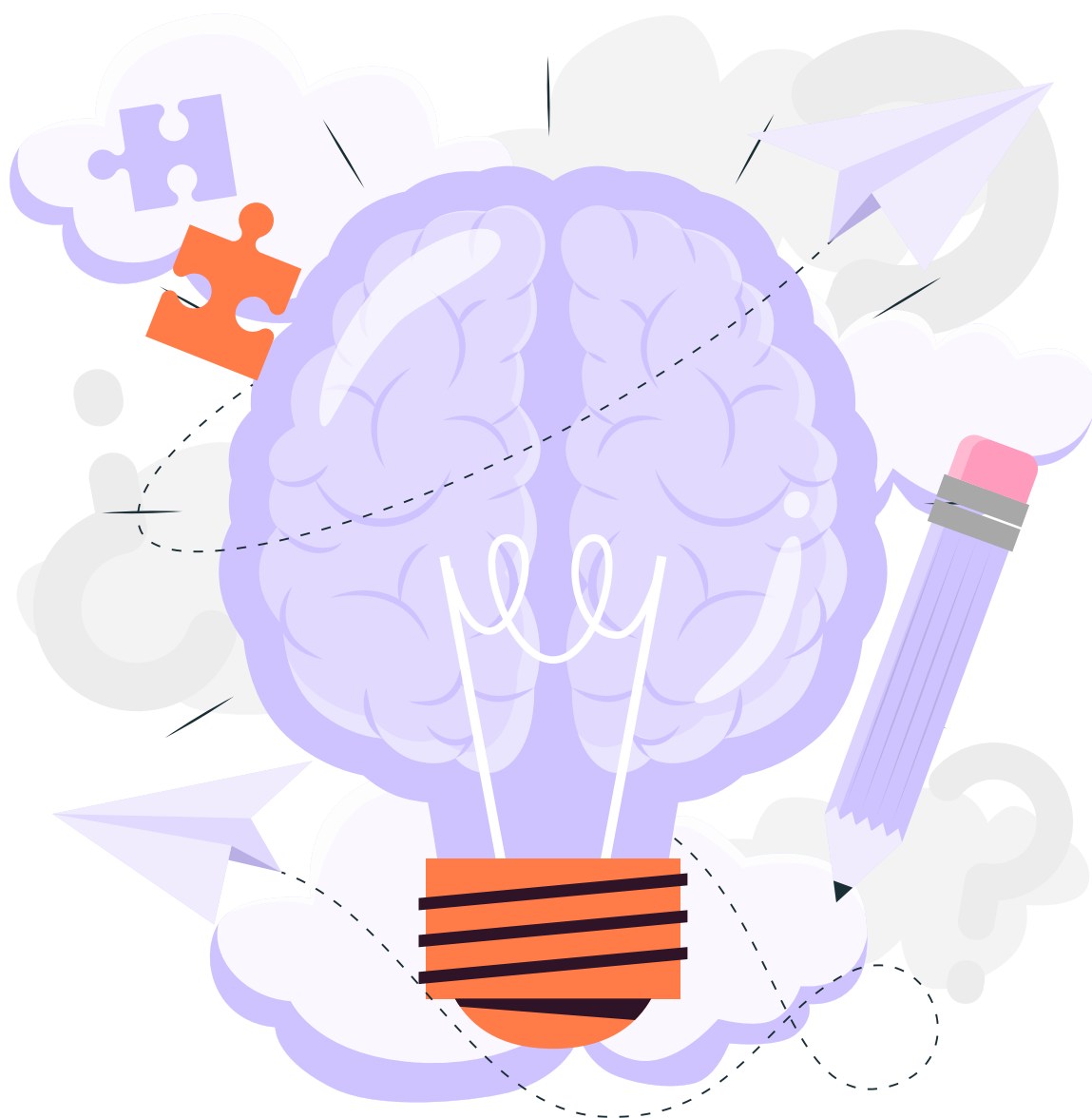


ВЧИМОСЯ РАЗОМ

Методичні рекомендації
для представників освіти



Дисклеймер

Автори: команда Gen.Ukrainian

Редактор: Альона Іванова

Методології та підходи, викладені в цьому посібнику, ґрунтуються на досвіді та практиці громадської організації Gen.Ukrainian у сфері психологічної реабілітації дітей, які стикнулись з травмою втрати та іншими жахіттями війни. Заснована в 2022 році Gen.Ukrainian спеціалізується на дослідженні питань дитинства в часі війни та мінімізації наслідків війни для дітей України та світу.

Заохочуємо читачів винести власне судження та за потреби отримати професійну пораду перед застосуванням будь-яких підходів, розглянутих у цьому посібнику.



Вступне слово

Навчальний процес в часі війни - неймовірний виклик для всіх його учасників. На вчителів лягає відповідальність не лише за когнітивний розвиток дітей, але і за їх психологічний стан, який безпосередньо впливає на навчальний процес.

Цей посібник створений з метою підтримки та допомоги тим, хто підтримує інших. Знання про те, як впливає стрес і травматичні події на нашу психіку — це наша зброя проти подальшого розвитку психологічних труднощів. Вчасно надана базова допомога мінімізує наслідки травматичних подій. Тому ми з вами маємо унікальний шанс забезпечити нашим дітям ресурси для проживання та подолання, для відновлення та здобування стійкості.

Разом ми з вами творимо стійке покоління маленьких українців.



Структура посібника

«Вчимося разом»

Навчання в часи війни – це перманентна готовність до стресу. Для вчителів важливо розуміти як розпізнати посттравматичний стан дитини, не нашкодити, впоратись зі стресом та допомогти дітям. Реакції на травматичні події бувають різні, але є загальні ознаки, які важливо знати кожному. Знати, розпізнавати й могти вчасно надати допомогу. Собі та іншим.

Актуальність:

За даними Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» 4 мільйони дітей та підлітків потребуватимуть психологічної допомоги. Звісно, ми розуміємо, що вказана цифра є попередньою та не остаточною.

Школа є осередком соціального середовища дитини, в якому вона перебуває левову частку часу, саме тому, неминуче, реакції психіки проявлятимуться саме там. Шкільного психолога буде недостатньо для охоплення такої кількості дітей. Вчитель може стикатись з індивідуальними та груповими реакціями на стрес під час перебування в школі й мусить мати інструменти впливу.

Що ви знайдете в цьому посібнику

1. Реакції дитячої психіки на травматичні події: як розпізнати.

- Особливості колективної травми та реакцій на них: чому сучасний стрес не проходить безслідно і ми всі в «одному човні».
- Що відбувається в мозку людини, яка зазнала стресу: фізіологія стресу та копінг стратегій психіки.
- Особливості вікових реакцій на травматичні події: соматичні, емоційні, когнітивні, поведінкові. Що є типовим для кожної вікової групи й що є загальним для всіх. На що звернути увагу, враховуючи особливості вікових норм розвитку.
- На які реакції звернути увагу в навчальній діяльності: характеристики пам'яті, уваги, регрес в навичках та інші характеристики.

2. Основні стратегії допомоги

- Психоедукація й нормалізація для дітей та дорослих. Наші реакції – нормальні. З нами все в порядку. Не нормальними є події.
- Власний приклад дорослого, робота через себе.

- Конкретні практичні рекомендації щодо технік саморегуляції: робота з тілом та рівнем збудження.
- Зони регуляції: як універсальна стратегія для всіх учасників навчального процесу.

3. Червоні прапорці: коли необхідно скерувати на обстеження. Які характеристики вказують на необхідність залучення психіатра чи інших спеціалістів.

Для кого й для чого цей посібник

Для тих, хто проводить з дітьми понад 20 годин на тиждень, хто спостерігає зміни в поведінці дітей кожного дня й має прямий вплив на розвиток та психічне здоров'я кожного окремого українця та нації в цілому.

Для чого?

Цей практичний посібник дасть вам змогу **ідентифікувати** прояви травматичних реакцій та **надати** інструменти самопомогі кожному окремо й групі дітей одночасно. Ви отримаєте вичерпний опис того, як реагує психіка, чому у дітей змінюється поведінка та навчальна діяльність після стресових подій. І головне — що з цим всім робити вчителю під час уроку. Ми прагнемо полегшити вашу роботу, бо розуміємо всю відповідальність, яку несе вчитель.



1 Реакції дитячої психіки на травматичні події: як розпізнати

Часом буває так, що я подовгу не можу заснути. Інколи точно знаю чому, а інколи уявлення не маю. А коли засинаю, то бувають ночі, коли мене наздоганяють страшні картинки минулого, а подекуди — страшні кошмари, які малює мені моя фантазія у снах. Буває, що я засинаю в ліжку, а прокидаюся в коридорі. А буває (і це найнеприємніше), що боюся спати, бо там знову будуть ці страшидла.

А зранку я все одно встаю й збираюся до школи. Звичайно, інколи я можу заснути прямо на уроці. Або ж в спробах не заснути, я поведжусь надто активно, відволікаю інших, по 10 разів прошу вийти з уроку... І таке буває.

Бувають дні, коли я наче б то спав вночі, але все одно постійно хочу спати. Наче той ведмідь у зимовій сплячці. І так буває, наче сиджу на уроці, але думками — в теплому ліжечку під ковдрою. А потім перерва! Ну нарешті. Я біжу в їдальню з надією проковтнути смачний пиріжок, але добігши до їдальні відчуваю, як в шлунку наче гігантський вузол зав'язаний, який не впускає їжу. А бувають такі дні, коли я їм, їм, їм, потім знову їм й ніяк не можу наїстися. І це мене дратує! А потім злить, а потім сумно. А інколи так сумно чи так злісно, що я не можу стриматись, наче мені зриває дах від емоцій.

А часом я просто нічого не хочу. І навіть улюблений комп чи айфон не приваблюють...

А ще я помітив, що мені стало важче вчитись. І не лише тому, що я постійно в телефоні (знаю, знаю, саме про це ви подумали). Це важко пояснити... Наче в голові замість знань — повітряні кульки, що летять в різні боки й ніяк не можуть зібратись разом. А потім тільки схоплю одну, здається, ось-ось і все вийде... Але миттю забуваю задля чого я її взагалі ловив. Тож мені часто доводиться по кілька разів читати одне й те саме, щоб второпати, що до чого.

Аж поки я не втомлююся, або вулкан злості не накриває мене, бо якого біса?! Я ж вже знав це правило й знову забув! І дратує мене, що я мушу докладати зусиль, а сили закінчуються... Мені б знову поспати... А спати не виходить. Ще й мама звечора нагримала. І з другом посварився. Скоріше б це все скінчилось, бо я щось не витримую... Та за кожним таким днем настає ніч, а далі новий день, в якому все може бути зовсім інакше...



Це типовий день середньостатистичної дитини, що має прояви посттравматичних реакцій. Ні, мова не про розлад, а про сукупність реакцій психіки, які можуть бути в дітей. Звісно, не всі діти матимуть всі ці прояви. Вчасно розпізнати, виявити й надати допомогу допоможе більшості дітей впоратись та відновитись.

На які прояви варто звертати увагу:



Зміна якості сну: труднощі засинання, нічні жахи, страхи пов'язані зі сном, труднощі пробудження, гіперсомнія або навпаки відсутність сну.



Зміни апетиту: різка зміна харчових звичок, відсутність апетиту, надмірне бажання їсти перманентно.



Труднощі емоційної регуляції: емоційна лабільність, різкі зміни настрою, неконтрольовані прояви пікових емоцій, відсутність прямого стимулу, який запускає емоцію.



Порушення поведінки: поява протестної, демонстративної поведінки, девіантні прояви поведінки.



Зміни в когнітивній сфері, які впливають на учбові навички: виснажливість психічних процесів і як результат погіршення фокуса уваги та зміни в процесах запам'ятовування та відтворення інформації.

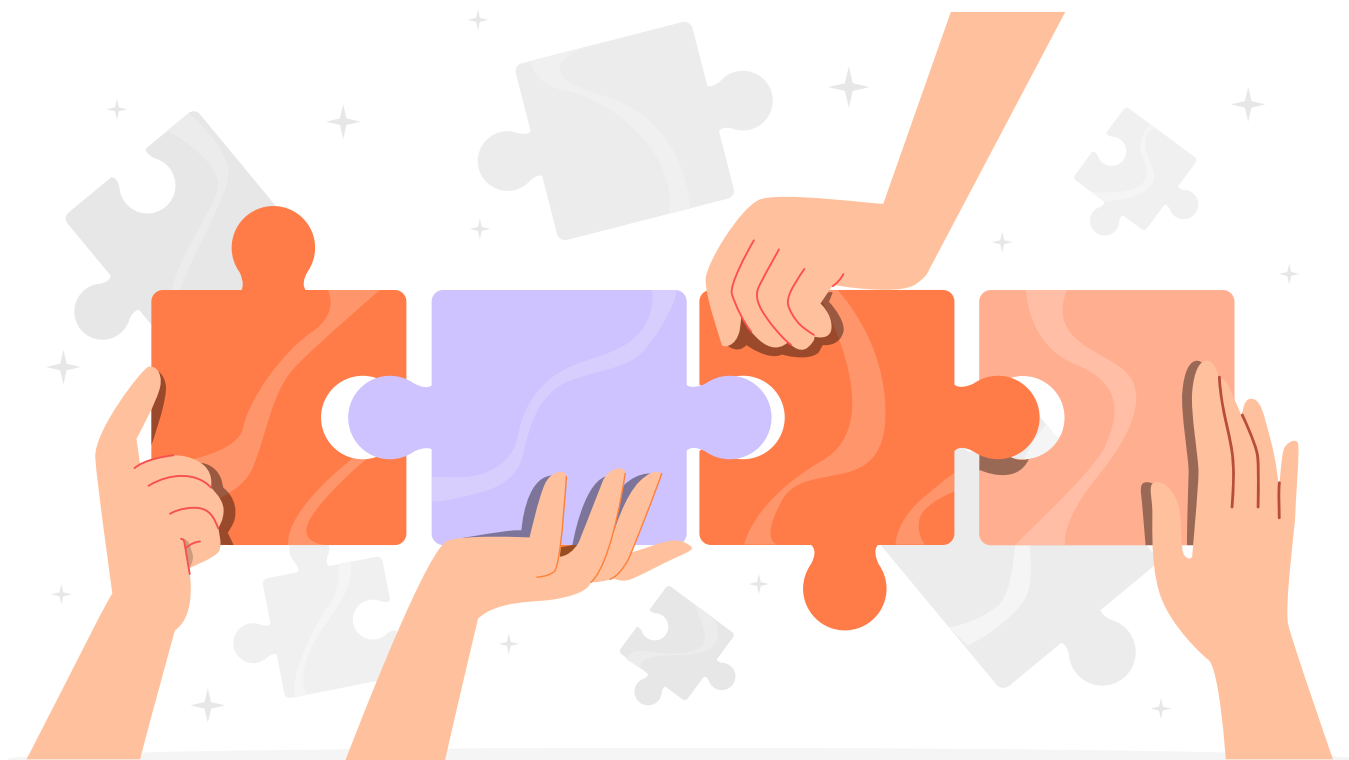
Як виявити: Якщо дитина проявляє незвичну поведінку, не може сконцентруватися, спитайте чи добре він сьогодні спав. Чи не голодний. Запропонуйте перекусити, дайте час для того, щоб емоційний стан прийшов в норму.

1.1 Особливості колективної травми та реакцій на них: чому сучасний стрес не проходить безслідно і ми всі в «одному човні»

Особливості колективної травми:

- Не обмежена в просторі – окрім безпосередніх учасників, охоплює людей, прямо не причетних до подій, що травмували. Так, історії в соціальних мережах, наших друзів, родичів та навіть зовсім незнайомих людей з інших міст, районів мають на нас вплив, хоча ми не були учасниками цих подій. «Немає чужого горя» – саме про це.
- Розтягнута в часі – травма відривається від конкретної події, закріплюється в історичній пам'яті, часто проходить через декілька поколінь (тоді травму називають історичною); травма наче охоплює собою весь простір і час, стає тотальною.
- Жертви колективної травми не окремі люди, а соціальні групи, що стали об'єктами травматизації: наприклад, жертвою стає «народ України», «жителі Херсонщини», «мешканці будинку».
- Травмованою себе відчуває вся група, навіть ті, кого особисто не торкнулася трагедія: поранення отримане моїм сусідом болить і мені теж.

Саме тому нам зрозумілі переживання та стани інших людей, що зазнали травматичного впливу й страждань. Ми всі в одному човні. Але ж і гребсти на хвилях значно легше, коли гуртом, а не окремо.



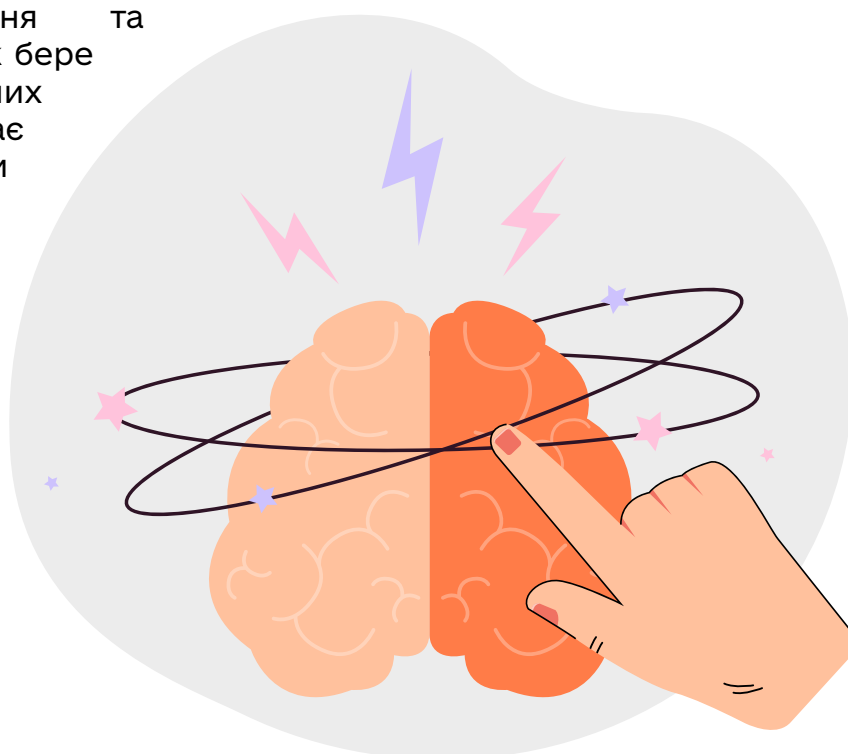
1.2 Що відбувається в мозку людини, яка зазнала стресу: фізіологія стресу та копінг стратегій психіки

В кожного з нас траплялися випадки, в яких ми спочатку реагували, а потім розуміли, що сталося. Наприклад, відскакували від павука, якого помітили краєм ока. Чи навпаки — стовпеніли й не могли поворухнутись при зустрічі з лячним стимулом. Це відбувається завдяки роботі мигдалеподібного тіла, яке, мов сигналізація, зчитує все, що відбувається довкола й запускає сигнал тривоги, коли є небезпека. Саме чуйна робота мигдалеподібного тіла дозволяє в мілісекунди запускати реакції «бий/біжи/завмири», які рятують нас у небезпеці.

Ці реакції не завжди є буквральними. Вони можуть мати вираження у вербальній або фізичній агресії, підвищенні частоти дихання, серцебиття й загального рівня активності, замиранням дихання, заціпенінням. Мигдалеподібне тіло запускає викид гормонів стресу кортизолу та адреналіну. В нормі, коли загроза минає, ми знову повертаємось до спокійного стану. В ситуації хронічного стресу ми можемо спостерігати підвищення рівня гормонів стресу навіть тоді, коли загроза минула. Тоді ми маємо справу з перманентною тривогою, яка істотно впливає на життєдіяльність.

Під час активації мигдалеподібного тіла префронтальна кора головного мозку втрачає активність — зменшується здатність ясно мислити й людина продовжує реагувати так, ніби небезпека й досі присутня.

В результаті надмірного та тривалого збудження нервової системи діяльність гіпокампа порушується, нейрогенез сповільнюється й людська пам'ять втрачає свою логічну послідовність. Травматична подія ніби випадає з автобіографії. Окрім цього, внаслідок стресу спостерігається зменшення об'єму гіпокампа, відділу мозку, який відповідає за механізми запам'ятовування та закріплення навичок, а також бере участь в регуляції емоційних реакцій. Як наслідок, дітям стає ще складніше переживати подальший стрес й вчитися.



1.3 Особливості вікових реакцій на травматичні події: соматичні, емоційні, когнітивні, поведінкові. Що є типовим для кожної вікової групи і що є загальним для всіх. На що звернути увагу, враховуючи особливості вікових норм розвитку

Типові прояви, характерні для всіх вікових груп – фізіологічні реакції та емоційна дисрегуляція, поява страхів та загальної тривожності. Проте, їх прояв й ступінь впливу на інші функції може бути різним в різних вікових групах.

Нижче описуємо найчастіші прояви в різних вікових групах.

Ранній вік: для цього віку характерним є тісний зв'язок зі станом дорослого, який піклується про дитину. Тривоги дорослого стають тривогами дитини. Емоційна стабільність в ранньому віці забезпечується режимом та стабілізацією стану дорослого.

Фізіологічні реакції на травматичні події можуть проявлятися в порушеннях сну:

- Труднощі засинання та пробудження, нічні жахи.
- Загострення з боку сенсорних систем, зокрема, поява надмірної реакції на звуки, доторки тощо.
- Емоційній лабільності та надмірній ажитації або ж навпаки загальмованості.

Описане може впливати як на засвоєння нових навичок, так і відкат у вже набутих.

Дошкільний/молодший шкільний вік: на додачу до вже описаних проявів можуть проявлятися труднощі соціальної адаптації, загальна тривожність, страх розлуки з дорослим, виснаженість психічних процесів, що позначається на навчальній діяльності. Починаючи з такого віку дітей можуть мучити часті нав'язливі думки про пережите, нав'язливі спогади в купі з бажанням не думати, не бачити, не чути нічого, щоб могло нагадувати про пережите. Вже в цьому віці ми можемо спостерігати труднощі з пригадуванням, запам'ятовуванням нового та відтворенням раніше засвоєної інформації.

В підлітковому віці прояви реакцій на травматичні події ускладнені загальною віковою тенденцією до категоричності, генералізації свого досвіду («всі дорослі – брехуни», «це сталось зі мною, а значить так стається завжди з усіма» тощо), схильністю до катастрофізації та мисленням в категоріях «все або нічого». Яскраво вираженими в цьому віці є зміна стосунків із соціальним середовищем, вплив травматичних подій на сприймання себе, самооцінку, контакт з оточуючим середовищем. Пригнічення настрою, схильність до уникання контакту, прагнення усамітнення та поява шкідливих звичок як способу впоратись з напругою також характерні для цього віку.

1.4 На які реакції звернути увагу в навчальній діяльності: характеристики пам'яті, уваги, регрес в навичках та інші характеристики

Якщо звернутись до основ нейронауки, ми дізнаємось, що мозок працює за принципом злагодженої системи, що складається з трьох функціональних блоків. Лише їх «співпраця» забезпечує нам можливість пізнавати нове, розвиватись, адаптуватись до змін та функціонувати на повну.

Перший функціональний блок мозку відповідає за регуляцію енергії, яка необхідна для функціонування всіх психічних функцій. Він як наша батарейка. Чим більше вона заряджена – тим більше ми маємо потужності для пізнання та функціонування. Наша батарейка найбільше живиться сном, їжею та фізичною активністю. Природний об'єм батарейки в кожного різний, але вплив стресу на неї однаковий для всіх – ми виснажуємося й маємо нестачу енергії для роботи другого і третього функціональних блоків мозку.

Другий функціональний блок мозку працює над прийманням, обробкою, зберіганням та відтворенням інформації. Успішна робота цього блоку дає можливість засвоїти побачене, почуте, відчуте, розуміти, закріплювати, пам'ятати та відтворювати в потрібний момент.

Третій функціональний блок мозку відповідає за програмування, регуляцію та контроль діяльності. Саме від цього блоку залежить контроль поведінки, слідування правилам, довільність та усвідомленість дій.



Тепер уявімо (а зробити нам це не важко, бо ми всі відчували це на собі), що батарейка наша вже давно не була заряджена на повну. Бо хронічний стрес постійно забирає з неї по краплинці, а підзарядки – хаотичні й нерегулярні. З такою недозарядженою, а подекуди й повністю розрядженою батарейкою ми намагаємось робити все те, що робили колись в часи, коли доступ до зарядки був вільний. Якою б важкою не була ніч – ми прокидаємось й ідемо до школи або підключаємо Zoom, здавати контрольну, норматив з фізкультури чи атестацію. Ми витискаємо з себе максимум сподіваючись, що потім обов'язково матимемо можливість відновити заряд. Але часто це не стається. Напруга та хронічний стрес виснажують енергетичні запаси мозку і як результат ми маємо недостатньо сил для навчальної діяльності, а саме – для роботи другого і третього функціональних блоків.

Де та як проявляються наслідки:

- Виснаженість, швидка втомлюваність під час навчання.
- Зниженні фокуса уваги, скорочення об'єму уваги.
- Зниження завадостійкості.
- Підвищення реактивності.
- Загальна загальмованість під час навчальної діяльності.
- Труднощі запам'ятовування.
- Труднощі пригадування вже відомого.
- Регрес в навичках читання та письма.
- Загальне відставання в навчанні.
- Погіршення навичок саморегуляції, як результат – неконтрольованість емоційних реакцій.
- Погіршення поведінки та навичок самоконтролю.

Що з цим всим робити? Поговоримо в другому розділі.

2 Основні стратегії допомоги

2.1 Психоедукація та нормалізація для дітей та дорослих. Наші реакції – нормальні. З нами все в порядку. Не нормальними є події

Невідомість завжди лякає. Це як в темряві шукати вихід без ліхтарика, без плану дій. Невідомість породжує тривогу. Психоедукація може стати світлом в цій темряві.

Психоедукація – це надання інформації про те, як працює психіка з метою кращого розуміння людиною, що з нею відбувається та зниження рівня тривоги. Чим більше описані явища торкаються реальності, тим більший ефект матиме цей інструмент. Описуючи дитині, що саме зараз з нею відбувається та даючи їй розуміння, що це – реакції на стрес, ми вже впливаємо на стабілізацію стану дитини. Дитина починає розуміти які реакції є типовими, чому так відбувається й що з цим далі робити. Дитина розуміє: «зі мною все нормально».

Психоедукація має стати елементом освіти й спілкування. Для цього можна виділити окремий час в програмі, а можна спонтанно реагувати на ситуації, в яких зараз дитині потрібне роз'яснення, що з нею сталося.

Ми пропонуємо використовувати пояснення реакцій мигдалеподібного тіла «бий/біжи/завмири» і адаптувати їх під вік дітей.

Для підлітків доречним буде використання макету мозку для ілюстрації реакцій, залучення самих підлітків до обговорення, введення комунікативних тренінгів на тему реакцій на стрес, тощо.

Ключові ідеї, які мають бути донесені:

- Будь-які емоції є нормальними, ти маєш право на будь-які.
- Реакції на стрес приходять та йдуть, вони не тривають вічно.
- Ти можеш впливати на свій стан.
- Ти не один, ми всі відчуваємо подібні реакції.
- З тобою все в порядку, ти – нормальний.

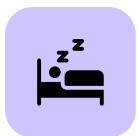
2.2 Власний приклад дорослого, робота через себе

Кілька хвилин щоденної турботи про себе

Тепер, коли ми знаємо і розуміємо, як працює тривога, у нас є можливість почати впливати на свій стан. Так, саме на свій, а вже потім поспішати на допомогу іншим. Варто почати з простих речей. Наприклад, зупинитись і присісти на хвилинку. Нереально? Тоді сплануйте, коли саме ви це зробите. Поставте будильник або нагадування. Бо, лише зупинившись, ви почнете дбати про себе. Тепер спробуйте скласти приблизний перелік справ, які ви робите протягом дня. Детальний перелік. Сплануйте не лише робочі задачі, але й побутові, бо на них витрачається велика кількість часу та енергії. Ви будете вражені тим, як багато всього ви робите! Похваліть себе. Прямо тут і зараз.

А тепер, спробуйте знайти серед списку справ ті, які не обов'язково робити прямо зараз, або може ті, які взагалі можна не робити чи делегувати іншим. Ключовим є питання «чи станеться щось катастрофічне, якщо я не зроблю цього прямо зараз?» І якщо у відповіді не буде зазначено катастроф, землетрусів чи інших негараздів – відмініть, перенесіть, заплануйте на інший час чи будь-яким іншим чином звільніть час в своєму дні. І навіть якщо це 5-10 хвилин, це вже невеличка перемога. Отже, тепер у нас є місце в графіку для турботи про себе. Це можуть бути 5-10 хвилин наодинці, в тиші або з улюбленим подкастом чи музичним супроводом; запашний чай, заварений саме для себе; пару сторінок улюбленої книги (коли востаннє ви читали просто так, не для підготовки до уроків?); а може ви захочете прилягти на м'яку подушку і не рухатись, або навпаки, зробити коротку зарядку чи пробіжку, яку так довго відкладали. Це ваш час – тільки ви ним розпоряджаєтесь, тож проведіть його з користю для себе.

Базові потреби: сон, їжа, активність



Подбайте про свій сон, зокрема його регулярність та тривалість. Навіть спроби лягати і прокидатися в приблизно один і той самий час вже значно покращують стан психіки.



Регулярність та режимність важливі і в харчуванні, зокрема, наявність трьох головних прийомів їжі – дуже потужна підтримка організму. Якщо в раціон додати сезонні фрукти та овочі і спробувати хоча б раз на тиждень додавати нову страву, приготовлену з любов'ю до себе, організм нам віддячить підзарядкою нашої батарейки.



Активність. Не поспішайте пропускати цей пункт, бо мова не про великий спорт, а про базову фізичну активність протягом дня. Сходи замість ліфту, піша прогулянка, потягнутись на перерві, танці вдома під улюблену музику – будь-що, що змусить тіло зайвий раз (а він точно не зайвий) рухатися.

2.3 Конкретні практичні рекомендації щодо технік саморегуляції: робота з тілом та рівнем збудження

Робота з тілом та ресурсами.

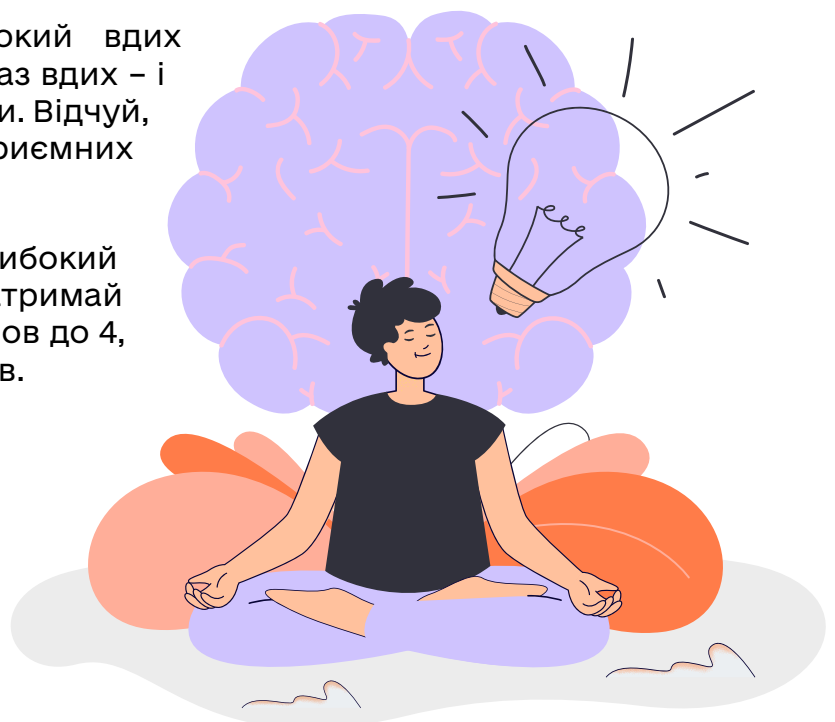
Профілактично:

- Розклад та режим як фактори стабілізації й створення умов передбачуваності та профілактики тривожності.
- Ранкові руханки, елементи розтяжок на дихальних вправ на початку дня, врахування високої виснажливості психіки й задоволення потреби фізичного розвантаження для дітей протягом учбового дня.
- Допомога дітям у визначенні власних компетентностей та «супер сил» для відчуття своєї вагомості і впливу.
- Допомога дітям у створенні власних «схринок ресурсів» як допоміжних засобів для підтримки себе в важкі часи.
- Інсталяція концепції «змін» як невіддільної частини життя: зміни в житті, на які ми впливаємо й ті, що поза нашим контролем (зокрема, війна та інші трагічні події).
- Місце емоційної розрядки в класі (халабуда, пуфи, місця усамітнення та стишення тощо).

В момент напруги чи емоційних реакцій:

Дихальні вправи

- Видихай напругу: зроби глибокий вдих і видихай напругу назовні. І ще раз вдих – і видихай напругу. Повтори 3-4 рази. Відчуй, як тіло стало трохи легшим. Приємних спогадів, нових пригод.
- Дихання по квадрату: зроби глибокий вдих і подумки рахуй до 4, затримай дихання – знов до 4, видихай – знов до 4, затримуй – до 4. Повтори 3-5 разів.



Для малючків використовуємо варіації глибокого дихання з акцентом на довгому потужному видиху із наочним компонентом:

- Кольорове дихання.
- Дихання «долонька».
- Дихання дракона.
- Дихання на святковий торт.
- Бульбашки.
- Кульки.



Вдихай - видихай на кожен колір веселки



Вдихай - видихай на кожен палець долоньки



Дихання Дракона. Вдихай - видихай сильно сильно



Вдихай-видихай так сильно, щоб задмухати всі свічки на торті

Фізична стабілізація.

Білатеральні вправи

- «Метелик»: схрести долоні на грудях, зчепи великі пальці рук так, щоб дві долоні утворили «метелика». Тепер почни повільно, але ритмічно стукати долоньками: правою, лівою, правою, лівою – так, наче ми вистукуємо із тіла стрес. Правою, лівою, правою, лівою. А тепер трохи швидше... І ще швидше. А тепер знову повільно. Дихай спокійно й продовжуй простукувати, поки не відчуєш, що чуєшся краще.
- «Перехресна хода»: крокуємо так, щоб лівий лікоть торкався правого коліна, а правий лікоть – лівого коліна.

Заземлення

- «Міцні обійми»: обійми себе міцно-міцно, щоб відчути, як руки тримають тебе. Обійми сам або попроси людину поруч.
- «Тут і зараз»: сідай зручно, сфокусуй увагу на тому, де ти зараз, де стоять твої ноги; відчуй, як стопи торкаються підлоги, спробуй трохи притиснути їх до землі. Тут і зараз відчуй, як спина спирається на спинку стільчика, притули її впритул. Тут і зараз стисни кулак лівої руки, розтискай. Тепер правої, стискай – розтискай, тепер одночасно стискай і розтискай.

Подивись навколо себе, подумки знайди 5 предметів, які бачиш довкола; 1, 2, 3, 4, 5. Прислухайся до звуків, що ти чуєш довкола. Зверни увагу на запахи – чим тут пахне? Тут і зараз сфокусуйся на тому, де ти і що бачиш, чуєш, які запахи є довкола, чи можеш ти відчути предмети довкола на дотик. Повертай себе в «тут і зараз» кожен раз, коли напруги стає надто багато.



Розтягування й трусіння

- Будь-які розтяжки та потягування;
- Контрастне напруження і розслаблення: на вдиху напруж сильно-сильно кулаки, на видиху розслаб кулаки. Вдих – напруж кулаки, притисни лікті до тулуба, видих – розслаб кулаки й лікті. Вдих – напруж кулаки, лікті, плечі і ноги. Видих – розслабляй. Вдих – напруж ноги, тіло, руки, сильно-сильно. Ти як камінчик: міцний, стійкий і незламний. Видихай, відчуй, як руки, ноги, тіло поступово розслабляються, струси їх, нехай руки та ноги плентаються розслаблено, як желейки. Повтори кілька разів.
- «Струсись»: потруси руками так, наче струшуєш з себе напругу і все-все зайве, що причепилось до тіла. Потруси руками, ногами, всім тілом.

Когнітивна активація

- «5-4-3-2-1»: коли страшно, тривожно – давай рахувати: знайди навколо себе 5 предметів зеленого кольору. Назви їх подумки. Прислухайся й почуй 4 різних звуки. Озирнись і знайди 3 предмети, які можуть бути твердими. Пригадай 2 предмети, які були дуже солодкі на смак. Відчуй 1 предмет – на якому ти сидиш. Знайди, порухай, назви.
- «Думки-хмаринки»: думок буває надто багато й вони бувають різні. Уяви, що твої думки як хмаринки на небі, а ти дивишся на них здалеку. Хмаринки бувають великі, величезні, маленькі, ледь помітні, світлі, майже прозорі, темні як хмара. Будь-які хмаринки можуть бути на небі. Хай будуть. Пливуть. Змінюють одна одну. А ти спостерігаєш, здалеку. Дозволь думкам бути як хмаринки: різними. Такими, які приходять і йдуть, пливуть по небу.



2.4 Зони регуляції як універсальна стратегія для всіх учасників навчального процесу

Для дітей (хоча подекуди й для дорослих) розуміння своїх емоційних станів може стати викликом. Що, чому, як це називається, як це відчувається, що з цим робити? Приблизно такий перелік питань виникає. Власне розуміння свого стану – це перша сходинка до формування навичок саморегуляції. Емоції – це складно, бо вони бувають різні, різної інтенсивності, по-різному впливають на наше тіло й здатність бути зосередженим. Для полегшення розуміння емоційних станів Лія Кайперс, ерготерапевт, автор роботи «Зони Регулювання», пропонує використовувати умовні кольорові зони: блакитну, зелену, жовту та червону, наголошуючи, що кожна з них – окей.



- | | | | |
|-------------|---------------------|----------------------------|-------------------------|
| • Сумний | • Щасливий | • Розчарований | • Розлючений |
| • Хворий | • Спокійний | • Занепокоєний | • Наляканий |
| • Втоmlений | • Почувається добре | • Дурний/Той, що качається | • Кричить та б'є |
| • Нудний | • Зосереджений | • Схвильований | • Збуджений |
| • Повільний | • Готовий вчитися | • Часткова втрата контролю | • Повна втрата контролю |

Блакитна зона: стани знижених настроїв та енергії, такі як коли ми хворіємо, відчуваємось сумними, нам боляче чи нудно. Рівень нашої енергії знижений, тіло рухається повільно. Коли ми в блакитній зоні, частіше за все нам потрібен відпочинок та «підзарядка», якщо ми хочемо бути продуктивними чи просто виконувати якісь дії. В цій зоні краще не братись за важливі справи чи переговори, вирішення конфліктів тощо.

Зелена зона: спокійні стани активації. Ми можемо почуватись щасливими, веселими, зібраними, сфокусованими та готовими до навчання, праці тощо. Зона найбільшої продуктивності та оптимального стану для діалогу та роботи.

Жовта зона: стани, в яких рівень активації вищий за середній і має тенденцію до продовження зростання. Наші емоції в цій зоні доволі сильні. Вони сигналізують нам, що варто зупинитись, відрегулюватись й тільки потім повертатись до роботи чи взаємодії. Це може бути стрес, перевантаження, тривога, захват чи збудження, розгубленість і роздратування. В цій зоні нам важливо зупинитись і стишитись, знизити рівень активності, відрегулюватись до комфортного рівня.

Червона зона описує стани надвисокої активації та інтенсивних емоційних станів, таких як гнів, лють, афект, паніка, втрата контролю. В цій зоні нам потрібно зупинитись, або ж щоб нас зупинили, бо наші дії можуть бути безконтрольними та небезпечними. Не всі діти можуть самостійно впоратись із цією зоною. Тому просте «заспокойся» не працює (як і в цілому в інших зонах ця фраза не є ефективною).

Легко навчити дітей орієнтуватись у своїх станах та станах інших будь-яким чином – в формі гри, з використанням персонажів мультфільмів/книг, власних прикладів тощо. Можна пограти в емоції, демонструючи тілом, мімікою, уявляючи себе в різних зонах, створити колаж для кожної з зон, малювати й вгадувати різні зони тощо.

Важливим є донесення дітям, що не існує «поганих» зон, емоцій, станів. В різних зонах бувають абсолютно всі. Проте, ми маємо вміти розпізнавати та впливати на свої стани для кращого самопочуття та продуктивної роботи. Бо коли енергії замало чи забагато – нам важче даються щоденні справи, навчання, робота, ведення діалогу тощо. Конструктивне вирішення конфлікту, ведення діалогу, виконання завдань, досягання цілей – найбільш ймовірні в зеленій зоні при оптимальному рівні активності.

Варто зазначити й нагадати дітям, що протягом дня наші зони змінюють одна одну. Зокрема, хтось зранку бадьорий і повний сил (зелена зона), а хтось – заспаний та похмурий (блакитна), хтось після сніданку активний і готовий до праці (зелена), комусь потрібна додаткова активація у вигляді зарядки чи йоги; в когось пік активності до обіду, а хтось відчуває сили після 12-ї. Знання своїх зон, розуміння їх зміни під впливом подій дня значною мірою полегшують розуміння себе та дають можливість почуватись краще та бути продуктивнішими.

Техніки активації та стишення

Приклади технік, які **активують** (при потребі вийти з блакитної зони або підтримати себе в зеленій):

- Яскраве освітлення.
- Провітрювання кімнати.
- Хрумка їжа й прохолодне пиття.
- Розтяжки (стоячи, сидячі, лежачі) або гарні потягушки.
- Навантаження на тіло: висіння, тяга, підйом важких предметів.

- Стрибки, присідання, підйом кінцівок.
- Ритмічне дихання.
- Активні ігри.
- Ритмічні простукування долонями по тілу.

Приклади технік, які **заспокоюють та знижують рівень активності** (при потребі вийти з жовтої зони):

- Приглушене світло.
- Білий шум або класична музика на низькій гучності.
- Дихальні вправи з акцентом на глибокому видиху.
- Міцні обійми/само обійми, обійми з іграшкою.
- Міцні стискання/масажні рухи по руках, плечах, ногах.
- Стискання/розтискання в руках пластиліну/слайму/м'яких предметів.
- Закутування в ковдру.
- Тепле пиття.
- Розсмоктування в роті льодяника; пиття через трубочку.
- Вмивання та розтирання теплим рушником.
- Відтискання від стільчика/підлоги.
- Лічба до 10 з заплющеними очима.

Сигнали SOS: коли потрібна додаткова допомога:

- Знижені настрої (блакитна зона) переважає протягом 2-х тижнів.
- Емоційні реакції затяжні, тривалі й надмірні.
- Афективні спалахи наступають одразу (червона зона ніби оминає жовту й настає раптово).
- Дитина застосовує агресивні методи та методи самопошкодження в якій-небудь із зон.

3 Червоні прапорці: коли необхідно скерувати на обстеження. Які характеристики вказують на необхідність залучення психіатра чи інших спеціалістів

Нижче наводимо основні маркери необхідності звернутись чи направити за допомогою до спеціаліста. Важливо не уникати будь-яких проявів, не чекати, що пройде самостійно чи «переросте». Вчасно надана допомога дозволяє травматичним ранам загоїтись. Ігнорування ж травматичних реакцій ускладнює та поглиблює їх.

Нам всім, дорослим, важливо знати й розпізнавати ознаки посттравматичних стресових реакцій, які можуть стати в майбутньому ознаками ПТСР. У випадках будь-яких різких змін у поведінці дитини, її емоційних реакціях, навчанні, спілкуванні з оточенням ми вже маємо бути пильними.

Симптоми, які зазвичай пов'язують із ПТСР і потребують прицільної уваги та звернення до фахівців

1. Пригадування та проживання

Постійне пригадування і проживання психотравмувальної події викликають емоційні ознаки негативних реакцій: зниження настрою, різкі прояви гніву, страху, розпачу тощо.

Пережита подія і спогади про неї з'являються вночі у вигляді кошмарів, а в день – у формі нав'язливих повторюваних спогадів про те, що сталося.

Дитина постійно малює один і той самий сюжет, подію, або повторювано програє в грі з іграшками події, що сталися.

2. Уникання

Свідоме чи не свідоме уникання того, що пов'язано з травмою, або нагадує про неї: людей, ситуацій або обставин, конкретних місць, нагадувань.

3. Перезбудження

Надмірна пильність, перебільшена реакція здригання, дратівливість і труднощі зі зосередженістю.

Дитина завжди стривожена, вона ніби постійно чекає, що щось погане станеться знову.

4. Емоційні труднощі

Дитину «переповнюють» почуття, що пов'язані з психотравмальною подією.

Емоційне оніміння: відсутність здатності переживати почуття, почуття відокремленості від інших людей, відмова від дій, які раніше були важливі, забування важливих моментів події.

5. Порушена пам'ять, увага, здатність вчитися

Спостерігаються труднощі із запам'ятовуванням нового та/або відтворенням вже відомого матеріалу (табличка множення, алфавіт, прості правила).

Загальна дезорієнтація в місці, просторі, своїй автобіографічній історії (прості питання про вік, прізвище, місце народження/знаходження).

Розфокус уваги, дитина наче «літає у хмарах», легко відволікається на все довкола, втрачає здатність довго тримати увагу на навчальному матеріалі.

Наша мета вчасно відреагувати і скерувати до спеціаліста. Дитяча психіка пластична та гнучка, вона прагне відновлення і наша задача — вчасно забезпечити умови для цього.



Тлумачення до деяких термінів для полегшення сприйняття інформації

Посттравматичні реакції — реакції нервової системи після пережитого травматичного досвіду.

Психоедукація — надання людині інформації про те, як працює психіка, з метою кращого розуміння, що з нею відбувається.

Девіантні форми поведінки — поведінка, яка відхиляється від прийнятих у суспільстві норм та правил.

Гіперсомнія — стан підвищеної сонливості.

Емоційна лабільність — швидкі коливання настрою.

Копінг стратегії — стратегії подолання стресових ситуацій.

Білатеральний — такий, який стосується обох сторін тіла (правої та лівої сторони).

