).

Що ви знаєте про ці питання, який маєте досвід?

**До уваги тренера:** важливо спиратися на знання й досвід учасників, апелювати до їхньої думки, відчуттів, вражень упродовж усього заняття. Якщо заняття проходить в онлайн-форматі, можна попросити всіх записувати свої відповіді у спільному чаті.

## 3 Чи варто контролювати стрес?

**Мета:** актуалізація питання контролю стресу.

### Хід вправи

- ➔ На сильний стрес треба відреагувати, щоб достатня активність не дозволила шкідливим речовинам накопичуватися в організмі.
- ➔ Людина не зобов'язана бути жертвою стресу, вона цілком може покластися на себе й здатна захищатися (це надає їй упевненість у своїх силах і викликає бажання щось зробити).
- ➔ Необхідно знати засоби й методи, за допомогою яких можна контролювати свої фізіологічні реакції на стресові імпульси.
- ➔ На стресовий імпульс потрібно свідомо відповідати релаксацією, яка здатна перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або (якщо стресова ситуація ще не настала) послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням в організмі.

- Активізуючи діяльність нервової системи, релаксація регулює настрій і ступінь психічного збудження, дає змогу послабити або скинути викликане стресом психічне та м'язове напруження.

**До уваги тренера:** контрольована реакція людини на стрес може складатися зі стримування власної реакції та вивільнення від неї, яке, своєю чергою, може бути спрямованим (соціально прийнятний спосіб звільнення від сильних почуттів) і неконтрольованим. Останнє часто призводить до конфліктів у відносинах.

## 4 Вправа «Каракулі»

**Мета:** демонстрація (проживання учасниками) соціально прийнятного (безпечного) способу вивільнення від емоцій.



**Матеріали та обладнання:** аркуш паперу, ручка / олівець.

**Хід вправи:** вправа виконується індивідуально кожним учасником. Протягом однієї хвилини учасник на своєму аркуші паперу малює каракулі. Усе, що йому заманеться. Можна відпустити контроль розуму та просто довіряти руці, дозволивши їй робити незрозумілі візерунки.

Протягом вправи тренер проговорює час і акцентує увагу на відчуттях, змушуючи всіх прислухатися до себе.

Після виконання вправи тренер запитує учасників, як змінилися їхні відчуття, яким є їхній стан зараз. За бажанням кожен може продемонструвати свої роботи.

Тренер пояснює, що коли учні мають певне емоційне напруження чи роздратування, вони починають клацати ручкою, гризти нігті, розмальовувати парти чи підручники, човгати ногами на підлозі. І вчитель, замість того, щоб дати змогу їхній напрузі вийти прийнятним способом, блокує цей сигнал. Зазвичай через те, що його власний рівень роздратування перевищує допустимий, і той подразник, який він бачить у дитячих діях, стає для викладача нестерпним.

Рекомендація: помічати сигнали від учнів і свої власні та вчасно організовувати хвилинні перерви, що дають змогу скинути накопичене напруження й повернутися до пізнавальної діяльності.

**До уваги тренера:** перед виконанням вправи можна запропонувати учасникам напружити кулаки, потримати їх у напруженні близько 1 хвилини, тим часом спостерігаючи за диханням і відчуттями в руках та в тілі загалом. Це може бути інсценуванням стресу, оскільки часто люди просто утримують стресове напруження всередині. Після цього можна запропонувати варіант звільнення від такого напруження соціально прийнятною формою.

Найкращий варіант виконання вправи, коли малюнок не має конкретного змісту. Якщо комусь із учасників не вистачило однієї хвилини, то можна запропонувати скористатися додатковою хвилиною,

запитати про самопочуття і взяти ще одну, якщо треба.

## 5 Травма і травмування

**Мета:** надати роз'яснення понятійного апарату з теми «Травма». Підготовка до виконання практичної вправи.

### Хід вправи

- ➔ **Процес нормального переживання психічної травми** тим, хто вижив (тобто процес переживання травми, який веде до відновлення після неї).
- ➔ **Процес патологічний** (такий, що «застрягає», що веде до розвитку різноманітних патологічних станів, хронічних порушень і змін).
- ➔ **Травмована особа** – та, яка зазнала однієї чи кількох травм. Людина отримує важкий, емоційно болючий, шокуючий або вкрай неприємний стресовий досвід, що може мати тривалі психічні та фізичні наслідки.
- ➔ Переживання травмованої події не обов'язково травмує.
- ➔ При цьому **психіка кожної людини – унікальна**, тому для кожної та кожного з нас складними чи травматичними будуть різні події.

**До уваги тренера:** варто роз'яснити учасникам, різними людьми травматична подія переживається по-різному, і для однієї людини реакція на ту саму ситуацію може бути різною. Дорослі часто знецінюють травматичність подій для дитини, мовляв, «нічого страшного», «у мене було й гірше». Проте це не допомагає малюку, лише руйнує відчуття довіри до дорослого. Набагато продуктивнішим буде прийняти стан дитини, а в подальшому організувати допомогу.

## 6 Вправа «Пригадай випадок»

**Мета:** актуалізація відмінностей у проживанні стресових і травматичних подій різними людьми.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в групи і пригадати:

- ➔ випадки, коли люди витримували сильні емоційні й фізичні навантаження, перебуваючи в надзвичайній ситуації;
- ➔ випадки, коли мінімальна ситуація викликала сильні реакції в людини та відчувалася як травматична.

Досвід «проживання / випадок» може бути власний, досвід знайомих, історичний чи художній. Після повернення учасників тренер запитує: «Чи вдалося пригадати такі випадки?», «Хто хоче поділитися своїми прикладами?», «Як ви думаєте, з чим це пов'язано?»

**До уваги тренера:** тренер приймає всі думки учасників, дозволяє їм вільно міркувати на тему. Далі підсумовує вправу тим, що реакція на надзвичайну ситуацію та подальше протистояння їй залежать від ресурсів, наявних у людини на момент проживання ситуації. І наводить інформацію з наступного блоку теорії.

## 7 Теоретичний блок. Протистояння надзвичайним ситуаціям

**Мета:** роз'яснити складові успішного протистояння надзвичайним ситуаціям.

### Хід вправи

Люди витримують надзвичайні психоемоційні навантаження та проходять їх із мінімальними травмами, якщо мають такі характеристики:

- ◆ **Фізіологічна стійкість**, обумовлена станом фізичних і фізіологічних якостей організму (конституціональні особливості, тип нервової системи, вегетативна пластичність).
- ◆ **Психологічна стійкість**, обумовлена підготовкою та загальним рівнем якостей особистості (спеціальні навички дій в екстремальній ситуації, наявність позитивної мотивації тощо).
- ◆ **Психологічна готовність** – активнодіяльнісний стан, мобілізованість усіх сил і можливостей на попередні дії.

За даними Американської психологічної асоціації, складовими довгострокового розвитку психологічної стійкості є:

- ➔ Будувати довірливі та стосунки прийняття в родині, з друзями, у громаді й різних групах.
- ➔ Ставити перед собою реалістичні цілі та рухатися до них маленькими кроками, бути активними і приймати рішення, хай навіть із невеликих питань.
- ➔ Турбуватися про себе, розвивати позитивне сприйняття себе й шукати можливості краще себе пізнати.
- ➔ Знаходити позитивні способи подолати стрес – фізичні вправи, хобі тощо.
- ➔ Працювати над власним мисленням, щоби не сприймати кризу як неподоланну проблему, ставитися до змін як до частини життя, бачити ширший контекст подій і позитивну перспективу.

**До уваги тренера:** варто підсумувати, що будь-які стартові дані, які є в учасників тренінгу чи учнів, можуть бути розвинені. Регулярне тренування формує навичку, яка автоматично спрацьовує в надзвичайній ситуації. Саме таким шляхом досягається розвиток стресостійкості, яка стає найнеобхіднішою компетентністю нашого часу.

## 8 Обговорення «Які ваші дії шкодять психічному здоров'ю?»

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити відповідальність за власні дії чи бездіяльність, які призводять до погіршення психічного здоров'я.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам замислитися й поділитися думками в чаті чи вголос, які їхні дії / бездіяльність шкодять власному психічному здоров'ю.

**До уваги тренера:** протягом роботи тренер заохочує учасників до відповіді й акцентує увагу не на зовнішніх обставинах, що їх ми не можемо змінити, а на діях, які нам підвладні. Оскільки кожен сам обирає, як реагувати на ту чи іншу подію та ситуацію: чи залишатися у стосунках, що руйнують, чи дивитися новини, котрі повертаються вночі кошмарами, чи обурюватися постійно через бездіяльність інших, чи почати діяти самому. Головний меседж цієї вправи – «Ми не можемо змінити ситуацію, проте завжди можемо обрати свою реакцію на неї». Якщо правильно виконати роботу над помилками і зменшити негативний вплив на психіку, то формування стресостійкості пройде набагато легше.

## 9 Інформаційне повідомлення «Зона стійкості»

**Мета:** ознайомити з поняттями «зона стійкості», «зона збудженості» і «зона пригніченості», дати учасникам розуміння психологічних процесів, котрі відбуваються в результаті стресу, ознайомити з ознаками, що свідчать, у якій зоні перебуває людина.

### Хід вправи

#### 1) Інформаційне повідомлення

Зона стійкості (зона благополуччя) – це зона «все гаразд», «я можу з цим бути, і щасливий, і сумний чи сердитий, але я можу з цим справитися». Ця зона стійкості різна в різних людей. У когось широка, і ця людина дає собі раду навіть із дуже складними ситуаціями. А в когось зона стійкості вузька – і найменші труднощі вибивають людину з рівноваги. Стійкість – це не заперечення, не замовчування чогось, це не відсутність проблем. Це здатність із ними впоратися. Насамперед ми визнаємо те, що є. Далі – які активи маємо (наші сильні сторони, навички тощо). Ці навички врегульовують нашу біологічну систему. Наше тіло влаштоване так, щоб могли зцілюватися.

Хороша новина – зону стійкості можна розширити! Це піддається тренуванню.

Зона збудженості – це висока зона, яка поза зоною стійкості, коли людина перебуває в стані «бий» чи «біжи», відчувається «на межі», не може

опанувати себе. Можливі ознаки: плач, нічні жахіття, роздратованість, паніка, спалахи люті, емоційний інтенсивний біль.

**Зона пригніченості** – нижня зона. Людина ніби «заморожена», відчуває депресію, сум, ізольованість, виснаження, втому, оніміння, має бліду шкіру, не може зігрітися, нічого не хоче й не може робити, може страждати на безсоння або, навпаки, мати постійну сонливість, але й після сну не відчувати, що відпочила.

**2) Запитання до учасників: «У якій зоні ви перебуваєте нині?»**

Під час стресу ми можемо часто переміщатися із зони в зону. Це нормально. Проблема, якщо людина застрягла в зонах збудження чи пригніченості. Як не застрягнути в зонах збудження і пригніченості? Як повернути себе в зону стійкості?

**3) Запитання до учасників: «Що ви робите, щоби повернутися в стан благополуччя?»**

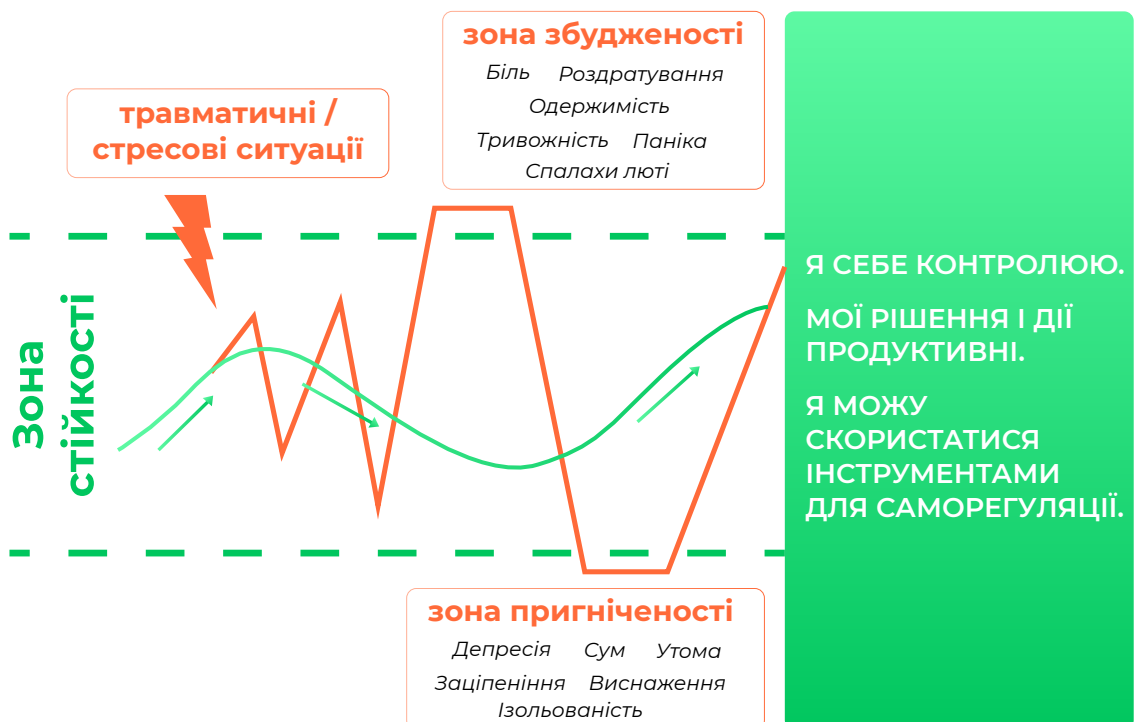
Навички нашої стійкості базуються на даних нейробіології. Це все біологічні процеси людського організму. Можна навчитися плекати у собі благополуччя попри все, що зараз відчуваємо.

Наприклад, подумайте, що або хто допомагає вам пройти через усе це нині. Хто або що підбадьорює вас?

Коли ми думаємо про щось, від чого стає спокійніше, це допомагає прояснити розум, заспокоїтися. Це ваші ресурси, які додають упевненості.

Також дослідження показують, що навички стійкості знижують ворожість. Нам важливо засвоїти ці навички, щоб було легше нам і людям поруч із нами.

Далі ми проведемо кілька вправ, щоб потренуватися повертатись у зону стійкості.





**До уваги тренера:** у ході вправи важливо спілкуватися з аудиторією, просити давати зворотний зв'язок, запитання, приклади. Це допоможе учасникам швидко засвоїти цю інформацію.

## 10 Вправа «Як повернутися в зону стійкості?»

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити, що повернення з зону стійкості можливе, людина може на це впливати й може допомагати собі та іншим.

### Хід вправи

#### 1) Інформаційне повідомлення

Тренер пропонує учасникам пригадати, як вони турбуються про себе, щоби перебувати або повертатися в зону стійкості:

- ➔ Кожна людина може навчитися зчитувати свою нервову систему, щоби повертатися в стан благополуччя, який ми називаємо зоною стійкості.
- ➔ Досліджуємо й визначаємо: відчуття приємне, неприємне чи нейтральне.
- ➔ Затримайтеся на приємних або нейтральних відчуттях.
- ➔ Перемістити фокус уваги на приємні відчуття (помітити кольори, випити води, ...).
- ➔ Стани вдячності й радості можна запам'ятовувати.

#### 2) Групова робота «За кого чи за що ви вдячні»

Учасники об'єднуються в трійки, пригадують і обговорюють у групах свої особисті історії, коли вони були вдячні комусь чи чомусь.

#### 3) Обговорення в загальній групі:

Як ви почуваетесь після цієї роботи в трійках? Хто хоче поділитися?

#### 4) Інформаційне повідомлення:

Основа стійкості – зосередження на стійкості (там, де наша увага, там наше самопочуття).

**Вправа.** Стисніть кулаки – які відчуття в тілі? Відкрийте долоні – які відчуття? Які емоції відчуваєте? Будьте уважні до своїх відчуттів.

Коли ми навчимося розрізняти самовідчуття стресу і благополуччя, у нас з'явиться вибір, на чому зосереджуватися всередині тіла.

Страх і надмірна настороженість підтримували життя наших предків, що спричинило появу концепції негативного упередження. Ми налаштовані приділяти більше уваги негативному. І це різко забарвлює наш погляд на світ, на себе й наші стосунки. Дослідження показали, що для того щоби збалансувати або нівелювати вплив нашого негативного думання, для кожної сприйнятої негативної думки, яка виникає, потрібні п'ять позитивних. Психолог Рік Хенсон, автор книги «Мозок Будди», стверджує: «Мозок схожий на липучку для негативних переживань». Тож пам'ятаймо про це, коли намагаємося повернути себе в стан бла-

гополуччя. Повертайте себе до позитивних думок увесь час. Це перша умова у вихованні стійкості. Також зверніть увагу на його складові.

**Базовими складовими моделі виховання стійкості є:**



**До уваги тренера:** ця вправа має велике значення для усвідомлення учасниками власної відповідальності за турботу про себе, бажання повернути себе у стан благополуччя, якщо зазнали стресу, і допомогти собі. А також важливе розуміння станів, у яких можуть перебувати інші люди поруч із нами, і способів допомогти їм.

## 11 Техніки миттєвої допомоги

**Мета:** поінформувати й відпрацювати з учасниками основні техніки миттєвої самопомоги.

### Хід вправи

Тренер розповідає про кожну з технік і пропонує закріпити її на практиці відразу з усіма учасниками.

Тренер називає техніку, і всі учасники виконують її:

1. Просто випити склянку води, чаю чи соку. Чому це працює? По-перше, відбувається переключення уваги, по-друге, коли ми п'ємо, наше дихання сповільнюється, відтак ми заспокоюємося.
2. Доторкнутися до поверхні. Яка вона? Помічайте деталі. Опишіть її, назвіть щонайменше п'ять ознак (шорстка / гладка, з якого матеріалу, якої температури, на що схожа і т. ін.).

3. Огляньте свою кімнату зараз і скажіть, що привертає вашу увагу (що це за предмет, де він стоїть, чому привернув вашу увагу).
4. Назвіть шість кольорів, які ви бачите зараз у своїй кімнаті, навколо себе (кожен учасник собі фіксує ці кольори).
5. Порахуйте назад від 20 до 1. Кожен самостійно рахує мовчки.
6. Яка температура в кімнаті? Повітря? Тіла? Об'єктів, яких торкаємося? Чи прохолодно, тепло, жарко?
7. Зверніть увагу на звуки в кімнаті й назовні. Що ви чуєте в кімнаті? А які звуки чуєте за вікном? Звертайте увагу на звуки, що допомагають вам повернутися в зону стійкості (наприклад, клацання годинника).
8. Пройдіться кімнатою, відчуйте, що ноги торкаються підлоги. Відчуйте підлогу стопами ніг. Кожен крок відчувайте.
9. Притисніть руки або спину до стіни. Міцно притисніть. а тепер відпустіть. Прислухайтеся до відчуттів у тілі.

**Підсумок:** ці прості техніки, насправді, мають наукове обґрунтування, вони довели свою високу ефективність. Це «швидка допомога» для психіки, що зазнала стресу. Ми тренуємо мозок бути в теперішньому моменті й застосовувати різні органи чуттів. Таких технік є значно більше, ми зупинилися на основних. Разом із тим хочу назвати й інші техніки, які можна використовувати в класі: назвати тварину на кожну літеру алфавіту, разом поспівати чи помугикати якусь веселу пісеньку, потанцювати, згадати свій улюблений запах і розповісти про нього, погладити тваринку, обняти друга, намалювати веселу тваринку, хвилинка стишення, усім разом посміятися. Важливо давати групі різні техніки допомоги, так ми зможемо допомогти різним дітям із різним сприйняттям.

**До уваги тренера:** власним прикладом тренер демонструє легкість і доступність виконання кожної вправи. Важливо не поспішати. Кожну техніку всі виконують. Після вправлення в кожній техніці миттєвої допомоги тренер просить зосередитися на своїх відчуттях та враженнях.

## 12 Робота в групах «Зворотний зв'язок після виконання технік миттєвої допомоги»

**Мета:** закріпити знання практик миттєвої допомоги.

### Хід вправи

Учасники об'єднуються в групи по четверо та обговорюють такі запитання:

- ? Ваші відчуття від виконання практик миттєвої допомоги?
- ? Як зараз почуваєтеся?
- ? Що для вас виявилось особливо корисним?
- ? Що будете застосовувати?

❓ Чим готові вже поділитися з колегами?

**До уваги тренера:** важливо наголосити, щоб кожен учасник мав можливість поділитися своїми враженнями й відчуттями. Соціально-емоційне та етичне навчання має базуватися на усвідомленості, співпереживанні й залученості. Тож така робота в групах допомагає учасникам навчатися найефективніше.

## 13 Інформаційне повідомлення «Результати використання технік миттєвої допомоги»

**Мета:** надати аргументи щодо використання технік миттєвої допомоги.

### Хід вправи

Відома мудрість каже: «Навіть у найтемніші часи варто сіяти зерна світла, щоб вистояти». Тож використання технік миттєвої допомоги – це, на нашу думку, спосіб повернутися в зону стійкості, нагадати собі, що ми обов'язково переможемо, і нести світло навколо себе.

Згідно з результатами досліджень, використання технік миттєвої самопомоги має такі результати:

- Статистично значуще зниження середньої кількості депресій, ворожості, соматичних симптомів, тривожності.
- Статистично значуще підвищення симптомів, пов'язаних із розслабленістю, задоволеністю і дружністю.
- Значущі результати з поліпшення благополуччя та стійкості.
- Зниження вторинного травматичного стресу, стресових фізичних симптомів

**До уваги тренера:** усвідомленість учасників передбачає прийняття інформації, інтегрування її у свій життєвий світогляд, саме тому результати досліджень, наукові дані завжди посилюють ефект сприйняття.

## 14 Оцінювання емоційного стану учасників

**Мета:** повторне оцінювання та порівняння власного емоційного стану до й після виконання технік миттєвої самопомоги.

### Хід вправи

Можлива шкала для оцінювання:

**10** – щастя, успіх

**9** – радість, ентузіазм

**8** – мрійливість, наснага

**7** – спокій, задоволення

6 – цікавість

5 – нудьга, одноманітність

4 – ворожість

3 – гнів, ненависть

2 – страх, горе

1 – апатія

Тренер пропонує учасникам проаналізувати їх стан до й після заняття.

**До уваги тренера:** якщо стан учасників залишається на низькому рівні після заняття, то можна нагадати про можливості самоаналізу й самодопомоги, які були запропоновані на занятті, і можливості звернутися по допомогу до фахівців.

## 15 Рефлексія дня

**Мета:** підбивання підсумків вебінару, актуалізація здобутих знань та інтеграція їх в індивідуальний досвід учасників.

### Хід вправи

Тренер просить учасників у загальній групі відповісти на такі запитання:

- ◆ Що з почутого берете із собою?
- ◆ Як будете використовувати в роботі?
- ◆ Для чого це вам?

**До уваги тренера:** важливо поставити всі запитання групі та зберегти час для рефлексії кожного вебінару. Учасники можуть відповідати вголос або письмово.



## Тема 4

# Складні емоції та почуття під час війни. Робота з почуттями

### Мета заняття

Надати тлумачення основним емоціям у житті людини, пояснити відмінність між емоціями й почуттями, роз'яснити функції емоцій та особливості роботи зі складними почуттями дітей і дорослих.

### Перелік активностей / вправ

1. Вправа «Кам'яне обличчя»
2. Теоретичний блок. Основні поняття
3. Функції емоції, класифікація та їх важливість
4. Вправа «Світ моїх почуттів».
5. Вправа «Витримати іншого».
6. Руханка «Австралійський дощ»
7. Вправа «Трансформація страху»
8. Тілесна вправа «Я є»
9. Робота з провиною
10. Прийоми самопомоги під час тривалих станів зниження настрою та відсутності сил (депресивних станів)
11. Рефлексія дня: вправа «Карусель емоцій»

### Короткий опис вправ

#### 1 Вправа «Кам'яне обличчя»

• **Мета:** демонстрація зв'язку емоцій дорослого й дитини.

#### • Хід вправи

• Тренер пропонує переглянути відео відомого експерименту «Кам'яне обличчя» від доктора Едварда Троніка. Намагаючись дізнатися більше про двосторонню систему емоційного спілкування, яка визначає взаємодію немовляти з тим, хто найбільше піклується про нього протягом

перших шести місяців життя, Едвард Тронік придумав лабораторний експеримент, основним завданням якого було вивчення взаємних очікувань батьків і маленьких дітей.

В оригінальному варіанті цього експерименту, названого «Експериментом із кам'яним обличчям», батьків просили посидіти й пограти з їхніми тримісячними дітьми так, як вони це роблять зазвичай. Потім експериментатор просив батька чи матір припинити спілкування з дитиною. Дорослого інструктували продовжити дивитися на малюка, але надати своєму обличчю застиглому або відсутнього виразу.

У немовляти це викликало подив, і воно намагається вплинути на тата чи маму посмішкою, агукуванням і руховою активністю. Під час цих спроб батьки продовжували зберігати кам'яний вираз обличчя. Через кілька хвилин поведінка немовлят починала змінюватися. Вони відверталися вбік, починали смоктати палець і на вигляд страждали. Хтось із дітей реагував на байдужість дорослих пхиканням, що переходило в безперервний плач, а в інших немовлят текла слина, з'явилася гикавка (усе це явно мимовільні реакції). Хоча батько чи мати залишалися, як і раніше поруч, рідна людина раптово, порушуючи всі очікування дитини, ставала емоційно недоступною – зміна, з якою немовляті було важко впоратися.

У кінці експерименту тато чи мама відновлювали звичайну гру з дитиною, доки до малюка не повертався гарний настрій. Цей експеримент демонструє вагомість і важливість емоційного спілкування між батьками й дітьми тримісячного віку.

Після перегляду відео тренер пропонує обговорити вплив емоцій дорослого на дитину.

**До уваги тренера:** тренер надає можливість учасникам робити аналіз і висновки з побаченого, просить пов'язувати їх із темою заняття.

## 2 Теоретичний блок. Основні поняття

**Мета:** пояснити різницю між емоціями та почуттями.

### Хід вправи

Перегляд відео про вплив емоцій дорослого на дитину.

**Емоція** – це короткочасний стан, у який потрапляє людина, він швидко з'являється і зникає, стосується певної ситуації (радість, страх від голосних звуків).

**Емоція** – складний механізм, який формується протягом життя людини і в процесі пізнання світу є важливим регулятором поведінки й діяльності відповідно до її потреб та інтересів. У кожний момент нашого життя ми відчуваємо якусь емоцію. І коли людина каже, що нічого не відчуває, це означає, що вона не вміє ідентифікувати свої емоції. Усі ці прояви емоцій нерозривно пов'язані з адаптацією людини до навколишніх факторів.

До речі, когнітивні процеси пов'язані з нашими емоціями. Чим більше в людини розвинутий емоційний інтелект, тим вона краще навчається.

**Почуття** – більш тривалий стан, у якому перебуває людина (кохання, ненависть).

**До уваги тренера:** важливо звертатися до знань учасників щодо емоційного інтелекту, запрошувати їх до доповнення.

## 3 Функції емоцій, класифікація та їх важливість

**Мета:** ознайомити учасників із базовими й соціальними емоціями, функціями емоцій та їх важливістю.

### Хід вправи

Функції емоцій:

- 1. Оцінна** (відображальна) – скануємо простір.
- 2. Регулятивна** (стимулювальна) – спонукаємо на дію, пошук на завдання. Виникає імпульс до дії, назустріч тому, що мені потрібно зробити.
- 3. Сигнальна** – сигналізуємо іншій людині про те, як задовольняються наші потреби, на що передусім потрібно звернути увагу.
- 4. Комунікативна** – передаємо переживання іншим людям.
- 5. Підкріплювальна** – закріплюємо знання емоціями, так усе засвоюється краще.

Тренер звертається до мультфільму «Думками навиворіт», запитує учасників, хто бачив цей мультик, де простою, доступною мовою розказано про емоції та їхню роль у нашому житті.

**Базові емоції (страх, сум, радість, гнів, огида)** з'являються в дитини уже в ранньому віці. Не існує такої людини в світі, яка не виявляла би базових емоцій та почуттів. Усі здатні радіти й сумувати, сміятися і плакати, це і є головна відмінність людей від інших живих істот на планеті. Кожна людина по-різному реагує на навколишній вплив: хтось щасливий, коли йде дощ, а інший впадає в тривогу від цього.

**Радість** – ми відчуваємо, коли наші потреби задоволені. Її проявляють навіть під час прийому їжі або води. Радість пов'язана з отриманням задоволення від будь-якої дії, навіть від буденних речей.

**Гнів** – ми відчуваємо, коли наші потреби не задоволені. Це корисна емоція, яка проживається через фізичну дію. Важливо вибирати форму вияву гніву. Гнів виникає, коли на шляху до отримання задоволення виникають перешкоди, а людина відмовляється сприймати це як належне і всіма способами чинить внутрішній опір.

**Страх** – сигналізує про загрозу життю. Емоцією, яка служить захистом людини від негативних впливів, є страх. Він попереджає про можливу загрозу життю або здоров'ю, відчуття болю фізичного або душевного.

**Сум** – виникає у зв'язку зі втратою задоволення або його відсутністю.



Також трагічні події в житті сприяють виникненню печалі.

**Огида** – емоція, за допомогою якої людина відмовляється сприймати що-небудь, відкидає звичайні речі, які їй неприємні.

**Зацікавленість** – прояв цікавості до чого-небудь. Він допомагає в дослідженні навколишнього світу. Навіть малюки, виявляючи цікавість, дізнаються про прості речі. Також ця емоція народжується через пошук задоволення або для прояву активності. Діти й підлітки мають набагато більше зацікавленості, ніж дорослі, тому що вони пізнають світ і багато чого не знають.

**Здивування.** Воно з'являється від вигляду чогось нового й незвичайного. Подив – найшвидша з емоцій, яка призводить до появи іншої, залежно від ситуації, що склалася. Це може бути радість, або гнів, або страх.

**Соціальні емоції (сором / провина, гордість, співчуття, вдячність)** виникають пізніше, коли дитина підростає, формується в соціальній взаємодії. Соціальні вони тому, що допомагають взаємодіяти з іншими людьми. Наприклад, гордість, співчуття, вдячність дають змогу змінювати бажання, замість того щоби боротися з ними. Крім того, вони мають цілющий вплив на організм: знижують частоту серцевих скорочень, поліпшують якість сну та зміцнюють імунітет.

Життя людини без емоцій неможливе.

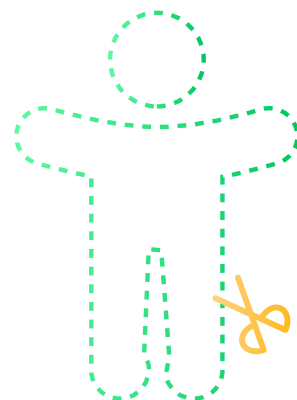
**До уваги тренера:** важливо звернути увагу учасників, що базові емоції людини рідко проявляються окремо. Найчастіше вони або підсилюють одна одну, або погашають наступну. Радість з'являється від цікавості до чого-небудь, а злість може бути пов'язана з огидою і страхом.

## 4 Вправа «Світ моїх почуттів»

**Мета:** обговорити з учасниками, де є страх, гнів, зацікавленість, радість, сум, провина, сором у тілі людини.

### Хід вправи

1. Із цілого аркуша паперу вирвіть макет людини.
2. Знайдіть місце, де перебувають такі почуття: страх, гнів, зацікавленість, радість, сум, провина, сором
3. Виберіть колір для кожного почуття.
4. Нанесіть позначку кожного почуття на ваш макет.
5. Об'єднайтеся в четвірки та обговоріть свої враження.



Питання для обговорення (шість хвилин):

- ? Які почуття переважають?
- ? Як ви їх проявляєте?
- ? Які почуття виражати легко? Які – складно?

**До уваги тренера:** тренеру важливо зазначити, що всі почуття важливі й нормальні для кожної людини. Оскільки почуття прагнуть бути прожитими та проявленими, то необхідно дозволити їм бути!

## 5 Вправа «Витримати іншого»

**Мета:** дати можливість учасникам повправлятися в умінні слухати іншого, не коментуючи або інтерпретуючи, при цьому бути уважними до власних відчуттів.

**Хід вправи**

1. Учасники об'єднуються в пари.
2. Кожному по черзі пропонується пригадати ситуацію з дитинства, яка була для нього складною, важкою, стресовою (дві хвилини на людину)
3. Один учасник розповідає, інший – перебуває поруч, слухає та відмічає свої почуття, не коментуючи, не надаючи порад, не оцінюючи.

**Питання для обговорення в групі:**

- ? Як почувалися, коли виконували цю вправу?
- ? Що було складним, а що – навпаки, легким під час виконання?
- ? Які висновки можете зробити?

**До уваги тренера:** важливо дати учасникам самостійно зробити висновки про цінність Уміння слухати іншого без коментарів або інтерпретацій, водночас бути уважним до власних відчуттів.

## 6 Руханка «Австралійський дощ»

**Мета:** чудова вправа для психологічного розвантаження учасників.

**Хід вправи**

Учасники стають у коло.

Тренер: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!»

«В Австралії піднявся вітер». (Тренер тре долоні.)

- «Починає крапати дощ».  
(Клацання пальцями.)
- «Дощ посилюється».  
(Плескання долонями по грудях.)
- «Починається справжня злива».  
(Плескання по стегнах.)
- «А ось град – справжня буря».  
(Тупіт ногами.)
- «Але що це? Буря стихає».  
(Плескання по стегнах.)
- «Дощ стихає».  
(Плескання долонями по грудях.)
- «Поодинокі краплі падають на землю».  
(Клацання пальцями.)
- «Тихий шелест вітру».  
(Потирання долонь.)
- «Сонце!» (Руки догори.)



**До уваги тренера:** цю вправу варто проводити з усмішками, позитивною налаштованістю.

## 7 Вправа «Трансформація страху»

**Мета:** вивчення шляхів зміни сильних емоцій на прикладі страху.

### Хід вправи

- Подумайте про свій страх. Оберіть страх невисокої інтенсивності (до 5 балів).
- Відшукайте його у своєму тілі: де він живе?
- Підготуйте модель свого страху за допомогою паперу або фольги.
- Візьміть аркуш паперу (фольги), спробуйте з ним щось зробити: скрутити, зім'яти, зліпити.
- Подивіться на те, що створили. Які думки у вас з'являються?
- Що б ви зробили з цим страхом? Зробіть!
- Що з вами зараз? Виміряйте інтенсивність свого страху.

**До уваги тренера:** тренер не проводить вправу спокійно, його стан є показником стабільності групи та продуктивності учасників.



## 8 Тілесна вправа «Я є»

**Мета:** увага до відчуттів власного тіла, ідентифікація, заземлення.

### Хід вправи

Після звільнення від неприємних емоцій, таких як страх, варто приділити увагу тілу. Тренер пропонує учасникам сісти зручно й відчути своє тіло.

«Поставте ноги на підлогу. Відчуйте підлогу під ногами, відчуйте цю опору. Поступово покладіть руки на груди і скажіть: «Я є!» Промовте цю фразу й відчувайте свою присутність тут і зараз. А тепер обійміть себе обома руками, скажіть собі: «Я тут» і відчувайте свої кордони, своє тіло. А тепер витягніть руки й потягніться догори, вирівняйтеся, мов струночка. Відчуйте свою висоту і свої можливості, скажіть собі: «Я високо!» А тепер розставте руки широко в сторони й відчувайте простір для вас, місце для себе. Промовляйте до себе: «Я широко!» Відчуйте всю ширину вашого простору й вашого тіла. Знову покладіть руки на груди і скажіть своє ім'я: «Я – Оля!» Відчуйте себе в цьому місці у цю мить. А тепер зробіть із ваших рук дах над головою і промовляйте: «Я в будиночку, я в безпеці». Сфокусуйтеся на власних відчуттях.

**До уваги тренера:** тренер коментує дії учасників, підбадьорює, закликає до виконання вправи. Показує всі рухи на собі. Вправу бажано виконувати стоячи, якщо це неможливо, то сидячи. Можна повторити двічі, головне – не проскакувати рухи й слова, а на кожному фіксувати увагу. По завершенні можна відповісти на запитання учасників, дати можливість зворотного зв'язку та надати роз'яснення щодо особливостей вправи.

Вправа повертає увагу учасників до власного тіла, самоідентифікації, себе у світі, кордонів свого тіла і, відповідно, контролю над своїм тілом і своїм життям. Оскільки наше тіло завжди з нами, то і стрес ми переживаємо тілом, і через нього ж можемо позбавлятися від стресу.

## 9 Робота з провинною

**Мета:** відпрацювання шляхів зменшення прояву провини.

### Хід вправи

Нарівні зі страхом у дорослих і дітей з'являється почуття провини, що вони роблять недостатньо, знаходяться не там, де мають бути, та інші. Незважаючи на те, що провинна – емоція соціальна, навіть діти відчувають її.

Уявіть свою провинну. Оберіть ту, яка зараз буде прийнятною для навчання (на 5 балів з 10). Закінчіть речення від імені провини:

- ➔ Я твоя провина. Я хочу тобі сказати, що...
- ➔ Я з'явилася, тому що...
- ➔ Я з'явилася, коли...
- ➔ Я стану меншою, якщо ...
- ➔ Я зникну, якщо...

**До уваги тренера:** тренер підтримує учасників у процесі роботи, пропонує по завершенні прочитати повний текст від імені своєї провини всіх охочих. Особливістю роботи з провинною є не підсилення її, а виокремлення почуттів (особливо декількох). Винесення складних почуттів назовні (легалізація їх) допомагає зменшити інтенсивність цих почуттів. Кожна емоція має право на існування та повагу до її прояву. Усвідомлення зон контролю й зон впливу повертає до реальності. Пам'ятайте! Кожну вправу маєте використовувати лише після відпрацювання на практиці, після її інтеграції у власний досвід.

## 10 Прийоми самодопомоги під час тривалих станів зниження настрою та відсутності сил (депресивних станів)

**Мета:** створення плану самодопомоги.

### Хід вправи

Учасникам пропонується заповнити таблицю й написати, які справи приносять задоволення і вони хочуть їх зробити для себе, а які воліють робити з іншими, що було би приємно.

день тижня	справи для себе	справи з іншими
понеділок		випити філіжанку кави з подругою
вівторок	розмалювати картину	
середа		
четвер		
п'ятниця		
субота		
неділя		

Питання для обговорення після заповнення таблиці:

- ? Як почувалися, коли виконували цю вправу?
- ? Чи було складно, чи легко виконувати?
- ? Які висновки можете зробити?

**До уваги тренера:** зробити акцент на тому, що в учасників насправді є великий арсенал ресурсів самопомоги. Важливо наголосити, щоби справи були реалістичними та їх можна було виконати.

## 11 Рефлексія дня: вправа «Карусель емоцій»

1. Сьогодні мені було сумно, коли...
2. Сьогодні я раділа (радів), коли...
3. Сьогодні я відчував (-ла) злість, коли...
4. Сьогодні мені було цікаво, коли...
5. Сьогодні мені сподобалося, коли...
6. Сьогодні мені було нудно, коли...
7. Я візьму із собою...



**До уваги тренера:** заохочуємо учасників відповідати в чаті (відповіді зачитує тренер) або голосом, важливо, щоби більшість учасників могли висловитися.

## Тема 5

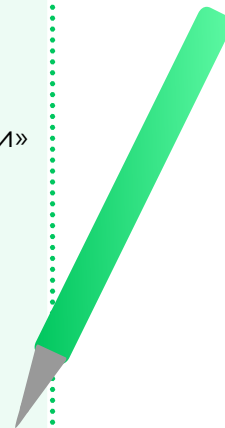
### Самодопомога під час ускладнених станів

#### Мета заняття

Інформувати учасників про стрес і психічну травму, ознайомити з поняттям «резилієнс» і «резильєнтність психіки», нейропластичність і нейрогенез, продовжити ознайомлення з техніками самопомоги; ввести поняття «тілесний інтелект» і «тілесна усвідомленість», розвивати навички тілесної усвідомленості.

## Перелік активностей / вправ

1. Привітання
2. Самооцінювання
3. Тест «Міфи та факти про стрес і травму»
4. Інформаційне повідомлення «Що таке стрес і психічна травма?»
5. Групове обговорення «Вдячність»
6. Інформаційний блок «Резилієнс»
7. Динамічна реальність
8. Загальне обговорення «Перенавчання»
9. Інформаційне повідомлення «Біологія нервової системи»
10. Робота в групах «Емоції та почуття»
11. Емоції в тілі. Контур уваги
12. Вправа «Досліджуємо й визначаємо відчуття»
13. Тілесна усвідомленість
14. Мистецтво помічати
15. Вправа «Турбота про себе»
16. Медитація «Власна чаша душі»
17. Повторне самооцінювання
18. Рефлексія модуля 1



## Короткий опис вправ

### 1 Привітання

• **Мета:** привітання учасників, налаштування на роботу.

• **Хід вправи**

• Тренер вітає учасників, розповідає про план вебінару і запрошує до активної та продуктивної зустрічі й роботи.

**До уваги тренера:** тренер запрошує учасників за можливості вмикати відеозв'язок і вітатися в чаті.



## 2 Самооцінювання

**Мета:** актуалізувати знання про зону стійкості, збудження і пригнічення та практикуватися в тілесній усвідомленості.

**Хід вправи:** після нагадування тренером учасникам пропонується обрати ту зону, в якій вони зараз перебувають:

- Зона стійкості.
- Зона стійкості, але на верхній межі із зоною збудженості.
- Зона стійкості, але на нижній межі із зоною пригніченості.
- Зона пригніченості.
- Зона збудженості.



**До уваги тренера:** в онлайн-форматі зручно ставити позначки на зображенні (режим дошки), скористатися тестом або чатом зустрічі.

## 3 Тест «Міфи та факти про стрес і травму»

**Мета:** розпізнавати й аналізувати неправдиву інформацію за темою «Стрес і травма».

**Хід вправи**

Реакціями в програмі Zoom, голосом або відповідями в чаті учасники відповідають на запитання тренера.



- ➔ **Стрес – це корисно.** Правда. Під час стресу енергія використовується швидше. Самі собою збудження й зібраність не погані, вони потрібні нам, щоби встати вранці та справлятися із завданнями протягом дня. Люди з нестачею «хорошого» стресу стають байдужими, млявими й не реагують належним чином на неординарні ситуації. Корисна доза стресу – це баланс між перезбудженням нервової системи та недостатнім її збудженням. Як і в спорті, помірні фізичні вправи зміцнюють людині серце й тіло, тоді як надмірне навантаження викликає в тканинах оксидативний стрес, пов'язаний із запаленнями та хронічними хворобами.
- ➔ **Знайомі ситуації вже не викликають стресу.** Міф. Ми можемо постійно бігати в колесі тригерів стресу, починаючи з того, що виплигуємо вранці з ліжка, блискавично збираємося, заковтуємо сніданок і мчимо на роботу. Ми командуємо нервовій системі: «Стрибай!» та підганяємо себе адреналіном. Просто помітивши, у чому саме ходимо колами однією й тією ж стежкою, ми можемо допомогти собі змінити власне життя на краще.
- ➔ **Чорний шоколад знижує стрес.** Факт. Він зменшує вироблення гормону стресу, тому це один із головних антидепресантів. Його вживання поліпшує активність мозку, а також зменшує нервову напругу. Подолати стресову ситуацію допоможуть і такі продукти: риба жирних сортів (наприклад, лосось або тунець); цитрусові, особливо апельсини (цей багатий на вітамін С продукт не тільки зміцнить імунітет, але й поліпшить захисні властивості нервової системи); шпинат (чудовий антиоксидант, здатний також знизити кров'яний тиск і поліпшити самопочуття загалом); вівсяна каша (сприяє підвищенню стійкості до стресів і проблем).
- ➔ **Стрес «у голові».** Міф. Не можна розглядати мозок чи нервову систему окремо від інших частин тіла. У нашому організмі все пов'язане між собою, і він увесь відповідає на якісь внутрішні або зовнішні стимуляції. Поклавши долоню на те місце, де «гніздиться» стрес (живіт або серце), можна себе хоч трохи заспокоїти. Масаж, гаряча ванна, розтяжка чи фізичні вправи – усе це може допомогти послабити психологічну напругу.
- ➔ **Люди з ПТСР – небезпечні.** Міф. Більшість людей, які потерпають від ПТСР, не хочуть завдати шкоди ані собі, ані комусь іншому. Психоз і агресія не є характерними для цього стану. До основних симптомів, пов'язаних із ПТСР, належать нав'язливі думки, кошмари, безсоння, відчуття провини, ізоляція, розчарування тощо.

**До уваги тренера:** тренер може обирати інші факти та міфи за своїм уподобанням чи відповідно до рівня знань групи.



## 4 Інформаційне повідомлення «Що таке стрес і психічна травма?»

**Мета:** повідомлення інформації про стрес і психічну травму.

### Хід вправи

Стрес – захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Психічна травма – вітальне відчуття невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, що супроводжується почуттям безпорадності й незахищеності, а відтак спричиняє тривале потрясіння у сприйнятті власної самості та світу (Готфрід Фішер, Петер Рідеслер).

Через надмірну стимуляцію всіх органів чуття травматичні події до такої міри наповнені стресом, що вони перевантажують наші звичні стратегії подолання.

Особа може бути жертвою події, або бути свідком чогось загрозливого для життя, або довідатися про травматичну подію, що сталася з рідними.

Розрізняємо:

- ➔ **стресові події** – важкі події для психіки, які не несуть загрози життю.
- ➔ **травматичні події** (МКХ11, DSM-5) – стресові події, що несуть загрозу для життя і здоров'я вас та близьких людей.

Відсутність безпосередніх загроз для здоров'я та життя	Наявність безпосередніх загроз для здоров'я та життя
Стоматологічні процедури	Великі хірургічні операції
Втрата роботи, майна	Природні катастрофи
Конфлікти з людьми	Викрадення людей    Стихійні лиха
Укуси собаки	Смертельні хвороби    Насильство
Розлучення	Терористичні акти    Концтабори
Переїзди    Зрада	Геноцид <b>ВІЙНА</b>

**До уваги тренера:** тренеру варто підсумувати, що травматичними можуть бути і загрозливі події, і ті, що не несуть безпосередньої загрози здоров'ю та життю. Особливо це стосується дітей дошкільного й молодшого шкільного віку. Прийняття факту травмування дитини незначною з погляду дорослого подією стане першим кроком для допомоги дитині.

## 5 Групове обговорення «Вдячність»

**Мета:** продовжити роботу з ознайомлення із вдячністю як способом повернутися в зону стійкості.

### Хід вправи

Учасникам пропонується відповісти на такі запитання:

- ? ХТО або ЩО підбадьорює вас?
- ? ХТО або ЩО допомагає вам пройти через це зараз?
- ? ХТО або ЩО допомагає вам повернутися до зони стійкості?
- ? Завдяки ЧОМУ ви тримаєтеся?
- ? Чи пошук відповідей допомагає вам повернутися в зону стійкості? Чи змінюється ваш стан? Прислухайтеся до себе.

Стани радості і вдячності можна запам'ятовувати, щоб час від часу повертатися до них. Це спосіб самопомоги, спосіб повернення в зону стійкості.

**До уваги тренера:** важливо до обговорення залучати різних учасників, а не лише активних. Можна попросити всіх писати відповіді в чаті, якщо навчання відбувається онлайн.

## 6 Інформаційний блок «Резилієнс»

**Мета:** ознайомити з поняттям «резилієнс» і «резильєнтність психіки».

### Хід вправи

**1) Тренер запитує групу: «Чи чули ви терміни “резилієнс” і “резильєнтність психіки”? Із чим у вас асоціюються ці терміни?»**

**2) Інформаційне повідомлення.**

Тренер наводить як приклад метафору: резильєнтність психіки можна порівняти з м'ячиком. Коли ви кинете на підлогу скляну кульку, що станеться? Кулька розіб'ється. А якщо кинути на підлогу металеву кульку? Покотиться й залишиться на місці. А що відбудеться з тенісною кулькою? Вона торкнеться підлоги, трохи деформується, тоді спружинить, відновиться і підстрибне догори. Так і людська психіка під дією стресів: хтось ламається, хтось «заморожується, завмирає в травмі», а хтось здобуває новий досвід і рухається далі.

**Резильєнтність** (також: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) – це здатність людини справлятися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Якщо коротко, **резилієнс** – властивість, котра допомагає нам пережити стрес, психологічна стійкість, пружність або відновлю-

ваність. Резильєнтність – наче парасолька, що тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею.

Завдяки дослідженням ми знаємо, що деякі люди народжуються з природною здатністю довше зберігати спокій і ясність у міркуванні після зіткнення зі стресом. Проте цю здатність також можна розвинути, адже, на думку експертів, людина може засвоїти й виробити навички, які допоможуть краще долати труднощі. Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше й найцінніше в ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення та поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен. Для того щоби формувати життєву стійкість, потрібно пізнати й навчитися використовувати свої психологічні ресурси, збалансувати енергетичні витрати в різних сферах життєдіяльності.

### **3) Загальне обговорення «Що таке резилієнс»?**

Тренер запрошує учасників до обговорення: «Чи можете поділитися прикладами, досвідом вашої резильєнтності?»

### **4) Підсумок**

Психологічна стійкість (резильєнтність) – це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи або відновлюючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність і зростання, соціальні зв'язки. Це надзвичайно важлива риса, з якою ми всі народжуємося (наче з м'язами) – і вона росте й міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя.

Ми стаємо більш резильєнтними (стійкішими) щоразу, коли в момент випробувань вибираємо резильєнтну відповідь:

- ➔ зводиться, коли падаємо;
- ➔ творити життя з надією попри біль втрат;
- ➔ бути мужніми попри страх тощо.

Які складові психологічної стійкості?

- 1.** Цінності: знати сенс свого життя, своє покликання й жити згідно з цим навіть у часи найважчих випробувань.
- 2.** Ефективна дія: організувати свою поведінку в ефективний спосіб, чинити з надією, діяти згідно з цінностями, працювати разом.
- 3.** Корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію і навігувати в ній із мудрими та світлими думками.
- 4.** Взаємопідтримка та ефективна співдія: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості й глибоких життєдайних стосунків.
- 5.** Ефективна регуляція енергії та емоцій.

**До уваги тренера:** важливо пам'ятати, що головне завдання – дати педагогам розуміння поняття «резильєнтність», а також що вона тренується й дуже необхідна нам у часи перебування в стресі.

## 7 Динамічна реальність

**Мета:** наголосити увагу учасників на швидкозмінному світі, який вимагає змін і від самої людини.

### Хід вправи

Реальність сьогодні розвивається динамічно. Кількість подій на одиницю часу стає надмірно високою та вимагає розвитку спеціальних компетентностей для збереження й розвитку життєстійкості. Серед них такі:

- ◆ адаптивність до постійно змінних умов;
- ◆ здатність навчатися й перевчатися, зокрема позбавлятися від неактуальних знань і навичок;
- ◆ соціальність.

**До уваги тренера:** тренер може запропонувати учасникам замислитися, з якою швидкістю рухається, на їхню думку, сучасний світ. Чи змінилася швидкість подій порівняно з подіями 10 і 20 років тому? Із чим, на їхню думку, це пов'язано?

## 8 Загальне обговорення «Перенавчання»

**Мета:** усвідомити швидкоплинні зміни сучасного світу та шляхи власної трансформації до динамічної реальності.

### Хід вправи

Тренер пропонує задуматися над відомою фразою «Забудьте все, чого ви навчилися». Пригадати, коли й за яких обставин учасники чули її. Після вступу пропонується обговорити таку особливість, як перенавчання. У чаті учасники пишуть відповіді на такі запитання:

- ? Що допомагало?
- ? Що заважало?
- ? У яких обставинах було легко?
- ? Що ускладнювало?

Якби люди й досі їздили на конях, спілкувалися за допомогою стаціонарних телефонів або шукали друзів за довідниками? Це було актуально в минулому. А сьогодні час новий, і нові реалії є у нашому житті. Щоби почуватися комфортно в новій реальності, треба перестати робити за застарілими програмами, які більш не працюють, і вивчати нові, актуальні форми діяльності й навчати цього наших учнів та дітей. А вірніше, вчитися у них.

**До уваги тренера:** за всіма чинниками трансформації суспільства та

світу передусім стоять люди, які генеруватимуть ідеї, формуватимуть стратегії інновацій, прийматимуть рішення й реалізовуватимуть програми, виконуючи свою роботу максимально продуктивно. Важливо також наголосити, що деякі правила у змінному житті все ж таки залишаються стабільними. Для кожної людини важливо зрозуміти, що саме є непорушними принципами й цінностями для неї самої, і час від часу перевіряти, чи не змінилося це ставлення.

## 9 Інформаційне повідомлення «Біологія нервової системи»

**Мета:** ознайомити учасників із поняттями «нейропластичність» і «нейрогенез».

### Хід вправи

Ми багато говоримо нині про нові поняття, необхідність набуття нового досвіду, та чи це можливо, коли ви – вже доросла, сформована людина? У нас є хороша новина: ми можемо навчатися і змінюватися впродовж усього життя.

Мова йде про таке поняття, як нейропластичність – або мозок, що змінює сам себе. Нейропластичність – це властивість людського мозку, яка полягає в можливості змінюватися під дією досвіду, а також відновлювати втрачені зв'язки після пошкодження або у відповідь на зовнішні впливи.

Як же працює механізм нейропластичності?

Нейролог Альваро Паскуаль-Леоне, який є головою Медичного центру при Гарвардській медичній школі в Бостоні та дослідником нейропластичності, пояснює це за допомогою метафори. Він каже: «Пластичний мозок схожий на снігову гору взимку. Характеристики цієї гори – ухил, наявність каменів, щільність снігу – це даність, так само як наші гени. Коли ми з'їжджаємо з неї на санчатах, ми можемо ними керувати й доїхати до підніжжя гори, рухаючись маршрутом, який визначається нашим умінням справлятися із санями й характеристиками гори. Однак важко передбачити, де точно закінчиться наш спуск, тому що це залежить від безлічі факторів.»

«А втім, – говорить Паскуаль-Леоне, – можна з упевненістю сказати, що коли ви будете скочуватися з гори вдруге, то, радше за все, не поїдете невідомо куди – далеко від того шляху, яким рухалися першого разу. Можливо, ви повторите не зовсім той шлях, але він буде до нього ближчим за будь-який інший. А якщо ви цілий день будете з'їжджати донизу, піднімаючись пішки вгору, і знову з'їжджати, то до вечора освоїте кілька шляхів (одні з них ви використовували безліч разів, іншими користувалися дуже мало)... І ви зробите на спуску траси, якими все зручніше і звичніше спускатися, але ці траси зовсім не будуть визначені генетично».

Закладені нами психічні траси можуть привести нас до звичок, хороших чи поганих. Якщо в нас формується погана постава, її стає важко виправити. Якщо в нас розвиваються хороші звички, вони теж «застигають».

Але чи існує в нас можливість, після виникнення цих «трас», або нейронних шляхів, зійти з них і перейти на інші? На думку Паскуалья-Леоне, така можливість є, але зробити це складно, тому що після того, як ми «накатали» ці траси, вони стають «високошвидкісними» й дуже ефективними з точки зору управління санчатами на спуску з гори. Нам стає все складніше переключитися на інший маршрут. Необхідний якийсь бар'єр, який змусить нас змінити напрямок»<sup>3</sup>.

Отже, **нейропластичність** – здатність мозку змінюватися й формувати нові нейронні зв'язки у відповідь на навчання та новий досвід. А **нейрогенез** – здатність створювати нові нейрони і зв'язки між нейронами протягом усього життя. Пам'ятаємо, що зв'язки між нейронами, які ми активно використовуємо, стають іще міцнішими.

Чи є запитання? Чи все зрозуміло? Для чого нам ця інформація?

**До уваги тренера:** важливо, подаючи складні поняття й терміни, використовувати метафори та прості слова, це полегшує сприйняття. І обов'язково інформаційні повідомлення завершувати уточненням, чи все учасникам зрозуміло, яке прикладне значення цієї інформації.

## 10 Робота в групах «Емоції та почуття»

**Мета:** підбивання підсумків модуля 1, закріплення матеріалу.

### Хід вправи

Протягом п'яти хвилин у групах учасники відповідають на два запитання:

? Яка різниця між емоціями і почуттями?

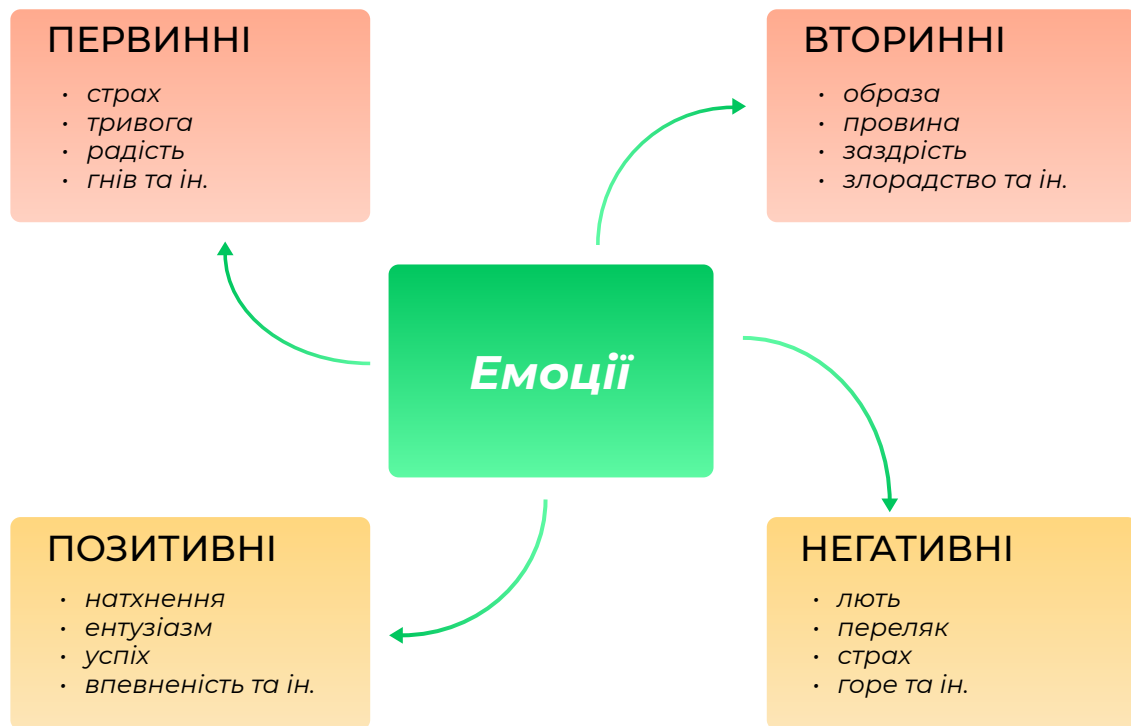
? Одну відмінність винесіть у загальну групу

Після повернення учасників до загального кола підбивається підсумок вправи. Тренер узагальнює відповіді учасників та підсумовує / закріплює визначення понять і їхні основні властивості.

**Емоція** – короткий стан, індикатор задоволення / незадоволення потреб.

**Почуття** – довгий стан, складні конструкції (наприклад, патріотизм), багатокomпонентні.

<sup>3</sup> Уривок з: Дойдж Норман Пластичність мозга. – М.: Эксмо, 2011.



**До уваги тренера:** підсумок тренера можна винести окремим слайдом у презентацію. Протягом тренінгу варто об'єднувати учасників у групи з різним складом, щоб кожен щоразу мав можливість спілкуватися з різними людьми, а в підсумку це дасть загальний результат – усі учасники поспілкувались один з одним.

## 11 Емоції в тілі. Контур уваги

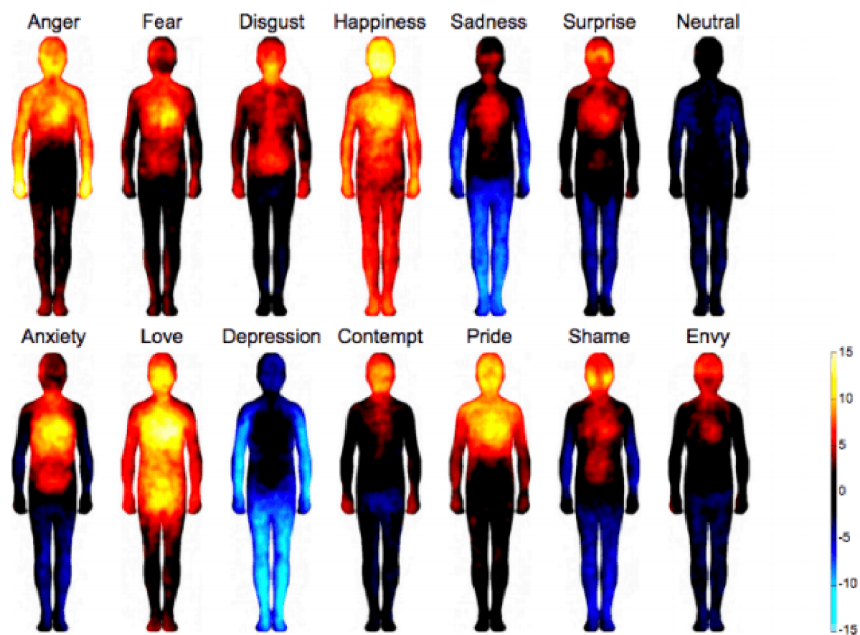
**Мета:** пояснити техніки самодопомоги «контур уваги», «зчитування».

### Хід вправи

Зміни в діяльності органів під час емоцій однакові в усіх людей. Тому всім зрозумілі такі вислови, як «від страху в піт кинуло», «волосся дибки стало», «мурашки по спині забігали», «щемить серце», «від радості дух перехопило» тощо.

Дослідження, проведене в різних країнах, показало, що емоції, які ми переживаємо, універсальні для всього світу, ми їх однаково відчуваємо в тілі. Висновок – це наша біологія. Поширеність таких реакцій не означає, що це добре чи погано. Це означає: ми можемо розуміти, що відбувається з нами в конкретний момент, і наше тіло, відчуття в тілі нам у цьому можуть допомогти. Час від часу запитуйте себе: а що я зараз відчуваю, про що мені говорить моє тіло? Кожна людина може навчитися зчитувати свою нервову систему, щоби повертатися в стан благополуччя, який ми називаємо зоною стійкості. І такі навички врегульовують нашу нервову систему. Наше тіло влаштоване так, щоби могли зцілюватися.





**Контур уваги** – це наче сканування, комп’ютерна томографія нашого тіла.

**Зчитування** – це основа, яка допомагає стабілізувати нервову систему. Зчитування – це помічати або звертати увагу на самовідчуття, на те, що відбувається всередині тіла в певний момент.

Сканування тіла:

- ➔ Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки й до п’ят.
- ➔ Заплющте очі, завчасно переконавшись у власній безпеці.
- ➔ Спробуйте відчувати своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию.
- ➔ Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається й опускається.
- ➔ Продовжуйте так до самого низу.

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги.

Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається в цей момент у тілі, в органах чуттів і в думках.

Маємо пам’ятати: те, що ми робимо з нашим фізичним тілом, впливає на наше емоційне тіло, і навпаки.

Зчитування автономної нервової системи дає нам змогу зрозуміти, що з нами відбувається, і відповідно реагувати, наприклад, робити певні вправи, щоб підбадьоритися чи заспокоїтися. Наприклад, якщо дитина перезбуджена, попросіть її показати, як іде повільна черепаха, чи навпаки, якщо дитина пасивна, просимо пострибати, як мавпочка.

**До уваги тренера:** звертайте увагу учасників на те, що вони зараз відчувають, як почуються. Нагадайте, що ми можемо навчитися краще розуміти й відчувати своє тіло.

## 12 Вправа «Досліджуємо й визначаємо відчуття»

**Мета:** спонукати учасників до дослідження відчуттів у тілі, до їх ідентифікації: «приємні, неприємні, нейтральні».

### Хід вправи

#### Інформаційне повідомлення

Пітер Левін використовував тілесні відчуття для розуміння емоцій.

Фредерік Перлз писав: «Треба бути усвідомленим щодо своїх фізичних відчуттів і так мати доступ до свого емоційного стану».

Тому так важливо навчитися чути своє тіло, не ігнорувати свої емоції та почуття. Тож давайте цього вчитися.

Отже, досліджуємо й визначаємо відчуття. Не варто казати «позитивні» чи «негативні» емоції, почуття. Краще їх класифікувати як:

- приємні,
- неприємні
- нейтральні.

**Вправа.** Стисніть міцно кулаки, порахуйте до десяти – прислухайтеся, які відчуття в тілі? Ви дихаєте? А тепер відкрийте долоні, розслабте руки – які відчуття?

Будьте уважні до своїх відчуттів. Досліджуємо й визначаємо: відчуття приємне, неприємне чи нейтральне. Напишіть, будь ласка, у чаті про свої відчуття.

Важливо навчитися затримуватися на приємних або нейтральних відчуттях.

Важливо перемістити фокус уваги на приємні відчуття (помітити кольори, випити води тощо).

До уваги тренера: не поспішати, виконуючи цю вправу, дати учасникам можливість зосередитися на «прислуханні» до свого тіла. Колись для цього достатньо кілька секунд, а хтось потребує більше часу. Вправу виконуємо спокійно. Також просимо учасників ділитися своїми думками.

## 13 Тілесна усвідомленість

**Мета:** ввести поняття «тілесний інтелект» і «тілесна усвідомленість».

### Хід вправи

Є такий термін «тілесний інтелект» – це сукупність знань про тіло та його природу, тілесні навички й здібності людини, уміння усвідомлено керувати своїм тілом для якісного тілесного буття.

Тілесна усвідомленість знижує напругу, імпульсивність, підтримує регуляцію емоцій та ясність мислення. Коли ми навчимося розрізняти самовідчуття стресу і благополуччя, у нас з'явиться **вибір, на чому зосереджуватися всередині тіла**.

**До уваги тренера:** важливо, щоб учасники зрозуміли, що вони беруть на себе відповідальність за своє самопочуття через тілесну усвідомленість.

## 14 Мистецтво помічати

**Мета:** розвивати навички тілесної усвідомленості.

### Хід вправи

Як ми можемо розвивати тілесну усвідомленість?

- ◆ Помічати відчуття свого тіла, свої емоції, моделі власної поведінки, які, можливо, не йдуть вам на користь.
- ◆ Фіксувати, що наповнює нас енергією, а що виснажує.
- ◆ Приймати рішення, що з цим можна зробити, як поліпшити самовідчуття.

Наприклад, вправа для роботи з дітьми, чия нервова система не врегульована в часи війни: якщо дитина перезбуджена, запитайте її, яка тварина найповільніша. Попросіть дитину показати, як ходить ця тварина. Чи навпаки, якщо дитина пасивна, питаємо про найбільш рухливу тваринку і просимо показати рухи цієї тваринки.

Пам'ятаємо: те, що ми робимо з нашим фізичним тілом, впливає на наше емоційне тіло, і навпаки.

Просимо учасників – давайте повільно рухатися, ніби у воді, ніби сповільнені кадри. Як почуваетесь, які відчуття в тілі?

Усвідомте, яке у вас дихання, – так ви вже допомагаєте своєму тілу й регулюєте свої емоції.

**До уваги тренера:** ця вправа спрямована на розвиток навичок усвідомленого дихання й тілесної усвідомленості, тож основний акцент – на вправлянні.

## 15 Вправа «Турбота про себе»

**Мета:** актуалізувати в учасників варіанти турботи про себе та розширення їхнього уявлення про турботу.

### Хід вправи

1. Учасникам пропонується пригадати короткі історії у вкладишах жуй-

ки «Love is...». За такою самою схемою: тренер демонструє слайд з ідеями МВС у картинках про правила безпеки на дорозі.

Турбота це ●●●



●●● не викидати сміття з вікна автівки

Турбота це ●●●



●●● вчасно «перезувати» свою автівку

Турбота це ●●●



●●● не користуватися телефоном за кермом

Турбота це ●●●



●●● возити малечу лише в автокріслі

Турбота це ●●●



●●● нагадувати коханим вмикати фари вдень з 1 жовтня до 1 травня

Турбота це ●●●



●●● переходити дорогу на зелене світло

Отримавши натхнення від вкладишів відомої жуйки та ідей МВС, учасники мають замислитися, а чим турбота про себе є для них самих. Тренер об'єднує всіх у групи по три людини для обміну ідеями щодо турботи про себе, а потім проводиться змішування груп, і учасники працюють у групах по шість людей для закріплення матеріалу.

**2.** Робота в групах по троє (3 хвилини) і по шестеро (3 хвилини).

**3.** Тренер узагальнює роботу в групах і наголошує на основних правилах турботи про себе:

- ➔ **Системність / регулярність**, щодня кілька хвилин (почніть із 10 хвилин).
- ➔ **Налаштування** – позитивний погляд на ситуацію. Коли ви себе караєте, ви не рухаєтеся вперед.
- ➔ Просто почати – це найлегше й найскладніше.

**До уваги тренера:** ця вправа також може бути виконана індивідуально. Учасники можуть просто писати списки варіантів турботи про себе, або можуть складати назви варіантів, орієнтуючись на букви слова турбота.

Т -  
У -  
Р -  
Б -  
О -  
Т -  
А -

## 16 Медитація «Власна чаша душі»

**Мета:** м'язова та емоційна релаксація, психоемоційне розвантаження й ресурсне наповнення учасників.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам всістися зручніше, відчути опору під ногами, спиною, головою. Бажано сісти на стілець зі спинкою чи спертися на стіну. Усім має бути зручно уявляти. За бажанням учасники можуть закрити очі, для більшого занурення в образи.

Текст медитації: «Сфокусуйте свою увагу на відчуттях власного тіла. Відчуйте свої ноги, спину, руки, шию і голову, живіт. Якщо якась частина тіла відчуває напруження, то розслабте її. А тепер уявіть власну чашу душі. Якого вона розміру? З якого матеріалу виготовлена? Якого кольору ваша чаша душі? Чи наповнена вона, чи спустошена? Придивіться, чим саме наповнена? Можливо це втома, або злість, а може, роздратування чи сум. Якщо чаша наповнена неприємним вмістом, то ви можете позбутися його, якщо захочете. Можете безпечно спустошити вашу чашу від важких відчуттів і неприємних станів. А тепер відчуйте її знову без неприємного вмісту. Яка вона зараз? Чи хочеться наповнити чашу, чи лишити пустою? Ви можете обирати. Якщо вирішили наповнити, то відчуйте, чим ви готові її наповнити? Що хочете розмістити в чаші своєї душі? Можливо, вам захочеться наповнити її любов'ю. Або ж забажаєте залити її сонячним світлом, теплом чи мріями. Наповніть свою чашу. Відчуйте, скільки потрібно саме вашій, і наповніть її відповідно. Це може бути на денці, або половина, або до країв. Стільки, скільки потрібно саме вам. Відчуйте, що ваша чаша душі наповнена найприємнішим для вас вмістом. Як почуваетесь з такою чашею зараз? Насолодіться нею. Вона завжди з вами, і ви в будь-який час зможете до неї звернутися й повторити. А тепер попрощайтеся з цим образом і повертайтеся до нас, у цей день, на наше заняття. Можна відкрити очі. М'яко потягнутися та спокійно обговорити».

Тренер запитує в учасників, як вони почувалися після вправи, і просить поділитися враженнями від її виконання.

Після відповідей учасників тренер підсумовує, що для допомоги іншим треба від початку допомогти собі. Треба заповнити свою внутрішню чашу. Якщо ви спустошені зсередини, то нічого не зможете зробити доброго ані для інших, ані для себе. А якщо наповнені негативом, то лише ним і зможете ділитися. Отже, турбуємося про себе та бережемо свою чашу душі.

**До уваги тренера:** ментальну вправу тренер проводить спокійним і рівним голосом. Під час обговорення утримується від коментарів, дозволяючи учасникам мати різні варіанти. Наприклад, якщо хтось захоче залишити в чаші злість, то тренер приймає такий вибір і підсумовує, що на цей час цьому учаснику такий вміст потрібний. Якщо учасник захоче, то в будь-який момент може змінити вміст на той, що

буде більш актуальним. Пам'ятаємо: всі емоції важливі, і всі потрібні. Завдання тренера – бути безпечним приймальним середовищем для вияву емоцій і почуттів кожного.

## 17 Повторне самооцінювання

**Мета:** повторно актуалізувати знання про зону стійкості, збудження і пригнічення та практикуватися в тілесній усвідомленості.

### Хід вправи

Учасникам пропонується обрати ту зону, в якій вони зараз перебувають, після проведеного заняття:

- Зона стійкості.
- Зона стійкості, але на верхній межі із зоною збудженості.
- Зона стійкості, але на нижній межі із зоною пригніченості.
- Зона пригніченості.
- Зона збудженості.

**До уваги тренера:** зазвичай учасники відзначають покращання самопочуття, попросіть їх прокоментувати, чому, на їхню думку так відбувається. Весь час звертаємося до власного досвіду й відчуттів учасників.

## 18 Рефлексія модуля 1

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

### Хід вправи

1. Що було нового для вас?
2. Що знали і пригадали та вдосконалили?
3. У чому бачите практичне застосування?
4. Чого не вистачило особисто вам?
5. Що з цієї теми ви б хотіли обговорити додатково?

**До уваги тренера:** тренер акцентує увагу учасників на тому, що зворотний зв'язок учасники надають від свого імені («для мене», «мені») і не узагальнюють щодо групи («ми», «для нас»).



# Модуль 2

## Психосоціальна підтримка дітей



- ◆ **Тема 6.** Вікові особливості проживання дітьми стресових і травматичних подій
- ◆ **Тема 7.** Основні правила, як працювати з дітьми під час війни. Як допомогти дітям переживати тривожність і невизначеність?
- ◆ **Тема 8.** Школа як фасилітаційний простір. Система допомоги дітям через дорослих
- ◆ **Тема 9.** Особливості спілкування з дітьми під час війни
- ◆ **Тема 10.** Психопедагогічні техніки роботи з дітьми (мистецтво, казка та інші)
- ◆ **Тема 11.** ПТСР у дітей: що потрібно знати й робити?

# Тема 6

## Вікові особливості проживання дітьми стресових і травматичних подій.

### Мета заняття

Ознайомити учасників із теорією прив'язаності, роллю опорного підтримуючого дорослого, віковими особливостями проживання стресу дітьми .

### Перелік активностей / вправ

1. Привітання
2. Допомога дітям під час війни
3. Вправа «Підтримка»
4. Вправа «Опорний підтримуючий дорослий»
5. Вправа «Опора»
6. Інформаційний блок «Теорія прив'язаності»
7. Вправа «Посилення підтримуючої прив'язаності»
8. Вікові особливості проживання стресу дітьми
9. Рефлексія дня

### Короткий опис вправ

#### 1 Привітання

• **Мета:** актуалізувати емоційний стан учасників, продовжувати розвивати навички спостереження.

#### • Хід вправи

Учасникам пропонується відреагувати реакцією на платформі (маякнути), якщо одне із запитань – про них, а саме:

- ? У кого сьогодні приємний настрій?
- ? У кого сьогодні немає енергії?
- ? Хто сьогодні чув добрі новини?
- ? Хто обіймався з близькими?



- ? Хто зробив заплановані приємні справи з минулої зустрічі?
- ? Хто сьогодні хоче отримати новий досвід?

**До уваги тренера:** важливо заохочувати учасників до включення в роботу. Це вправа про те, що ми можемо робити під час зустрічі, налаштуватися один на одного, краще розуміти один одного. Це також спосіб створювати традицію.

## 2 Допомога дітям під час війни

- Мета:** пояснити значення арттерапії як методу підтримки у складних життєвих обставинах та роль підтримуючого дорослого.

### Хід вправи

1. Тренер пропонує учасникам подивитися на малюнки на слайді й поміркувати, хто міг створити ці малюнки. Якого віку діти, в якому стані вони перебували, коли малювали?
2. Учасники діляться своїми роздумами про малюнки.
3. Тренер повідомляє про історію малюнків дітей у концтаборі.

Фрідль Дікер-Брандайс (нім. Friedl Dicker-Brandeis; 30 липня 1898 р., Відень – 9 жовтня 1944 р., Освенцим) – австрійська мисткиня єврейського походження, працювала художницею і дизайнеркою текстилю в Берліні, Празі, Гронові.

1942 року Дікер-Брандайс та її чоловік були депортовані до терезинського «зразкового гетто». Під час перебування в Терезині жінка давала уроки мистецтва та лекції. Допомогала організувати таємні виховні заняття для дітей Терезина. Фрідль розглядала малювання та мистецтво як спосіб для дітей зрозуміти свої емоції та навколишнє середовище. У Терезині вона наполегливо досягала своєї мети – «пробудити бажання до творчості»

Ця австрійська художниця займалася тим, що ми називаємо арттерапією. Вона збирала діток, які перебували в концтаборі, і вони просто малювали. Художниця не дочекалася перемоги.

У вересні 1944 року її чоловіка перевезли до Освенцима, Дікер-Брандайс добровільно приєдналася до нього. Але перед тим, як її забрали, вона подарувала Раджі Енгландеровій, головній виховательці дому дівчат, дві валізи з 4500 малюнками. Художниця загинула в жовтня 1944-го. Але її допомога дітям було дуже важлива. Вони пізніше згадували ці уроки малювання. І художницю, яка стала для них підтримуючою дорослою людиною, що допомогла пережити страшний досвід концтабору. Малюнки нині зберігаються в колекції Єврейського музею в Празі.

**До уваги тренера:** заохочувати учасників до обговорення. Запитати, чи змінилося враження від малюнків після отриманої інформації. Зробити акцент на важливій ролі підтримуючого дорослого в житті дитини, яка переживає складні життєві обставини. І що навіть у най-

складніших обставинах можна допомогти дітям проживати радість.

## 3 Вправа «Підтримка»

**Мета:** актуалізувати особистий досвід учасників про підтримуючого дорослого.

### Хід вправи

Учасникам пропонується працювати в парах (6 хвилин).

1. Коли ви були дитиною, хто для вас був підтримуючим дорослим?
2. Поділіться своїм досвідом у парах
3. Також по черзі знайдіть слова для підтримки іншого (один учасник говорить, інший – слухає і дає слова підтримки, а потім навпаки). Які слова підтримки можете надати зараз як доросла людина?

Коли учасники повернуться в загальну групу, просимо поділитися враженнями, як пройшло обговорення, як почувалися, коли виконували вправу, хто був їхнім підтримуючим дорослим.

**До уваги тренера:** зазвичай учасникам подобається виконання цієї вправи, тож дякуємо їм за те, що діляться своїми історіями і враженнями. Якщо ми говоримо про підтримку загалом, то підтримати людину найлегше словами: «Я тебе підтримую», «Я тобі співчуваю», «Мені шкода, що так сталося», «Я тебе люблю», «Я з тобою». Можливо, ці слова звучать банально, і нам здається, що ми мусимо зробити щось надзвичайне або щось особливе, щоб ця підтримка спрацювала, але часто справді достатньо слів. Достатньо сказати про свої відчуття. Дуже важливо не знецінювати почуття іншої людини, дитини.

## 4 Вправа «Опорний підтримуючий дорослий»

**Мета:** обговорити, хто може взяти на себе роль підтримуючого дорослого, крім або замість батьків.

### Хід вправи

1. Перегляд уривка фільму «Моя невидима сторона» за цим покликанням: <https://filmix.ac/series/dokumentalenyj/154340-gg1992-moya-nevidimaya-storona-2021.html>
2. Обговорення:
  - ? Які ваші враження? Чому, на вашу думку, ми показали вам цей уривок документального фільму про Опру Вінфрі?
  - ? Що з вами відбувалося, коли дивилися цей уривок?
  - ? Хто, крім батьків, може бути підтримуючою фігурою для дитини?
3. Інформаційне повідомлення.

Опорний підтримуючий дорослий поруч – це запорука того, що дитина справиться зі складною ситуацією. Хто може бути таким підтримуючим дорослим, крім або замість батьків? Це може бути вчитель, хрещені батьки, сусідка, яка піклується й підтримує. Бо інколи діти не почувалися в безпеці вдома, серед рідних людей. І роль учителя тут важко переоцінити. Якщо ж дитина має підтримку і вдома, і в школі, вона матиме міцну опору в житті. Така дитина легко зможе справлятися зі стресом в житті.

**До уваги тренера:** важливий акцент обговорення – роль учителя як підтримуючого дорослого.

## 5 Вправа «Опора»

**Мета:** побудувати асоціативний ряд до слова «опора».

### Хід вправи

Ми проведемо вправу крок за кроком.

Перший крок. Записати асоціації до слова «Опора» (дві хвилини) – кожен учасник пише самостійно.

Другий крок. Написати зв'язний текст, використовуючи ваші асоціації (5 хвилин)

Третій крок. Учасники об'єднуються в пари. Завдання – обговорити в парах свої почуття (5 хвилин).

Обговорення: як почувалися під час виконання вправи? Чи збіглися ваші асоціації з асоціаціями інших учасників? Що для вас стало основою / важливою опорою?

**До уваги тренера:** в обговоренні звертатися по особистого досвіду, відчуттів учасників.

## 6 Інформаційний блок «Теорія прив'язаності»

**Мета:** ознайомити учасників із теорією прив'язаності.

### Хід вправи

- ◆ Прив'язаність – це емоційні зв'язки, які формуються в дитячому віці.
- ◆ Вплив прив'язаності не обмежується ранньою стадією розвитку, а поширюється на всі інші етапи життя.
- ◆ Прив'язаність є емоційною основою всього життя до глибокої старості

### Інформаційне повідомлення

Теорія прив'язаності – теорія психології розвитку британського психо-

аналітика Джона Боулбі.

Згідно з теорією, стосунки прив'язаності (або прихильності), сформовані в перші три-чотири роки життя, відіграють ключову роль у психологічному розвитку й подальшому функціонуванні людини. Немовля має сформувані надійну прив'язаність принаймні з однією людиною, що турбується про нього, для нормального соціального та психічного здоров'я.

У дослідженнях Джон Боулбі виявив, що надійний емоційний зв'язок між немовлям і матір'ю допомагає дитині:

- ➔ долати страх і занепокоєння;
- ➔ справлятися зі стресом;
- ➔ розуміти те, що вона сприймає;
- ➔ логічно мислити;
- ➔ покладатися на себе;
- ➔ досягати максимального інтелектуального потенціалу;
- ➔ розвивати гармонійні стосунки в подальшому житті.

Тому збереження цього зв'язку впродовж дорослого життя є джерелом безпеки, радості та впевненості. Це своєрідне переживання того, що близька нам людина й надалі буде для нас доступною. Саме тому багато дорослих дітей телефонують у важкі періоди життя батькам. Вони знають, що дзвінок їм не допоможе, проте відчуття турботи близької людини заспокоює.

Також Боулбі дійшов висновку, що розрив або відсутність емоційного зв'язку з батьками або іншими значущими дорослими можуть перешкоджати здоровому емоційному й соціальному розвитку дитини, приводячи до відчуження та озлобленості.

Однак теорії Боулбі бракувало емпірично підтверджених доказів. Тут на допомогу йому прийшла психолог-дослідник із Канади Мері Ейнсворт, яка розробила простий, але хитромудрий експеримент, що досі вважається одним із найбільш важливих та переламних в історії всієї психології. Він був названий «Незнайома ситуація» – в Інтернеті можна знайти кілька протоколів проведення.

Суть експерименту дуже проста: матір із дитиною віком до трьох років запрошують у незнайоме приміщення. Через кілька хвилин приходить співробітник, а мати йде – малюк залишається сам на сам із незнайомим йому дорослим. Через три хвилини мати повертається.

Більшість дітей, природно, засмучуються, коли бачать, що мама залишає приміщення: вони починають плакати, жбурляти іграшки, неспокійно крутитися в різні боки. А в момент возз'єднання дитини з матір'ю і проявляється одна з трьох моделей поведінки, і ці моделі визначають тип емоційного зв'язку, що склався між малюком і матусею.

У життєрадісних дітей, які швидко заспокоюються, легко йдуть на контакт зі своїми мамами, коли ті повертаються до кімнати, і потім продовжують досліджувати навколишній простір, мами зазвичай теплі й чуйні.

У дітей, які продовжують нервувати, демонструють ворожість і вимогливість або відчайдушно чіпляються за матір, коли та повертається,

мами, частіше за все, емоційно непослідовні. Вони то пестять дитину, то відштовхують її від себе.

І третя група – діти, які не виявляють ні радості, ні смутку чи гніву і залишаються байдужо-відстороненими – це діти емоційно холодних матерів.

Боулбі та Ейнсворт визначили ці емоційні стратегії, або типи прив'язаності дітей, як надійний, тривожно-амбівалентний і уникаючий відповідно.

Потреба в близькості з кількома значущими для нас людьми, потреба в прив'язаності зберігається в людей протягом усього життя, і саме вона формує наші стосунки, коли ми дорослішаємо. Боулбі писав: «Усі ми з моменту народження й до самої смерті відчуваємо себе щасливими лише тоді, коли життя наше організоване як низка пізнавальних екскурсій – коротких або довгих – у великий світ із зони безпеки, яку формують собою близькі нам люди».

Базовий тип прив'язаності людини формується в дитинстві та впливає на все її подальше життя.

Надійний тип прив'язаності – оптимальний варіант – формується природно, коли ми зростаємо в упевненості, що головні для нас люди постійно будуть поруч і завжди відгукнуться на наш заклик. Ми вчимося звертатися по розраду й підтримку, коли вони нам потрібні, з думкою, що майже напевно її отримаємо. Така близькість – опорна конструкція всього нашого життя, спираючись на яку, ми залишаємося спокійними й емоційно врівноваженими в будь-якій ситуації. Нас не лякає близькість і потреба в інших, не з'їдає занепокоєння і тривога, що нас зрадять або кинуть. Ми наче всією своєю поведінкою заявляємо: «Я знаю, що ти потрібен мені, а я – тобі. І це нормально. Навіть прекрасно. Тож станьмо один для одного найближчими людьми».

Однак деякі з нас були прив'язані в дитинстві до людей, чиє ставлення до нас було непередбачуваним, непослідовним, зневажливим і навіть жорстоким. У результаті в нас сформувався один із двох так званих ненадійних типів прив'язаності – тривожно-амбівалентний, або уникаючий, який автоматично включається, коли ми (або партнер) починаємо потребувати близькості.

За тривожно-амбівалентного типу нас у будь-якій нестандартній ситуації починають накривати емоції; ми схильні непокоїтися, що нас кинуть, і тому звично шукаємо підтверджень і вимагаємо доказів любові. Ми немов запитуємо: «Ти зі мною? Ти поруч? Це точно? Доведи. Я не відчуваю впевненості. Доведи ще чим-небудь».

За уникаючого типу ми, навпаки, схильні гасити й ховати свої емоції, щоб захиститися і не стати вразливими або залежними від інших. Ми заперечуємо власну потребу в прив'язаності і намагаємося уникати справжньої близькості. Інші люди для нас – джерело небезпеки, а не спокою та комфорту. І ми транслюємо: «Мені від тебе нічого не треба. Роби що хочеш, мене й так все влаштовує».

Важливо відзначити, що не так давно вчені дійшли обнадійливих висновків: хоча типи прив'язаності відносно стабільні, їх усе ж таки можна міняти. Так, наприклад, доросла людина на сеансах психотерапії ро-

звиває надійний тип прив'язаності в стосунках із психотерапевтом. Ваша поведінка відбивається на патернах партнера, а його – на ваших. Бо людині потрібна людина.

Теорія прив'язаності пояснює важливість емоційного зв'язку з дитиною, а не лише функціональність. Це пояснює, чому в Європі змінилася політика щодо дітей під опікою. Потрібно дбати не лише про те, щоб дитина була нагодована, одягнена. Важливо, щоб малюк відчував емоційний зв'язок, щоб його брали на руки.

Обговорення: чому ця інформація важлива для розгляду теми «Особливості проживання дітьми стресових і травматичних подій»?

**До уваги тренера:** уточнити, чи є в учасників запитання, чи все зрозуміло, що вони думають про цей матеріал. Наскільки інформація була новою, цікавою, корисною.

## 7 Вправа «Посилення підтримувальної прив'язаності»

**Мета:** обговорити методи посилення позитивної прив'язаності у школі.

### Хід вправи

Що може вчитель початкових класів зробити, щоби посилити прив'язаність?

Надійну прив'язаність можна формувати впродовж життя через:

- ➔ Ритуали.
- ➔ Контакт із важливим дорослим.
- ➔ Спільні приємні справи, ігри.
- ➔ Увагу та підготовку до розставання.

Обговорення у групах: як можна посилювати прив'язаність у школі? (6 хвилин)

### Інформаційне повідомлення

- ✔ Відносини первинні, а поведінка – лише їх наслідок.
- ✔ Народившись дуже незрілою, дитина потребує того, щоб у перші роки її життя поряд перебував дорослий.
- ✔ Стосунки зі своїм дорослим для дитини – не просто потреба, це потреба вітальна, тобто питання життя і смерті.
- ✔ Дитині спокійно від присутності особливого дорослого, навіть якщо навколо падають бомби. І навпаки: вона не може бути спокійною і щасливою, а значить, не може добре рости й розвиватися, якщо особливого дорослого поруч немає. Або коли стосунки з ним під загрозою.
- ✔ У ситуації стресу внутрішній мозок включає сигнал тривоги. Якщо дорослий до тебе буде уважний – ти врятований. Якщо ні – ти приречений.

- ✓ Емоційний мозок дитини перебуває з емоційним мозком батьків у майже телепатичному зв'язку, він зчитує стан «свого» дорослого несвідомо, минаючи розум, і миттєво заряджається тими самими почуттями.

**До уваги тренера:** завдання вчителя – бути надійним дорослим, адже наші діти формують свій тип прив'язаності завдяки стосункам із нами, а також учні зчитують наші емоції за допомогою дзеркальних нейронів.

## 8 Вікові особливості проживання стресу дітьми

**Мета:** ознайомити учасників із віковими особливостями проживання стресу дітьми.

### Хід вправи

1. Інформаційне повідомлення – пригадати модель Пола Мак-Ліна «Триєдиний мозок».
2. Робота в групах. Кожна група бере одну вікову категорію і визначає, які реакції на травматичний стрес характерні для однієї вікової категорії:
  - ◆ діти до 6 років;
  - ◆ діти молодшого шкільного віку;
  - ◆ підлітки.
3. Загальне обговорення: групи діляться своїми напрацюваннями й описують, як діти кожної вікової категорії проживають стрес.
4. Інформаційне повідомлення чи використання матеріалів для доповнення презентацій учасників.

### Діти до 6 років:

- ➔ Погано спить, не хоче спати сам, прокидається з криком.
- ➔ Боїться, що з вами щось станеться.
- ➔ Має проблеми з харчуванням.
- ➔ Не говорить так добре, як раніше, втрачає навички.
- ➔ Лякається чогось, чого не боявся раніше.
- ➔ Здається «гіперактивним».
- ➔ Поводиться агресивно, говорить про жахливі речі, що бачив.
- ➔ Став вимогливим, командує вами, упирається.
- ➔ Поводиться так, ніби не має жодних почуттів.
- ➔ Багато плаче.
- ➔ Сумує за людьми, яких більше не бачить після втрати.
- ➔ Сумує за речами, що загубилися в травматичній ситуації.

### **Діти молодшого шкільного віку:**

- ➔ Нерозуміння того, що сталося.
- ➔ Почуття провини.
- ➔ Страх повторення того, що сталося, і реакції на все, що нагадує про стрес.
- ➔ Повторення розповіді про те, що сталося, знову й знову.
- ➔ Страх того, що їх переповнюють почуття.
- ➔ Проблеми зі сном.
- ➔ Занепокоєння щодо власної безпеки та безпеки інших.
- ➔ Зміни в поведінці, невластива агресія, невгамовність.
- ➔ Соматичні прояви, безпричинні болі.
- ➔ Занепокоєння щодо інших сімей та жертв.

### **Підлітки:**

- ➔ Відчуження, сором, почуття провини.
- ➔ Усвідомлення власних страхів, почуття вразливості, страх видатися ненормальним.
- ➔ Зухвала поведінка, вживання ПАР, секс, небезпечна поведінка.
- ➔ Страх повторення того, що сталося, і реакції на все, що нагадує про це.
- ➔ Різкі зміни в міжособистісних відносинах, відсторонення.
- ➔ Радикальні зміни щодо життя.
- ➔ Прагнення передчасно розпочати «доросле» життя.
- ➔ Занепокоєння про інших постраждалих людей та сім'ї.

**До уваги тренера:** зверніть увагу учасників, як важливо усвідомлювати, що діти різного віку по-різному проживають стрес, і це важливо розуміти вчителям та батькам, оскільки в нас попереду ще багато роботи, щоб знизити рівень стресу в дітей.

## **9 Рефлексія дня**

**Мета:** підбивання підсумків заняття.

### **Хід вправи**

- ? Як почуваетесь?
- ? Що було нового для вас?
- ? Чого не вистачило особисто вам, чому можемо приділити увагу на наступних зустрічах?

Просигналізуйте, хто відчуває покращання емоційного стану.

**До уваги тренера:** заохочувати учасників до висловлення своєї оцінки, зворотного зв'язку і дякувати всім за надання зворотного зв'язку.



# Тема 7

## Основні правила, як працювати з дітьми під час війни. Як допомогти дітям переживати тривожність і невизначеність?

### Мета заняття

Дати визначення зон емоційних переживань, розвивати навички усвідомленого дихання; розглянути приклади проживання різних почуттів та емоцій; відпрацювати навички аналізу поведінки й емоцій дитини відповідно до її потреб; розвивати навички і вміння описувати відчуття в тілі; ознайомити учасників з основними правилами збереження психічного здоров'я дітей у часи війни.

### Перелік активностей / вправ

1. Привітання, вступ
2. Термометр тривожності
3. Травмочутлива йога
4. Робота в групах «Поведінка й потреби дитини»
5. Розуміння емоцій
6. Вправа «Самопізнання»
7. Повага до власних почуттів
8. Кейс-метод
9. Потреби дитини під час війни
10. Вправа «Вчимося описувати власні відчуття»
11. Дихання
12. Інформаційне повідомлення «Як допомогти дітям пережити тривожність і невизначеність»
13. Термометр тривожності – повторне вимірювання
14. Рефлексія



## Короткий опис вправ

### 1 Привітання, вступ

Сьогодні ми розглянемо основні правила, як працювати з дітьми під час війни. Будемо вчитися описувати власні почуття, емоції, потреби, розглянемо техніки допомоги дітям у проживанні тривожності й невизначеності.

### 2 Термометр тривожності

**Мета:** вимірювання емоційного дистресу учасників, визначення зони емоційних переживань.

#### Хід вправи

Учасникам пропонується виміряти власний емоційний стан на прикладі тривожності, де:

0 балів – абсолютний спокій, не думаємо про це. (Так не буває.)

1 бал – тривоги майже немає.

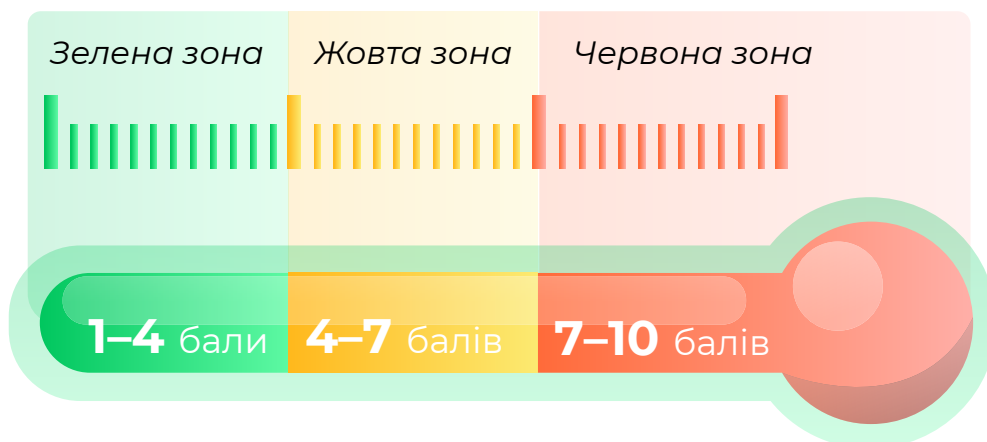
5 балів – середня тривога.

10 балів – максимальна тривога, настільки сильна, що її важко витримувати, паніка.

Після проходження тестування тренер зазначає, що називання емоцій дає нам відчуття контролю й розуміння, що стає початком дії.

Отже, будь-яка емоція може мати три кольори прояву:

- ➔ Зелена зона – 1–4 бали,
- ➔ Жовта зона – 4–7 балів,
- ➔ Червона зона – 7–10 балів. Розглянемо кожну зону більш детально.



**1 бал** – тривоги майже немає

**5 балів** – середня тривога

**10 балів** – максимальна тривога

### ◆ Червона зона

Тренер пояснює особливості червоної зони – території гострого стресу. Починаємо ми з найгострішої фази. Зазвичай вона триває до кількох діб.

Характеристика найгостріших проявів:

1. Дисоціація – відключення від емоцій (емоції настільки сильні, що їх неможливо винести), проявляється у формі:
  - ➔ Емоційного оніміння
  - ➔ Ступору
  - ➔ Дисоціативної амнезії
2. Психомоторна ажитація – підвищена рухова активність, хаотичні непродуктивні дії (бігти, рятуватися).

#### Завдання у червоній зоні, або що робити в червоній зоні:

1. Пошук безпечного місця!
2. Стабілізація та повернення до реальності (дисоціації / психомоторні ажитації – малоусвідомлювані дії).
3. Консолідація пам'яті – у разі стресових розладів страждає пам'ять, яка може стати стрижнем травматичних проблем.
4. Повернення дієдатності та відчуття контролю над своїм життям.

#### Самостійно з червоної фази вийти важко. Як допомогти в червоній зоні:

1. Встановлення зв'язку або повернення до реальності – голос, візуальні маркери (помахати рукою) допомагають сконцентрувати людину на собі й вивести зі стану психомоторної ажитації чи ступору.
2. Позначаємо свою присутність: оскільки людина має в цей момент гостре відчуття самотності й безпорадності – ми разом тут, щоб їй допомогти.
3. Встановлення особи та її причетності до подій – заземлити її в точці «тут і тепер». Запитуємо ім'я людини (навіть якщо знаємо) для отримання першої унікальної реакції, що людина нас чує і розуміє. Прості й короткі запитання: де вона зараз, хто з нею поряд.
4. Встановлення хронології подій – елемент втручання та профілактика порушень пам'яті, що врятує від ПТСР. Встановити, що було за годину до травматичної події.
5. Визначаємо чіткий перелік дій, що треба зробити найближчим часом (переміститися, поїсти).

Виконуючи протокол Ялома, фіксуємо, що важливими є правила поведінки з людиною в шоківому стані:

- ➔ Давати вказівки чітким, директивним голосом (не жаління, не прохання).
- ➔ Не приєднуватися емоційно до людини – не проявляти яскравих емоцій. Ми є запорукою спокою постраждалої людини.
- ➔ Не чинити агресивного впливу – не можна обіймати, трясти, не можна підходити зі спини. Максимум – тримати за долоні, поки лю-

дина сама не дозволить щось більше.

- ➔ Не проговорювати емоційні деталі та свою інтерпретацію травматичних подій. Ми просто встановлюємо послідовність подій і фактів.

### ◆ **Жовта зона**

Жовта зона (умовна фаза) – це найдовша фаза з емоційними гойдалками / змінами від апатії, тривоги, злості, ейфорії, безпорадності, які чергуються й накладаються одна на одну. Основне завдання психологічної підтримки – навчити людину управляти емоціями, а не дати їм можливість управляти людиною. Будь-які емоції та будь-яка їх інтенсивність у часи війни є нормальною реакцією психіки на ненормальні події.

Жовта зона – як тривалий марафон, варто розрахувати свої фізичні та психічні сили, щоб його пройти оптимально.

Наші автоматичні реакції / стратегії – «бий, біжи, замри» – проявляються відповідним чином.

Тренер пропонує учасникам підібрати відповідну емоцію до кожної зі стратегій:

- ➔ бий – злість;
- ➔ біжи – тривога;
- ➔ замри – апатія, почуття провини.

Стабілізувати психіку в жовтій зоні можливо через:

- ➔ Збереження рутини – дотримання простих регулярних дій, що дає відчуття володіння власним життям (мити руки, пити чай з певної чашки, мати своє безпечне місце).
- ➔ Активність (фізична, соціальна, когнітивна) – ці сфери дають відчуття єдності з людьми, контролю тіла, заземлення та профілактики проблем із пам'яттю.

### ◆ **Зелена зона**

Зелена зона – зона відновлення, а саме:

- ➔ відновлення та накопичення ресурсу;
- ➔ інтеграція травматичних спогадів у нашу пам'ять.

Кожен може сам пошукати свої техніки зцілення та ресурсозбереження. Ми зауважуємо, що найдієвішими є найпростіші з них: режим сну й харчування, комунікація з іншими, бути тут і тепер, робити, що хочеться, веселитися, повсякденні справи та інше.

**До уваги тренера:** можна запропонувати учасникам колесо емоцій Роберта Плутчика. На цій моделі яскраво представлено зміну кожної емоції за ступенем наростання. Учасники можуть скористатися нею, щоб розуміти емоційну динаміку за трьома зонами.

## 3 Травмочутлива йога

**Мета:** розвивати навички усвідомленого дихання.

### Хід вправи

Пригадуємо з учасниками інформацію / основні правила дихання:

- ➔ Вдих через ніс, видих носом чи ротом.
- ➔ Діафрагмове / черевне дихання (на вдиху надуваємо живіт, на видиху втягуємо живіт).
- ➔ Рахуємо тривалість вдиху / видиху.
- ➔ Видих вдвічі довший, ніж вдих.

Виконуємо дихальні вправи три хвилини. Тренер рахує, коментує. Учасники можуть закрити очі, прислухаються до своїх відчуттів під час дихання.

Тренер запитує учасників, як вони почуваються, які відчуття мають у тілі під час дихальних вправ.

**До уваги тренера:** запитуємо учасників, як вони почуваються, і просимо одного-двох людей поділитися своїми відчуттями.

## 4 Робота в групах «Поведінка й потреби дитини»

**Мета:** повторення й закріплення матеріалу про вікові особливості проживання дітьми стресових і травматичних подій, розуміння зв'язку між поведінкою та потребами дитини.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам пригадати, що вони вже знають про вікові особливості переживання дітьми стресових і травматичних подій.

- ◆ Які потреби має дитина кожного дня? (Запишіть.)
- ◆ Розташуйте за ступенем значущості для вас кожен з дитячих потреб.
- ◆ Напишіть у чаті потреби дітей, що задовольняються щодня, за ступенем значущості, застосовуючи нумерацію.

### **Зв'язок поведінки і потреб дитини**

За кожною емоцією – ваша реалізована або нереалізована потреба.

Зазвичай, коли ви відчуваєте емоції, це тільки «вершина айсберга» вашого емоційного стану.

Наприклад, відчуваєте гнів, але що приховано за цим гнівом? Ви сердиті, бо почуваетесь беззахисними, чи перебуваєте під постійним контролем? Чи ви сердиті, бо не отримали підтримки, на яку розраховували? Усі ці «корені» гніву бувають різні, проте емоція одна.

- Уявіть, що зараз вам треба йти на нелюбий або дуже складний для вас урок. Що ви відчуваєте в такий момент? Спробуйте визначити, які ваші потреби стоять за вашими емоціями.

**До уваги тренера:** повторення / повернення до вивченого матеріалу є необхідною умовою запам'ятовування та інтеграції нових знань, їх закріплення.

## 5 Розуміння емоцій

- **Мета:** обговорити значення емоцій у житті людини.

### Хід вправи

Яке значення емоцій у нашому житті?

- ➔ Емоційно холодні дорослі, здебільшого, виховують таких самих дітей. Вони досягають цього не тільки словами, а й власною поведінкою, сигналізуючи дитині, що «правильно» і «соціально прийнятно».
- ➔ Не знати власних почуттів означає не відчувати, яке значення мають для нас ті чи інші речі, явища, події.
- ➔ Виростаючи, дитина починає дедалі більше обмежувати себе у прояві емоцій, цих частинок свого «я», щоб її приймали, любили, не відкидали. Вона може зробити самозречення несвідомою стратегією свого виживання.

**До уваги тренера:** пригадати теорію прив'язаності, вплив емоцій підтримуючого дорослого на дитину.

## 6 Вправа «Самопізнання»

- **Мета:** спонукати учасників до роздумів щодо власного дитячого досвіду проживання почуттів та емоцій.

**Хід вправи:** тренер об'єднує учасників у групи по четверо на 8 хвилин.

- ➔ Згадайте себе у віці початкової школи
- ➔ Чи спонукали вас відкрито висловлювати емоції та бажання?
- ➔ Чи поведінка дорослих у вашому житті і поводження з вами змушували боятися емоційного самоствердження й відкритості, вважати їх недоречними?
- ➔ Чи підтримувалися емоційна чесність, самовираження та самоприйняття?

**До уваги тренера:** важливо після роботи в групах провести загальне

обговорення – про що ця вправа для учасників, які висновки можна зробити. Як цей їхній особистий досвід проживається ними зараз, у дорослому житті, як можна ситуацію у освіті змінити сьогодні?

## 7 Повага до власних почуттів

**Мета:** розглянути приклади проживання різних почуттів, усвідомити, що кожен проживає свої, і важливо навчитися їх ідентифікувати та проживати, а не заперечувати.

### Хід вправи

Важливо прищепити дітям як повагу до власних почуттів, так і вміння розумно контролювати їх

Корисно запитувати себе:

? Що мої почуття намагаються мені сказати?

? Що я маю усвідомити, про що подумати?

Ми здатні зрозуміти, що зазирнути в обличчя болю чи страху – це менш небезпечно, ніж заперечувати їх.

Необхідно розуміти: почуття як такі не бувають моральними чи аморальними – вони просто є.

**До уваги тренера:** тренер може навести особисті приклади проживання різних почуттів, як-от злість або роздратування.

## 8 Кейс-метод

**Мета:** відпрацювання навички аналізу поведінки та емоцій дитини відповідно до її потреб.

### Хід вправи

Протягом п'яти хвилин учасникам пропонується обговорити в групах варіанти вирішення проблемної ситуації.

#### Ситуація.

Учень 2-го класу бешкетує, бігає по класу, кричить і не хоче зупинятися.

#### Рішення.

Ваші дії? Або що ви порадите учителю?

Після повернення учасників до загальної зали тренер запитує в усіх про варіанти вирішення ситуації та на чому вони базуються.

Тренер підсумовує, що будь-яка емоція має причину. Перш ніж коригувати поведінку учня, учителю варто визначити причину такої поведінки. Кожна дитина й дорослий емоційно реагують на порушення їхніх особистих кордонів та незадоволення потреб. Отже, емоція – це сиг-

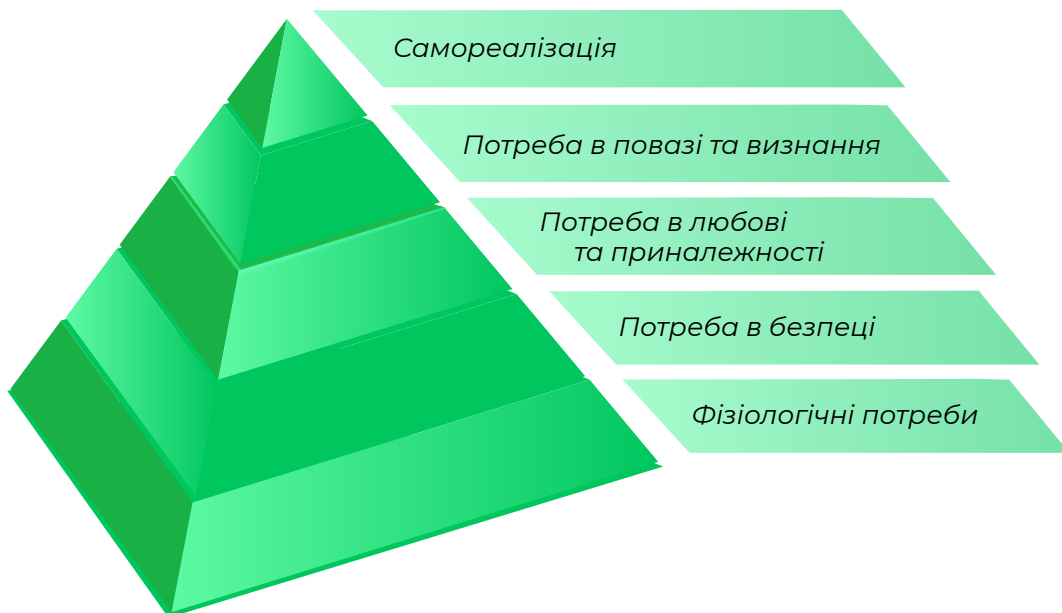
нал. Завданням учителя є навчити учня:

- ◆ Виражати емоцію словом або тілом.
- ◆ Проявляти сильні емоції безпечно для себе і свого оточення.

А для допомоги учням у розумінні й управлінні власними емоціями учителю необхідно мати розвинену емпатію – уміння розуміти емоції та потреби інших людей.

Тренер наголошує також, що інколи люди не можуть задовольнити свою потребу прямим шляхом і починають зловживати задоволенням іншої. Наприклад, через брак любові і дитина, і дорослий можуть почати заїдати потребу в любові фізичною їжею (солоденьким, смаженим тощо).

## Піраміда потреб



**До уваги тренера:** можна запитати / нагадати учасникам про Піраміду потреб Маслоу. Залежно від рівня знань учасників піраміду можуть прокоментувати вони або тренер.

## 9 Потреби дитини під час війни

**Мета:** провести групове обговорення, у якому учасники зможуть побачити, що в час війни для дітей (як і для дорослих) насамперед важливе задоволення базових потреб.

### Хід вправи

Групове обговорення.

? Чи змінюються потреби дітей у час війни? Як саме змінюються?



**До уваги тренера:** важливо дати висловитися учасникам голосом або в чаті, щоб вони змогли самостійно побачити й дійти висновку, що в час війни в час війни для дітей (як і для дорослих) насамперед важливе задоволення базових потреб: безпека, їжа, тепло. І якщо дитина почувається тривожно, то, відповідно, вчитель має спочатку допомогти їй повернутися в зону стійкості, а вже потім проводити запланований урок. Нові складні часи ставлять перед учителями нові виклики.

## 10 Вправа «Вчимося описувати власні відчуття»

**Мета:** розвивати навички та вміння описувати відчуття в тілі.

### Хід вправи

Дуже часто людям бракує слів, щоб описати свої відчуття, свої емоції. Звично вже чути, коли діти на запитання «Як ти почуваєшся?» відповідають: «Нормально». А нормально – це як для мене особисто? Чи для іншого це так само? Тому ми спочатку вчимося самі, а потім навчаємо дітей описувати те, що відчуваємо.

1. Які вібрації ми відчуваємо? (Просимо учасників навести приклади відповідей до кожного питання.)
2. Який розмір цього відчуття?
3. Яка температура?
4. Який біль?
5. У якому стані м'язи?
6. Яке дихання?
7. Яке серцебиття?
8. Який смак?
9. Яка поверхня?
10. Яка вага?



### Вчимося описувати власні відчуття

Вібрації	Розмір	Температура	Біль	М'язи
Дихання	Серцебиття	Смак	Поверхня	Вага

Після відповідей учасників тренер відкриває таблицю і доповнює відповіді учасників.

<p><b>Вібрації</b> VIBRATION</p> <p>Тремтіння Сіпання Швидко / поволі</p> <p>SHAKING TWITCHING TREMBLING FAST/SLOW</p>	<p><b>Розмір</b> SIZE/POSITION</p> <p>Мале Середнє Велике Вгорі /внизу По центру</p> <p>SMALL MEDIUM LARGE UP/DOWN CENTER</p>	<p><b>Температура</b> TEMPERATURE</p> <p>Холодне Гаряче Тепле Нейтральне</p> <p>COLD HOT WARM NEUTRAL</p>	<p><b>Біль</b> PAIN</p> <p>Сильний Помірний Пульсуючий Колючий</p> <p>INTENSE MEDIUM MILD THROBBING STABBING</p>	<p><b>М'язи</b> MUSCLES</p> <p>Напружені Розслаблені Спокійні</p> <p>TIGHT LOOSE CALM RIGID</p>
<p><b>Дихання</b> BREATHING</p> <p>Швидке Глибоке Поверхнєве Легке</p> <p>RAPID DEEP SHALLOW LIGHT</p>	<p><b>Серцебиття</b> HEART</p> <p>Пришвидшене Повільне Ритмічне Нерівне</p> <p>FAST SLOW RHYTHMIC FLUTTERS JITTERY</p>	<p><b>Смак</b> TASTE</p> <p>Гостре Солодке Кисле Соковите М'яке</p> <p>SPICY SWEET SOUR JUICY BLAND</p>	<p><b>Поверхня</b> DENSITY</p> <p>Шорстка Гладка Товста Тонка</p> <p>ROUGH SMOOTH THICK THIN</p>	<p><b>Вага</b> WEIGHT</p> <p>Важке Легке Тверде Делікатне</p> <p>HEAVY LIGHT FIRM GENTLE</p>

Після роз'яснень учасника пропонується закріпити матеріал у практичній вправі.

**Робота в парах – користуючись табличкою, опишіть свої відчуття зараз (5 хвилин)**

Тренер об'єднує учасників у пари і пропонує учасникам описати власні відчуття за десятьма характеристиками в пустій табличці.

### Інформаційне повідомлення

Наші переживання йдуть із голови в тіло. Лише 20 % переживань у голові, решта 80 % перебувають у тілі. Накопичення стресу йде згори вниз, від мозку до тіла. А полегшення стану, звільнення від стресу – навпаки, знизу вгору, з тіла в голову. Тому так важливо навчитися описувати відчуття в тілі.

**До уваги тренера:** така наочна інформація допомагає людям бути уважними до своїх відчуттів, описувати їх вербально. Оскільки усвідомлене відчуття – це вже велика допомога собі в стресовому стані, така вправа допомагає вчителю краще розуміти себе й також навчати учнів описувати свої відчуття. Вчитель може навчити учнів лише тому, що знає сам.



# 11 Дихання

**Мета:** дати інформацію про важливість дихання як форми обслуговування та оновлення нашого тіла, ознайомити з кількома дихальними техніками.

## Хід вправи

### Інформаційне повідомлення

Наше дихання – це захищений скарб, котрий, якщо його використати, наповнить і зміцить наше тіло. Journal of Traumatic Stress опублікував матеріал, присвячений дослідженню дихальних технік, які використовували американські ветерани з діагнозом «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)» під час війни в Іраку та Афганістані. У дослідженні використовувався потужний набір дихальних технік, які за умови регулярного застосування допомагали людям зі значними симптомами травми почуватися безпечніше у своєму тілі. Дослідження показало, що техніка контрольованого дихання зменшує занепокоєння, реакції тривоги та допомагає з іншими реакціями.

Гуру здоров'я доктор Ендрю Вейл стверджує: «Якби мені довелося обмежити свої поради щодо здорового способу життя лише однією, це було би просто: навчіться правильно дихати».

Численні дослідження показують, що спеціальні техніки дихання сприяють позитивним змінам психологічного стану. Ось лише деякі з них.

- ◆ Дослідники Школи медицини Стенфордського університету виявили, що нервові клітини в стовбурі мозку пов'язують дихання зі станом розуму (Affairs B.C., 2017).
- ◆ Інше дослідження виявило, що те, як ми дихаємо, впливає на рівень норадреналіну в мозку, який на оптимальному рівні може сприяти зростанню нових нейронних зв'язків. За словами авторів, дихання безпосередньо впливає на хімію нашого мозку так, що може підвищити нашу увагу й поліпшити здоров'я мозку (Michael Christopher Melnychuk, 2018).
- ◆ У чудовій статті Андреа Заккаро та ще кількох науковців, яка стосується свідомого контролю дихання, автори стверджують: «Психологічні / поведінкові результати, пов'язані з вищезгаданими змінами, – це підвищений комфорт, розслаблення, приємність, бадьорість і пильність, а також зменшення симптомів збудження, тривоги, депресії, гніву та плутанини» (Andrea Zaccaro, 2018).

Тхіть Ньят Хань, борець за мир, майстер дзен, письменник, поет і прихильник усвідомленого дихання, відомий як один із видатних духовних лідерів нашого часу, у своїй книзі «Вдома у світі: історії та основні вчення з життя ченця» ілюструє важливість дихання в повсякденному, усвідомленому житті, ілюструючи силу дихання для управління нашою нервовою системою.

Під час Першої війни в Індокитаї, ще молодим монахом, письменник помандрував у віддалений район В'єтнаму, щоб відвідати храм Бао

Куок, розташований там, де відбувалися численні битви між французькою армією та в'єтнамськими бійцями опору В'єтмінь. Стрільба, трупи і страх були звичним явищем. Біля храму французький солдат підійшов до Тхить Ньят Ханя, але не для того, щоб переслідувати, а щоб запитати про подію, яка глибоко вразила його. Почувши, що бійці В'єтмінь у храмі, солдатський патруль вирушив їх знайти. Підійшли ввечері, голосно кричали й тупотіли. Військовий розповідав, що зазвичай, коли вони заходили на територію, люди в жаху розбігалися, але цього разу храм здавався порожнім. Цей солдат увімкнув попелястий ліхтар і, на свій подив, побачив 50–60 ченців, які сиділи нерухомо в мовчазній медитації. Монахи ніяк не відреагували.

Тхить Ньят Хань пояснив: «Вони не ігнорували вас, вони тренувалися зосереджуватися на диханні – і все».

Солдат розповів, як глибоко він був зворушений цим досвідом. Спокійна миролюбна присутність монахів викликала в нього почуття глибокої поваги, фактично змінивши його погляди на в'єтнамців і саму війну.

Усвідомлене, оптимальне дихання є **найважливішою формою обслуговування та оновлення нашого тіла**.

Усвідомлення свого дихання та дихальні практики повинні стати щоденними процедурами / ритуалами. Запрограмуйте себе на присутність у своєму тілі й диханні, щойно прокинетесь, багато разів протягом дня та коли ви готуетесь спати.

Завдяки свідомому контролю над своїм диханням ми можемо змінювати всі наші стани (фізіологічні, емоційні та психологічні), тим самим наділяючи себе більшою гнучкістю, стійкістю й можливостями.

Відчуйте ці неймовірні переваги дихання! У будь-якій складній ситуації насамперед дихайте! Це те, що ви можете робити в будь-якому місці і в будь-який час, незалежно від вашого віку, досвіду, стану здоров'я. За простими, на перший погляд, вправами – тисячолітні школи усвідомленого дихання, багато наукових досліджень. Це те, що дійсно працює.

#### **Дихання відображає:**

- тілесний стан;
- психічні і духовні процеси;
- сприйняття зовнішніх процесів.

Важливо спостерігати за станом дихання:

- ➔ **легке** дихання – я відчуваю себе легко;
- ➔ дихання **йде важко** – я несу важкість;
- ➔ дихання **напружене** – я напружений;
- ➔ дихання **затиснуте** – я тисну на себе чи на мене щось тисне;
- ➔ дихання **завмирає** – може я відчуваю страх або не можу більше бути тут;
- ➔ дихання **неглибоке** – у мене тонкий пласт життя, де я присутній;
- ➔ дихання **поверхневе** – я не наважуюся по-справжньому взятися за своє життя;
- ➔ дихання **глибоке** – я вітально в чомусь присутній.

### Дихальні вправи:

◆ Починаємо з постави.

Що відбувається з нашою поставою, коли на нас тисне стрес? Ми ніби прогинаємося під його тягарем. А відтак стискаємо всі внутрішні органи, легені не наповнюються достатньою кількістю повітря, мозок (який живиться виключно глюкозою і киснем) недоотримує кисень, ми впадаємо в складний стан. Знайоме відчуття? Отож. Тому перше – правильна постава.

Правильна постава – це превентивна медицина.

◆ Закриваємо очі та просто зосереджуємо увагу на своєму диханні.

Закриті очі – це вже практика дихання, це зосередження на диханні впродовж 2–10 секунд із закритими очима, це допомога мозку! Дихати потрібно повільно: робити не більше ніж 6–10 видихів-вдихів за хвилину. Стежте, як повітря проходить крізь тіло: потрапляє через ніздрі в легені, наповнює грудну клітку й живіт. І як – таким самим шляхом – виходить на видиху.

◆ Дихаємо і працюємо з шиєю (наклони вправо й вліво). Дихання по квадрату 1-2-3-4. Зосереджуємося на диханні й на відчуттях у тілі.

◆ Учимося дихати животом.

Діафрагма – це тонкий м'язовий орган, який бере участь у здійсненні вдихів і видихів. Свідомо змушуючи його працювати, ми повністю наповнюємо легені киснем, збільшуючи надходження в організм.

Щоб навчитися правильно дихати діафрагмою, пропонуємо просту вправу: Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт, і дихайте максимально глибоко, так, щоб на вдиху живіт надувався, а грудна клітка не рухалася. Спочатку буде складно, якщо ви звикли дихати тільки грудьми, але ця навичка виробляється досить швидко. Бо ми це вміли й забули. Ви бачили, як дихають немовлята? Животом. Бо це наше природне дихання, а потім ми забуваємо це.

**До уваги тренера:** людина щодня в стані спокою робить 17–21 тисячу вдихів / видихів. Але якщо вірити експертам, більшість із нас дихає неправильно, надто поверхнево, ми не додаємо собі життєво необхідного кисню. Звідси – втома, пасивність, відсутність бажання щось робити, прокрастинація. Тому дихальні вправи дуже важливі для психосоціальної самопідтримки та підтримки інших. Дайте учасникам можливість повправлятися, поділитися відчуттями. Тренер обов'язково демонструє дихальні техніки й дихає разом із групою.



## 12 Інформаційне повідомлення «Як допомогти дітям пережити тривожність і невизначеність»

**Мета:** ознайомити учасників з основними правилами збереження психічного здоров'я дітей в часи війни.

### Хід вправи

Обговорення: «Які прості правила, на вашу думку, можуть зберегти психічне здоров'я дітей у часи війни?»

### Інформаційне повідомлення

- ➔ У дітей дуже пластична психіка, що дає їм можливість пристосуватися до довкілля набагато легше та швидше за дорослих. Війна може спровокувати в них стани тривожності й невизначеності. Проте вони можуть пережити їх самостійно, якщо створити для цього певні умови. Якщо дитина зростає в доброзичливій і люблячій сім'ї, вона здатна самостійно пережити ці стани – несвідомо, за допомогою малюнка, ліплення, танцю, співу, гри та навіть бігу чи стрибання.
- ➔ Увага дорослих до потреб дитини надзвичайно важлива. Ми можемо аналізувати стан і емоції дитини та називати словами те, що вона відчуває в моменті, запитувати дитину про її стан. Це навчить її бути уважною до себе й розуміти власні емоції та потреби.
- ➔ Надзвичайно важливо, щоб діти відпочивали. Це допоможе їм зберегти емоційне та психічне здоров'я. Дайте дитині можливість відпочити – узяти додатковий вихідний, пропустити перший урок, щоб виспатися, не зробити сьогодні домашнє завдання, якщо бачите, що в неї немає сил.
- ➔ Під час війни в Україні батьки першочергово мають дбати про своє психічне здоров'я. Це допоможе тримати себе в руках і допомагати своїм дітям.

**До уваги тренера:** важливо спиратися на досвід учасників.

## 13 Термометр тривожності – повторне вимірювання

**Мета:** вимірювання емоційного дистресу учасників, визначення зони емоційних переживань

### Хід вправи

Учасникам пропонується виміряти власний емоційний стан на прикладі тривожності.

0 балів – абсолютний спокій, не думаємо про це. (Так не буває.)

1 бал – тривоги майже немає.

5 балів – середня тривога.

- 10 балів – максимальна тривога, настільки сильна, що її важко витримувати, паніка.

**До уваги тренера:** повторне оцінювання є логічним завершенням і тренуванням навички самооцінювання.

## 14 Рефлексія

- **Мета:** підбиття підсумків заняття.

### Хід вправи

Тренер просить учасників відповісти на заключні запитання:

- ? Які емоції зараз переживаєте?
- ? Що для вас було найбільш важливим у цьому вебінарі?
- ? За що ви вдячні собі в цій роботі?
- ? Що берете у своє життя?

**До уваги тренера:** важливо надавати слово кожному, якщо учасники пасивні, то тренер може запрошувати їх до слова.

## Тема 8

### Школа як фасилітаційний простір. Система допомоги дітям через дорослих

#### Мета заняття

Ознайомити учасників із пірамідою психологічно підтримки та компонентами психосоціальної підтримки. Визначити особливості складної поведінки дітей, побудови емоційного діалогу з дитиною та розвивального зворотного зв'язку; удосконалювати навички та вміння спілкуватися по-іншому в часи війни.



## Перелік активностей / вправ

1. Вітання
2. Вправа «Дерево»
3. Піраміда психологічної підтримки
4. Компоненти психосоціальної підтримки
5. Робота в групах «Як впровадити компоненти у школі»
6. Вправа з аналізу вивченого. Робота в групах «Ви вже знаєте й умієте багато»
7. Складна поведінка дітей
8. Емоційний діалог
9. Розвиваючий зворотний зв'язок
10. Робота в групах «Закріплення розвиваючого зворотного зв'язку»
11. Підсумки дня

## Короткий опис вправ

### 1 Вітання

**Мета:** актуалізувати емоційний стан учасників, звернути увагу на їхні відчуття.

#### Хід вправи

Тренер запитує в учасників «Як ви?» та пропонує маякнути або проявитися в чаті, смайликах чи відео / звуком на кожне із запитань:

- ? Хто посміхався близьким людям?
- ? Хто піклувався про домашніх улюбленців? (Напишіть у чаті, як їх звать.)
- ? Хто планує працювати з увімкненою камерою?
- ? Хто сьогодні чув добрі новини?
- ? Хто тренував дихальні вправи, запропоновані на минулій зустрічі?
- ? Кого в дитинстві вважали складною дитиною?

**До уваги тренера:** серед запитань мають бути ті, що піднімають настрій групі, індиферентні й тематичні. Серед тематичних варто ставити запитання з попередніх тренінгів і налаштовувати на тему актуального заняття. Тренер закликає протягом вправи учасників до активності, емоційно підкреслює та заохочує. Наприкінці вправи обов'язково дякує за участь. Вітання є частиною ритуалів тренінгу, що посилюють здорову прив'язаність.



## 2 Вправа «Дерево»

**Мета:** формування відчуття опори, стійкості, ідентифікація особистих сильних сторін учасників. Посилити розуміння того, що кожен може подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти й сильні сторони та родинну підтримку.

### Хід вправи

Учасникам пропонується взяти аркуші паперу, олівці чи крейду. Після підготовки тренер проводить налаштування на роботу.

**Інструкція 1.** «Сядьте зручно, влаштуйтеся комфортно. Розташуйте ноги на підлозі. Сконцентруйте увагу на диханні. Зробіть усвідомлений вдих і видих. Ще раз вдих, відчуйте, як повітря наповнює ваші легені, і зробіть видих. Продовжуйте дихання і сфокусуйте вашу увагу на ступнях. Відчуйте ними підлогу, відчуйте її як опору під вашими ногами. Відчуйте ноги, які можуть спиратися на цю опору. Проскануйте своє тіло з ніг до голови. Пройдіться повільно вашою увагою по ногах, сидницях, спині, животу, руках, плечах, шиї. Продовжуйте дихати. Зверніть увагу на обличчя. Розслабте і його. Можна закрити очі.



А тепер уявіть себе деревом. Це може буде будь-яке дерево, котре малює ваша уява. Відчуйте себе ним. Дихайте і уявляйте. Яке ви дерево? Відчуйте ваше коріння. Яке це коріння? Відчуйте живильні соки, що піднімаються з вашого коріння і йдуть вгору стовбуром, гілками, листям. Усе дерево, до самої верхівки, наповнюється цією живильною енергією. Відчуйте своє дерево, крону, шелест листя. Відчуйте, як стовбур тримає вас. Який ваш стовбур? Відчуйте, як сонечко підігріває ваше листя, листя радіє сонечку. А тепер уявіть, що почав дути вітер. Ваше дерево відчуває це. І вітер посилюється. Як почувається дерево у цій вітряній бурі? А тепер пішов дощ. Він посилюється. Починається злива. Вона омиває ваше дерево. Як почувається ваше дерево під дощем? Що з ним? Поступово дощ закінчується. І знову вийшло сонечко, зігріває ваше дерево. Відчуйте це. Зробіть вдих. Видих. І ще раз. А тепер повертайтеся до своєї кімнати, до нашої зустрічі. Поступово розплющуйте очі».

**Інструкція 2.** Тренер пропонує учасникам намалювати дерево, яке вони уявляли. Малюнок рекомендується розпочати з коренів. «Намалюйте коріння вашого дерева, воно буде символізувати ваших пращурів. Згадайте, кого ви вважаєте своїм корінням? Чого вони вас навчили? Що передали вам? Підпишіть корені. Намалюйте стовбур вашого дерева – це ваше уявлення про себе. Хто ви? Які ваші ідентичності найактуальніші? Який ваш девіз по життю? (Наприклад, «Я – це життя».) Тепер я пропоную намалювати гілки й гілочки. Це ваші якості. Які ви? (Веселі, імпульсивні.) Далі будемо малювати листя і крону. Це важливі люди у вашому житті. Намалюйте й підпишіть їх, будь-ласка. А тепер нама-

люйте плоди дерева – плоди вашого життя. Що є плоди вашого життя? (Діти, знання, репутація, друзі.) У вашому житті є те, чого ви вже досягли або зробили. Намалюйте й підпишіть це. А тепер намалюйте над деревом вашу мрію. Хай вона буде в метафорі явища природи, як веселка, чи хмаринка, зірка чи сонце. Напишіть: “Коли настане мир, я мрію про...” Воно обов’язково настане. Мрія надає нашому життю сенс. Вона є дуже важливою».

Тренер пропонує показати свої роботи, дякує учасникам. Після вправи тренер пропонує поділитися враженнями від виконання, які почуття виникають від споглядання вашого дерева.

**До уваги тренера:** тренер чи ко-тренер може виконувати вправу одночасно з учасниками, ділитися своїми інсайтами. Протягом усього завдання тренер говорить спокійним і впевненим голосом.

## 3 Піраміда психологічної підтримки

**Мета:** роз’яснення багаторівневості психологічної підтримки.

### Хід вправи

Відповідно до Керівництва МПК з психічного здоров’я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій, піраміда психологічної підтримки складається з таких рівнів: базові послуги та безпека; підтримка на рівні спільноти й сім’ї; цільова неспеціалізована підтримка; спеціалізовані послуги.

Ключовим принципом побудови піраміди є те, що інтервенції кожного рівня спрямовані на людей, які по-різному переживають надзвичайні події, а також тих, які мали проблеми з психічним здоров’ям до надзвичайної ситуації. Що важче людина переживає надзвичайну ситуацію, то вищого рівня інтервенцій вона потребує. Так, одні можуть функціонувати самостійно, і для підтримання їхньої резильєнтності достатньо лише надання базових послуг та відновлення безпеки, дехто для свого благополуччя потребує підтримки з боку сім’ї та громади, комусь необхідно надавати специфічні послуги, а певним людям потрібна фахова психологічна чи психіатрична допомога.

**1.** На першому рівні, коли люди потребують створення умов безпеки, соціального впорядкування (їжа, житло, вода, необхідний мінімум заходів для підтримки здоров’я, робота, заробіток тощо), використовують заходи з надання базових послуг і встановлення безпеки. Реагування на необхідність надання базових послуг і безпеки з погляду психічного здоров’я та психосоціальної підтримки може включати такі дії: переконатися в тому, що ці послуги надають відповідальні суб’єкти; отримати документальні звіти щодо впливу цих послуг на психічне здоров’я та психосоціальне благополуччя і домогтися надання їх у спосіб, сприятливий для забезпечення психічного здоров’я та психосоціального благополуччя. Ці основні послуги слід упроваджувати за участю громади, використовуючи безпечні й со-

ціально прийнятні способи, які б захищали гідність місцевого населення, посилювали місцеву соціальну підтримку та мобілізували суспільні зв'язки.

2. На другому рівні, коли люди мають проблеми щодо налагодження чи відновлення сімейних зв'язків або зв'язків із близьким оточенням, використовують заходи з підтримки суспільства й сім'ї. Реагування на цьому рівні включає пошук і возз'єднання сім'ї, підтримку в переживанні горя й проведенні обрядів зцілення, масові комунікації на тему конструктивних копінгових методів, програм підтримки виховання, офіційні й неофіційні освітні заходи, інформацію про можливості заробітку, а також активізацію соціальних зв'язків, наприклад, через жіночі організації та молодіжні клуби.
3. На третьому рівні, коли люди потребують додаткової підтримки на індивідуальному чи груповому (зокрема сімейному) рівні, застосовують заходи цільової неспеціалізованої підтримки, яку надають навчені працівники під наглядом супервізорів (утім, вони не обов'язково роками навчалися спеціалізованої допомоги). Наприклад, люди, які зазнали гендерно зумовленого насильства, можуть потребувати як емоційної, так і матеріальної підтримки від соціальних працівників. Цей рівень також включає першу психологічну допомогу (ППД); базові послуги у сфері психічного здоров'я, які надають працівники первинної ланки медико-санітарної допомоги; послуги з кейс-менеджменту тощо.
4. На четвертому рівні надають спеціалізовані послуги, спрямовані на допомогу невеликому відсотку людей, які, незважаючи на отримані послуги, зазнають значних труднощів у щоденному житті. Цей процес має включати психологічну або психіатричну допомогу людям із серйозними розладами психіки одразу, коли їхні потреби перевищують обсяг основних / загальних послуг охорони здоров'я. Такі проблеми вимагають (а) направлення до спеціалізованих служб, якщо вони існують, або (б) ініціювання довгострокової підготовки та супервізії людей, котрі надають первинні / загальні послуги охорони здоров'я. Хоча спеціалізованих послуг потребує лише невеликий відсоток населення, у більшості масштабних надзвичайних ситуацій ця група може становити тисячі людей. Саме тому ці послуги повинні надавати фахівці у сфері психічного здоров'я (психіатри, клінічні психологи та інші), які мають належну освіту, тривалий досвід навчання й супервізії.

**До уваги тренера:** тренеру варто зазначити, що всі рівні піраміди важливі й мають реалізовуватись одночасно. На кожному рівні піраміди ключові завдання полягають у тому, щоб визначити, мобілізувати й посилити ресурси та можливості людей, сімей, громади, суспільства. Адекватна підтримка з боку родини, вчителів та інших осіб із найближчого оточення дитини є найважливішим чинником, що сприяє нормальному подальшому розвитку й відновленню після переживання травматичного досвіду.

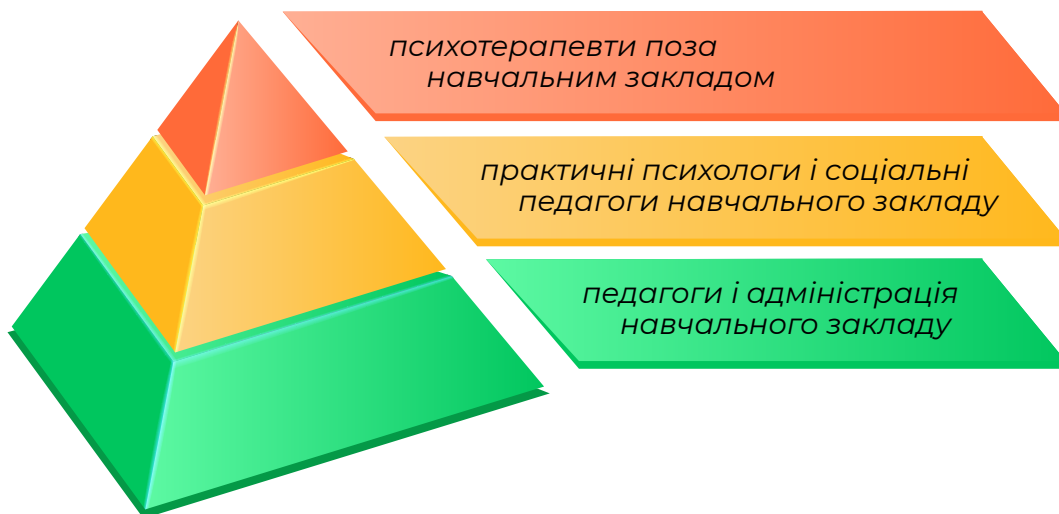
## 4 Компоненти психосоціальної підтримки

**Мета:** опис комплексної моделі психосоціальної підтримки дитини в закладах освіти.

### Хід вправи

Комплексна програма психосоціальної допомоги дітям у навчальних закладах базується на піраміді психологічної підтримки, розглянутій раніше, і складається з трьох рівнів допомоги та описує механізм пере-направлення дитини в рамках цієї моделі.

- ➔ На базовому рівні психосоціальна допомога надається всім дітям, які відвідують навчальний заклад, силами педагогів і адміністрації. Вона передбачає створення сприятливих для розвитку резилієнсу дитини умов як у конкретному кабінеті, так і в навчальному закладі загалом, щоб допомогти учням у вирішенні їхніх емоційних проблем, налагодити безконфліктне спілкування з однолітками, сприяти розвитку просоціальної поведінки.
- ➔ На наступному рівні допомога надається дітям, які мають сильніші прояви психосоціального стресу, проблеми з гіперактивністю й поведінкові труднощі, силами практичних психологів навчальних закладів у рамках психокорекційної програми з розвитку стресостійкості в учнів.
- ➔ На третьому рівні допомога надається поза школою тим дітям, які мають дуже високий рівень психологічних проблем, силами вузьких спеціалістів (психотерапевт, психіатр, невропатолог). У такому випадку йдеться про психічні проблеми, які не можуть бути вирішені силами практичних психологів навчальних закладів, зокрема про значні симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо. Можемо спиратися лише на когнітивно-поведінкові методи в лікуванні психічних проблем, викликаних травматичним стресом.



Компоненти психосоціальної підтримки:

- ➔ Контакт із дорослим, який піклується про дитину (прив'язаність, емоційний зв'язок, опорний і турботливий дорослий) дає дитині відчуття підтримки.
- ➔ Почуття контролю над емоціями і тілом, бо через тілесні реакції та почуття контролю над емоціями (проговорювати, проживати, емоційно реагувати) вдається досягти стабільності й відчувати контакт із собою та своїм тілом.
- ➔ Вирішення конкретних проблем дитини і її родини (взуття, канцтовари) стає основою піклування про дитину.
- ➔ Створення позитивних активностей у закладі – допомога дитині проявляти себе через участь у святах, заходах, можливість взаємодіяти з іншими, що дає змогу дитині відчувати себе живою, потрібною, цінною.
- ➔ Позитивне мислення – переорієнтація на приємне, «ми з тобою».
- ➔ Позитивний контакт з однолітками – через спілкування з іншими, допомогу іншим, розуміння почуттів іншого, розуміння схожості власних почуттів і почуттів решти учнів дає можливість учню бути більш стабільним, стресостійким.

Тренер зазначає, що психосоціальна підтримка надається людьми без фахової освіти, тобто педагогами закладів.

Компоненти психосоціальної підтримки (PSS) дитини у школі



**До уваги тренера:** піраміда психосоціальних інтервенцій (втручань) – це система заходів, спрямована на психосоціальну допомогу й підтримку дорослих і дітей, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій,

відповідно до індивідуальних особливостей, спричинених стресовими / травмуючими подіями психологічних реакцій людей та характеру їхньої потреби в допомозі. Ця модель відповідає сучасним уявленням про розвиток резилієнсу в дітей, її ефективність була доведена низкою досліджень, проведених дитячим фондом ЮНІСЕФ на Сході України з 2014 року. Виконуючи цю модель, школа стає фасилітаційним простором, простором безпеки й контрольованості для учнів.

## 5 Робота в групах «Як впровадити компоненти у школі»

**Мета:** закріплення теоретичного матеріалу.

### Хід вправи

1. Тренер об'єднує учасників у шість груп.
2. Кожна група отримує один із компонентів психосоціальної підтримки.
3. Учасники обговорюють, як саме цей компонент впроваджується у школі вже зараз і що можна запропонувати вчителю робити ще.
4. Після повернення учасників до загальної групи тренер пропонує учасникам груп поділитися напрацюваннями.

**До уваги тренера:** тренер активно коментує виступи груп, доповнює, спрямовує.

## 6 Вправа з аналізу вивченого. Робота в групах «Ви вже знаєте й умієте багато»

**Мета:** аналіз вивченого матеріалу та систематизація вивчених вправ до компонентів PSS.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам виконати такі активності:

1. Об'єднатися у п'ятірки (10 хвилин).
2. Описати вправи, які запам'яталися протягом наших зустрічей.
3. Визначити, до якого компоненту PSS належить кожна вправа.

Приклад. Австралійський дощ – позитивний контакт з однолітками, почуття контролю над емоціями й тілом.

Для полегшення роботи учасників тренер пропонує всім пригадати компоненти PSS.

Після повернення учасників до загальної групи тренер просить поділитися напрацюваннями кожної п'ятірки. Після завершення виступів учасників тренер підсумовує, що школа як фасилітаційний, безпечний простір складається з формули:

**Безпечне місце + безпечний дорослий = дитина в безпеці**

**До уваги тренера:** вправа не вимагає від учасників повного повторення вправ, що були використані протягом попередніх занять тренінгу. Завдання тренера – не засуджувати учасників за забуті вправи, а допомогти згадати і правильно їх проаналізувати.

## 7 Складна поведінка дітей

**Мета:** з'ясування мотивів, які стоять за складною поведінкою дітей.

### Хід вправи

Травмовані учні можуть проявляти в класі дратівливість і агресивну поведінку. Учителям буває особливо важко з такими дітьми. Однак така поведінка є нормальною посттравматичною стресовою реакцією. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, учень, який втратив близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про особисті стосунки.

Деякі діти молодшого віку бувають більш агресивними в іграх. Важливо пам'ятати, що багато з них пережили травму, яка набагато переважає за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти й упоратися з пережитим. Іноді подальша поведінка набуває ознак того, що називають «реконструктивною поведінкою». Це означає, що дитина проявляє (іноді надто драматично) захисну поведінку, котра, як їй здається, могла б змінити травматичні події або їхній смертельний результат.

Один зі способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку – розуміти її причини. Водночас ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони проявляють агресію в тій чи тій ситуації. Можна запропонувати такому учневі зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що його турбує і викликає злість. Поясніть дитині, що з нею відбувається, і розкажіть про способи контролю за своєю поведінкою. Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

Отже, які добрі мотиви стоять за складною поведінкою учнів?

- ◆ бажання захистити себе;
- ◆ бажання впоратися із сильними емоціями;
- ◆ страх за своїх близьких.

**До уваги тренера:** тренер акцентує увагу учасників, що вкрай важливо шукати причини поведінки учня, а потім проводити виховну / корекційну чи підтримувальну роботу.



## 8 Емоційний діалог

**Мета:** з'ясування сутності емоційного діалогу та особливостей його застосування з учнями.

### Хід вправи

Щоб зрозуміти основні складові ефективного діалогу між двома людьми, варто розібратися в тому, які цілі співбесідники переслідують під час спілкування між собою. Звичайно ж, головні причини спілкування – обмін емоційним настроєм, передавання інформації та складання думки одне про одного, можливо, також коригування поведінки. «Я починаю цей діалог для того, щоб...». Діалог – це кроки здалеку назустріч. Головне правило в діалозі: спочатку любов, потім воля (спочатку я приймаю, потім коригую).

Емоційний діалог складається з чотирьох принципів:

- ◆ любов (контакт очей, тактильний контакт, пильна увага);
- ◆ ініціатива;
- ◆ підтримування ініціативи (ми розуміємо, чого хоче дитина, яка саме їй потрібна допомога, але ми не робимо нічого за дитину; допомагаємо через запитання: «Що в тебе не виходить? Я можу якось зарадити? Подивімося, що ми можемо зробити з цим?»);
- ◆ похвала (буде ефективною, коли оцінюється дія, а не особистість; коли ми висловлюємо свої почуття; коли є зв'язок між діями й почуттями: «Я бачу, що ти допоміг дівчаткам прибрати в класі, мені дуже приємно»).

Дуже велика роль емоцій у діалозі. Важливо розуміти почуття дитини, говорити про свої переживання. Педагог слухає, спостерігаючи за своєю поведінкою, зауважуючи свої почуття й реакції; називає почуття дитини, поділяючи їх і реакцію / дію дитини (ти сердишся); пропонує безпечну форму вираження почуттів, позитивне вирішення проблеми в майбутньому.

Базові ідеї виховання Василь Сухомлинський озвучив у книзі «Серце віддаю дітям». Він вважав, що суть виховання полягає в діалозі, спілкуванні з дитиною.

- ➔ Вихователь і дитина мають перебувати в рівних умовах, тут немає пріоритетів.
- ➔ Спілкування з дитиною повинно будуватися на знанні її основного духовного стрижня.
- ➔ У процесі спілкування вчителю потрібно пізнати й посилити особистісні якості дитини, а потім навчити її оцінювати себе.
- ➔ Дитина та вчитель мають бути щирими у своїх емоціях. Такий діалог веде дитину до самопізнання, виховує впевненість і критичність до себе, дає змогу вирішувати проблеми самостійно. Виникають гармонійні взаємини вчителя й учня.



Нейтралізувати сильну напругу, що присутня в педагогічному процесі, учителю допомагає почуття гумору. Недарма кажуть: веселий педагог навчає краще за похмурого. У його арсеналі – жарт, примовка, прислів'я, вдалий афоризм, дружній дотеп, усмішка – усе, що дає змогу створити в класі позитивний емоційний фон.

**До уваги тренера:** після теоретичного блоку тренеру важливо зупинитися, запитати в учасників, чи все зрозуміло, відповісти на запитання, навести приклади й закріпити інформацію.

## 9 Розвиваючий зворотний зв'язок

**Мета:** висвітлити поняття «розвиваючий зворотний зв'язок».

### Хід вправи

Зворотний зв'язок – це наша реакція на поведінку, яку ми оцінюємо, чи сподобалася вона нам. Зворотний зв'язок може бути позитивним або негативним. Що ж робити, якщо ми бажаємо зберегти позитивний результат у першому випадку та виправити ситуацію в майбутньому – у другому?

Педагоги вважають, що діти повинні їх поважати, і це правильно. Водночас багато хто з учителів вірить, що корисно проявляти повагу до учнів. Поважаючи в них унікальну особистість зі своїми потребами, талантами й особливостями, ми можемо створювати атмосферу близькості та взаєморозуміння. Коли «війна» змінюється на діалог, виникає тепло, взаєморозуміння, взаємна підтримка. Зворотний зв'язок, або, іншими словами, увага та спілкування, дуже важливі для дитини. Тоді вона відчуває, що цікава педагогу. Алгоритм «Поведінка – Результат – Почуття – Майбутнє».

- ➔ Поведінка. Що ми бачимо? Конкретна ситуація з дитиною. Спостереження за поведінкою. Ви повинні описати її поведінку. Наприклад: «Я бачу, що ти лежиш на парті й не дивишся на дошку».
- ➔ Результат. Це призводить до... (тут – реакція і почуття вчителя). Наприклад: «Мені дуже шкода, що ти не зрозумієш матеріал і потім не зможеш виконати домашнє завдання».
- ➔ Почуття. Як почувається дитина. Наприклад: «Я бачу, тобі сумно». За почуттями завжди ховаються потреби (наприклад, малюк ображений, можливо, йому не вистачає любові). Діти до 10–12 років не називають почуття, а описують ситуацію, але з цього опису можна відстежувати, як вони почуваються. Наприклад: «Моя мама сьогодні поїхала, я ні з ким не хочу гратися. Мені сумно».
- ➔ Майбутнє. Що треба зробити? Обговорити, як змінити поведінку. Краще ставити запитання й отримувати відповіді від дитини. Це дасть їй змогу прийняти відповідальність за подальші рішення та дії. Домовтеся про конкретні дії і терміни, визначте алгоритм дій на майбутнє. Наприклад: «Наступного разу, коли тобі буде сумно й ти

- забажаєш поговорити зі мною, підійди до мене після уроку».

**До уваги тренера:** важливо розуміти, що прогрес у поведінці дитини не може настати відразу, для цього потрібен час і частота повторів моделі.

## 10 Робота в групах «Закріплення розвиваючого зворотного зв'язку»

- **Мета:** розвивати навички надання розвиваючого зворотного зв'язку «Поведінка – Результат – Почуття – Майбутнє».

### Хід вправи

Тренер зазначає, що в кожного з нас є досвід спостереження, спілкування, навчання дитини з важкою поведінкою. Що ви бачили? Тренер запрошує розказати в групі свої випадки з практики та записує названі приклади.

Після групового діалогу тренер пропонує розглянути запропоновані групою ситуації та попрацювати в групах, щоби побудувати розвиваючий зворотний зв'язок, використовуючи схему: «Поведінка – Результат – Почуття – Майбутнє».

Після повернення до загальної групи тренер просить учасників побудувати розвиваючий зворотний зв'язок у кожній проблемній ситуації.

**До уваги тренера:** після роботи в групах запитайте учасників, чи легко їм було надавати розвиваючий зворотний зв'язок, чи корисний для них цей досвід. Тренер акцентує увагу учасників на відмінності педагогічних прийомів і розвиваючого зворотного зв'язку, наводить приклади. Як учителю, так і дитині треба звикнути до нової форми комунікації, що з кожним разом буде вдосконалюватися.

## 11 Підсумки дня

- **Мета:** закріпити знання з теми, підбити підсумки.

### Хід вправи

1. Що ви візьмете з нашої зустрічі як тренер?
2. Про що треба подумати ще в контексті цієї теми?

**До уваги тренера:** спонукати всіх учасників до підбиття підсумків, до рефлексії.

## Тема 9

# Особливості спілкування з дітьми під час війни

### Мета заняття

Ознайомити групу з умовами ефективного ведення діалогу з дитиною; обговорити з учасниками підтримуючі фрази дитині, що переживає втрату, а також кліше, яких слід уникати; ознайомити всіх з алгоритмом дій щодо допомоги дитині в проживанні горя.

### Перелік активностей / вправ

1. Вітання, вступ
2. Обговорення минулої зустрічі, домашнього завдання й очікувань учасників
3. Травмочутлива йога
4. Психо-м'язова вправа «Долоні»
5. Обговорення «Особливості спілкування з дітьми під час війни»
6. Робота в парах «Слухання»
7. Теоретичний блок «Емоційний діалог»
8. Вправа «Ресурси»
9. Вправа «Сильні сторони»
10. Обговорення «Підтримуючі фрази у разі втрати»
11. Конструктор-формула «Підтримка для одужання від горя»
12. Як допомогти дитині в перші тижні?
13. Як учителі можуть допомогти батькам?
14. Вправа «Абетка радості»
15. Рефлексія дня



## Короткий опис вправ

### 1 Вітання, вступ

• **Мета:** початок заняття, привітання учасників, налаштування на роботу.

• **Хід вправи**

• Тренер вітає учасників, задає емоційний тон зустрічі, повідомляє тему заняття.

**До уваги тренера:** тренеру важливо бути відвертим у спілкуванні з учасниками, говорити від серця.

### 2 Обговорення минулої зустрічі, домашнього завдання й очікувань учасників

• **Мета:** актуалізувати попередньо отримані знання учасників, залучити до активної участі в тренінгу.

• **Хід вправи**

- ➔ Що з минулої нашої з вами зустрічі вам найбільше запам'яталося?
- ➔ Чи виконали домашнє завдання?
- ➔ До дошки йде ...
- ➔ Чого очікуєте від сьогоднішньої роботи?

**До уваги тренера:** учасники можуть писати в чаті чи відповідати голосом.

### 3 Травмочутлива йога

• **Мета:** розвивати навички усвідомленого дихання.

• **Хід вправи**

• Пригадуємо з учасниками інформацію / основні правила дихання:

- ➔ Вдих через ніс, видих носом. Прислухаємося, як повітря заходить у ніздрі, далі рухається по тілу аж до живота й повертається назад. Остеопат доктор Роберт Фулфорд написав у книзі «Дотик життя»: «Пам'ятайте: завжди намагайтеся дихати ніздрями, а не ротом, тому що повітря має контактувати з нюховими нервами, щоб стимулювати ваш мозок і приводити його в природний ритм. Якщо ви не дихаєте через ніс, у певному сенсі ви лише наполовину живі». Бо використання наших ніздрів, а не нашого рота, дає змогу набагато глибше, послідовніше дихати.

- Діафрагмове / черевне дихання (на вдиху надуваємо живіт, на видиху втягуємо живіт)
- Тягнемо видих якнайдовше.

Виконуємо дихальні вправи три хвилини. Тренер рахує, коментує. Учасники можуть закрити очі, прислухаються до своїх відчуттів під час дихання.

Тренер запитує учасників, які відчуття вони мають у тілі під час дихальних вправ.

**До уваги тренера:** запитуємо учасників, як вони почуваються, і просимо одного-двох учасників поділитися своїми відчуттями.

## 4 Психо-м'язова вправа «Долоні»

**Мета:** контакт із власною енергією сили, самодопомога та поповнення ресурсу.

### Хід вправи

Тренер пропонує звернути увагу на власні долоньки. Доторкнутися до них. Почати їх терти, терти сильно, щоб з'явилося тепло. Відчути це тепло між долонями та всередині долонь. Це енергія сили. А потім поділитися нею від долонь до кожної частини тіла. Можна «вмиватися» цією енергією. Відчуйте, яка частина тіла потребує додаткової енергії. Потріть іще долоньки і спрямовуйте силу саме в ту частину тіла. Це можуть бути мочки вуха, спина, шия. Ми виснажуємося під час стресу й можемо поповнювати власний ресурс, постійно. Додайте собі сили.

Після виконання вправи тренер запитує учасників: «Як ви? Чи вдалося наповнитися?»

**До уваги тренера:** тренер підсумовує, що наша сила завжди з нами, варто лише нагадати собі, як з нею зустрітись.

## 5 Обговорення «Особливості спілкування з дітьми під час війни»

**Мета:** зробити акцент, що спілкування з дітьми під час війни змінюється. І діти, і дорослі зазнали травматичного впливу. І на це важливо зважати.

### Хід вправи

Особливості спілкування з дітьми під час війни:

- ? Чи є якісь особливості, чи щось змінилося у спілкуванні з дітьми початкової школи?
- ? Які, на вашу думку, нині є виклики перед учителями початкової шко-

ли?

? З якими труднощами в роботі з учителями зіткнулися особисто ви?

? Що ще варто тут обговорити?

**До уваги тренера:** під час обговорення тренер фасилітує розмову, залучає учасників, а не виступає у ролі тренера.

## 6 Робота в парах «Слухання»

**Мета:** діагностувати вплив особливостей реагування співрозмовника на якість комунікації.

### Хід вправи

Тренер дає інструкцію учасникам, готуючи їх до роботи в групах по двоє. Один учасник буде оповідачем. Оповідач протягом двох хвилин має розповісти слухачу історію про цікавий веселий випадок зі свого життя в початковій школі або поділитися своїм захопленням (хобі). Другий учасник буде слухачем. Слухач має діяти відповідно до отриманої інструкції. Слухачі не повинні демонструвати зміст своєї інструкції оповідачеві або розказувати про неї.

Інструкція для слухача:

- Розглядайте кімнату і все навколо та робіть спантеличений вигляд.
- Перебивайте, говоріть про щось своє, не давайте оповідачу розповісти власну історію.
- Часто змінюйте тему.
- Займайтеся сторонніми справами (дзвоніть по телефону / пишіть СМС / чистіть одяг / «шукайте» щось у себе в кишенях або сумочці).
- Давайте поради, про які вас не просили.
- Примушуйте особу розповісти історію в деталях (які стосуються делікатних питань).
- Розповідайте про свої проблеми / розкажіть про проблеми якоїсь іншої особи.

Вправа – робота у двійках, 4 хвилини.

Після повернення до загальної групи тренер просить усіх слухачів висловити подяку оповідачам зручним для них способом (поставити реакцію, написати в чаті). Це будуть віртуальні обійми підтримки з боку слухачів.

Потім тренер просить до слова оповідачів, пропонує поділитися своїми враженнями від роботи і вгадати, що була за інструкція та які висновки з цієї вправи роблять учасники.

Потім тренер запрошує слухачів поділитися своїми враженнями й висновками від виконання завдання.

Тренер підсумовує, що у спілкуванні вміння слухати є важливим аспектом діалогу.

**До уваги тренера:** під час інструктажу слухачів тренер наголошує, що вони мають зіграти свою роль професійно, майже на «Оскар», оскільки від цього буде залежати результат спільної роботи. Для повного занурення в роль тренер дає можливість учасникам самостійно обрати, яка роль їм ближча, ту й виконати. Залежно від особливостей групового процесу тренер може розподілити ролі самостійно.

## 7 Теоретичний блок «Емоційний діалог»

**Мета:** ознайомити учасників з умовами ефективного ведення діалогу з дитиною.

### Хід вправи

#### Емоційний діалог дорослого з дитиною:

- Слухати, уважно спостерігати, відзначаючи свої почуття й реакції на події.
- Не ставити запитань.
- Приєднуватися до почуттів, використовуючи короткі фрази: «Ага», «Так», «Угу» тощо.
- Приймати мовчання, давати достатньо часу.
- Називати почуття дитини, відокремлюючи почуття й реакцію / дії («Ти сердишся, тому із силою кидаєш іграшки на підлогу, плюєшся»).
- Запропонувати безпечну форму вираження почуття («Ти дуже розсердився, давай пограємо в показати слова»).
- Використовувати уяву й задовольняти бажання через фантазію («Ось було б чудово весь рік тільки грати й грати і ніколи не зупинятися, та ще б і іграшки самі опинялися на місцях, як за помахом чарівної палички»).

#### Щоб діалог виник, необхідно враховувати:

- інтереси дитини (якщо це не вдається, треба змінювати своє звернення);
- діалог не виникає через примус (потрібен час, інколи більше, інколи менше);
- суперечності важливі, і не варто їх розуміти як нападки на свою особистість;
- суперечності супроводжують дитячий процес, їх усунення зупиняє розвиток;
- суперечності потрібно активно й серйозно обговорювати;
- звернення повинно бути ясным і «прозорим».

#### Під час діалогічної взаємодії:

- здійснюється взаємопізнання, взаємовплив;
- учитель краще розуміє індивідуальність учня;

- ➔ створюються умови для активізації пізнавальних процесів дитини;
- ➔ розвивається емоційно-ціннісне сприйняття дійсності.

В основі діалогу – орієнтація на пошук єдності, вихід на рівень розвитку й саморозвитку педагога та учня як рівноправних партнерів, прагнення базуватися на сильних сторонах учасників діалогу, на тих ресурсах, які нині доступні.

**До уваги тренера:** великі теоретичні блоки важливо підкріплювати презентацією для кращого сприйняття інформації, уточнювати, чи все зрозуміло, чи є запитання.

## 8 Вправа «Ресурси»

**Мета:** роз'яснення особливостей людських ресурсів та шляхів їх накопичення.

### Хід вправи

Тренер продовжує розмову про те, як стрес виснажує ресурси людини і що сам стрес з'являється за нестачі ресурсів особистості для подолання того рівня невизначеності, який із собою приносить стрес.

Тренер розповідає про когнітивно-феноменологічний підхід у поясненні стресу.

Стрессова реакція – результат певних відношень між характеристиками висунутої вимоги та певними ресурсами, що є в розпорядженні у людини.

Внутрішні ресурси – це здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції (Річард Лазарус).

За концепцією «консервування ресурсів» ресурси – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій і долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності), а ресурсність – співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат і здобутків.

Неврахування своїх сильних сторін або ресурсів фіксує нас на негативній стороні явищ і подій. Тоді як уміння бачити й актуалізувати сильні сторони підвищує здатність розв'язувати проблеми та самоповагу.

### Види особистісних ресурсів людини (Іван Рибкін):

- ➔ усвідомлення власної значущості;
- ➔ поєднання в собі непоєднаних талантів та здібностей із метою досягнення успіху;
- ➔ виокремлення з минулого досвіду того, що є корисним для успіху;
- ➔ аналіз своїх сильних і слабких сторін;
- ➔ усвідомлення типових професійних помилок та їх використання в контексті відліку змін.

Оперування власними психологічними ресурсами складається з таких

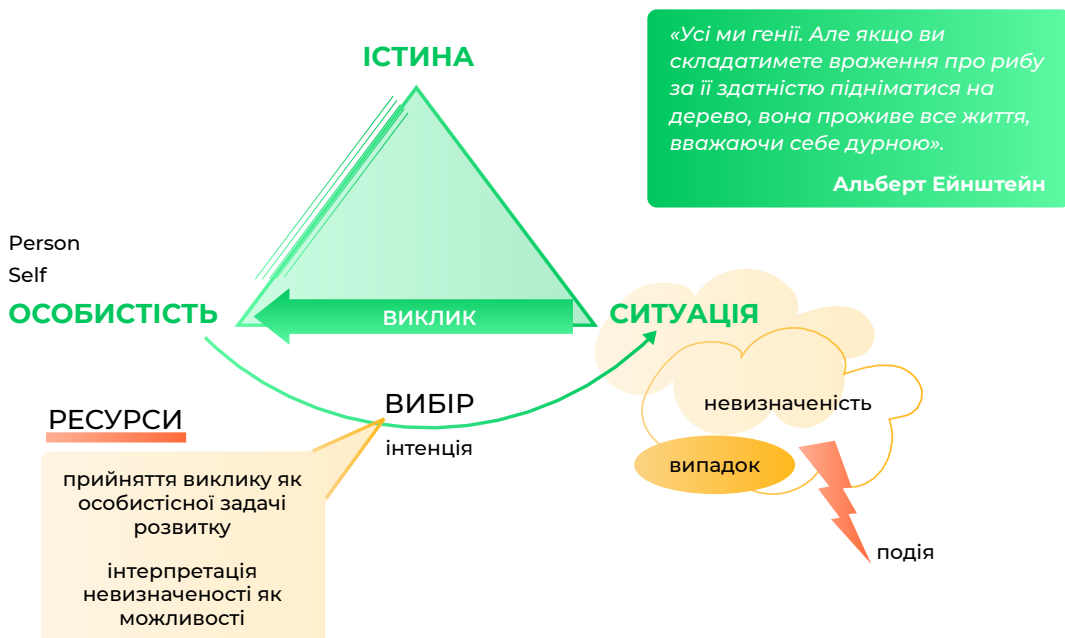


блоків:

- ➔ Знання власних психологічних ресурсів – це реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їхніх меж.
- ➔ Уміння оновлювати власні психологічні ресурси – вміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.
- ➔ Уміння вміщувати власні психологічні ресурси – вміння реалізовувати власні життєві плани, а також створювати професійні і творчі ідеї, гармонію у взаєминах, вкладаючи у них власну суть.

Таким чином, коли ми приймаємо виклики, то маємо розуміти, що, здолавши їх, отримуємо компетентність, яка згодом може стати нашим ресурсом. Для цього ми можемо створювати намір, або інтенцію – спрямованість свідомості мислення на певний предмет чи діяльність. І це не просто бажання, це замислений план дій.

## Ресурси



**До уваги тренера:** тренер наголошує, що ми не можемо обирати, чи станеться з нами та чи інша подія, проте можемо обирати свою реакцію на неї. І якщо ми дивимося на ситуацію невизначеності як на виклик, то робимо крок у розвитку нашої особистості.

## 9 Вправа «Сильні сторони»

**Мета:** пошук ресурсів, на які може спиратися дитина.

### Хід вправи

Коли дорослий уже навчився контактувати зі своїми ресурсами та розвивати їх, то варто звернути увагу на пошук сильних сторін / ресурсів

для дитини. Тренер пропонує учасникам обговорити в групах (по 4–5 хвилин) такі питання:

- ? Які ресурси (здібності, властивості, навички) добре розвинені в дитини?
- ? Що допомагає їй почуватися комфортно?
- ? Що в неї добре виходить? У чому вона успішна?
- ? Які її сильні сторони помічають інші діти й учителі?
- ? Від чого вона отримує задоволення?
- ? Що вона здатна робити сама, аби почуватися добре?
- ? Які сильні сторони дитини можна підтримати і включити в її активність, щоб вона почувалася успішною, потрібною, залученою?

Після повернення учасників до загальної групи тренер просить поділитися інсайтами та враженнями від виконання вправи.

**До уваги тренера:** перед початком групової роботи тренер обов'язково запитує учасників, чи зрозуміле їм завдання. Протягом розмови тренер узагальнює думки учасників, доповнює їх.

## 10 Обговорення «Підтримуючі фрази у разі втрати»

**Мета:** обговорити з учасниками підтримуючі фрази дитині, що переживає втрату, а також кліше, яких слід уникати.

### Хід вправи

Завжди складно підібрати слова, щоб висловити співчуття іншій людині. А от як підтримати дитину, що зазнала втрати? Які слова не ранили її, а навпаки, допоможуть? Дуже часто вчителі не знають, як себе поводити в такій ситуації, тому роблять вигляд, що нічого не сталося, уникають заходити в спілкування. Бо нас цього не вчили раніше. Але сьогодні ми маємо бути готові до зустрічі з такою ситуацією. Тож давайте подумаємо над цим разом.

Яку фразу ви сказали б дитині, що переживає втрату?

(Пишемо в чат або кажемо голосом.)

Пригадайте:

- ➔ Можливо, вам у житті чиясь фраза підтримки була цілющою.
- ➔ Прислухаємося, як ці фрази відгукуються у вас.

Кліше, яких рекомендується уникати в роботі з людьми, що переживають горе:

«На все воля Божа»

«Уже минуло три тижні з його (її) смерті. Ви ще не заспокоїлися?»

«Дякуйте Богу, що у вас є ще друзі»

«Бог обирає найкращих»

- «Він (вона) прожив (-ла) довге й чесне життя, і ось пробила його (її) година»
- «Мені дуже шкода»
- «Зателефонуйте мені, якщо щось знадобиться»
- «Ви повинні бути сильними заради своїх товаришів, дружини й дітей загиблого тощо»

**До уваги тренера:** також слід звернути увагу на те, яким тоном, як саме ми говоримо слова підтримки.

## 11 Конструктор-формула «Підтримка для одужання від горя»

**Мета:** особливості конструювання фраз підтримки для одужання від горя.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам замислитися, як вони побудували би спілкування з дитиною, що переживає втрату. Які фрази вони використали б? Тренер пропонує фрази підтримки записувати в чат або проговорювати.

Тренер акцентує увагу учасників, чи легко їм такі фрази пригадувати, створювати. Це напряму залежить від нашої особистої ємності. Якщо власна чаша дає змогу вмістити й сильні почуття іншого, то процес можна починати.

Тренер пропонує учасникам утримуватися від певних кліше:

- ➔ «На все воля Божа»
- ➔ «Уже минуло три тижні з його (її) смерті. Ви ще не заспокоїлися?»
- ➔ «Дякуйте Богу, що у вас є ще друзі»
- ➔ «Бог обирає найкращих»
- ➔ «Він (вона) прожив (-ла) довге й чесне життя, і ось пробила його (її) година»
- ➔ «Мені дуже шкода»
- ➔ «Зателефонуйте мені, якщо щось знадобиться»
- ➔ «Ви повинні бути сильними заради своїх товаришів, дружини й дітей загиблого тощо»

Тренер запитує в учасників, чому ці кліше є небажаними. Додає після відповідей учасників, що фрази-підтримки мають відповідати ідеології, якої дотримується родина / людина. Деякі з цих фраз конфронтують людей із їхнім горем, яке вони, можливо, не готові зараз вміщувати (особиста «чаша»).

Потім тренер пропонує проаналізувати відомі й широко застосовувані фрази та відповісти, чи допомагали вони вам коли-небудь. Які почуття викликали? Щоб не використовувати «відчепні», знецінювальні фрази,

треба додавати до власного словника нові вислови. Тренер пропонує учасникам підібрати альтернативні фрази, проговорити чи записати їх у чаті. Тренер закликає учасників підбирати не одну фразу, а декілька, щоб уникати універсальних шаблонів.

«Не переживай»	«Як ти? Що відчуваєш, поділися»
«Усе буде добре»	«Про що зараз думаєш? Розкажи»
«Заспокойся»	«Як я можу зараз підтримати тебе?»
«Не бійся»	«Чого ти зараз боїшся?»
«Усе скоро мине»	«Як відчуваєш, коли все закінчиться?»

Відмінність запитань від стверджувальних фраз – у готовності до діалогу. Коли ми ставимо запитання, ми готові слухати. Даємо можливість відреагувати на запрошення до розмови. А уточнювальними запитаннями можна звузити зону тривоги, горя, розпачу тощо.

Втрата викликає у нас куди більше реакцій, які ми навіть не усвідомлюємо. Ці почуття й відчуття змішуються, зміщуються, сплутуються та чіпляються одне за одне. Важливо не застрягнути на одному з них.

- ➔ Дослухатися до себе, розуміти свої емоції, називати і проживати їх.
- ➔ Дозвольте горювати. Не переводьте тему, не втішайте, не знецінюйте.
- ➔ Тільки «провідчувавши» всі ці етапи, можна прийняти втрату. Прийняти й жити далі.

Бажання людей, які переживають горе, варто враховувати, коли їм надається відповідна допомога:

- ➔ «Дозвольте мені просто поговорити»
- ➔ «Запитайте мене про ... (нього чи неї)»
- ➔ «Підтримайте мене та дозвольте мені виплакати»
- ➔ «Не лякайтеся мого мовчання»

Тренер узагальнює, що для конструювання влучної фрази можна користуватися відповідною формулою:

Червона / жовта / зелена зона + ресурси дитини + власні ресурси = успішна підтримка

#### **Для «одужання» від горя:**

- ➔ Прийміть своє горе.
- ➔ Проявляйте свої почуття.
- ➔ Стежте за своїм здоров'ям.
- ➔ Урівноважте роботу й відпочинок.

- ➔ Проявіть до себе терпіння.
- ➔ Поділіться болем втрати з друзями.
- ➔ Відвідайте людей, які теж перебувають у печалі.
- ➔ Можна шукати розради в релігії.
- ➔ Допмагайте іншим.
- ➔ Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення.
- ➔ Прийміть рішення знову почати жити.

Тренер запитує, чи зрозумілий цей матеріал і які питання виникають в учасників.

**До уваги тренера:** тренер наголошує, що до цієї теми ми наближаємося лише після теми ресурсів не випадково. Не можна починати допомагати людині, коли у вас на це немає ресурсу. У такому випадку діє правило перенаправлення до інших фахівців та одночасно наповнення власного ресурсу. Для допомоги учасникам почати міркувати про фрази підтримки тренер може використати додаткові приклади, можливо, у їхньому досвіді чиясь фраза була цілющою. Тренер пропонує не лише замислитися, а й відчутти, які фрази відгукуються в учасників тренінгу.

## 12 Як допомогти дитині в перші тижні?

**Мета:** ознайомити учасників з алгоритмом дій із допомоги дитині в проживанні горя.

### Хід вправи

Запропонуйте учасникам невеликий тест «Правильно-неправильно» (пишіть відповіді в чаті).

Як допомогти дитині в перші тижні проживання горя?

1. Створити безпечні умови, піклуватися та проявляти повагу й розуміння.
2. Наполягати, щоб дитина розповіла свою історію
3. Говорити «Все буде добре» або «Принаймні ти вижив (-ла)».
4. Казати, що повинні відчувати люди або як люди мушили діяти.
5. За можливості налагодити контакт із родичами та друзями дитини.
6. Давати обіцянки, які ви не можете виконати.
7. Забезпечити їжею.
8. Поцікавитися, чи має дитина безпечне місце для життя.
9. Нехтувати медичною та психологічною підтримкою.
10. Звернутися по допомогу до лікаря і психолога.

Як допомогти дитині в перші дні й тижні після пережитої трагедії?

- ➔ Створіть максимально безпечні умови, зберігайте спокій, добро-

зичливість і спілкуйтеся з дитиною. Важливо піклуватися та бути чуйними, але при цьому проявляти повагу й розуміння до будь-яких реакцій.

- ➔ Забезпечте їжею.
- ➔ Поцікавтеся, чи має дитина безпечне місце для життя.
- ➔ Зверніться по допомогу до лікаря і психолога.
- ➔ За можливості налагодьте контакт із родичами та друзями дитини.

#### Чого не можна робити?

- ❌ Наполягати, щоб дитина розповіла свою історію
- ❌ Говорити «Все буде добре» або «Принаймні ти вижив (-ла)».
- ❌ Казати, що, на вашу думку, повинні відчувати люди або як люди мусили діяти.
- ❌ Нехтувати медичною та психологічною підтримкою.
- ❌ Давати обіцянки, які ви не можете виконати, наприклад, «Ти скоро поїдеш додому».

#### Як учителі можуть допомогти своїм учням після трагедії?

- ✅ Дозвольте дітям сумувати або плакати.
- ✅ Нехай діти розповідають, пишуть або малюють малюнки про подію та свої почуття.
- ✅ Обмежте обговорення новин про війну.
- ✅ Приділіть додаткову увагу дітям, особливо якщо вони мають проблеми з вираженням емоцій, поведінкою.
- ✅ Намагайтеся зберігати звичний розпорядок (або створіть новий), наприклад, проводьте ранкове коло в новому місці..
- ✅ Допоможіть дітям відчувати контроль, коли це можливо, дозволяйте їм самостійно приймати рішення, наприклад, вибирати заняття.
- ✅ Зверніться до психолога, якщо через місяць дитина все ще не може виконувати звичні для неї активності.

Реакція дітей на травму залежить від реакції дорослих на травму. Учителі можуть допомогти дітям, підтримуючи їх, залишаючись якомога спокійнішими

#### Пам'ятайте:

- ! Залишайтеся спокійними. Зцілення вимагає часу.
- ! Не ігноруйте сильні реакції.
- ! Зверніть увагу на раптові зміни в поведінці, мовленні, використанні слів або на яскраво виражені емоції.

**До уваги тренера:** майте на увазі, що сам педагог має відчувати свою здатність, наявність внутрішніх ресурсів, щоби допомогти дитині. Якщо педагог такої впевненості не має, то краще звернутися по допомогу до фахівців.

# 13 Як учителі можуть допомогти батькам?

**Мета:** ознайомити з можливими варіантами комунікації з батьками, чия дитина переживає втрату, горе.

## Хід вправи

Важливо пояснити батькам, як вони можуть допомогти своїм дітям після трагедії.

- ◆ Перш за все ви маєте дати раду своїм емоціям, лише в спокої ви можете починати говорити з дитиною. Дитина має відчувати ваш спокій і впевненість.
- ◆ Поясніть дитині, що сталося, при цьому обов'язково наголосіть на таких моментах:
  - Ви її любите.
  - Те, що сталося, це не з вини дитини.
  - Ви зробите все можливе, щоби піклуватися про неї.
  - Усе, що зараз дитина відчуває, – нормально.

## Підтримка – це:

- ➔ Говорити і слухати.
- ➔ Дозволити емоціям бути.
- ➔ Бути уважними до змін у поведінці дитини.
- ➔ Планувати майбутнє.
- ➔ Обійматися.
- ➔ Дивитися разом улюблені фільми.
- ➔ Читати вголос.
- ➔ Хвалити за досягнення дитини.
- ➔ Заохочувати спілкуватися з однолітками.
- ➔ Долучати підлітків до допомоги іншим.

Дорослим важливо пам'ятати про особистий приклад: діти нас не чують – вони дивляться на нас і все повторюють.

**До уваги тренера:** важливо розуміти, що вчитель не може втручатися в сімейні стосунки, він може лише надавати підтримку батькам, ділитися корисною інформацією. Інколи краще це робити не адресно, а на загальних батьківських зборах.



## 14 Вправа «Абетка радості»

**Мета:** змоделювати з учасниками вправу, яку можна провести з учнями початкової школи.

### Хід вправи

Вправу пропонуємо проводити з дітьми в класі – а зараз працюємо в групах по четверо (8 хвилин).

Складіть «абетку радості». Це гра, у якій на кожну літеру алфавіту треба написати джерело задоволення.

У результаті ви отримуєте список дій, які завжди будуть поліпшувати емоційний стан.

Добре, якщо там будуть справи, котрі можна зробити одразу, наприклад, заспівати улюблену пісеньку чи притулити до себе свою іграшку, а також більш складні, які потребують планування.

**До уваги тренера:** запитати учасників, як вони почуваються після виконання цієї вправи, які нові ідеї віднайшли для себе.

## 15 Рефлексія дня

**Мета:** підбиття підсумків вебінару.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам відповісти на такі запитання:

? Що було корисним, цікавим, новим?

? Які очікування не справдилися?

? Із чим ви йдете після сьогоднішнього спілкування?

? Які теми важливо розкрити на наступних заняттях?

**До уваги тренера:** тренер закликає учасників до відповідей, приймає незадоволення учасників, якщо воно виникає. Сам тренер також говорить про свої враження від цієї зустрічі і прощається з учасниками до наступної.





# Тема 10

## Психопедагогічні техніки роботи з дітьми (мистецтво, казка та інші)

### Мета заняття

Ознайомити з можливостями використання арттехнік у психосоціальній підтримці, з методикою роботи з почуттями через казку; актуалізувати знання учасників про гру як основний вид діяльності початкової школи та ознайомити з техніками психосоціальної підтримки учнів через гру.

### Перелік активностей / вправ

1. Вступ, привітання: «Привіт! Як ви?»
2. Психологічні якості, що допомагають дитині мати психічне здоров'я (на думку дітей)
3. Казка «Герої теж плачуть»
4. Від теорії до практики: граючись, долаємо кризу
5. Пригадайте своє дитинство та ігри
6. Гра – феномен дитинства
7. Арттехніка «Тихе щастя» (за віршем Оксани Гринів)
8. Рефлексія дня

### Короткий опис вправ

#### 1 Вступ, привітання «Привіт! Як ви?»

**Мета:** залучити учасників до спілкування в групі, ознайомити з темою заняття.

#### Хід вправи

Помаякуйте або в чаті, або за допомогою реакцій.

1. Якщо описати ваш настрій у вигляді явищ природи, що це? Напишіть у чаті.
2. Хто сьогодні робив фізичні вправи? Які?
3. Хто вважає себе творчою особистістю?
4. Хто сьогодні хоче пограти й помалювати?

- Ми розпочинаємо модуль «Робота з батьками» – тему «Психопедагогічні техніки роботи з дітьми (мистецтво, казка та інші)».

**До уваги тренера:** важливо залучити всіх учасників до групового процесу, саме інтерактивний вступ цьому допомагає.

## 2 Психологічні якості, які допомагають дитині мати стійке психічне здоров'я (на думку дітей)

- **Мета:** ознайомити з думкою дітей щодо особистих якостей, котрі сприяють психічному здоров'ю.

### Хід вправи

Було проведено дослідження, де опитували самих дітей щодо психологічних якостей, котрі допомагають дитині дбати про своє психічне здоров'я. Ось що відповіли діти:

- ➔ вміння спілкуватися;
- ➔ відчуття щастя;
- ➔ надання допомоги іншим;
- ➔ підтримка з боку родини.

Обговорення: що ви – педагоги, дорослі – думаєте про відповіді дітей? Чи збігається їхня думка з вашою? Що ви додали б до цього списку?

**До уваги тренера:** акцентувати, як важливо враховувати саме думку дітей, запитувати їх, що вони думають про збереження ментального здоров'я.

## 3 Казка «Герої теж плачуть»

- **Мета:** представити методику роботи з почуттями через казку.

### Хід вправи

Пропонуємо учасникам послухати казку польської письменниці Алісії Сафаржинської-Платос «Герої теж плачуть»

[https://eurochild.org/uploads/2022/04/Ukrainian-Book\\_v5.pdf](https://eurochild.org/uploads/2022/04/Ukrainian-Book_v5.pdf)



Тренер читає казки і демонструє малюнки на презентації.

*«Була гарна погода, починалася весна. Птахи робили колиски для своїх пташенят. Деревя колихалися разом із подихами теплого вітру. Бах-бах-бах! Раптом у лісі пронісся гуркіт. Мишеня міцно обійняло свою Маму.*

*– Мамо, мені страшно, – пропищало Мишеня. – Мені теж, – відповіла Мама, – але ти тільки поглянь, яке у нас приємне й тепле хутро, як спокійно в моїх обіймах. Я одразу почуваюся краще.*

*Мишеня витерло сльози та ще сильніше притулилося до Мамаи.*

*– Давай приготуємо борщик, – сказала Мама. – Ми не можемо впливати на всі речі, які відбуваються навколо нас. Давай зробимо те, що зараз нам під силу.*

*Мишеня допомогло Мамі підготувати овочі, нарізало моркву кружечками так рівно, як тільки змогло. Готувати разом із Мамою було чудово. Здавалося, що гуркоту в лісі не існує. Коли борщ був готовий, Мама розлила його по тарілочках та разом із Мишеням пішла пригощати сусідів. Сусіди були налякані через гуркіт у лісі, так само як Мишеня, але після тарілочки теплого борщу всім стало легше.*

*– Сонечко, збери свої речі, ми маємо шукати безпечніший дім.*

*– Мамо, я не хочу! – жалібно пропищало Мишеня.*

*– Розумію, мій хороший. – сказала Мама Миша. – Проте іноді ми маємо робити те, чого не хочемо.*

*Мишеня розплакалося. Йому довелося покинути всі свої іграшки та книжки. Воно забрало лише свого улюбленого м'якого кролика. Мама взяла Мишеня за лапку:*

*– Це лише речі, сонечко, – заспокоювала вона. – Усе можна купити й відбудувати знову, найголовніше, що ми є одне в одного.*

*– Чому тато не їде з нами? – схвильовано запитало Мишеня Маму.*

*– Наш тато – герой! – відповіла вона. – Тато має захищати наш ліс, аби ми могли повернутися. Він сильний та розсудливий. Думками він весь час буде з нами.*



– Але я хочу, щоб він пішов із нами! – заплаканим голосом пропищало Мишеня.

– Я теж, але іноді доводиться відмовлятися від своїх бажань, тому що є речі, за які варто боротися, навіть коли страшно й не хочеться. Це називається відвага. Герої відважні, адже кожного дня вони долають страх.

– Я теж герой! Мені страшно, але я йду з тобою, – пропищало Мишеня, взяло свій мішечок і допомогло Мамі надягнути рюкзак.

– Це правда, – усміхнулася вона. – У тобі більше сил і відваги, ніж тобі здається. Тільки пам'ятай, що герої також відчувають різні емоції. Якщо тобі хочеться плакати – плач, якщо хочеться сміятися – смійся голосно.

Мама з Мишеням вийшли на стежинку. Був сильний вітер, який повсякчас заважав їти. Дорогою вони зустрічали інших мишенят, які допомагали їм нести речі та пригощали гарячим чаєм. Ці зустрічі додавали їм сил і наснаги. Лісові мишенята відчували, що вони не самі.

– Мамо, а де ми тепер будемо жити? – запитало Мишеня.

– Не знаю, сонечко, – відповіла Мама Мишка. – Разом ми сильні, у світі багато добра. Після кожного дощу завжди з'являється веселка.

Незважаючи на те, що шлях сім'ї був довгий та втомливий, нарешті лісові мишенята вийшли на галявину. Світило сонечко, не було чути страшного гуркоту, який лунав у лісі. Раптом із трави визирнули дивні продовгуваті мордочки. Мишеня сховалося в мамі за спиною.

– Мамо, хто це? – перелякано спитало Мишеня. – Чому вони виглядають інакше? Чому я не розумію, що вони говорять?

– Це польові миші, – заспокоїла Мама, – тваринки, які живуть у полях та луках. Вони відрізняються від нас, але давай спробуємо з ними порозумітися.

Польові миші зацікавлено спостерігали за Мамою та Мишеням. Вони почали пригощати їх різним насінням, горішками та іншою їжею, яку Мишеня ніколи не бачило.

– Скуштуй! – Мама дали Мишеняті шматочок дивного насіння.

Спочатку Мишеня не хотіло куштувати, але згадало про тата і про те, що іноді герої роблять те, чого їм не хочеться.

– А воно навіть смачне! – пропищало воно після того, як відгризло шматочок. – Не таке, як вдома, але мені подобається.

Польові миші запросили Мишенят до себе додому. У їхній родині також були малюки. Польові миші жили в одній кімнаті з одним ліжком, але для Мами з Мишеням там знайшлося місце. Вони весь час були разом.

– Мені більше подобалося вдома, – пропищало Мишеня, притиснувшись до Мами.

– Мені теж, – зітхаючи, відповіла вона, – я також дуже люблю наш дім і переймаюся, чи все вдома гаразд. Однак завдяки нашій подорожі ми зустріли нових друзів і спробували нове насіння.

Мишеня знало, що Мама права, але воно відчувало сум. Воно сумувало за домом, за татом, хоча пам'ятало, що герої також сумують. Мама з Мишеням залишилися в польових мишей. Малюки польових мишок поділилися з Мишеням одягом та іграшками. Уся родина допомагала лісовим мишам. Мишеня почувалося дивно, граючись іграшками польових мишей і надягаючи чужий одяг.

– Знаю, що тобі зараз нелегко, – відповіла Мама, коли Мишеня поділилося з нею своїми переживаннями. – Іноді так стається, ми нічого не можемо з цим зробити. Я теж хотіла би зараз бути разом із тобою і татом у нашому домі.

Мишеня помітило, що по Маминих щоках текли сльози. Воно дістало знімок тата, який завжди брало з собою.

– Мамо! – пропищало Мишеня. – Ти теж героїня! Ми маємо робити те, що нам під силу. Давай приготуємо борщ для польових мишей!

Так і зробили. Коли борщ закипів, а його запах рознісся по всій норі, до кухні прибігло польове мишеня. Його мама зайшла слідом за ним. Всім одразу стало веселіше.

– Коли все це закінчиться, ми допоможемо вам відбудувати ліс, – сказало польове мишеня. – З нашого насіння виростуть чудові дерева. Птахи знову будуть робити колиски для своїх пташенят, а дерева – колихатися разом із подихами теплого вітру.

Обговорення:

- ➔ Як ви почуваетесь?
- ➔ Поділіться своїми враженнями від казки.
- ➔ Навіщо ми використали цю казку в нашому вебінарі?

Це історія, що допомагає розповідати дітям простими словами про складні речі, про те, як бути підтримуючим дорослим для дітей. Таку казку можна обговорити і з дітьми початкової школи.

**До уваги тренера:**

казка допомагає працювати з почуттями. Також можна скористатися відео казки:

<https://www.youtube.com/watch?v=5MKb5pIS4dk>



## 4 Від теорії до практики: граючись, долаємо кризу

**Мета:** актуалізувати знання учасників про гру як основний вид діяльності початкової школи.

### Хід вправи

#### Інформаційне повідомлення

Гра – найкращий засіб подолати кризу, бо:

1. Вчимося усвідомлювати й безпечно виявляти свої відчуття й почуття через гру та творчість.
2. Вчимося розслаблятися й краще відчувати своє тіло за допомогою ігор і творчості.
3. Вчимося «самоналаштуватися» й заспокоюватися: ігри-медитації.
4. Ігри та вправи на комунікацію і підтримку соціальних контактів.

**До уваги тренера:** традиції застосування гри в психотерапії набагато солідніші, і можна говорити про рольову психотерапію як окрему галузь практики психологічної допомоги особистості. На нашу думку, методи гри дуже підходять для поєднання терапевтичного й педагогічного підходів і створення можливостей подолання кризи та реабілітації.



## 5 Пригадайте своє дитинство та ігри

**Мета:** актуалізувати дитячий досвід учасників, прожитий ними феномен гри.

### Хід вправи

Пригадайте своє дитинство та ігри, у які тоді грали.

Пригадайте свої дитячі роки. Чим вони були наповнені? Що першим спадає на думку? Ігри на вулиці? Спілкування з друзями біля гойдалки? Будівництво тенту, будинків, споруд, яким і назву одразу не придумаєш? Гра «істівне-неістівне» або м'ячем у вибивалу? А пам'ятаєте хованки? «Класики»? «Резиночки»? Може, «козаки-розбійники»?

У що ви грали? З ким? Що вам найбільше подобалося? Пригадайте власний досвід.

Обговоримо у групах ігри дитинства (10 хвилин)

Загальна розмова: як пройшло обговорення? Чим хочете поділитися? А чим займаються сучасні діти? Чим ігри сьогодні відрізняються від наших дитячих розваг?

Діти проживають, опановують дійсність за допомогою гри. Цей шлях найкращий для малечі.

**До уваги тренера:** підвести учасників до висновку, що для психосоціальної підтримки учнів гра є чудовим засобом.

## 6 Гра – феномен дитинства

**Мета:** ознайомити з техніками психосоціальної підтримки учнів початкової школи через гру.

### Хід вправи

#### 1. Інформаційне повідомлення.

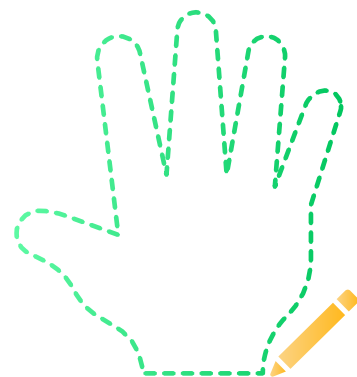
Гра – це феномен, який виникає в ранньому дитячому віці й залишається з нами на все життя. Він відтворює культуру, історичний аспект. За допомогою гри діти намагаються зрозуміти, опанувати те, чого не розуміють.

Тренер запрошує учасників також погратися. Пропонуємо учасникам гру на дослідження, малювання, рефлексію та комунікацію.

#### 2. Гра «Долоньки», або «Я – великий майстер».

Для цього беремо аркуш паперу А-4.

- ➔ Обведіть свою долоню й пальці.
- ➔ Поміряйте свій рівень енергії зараз за шкалою 1–10.



- ➔ У центрі намальованої долоні напишіть своє ім'я так, як вам приємно його чути.
- ➔ А тепер потрібно закінчити речення: «Я – великий майстер...» – продумайте п'ять відповідей і напишіть у кожному пальці, в чому ви великий майстер (наприклад, у плаванні). Далі учасники об'єднуються в четвірки (10 хвилин).
- ➔ У групі кожен учасник по черзі читає, у чому він великий майстер, решта слухають, а тоді додають: а ще ти – великий майстер у ...».
- ➔ Після роботи в групах попросити учасників знову поміряти свій рівень енергії за шкалою 1–10. І написати відповідь у чаті.

Ця вправа допомагає підвищити самооцінку й рівень енергії.

Наше завдання – показати дитині, іншій людині: «Я тут, я поруч, я тебе ціную, я тебе підтримую».

Обговорення:

? Як ви почувалися, коли називали себе великим майстром? Що ви вкладали в це поняття?

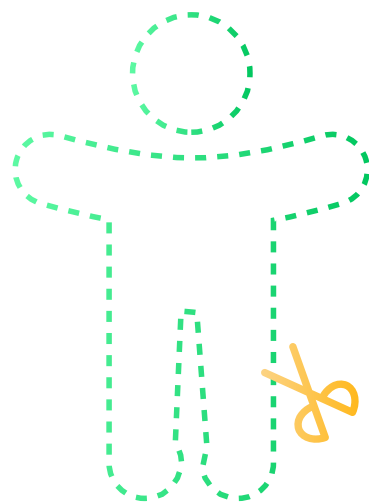
3. Ігри-руханки та ігри-енерджайзери також дуже важливі для психосоціальної підтримки дітей.

Вправа «Дерево та лось» – діти об'єднуються в пари. Обирають ролі: хто буде деревом і яким саме, а хто – лосем, показують. А далі лось третється до дерева бочком, рогами. Потім діти міняються ролями. Тренери можуть продемонструвати, як виконується ця вправа.

4. Тілесна практика «Піца-масаж» – діти роблять масаж на спині свого однокласника, коментуючи й показуючи рухами: розкатуємо тісто для піци (погладжуємо спинку). насипаємо саямі, сир, ріжемо оливки, солимо тощо – усе це супроводжується масажем спинки.

5. Вправа «Бінго (паперова людинка)»: беремо аркуш А-4, знову вириваємо фігуру людини (голова, шия, плечі, руки, тулуб, плаття чи брюки). Будемо прикрашати / оздоблювати нашу фігурку:

- ➔ напишіть на правій руці, яку музику любите (стиль музики або виконавець);
- ➔ на лівій руці – ваше улюблене місце відпочинку;
- ➔ на правій нозі – вашу улюблену страву;
- ➔ на іншій нозі – ваше хобі;
- ➔ намалюйте серце – і напишіть перші літери імен людей, яких любите;
- ➔ на голові напишіть свою мрію;
- ➔ об'єднуємося в групи по п'ятеро: обговорюємо, що написали, чи є збіги. Мрію можна не обговорювати. І записати імена людей, з якими збіглися ваші уподобання;





- ➔ обговорюємо, скільки вийшло збігів. Що збігалося найбільше, яка категорія? У процесі обговорення з дітьми важливо зробити акцент, що ми всі різні, унікальні, але є речі, які збігаються, у чомусь ми схожі. Є співчуття спільності та відмінності. Це важливо усвідомлювати під час ПСП.

**6. Тілесні вправи «напруження-розслаблення»:**

- ➔ Уявіть, що в кожній вашій руці лимон – стискаємо його сильно (рахуємо (8-7-6-5-4-3-2-1), тоді розслабляємо кулаки.
- ➔ Далі уявляємо себе культуристом – напружуємо руки сильно (8-7-6-5-4-3-2-1), потім розслабляємо.
- ➔ Уявіть себе черепахою – втягуємо шию в плечі, напружуємо її (8-7-6-5-4-3-2-1), тоді розслабляємо.
- ➔ Уявіть, що ви метелик – зведіть лопатки до середини, напруження (8-7-6-5-4-3-2-1), розслаблення.
- ➔ Уявіть, що ви кішка, яка напружила спину, – вигинайте дугою (8-7-6-5-4-3-2-1), далі розслабляйте.
- ➔ Напружте все тіло, щоб ніби втиснутися у шпарину (8-7-6-5-4-3-2-1), розслабтеся.
- ➔ Уявіть, що ви балерина, які стоять на пуантах, – напружте ніжки (8-7-6-5-4-3-2-1), потім розслабте.
- ➔ Станьте солдатиком – напружте все тіло (8-7-6-5-4-3-2-1), а тепер уявіть, що ви м'яка іграшка – ведмедик, далі розслабте все тіло.

Обговорення: як почуваетесь після виконання цих вправ?

Відчуваємо своє тіло!

**До уваги тренера:** тілесні практики дуже важливі в подоланні стресу, зменшенні напруги й тривожності. Ми запропонували тут прогресивну м'язову релаксацію за Джейкобсоном, адаптовану для учнів початкової школи. Ця техніка – один із швидких та простих способів зняти стрес, також відомий як прогресивна м'язова релаксація. Її суть у послідовному напруженні та розслабленні певних груп м'язів. Доктор Едмунд Джейкобсон винайшов цю техніку в 1920-х роках, щоб допомогти своїм пацієнтам упоратися з тривогою. Він вважав, що розслаблення м'язів може розслабити розум.

Концентруючись на напруженні й розслабленні м'язів, людина фокусується на моменті. Якщо її увага розсіюється, вона може знову зосередитися на відчуттях свого тіла під час виконання вправи. Це стимулює уважність. Інша назва вправи – медитація «сканування тіла». Мета прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном полягає в тому, щоб викликати реакцію розслаблення. Вона змушує тіло переходити з пильного, активного стану в більш спокійний. Це викликає фізіологічні зміни, такі як:

- ◆ повільніше дихання;
- ◆ повільніший серцевий ритм;
- ◆ зниження кров'яного тиску;
- ◆ зниження рівня кортизолу.

## 7 Арттехніка «Тихе щастя» (за віршем Оксани Гринів)

**Мета:** ознайомити з можливостями використання арт техніку психосоціальної підтримці.

### Хід вправи

- ➔ Тренер читає вірш Оксани Гринів «Тихе щастя»

*Чого хочу я?..*

*щастя тихого... не шаленого і великого...*

*А маленького і прекрасного –*

*щастя власного!*

*Щастя світлого і без гонору,*

*Щастя вічного, відсторонено,*

*Що живе собі і надіється,*

*Душу пестить і в серці гріється!*

*Щастя ніжного і пестливого,*

*Що зганяє біль громом й зливою,*

*Що руйнує гордість... і казкою*

*Відкриває світ сонцем й ласкою!*

*Щастя трепетне і малесеньке,*

*Але ти ж моє, ти ріднесеньке,*

*Пронесу в душі тебе піснею*

*І нехай горять очі втіхою!*

*Хай сміються ті, що заплакані,*

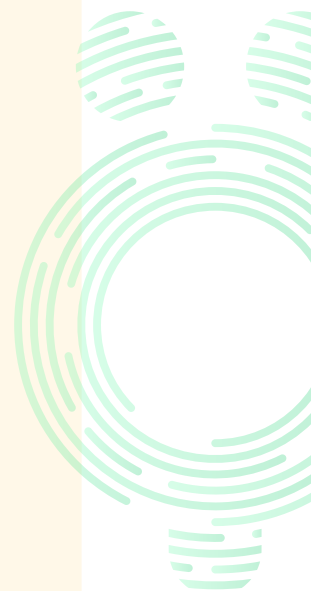
*Хай добріють ті, що налякані,*

*І тужливим злом прикриваються,*

*Серце хай для добра відкривається!*

У кожної людини є досвід проживання власного тихого щастя. Пропонуємо учасникам згадати й намалювати цей досвід.

- ➔ Намалюйте місце, де ви відчували себе щасливим. Це не щастя-вибух або щастя-феєрверк, це стан тихого щастя.
- ➔ Намалюйте реальне місце й час, який дійсно був у вашому житті.



- ➔ Обов'язково намалюйте себе в цьому місці, як пам'ятаєте, як відчуваєте.
- ➔ Спробуйте відобразити деталі того місця, що було навколо вас, що бачили, чули, відчували.

Тренер просить учасників показати свої малюнки.

Питання до вправи. Тренер просить записати відповіді в себе поруч із малюнком:

1. Ваші думки під час виконання вправи?
2. Які були почуття в той період?
3. Що відчувало ваше тіло?
4. Що ви хотіли сказати світу в той період?
5. Що світ хотів сказати вам у той період?
6. Кого б ви запросили розділити той період життя з собою?

Обговорення: хто хоче поділитися своїми враженнями, відповідями, роздумами? Подивіться на власний малюнок, запам'ятайте це відчуття. Наповнюйтеся цим відчуттям. Нагадайте собі і світу свої слова підтримки.

**До уваги тренера:** необхідно приділяти достатньо часу для проведення арттехнік, а також самоусвідомлення учасників.

## 8 Рефлексія дня

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

**Хід вправи**

- ? Як почуваетесь?
- ? Що для вас було корисним?
- ? Що візьмете із собою, а що залишите?
- ? Що для вас було важливим?
- ? Чи є питання, які потребують додаткової інформації, пояснення?

Тренер пропонує згадати, якою була метафора дня на початку заняття, і сказати, який настрій зараз, яку метафору ви вибрали б зараз.

**До уваги тренера:** заохочувати учасників до обговорення.



# Тема 11

## ПТСР у дітей: що потрібно знати й робити?

### Мета заняття

Роз'яснити особливості ПТСР, типові (і нормальні) прояви психологічної травми; ознайомити учасників із правилами, порядком роботи з ПТСР; відпрацювати компоненти базового ставлення педагога до дитини, що пережила травматичну подію.

### Перелік активностей / вправ

1. Вітання, вступ, обговорення минулої зустрічі
2. Травмочутлива йога
3. ПТСР – теорія
4. Обговорення «Що робити під час ПТСР»
5. Труднощі. Тест
6. Адаптація до навчального процесу. Теоретичний блок
7. Кейс «Емпатія». Як розвинути емпатію
8. Наслідки ПТСР
9. Базове ставлення
10. Робота в групах
11. Прийняття
12. Самопізнання «Бути собі другом – це як?»
13. Рефлексія дня

### Короткий опис вправ

#### 1 Вітання, вступ, обговорення минулої зустрічі

**Мета:** актуалізувати попередньо отримані знання учасників, а також повідомити тему й завдання цієї сесії.

#### Хід вправи

- ◆ Що з минулої нашої з вами зустрічі вам найбільше запам'яталось?

- ◆ Тема сьогоднішньої зустрічі: «Батьки як основна доросла підтримка для дитини. Як розмовляти з дітьми про складні теми в часі війни»
- ◆ Чого очікуєте від сьогоднішньої роботи?

**До уваги тренера:** учасники можуть писати в чаті чи відповідати голосом.

## 2 Травмочутлива йога

**Мета:** розвивати навички усвідомленого дихання.

### Хід вправи

Пригадуємо з учасниками інформацію / основні правила дихання.

- ◆ Вдих через ніс, видих носом.
- ◆ Діафрагмове / черевне дихання (на вдиху надуваємо живіт, на видиху втягуємо живіт)
- ◆ Тягнемо видих якнайдовше.

Виконуємо дихальні вправи 3 хвилини й додаємо рухи руками, шиєю, плечима. Учасники можуть закрити очі, прислухаються до своїх відчуттів під час дихання.

Тренер запитує учасників, як вони почуваються, які відчуття в тілі під час дихальних вправ.

**До уваги тренера:** запитуємо учасників про самопочуття і просимо одного-двох людей поділитися своїми відчуттями.

## 3 ПТСР – теорія

**Мета:** роз'яснення особливостей ПТСР, типові (і нормальні) прояви психологічної травми.

### Хід вправи

У межах теорії посттравматичних станів та кризової психології сформувалося поняття «психічна травма» (психотравма). Важливо розрізнити травмуючу подію і, власне, психічну травму: жахлива подія може спричинити травму, а може й не призвести до неї. У значній кількості людей, які потрапляють у травмуючі ситуації, ознаки й симптоми психічної травми не розвиваються, хоча майже всі люди у відповідь на травмуючі події виявляють стресові реакції різного характеру й рівня інтенсивності.

Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення у психічній сфері. У цьому випадку порушується когнітивна модель світу, афективна сфера, мозкові механізми, що керують процеса-

ми навчання, система пам'яті тощо. Стресорами, які здатні спричиняти травматичний стрес, є екстремальні, травмуючі події, ситуації загрози життю самої людини або її близьких. Такі події радикально порушують почуття безпеки дитини чи дорослого, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні. Переживання травматичного стресу в деяких людей стає причиною появи в них у майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

«Основним питанням психосоціальних інтервенцій після пережитих лих є переведення постраждалих зі статусу «жертв» у статус «тих, хто вижив». Відмінність «жертви» від «того, хто вижив» – у тому, що перша відчуває себе заручником ситуації, над якою вона зовсім не має контролю, заручником середовища або себе, тоді як особистість, котра вижила, відновлює почуття контролю і стає спроможною розв'язувати складні ситуації. Жертва є пасивною і залежною від інших; уцілілий – навпаки, здатен грати активну роль у зусиллях, які треба докласти, аби допомогти громаді, і може самостійно пережити наслідки катастрофи.

Зазвичай дитина реагує на стрес доволі гостро, через що й виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:

- ➔ фізичні – порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), постійні скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; періодичні травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), поява шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;
- ➔ емоційні – надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизм, максималізм під час виконання домашніх обов'язків, навчальних завдань, доручень, потреба в постійному схваленні), зниження самооцінки;
- ➔ когнітивні – байдужість, відсутність інтересу до всього, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності навчальної діяльності;
- ➔ поведінкові – повернення до поведінкових форм більш раннього віку, жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна й безпричинна брехня, уживання психоактивних речовин, значне підвищення рухової активності, метушливість або, навпаки, завмирання в часі та просторі.

Типові (і нормальні) прояви психологічної травми:

- ➔ Деструктивні прояви в поведінці дітей – травмовані учні можуть проявляти в класі дратівливість і агресивну поведінку, що є нормальною посттравматичною стресовою реакцією або реакцією на специфічні нагадування про втрату. Деякі діти бувають агресивнішими в іграх. Важливо пам'ятати, що багато з них пережили травму, що набагато переважає за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Якщо гра не є по-справжньому

агресивною, варто спокійно ставитися до таких проявів. Діти можуть почати відтворювати агресію у своїй творчості. Поговоріть із дітьми про їхню творчість, про ті емоції, які ви побачили. Цікавтеся самопочуттям дітей. Один зі способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку – усвідомлювати її причини. Водночас ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони проявляють агресію в певній ситуації. Можна запропонувати такому учневі зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що його турбує і викликає злість. Поясніть дитині, що з нею відбувається, і розкажіть про способи контролю своєї поведінки. Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

- ➔ Депресивні настрої в поведінці дитини – постійний пригнічений або дратівливий настрій, втрата апетиту, труднощі з концентрацією уваги, легка стомлюваність, втрата інтересу до навчання, спорт, хобі, спілкування з друзями. Депресія може стати причиною неуспішності дитини в школі, викликати соціальну ізоляцію. Учні середніх і старших класів можуть вживати алкоголь та психоактивні препарати, демонструвати під час уроків і перерв неконтрольовану емоційну поведінку. Учень, який перебуває в депресивному настрої, може відчувати власну непотрібність або провину, безнадійність і нездатність щось змінити. Іноді в нього з'являються думки про суїцид. Якщо ви помічаєте за окремими натяками й зауваженнями, роздумами, розмовами, що підліток думає про самогубство, потрібно поставитися до цього вкрай серйозно. Тому дуже важливо встановити з дитиною довірливі стосунки, аби вона могла поділитися своїми можливими думками про суїцид. Таким учням може знадобитися спеціалізована допомога.
- ➔ Регресивна поведінка – діти можуть бути більш неспокійними, перебуваючи окремо від батьків, членів сім'ї або вчителів. Вони можуть бути менш незалежними в тому, що роблять, можуть «прилипати» до когось та іноді відчувати труднощі у відвідуванні школи. Навіть підлітки можуть проявляти таку, здавалося б, невластиву для свого віку поведінку. Батьки можуть посилювати цю реакцію, оскільки іноді надмірно прив'язані до своїх дітей після перенесеної травми. Утримуйтеся від насмішок або суворої критики такої поведінки. Якщо ж регресивна поведінка не проходить або ви не бачите поліпшення, зверніться по спеціалізовану допомогу.
- ➔ Надмірно замкнені або тихі діти – вони не є проблемою у класі, проте можуть страждати від стресового або депресивного стану. Важливо помічати таких дітей і допомагати їм так само, як і агресивним. Учням може знадобитися допомога в тому, щоб вернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Їм теж потрібні розрада й підбадьорення. Якщо ж ігнорувати, ці діти стануть більш ізольованими, неуспішними в навчанні та втрачатимуть навички нормального соціального життя. Ви можете запропонувати їм зустрітися після уроків, аби обговорити те, що їх турбує. Необхідно звернутися до фахівця психологічної служби, якщо дитина відмовляється йти на контакт чи брати участь у соціальному житті.

- Гіперактивні діти – вирізняються відсутністю наполегливості в діяльності, що вимагає розумової зосередженості. Вони постійно відволікаються від однієї справи на іншу без доведення жодної до кінця. Одночасно з цим є помітною неорганізована, нерегульована й надмірна активність, яку їм важко контролювати і стримувати, наприклад, під час уроку, на ігровому майданчику чи в шкільній їдальні. Такі діти часто проявляють імпульсивність: вони діють без належних роздумів, роблять необачні, а іноді небезпечні вчинки, на уроках відповідають без дозволу, перебивають дорослих і однокласників, не чекають своєї черги в іграх. Вони можуть опинитися в ізоляції, тому що інші діти їх не люблять. Їхні взаємовідносини з дорослими теж часто соціально розбалансовані, без звичайної передбачливості й стриманості. Якщо педагог відзначає ознаки гіперактивності дитини в навчальній діяльності й соціальній сфері, необхідно звернутися до спеціаліста психологічної служби.

Отже, ознаками ПТСР можуть бути:

- розлади сну й апетиту;
- порушення контакту з потребами: людина не пам'ятає, коли востаннє їла, спала, не помічає травм, холоду, бруду;
- почуття напруги, тривоги, тіло не розслабляється навіть уві сні;
- флешбеки: картинки пережитого несвідомо виринають із пам'яті;
- дратівливість, непереносність найменших труднощів;
- напади провини, постійне прокручування в голові варіантів, що можна було би зробити, щоб тепер мати кращий результат;
- гострі, важко контрольовані напади гніву чи розпачу;
- отупіння, апатія, депресія, небажання.

**До уваги тренера:** тренер може пов'язувати розлади поведінки з відомими для учасників історіями, що спростить сприйняття матеріалу. Варто також проводити аналогії та звертатися до досвіду учасників.

## 4 Обговорення «Що робити під час ПТСР»

**Мета:** ознайомити учасників із правилами, порядком роботи з ПТСР.

### Хід вправи

#### Що можна зробити для інших і для себе в ситуації з ПТСР:

- Базова турбота: годувати, умовляти відпочивати і спати, дуже важливо забезпечити базові речі: тепло, тепла їжа, постіль, одяг, ванну.
- Тілесний контакт: тримати за руку, обіймати, гладити, бути поруч, але не стримувати в реакціях.
- Контакт із природою: посидіти на сонечку, подивитися на воду, на вогонь, на небо, відчути запах трави, землі, доторкнутися до дерева, каміння.



- ➔ Проста, знайома діяльність, найкраще – з конкретним помітним результатом та зі смыслом: прибирання, робота на землі, по господарству, сортування чогось тощо.
- ➔ Брати участь у ритуалах, особливо спільних: прощанні із загиблими, поминанні, у створенні пам'ятних знаків, у спільних молитвах.
- ➔ Не мовчати, не стримувати почуттів: плакати, якщо хочеться, писати, говорити, скаржитися, розповідати про пережите всім, хто готовий слухати, і, відповідно, вислуховувати, якщо вам розповідають. У жодному разі не переходити відразу до втішання чи закликів не засмучуватися й узяти себе в руки. Не заморожувати горе формулами на кшталт «Герої не вмирають». Вони вмирають, і це боляче, і біль повинен мати вихід.
- ➔ Якщо зараз немає можливості говорити, плакати й отримувати підтримку, краще, навпаки, свідомо блокувати спогади й думки про пережите, не дозволяти себе «втягнути» у вирву травми. Відволікатися, перемикатися, щось робити, співати, молитися. Але щойно з'являться умови, обов'язково дати волю почуттям.
- ➔ Украй обережно ставитися до таких «заспокійливих», як алкоголь: малі дози можуть допомогти розслабитися, але при цьому алкоголь – це депресант, він виснажує і так виснажену психіку, а за регулярного застосування погіршує перебіг синдрому.
- ➔ Звертатися по допомогу до психологів і лікарів, у разі тяжких станів приймати заспокійливі препарати. Це не слабкість, а турбота про себе.
- ➔ Пам'ятати, що навколо багато людей, які переживають ПТСР, урахувати це, оцінюючи їхні слова й реакції, не провокувати конфлікти.

#### Обговорення:

- ➔ Як вам сприймається цей матеріал? Чому?
- ➔ Наскільки ви готові працювати з людьми, дітьми з ознаками ПТСР?

**До уваги тренера:** важливо створити на тренінгу безпечну атмосферу, де вчителі відчують у собі сили працювати з ПТСР, будуть достатньо підготовлені.

## 5 Труднощі. Тест

**Мета:** усвідомлення власних почуттів щодо поведінки та реакцій травмованої дитини.

#### **Хід вправи**

Тренер просить учасників замислитися про травмовану дитину та перелічені раніше реакції, які притаманні ПТСР. Для більшого занурення демонструє на слайді фото / відео дітей із такими проявами. Тренер запитує: «Які почуття у вас викликає травмована дитина? І це не проста

дитина. Вона може плюватися, кусатися, плакати, кричати, не реагувати на вас».

Можливі реакції педагога на таку дитину:

- ➔ відраза;
- ➔ бажання уникнути спілкування;
- ➔ роздратування;
- ➔ злість;
- ➔ сум;
- ➔ жалість;
- ➔ бажання втішати;
- ➔ співчуття;
- ➔ страх;
- ➔ тривога або інше.

Тренер озвучує результати й запитує в учасників, що вони думають із приводу тесту й отриманих результатів.

Тренер узагальнює, що педагог має відстежувати свої емоції та власні реакції, перш ніж почати працювати з дітьми. Якщо реакції педагога не є прийнятними, то краще не починати працювати з дитиною.

**До уваги тренера:** тест може мати відкриту форму відповідей, коли учасники просто говорять про свої почуття, або більш легку форму – з варіантами відповідей.

## 6 Адаптація до навчального процесу. Теоретичний блок

**Мета:** роз'яснення щодо полегшення процесу адаптації до навчального процесу.

### Хід вправи

Оскільки стрес та ПТСР впливають на увагу, концентрацію, успішність учнів та в цілому на протікання пізнавальних процесів, педагогу варто на якийсь час планувати більш короткі й менш інтенсивні уроки, а домашнє завдання можна залишити таким, як завжди, але меншим за обсягом.

Інколи корисно відкласти деякі уроки на початку нового навчального року, а також у ті дні, що можуть нагадувати дитині про важкі події (наприклад, роковини трагедії). Можна використати цей час для бесід про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя школи й учнів. Це допоможе посилити здатність дітей справлятися з факторами, що нагадують про травмуючу подію. Важливо запрошувати дитину та її батьків у школу, щоб зрозуміти, які фактори впливають на учня, і в такий спосіб краще розуміти причини змін у його поведінці та навчанні.

Попри те, що різні вчителі можуть мати різні емоційні реакції у відповідь

на важкі події, найважливіше для педагога – залишатися щирим. Діти дуже добре помічають, як їхні вчителі справляються з важким досвідом. Тому абсолютно нормально виражати свої справжні емоції, – наприклад, сум. Учня важливо розуміти, що процесу відновлення можуть потребувати як діти, так і дорослі – навіть якщо для цього знадобиться більше часу, ніж очікувалося.

**До уваги тренера:** тренер нагадує про реакції дітей і постійний контакт педагога з дітьми, ситуацію довіри й безпеки. У випадку регресу учня педагог визнає цей стан, одночасно створює умови для відновлення дитини та повернення до стану норми.

## 7 Кейс «Емпатія». Як розвинути емпатію

**Мета:** ознайомити з поняттям емпатія, на основі кейсу повправлятися у висловленні емпатійної підтримки, а також обговорити засоби розвитку емпатії.

### Хід вправи

Емпатія означає вміння розуміти емоції та потреби інших людей. А ви можете зрозуміти мої емоції, висловити мені співчуття?

1. Кейс:

Дитина розповідає вам свою особисту історію та буде слухати вас:



*У мене була мрія. Я дуже хотіла потрапити на змагання до Харкова. Треба було пройти конкурсний відбір. Я зробила все, що могла. Але, на жаль, мені не пощастило, мене не обрали. Мені так шкода себе, я плачу вже три дні.*

Якою буде ваша індивідуальна відповідь? (Запишіть у своєму записнику.)

Емпатія означає вміння розуміти емоції та потреби інших людей.



*Однокласники сказали мені слова підтримки. Я їм відповіла:*

*Ви даєте мені поради: А ти спробуй написати їм листа.*

*Ви мене не хочете слухати: Давай не будемо про сумне. Не думай про це.*

*Ви мене жалієте: О, як тобі, напевно, складно. Ти старалася, писала.*

*Втішаєте: Нічого, наступного разу візьмуть.*

*Розпитуєте: А інших узяли?*

*Розповідаєте мені історії зі свого життя: «А я теж подавала заявку один раз». Або «У мене ще гірше».*

*Таким чином ви відкидаєте мої почуття, показуєте мені, що мої переживання для вас не важливі й не цікаві. Я починаю почуватися самотньо.*

Такі стратегії не допомагають досягти взаєморозуміння, роз'єднують нас, не ведуть до об'єднання.

Загалом, якщо слова не ті, відбувається трагічний обрив зв'язку між людьми. Інакше кажучи, бувають слова-мости та слова-стіни.

**Що треба робити, щоб розвинути в собі навик емпатії:**

- 1)** Починайте стежити за жестикуляцією і мімікою інших людей. Це допоможе навчитися відчувати їхній емоційний стан. Слідкуйте за людьми, вивчайте риси характеру, спостерігайте. Це допоможе не просто багато чого довідатися, але й навчитися об'єктивно оцінювати свої вчинки. Ви побачите, як поводить себе людина в різних ситуаціях, у яких вона більше нервує або проявляє хвилювання.
- 2)** Розбудіть у собі чуйність у ставленні до людей навколо, допомагайте всім, хто потребує допомоги, у силу своїх можливостей.
- 3)** Практикуйте методику слухання. Це найважливіший пункт. Потрібно навчитися чути іншу людину. Віддатися цьому процесу цілком і глибоко, не перебивати, ні в якому разі не критикувати, не робити негативних висновків, не ставити будь-яких установок. Потрібно просто оголити душу, залишити все за межами свого «Я» і повністю зануритися в історію опонента.
- 4)** Розмовляйте зі сторонніми людьми. Не чекайте, поки вас попросять про допомогу, якщо бачите засмучену людину, її плач – підійдіть, спробуйте втішити. Не варто відразу лізти з розпитуваннями, люди різні, є й закриті. А хтось із радістю відгукнеться на вашу пропозицію допомоги, бо часом сторонній людині легше розповісти про свої життєві проблеми.
- 5)** Читайте книги, художні й наукові, будь-яку літературу, котра допоможе вам у самовдосконаленні. Робіть висновки з прочитаного. Це обов'язково стане в пригоді на практиці. Усе це допоможе розвинути здатність емпатії.

Емпатія – побачити і зрозуміти світ очима іншої людини

**До уваги тренера:** під час роботи над кейсом важливо надати зворотний зв'язок учасникам. А також акцентувати їхню увагу на самопочутті: що вони відчують, коли проявляють емпатію, чому?

## 8 Наслідки ПТСР

**Мета:** фокусування уваги учасників на наслідках ПТСР для організму людини.

### Хід вправи

ПТСР має певні наслідки для організму:

- ➔ нездатність пригадати важливі аспекти події;
- ➔ перебільшені негативні переконання чи очікування щодо себе / оточення;

- ➔ хронічний негативний емоційний стан;
- ➔ почуття відчуження;
- ➔ хронічну нездатність відчувати позитивні емоції;
- ➔ саморуйнівну поведінку;
- ➔ труднощі з концентрацією уваги та засипанням.
- ➔ розвиток хронічних або повторних переживань нереальності навколишнього світу (дереалізація).

Такий стан може включати зорові спотворення: розмитість, підвищення гостроти зору, спотворення відстані. Особа, яка переживає ПТСР, доволі часто починає вважати, що вона якась не така. Пам'ятайте, що це природна й нормальна реакція на ненормальні події.

Крім того, діти й підлітки можуть почуватися винними, що не запобігли трагедії або смерті. У них також можуть виникати думки про помсту. Більшість із цих реакцій є нормальними після травматичної події, з часом симптоми зменшуються. Якщо симптоми тривають понад місяць, зверніться по професійну психологічну допомогу.

**До уваги тренера:** тренер відповідає на запитання учасників, робить роз'яснення. Наголошує на піраміді інтервенцій у роботі з ПТСР.

## 9 Базове ставлення

**Мета:** пояснити поняття базового ставлення до дитини.

### Хід вправи

Досвід стосунків зі світом, близькими людьми, вихователями, однолітками, сформований у дитинстві, є фундаментом дорослої особистості. Ставлення вчителя до дитини вважається смислотвірною характеристикою педагогічної діяльності й особистості педагога. Сприймання дитини як цінності й подолання ставлення до неї як до засобу, об'єкта є основною умовою професійної самореалізації педагога.

**Базове ставлення вчителя до дитини, яка пережила травмуючу подію**, – це таке поєднання знань, переконань і професійних позицій педагога, яке допомагає йому бачити, розуміти й конструктивно ставитися до емоційних і поведінкових проявів дітей, що виникають унаслідок переживання ними стресових / травматичних ситуацій. Таке ставлення допомагає вчителю не фіксуватися на оцінюванні поведінки дітей як такої, що «не відповідає нормі» чи є «неправильною», «неадекватною», а навпаки – сприяє розумінню природних та закономірних психічних реакцій дітей на стрес і травму, що дає змогу вчителю надати дитині необхідну підтримку у важкий для неї період.

**До уваги тренера:** тренер пов'язує теоретичний блок із попередньо проведеним тестуванням.

## 10 Робота в групах

**Мета:** відпрацювати компоненти базового ставлення педагога до дитини, що пережила травматичну подію.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам проаналізувати й пояснити в загальній групі кожний із пунктів базового ставлення педагога до дитини, що пережила травматичні події. Кожна група складає модель допомоги учителю в побудові базового ставлення до учня за допомогою зазначених пунктів:

- ◆ Визнання «позитивної мети», що стоїть за складною поведінкою дитини.
- ◆ Повага до цінностей дитини.
- ◆ Зона найближчого розвитку.
- ◆ Чесність і відкритість у роботі з дітьми.
- ◆ Радість і усмішка в роботі: гра та приємна активність.

Тренер закликає учасників ділитися відомими їм ситуаціями та успішним / програшним досвідом подолання таких ситуацій.

### Додаткова інформація для тренера:

- ➔ Визнання «позитивної мети», що стоїть за складною поведінкою дитини, – будь-яка реакція на стрес або травму розглядається як нормальна відповідь психіки на «ненормальні» події. Такі реакції спрямовані на те, щоб психологічно завершити переживання важких ситуацій і залишити їх у минулому. Отже, емоційні й поведінкові прояви наслідків травматичного досвіду дитини мають під собою позитивну, конструктивну спрямованість, або так звану «позитивну мету». Така дитина своєю поведінкою дає сигнал дорослому, що потребує уваги, піклування й розуміння тих процесів, які відбуваються з нею внаслідок пережитого стресу. Майже завжди дитина не контролює власні реакції на стресові події, тому апріорі ці реакції та прояви не повинні сприйматися як невихованість або маніпуляції. Емоційні або поведінкові прояви травмованої дитини є проявами її мимовільного й несвідомого прагнення впоратися з важким для неї досвідом та забезпечують процес опанування цих ситуацій. За цими емоційними й поведінковими проявами найчастіше стоїть бажання дитини захистити себе, прагнення впоратись із сильними емоціями, страх за своїх близьких, потреба отримати увагу й підтримку.
- ➔ Повага до цінностей дитини – допомога та підтримка вчителя може бути корисною для дитини лише за умови, якщо спілкування будується на повазі, прийнятті й розумінні потреб і почуттів дитини, її цінностей. Повага до особистих цінностей (тобто до того, чому сама дитина надає перевагу, що для неї є важливим і значущим) може слугувати певним індикатором здатності педагога до цілісного прийняття дитини. У цьому розумінні допомогу й підтримку уч-

- неві можна надати за умови поваги до його внутрішнього процесу, довіри до його здатності відчувати, що для нього краще, орієнтування на почуття і стани. За такого ставлення педагог здатен прийняти відмову дитини робити певні дії на його прохання (оскільки така відмова може бути пов'язана з посиленою через травматичні події потребою зберегти власний контроль над своїми діями), відмову спілкуватися в певний момент, наполягання на своїй думці чи на своєму бажанні тощо. Довіра до почуттів малюка та віра в те, що за всіма його реакціями стоїть процес, через який дитяча психіка спрямовує свої ресурси на досягнення стану балансу (тобто на «позитивну мету»), допоможе і дитині повірити, що вона може довіряти своїм почуттям, має право робити певні дії по-своєму, зокрема, не погодитись із дорослим, і дорослий поставиться до цього спокійно.
- ➔ Зона найближчого розвитку – ті вміння та здібності дитини, які вона може виявити у спільній із дорослими діяльності, під їхнім керівництвом, з їхньою допомогою, і які вона поки що не може виявити в самостійній активності. Процеси, які в близькій перспективі стануть досягненнями в розвитку дитини, можливі на даному етапі через включення у спільну діяльність дорослого й дитини. Дитина, яка пережила ситуації сильного стресу, може на певний час регресувати й ніби «втратити» ті здібності та вміння, які мала до важкої події. Тому на певному етапі дитині може знадобитися додаткова допомога дорослого в тих моментах, які важко даються їй у самостійній роботі.
  - ➔ Чесність і відкритість у роботі з дітьми – надзвичайна чутливість дітей до нещирості, гри та лицемірства, несправжніх емоцій вимагає від педагога бути справжнім, ділитися власними переживаннями, говорити про свої думки, а також давати змогу й дитині відкрито виявляти свої почуття та думки. Щирість і відкритість робить педагога зрозумілим та «не страшним»; біля нього діти почуваються розкутішими і спокійнішими, через що стосунки вчителя з учнями стають менш напруженими. Через прояв дорослим власних почуттів дитина отримує дозвіл на прояв своїх переживань, вона починає бачити й розуміти, що можна відкрито говорити про свої почуття і проявляти їх, що емоцій не треба боятися, навіть якщо вони сильні й негативні – такі, як страх, сум, злість, обурення.
  - ➔ Радість і усмішка в роботі: гра та приємна активність – це універсальний інструмент взаємодії як між самими дітьми, так і між дорослими й дітьми. Гра дає змогу дитині розслабитися, сфокусуватися на своїх почуттях, дізнатися про почуття інших людей, тобто змістити акценти із зовнішніх на внутрішні процеси і прояви. У грі дитина може говорити про себе з позиції іншої людини, зняти напругу через фізичні дії, більше дізнатися про себе, набути бажаних компетенцій, розширити коло друзів. Цікава й позитивна активність – це різні види продуктивної діяльності дітей (малювання, конструювання, аплікація, ліплення, дії з піском, танцювальні рухи тощо), які дають дитині почуття задоволення й радості, власного успіху та захоплення. Включення гри та приємної активності у взаємодію вчителя з дітьми є потужним чинником ресурсного наповнення життя дитини. Якщо в житті дитини знаходиться час і місце для гри та цікавої, приємної активності, то для неї це є сигналом, що «все добре», «все

налагоджується», «тут комфортно», «у школі можна сміятися та грати, отже, в житті є радість і задоволення».

**До уваги тренера:** тренер не розповідає про зміст кожного з пунктів, а доповнює відповіді учасників. Завдання тренінгу як форми навчання – стимулювати учасників замислитися, аналізувати, а не давати готові відповіді.

## 11 Прийняття

**Мета:** роз'яснення потреби дитини у прийнятті та видимості.

### Хід вправи

З дитинства ми сприймаємо від близьких зворотний зв'язок, без якого не можна вижити. Усе життя нас оточують люди, реакції яких даватимуть поверхове відчуття видимості, а якщо пощастить, то й кілька образних, які «бачитимуть» нас у більш глибокому значенні.

Дитина відчуває природне бажання, щоб її:

- ◆ бачили;
- ◆ чули;
- ◆ розуміли;
- ◆ відповідно на неї реагували.

Для малюка ця потреба особливо велика. Це одна з причин, через яку він, зробивши щось, дивиться на дорослих, щоби побачити їхню реакцію.

Висловлюючи любов, схвалення, співчуття, ухвалення, повагу, ми даруємо дитині **відчуття видимості**.

Виявляючи байдужість, зневагу, засудження, глузування, ми надсилаємо їй **відчуття невидимості**.

**Видимість не дорівнює похвалі.**

Вона дає відчуття, що **тебе бачать і розуміють**.

**До уваги тренера:** тренер пропонує учасникам ділитися в чаті розумінням видимості дитини та наводить свої приклади видимості.

## 12 Самопізнання «Бути собі другом – це як?»

**Мета:** вправлення у прояві турботи до себе, самоприйнятті як основі емпатії.

### Хід вправи

Для того щоб бути в змозі висловлювати емпатію іншим, важливо ста-



витися насамперед до себе з емпатією та любов'ю.

1. Завдання для учасників: напишіть десять відповідей на запитання «Бути собі другом – це як?»
2. Обговорення: як почувалися під час виконання цієї вправи? Чи легко її виконувати? Чому?

**До уваги тренера:** самоприйняття пов'язане з поняттям співчуття, умінням бути другом самому собі. Карл Роджерс писав, що «Самоприйняття – це перший крок до справжнього прийняття інших. Для того щоб мати можливість ставитися здоровим чином до інших людей, необхідно, щоб ми спочатку ставилися найкращим чином до себе».

## 13 Рефлексія дня

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

### Хід вправи

Тренер пропонує замислитися та відповісти на такі запитання:

- ◆ Які емоції ви переживали впродовж вебінару?
- ◆ Що для вас було найважливішим у модулі «Психосоціальна підтримка дітей»?

Тест до модуля:

- ➔ Що берете у своє життя?

**До уваги тренера:** тренер привчає учасників відстежувати свій психоемоційний стан протягом усієї зустрічі. Особливо в такій непростій темі тренер має бути готовим до прийняття сильних і неприємних почуттів учасників.



# Модуль 3

## Робота з батьками



- ◆ **Тема 12.** Робота з батьками учнів. Як батьки можуть допомогти своїм дітям. Як зберегти психічне здоров'я родини
- ◆ **Тема 13.** Батьки як основна доросла підтримка для дитини. Як розмовляти з дітьми про складні теми в часи війни

# Тема 12

## Робота з батьками учнів. Як батьки можуть допомогти своїм дітям. Як зберегти психічне здоров'я родини

### Мета заняття

Продемонструвати важливість особистого прикладу для дитини та взаємозв'язок поведінки дорослого і особливостей розвитку дитини; закріпити розуміння порушень сімейної ієрархії та усвідомити їхній вплив на розвиток дитини; акцентувати увагу на важливості проговорювання складних тем, таких як смерть і особливості спілкування з дітьми різного віку на цю тему.

### Перелік активностей / вправ

1. Вітання: «Моє ім'я»
2. Як ви?
3. Тема зустрічі
4. Вправа «Дзеркало»
5. Основи ієрархії в сімейній системі
6. Перегляд відео
7. Безумовне прийняття дитини
8. Робота в парах «Слова підтримки»
9. Розмови про втрату і смерть
10. Вправа «Від життя до життя»
11. Робота в парах «Мій особистий бронік»
12. Резилієнс
13. Я пишаюся своєю дитиною
14. Рефлексія дня



## Короткий опис вправ

### 1 Вітання «Моє ім'я»

**Мета:** у легкій формі акцентувати увагу учасників на унікальності кожного, підготувати їх до подальшої спільної роботи з родинними історіями.

#### Хід вправи

Вітальне слово тренера: «Хочу запропонувати вам вітання, де ми могли би пригадати наші імена, оскільки ім'я – це щось надзвичайно виняткове для кожного з нас, вони демонструють, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо інші люди зветься так само, ми все одно унікальні. Адже можемо спілкуватися й поводитися, як інші, проте завжди залишаємося собою. Навіть близнюки залишаються несхожими». Тренер запитує в кожного з учасників, що він знає про своє ім'я, чому батьки обрали саме цей варіант, який символ імені, чи подобається воно йому. Під час підготовки вітання учасники можуть на аркуші паперу (картону) зробити іменну картку, з емблемою свого імені. Після малювання тренер просить усіх привітатися й розповісти свою історію з ім'ям, а за бажанням – і продемонструвати малюнки.

Запитання після вправи: що вам сподобалося / не сподобалося під час виконання вправи? Про що ви дізнались після цієї вправи?

**До уваги тренера:** тренер починає вітання, розповідаючи історію свого імені. Учасники передають слово один одному, а тренер слідкує, щоб кожен мав можливість висловитися. Під час очних тренінгів картонку з емблемою можна використовувати як бейджик. Після малювання тренер просить усіх продемонструвати малюнки й розповісти, що намальовано.

### 2 Як ви?

**Мета:** активізувати прив'язаність.

#### Хід вправи

Учасникам пропонується «маякнути» (написати в чаті або поставити емоційну реакцію на платформі ZOOM), якщо запитання тренерів стосується саме їх.

Запитання від тренера:

- ➔ Хто єдина дитина в сім'ї?
- ➔ У кого є брати чи сестри?
- ➔ У кого є власні діти? (Напишіть у чат їх імена і вік.)
- ➔ Що для вас є родина? (Напишіть у чаті.)

- ➔ Для кого родина – це головна опора?

**До уваги тренера:** тренер озвучує відповіді учасників, дає емоційний відгук. Дякує учасникам за участь і активність.

## 3 Тема зустрічі

- **Мета:** налаштування учасників на тему заняття.

### Хід вправи

Тренер оголошує початок третього модуля і тему заняття. Коротко презентує, про що йтиметься на зустрічі. Відповідно до теорії трансгенераційної травми (Анн Анселін-Шутценбергер), у сім'ях саме діти й собаки знають усе, особливо те, про що не говорять. Тренер пропонує зануритися в те, як сім'ї впливають на процес проживання дітьми різних станів і ситуацій, як сім'я може допомагати переживати складні переживання та події.

**До уваги тренера:** тренер укотре наголошує на зв'язку дитини й родини.

## 4 Вправа «Дзеркало»

- **Мета:** продемонструвати важливість особистого прикладу для дитини та взаємозв'язок поведінки дорослого й особливостей розвитку дитини.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам виконати такі завдання:

1. Оберіть дитину, яка для вас особисто важлива. Це може бути власна дитина, онук/-чка, племінник/-ниця, похресник /-ниця або якась інша особлива дитина.
2. Напишіть десять рис дитини.
3. Перегляньте список рис, які ви записали, і оберіть серед них ті, що стосуються й вас.

Учасники дають відповіді а тренер узагальнює, що дитина намагається бути схожою на значущу для себе, опорну людину. У спілкуванні з дорослим дитина віддзеркалює, повторює за дорослим, до якого має прив'язаність. Саме через стосунки у нас є можливість виховувати дитину. Таким чином дитина розвивається.

**До уваги тренера:** тренер пропонує записувати в чат кількість збігів своїх рис із рисами дитини. Як завжди, заохочує до відповідей і дякує за участь.

## 5 Основи ієрархії в сімейній системі

**Мета:** ознайомити учасників з основами системної сімейної терапії на прикладі нормальної сімейної ієрархії.

### Хід вправи

Ієрархія – один із параметрів сімейної системи, покликаний встановлювати порядок, визначати належність, авторитет, владу в сім'ї та ступінь впливу одного члена сім'ї на інших.

Одне з положень ієрархії полягає в тому, що батьки несуть відповідальність за дітей і мають усю владу в нуклеарній сім'ї.

На чолі сімейної ієрархії є структура, що утворилася раніше за інших, – вона й визначає правила життя сім'ї: чоловік і дружина з'явилися в сім'ї раніше, ніж вони стали батьками, потім з'явилися діти. У шлюбі питання ієрархії вирішуються шляхом поділу між подружжям сфер влади й відповідальності – догляд за дітьми, фінанси, спілкування з родичами, хатня робота тощо. Кожен головує в одній сфері й підпорядковується в іншій. Мати й батько несуть відповідальність за дітей і керують ними. У міру дорослішання дітей батьки поступово обмежують свої владні повноваження, а діти все більше беруть на себе відповідальність за власне життя. Такою є конвенціональна ієрархічна система, прийнята в культурі й типова для переважної більшості сімей.

- У нормі основну відповідальність за функціонування сім'ї повинні нести саме батьки – адже вони перебувають на вершині сімейної ієрархії. Дальші родичі перебувають поряд із сімейною системою і можуть впливати на подружжя, а також на дітей.
- Порушення ж цього правила призводить до парентифікації – тягар відповідальності за сім'ю, батьків (або одного них) бере на себе дитина, стаючи ніби опікуном власних матері й батька. «Ролі» батьків і дітей міняються місцями, що призводить до втрати дитиною власного дитинства та перевероту всієї сімейної ієрархії догори ногами. Так, наприклад, розгублена жінка, що страждає після втрати чоловіка, може перестати справлятися з життєвими труднощами, і її обов'язки переймає на себе дочка, беручи під контроль управління сім'єю. У разі ж втрати матері дочка може прийняти всі жіночі обов'язки та спробувати замінити її у функціональному й емоційному плані для власного батька. Те ж саме може статися з хлопчиком, якого мати бачить на місці відсутнього батька: син у такій ситуації змушений почати піклуватися про благополуччя інших членів сім'ї, прийняти роль захисника й годувальника раніше, ніж він для цього дозріє.
- Тріангуляція – емоційний процес між двома людьми, який має тенденцію залучати у відносини третього. У порушеній сім'ї, з розмитими внутрішніми межами, батьки можуть іноді робити дітей своїми емоційними партнерами. Це перегорнута ієрархія, за якої статус дитини в сім'ї дорівнює батьківському.
- Порушенням може стати об'єднання зусиль матері з дитиною –

мати починає приділяти забагато уваги дитині, «зливається» з нею (присвячує життя дитині). Тоді чоловікові немає місця в системі, і він або йде з родини, або стає непомітним у цій системі. Аналог – чоловік об'єднується з синами, і тоді немає місця для дружини. У таких родинах емоційно вилучений дорослий не сприймається дітьми, не має на них виховного впливу.

- ➔ Порушенням є і виховання дітей бабусею та дідусем, тоді як батьки відсторонені. Старше покоління бере на себе зобов'язання, «довиховує», отримує повну владу над дитиною.

**До уваги тренера:** тренер запитує в учасників, чи зрозумілий для них матеріал? Чи впізнали вони норму та порушення ієрархії з опису? Чи знайомі їм такі випадки?

## 6 Перегляд відео

**Мета:** закріпити розуміння порушень сімейної ієрархії та усвідомити їхній вплив на розвиток дитини.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам переглянути відео – уривок із фільму «Поховайте мене за плінтусом» (екранізація книги Павла Санаєва).

Після перегляду уривка тренер пропонує проаналізувати відео з точки зору порушення в сімейній системі, як батьки можуть впливати на дитину.

Після тренер акцентує увагу на особливостях виживання дитини в такій дезорганізованій родині та пропонує учасникам замислитися, що допомагає хлопцю справлятися й продовжувати жити в таких умовах?

Тренер підкреслює, що сім'ї, подібні до цієї, існують незалежно від національності, освітнього й фінансового статусу. Про них кажуть, що їм і війни не треба, бо члени такої сім'ї воюють і виживають щодня. Інколи турбота батьків / опікунів має форму жорстокості, насильства, які прикриваються любов'ю.

Тренер акцентує увагу на типі виховання та помилках сімейного виховання. І чи може дитина самостійно вийти з ролі.

**До уваги тренера:** відповідальність за виховання дитини мають нести батьки, саме вони повинні бути опорними дорослими.



## 7 Безумовне прийняття дитини

**Мета:** пояснити важливість безумовного прийняття дитини.

### Хід вправи

Безумовно приймати дитину – означає любити її не за те, що вона красива, розумна, здібна, відмінник/-ця, помічник/-ця тощо, а просто так, просто за те, що вона є!

Нерідко можна чути від батьків таке звернення до сина чи доньки: «Якщо ти будеш хорошим хлопчиком (дівчинкою), то я буду тебе любити». Або: «Не чекай від мене доброти, поки ти не перестанеш... (лінуватися, битися, грубити), не почнеш... (добре вчитися, допомагати з хатніми справами, слухатися)».

У цих фразах дитині прямо повідомляють, що її приймають умовно, що її люблять (або будуть любити), «тільки якщо...» Умовне, оцінювальне ставлення до людини взагалі характерне для нашої культури. Таке ставлення і вкорінюється у свідомість дітей.

Психологами доведено, що потреба в любові, у приналежності, тобто потребі іншому, – одна з фундаментальних людських потреб. Її задоволення – необхідна умова нормального розвитку дитини. Ця потреба задовольняється, коли ви повідомляєте дитині, що вона вам дорога, потрібна, важлива, що вона просто хороша. Такі повідомлення містяться у привітних поглядах, лагідних дотиках, прямих словах: «Як добре, що ти в нас народився/-лася», «Я рада тебе бачити», «Ти мені подобаєшся», «Я люблю, коли ти вдома», «Мені добре, коли ми разом...»

Часто батьки хвилюються, що тільки-но почнуть приймати дитину, це означатиме, що вони не повинні ніколи на неї сердитися. Ні, не означатиме. Приховувати й тим більше накопичувати свої негативні почуття ні в якому разі не можна. Їх треба висловлювати, але соціально прийнятним способом. А поки звертаємо вашу увагу на такі правила безумовного прийняття дитини:

- ➔ Можна висловлювати своє незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною в цілому.
- ➔ Можна засуджувати дії дитини, але не її почуття, хай які вони небажані чи «недозволені».
- ➔ Незадоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття її.

Базою у прийнятті дитини є мова її прийняття, що кардинально відрізняється від мови неприйняття дитини. Тренер пропонує проаналізувати разом наведену таблицю.



## «Мова прийняття / неприйняття дитини батьками»

Мова прийняття дитини	Мова неприйняття дитини
<ul style="list-style-type: none"> <li>• обійми</li> <li>• посмішка</li> <li>• м'який голос</li> <li>• контакт очима, на рівні дитини (а не зверху вниз)</li> <li>• оцінка вчинку, а не особистості, похвала</li> <li>• підтримка</li> <li>• відображення почуттів</li> <li>• переформулювання</li> <li>• заохочення</li> <li>• схвалення</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• засудження</li> <li>• докір</li> <li>• постійна мова покарання (фізичного, морального, демонстративного)</li> <li>• несправедливе покарання</li> <li>• команди</li> <li>• накази</li> <li>• неуважність батьків</li> <li>• байдужість</li> <li>• підкреслення невдачі</li> </ul>

### До уваги тренера

Спільно з групою тренер може скласти список елементів «мови прийняття» і «мови неприйняття». Це може бути загальна групова робота чи робота в групах. Учасники групи ніби відповідають на питання: «Як дитина дізнається, що ми приймаємо або, навпаки, не приймаємо її?» До таблиці варто внести вербальні (мовні) і невербальні прояви «мови прийняття» і «мови неприйняття». Ми знаємо, що від невербального оформлення нашої мови залежить те, як сприймаються наші слова іншими людьми. Учасники можуть відзначити, як легко формулюються фрази «мовою неприйняття» («Ну просто зісковзують із пера») і скільки зусиль, творчих пошуків потрібно, щоби сформулювати фразу «мовою прийняття», особливо якщо ця фраза виражає не просте згоду і схвалення, а несе в собі елементи незгоди й виховного змісту. Тренер може пропонувати учасникам приклади для занурення в тему. Наприклад, оцінити вчинок («Мені шкода, що ти не поділився із сестрою іграшками») і особистість («Ти дуже жадібний хлопчик»).

## 8 Робота в парах «Слова підтримки»

• **Мета:** закріплення матеріалу, використання слів підтримки.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам виконати таке завдання:

- ◆ Пригадайте складну ситуацію зі свого життя, поділіться нею.
- ◆ Коли ви виступаєте слухачем, знайдіть слова підтримки для іншого.
- ◆ Подумайте, що підтримало б вас у цій ситуації.
- ◆ Поміняйтеся ролями.

Після повернення учасників до загальної групи тренер запитує, які слова підтримки були влучними для них та чи легко було знаходити потрібні слова для іншого. Що для вас було важливим? Які слова стали доречними?

Тренер підсумовує, що є слова, які для підтримки говорити не варто, наприклад:

- ➔ Не плач!
- ➔ Не хвилюйся!
- ➔ Тримайся! (Заборона на те, щоб бути слабким.)
- ➔ Будь сильним!
- ➔ У тебе все життя попереду! (Ми не можемо це гарантувати.)
- ➔ Усе буде добре (Ми не знаємо, як буде далі.)

І є слова, які говорити варто:

- ➔ Мені шкода.
- ➔ Те, що трапилося, дійсно жахливо!
- ➔ Давай я побуду з тобою!
- ➔ Я хочу тобі допомогти!
- ➔ Якщо тобі треба допомогти, я готовий слухати!
- ➔ Я поруч.

**До уваги тренера:** слова – це водночас просто й складно, так само як і мовчати разом, чи плакати, чи просто бути присутнім поруч.

## 9 Розмови про втрату і смерть

**Мета:** акцентувати увагу на важливості проговорювання складних тем, таких як смерть і особливості спілкування з дітьми різного віку на цю тему.

### Хід вправи

Тренер пропонує заглибитися у розмови про смерть і втрату. Навіть якщо ми не розповідаємо про неприємне, діти все одно відчують. Важливо не приховувати від дитини смерть знайомої їй людини. Ось чому:

- ◆ Ми уникаємо розмов про те, що нас засмучує, і сподіваємося, що приховування інформації (мовчанка) допоможе все владнати. Проте діти дуже чутливі до емоцій дорослого й дуже спостережливі, тому вони одразу помічають, коли щось не так. Це відчуття невизначеності спричиняє ще більший стрес, ніж розповідь їм про наші почуття.
- ◆ Тема смерті є однією з табуйованих у нашому суспільстві. Люди мають магічне мислення, мовляв, якщо ми не говоримо про смерть, то її ніби не існує. Тому варто заздалегідь моделювати в дитини став-

лення до смерті. Ви можете висловити співчуття тому, хто втратив близьку людину чи домашню тварину, у присутності вашої дитини.

Тренер пропонує учасникам замислитися, як саме говорити на непросту тему смерті з дітьми різного віку. Далі узагальнює відповіді:

- ➔ Немовлята й малюки не розуміють принципу смерті, проте вони можуть відчувати сильні почуття їхніх батьків. Дорослому слід дбати про себе, усвідомити свою потребу сумувати. Виконання рутинних звичних дій може допомогти. З дитиною уникайте розлуки і приділяйте їй увагу, щоб заспокоїти й підвищити почуття її безпеки.
- ➔ Дошкільнята здебільшого бачать смерть як щось тимчасове, безлике й таке, що можна змінити. В історіях, які вони читають або дивляться, герої можуть раптово оживати. Тому не дивно, коли малюки ще не розуміють, що відбулося.
- ➔ У 5–9 років діти здебільшого починають бачити, що всі живі створіння зрештою помирають і йдуть від нас безповоротно. Як правило, вони не асоціюють себе зі смертю й думають, що можуть її уникнути. Можуть асоціювати смерть із різними зображеннями, скелетами, наприклад. Декому сняться про них кошмари.
- ➔ У 9–12 років діти починають сповна розуміти, що смерть незворотна й вони теж колись помруть. Важливо пам'ятати, що всі малюки розвиваються різним темпом і кожен – унікальний. Дехто показує усвідомлення смерті, бавлячись зі своїми іграшками.

Тренер наголошує, що пояснити смерть варто максимально просто:

- ➔ Спочатку розкажіть дитині, як працює життєвий цикл живих створінь. Почніть із рослин і поступово переходьте до тварин та людей. Поясніть, що смерть – природне закінчення життя, і в ньому немає нічого незвичайного. Наприклад: «Коли хтось помирає, він уже не може пити, їсти, дихати, він не буває голодним, не відчуває холоду, і ви більше ніколи його не побачите», «Коли помирає песик, він уже не може гавкати й бігати», «Мертві квіти більше не ростуть і не цвітуть».
- ➔ Більшість дітей, найімовірніше, зрозуміють і приймуть природну смерть старенької людини.
- ➔ Коли помирає домашній улюбленець, батькам важливо усвідомити, що діти можуть бути більш прив'язаними до kota, ніж до родича, якого вони бачать кілька разів на рік.
- ➔ Розкажіть історію. Пригадайте приємні, веселі, теплі випадки про когось померлого. Перетворіть спогади про втрачену близьку людину чи тварину у казки перед сном. Нехай той, хто пішов, залишається живим у серцях дітей. Це потужний спосіб пережити втрату.

**До уваги тренера:** діти вчаться через повторення, тому, можливо, їм доведеться пояснити ці речі декілька разів. Тренер наголошує, що на прийняття втрати потрібен час, і це процес. Наприкінці вправи тренер запитує в учасників, як вони почуваються, як їм цей матеріал. Це

особливо важливо перед початком наступної вправи, коли учасники будуть дивитися на життя і смерть, тренер має пересвідчитися, що вони спроможні таке зробити і це не викличе посилення тривоги чи страху, якщо вони вже є в учасників. Якщо буде діагностовано тривогу, то тренер може запропонувати проговорити відчуття, а після запропонувати руханку, для зняття психоемоційної напруги й тілесних блоків.

## 10 Вправа «Від життя до життя»

**Мета:** навчитися бачити життя і смерть, закріпити навичку обирати життя й бачити його попри смерть.

### Хід роботи

Тренер пропонує учасникам подивитися навкруги. Знайдіть навколо себе те, що, на вашу думку, схоже й символізує життя. Подивіться на це і скажіть вголос «Життя, я тебе бачу. Життя, я тебе бачу». Тепер подивіться навколо себе і знайдіть щось, що для вас символізує смерть. Не бійтеся дивитися на смерть. Подивіться, щось може бути схожим на неї. Знайдіть це, подивіться на нього і скажіть вголос «Смерть, я тебе бачу. Смерть, ти – частина буття». Відчуйте, що з вами зараз, коли ви дивитеся на смерть. А тепер знову подивіться на те, що є символом життя для вас. Скажіть: «Життя, я тебе бачу. Від життя до життя. Я обираю життя! Я обираю життя для себе та своїх близьких і рідних». Відчуйте, що відбувається з вами, коли ви дивитесь на життя. Запам'ятайте це відчуття життя зараз. Відчуйте його в тілі, у кожній вашій клітинці. Ви можете повертатися до цих почуттів та образів, коли неприємні почуття прийдуть до вас.

Після виконання вправи тренер запитує учасників, як вони почуваються в цей момент, які почуття були протягом вправи та які були образи. Тренер відповідає на питання учасників.

**До уваги тренера:** тренер пропонує учасникам повертатися до відчуття життя в собі, проговорювати ці фрази, коли буває важко, бо це надасть наснаги. У вправі була використана техніка експозиції, що є однією з форм роботи зі страхом.

## 11 Робота в парах «Мій особистий бронік»

**Мета:** з'єднання учасників із власним досвідом подолання складних ситуацій.

### Хід роботи

Тренер пропонує учасникам пригадати подію свого життя, яка була складною для них і необхідно було мобілізуватися та знайти сили до-

лати перешкоди. Що це за ситуація?

Пригадайте, як ви подолали ці перешкоди. Які внутрішні ресурси використали? Які риси чи особисті якості вам для цього знадобилися?

Учасники об'єднуються в пари й обговорюють свої способи подолання труднощів.

Після повернення учасників до загальної групи тренер цікавиться особистими ресурсами життєстійкості.

**До уваги тренера:** тренер пропонує скласти ресурси в загальний банк резилієнс. Для активізації учасників та посилення згуртованості тренер пропонує учасникам сигналізувати, якщо така саме риса притаманна ще комусь.

## 12 Резилієнс

**Мета:** закріплення матеріалу з теми резилієнс та зв'язок із попереднім матеріалом.

### Хід роботи

Тренер наголошує, що всі вправи, використані в цьому курсі, весь досвід учасників, який вони здобувають під час виконання завдань, спрямований саме на формування й розвиток їхньої резильєнтності, або життєстійкості.

Резилієнс – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та сповнення особистими ресурсами.

Саме родина дає нам стартову здатність справлятися з важкими ситуаціями завдяки:

- ➔ Гнучкості.
- ➔ Умінню навчатися й адаптуватися.
- ➔ Володінню кількома планами дій.
- ➔ Спільним діям.
- ➔ Впевненості у своїх силах.

**До уваги тренера:** тренер наголошує, що родина дає базу, основу, а далі кожна людина може самостійно віднаходити свої власні ресурси, що підсилює саме її, розвивати життєстійкість.



## 13 Я пишаюся своєю дитиною

**Мета:** фокус уваги на сильних сторонах особистості (резилієнс).

### Хід вправи

Тренер пропонує замислитися про особливу дитину в житті учасників. Це може бути їхня внутрішня дитина чи власна дочка / син, а також дитина, яку вони знають чи хотіли би знати. Коли учасники обрали дитину, тренер пропонує замислитися, чим вони пишаються.

Тренер коментує та узагальнює відповіді учасників. Батьки завжди ніби стоять за спиною в дитини, створюючи для неї опору й підтримку словами та діями. Тоді все життя розкривається перед дитиною, і вона може рухатися вперед зі своєю швидкістю та своїм шляхом. Дитина може повертатися до батьків і брати підтримку, коли їй не вистачає. Якщо ж починає віддавати батькам свою енергію життя, ніби повертаючись до них обличчям, тоді її особистий рух уперед просто неможливий.

**До уваги тренера:** складнощі у стосунках дітей і батьків можуть стати слабкою ланкою в розвитку життєстійкості. А вчасна сепарація та доречна підтримка протягом життя дають сили долати труднощі.

## 14 Рефлексія дня

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

### Хід роботи

1. Що ви візьмете з нашої зустрічі як тренер?
2. Про що треба подумати ще в контексті цієї теми?

**До уваги тренера:** тренер дякує учасникам за активність і участь у занятті.



## Тема 13

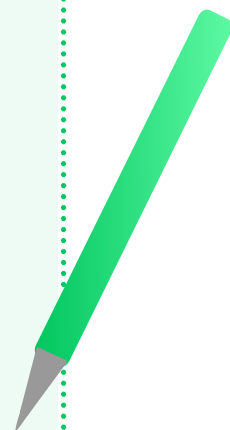
# Батьки як основна доросла підтримка для дитини. Як розмовляти з дітьми про складні теми в часи війни

### Мета заняття

Актуалізувати знання про зону стійкості, збудження й пригнічення та практикуватися в тілесній усвідомленості; відпрацювати стратегічні точки в допомозі батькам помітити потребу дитини у психосоціальной підтримці; ознайомити учасників з ознаками травми в учнів початкової школи.

### Перелік активностей / вправ

1. Вступ
2. Самооцінювання учасників щодо перебування в зоні стійкості, збудженості чи пригніченості
3. Травмочутлива йога
4. Обговорення з батьками учнів роботи із психосоціальной підтримки дітей
5. Робота в групах «Як батьки можуть побачити, що дитині потрібна психосоціальная підтримка»
6. Інформаційне повідомлення «Ознаки травми в учнів початкової школи»
7. Робота в групах «За ЩО ви вдячні вашій дитині / дорогій для вас дитині?»
8. Обговорення «Як батьки можуть допомогти учню початкової школи, котрий отримав травматичний досвід?»
9. Про що можна говорити з дитиною в час війни?
10. Як відповідати на запитання, на які не маєте відповіді?
11. Робота в групах «Що батьки можуть робити спільно з дитиною?»
12. Як батьки можуть допомогти дитині
13. Жертва / вцілілий
14. Дзеркальні нейрони



15. Вишити нове життя

16. Підбиття підсумків до теми та модуля

## Короткий опис вправ

### 1 Вступ

**Мета:** ознайомити учасників із темою та метою заняття.

#### Хід вправи

Тренер пропонує розпочати заняття.

Тема сьогоднішнього вебінару: «Батьки як основна доросла підтримка для дитини. Як розмовляти з дітьми про складні теми в часи війни».

Чому не можна обійти увагою цю тему в психосоціальній підтримці учнів? Батьки є основною дорослою підтримкою для дітей, однак самі батьки можуть почуватися розгублено в умовах війни. Тож, інформуючи про те, як батьки можуть підтримати своїх дітей, ми одночасно допомагаємо і самим батькам справлятися з новими викликами.

**До уваги тренера:** важливо всі заняття розпочинати вчасно. Це слугуватиме додатковою опорою для учасників, даватиме відчуття стабільності і стійкості.

### 2 Самооцінювання учасників щодо перебування в зоні стійкості, збудженості чи пригніченості

**Мета:** актуалізувати знання про зону стійкості, збудженості й пригніченості та практикуватися в тілесній усвідомленості.

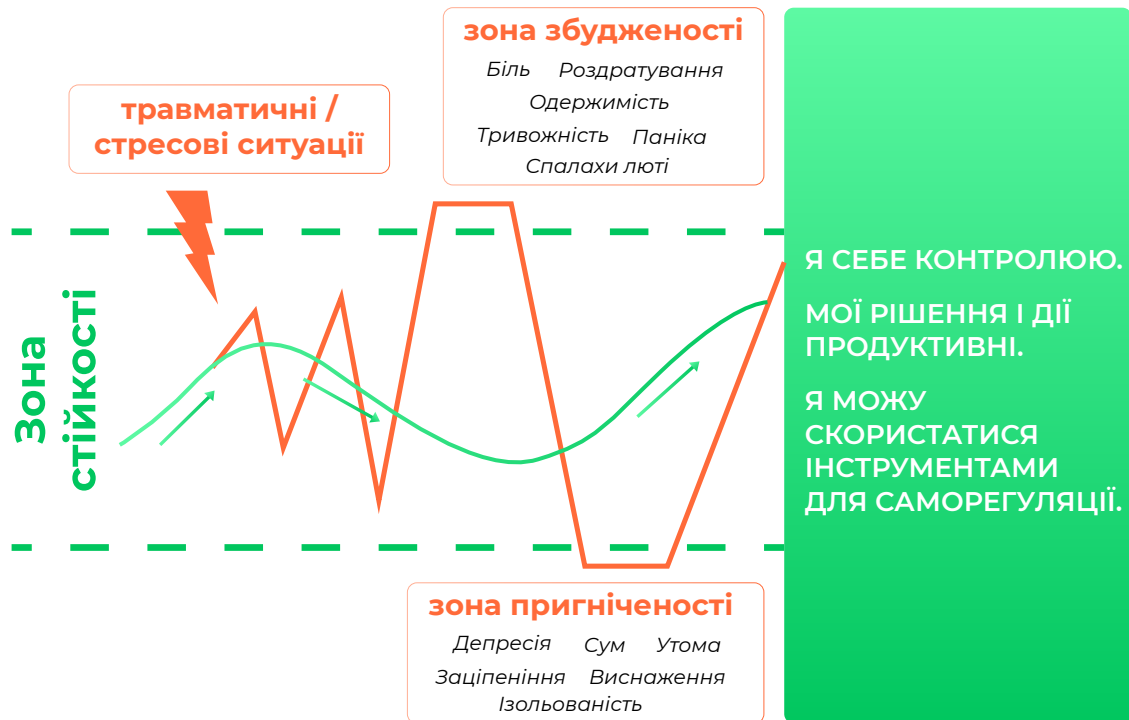
#### Хід вправи

Після нагадування тренером інформації про зону стійкості, зону збудженості й зону пригніченості учасникам пропонується обрати ту зону, у якій вони зараз перебувають:

- ➔ Зона стійкості
- ➔ Зона стійкості, але на верхній межі із зоною збудженості
- ➔ Зона стійкості, але на нижній межі із зоною пригніченості
- ➔ Зона пригніченості
- ➔ Зона збудженості







**До уваги тренера:** учителю важливо перед використанням цієї самооцінки з батьками надати навчальну інформацію. Нагадуємо, що ми можемо допомогти іншим, коли самі перебуваємо в зоні благополуччя.

### 3 Травмочутлива йога

• **Мета:** допомогти учасникам навчитися відчувати своє тіло, відчуття в тілі.

#### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, розслабитися. Зробити спокійний вдих і видих.

Далі учасники можуть повторювати за тренером або робити свої вправи, прислухаючись до тіла:

- ➔ Наклони та повороти головою.
- ➔ Вправи для плечей, кругові повороти кистей рук, а потім стоп ніг.
- ➔ Черевне дихання, видих удвічі довший, ніж вдих.

**До уваги тренера:** весь час нагадувати учасникам, щоби прислухалися до відчуттів свого тіла й акцентували увагу на тих зонах, де є приємні відчуття.

## 4 Обговорення з батьками учнів роботи із психосоціальної підтримки дітей

**Мета:** актуалізувати виклики сучасності в роботі педагога з батьками.

### Хід вправи

Тренер закликає учасників до загального обговорення. Очевидно, що варто працювати і спілкуватися з батьками. Чому потрібно працювати з батьками учнів? Коли вчителю варто працювати з батьками в часи війни? Як краще працювати з батьками в часи війни? Коли і як учителі уникають спілкування з батьками?

**До уваги тренера:** важливо реалістично дивитися на ситуацію та не прагнути бути ідеальними. Педагог не має працювати з усіма індивідуально, очно й нон-стоп.

## 5 Робота в групах «Як батьки можуть побачити, що дитині потрібна психосоціальна підтримка»

**Мета:** відпрацювати стратегічні точки в допомозі батькам помітити потребу дитини у психосоціальній підтримці.

### Хід вправи

Учасники в групах обговорюють такі питання:

? Як, на вашу думку, батьки можуть побачити, що дитині потрібна психосоціальна підтримка, що дитина має труднощі?

? Які ознаки про це свідчать?

Після повернення учасників до загальної групи тренер запитує, чим вони встигли поділитися в групах та хто хотів би винести це в загальну групу. Після виступу першої групи учасники можуть не повторювати, а доповнювати тему новими коментарями.

**До уваги тренера:** тренер може актуалізувати вже отримані знання про особливості переживання стресу і травми дітьми різного віку. Додатково тренер відзначає, що травмовані батьки не завжди готові бачити прояви у своїх дітей. Саме тому педагог, який є більше компетентним, може побачити й повідомити батькам. Проте виклик у тому, що дорослі люди не завжди готові слухати.



## 6 Інформаційне повідомлення «Ознаки травми в учнів початкової школи»

**Мета:** ознайомити учасників з ознаками травми в учнів початкової школи.

### Хід вправи

Вчитель і батьки мають розуміти, коли дитина відчуває травму, і вміти на це реагувати. То які ознаки травми в учнів початкової школи?

- ➔ Заперечення події, яка відбулася («Нічого не сталося», дитина активно каже «Ні», не визнає події).
- ➔ Скарги на фізичний дискомфорт, наприклад, біль у животі, головний біль (тривожні батьки біжать до лікаря, але не знаходять причини болю. Байдужі батьки не звертають уваги. А дитина продовжує страждати).
- ➔ Апатичність (ви повторюєте своє прохання не один раз, а дитина не чує, ніби ігнорує ваше прохання).
- ➔ Повторення тих самих запитань (дитина ніби не чує ваших відповідей і повторює запитання знову й знову: «А коли ми підемо?», «Ти мене любиш?»).
- ➔ Відмова обговорювати події (батьки просять розказати, що відбулося, а дитина відповідає «Не хочу» або «Нічого»).
- ➔ Уникнення соціальних взаємодій (на пропозицію батьків піти погуляти, погратися з друзями, поїхати до бабусі дитина весь час відповідає: «Не хочу»).
- ➔ Проблеми з успішністю в школі.

Як говорити з батьками про це? Найкраще на загальних зустрічах, як елемент просвітницької роботи, щоби батьки почувалися в безпеці. Вони можуть і не сказати на загал, що помічають такі ознаки в своїх дітей, а можуть і поділитися своїми переживаннями. Важливо створити безпечну атмосферу прийняття й неосудження. Пояснити, що це нормальні реакції дитини на ненормальні обставини.

**До уваги тренера:** важливо апелювати до особистого досвіду учасників, до їхніх висловлювань у попередньому обговоренні.

## 7 Робота в групах «За ЩО ви вдячні вашій дитині / дорогій для вас дитині?»

**Мета:** відпрацювання вдячності як ресурсу.

### Хід вправи

Тренер запрошує учасників до обговорення в групах. Завдання для учасників – пригадати, за що ви вдячні вашій дитині / дорогій для вас дитині? Давайте подивимось на дитину як на вчителя, чого вона нас

вчить, за що можна їх подякувати.

Після повернення до загальної групи тренер просить поділитися думками, як ви почувалися, коли були вдячні. Після обговорення тренер узагальнює, що діти вчать любити, показувати почуття, відчувати, бути безпосередніми, бути кращими дорослими / батьками, бо діти ближчі до пригоди. Взаємодія завжди працює в два боки. Нам треба продовжувати жити, не чекати моменту, а бути вдячними тут і зараз. Таким чином ми повертаємося в зону стійкості.

**До уваги тренера:** тренер наголошує, що дитина може бути ресурсом для дорослого, але не має бути. Дитина може надихати тим, що вона є, а не своїми результатами. Діти нам не винні. А якщо дитина потребує допомоги, то педагог і школа мають звертатися по допомогу до соціальних служб.

## 8 Обговорення «Як батьки можуть допомогти учню початкової школи, котрий отримав травматичний досвід?»

**Мета:** обговорити й надати інформацію про можливі види допомоги дітям, яку можуть надати батьки.

### Хід вправи

Обговорення:

1. Що думаєте? Як батьки можуть допомогти учню початкової школи, котрий отримав травматичний досвід?
2. Інформаційне повідомлення.
  - ➔ Запевніть дитину, що вона в безпеці (дитині потрібно відчувати впевненість, що батьки тут, поруч, і вони про неї турбуються. Тож не втомлюйтеся повторювати: «Я з тобою, я про тебе турбуюся, все буде добре»).
  - ➔ Робіть все у звичному режимі, наскільки можливо (це важливо для збереження опор, які стійкі й на які ми можемо опиратися. Подбайте про стабільні точки, адже все, що має ритм, дає нам опору. Режим дня – це в час війни не про дисципліну, а про опору для дитини).
  - ➔ Переводьте розмову з опису деталей на почуття (це те, чого маємо навчитися ми, дорослі, і навчити педагогів, батьків, які пізніше передадуть це вміння своїм дітям). Бо коли дитина тривожиться, вона посилає нам сигнал: будь ласка, заспокой мене, скажи, що те, що я відчуваю, – нормально, скажи, що все добре, бо я з цим не справляюся. Тому питаємо дитину: «А що ти відчуваєш? А як я можу тобі допомогти? А що я можу для тебе зробити?»
  - ➔ Дайте дитині зрозуміти – ви серйозно ставитеся до її переживань і знаєте інших дітей, які через це пройшли. Так ви даєте дитині знак, що її почуття важливі і про це можна говорити, що хтось через таке

саме вже пройшов. Це страшно, ви розумієте й допоможете це пережити.

- ➔ Обмежте доступ до телебачення, ЗМІ, соцмереж, новин (батьки мають розуміти, чи справляються з таким об'ємом новин, відстежувати свій стан і запровадити вдома чіткі й зрозумілі правила, наприклад: «Коли ми вечеряємо, ми не обговорюємо новини, у нас вдома не працюють цілодобово канали новин. Дбаємо про безпечний інформаційний простір дитини»).
- ➔ Приділяйте час розмовам із дитиною (вчитися розмовляти потрібно з дитинства. Чи вміють наші батьки розмовляти з дитиною? )

**До уваги тренера:** пригадати техніки миттєвої допомоги.

## 9 Про що можна говорити з дитиною в час війни?

**Мета:** сфокусувати увагу на конструктивному діалозі з дитиною.

### Хід вправи

Тренер пропонує замислитися й разом з усіма учасниками скласти список тем, про які батьки можуть розмовляти з дітьми в час війни. Час для конструктивного спілкування з дитиною має бути запланований та занесений до розпорядку дня батьків. Також це може бути незапланована розмова, проте щоб вона не вислизнула в неприємні теми.

**До уваги тренера:** коли ми говоримо про сумне, то допомагаємо дитині позбутися важких емоцій, коли говоримо про радість – ми наповнюємо внутрішню чашу. Можливо, це час для створення нових традицій, бажано здійснених. Війна – це королева хаосу, вона нас вибиває з життя, а ми маємо продовжувати смакувати життя попри всі негаразди. Тренер може запропонувати учасникам згадати фільм «Життя прекрасне» – військову драму, в якій показано любов і жагу до життя, радості навіть у концентраційному таборі.

## 10 Як відповідати на запитання, на які не маєте відповіді?

**Мета:** навчання вірних способів реагувати на складні запитання дітей.

### Хід вправи

Тренер зазначає, що часто нам доводиться чути від дітей запитання, на які ми не знаємо відповіді. Наприклад, «Коли закінчиться війна?», «Чому війна є?», «Коли повернеться тато?», «Коли ми повернемося додому?» та інші.

Після дискусії тренер підсумовує:

- ➔ Відповідайте на питання коротко й чесно, без нездійснених обі-

цянок, зрозумілою мовою. Наприклад, «Ми зробимо все можливе, щоб бути в безпеці».

- ➔ Повернення в точку безпеки: «Ти тут у безпеці», «Я з тобою».
- ➔ Неправда порушує емоційний зв'язок між вами, якщо ви не готові відповісти, не уникайте розмови, а скажіть, що в конкретний момент не готові про це говорити: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трошки часу, і ми повернемося до цієї теми». І обов'язково варто повернутися. З підлітком можна шукати відповіді разом.

**До уваги тренера:** відповідайте лише на ті питання, які дитина поставила. Якщо ж ви говоритимете більше про почуття свої, ніж дитини, то почнете «заливати» її маленьку ємність своїми великими об'ємами.

## 11 Робота в групах «Що батьки можуть робити спільно з дитиною?»

**Мета:** ознайомити з інформацією та практично залучити учасників до обговорення можливих активностей, які батьки можуть провести спільно зі своїми дітьми.

### Хід вправи

**1.** Вступ. Подбайте, щоб діти були чимось зайняті. Бо коли в нас є заняття, ми відволікаємося від наших переживань.

Часто батьки дають дітям у руки гаджети або кажуть: «Іди й чимось займися». Але це не працює, коли дитина переживає тривогу. Тож давайте разом подумаємо, чим можна зайняти дітей зараз?

**2.** Робота в групах (по п'ять осіб – 5 хвилин): як зайняти дітей цікавою діяльністю?

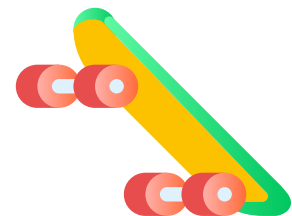
◆ Напишіть у чаті, що можна робити з дітьми цієї весни, навіть воєнної?

◆ Що можуть організувати дорослі для дітей? Разом із дітьми? Що можуть робити самі діти?

**3.** Після обговорення ідей учасників тренер доповнює:

«Що можна робити весною. Навіть воєнною» (за Світланою Ройз):

1. Пускати сонячних зайчиків.
2. Вивчити слово «весна» різними мовами.
3. Зробити мобіль із паперових птахів (можливо, прикрасити дерево).
4. Відкрити сезон роликів, якщо вони в доступі, велосипедних прогулянок, їзди на самокаті чи піших прогулянок.
5. Слухати голоси птахів (записати їх).
6. Піти на екскурсію містом.
7. Посадити рослину, спостерігати за нею.
8. Співати пісні, що закликають тепло.



9. Фотографувати проліски, конвалії.
10. Посадити рослину в горщику на підвіконні.
11. Носити яскравий одяг чи обрати яскраву деталь одягу.
12. Спостерігати за різними метеликами.
13. Прогулятися під дощем без парасольки.
14. Почути перший грім.
15. Покласти весняні квіти у формочки для льоду (будь які пробки від пляшки з водою) – зберігати в морозильнику.
16. Зробити весняний чай.
17. Прогулятися босоніж по траві.
18. Зробити шпаківню.
19. Пускати мильні бульбашки.
20. Малювати на асфальті.
21. Пустити кораблик вздовж струмка чи річки або пустити його в тарілці.
22. Подарувати комусь квіти.
23. Фотографувати одне те й саме місце (ресурсне й найбільш безпечне, можна просто небо), спостерігаючи, як воно змінюється.
24. Зробити літачки з паперу й запускати один одному (тільки якщо образ літачка не пов'язаний зі страхом).
25. Надіслати комусь в інше місто відправлення з листівкою, квітами.
26. Збирати скарбничку весняних ароматів.
27. Плести віночки з кульбаб (чи вплести квітку в зачіску).
28. Влаштувати перший пікнік на траві (у безпечному місці, обов'язково стежити за кліщами).
29. Провести зустріч, розмову на повітрі (можливо, через зум).
30. Влаштувати пленер – малювати дерева, рослини, птахів.
31. Сtribати у «резиночки», класики, влаштувати гру у «футбол» (чим завгодно).



**До уваги тренера:** запитати учасників, як вони почуваються. Чи корисною була ця вправа? Які ідеї їх надихають і які саме вони візьмуть із собою?

## 12 Як батьки можуть допомогти дитині?

**Мета:** обговорити можливості батьків у допомозі дітям проживання війни.

### Хід вправи

Ми продовжуємо обговорювати можливості батьків у допомозі дітям проживати війну:

- ◆ Заохочуйте дітей допомагати (спільна праця не лише допомагає відволікти, вона дає спільно проведений час, а отже, налагодження спілкування, тепліших взаємин, а також відчуття безпеки – адже з батьками не так страшно!)
- ◆ Якщо є можливість, організуйте безпечний час із друзями (для дітей цього віку спілкування з однолітками дуже цінне, а діти недоотримують спілкування спочатку через карантин, тепер через війну. Тож за першої нагоди подбайте, щоб дитина могла погратися з іншими дітьми).

Підбиття підсумків «Як батьки можуть допомогти дитині?»:

- ➔ Що нового ви дізналися?
- ➔ Що порадите батькам ваших учнів?
- ➔ А які поради берете особисто собі?

**До уваги тренера:** важливо допомагати батькам зрозуміти, що їхня участь у підтримці дитини є ключовою, і підказати, як саме вони можуть підтримати свою дитину.

## 13 Жертва / вцілілий

**Мета:** роз'яснити відмінність між поняттями «жертва» та «вцілілий».

### Хід вправи

Доповнюючи попередню тему щодо базового ставлення педагога до травмованої дитини, тренер акцентує увагу на відмінності у сприйнятті дитини як жертви чи як вцілілого:

- ➔ Жертва відчуває себе заручником ситуації, над якою вона зовсім не має контролю, заручником середовища або себе. Жертва є пасивною і залежною від інших.
- ➔ Особистість, яка вижила, відновлює почуття контролю і стає спроможною розв'язувати складні ситуації. Уцілілий здатен грати активну роль у зусиллях, яких треба докласти, щоб допомогти громаді, і самостійно пережити наслідки катастрофи.

Тренер запитує, які емоції виникають в учасників на фразу «дитина-жертва». Учасники відповідають. Тренер знову запитує: «Як, на вашу думку, почувається людина, особлива дитина, коли інші / дорослі транслиють їй такі емоції / таке ставлення? Коли нам когось шкода, ми когось жаліємо, то людина відчуває себе гідною жалю, тобто жалюгідною. Який це має відтінок?»

**До уваги тренера:** уцілілий, то хто вижив, свідок історії – це активна людина, і, ставлячись до інших із цієї позиції, ми повертаємо людей до стану «МОЖУ».



## 14 Дзеркальні нейрони

**Мета:** роз'яснення поняття «дзеркальні нейрони» та їхнього впливу на мозок.

### Хід вправи

Тренер зазначає, що наслідування завжди було потужним інструментом навчання. Людський мозок оснащений різними механізмами, які дають нам змогу імітувати дії. Немовлята здатні відтворювати міміку, і вже дорослими ми наслідуємо базову поведінку. Сміх може розноситися, ми можемо плакати під час перегляду сумного фільму... Здається, маємо здатність відчувати те, що відчують інші, співпереживати їм і розуміти їхні почуття. Що має відбуватися в мозку, щоб це сталося? Відповідь – дзеркальні нейрони.

Ми соціальні істоти. Наше виживання залежить від нашого розуміння дій, намірів та емоцій інших. Дзеркальні нейрони дають нам змогу розуміти інших людей не лише через концептуальні міркування, а й через наслідування. Відчуття, а не мислення.

Завдяки дзеркальним нейронам емоції, які ми зображуємо, безпосередньо впливають на інших. Ось чому вчителі повинні докладати зусиль, щоб контролювати свої емоції, уникати професійного вигорання, щоб використовувати дзеркальні нейрони як актив.

Діти – наші дзеркала, вони нас не слухають, вони на нас дивляться.

**До уваги тренера:** копіювання – це дологічна мова, мова тіла. Через повторення та копіювання ми визнаємо лідера. Дитина вчиться відстоювати особисті кордони або обирати іншого дорослого для наслідування, інакше буде асоціювати себе з неуспішним дорослим.

## 15 Вишити нове життя

**Мета:** емоційне та національне єднання учасників, програмування / закладання майбутнього.

### Хід вправи

Тренер нагадує, що таке вишивка, плетіння. Ми з вами можемо плести наше життя так само як і вишивку, закладаючи вірні коди, саджаючи потрібне насіння.

Тренер наводить значення символів вишиванки і просить задумати, що ми хочемо вишити зараз, у нашій груповій вишиванці, що хочемо запрограмувати і спланувати на майбутнє.

Тренер показує полотно для вишивки (дошка в програмі ZOOM) і на цій тканині пропонує ставити помітки, закодовувати потрібну нам інформацію для передавання наступним поколінням, зашивати, зали-

шати послання. Можна використовувати символи і слова, логічно чи інтуїтивно.

Після спільної вишивки тренер запитує про стан учасників і враження від виконання вправи.

**До уваги тренера:** вишиванка – це код нації. Наш народ уміє зашивати багато інформації, задаючи напрямок розвитку. Якщо ми передає найкраще, то наступне покоління буде кращим за нас.

## 16 Підбиття підсумків до теми та модуля

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

### Хід вправи

Тренер просить підбити підсумки заняття та рефлексувати. Що для вас важливо в роботі з батьками? Чи вдалося побудувати нові нейронні зв'язки? Тренер просить поділитися своїми враженнями.

**До уваги тренера:** тренер просить підсумувати враження від модуля. Також виражає вдячність за щирість у роботі.



# Модуль 4

## Методологія роботи тренера



- ◆ **Тема 14.** Турбота педагога про себе. Професійна підтримка викладача в стресових ситуаціях
- ◆ **Тема 15.** Підбиття підсумків навчання. Рефлексія. Запитання-відповіді. Планування подальших кроків

# Тема 14

## Турбота педагога про себе. Професійна підтримка викладача в стресових ситуаціях

### Мета заняття

Ознайомити учасників із поняттям професійного вигорання, його причинами та симптомами прояву; відпрацювати модель життєвого балансу на прикладі Кристала Пезешкіана та Колеса балансу як шлях турботи педагога про себе. Визначити ресурси й резерви учасників для відновлення власних сил і підзаряджання власної батарейки. Розглянути приклади вторинної (вікарної) травми та розвивати вміння інтегрувати успіх подолання складних випадків у життєвий досвід.

### Перелік активностей / вправ

1. Вітання
2. Як ви?
3. Продовжте фразу «Вчитель – це ...»
4. Модель життєвого балансу, Носсрат Пезешкіан, 1977
5. Про ресурси й резерви
6. Професійне вигорання: що це таке? У кого буває? Причини?
7. Симптоми професійного вигорання (п'ять ключових груп)
8. Вторинна (вікарна) травма
9. Вправа «Батарейка»
10. «Слова допомагають»
11. Вправа «Колесо балансу»
12. Вправа «Історія успіху» (робота в групах)
13. Підбиття підсумків



## Короткий опис вправ

### 1 Вітання «Як ви?»

• **Мета:** ознайомити з темою заняття.

• **Хід вправи**

• Сьогодні день про нас, про тренерів. А також про те, що нас підтримує.  
• Наша тема сьогодні: «Турбота педагога про себе». Професійна підтримка викладача в стресових ситуаціях. Будемо говорити про те, як не вигоріти, як давати собі раду в стресових ситуаціях. Як уміти турбуватися про себе.

**До уваги тренера:** важливо розпочинати роботу з позитиву, привітати учасників.

### 2 Як ви?

• **Мета:** активізувати учасників, залучити до внесення себе в групу.

• **Хід вправи**

• Друзі, як завжди, розпочинаємо з ритуалів. Маякніть, будь ласка, у чаті:

1. Хто з династії вчителів?
2. Хто з дитинства мріяв стати вчителем?
3. У кого є інша освіта, крім диплома вчителя?
4. Хто любить свою роботу?
5. У кого в житті були моменти, коли не хотілося йти на роботу?

**До уваги тренера:** ця вправа допомагає відчувати себе частиною спільноти, дає розуміння, що інколи ми можемо не хотіти займатися навіть улюбленою роботою, коли вигораємо чи втомлені. І це нормально.

### 3 Продовжте фразу «Вчитель – це ...»

• **Мета:** поглибити розуміння вчителями свої місії, про яку важливо не забувати навіть у складний час

• **Хід вправи**

1. Продовжте фразу «Вчитель – це ...»
2. Чому ви стали саме вчителем? Поділіться власною історією. Важливе розуміння, чому кожен став учителем і залишається ним.

**До уваги тренера:** заохочуємо учасників висловлюватися письмово в чаті та усно голосом.

## 4 Модель життєвого балансу, Носсрат Пезешкіан, 1977

**Мета:** ознайомити учасників з моделлю життєвого балансу Носсрата Пезешкіана для пояснення механізмів професійного вигорання.

### Хід вправи

#### 1. Інформаційне повідомлення.

Тренер знайомить учасників із моделлю життєвого балансу.

Балансна модель Пезешкіана, її ще іноді називають Кристал балансу, – це зображення у вигляді ромба.

У цьому підході йдеться про те, що ми розподіляємо свою енергію між чотирма сферами, кожна з яких є одночасно і джерелом для нас. Тобто для активної діяльності нам потрібна енергія здорового тіла. А щоб якісно й цікаво наповнювати сферу відносин і відчувати позитивні емоції, нам потрібно розуміти себе, дозволяти собі мріяти і внутрішньо наповнюватися. Загалом, щоби відчувати всю повноту життя, бути щасливим, варто приділяти увагу всім чотирьом сферам.

### Модель життєвого балансу, Н. Пезешкіан, 1977



Багато людей вважають, що БАЛАНС = РІВНОВАГА. Але ми з цим не погоджуємося. Балансувати – це постійні мікро- й макрорухи. Десь більше, десь менше, трохи вперед, трохи назад. Бути в рівновазі й ідеально розподіляти увагу, час, сили, енергію між усіма сферами життя неможливо. Бажання зафіксувати рівновагу й постійно її контролювати призводить до зайвої напруги. А через напругу балансу не досягти.

Стан балансу – це радше усвідомлене управління своєю увагою. Баланс-

сувати – означає розуміти, де зараз більше вашої уваги, чому ви сьогодні робите такий вибір, як і коли ви будете заповнювати інші сфери.

Основа здорового балансу – розуміти, з чого складається ваше життя, куди нині спрямована ваша енергія, і вміти приділяти увагу всім життєвим сферам. Нехай це буде не одночасно, головне – щоб усвідомлено.

**2.** Завдання учасникам. Розподіліть 100% свого часу й енергії по чотирьох сферах моделі. Яким ви відчуваєте цей розподіл цього тижня або цього місяця, наприклад? Куди ви нині інвестуєте більше часу й уваги? У якій сфері є дефіцит ресурсу і як ви можете його заповнити? Важливо бути чесними із собою, щоб пізніше зрозуміти, як це використати у власному пізнанні, а також у професійному розвитку.

**3.** Обговорення:

➔ Тренер пропонує учасникам поділитися своєю моделлю балансу, поділитися враженнями.

➔ Часто буває, що великий відсоток енергії вкладається в роботу і мало – у сферу сенсів, тому й відбувається вигорання. Чи навпаки, багато мрій – і мало активності в напрямку досягнення цих мрій. Тоді це стан бездіяльності.

**До уваги тренера:** акцентуємо увагу на тому, що прагнути до рівномірного розподілу енергії – по 25% у кожен сферу – звісно, можна, але це практично недосяжно. Не варто щодо цього засмучуватися. Кристал – динамічна модель, і коливання в кожній сфері від 15 до 50% є абсолютно нормальним. Важливо, щоби низькі показники в одній зі сфер не були постійним станом. Усе в наших руках, адже ми не тільки спостерігаємо за цими коливаннями, але й за необхідності регулюємо їх активними діями. Перевіряйте себе за цією моделлю періодично – раз на місяць, раз на квартал – і вчасно коригуйте.

## 5 Про ресурси та резерви

**Мета:** пояснити різницю між поняттями «ресурси» та «резерви».

### Хід вправи

Ресурси – відновлювані здатності організму. Наприклад, після відпочинку ми відчуваємо, що сповнені сил і горимо бажанням працювати. Для відновлення ресурсів нам інколи достатньо виспатися, провести вихідний на природі, дозволити собі день «нічого-не-роблення».

Резерви організму – це його здатність посилювати свою діяльність порівняно зі станом відносного спокою. Термін «резерв» запозичено з теорії надійності. Наявність резерву є однією з основних умов і основних принципів забезпечення надійного функціонування будь-якої системи.

Розвиток можливостей закладено в самій природі людини і, насамперед, у її активності. Активність людини значною мірою залежить від її функціонального стану. Функціональний стан тісно пов'язаний із мож-

ливостями людини й актуалізацією в конкретний момент її психофізіологічних ресурсів. Так, у процесі напруженої роботи енергетичний потенціал людини витрачається, він стомлюється.

Коли у вас постійне навантаження, ваші ресурси виснажуються. А можливості для відновлення немає. І тоді людина бере енергію з резервів організму, однак цього робити не можна. Бо це наша життєво важлива енергія, наш генетичний код, наша резильєнтність.

І якщо наші ресурси ми можемо весь час наповнювати, то резерви – ні. Резерви не відновлюються. Виснажені резерви призводять до важких хвороб.

Тому дуже важливо вчасно відчувати свій стан виснаження ресурсів і приділити час відновленню. Це важливо, щоб не витрачати свої резерви.

**До уваги тренера:** запитайте учасників, чи зрозуміла різниця між ресурсами та резервами організму.

## 6 Професійне вигорання: що це таке? У кого буває? Причини?

**Мета:** розкрити поняття «професійного вигорання», його причини та вразливі категорії професій.

### Хід вправи

Інформаційне повідомлення.

Професійне вигорання – це виснаження емоційних, розумових та енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності та відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою.

У кого буває професійне вигорання? Як показали дослідження, найчастіше вигорають:

- ◆ Лікарі.
- ◆ Учителі.
- ◆ Психологи.
- ◆ Соціальні працівники.
- ◆ Рятувальники.
- ◆ Працівники правозахисних органів.

Це люди «допомагаючих» професій і працівників сфери «людина-людина». Професійного вигорання зазнають від 30% до 90% представників цих професій.

### Основні причини професійного вигорання:

- ➔ Понаднормова праця, дуже великий обсяг роботи, високий темп



діяльності.

- ➔ Емоційна напруга під час роботи.
- ➔ Порушення безпеки (коли людина не відчуває себе в безпеці вдома чи на робочому місці).
- ➔ Відсутність чіткого опису посадових обов'язків (коли багато додаткових завдань, які виснажують).
- ➔ Організаційні питання, зокрема адміністративна робота й дедлайни.
- ➔ Нереалістичні очікування від роботи чи колег.
- ➔ Знецінювальне ставлення до діяльності спеціаліста з боку колег або керівництва.

**До уваги тренера:** запитайте учасників, чи переживали вони колись вигорання? Як відновлювалися? Що вони можуть порадити колегам?

## 7 Симптоми професійного вигорання (п'ять ключових груп)

**Мета:** ознайомити учасників із симптомами професійного вигорання.

### Хід вправи

Симптоми професійного вигорання (п'ять ключових груп):

- 1.** Фізичні (втома, зміна ваги, виснаження, поганий сон, зміна стану здоров'я).
- 2.** Емоційні (нестача емоцій, песимізм, цинізм, байдужість у роботі й особистому житті, психологічна втома, безнадійність, агресивність, роздратованість, тривога, почуття провини та занепокоєння, втрата ідеалів, надії або перспектив).
- 3.** Поведінкові (бажання відпочити під час роботи, байдужість до їжі, вживання ПАР, уникнення фізичного навантаження, нещасні випадки, імпульсивна поведінка, постійні запізнення, пропуски роботи).
- 4.** Інтелектуальні (формальне виконання роботи, робота за шаблоном, відсутність творчості, зниження інтересу до нового, порушення пам'яті, уваги, відсутність інтересу до розвитку).
- 5.** Соціальні (низька соціальна активність, зниження інтересу до відпочинку, до свого хобі, до соціальних контактів, збіднення стосунків на роботі й удома, відчуття ізольованості, відчуття браку підтримки).

**До уваги тренера:** на тлі загального стресу ознаки професійного вигорання посилюються. І це потрібно враховувати, дбайливо ставитися до себе, до відчуттів та проявів. Навіть якщо ми відчуваємо, ніби мобілізовані й усе добре, маємо пам'ятати про вплив тривалого стресу та можливість професійного вигорання, щоби вчасно потурбуватися про себе.

## 8 Вторинна (вікарна) травма

**Мета:** пояснити поняття вторинної травматизації.

### Хід вправи

Тренер роз'яснює термін «вікарна травма», іноді її ще називають втомою від співчуття, а вторинний травматичний стрес описує як явище, здебільшого, пов'язане з «вартістю догляду» за іншими. Потенційно від неї страждають усі, хто чуйно співпрацює з постраждалими від травматичних подій, серед них лікарі, соціальні працівники, рятувальники, поліцейські, психологи, волонтери. Важливо не плутати вторинну травму з «вигоранням». Вигорання відбувається з часом. А втома від співчуття – це стан емоційної та фізичної втоми, який виникає, коли помічники відчують співчуття до тих, кому вони допомагають, але не мають достатнього часу щоб піклуватися про себе.

Вважається, що фахівці, які працюють із постраждалими від травм, зазнають вторинного травматичного стресу через роботу, яку вони виконують (наприклад, слухають історії про травми й автоматично стають свідками болю, страху та жаху, які пережили постраждалі).

Вікарна травма зазвичай передбачає зміну світогляду хелпера (помічника). Наприклад, переконання хелпера про світ можуть бути змінені та/або похитнутися внаслідок повторного впливу травматичних історій, описаних постраждалим.

Щоб усього цього уникнути, достатньо виконувати такі рекомендації:

- ➔ Переконайтеся, що ви приділяєте достатньо часу самоспостереженню. Наприклад, це може бути ведення щоденника самопочуття, відгул на роботі, насолода від музики, проведення часу з близькими, заняття хобі тощо.
- ➔ Підтримуйте баланс між роботою і особистим життям. Це передбачає відпустку для підзаряджання і уникнення тривалої роботи та/або перенесення занадто важкого або робочого навантаження.
- ➔ Вправи для зняття стресу. Наприклад, дихальна гімнастика, заняття йогою, заняття аеробними вправами або навіть просто прогулянка можуть підбадьорити й допомогти зняти стрес.
- ➔ Використовуйте гумор, щоб розслабитися. Подивіться комедію, пограйте з домашнім улюбленцем, почитайте смішну книжку – усе, що допоможе розслабитися.
- ➔ Зустріч із психотерапевтом або психологом, щоб обговорити проблеми.

**До уваги тренера:** тренер зазначає, що стан було названо різними термінами, які відрізняються незначними деталями: вторинна травматизація, стрес співпереживання, вікарна травматизація, заразний стрес, синдром вигорання тощо. Ми будемо використовувати найчастіше вживаний термін «вторинний травматичний стрес» – це природна реакція на знання про травматичну подію, пережиту зна-

чущою людиною. Це стрес, що виникає в результаті надання допомоги чи бажання допомогти людині, яка страждає, або людині, яка пережила травму.

## 9 Вправа «Батарейка»

**Мета:** усвідомлення подій та ситуацій, які забирають і наповнюють енергією.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам узяти аркуш паперу та олівці. Інструкція учасникам: намалюйте в центрі на аркуші батарейку. Прислухайтеся до себе, ніби ця батарейка – це ви. Відчуйте власний заряд. Наскільки ваша батарейка заряджена зараз? Яка внутрішня енергія у вас зараз? Якщо ваша батарейка заряджена повністю, то 100%. Якщо наполовину – то 50%. Продіагностуйте свою внутрішню батарейку. Напишіть, будь ласка, у чаті ваші показники. Це перший етап нашої роботи. Тепер зліва від батарейки запишіть, що забирає вашу внутрішню енергію? На що ви її витрачаєте? Які ситуації? Хто ці люди, Які саме думки? Чиї дії? Що розряджає вашу внутрішню батарейку? А з іншого боку напишіть, що вас заряджає. Які історії, люди, події, міста, картинки за вікном? Це був другий етап.

На третьому етапі роботи тренер пропонує учасникам об'єднатися у групи (на 5 хвилин) та проаналізувати списки того, що їх заповнює. Кожен учасник розповідає свої варіанти, а решта для себе їх або приймає або відкладає. У такий спосіб ми можемо збагатити наші списки та мати більше можливостей у майбутньому.

Після повернення учасників тренер запитує, що вони дописали собі у список. Після обговорення тренер просить учасників знову поглянути на свою батарейку та на свої ресурси. Відчуйте, чи змінився ваш рівень енергії. Який заряд у вашої батарейки тепер?

**До уваги тренера:** тренер просить учасників точно описувати свої стани: не просто тривога, а хвилювання за чоловіка. Не просто страх, а страх за свій дім, чи він вистоїть, чи його зруйнують. Аркуш паперу можна загинати, упакувати, щоби сконцентруватися на другій частині завдання. Тренер підкреслює, яка чарівна можливість є в нашого мозку. Коли ми ще не зробили нічого, а просто склали списки, поділилися почуттями, це вже впливає. А якщо ще й робити почнемо...



## 10 «Слова допомагають»

**Мета:** інформування учасників про альтернативні варіанти психологічної підтримки.

### Хід вправи

Тренер інформує учасників про чат-бот «Слова допомагають». Його мета – підібрати правильні слова підтримки відповідно до психологічного стану користувача. У боті також пояснюються різні види станів та емоцій, даються практичні поради, як допомогти собі самому, якщо немає можливості звернутися до спеціаліста. І головне – це мотиваційні фрази, які були сказані реальними людьми.

Чат-бот працює цілодобово і доступний кожному українцю через будь-який гаджет. Для того щоб почати з ним роботу, необхідно вказати боту свій настрій чи стан, у якому ви зараз перебуваєте. Також можна використовувати «Слова допомагають» у випадку, якщо ви хочете допомогти іншій людині впоратися з тривожним станом чи іншими негативними емоціями. Тут можна знайти безліч порад, котрі працюють. Тренер запрошує учасників ділитися знайомими їм сервісами.

**До уваги тренера:** тренер дає додаткову інформацію про психологічну підтримку онлайн:

- ◆ Чат-бот «Слова допомагають» – сервіс містить інформацію, як надати собі самостійно психологічну допомогу, підтримати інших та отримати «Слова підтримки» від фахових психологів.
- ◆ «Друг. Перша допомога» – сервіс для першої психологічної допомоги. Бот дає консультації, як упоратися з певними емоціями та що робити в разі надзвичайної ситуації. Його створила команда Інституту когнітивного моделювання у співпраці з Кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії і фахівцями проєкту «Друг».
- ◆ Психологічна підтримка «Обійми» – ініціатива психологів-волонтерів для допомоги людям, що зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. Отримати консультацію можна після заповнення форми. Допомога доступна цілодобово.
- ◆ Психологічна підтримка від «Ла Страда» – діти, підлітки та студентська молодь мають можливість анонімно й конфіденційно отримати підтримку в будь-яких складних життєвих ситуаціях, а дорослі – проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей і порушення їхніх прав.

## 11 Вправа «Колесо балансу»

**Мета:** поглянути на себе з цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам намалювати на аркуші паперу коло. Коло або колесо ототожнюється з гармонією, спокоєм, балансом. Тому саме цей образ і застосуємо. Утворіть вісім рівних секторів. Підпишіть кожен сектор або позначте так, щоб вам було зрозуміло.

Найпоширенішим варіантом є:

- Здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.
- Фінанси: доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.
- Кар'єра: робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.
- Особистісне зростання: навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.
- Духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.
- Оточення: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.
- Яскравість життя: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.
- Стосунки: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.

Крапка в центрі – це точка відліку, нуль, початок. Остання поділка, 10, є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, яким є ступінь вашої задоволеності. Зробіть позначку в кожному секторі. Будьте відвертими із собою та пам'ятайте, що перша відповідь, яка спала вам на думку, найімовірніше і є правильною.

Вправу можна виконувати, оцінюючи задоволеність на цей момент і те, як хотілося б відчувати себе, скажімо, через рік. Достатньо заштрихувати сектори різним кольором.

Колесо, як ми вже писали вище, є образом гармонії. І щоб досягти її, потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони, ви можете звернути увагу, які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Запитання для учасників:

- Чи може ваше колесо покататися по життю?
- На що схоже ваше колесо життя? Знайдіть йому символ.
- Написати п'ять асоціацій до цього символу малюнка (який він, цей ваш символ?).
- Що ви змінили би, поліпшили б у вашому колесі життя?

Тренер підбиває підсумки й запитує, як змінився заряд батарейки учасників із минулої вправи тепер? Основа допомоги іншим – це турбота про себе!

**До уваги тренера:** тренер може демонструвати своє колесо балансу та запрошувати учасників демонструвати їхні. Альтернативним варіантом може бути завдання закінчити речення такою фразою: «Дивлячись на колесо мого життя, я думаю, що мені варто...» Що ви можете додати в цю фразу, щоб зробити власне життя більш багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатися? Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів? Що я можу зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети? Існує величезна кількість варіацій цієї вправи, так само як і велика кількість варіацій життєвого шляху для кожної людини.

## 12 Вправа «Історія успіху» (робота в групах)

• **Мета:** актуалізувати усвідомлений вибір своєї професійної діяльності.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам пригадати історію зі сфери своєї діяльності, де їм вдалося досягти успіху. Можливо, ця історія надихнула вас залишатися у професії, або це був особливий урок / учень, або конкурс, або щось інше.

Тренер об'єднує учасників у групи.

Після повернення учасників тренер просить поділитися враженнями. Яка історія надихнула вас?

**До уваги тренера:** тренер дякує учасникам за активність і відвертість у роботі.

## 13 Підбиття підсумків

• **Мета:** підбиття підсумків заняття.

### Хід вправи

Тренер пропонує проаналізувати все, що учасники сьогодні почули й побачили, випробували на собі, розподілити на три частини:

- ◆ Покласти у сейф – те, що було важливим і цінним.
- ◆ На горище – те, що зараз не потрібно, можна покласти, а потім, коли знадобиться, взяти собі.
- ◆ У смітник – те, що не знадобиться взагалі.

**До уваги тренера:** смітник – це важлива складова рефлексії. Кожен учасник має для себе розуміти, які саме вправи чи інформація може бути відкинута, адже не все ми маємо брати, варто фільтрувати, що саме приймаємо.

# Тема 15

## Підбиття підсумків навчання. Рефлексія. Запитання-відповіді. Планування подальших кроків

### Мета заняття

Актуалізувати весь набутий у процесі навчального курсу матеріал і обговорити запит учасників щодо впровадження навчального курсу; актуалізувати досвід учасників стосовно особливостей навчання дорослих, ознайомити з особливостями проведення тренінгу із психосоціальної підтримки, ознайомити з рамками тренінгу, які потрібні для безпеки учасників.

### Перелік активностей / вправ

1. Привітання
2. Травмочутлива йога
3. Очікування учасників
4. Запитання до курсу
5. Принципи навчання дорослих
6. Структура тренінгу з психосоціальної підтримки
7. Методологічна структура тренінгу
8. Рамки тренінгу (правила)
9. Методи, які використовуються на тренінгу
10. Безпека учасників під час тренінгу
11. Домовленості на тренінгу психосоціальної підтримки
12. Динаміка групи
13. Категорії учасників тренінгу
14. Цифрові інструменти залучення групи в роботу
15. Співтренерство
16. Ефективний тренер – хто він?
17. Основні акценти ПСП
18. Компоненти ПСП
19. Вправа «Коло пізнання»
20. Підбиття підсумків дня та навчання

## Короткий опис вправ

### 1 Привітання

• **Мета:** розпочати заняття з налаштування учасників на підбиття підсумків курсу.

• **Хід вправи**

1. Хто готовий до завершення?
2. Хто сьогодні готував питання?
3. Хто хотів би продовження?

**До уваги тренера:** заохочуйте учасників до включення в роботу. І тренер також ділиться своїми думками та враженнями.

### 2 Травмочутлива йога

• **Мета:** розвивати навички усвідомленого дихання.

• **Хід вправи**

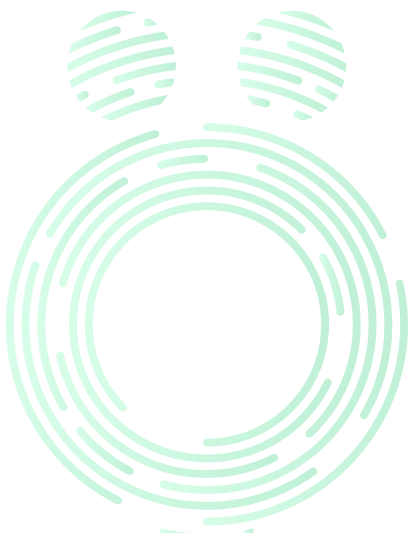
Пригадуємо з учасниками інформацію / основні правила дихання.

- ◆ Вдих через ніс, видих носом.
- ◆ Діафрагмове / черевне дихання (на вдиху надуваємо живіт, на видиху втягуємо живіт)
- ◆ Тягнемо видих якнайдовше.

Виконуємо дихальні вправи 3 хвилини.

Пригадуємо про вплив дихання на автономну нервову систему: симпатичну та парасимпатичну.

**До уваги тренера:** запитуємо учасників, як вони почуваються, і просимо одного-двох людей поділитися своїми відчуттями.





## 3 Очікування учасників

• **Мета:** сформулювати очікування учасників від заключної зустрічі.

### • Хід вправи

Тренер акцентує увагу учасників на особливостях методологічного вебінару і просить замислитися над очікуваннями:

- ◆ Чого я очікую від себе?
- ◆ Чого я очікую від групи?
- ◆ Чого я очікую від цього вебінару?

Відповіді учасників тренер коментує.

**До уваги тренера:** збір очікувань – це не просто планова процедура або «правило доброго тону» протягом заняття. Якщо тема тренінгу відома заздалегідь і в її розумінні усіма учасниками немає розбіжностей, поставлені з самого початку запитання про очікування можуть навести учасників на такі відхилення вбік, робота з якими вимагає від тренера додаткових зусиль. Запитання мають бути фокусовані на завданнях тренінгу та планах самого тренера.

Замість констатувального питання про очікування можна запропонувати такі запитання:

- ◆ Які ваші очікування від вебінару / учасників / себе?
- ◆ Які професійні / особисті завдання ви хочете вирішити для себе в результаті цього тренінгу?

Фокусовані запитання мають закладені уявлення про те, що: 1) кожен учасник прийшов сюди зі своїми професійними цілями (а не його «прислали»); 2) в одному тренінгу можна вирішувати різні особисті і професійні завдання; 3) кожен учасник буде працювати над своїми завданнями (а не чекати, що йому запропонують); 4) кожен учасник несе частку відповідальності за результати свого навчання (а не тільки пасивно оцінює, наскільки дохідливо йому виклали матеріал).

Отже, поставлення питання про завдання, про очікування від себе, а не тільки про очікування учасників від тренера, передбачає і налаштовує на активне, відповідальне ставлення до участі в тренінгу.

## 4 Запитання до курсу

• **Мета:** актуалізувати весь набутий у процесі навчального курсу матеріал і обговорити запит учасників щодо впровадження навчального курсу.

### • Хід вправи

- ◆ Записуйте, будь ласка, в чаті запитання щодо цього курсу.

- ◆ Порухайте питання, які вас хвилюють.

**До уваги тренера:** наголосити, що зараз є можливість з'ясувати, які питання залишилися відкритими й потребують відповіді.

## 5 Принципи навчання дорослих

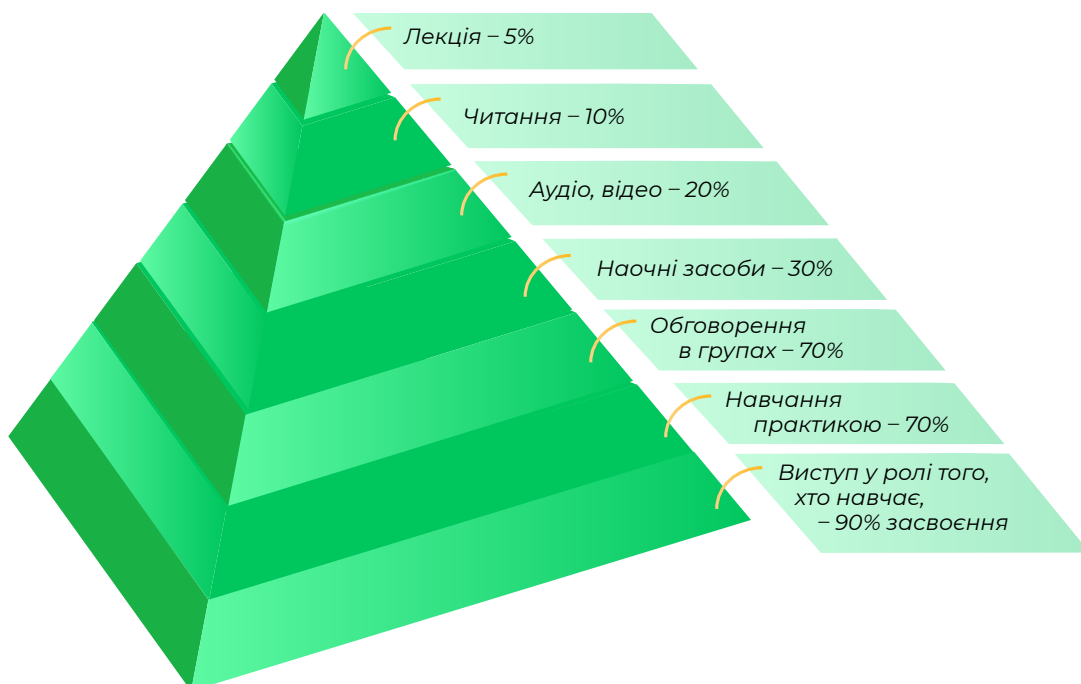
**Мета:** актуалізувати знання й досвід учасників стосовно до особливостей навчання дорослих.

### Хід вправи

Під час проведення тренінгів із психосоціальної підтримки важливо враховувати основні принципи навчання дорослих.



Також під час розгляду Піраміди пізнання важливо наголосити, що в психосоціальному тренінгу навчання практикою також є дуже важливим.



**До уваги тренера:** звертатися до досвіду учасників щодо особливостей навчання дітей та дорослих.

## 6 Структура тренінгу із психосоціальної підтримки

**Мета:** роз'яснити особливості структури тренінгу саме із психосоціальної підтримки.

### Хід вправи

Тренер пояснює, що головним у тренінгу із психосоціальної підтримки є ідея:

- ◆ Ідея: «Що я хочу донести учасникам?»
- ◆ Практика: «Лише через практику та проходження особистого досвіду ми можемо усвідомити, як і чим можемо допомогти іншим».
- ◆ Символ: «Працюємо через символи. Буває непросто говорити про себе і свої почуття, тому образи, метафори, історії інших стають допоміжними в розумінні себе».

Для надання психосоціальної підтримки (I рівень піраміди інтервенцій) не потрібна спеціальна освіта. Коли вчителі розуміють свій стан, то вони спроможні зрозуміти іншого, що з ним. Ми можемо бути допомогою для інших людей лише через контакт із ними, через підтримку.

**До уваги тренера:** тренер зауважує, що без проживання особистого досвіду й без «виліковування» власних ран небезпечно йти допомагати, а тим паче навчати інших.

## 7 Методологічна структура тренінгу

**Мета:** актуалізувати знання учасників із методологічної структури тренінгу.

### Хід вправи

Тренер пригадує учасникам основні складові структури тренінгу із психосоціальної підтримки.

**1.** Початок тренінгу та як його проводити:

- ➔ Привітальна промова тренера;
- ➔ Ігрове знайомство та збір очікувань;
- ➔ Прийняття правил тренінгу;
- ➔ Постановка бізнес-цілей у навчальному процесі;
- ➔ Залучення учасників у навчальний процес.

**2.** Структура тематичних тренінгових модулів:

- ➔ Активізація уваги в ігровому форматі;

- Інформаційна частина;
  - Ігрові практики;
  - Безоцінний зворотний зв'язок.
- 3.** Розминка як метод управління психофізіологічним станом групи:
- П'ять видів розминок;
  - Цінність розминок для групового процесу;
  - Коли та як проводити;
  - Ситуації, де розминки не потрібні.
- 4.** Фасилітація як метод активізації уваги учасників тренінгу:
- Алгоритм проведення фасилітації;
  - Методика самостійного складання фасилітації власного тренінгу.
- 5.** Модерація як метод обміну досвідом у групі:
- Алгоритм проведення модерації;
  - Методика самостійного складання модерації.

**До уваги тренера:** звертатися до досвіду учасників, запитувати, які складові структури тренінгу їм вдаються легко, а щодо яких є труднощі. Уточнити, чи все зрозуміло, чи є запитання.

## 8 Рамки тренінгу (правила)

**Мета:** ознайомити з рамками тренінгу, які потрібні для безпеки учасників.

### Хід вправи

Інформаційне повідомлення.

У тренінгу повинен бути початок і кінець.

На початку обов'язково має бути озвучена його тривалість.

Обов'язкові компоненти ми перелічили в попередній вправі: вступ, знайомство, очікування, правила, основний блок, підбиття підсумків, завершення.

Ці чіткі та зрозумілі умови сприяють безпеці групи.

Також для збереження рамок тренінгу тренер пропонує правила поведінки і принципи інтерактивної взаємодії, які обговорюються й приймаються всіма учасниками. Перелік правил може відрізнятись в тренінгах різної тематики, а також відповідно до цілей і завдань учасників.

Дуже важливими є співпраця та позитивний досвід, оскільки:

- Одне з найпотужніших позитивних переживань – відчуття, що тебе почули й зрозуміли інші люди.
- Позитивний досвід і емоції роблять значний внесок у здатність до регуляції.

Таким чином, позитивні моменти співпраці сприятимуть регулюванню атмосфери в групі.

І в часи нестабільного зовнішнього світу дотримання правил стає для молодших школярів додатковою опорою, ознакою стабільності й відчуттям контролю над ситуацією.

Роль тренера полягає не тільки у веденні групи, але і в тому, що він своєю поведінкою демонструє прийоми ПСП. Протягом усієї роботи на тренінгу тренер звертає увагу на:

- 1) змістовий аспект роботи;
- 2) рівень розвитку і згуртованості групи, характер відносин, що складаються між учасниками;
- 3) стан кожного учасника групи, його ставлення до себе, до групи, до тренінгу;
- 4) стан самого тренера.

**До уваги тренера:** запитати у групи, чи зрозуміло, чому рамки тренінгу створюють простір безпеки для учасників.

## 9 Методи, які використовуються на тренінгу

**Мета:** закріплення матеріалу щодо методів тренінгу.

### Хід вправи

На тренінгу використовуються різні методи:

- Методи, спрямовані на діагностику ситуації, знайомство з учасниками, встановлення безпеки, комфорту, взаєморозуміння.
- Інформаційне забезпечення тренінгу – інформаційне наповнення тренінгової роботи: лекції, презентації, фільми.
- Методи, які використовуються для досягнення завдань тренінгу, відпрацювання навичок (ділові й рольові ігри, аналітичні сесії – усі елементи тренінгу, де потрібно ділити групу учасників на підгрупи, дискусію, мозковий штурм, організацію презентації учасників і закріплення матеріалу).
- Методи використання зворотного зв'язку як тренера з учасниками, так і навпаки. Це і підтримка дисципліни в тренінгу, і відповіді на питання, і розбір та аналіз виконаних завдань, і підбиття підсумків. В окремих тренінгах перед початком роботи і в процесі самого тренінгу проводять діагностичні процедури. «Вони можуть використовуватися: для відбору учасників у групу; як засіб отримання учасником нової інформації про себе; як засіб саморозуміння й саморозкриття; для забезпечення та контролю ефективності тренінгових процедур і тренінгу загалом».

Тренер просить навести приклади вправ для кожної з груп методів, які були використані протягом навчання.

**До уваги тренера:** тренер зауважує, що тренінг як форма навчання спрямований насамперед на те, щоб максимально використати потенціал, знання й досвід кожного учасника і за допомогою спеціальних прийомів створити феномен «групового навчання».

## 10 Безпека учасників під час тренінгу

**Мета:** шляхи забезпечення конфіденційності під час тренінгів.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам замислитися над поняттям «закриті» й «відкриті вправи». Кожен метод, який тренер використовує в роботі, може буде використано різними шляхами.

Запитання, анкетування учасників можуть бути проведені через очні опитування, тести й опитувальники на різних платформах і в застосунках.

- Відкриті вправи – тренер просить озвучити відповідь, показати малюнок, написати в чаті бал. Такі вправи важливі для тренера, щоб контролювати динаміку групи та процесів учасників.
- Закрита вправа – тренеру важливо, аби учасники усвідомили самі свої результати або тренер не готовий інвестувати час і сили в індивідуальні історії учасників.
- Баланс – на тренінгу із психосоціальної підтримки мають бути досягнуто баланс між відкритими й закритими вправами. Якщо вправи тільки закриті, то ефекту від тренінгу не буде досягнуто, учасники так і не розкриються, це просто буде навчальний курс. Якщо ж усі завдання будуть відкритими, то тренінг перетвориться на групу підтримки і навчальні цілі відійдуть у бік. Саме майстерність тренера полягає в балансуванні.

Тренер завжди запитує себе: для чого ця вправа зараз? Чого я хочу досягти, використовуючи цю вправу? Вправа не повинна бути проведена заради вправи! Якщо мета – дізнатися про стан учасників, то використовуються відкриті вправи. У такому випадку тренер має усвідомлювати, що йому доведеться реагувати на ті результати, які покажуть учасники. Вони можуть бути непростими.

Для організації тренінгу має бути виконано кілька умов:

- Тренер створює організаційні рамки, він дбає про безпеку учасників у фізичному просторі чи на віртуальній платформі. Тренер зустрічає кожного учасника, формує контакт, довіру.
- Рамки часу – стабільність і непохитність як гарантія безпеки й спокою учасників. Тренер слідкує за рамками часу на вправи та на все заняття, може залишатися лише за запитом учасників і на особливу ситуацію. У таких виключних моментах тренер завершує групу вчасно, відпускає учасників, а ті, кому потрібна додаткова увага, можуть залишитися.
- Роздатковий матеріал – занурення у процес має відбуватися різ-

ними шляхами. Чим краще тренер враховує потреби аудиторії, тим вдаліше підбирає матеріал. Важливо зберегти баланс і не перетворитися на аніматора, оскільки форми й методи допомагають тренеру досягти мети, а не просто розважити учасників.

- ➔ Сам тренер – позиція в очному навчанні вже багатьма вивчена, ті самі правила стосуються і онлайн-навчання – на рівних. Для цього тренер перевіряє розташування власної камери, ноутбука та стола / стільців. Це формат партнерських стосунків.

Власна безпека тренера – як безпека під час занурення: глибина є різною залежно від маски, акваланга до спеціальних субмарин. Тренер має постійно проводити скринінг компонентів власної безпеки:

- ➔ Постійне відстеження власного фізичного та психоемоційного стану (рівень ресурсності).
- ➔ Рівень і стан вашого обладнання – чи достатньо вправ «у кишнях».
- ➔ Знання про зону занурення – інформованість про стан учасників тренінгу.

**До уваги тренера:** тренер застерігає від вторинної травматизації, яка може траплятися через невиконання якось із пунктів особистої безпеки.

## 11 Домовленості на тренінгу психосоціальної підтримки

**Мета:** актуалізувати важливість домовленостей на тренінгу психосоціальної підтримки.

### Хід вправи

Домовленості на тренінгу психосоціальної підтримки обговорюються й узгоджуються на початку роботи з групою:

- ➔ Будьте уважними до своїх потреб та потреб інших.
- ➔ Потурбуйтеся про себе протягом зустрічі, якщо це буде потрібно.
- ➔ Піклуйтеся про свою безпеку.
- ➔ Не замовчуйте перешкод, що виникають.
- ➔ Запитуйте / звертайтеся по допомогу, коли виникатиме потреба

**До уваги тренера:** запитайте учасників, чи зрозуміло, яка роль таких домовленостей на тренінгу ПСП.



## 12 Динаміка групи

**Мета:** роз'яснити особливості групової динаміки в тренінговому процесі.

### Хід вправи

У тренінговій групі відбуваються певні процеси, які необхідно знати ведучому.

Група під час тренінгу, як правило, проходить певні етапи групового розвитку, кожен із яких поділяється на певні стадії. Групова динаміка залежить також від поведінки тренера. Знаючи особливості розвитку групової динаміки та ймовірність конфліктів на кожному етапі, тренер може управляти групою.

Динаміка тренінгової групи:

1. Стадія орієнтації та залежності, невпевненості, пасивного напруження. Група стривожена, напружена, вона чекає керівництва та чіткого плану дій.
2. Стадія конфліктів і протесту, активації, активного напруження. Проявляється тенденція до суперництва, відбувається кристалізація ролей. Переважають такі емоції, як ворожість, напруження, тривога.
3. Робоча стадія – це конструктивна фаза, коли група згуртована. Учасники відчувають безпеку та можливість відкрито висловлювати позитивні почуття. Увагу спрямовано на спілкування щодо реальних проблем і того, що відбувається тут і зараз.
4. На завершальній стадії – сепарації – підбиваються підсумки й аналізуються досягнуті результати.

Дискусійне коло: яку групову динаміку ви спостерігали під час нашого тренінгу?

**До уваги тренера:** тренер повинен допомагати членам групи впізнавати витoki тривоги і говорити про це, вчити відкрито виявляти конфлікти в групі та вирішувати їх; учити приймати на себе частину відповідальності за напрям роботи групи; допомагати членам групи ставати більш автономними й незалежними у виконанні тих чи тих завдань. Особливу увагу він повинен приділяти навчанню зворотного зв'язку.

## 13 Категорії учасників тренінгу

**Мета:** ознайомлення з типами складних учасників у групі.

### Хід вправи

На основі практичного досвіду ми описали кілька поширених типів учасників і порад щодо взаємодії з ними та їх кращого залучення до



групової роботи.

- 1.** Мовчазні учасники. Тренер має проявляти повагу до них, щоб створити сприятливий клімат, у якому учасник може самостійно відмовитися від власної стриманості.
- 2.** Багатослівні учасники. Багатослівність часто є причиною блокування групового розвитку, яке відбувається через те, що інші учасники зайняті стримуванням свого роздратування.
- 3.** Саркастичні або цинічні учасники. Постійний сарказм може завдати шкоди довірі в групі, особливо якщо інші учасники не наслідуються вголос звернути увагу на таку поведінку.
- 4.** «Порадники», «мудреці». Трудність полягає в тому, що ці учасники більше концентруються на інших, а не на собі.
- 5.** «Кактуси» демонстративно не беруть участі у вправах, нехтуючи правилами активності. Тренеру варто використати будь-який прояв такої людини як позитивний: підкріпіть його заохоченням, що на тренінгу важлива думка кожного учасника; апелюйте до його досвіду в роботі, участі в попередніх тренінгах або ж, навпаки, до відсутності ознак професійної деформації, що дає змогу побачити функції по-новому. Почніть чергове коло обговорення саме з такого учасника, запропонуйте стати першим у презентації.

**До уваги тренера:** професійний тренер не викаже свого роздратування, образи, агресії, які інколи можуть виникати як нормальні реакції на провокації з боку складних учасників. Чим більше тренінгів ви проведете, тим простіше будете взаємодіяти зі складними учасниками. А на тренінгах із психосоціальної підтримки про свої почуття варто говорити, і говорити спокійно й упевнено, без звинувачення та з повагою до іншого. Візьміть до уваги, що тренінгова група має достатньо власних ресурсів, щоб впоратися з усіма складними типами учасників. Завдання тренера – знати, як саме задіяти цей потужний ресурс.

## 14 Цифрові інструменти залучення групи в роботу

**Мета:** узагальнити досвід учасників щодо використання цифрових інструментів у роботі.

### Хід вправи

- ? Як ви залучаєте учасників до роботи в групі під час онлайн-навчання?
- ? Які інструменти, на вашу думку, добре працюють?
- ? Що відчуваєте, коли бачите колег на екрані, а не закриті віконечка?

Тренер відмічає акцент на почуттях тренера під час цифрової взаємодії з учасниками, а також на обставинах і можливостях учасників та особливостях зв'язку.

**До уваги тренера:** тренер залучає учасників до активного обговорення й легалізації нових правил у цифровому просторі.

## 15 Співтренерство

**Мета:** обговорити основні аспекти співтренерства.

### Хід вправи

Тренер має бути готовий до індивідуальних варіантів динаміки роботи групи й мати в запасі додаткові вправи (для меншої та «швидшої» групи) і план того, що можна скоротити (для більшої та «повільнішої» групи).

Якщо працюють два тренери з приблизно однаковим досвідом, то між ними має бути домовленість про розподіл повноважень і відповідальності, однакове розуміння завдань тренінгу та психологічна сумісність.

**До уваги тренера:** запитати, хто з учасників має досвід спільного проведення тренінгу. Що вони додали би, що варто враховувати у співтренерстві?

## 16 Ефективний тренер – хто він?

**Мета:** складання портрета ефективного тренера та висвітлення його ролі на тренінгу.

### Хід вправи

Тренер просить учасників написати / озвучити їхню асоціацію «Хто такий ефективний тренер?».

Яке місце займає тренер на онлайн-тренінгу? Тренер озвучує відповіді групи й узагальнює.

Тренер є, зазвичай, освіченим і технічно підготовленим професіоналом, який уміє:

- ➔ організувати й керувати процесом тренінгу, як менеджер на фірмі;
- ➔ надавати інформацію, систематизувати знання та забезпечувати ефективний зворотний зв'язок із метою кращого засвоєння матеріалу, як педагог у школі;
- ➔ допомагати розкрити здібності, отримати нові навички та простежити якість виконання вправ, як тренер у спортзалі;
- ➔ підказати можливі труднощі в подальшій роботі та запропонувати шляхи розвитку особистості учасників, як досвідчений консультант;
- ➔ сприяти навчанню учасників, спираючись на їхні особисті мотивації, як помічник;

- підтримати позитивну атмосферу під час роботи, розумітися на мотивації учасників, розв'язувати конфлікти, як психолог-практик;
- поєднувати керування групою та самоорганізацію, застосовувати різні підходи в організації, інтерпретації, конфронтації, розкритті учасників, як командний фасилітатор;
- звичайно, поєднувати всі ці вміння, як талановитий актор, змінюючи кожну роль залежно від ситуації.

Ефективний тренер у більшості випадків займає місце поміж учасників – у колі. Така позиція обумовлює рівність усіх учасників тренінгу та дає змогу забезпечити контакт на рівні основної групи (очі в очі). Тренер може змінювати свою позицію під час тренінгу залежно від виду діяльності, мети вправи чи завдання, рівня активності групи, етапу тренінгу тощо. Під час викладання теоретичного матеріалу тренер, зазвичай, стоїть біля фліпчарту або екрану, на якому демонструється презентація. Динамічна позиція тренера в групі є одним із показників його ефективності, майстерності, оскільки проведення вправ та виконання завдань потребує його різної залученості. Під час організації роботи в мінігрупах тренер стоїть поза межами сформованих груп і переходить від однієї до іншої, перевіряючи, як учасники зрозуміли завдання. Він також спостерігає за процесом роботи, проявом етапів групової динаміки, лідерами та «аутсайдерами».

**До уваги тренера:** як би ви не готувалися до тренінгу, яким би висококласним тренером не були, час від часу будуть траплятися неординарні ситуації. Наприклад, коли під час тренінгу у вас виникне головний біль або шлунок дасть збій. У таких випадках пам'ятайте: передусім ви – людина! Нагадайте собі також послідовність дій під час аварійної ситуації в літаку – спочатку попіклуйтеся про себе, а потім про тих, хто поруч. Змініть форму роботи, яка потребує вашої присутності або втручання, на таку, коли група протягом певного часу самостійно зможе виконувати завдання: переглянути фільм чи пошукати рішення дилеми. Візьміть «тренерську паузу» на кілька хвилин, щоб максимально подбати про себе. Якщо ж ви працюєте в парі з іншим тренером, повідомте колегу про свій стан і потребу відновити працездатність поза межами групи. Потурбуйтеся, щоб вода завжди була у вас під рукою.

## 17 Основні акценти ПСП

**Мета:** підкреслити основні аспекти надання психосоціальної підтримки на тренінгу.

### Хід вправи

Тренер:

- ◆ Навчання через власний досвід учасників – протягом навчання всі тренери запрошували учасників брати участь у виконанні вправ, що дає можливість відчувати, як вправа чи завдання працює і який ефект

має для вас, а участь в обговоренні вправ дає можливість зрозуміти, з чим ви можете зіткнутися, коли ці вправи будуть виконувати ваші учасники.

- ◆ Урахування тривалого стресового і травматичного досвіду учасників – досвід учасників різний, і вони не завжди це самі усвідомлюють. Після тренінгу учасники не мають піти «розсипаними», кожен має відчувати дбайливе ставлення й безпеку.
- ◆ Наявність захисних механізмів у разі зустрічі зі складними почуттями інших – усі люди проходять стресовий і травматичний досвід по-різному: хтось через уникання, інший – через напад, ще хтось – через сарказм або надмірну емоційність.

Завдання тренера – не уникати сильних почуттів учасників, іти з ними на контакт, витримувати й допомагати учасникам пройти крізь цей стан разом.

**До уваги тренера:** завдання тренера – подбати про безпеку учасників та надати адекватне місце для прояву їхніх сильних почуттів. Для цього тренер має бути і готовим, і спроможним.

## 18 Компоненти ПСП

**Мета:** закріпити в учасників знання про компоненти психосоціальної підтримки.

### Хід вправи

Навчання тренерів проходить відповідно до третього шабля піраміди інтервенцій – цільова неспеціалізована підтримка. На цьому етапі працюють не психологи. Завдання тут – підтримка на наповнення ресурсами людини. Усім, кому потрібна більш спеціалізована допомога, можна використовувати принцип перенаправлення у вашій місцевості чи посилення на сайти онлайн-підтримки.



**До уваги тренера:** тренер виконує роль турботливого дорослого для учасників, говорить про емоції та зменшує психоемоційне навантаження через тілесні вправи. На тренінгу учасники відчувають себе не наодинці, а разом.

## 19 Вправа «Коло пізнання»

**Мета:** аналіз та систематизація вивченого матеріалу.

### Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у чотири групи і пропонує обговорити в кожній групі окреме питання:

- «Знаю» – що вони вже знають про тренінги із психосоціальної підтримки.
- «Потрібно знати» – що треба ще дізнатися.
- «Зроблено» – що кожен уже може зробити
- Потрібно зробити – що ще треба підготувати для успішного проведення тренінгу.

Після повернення учасників тренер запитує, що вони вже знають про тренінги із психосоціальної підтримки; що ще треба дізнатися і далі по пунктах.

**До уваги тренера:** тренер скеровує учасників до усвідомлення вже вивченого матеріалу.

## 20 Підбиття підсумків дня та навчання

**Мета:** підбиття підсумків заняття та всього навчального курсу.

### Хід вправи

- ? Які емоції зараз переживаєте?
- ? Що для вас було найбільш важливим у цьому курсі?
- ? За що ви вдячні собі в цій роботі?
- ? Що берете у своє життя?
- ? Як плануєте використовувати ці знання в професійній діяльності?
- ? Чи справдилися ваші очікування?

**До уваги тренера:** тренер надає можливість усім висловитися. Наприкінці дякує групі за спільну активність, роботу над собою, навчання разом. Учасники можуть поділитися побажаннями та зробити заключне спільне фото.

## Додаткова література

1. Зелінська С. Ю., Ташева А. І. WIPPF – опитувальник для дослідження особистісних особливостей, стратегій поведінки в конфлікті та «моделей для наслідування». – Прикладна психологія. – 2000. – № 1.
2. Комар Т. В., Мельничук А. Ю. Позитум-підхід: можливості та перспективи профілактики емоційного вигорання. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Тези доп. VII Всеукр. наук.-практ. конф., (11–12.04.2019). – Хмельницький, 2019. – С. 61–63.
3. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. – Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. / заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. – 368 с. : іл., табл.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. – Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : Видавництво Логос Україна. – 207 с.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : Видавництво Логос Україна. – 207 с.
7. Антонова В. М., Залеська О. В., Соловійова В. В., Чепенко Л. М., Чернобровкіна В. А. Безпечний простір : програма тренінгів для батьків / Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. – 145 с. : іл.
8. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Грник А. М. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 96 с. : іл., табл.
9. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: П 86 посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 174 с.
10. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 208 с. : іл., табл.
11. Настільна книга тренера з питань пробації: практичний посібник / [авт. кол. Т. Б. Гніда, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко] ; заг. ред. Ю. А. Луценка. – Біла Церква : Час Змін Інформ, 2021. – 88 с. : іл.

## Інформація про авторів



**Оксана Руда**, PhD, професорка Київського міжнародного університету, національна консультантка швейцарсько-українського проекту DECIDE, національна викладачка Української академії лідерства, практикуюча психологиня, психотерапевтка, громадська діячка, експертка з питань формальної та неформальної освіти, збереження ментального здоров'я. 35 років працює в зазначених сферах.

### **Досвід:**

- ◆ Авторка підручників, посібників, програм, рекомендованих Міністерством освіти і науки України, навчальних курсів для магістрів КНУ ім. Т. Шевченка та Київського міжнародного університету. Авторка досліджень та наукових статей про організаційний розвиток, організаційну спроможність і організаційну поведінку.
- ◆ Членкиня наглядових рад: платформи «Тепле місто», Української академії лідерства, «Відкритого Університету Майдану» та неприбуткової міжнародної організації РАСТ.
- ◆ Експертка, керівниця програм і напрямів у міжнародних проєктах.
- ◆ Викладачка й тренерка.

**Наукові інтереси:** ментальне здоров'я, надання психосоціальної підтримки, навчання дорослих, особистісно орієнтована освіта, лідерство.



**Тетяна Гніда**, PhD, практикуюча психологиня, експертка з індивідуальної та групової терапії, тренерка-педагогиня, менторка, експертка й супервізорка міжнародних освітніх проєктів, тренерка для тренерів, старша наукова співробітниця лабораторії прикладної психології освіти Науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, менторка освітнього центру «Я і моя школа», тренерка й експертка проєктів із психосоціальної підтримки (UNICEF), координаторка проєктів психологічної підтримки переселенців і ветеранів (Києво-Могилянська академія та Університет Джона Хопкінса), менторка молодіжних програм і соціальних проєктів (UPSHIFT), авторка й співавторка статей, методичних рекомендацій і посібників для тренерів освітньої та пробаційної сфер.

### **Досвід:**

- ◆ Індивідуальна і групова психологічна робота з учнями, педагогами й батьками (Харківська спеціалізована школа).
- ◆ Координація діяльності психологічної служби, наставництво і психологічна підтримка керівників закладів освіти (управління освітою районів міста Харкова).
- ◆ Розроблення навчальних програм, курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників Харківської області (Харківська академія неперервної освіти).

**Наукові інтереси:** психолого-педагогічні практики розвитку стресостійкості, формування життєстійкості у дітей, консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям.



# НАВЧАЄМОСЬ РАЗОМ



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



Ministry for Foreign  
Affairs of Finland



ПРЯМУЄМО  
РАЗОМ

ПРОЕКТ ФІНАНСУЄТЬСЯ ЄВРОПЕЙСЬКИМ СОЮЗОМ

FCG.

