

★ Костенко Т. М. ★

ДОВІДНИК

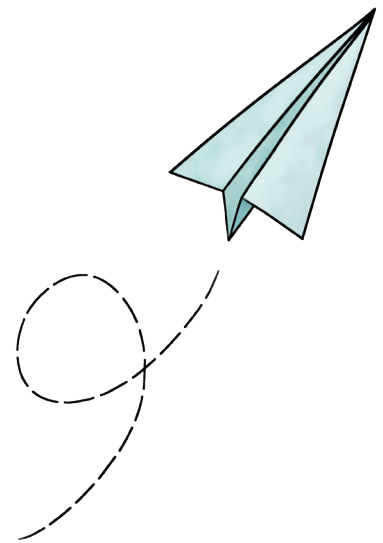
підтримки учнів
для класного
керівника



Костенко Т. М.

ДОВІДНИК

підтримки учнів
для класного
керівника



Київ – 2023

УДК 159.99:371.78

Підтримка учнів для класного керівника: довідник / Костенко Т. / за заг. ред. Протасової Н., Полторак В., Молчанової Ю. – ГО «ДОККУ», К., 2023. – 76 с.

ISBN 978-966-137-153-7

Вибухи, гучні сирени, мобілізація рідних. Окупація, вчинені навколо воєнні злочини... Війна лишає свій відбиток на кожному по-різному. Діти – не виняток. У таких реаліях вчителям доводиться докладати максимум зусиль, аби донести навчальний матеріал до учнів. Але що робити, коли раніше зібрані та зосереджені діти «губляться» в найпростіших запитаннях від учителя?

Довідник, який ви тримаєте в руках, стане для Вас путівником у світ психології ваших учнів та їх підтримки. Ви дізнаєтесь, як говорити із дітьми про події, що травмували їх. Дізнаєтесь про різні форми профілактичної роботи із дитячою психікою, отримаєте практичні рекомендації як діяти, працюючи із підлітками з ускладненою поведінкою, а також ознайомитесь із комплексом технік та вправ під час роботи у кризових ситуаціях.

У чому різниця між стресовою та травмівною подіями? Психологічні травми, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад – чим вони відрізняються та як їх розпізнати у дітей? Що слід враховувати, працюючи із травмованими дітьми? Познайомтесь із цим довідником ближче, аби отримати відповіді на ці та інші запитання.

Укладачка:

Костенко Т., заступниця директора реабілітаційного центру «ТРИНІТІ ХАБ», голова ГО «Асоціація дієвих психологів України», засновниця дитячого простору «Іжачкова школа», психологиня, громадська активістка, керівниця проєктів для дітей, волонтерка, к. психол. н., старший дослідник.

Цей довідник розроблено ГО ДОККУ за підтримки міжнародної неурядової організації Finn Church Aid (FCA) в рамках проєкту «KOLO Clubs 2.0».

Виражені погляди та думки жодним чином не відображають офіційну позицію Finn Church Aid (FCA) та Міністерства закордонних справ Фінляндії і є виключною відповідальністю ГО ДОККУ.

ISBN 978-966-137-153-7

УДК 159.99:371.78

© ГО «ДОККУ», 2023



ЗМІСТ

ПРОЯВИ СТРЕСУ, ТРАВМИ, ПТСР У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО, СЕРЕДНЬОГО, СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	4
ТРИВОЖНІ ІНДИКАТОРИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ	
Дитина переживає втрату	13
Дитина важко адаптується в новому колективі	17
Булінг у колективі	19
Ризик суїцидальної поведінки. Аутоагресія	23
Вчинення насилля: фізичного, психологічного, економічного, сексуального	28
Девіантна поведінка	36
НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	42
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА	
Істерика	48
Паніка	49
Ступор	50
Нервове тремтіння	51
Агресія	52
Плач	53
Рухове збудження	54
Страх	55
Незакінчений суїцид	56
ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	57
ДОДАТКИ	70

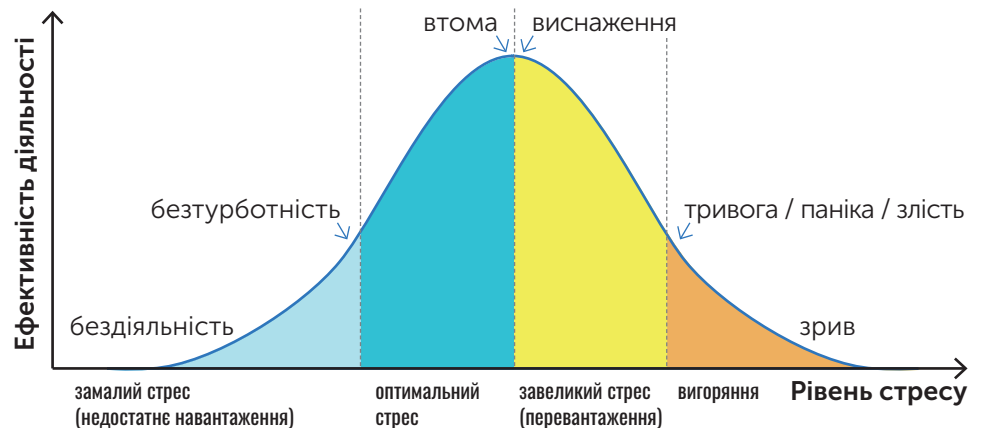
1 ПРОЯВИ СТРЕСУ, ТРАВМИ, ПТСР У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО, СЕРЕДНЬОГО, СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Стрес – неспецифічна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині пристосуватися до мінливих умов.

За наявності фізичного стресу реакція організму спрямована на захист від фізичних впливів зовнішніх чинників, що викликають ушкодження (зокрема опіки, отруєння, захворювання тощо).

Емоційний стрес – це захисна реакція, спрямована на дію психічних чинників, що викликають сильні емоції.



У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ СТРЕСОВОЮ І ТРАВМІВНОЮ ПОДІЄЮ?

Стресовою вважають будь-яку подію, що порушує звичний перебіг життя: визначається як надто сильними подразниками (нещастя, зневажливе ставлення, незаслужена образа, неправда, втрати, несподівані перепони), так і нестачею подразників – монотонність, самотність, брак руху, інформації, ізоляція тощо [2].

Травмівна подія визначається раптовістю, інтенсивністю, руйнівною силою.

Це подія пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства. Вона містить абсолютно нову інформацію, яку людина має інтегрувати в попередній життєвий досвід.

Травмівну подію можна пережити особисто, можна стати її свідком чи отримати звістку про важку фізичну травму або смерть близької людини.

На відміну від стресової ситуації, травмівну подію завжди вирізняє небезпека для життя чи цілісності того, хто її переживає. Реакцією на травмівну подію є фізичний і / або емоційний травмівний стрес (психотравма).

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ІНТЕНСИВНІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ?

Інтенсивність переживання травмівної події залежить від таких чинників:

- характер травмівної події;
- історії попереднього життя людини (наявності в минулому психічних розладів чи схильності до таких, зловживання батьків психоактивними речовинами тощо);
- особистості людини, зокрема від її здатності адаптуватися;
- соціального середовища.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — реакція психіки на пережиту травму та гострий стрес. Але не кожен травматичний досвід і не в кожного призведе до появи ПТСР [3].

Травматичний досвід під час війни — це все, що пов'язано із загрозою життю людини. Зокрема, це повітряні тривоги з прямою загрозою для життя, перебування в окупації, під обстрілами, ракетні удари, переховування в підвалах і бомбосховищах тощо [3].

Гострий стресовий розлад (ГСР) — це первинна реакція на пережитий шок. Переважно це стосується дітей, які пережили ті чи інші жахи війни, були евакуйовані або просто перебували в ситуації умовної безпеки[4].

Дитячий ПТСР — це хронічна форма проявів гострого та хронічного стресового розладу, які заважають дитині розвиватися психологічно та фізично, регулювати емоції, комунікувати з однолітками. Це дизрегуляція організму на всіх рівнях. Тож не ставте дитині діагноз ПТСР, якщо вона просто погано спить, стала гірше їсти чи відмовляється навчатись. Усе це — прояви гострого стресового розладу, на відміну від ПТСР, який є комплексним розладом. Варто окремо навести симптоматику ГСР і ПТСР, щоб легше було їх розрізнити.

Прояви можуть з'явитись як через півроку, так і через 5 чи навіть 10 років (це властиво для дітей і підлітків). Але зазвичай середній час появи ознак ПТСР у таких випадках — від 6 до 15 місяців після отриманої травми. Наприклад, статистика свідчить: після аварії ПТСР проявляється в середньому через 6 місяців, після сексуального насильства — через 6–12 місяців, після серйозної фізичної травми — теж десь за рік.

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ДИТЯЧОГО ПТСР:

- дитина відчуває сильну тривогу та страх, закривається в собі;
- дитина має фобії (наприклад, може боятися голосних звуків або чоловічих облич із бородою тощо);
- у дитини наявна когнітивна «загальмованість»;
- дитина тривалий час демонструє розгубленість і проблеми з пам'яттю, погано концентрується;
- дитина перебуває в нервовій напрузі, і це проявляється на рівні фізіології — нервові тики, біль у кінцівках, часті головні болі, розлади кишківника, енурез;
- у дитини трапляються спалахи гніву, агресивна поведінка;
- дитина відмовляється від їжі чи надмірно фіксується на ній;
- у дитини трапляються нічні жахиття чи дуже тривожні сни;
- дитина тижнями малює одні й ті самі страхітливі сюжети [6].

ВАЖЛИВО! ПТСР можна розпізнати за тим, що паралельно дають збій різні системи організму. Тож якщо зі списку набирається два, три та більше симптомів — є сенс говорити про посттравму. Але з великою обережністю, адже симптоми — це все ще не діагноз.

Травматичний досвід так чи інакше матиме більшість дітей під час війни. Вони стикнулись не лише з небезпекою для фізичного існування, але й різкою зміною стилю життя, які відбувалися на тлі неможливості емоційної регуляції від батьків. Адже часто дорослі в умовах сильної напруженості не в змозі взяти на себе ще й тягар емоційного регулювання своєї дитини. І саме в цьому випадку дитина не може «обробити» отриманий травматичний досвід чи якось собі пояснити й асимілювати його, бо психіка дитини для цього ще недостатньо розвинена. Натомість реакцією дитини стане замикання. Це вже корінчик, з якого можуть вирости паростки посттравми. Якщо такій дитині батьки (чи інші значущі дорослі) не нададуть вчасну емоційну підтримку, тоді можливий розвиток ПТСР. І навпаки, якщо дитина пережила травму, але її вчасно компенсували піклуванням, теплом і любов'ю батьки чи рідні, ПТСР, імовірно, не розвинеться. Хоча досвід травми залишиться.

СПЕКТР ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ У ДІТЕЙ МІСТИТЬ ЗМІНИ НА ФІЗІОЛОГІЧНОМУ, ЕМОЦІЙНОМУ, КОГНІТИВНОМУ І ПОВЕДІНКОВОМУ РІВНЯХ. ДО ЗАГАЛЬНИХ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ, ВЛАСТИВИХ ДИТЯЧОМУ ВІКУ НАЛЕЖАТЬ:

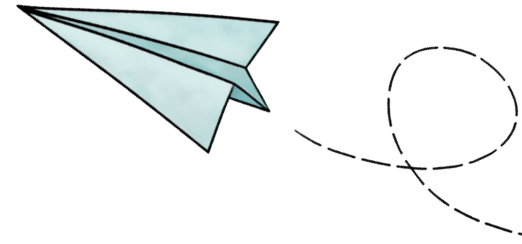


НА ФІЗІОЛОГІЧНОМУ РІВНІ:

1. Різні порушення сну, часті пробудження під час сну, зокрема внаслідок кошмарних снів.
2. Багато дітей скаржаться на болі в животі, головні болі, що не мають фізичних причин.
3. Часте сечовипускання.
4. Тремтіння, тики, посмикування.
5. Схематизація — стан, пов'язаний з рецидивними та соматичними скаргами тривалістю кілька років.

НА ЕМОЦІЙНОМУ РІВНІ:

Найбільша загальна і найперша реакція на пережитий стрес — це страх, фобії. З часом у дітей можуть розвинути-ся специфічні фобії; розлад тривожної розлуки, порушення характеризується вираженою тривогою, внаслідок відділення дитини від звичної турботи про неї, боязнь засинати в темряві, само-му. Деякі діти часто відчують почуття провини за те, що трапилось, у них формується уявлення про те, що «погані речі трапляються з поганими дітьми» й вони сприймають хвилювання та страхи батьків як такі, що викликані власною поведінкою.



У ЯКОЇ КАТЕГОРІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ МОЖУТЬ СПОСТЕРІГАТИСЯ СИМПТОМИ ПТСР?

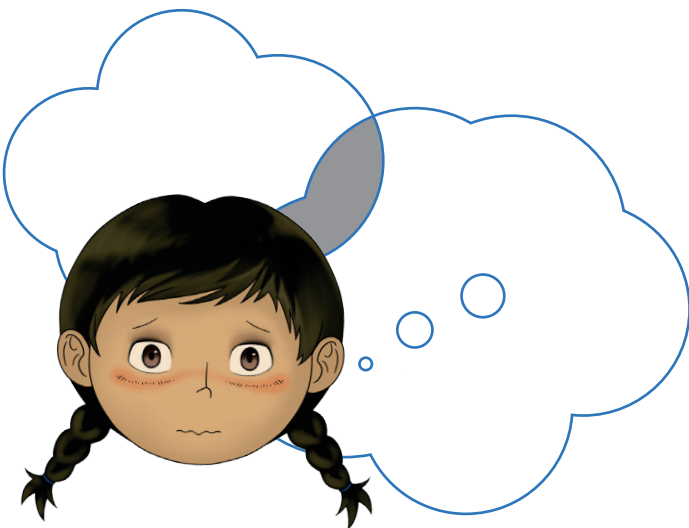
Дітям, які пережили психологічну травму, доволі важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано, насамперед, з їхніми віковими особливостями, їм бракує соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію, свої переживання в цю мить (в пам'ять врізається вереск гальм, свист падаючого снаряда, гул вертольотів, звуки ударів, вибуху, жар вогню тощо). Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини, і вона стає дуже вразливою. Травмовані діти висловлюють свої, пов'язані з пережитим, почуття через поведінку.

НА КОГНІТИВНОМУ РІВНІ:

1. Погіршення концентрації уваги.
Травмовані діти стають неуважними.
2. Порушення пам'яті.
Діти стають забудькуватими, часто вони не можуть пригадати важливу персональну інформацію, зазвичай травматичного або стресового характеру.
3. Дисоціативна fuga.
Характеризується нездатністю згадати минуле та безладом, плутаниною, у поєднанні з раптовим і несподіваним утіканням з дому.
4. Думки про смерть.
У травмованих дітей часто з'являються думки про смерть.

НА ПОВЕДІНКОВОМУ РІВНІ:

1. У травмованих дітей можлива різка зміна поведінки: вони не хочуть розлучитися з батьками навіть ненадовго, деякі можуть в прямому сенсі слова чіплятися за батьків і мати потребу в їх постійній присутності, фізичному контакті з ними та заспокоєнні.
2. Багато дітей часами повертаються до поведінки, властивій більш молодшому віку. Деякі мочаться в ліжку, втрачають навички охайності, смочуть пальці або взагалі поводяться як малюки.
3. Травмовані діти стають більш впертими, гнівними, агресивними. Їх поведінка характеризується ворожістю і конфліктністю щодо до інших.
4. У травмованих дітей зазвичай відзначається широке коло проявів поведінки страху або уникання, таких як страх виходити з дому, залишатися одному або бути в замкненому просторі.
5. У травмованих дітей спостерігається розлад реактивної прихильності, що характеризується помітним порушенням розвитку соціальних навичок до п'ятирічного віку [2].



ПРОЯВИ СТРЕСУ, ТРАВМИ, ПТСР У ДІТЕЙ

6–10 РОКІВ:

фізіологічні: мовленнєві порушення (дитина заїкається, запинається, перестає розмовляти), відсутність активності або навпаки прояв гіперактивності, порушення невербальної комунікації, плач, тремор, ступор, енурез, підвищене потовиділення;

емоційні: різні емоційні сплески, виражена дратівливість, посилене відчуття страху за себе та рідних, страх і переживання за країну, тривожність, злість;

поведінкові: замкнутість, прояви агресії (фізична та вербальна), програвання ситуації, прояви жорстокості в грі, пошук безпечного простору: дитина ховається під партою, столом, у шафі тощо, їй важко «відірвати» від матері / батька, вона відмовляється від ігор або грає лише в одну гру, розповідає про часті кошмари;

когнітивні: порушення уваги, пам'яті (дитина часто перепитує завдання, не пам'ятає, яке завдання додому тощо) та мисленневих операцій, зниження навчальної успішності, низький рівень зацікавленості та пізнавальної активності.

ЯК ДИТИНА РЕАГУЄ НА ТРАВМУ, ТА ПЕРШІ КРОКИ ДОПОМОГИ

Симптоми	Перші кроки допомоги
Безпорадність, пасивність	→ Забезпечення підтримки, відпочинку, комфорту, їжі, можливості гратися і / або малювати
Генералізований страх	→ Відновлення захисту з боку дорослих
Пізнавальні труднощі (наприклад, дитина не може зрозуміти)	→ Повторні конкретні роз'яснення ситуацій, очікуваних подій
Труднощі розпізнавання власних занепокоєнь	→ Ознайомлення з емоційними назвами загальних реакцій
Недостатність вербалізації — елективний мутизм, повторювані невербальні програвання травми, німі запитання	→ Допомога у вербалізації спільних почуттів і скарг (дитина ще не в змозі сприймати власні почуття окремо)
Приписування магічних властивостей спогадам про травму	→ Відділення травми від речових нагадувань (будинки, ящики для іграшок тощо)
Розлади сну (нічні страхи і кошмари, страх засинання, страх залишатися на самоті, особливо в темряві)	→ Ліплення того, що лякає
Тривожна прихильність (чіпляння за дорослих, небажання перебувати без батьків)	→ Забезпечення постійної турботи і догляду (наприклад, запевнити дитину, що її зустрінуть з дитячого садка / школи). Обмін пам'ятними предметами
Регресивні симптоми (смоктання пальця, енурез, белькотіння)	→ Переносимість дорослих до цих тимчасових проявів
Тривоги, пов'язані з нерозумінням смерті, фантазії про «лікування від смерті», очікування, що померлі можуть повернутися, напасти	→ Пояснення фізичної реальності смерті

Вік 6–7 років

11–14 РОКІВ:

фізіологічні: мовленнєві порушення (дитина заїкається, запинається, перестає розмовляти), відсутність активності або навпаки виявлення гіперактивності, плач, тремор, ступор, енурез, підвищене потовиділення, розлади сну, апетиту; соматичні проблеми (фізичні симптоми, пов'язані з емоційним стресом);

емоційні: підвищена тривожність, емоційні сплески, виражена дратівливість, відчуття та демонстрація страху; самозвинувачення та відчуття провини;

поведінкові: звернення до батьків із запитаннями, як от: «Мамо, все буде добре?», «Коли це все закінчиться?»; потреба в захисті, різка зміна поведінки, очікування підтримки від дорослого, програвання ситуації, замкненість, усамітнення, посилена агресивність (до людей, предметів); зануреність в особистий світ, комп'ютерна залежність (агресивні ігри), копіювання поведінки та манер спілкування дорослих, поява комплексу «Я – поганий» і це я заслужив, відстороненість, уникання соціальних контактів, постійне повторення розмов про травматичну подію, неготовність чи небажання відвідувати школу, аутоагресія;

когнітивні: загальмованість у пізнавальній сфері, проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги, зниження навчальної успішності, низький рівень зацікавленості та пізнавальної активності.

	Симптоми	Перші кроки допомоги
Вік до 11 років	Поглинання власними діями під час події, стурбованість своєю відповідальністю і / або провинною	→ Допомога у висловлюванні прихованих переживань, спровокованих подією
	Специфічні страхи, що запускаються спогадами або перебуванням на самоті	→ Допомога в ідентифікації та висловлюванні спогадів, тривог і в попередженні їх генералізації
	Перекази і програвання події (травматичні ігри), пізнавальні повторення й obsесивна деталізація	→ Дозвіл говорити та гратися, аналіз спотворень, знання про нормальність почуттів і реакцій
	Страх бути пригніченим власними переживаннями	→ Стимулювання вираження страху, гніву, печалі тощо в присутності та за підтримки дорослого, щоб попередити поглинання переживаннями
	Порушення концентрації та навчання	→ Стимулювання повідомляти батькам і вчителям, коли думки і почуття заважають
	Порушення сну (погані сни, страх спати наодинці)	→ Надання підтримки в розповідях про сни, пояснення, чому бувають погані сни
	Турбота про свою безпеку та про безпеку інших	Створення умов, за яких дитина зможе поділитися занепокоєнням, заспокоїти реалістичною інформацією
	Порушена або нестабільна поведінка (наприклад: незвично агресивна поведінка, негативізм)	→ Допомога в оволодінні переживаннями, апеляцією до самоконтролю (наприклад, сказати дитині: «Напевно, це важко – відчувати себе таким сердитим»)
	Соматичні скарги	→ Допомога в ідентифікації пережитих під час події тілесних відчуттів
	Пильна увага до реакцій і одужання батьків, страх засмутити батьків своїми тривогами	→ Пропозиція спільних зустрічей з дітьми та батьками, щоб допомогти дітям поділитися інформацією з батьками щодо того, що відчувають діти
Турбота про інші жертви та їх сім'ї	→ Заохочення конструктивних дій в інтересах постраждалих і загиблих	
Страхи, викликані власними реакціями горя, страх привидів	→ Допомога у збереженні позитивних спогадів про те, що дитина робила у важкий момент, підлітковий вік	

ПРОЯВИ СТРЕСУ, ТРАВМИ, ПТСР У ДІТЕЙ

15–17 РОКІВ:

фізіологічні: завмирання, плач, тремор, ступор, енурез, підвищене потовиділення;

емоційні: страх залишатися на самоті, посилене відчуття та переживання горя, відчуття сорому чи провини за те, що не вдалося чи не було можливості допомогти собі та іншим, реакція заперечення;

поведінкові: бурхливі реакції, замикання в собі чи жалість до себе, уникнення контактів, агресія, групування із ровесниками, щоб не бути на самоті, пошук винного (батьків — як ви це допустили?), агресивність, деструктивна поведінка (вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин), бажання вирізнитися, бути героєм (привабливість небезпечних місць для самореалізації), провокативна поведінка (тролінг), посилення ризикованої чи самодеструктивної поведінки, відчуття безпорадності та безнадії щодо сьогодення та майбутнього;

когнітивні: загальмованість у пізнавальній сфері, проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги, зниження шкільної успішності [10].

ЯК ДИТИНА РЕАГУЄ НА ТРАВМУ, ТА ПЕРШІ КРОКИ ДОПОМОГИ

Симптоми	Перші кроки допомоги
Погляд з боку, сором і провина (подібно до реакцій, які бувають у дорослих)	→ Спонукування до обговорення події, пов'язаних з нею почуттів і реалістичного бачення того, що було важливо
Тривожне осмислення власних страхів, почуття вразливості й інших емоційних реакцій, страх здаватися ненормальним	→ Допомога в розумінні того, що здатність переживати такий страх — ознака дорослості, заохочення розуміння та підтримки в середовищі однолітків
Посттравматичні зриви (наприклад: використання наркотиків, алкоголю, делінквентна поведінка, сексуальні загули)	→ Допомога в розумінні того, що така поведінка — спроба блокувати власні реакції на подію та заглушити гнів
Небезпечні для життя правила, саморуйнівна та віктимна поведінка	→ Звернення до спонукань такої поведінки з гострими наслідками, пов'язування їх з імпульсивністю, що веде до агресії
Різкі зміни в міжособистісних стосунках	→ Обговорення можливих труднощів у стосунках з однолітками та родиною
Бажання та планування помсти	→ Вислухати наявні плани, звернутися до реальних наслідків їх виконання, заохочувати конструктивні альтернативи, здатні зменшити відчуття посттравматичної безпорадності
Радикальні зміни життєвих принципів, що впливають на формування ідентичності	→ Пов'язати принципи змін з впливом травми
Передчасний вступ в доросле життя (наприклад: вихід зі школи, шлюб, або небажання жити в будинку)	→ Заохочення відстрочених рішень, щоб дати час на осмислення власних реакцій на травму та переживання горя

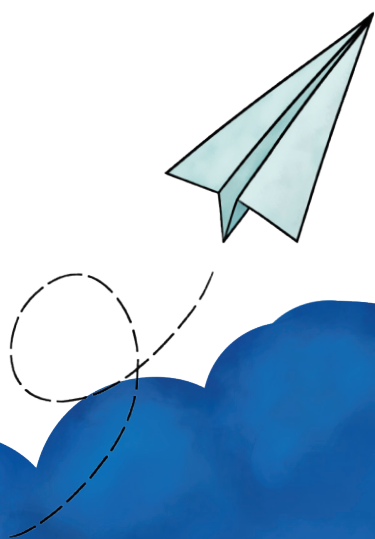
Підлітковий вік

ДОПОМАГАЄМО ДИТИНІ ПОДОЛАТИ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

- Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ. Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчувати, що вона в безпеці. Дитина має розуміти, що навчальний заклад — безпечне місце для неї. Будьте спокійними та виваженими, заспокоюйте дитину, уникайте додаткового тиску на неї.
- Надавайте дитині можливість вибору. Здебільшого травматичні події призводять до втрати контролю, до хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дадуть дитині змогу почуватися в безпеці.
- Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку. Домовтеся з дитиною, до кого вона може звернутися за необхідності.
- Зберіть максимум інформації щодо систем переадресації для дітей, які потребують спеціалізованої допомоги фахівців. Якщо дитина має серйозні проблеми, що не зникають із плином часу, її потрібно направити до відповідного фахівця.
- Не слід замовчувати наявність травматичної ситуації. Дитині складно «просто забути все». Тому варто вислухати її, обговорити почуття та міркування, які виникають у неї щодо того, що відбувається.
- Будьте готовими до непростих запитань: «Чому відбулася та чи та подія?» (продемонструйте своє ставлення до ситуації), «Чи все буде добре?» (не давайте неправдивих обіцянок і марних надій, однак розкажіть, що рятувальні організації, волонтери, міністерства та відомства, військові та міліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).
- Оголосіть хвилину мовчання. Поясніть дітям, що в такий спосіб ушановують загиблих.
- Подбайте про те, щоб дитина мала можливість гратися та навчатися разом з однолітками, адже їхня підтримка дуже важлива для неї.
- Будьте готовими до діалогу з дитиною. Вона має знати, що ви готові її вислухати. Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травматичні ситуації.
- Подбайте про безпечне місце, у якому дитина зможе розповісти про те, що з нею сталося. Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти їй зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, — нормально.
- Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху. Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для тієї чи тієї ситуації, зверніться до її попереднього досвіду долаття стресу.
- Будьте пильними до явищ навколишнього середовища, що можуть спричиняти певну реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес (погіршення погоди, гучні звуки тощо). Передбачайте кризу та надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, що можуть бути нагадуванням про травматичні події. Допомогайте дитині підготуватися до цієї кризи. Попереджайте дітей перед тим, як плануєте, наприклад, увімкнути світло, різко підвищити голос тощо.

ДОПОМАГАЄМО ДИТИНІ ПОДОЛАТИ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

- Чиніть опір намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми. Іноді діти провокують педагогів на повторення образливих ситуацій, адже вони долають стрес шляхом реконструювання травми за допомогою гри або взаємодії з іншими.
- Звертайте увагу на реакцію однолітків на дитину, яка переживає посттравматичний стрес, та інформацію, якою вони обмінюються. Убережіть дитину від цікавості однокласників та захистіть однокласників від деталей і подробиць травматичної ситуації, які можуть їх налякати, засмутити тощо.
- Установіть чіткі межі неадекватної поведінки, розробіть логічні (однак не каральні) наслідки. Пам'ятайте, проблеми з поведінкою можуть бути тимчасовими, пов'язаними із психотравмою, а найбільш деструктивна поведінка може бути спричинена хвилюваннями, що також пов'язані з психотравмою.
- Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан [2; 6; 8].



2 ТРИВОЖНІ ІНДИКАТОРИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

2.1..... ДИТИНА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

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

Безсумнівно, вчителі мають говорити з учнями про війну, допомагати знаходити відповіді на запитання, що тривожать дітей, і в такий спосіб задовольняти потребу знайти пояснення трагічним подіям.

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

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

Втрата — дія, внаслідок якої хтось лишається без кого-, чого-небудь

Один із видів втрати — розлука.

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

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

РЕАКЦІЯ ДІТЕЙ НА ВТРАТУ: ПОШИРЕНІ ТИПИ ПОВЕДІНКИ [4]

1. СТАДІЯ ШОКУ / ЗАПЕРЕЧЕННЯ, ПІД ЧАС ЯКОЇ ДИТИНА ЗДАЄТЬСЯ ВІДСТОРОНЕНОЮ ВІД ПОДІЇ, НІБИ ВТРАТА БУЛА НЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВОЮ ДЛЯ НЕЇ.

Прояви у поведінці дитини:

- має байдужий вигляд;
- не показує свої емоційні реакції;
- виконує звичайні дії, але виявляє мало зацікавленості;
- надзвичайно тиха, погоджується з усім, їй легко догодити (у ретроспективі поведінка дитини може виявитися пасивною);
- заперечує втрату, наприклад, каже: «Тато скоро прийде, він не покинув мене».

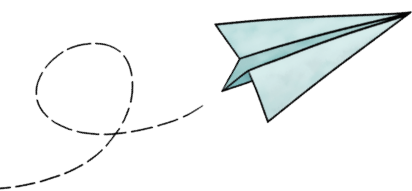
Діагностичне значення:

- дорослі (батьки чи особи, які їх замінюють, педагоги) можуть неправильно інтерпретувати поведінку дитини, яка є позбавленою будь-яких емоцій, — сподіватися, що дитина добре справляється, і це не складна втрата для неї (якщо всі вважатимуть, що травмування дитини минуло безболісно, то у майбутньому певні ознаки її поведінки не сприйматимуть як прояви травми від втрати);
- діти, у яких не було сильної прив'язаності до батьків або тих, кого вони втратили, можуть узагалі не показати жодної реакції на втрату;
- відсутність емоційної реакції в дітей у короткі терміни стадії шоку має викликати занепокоєння в дорослих, тому що це може свідчити про приховану емоційну тривогу.

2. СТАДІЯ ПЕРЕГОВОРІВ, ПІД ЧАС ЯКОЇ ДИТИНА РОБИТЬ СПРОБИ «ТОРГУВАТИСЯ» З ТИМ, ХТО, НА ЇЇ ДУМКУ, МАЄ ВЛАДУ ДЛЯ ЗМІНИ СИТУАЦІЇ.

Прояви у поведінці дитини:

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



3. СТАДІЯ ГНІВУ АБО ПРОТЕСТУ, ПІД ЧАС ЯКОЇ ДИТИНА НЕ ЗАПЕРЕЧУЄ ВТРАТУ, ПРОЯВЛЯЄ ВИРАЗНІ СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ, СЕРЕД ЯКИХ ПЕРЕВАЖАЄ ЗЛІСТЬ.

Прояви у поведінці дитини:

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

4. СТАДІЯ ДЕПРЕСІЇ, ПІД ЧАС ЯКОЇ ДИТИНА ПРОЯВЛЯЄ ВІДЧАЙ, ВТРАТУ ІНТЕРЕСУ ДО БУДЬ-ЯКИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ.

Прояви у поведінці дитини:

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

5. СТАДІЯ РОЗУМІННЯ ПОЛЯГАЄ У ВІДНОВЛЕННІ СОЦІАЛЬНИХ СТОСУНКІВ, НОРМАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДИТИНИ.

Прояви у поведінці дитини:

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

ПІДТРИМКА УЧНІВ У ГОРЮВАННІ

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

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

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

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



2.2..... ДИТИНА ВАЖКО АДАПТУЄТЬСЯ В НОВОМУ КОЛЕКТИВІ

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ [2]

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

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК. Дитина будує взаємини з однолітками на основі встановлених правил поведінки. В оцінках одне одного домінують рольові, а не особистісні характеристики. У процесі навчальної діяльності учні демонструють власні можливості й одержують суспільну оцінку з боку вчителя/-ки та однокласників, яка здебільшого залежить від того, як до тих чи інших учнів ставиться учитель/-ка.

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

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

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

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ:

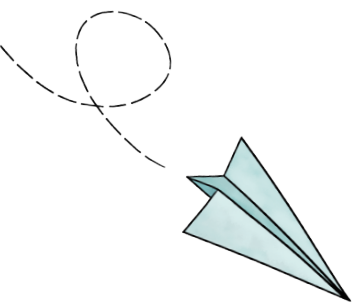
- звертатися на ім'я;
- допомагати відчувати, що дитину визнають і вчителі, і ровесники;
- часто використовувати виховні та методичні можливості гумору, поганий настрій учителя/-ки не має впливати на дітей;
- будувати співпрацю на оптимістичних установках, адже віра в дитину — запорука позитивного психологічного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

Дезадаптація — це формування неадекватних механізмів пристосування дитини до умов школи у формі порушень навчання та поведінки, конфліктних стосунків, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності [1].

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

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

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



2.3..... БУЛІНГ У КОЛЕКТИВІ

Булінг — це цькування однієї дитини іншою, агресивне переслідування, яке часто поширене в школах.

Випадки насильства в дитячих колективах були завжди, однак зараз вони стають дедалі помітнішими. Сьогодні в Україні жертвами булінгу стають 8 з 10 дітей.

ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ДИТИНУ ЦЬКУЮТЬ У ШКОЛІ:

- Відмова йти до школи з різних причин — «не хочу, не цікаво, не бачу сенсу...»
- Відсутність контакту з однолітками: у дитини немає друзів, зідзвонювань, переписки з однолітками в соцмережах, похід до школи і повернення звідти відбувається наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання.
- Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції.
- Обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті.
- Бажання йти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

18 грудня 2018 року Верховна Рада України ухвалила закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». Законом було запроваджено адміністративну відповідальність за вчинення булінгу.

НАЙЧАСТІШЕ ЖЕРТВАМИ БУЛІНГУ СТАЮТЬ ДІТИ, ЯКІ МАЮТЬ:

- фізичні порушення — носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки — замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
- особливості зовнішності — руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточенням як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі в навчанні;
- високий рівень інтелекту, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Жертви булінгу переживають важкі емоції — почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе — занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків — відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули в школі;
- неадекватне сприймання реальності — посилену тривожність, фобії, неврози;
- девіантну поведінку — схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

НАЙПОШИРЕНІШИМИ ФОРМАМИ БУЛІНГУ Є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки та коментарі в чатах тощо), поширення чуток і пліток.

ФОРМИ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ:

Фізичний шкільний булінг — навмисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень тощо, дії сексуального характеру.

Психологічний шкільний булінг — насильство, пов'язане з впливом на психіку, що наносить психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, які призводять до емоційної дестабілізації, непевності жертви.



До цієї форми відносять:

- вербальний булінг, де знаряддям слугує голос (образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, дражніння, поширення образливих пліток тощо);
- образливі жести або дії (плювки в жертву або в її напрямку тощо);
- залякування (використання агресивної мови тіла та інтонацій голосу для того, щоб змусити жертву робити або не робити що-небудь);
- ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів чи всім класом);
- вимагання (грошей, їжі, інших речей, примус що-небудь украсти);
- ушкодження й інші дії з майном (злодійство, грабіж, ховання особистих речей жертви);
- кібербулінг;
- приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилання неоднозначних зображень, фото і відеоматеріалів, обзивання, поширення пліток тощо);
- насильство до учнів з боку вчителів;
- маніпулювання, соціальна стигматизація (процес виокремлення чи таврування учнів, навішування соціальних ярликів у вигляді визначень «невиправний», «двієчник» тощо)

Проте впоратися з цією проблемою діти можуть лише за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій.

ДЛЯ УСПІШНОЇ БОРОТЬБИ З НАСИЛЬСТВОМ У ШКОЛІ:

- Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання та нетерпимість у школі є неприйнятними.
- Кожен має знати про те, у яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру має бути включено до шкільної програми.
- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки в класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними й короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня та його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії.

Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.

Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.

Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями та бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події мусять захистити жертву насильства і за потреби покликати на допомогу дорослих.

Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми мають забезпечувати учням підтримку та конфіденційність, бути тактовними.

Для успішного попередження та протидії насильству необхідно проводити заняття з вдосконалення навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКОЛАХ:

- проведення психодіагностичних досліджень учнів з метою моніторингу ознак, особливостей та причин булінгу фахівцем (психологом чи соціальним педагогом), спостереження вчителя за поведінкою учнів (можливих жертв та кривдників);
- проведення навчальних тренінгів для фахівців школи з метою їх ознайомлення із сутністю проблеми та методами її вирішення;
- впровадження в шкільне життя норм, що визнають булінг або інші форми насильства неприйнятними (підготовка своєрідних «шкільних кодексів» тощо);
- включення питань, пов'язаних з булінгом у навчальні програми предметів, які присвячені основам психології, соціального життя чи здоровому способу життя;
- проведення заходів, відповідно до шкільного календаря позакласних подій, спрямованих на поліпшення обізнаності учнів щодо питань, пов'язаних з булінгом і попередження його випадків;
- формування в учнів конструктивної поведінки щодо булінгу на їхню адресу (діти мають уміти та бути готовими: розказати про випадок булінгу своїм батькам або іншим дорослим, яким вони довіряють, поводитися впевнено, шукати друзів серед однолітків та однокласників, уникати ситуацій, у яких булінг можливий тощо);
- формування конструктивної поведінки у глядачів — свідків булінгу.

ДІТИ ПОВИННІ УМІТИ І БУТИ ГОТОВИМИ:

- відхиляти пропозиції взяти участь у цькуванні;
- намагатися розрядити обстановку, коли вона загострюється і може спричинити булінг;
- голосно кричати та шукати підтримки, якщо стали свідками насильства, негайно привести когось з дорослих, кому вони довіряють; підбадьорювати і підтримувати жертв, радити їм піти по допомогу до надійного дорослого;
 - на рівні класу — впровадження норм нульової толерантності до булінгу та проведення регулярних зустрічей з учнями класу та їх батьками;
 - на індивідуальному рівні — проведення безпосередньої роботи з учнями, які виступають у ролі жертв та агресорів, а також з їх батьками [8].

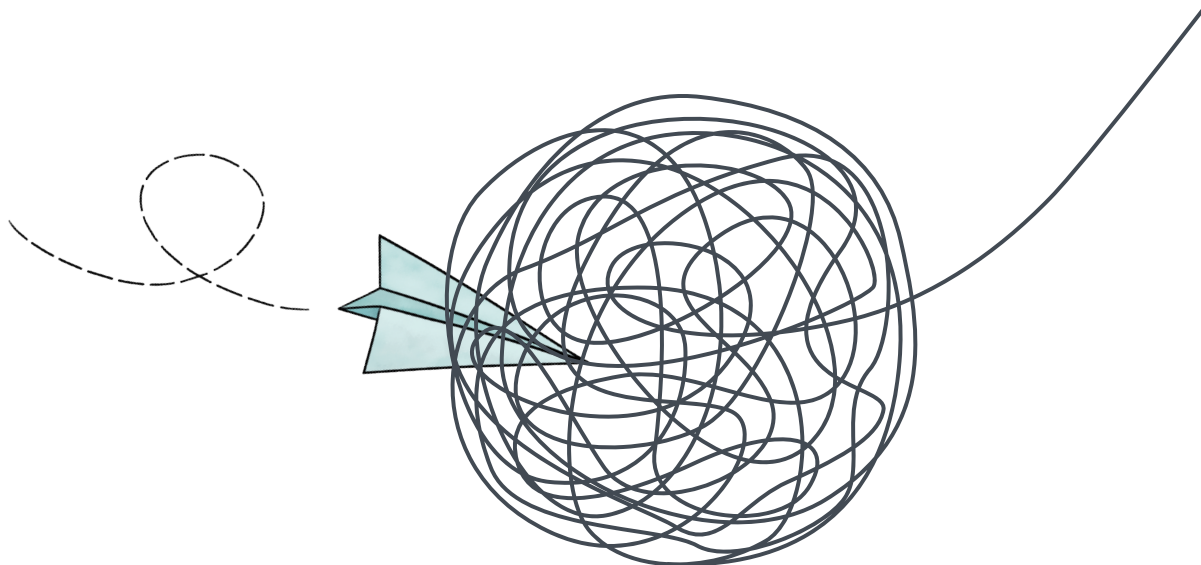
2.4..... РИЗИК СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ. АУТОАГРЕСІЯ

Суїцид (від лат. *вбивати себе*) — навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Замах людини на власне життя кваліфікують як самогубство за умови, що вона усвідомлює значення власних дій і керує ними. У всіх інших випадках здійснення людиною дій, які завдають шкоди її психічному чи фізичному здоров'ю, кваліфікується як аутоагресивна поведінка або нещасний випадок.

Аутоагресивна поведінка (від грец. *напад на себе*) — специфічна форма особистісної активності, спрямована на завдання шкоди своєму соматичному здоров'ю. Суїцид є крайнім проявом аутоагресивної поведінки.

РОЗРІЗНЯЮТЬ ТАКІ ВИДИ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- **суїцидальна поведінка** — усвідомлені цілеспрямовані дії, метою яких є позбавлення себе життя;
- **суїцидальні еквіваленти** — неусвідомлювані дії та зумисні вчинки, які призводять до фізичного / психічного саморуйнування або самознищення, хоча на це не розраховані;
- **несуїцидальна аутоагресивна поведінка** — різні форми навмисних самоушкоджень, метою яких не є добровільна смерть, або реалізація яких безпечна для життя.



ОЗНАКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ



ДО ПОВЕДІНКОВИХ ОЗНАК СУЇЦИДАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ ВІДНОСЯТЬ:

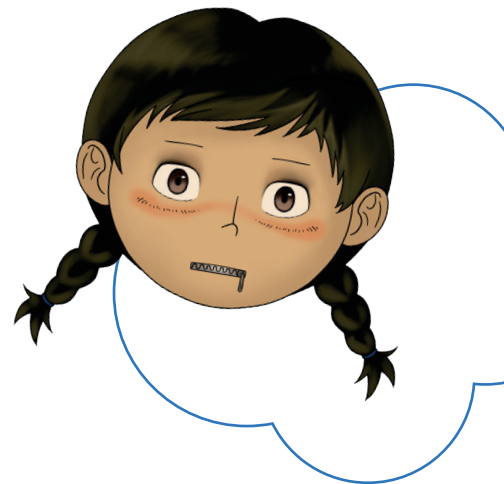
- будь-які раптові зміни у поведінці та настрої, особливо ті, що віддаляють від рідних людей;
- схильність до необачних і безрозсудних вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- розлучення з дорогими речами або грошима;
- придбання засобів скоєння суїциду;
- підбиття підсумків, впорядкування справ, приготування до смерті;
- нехтування зовнішнім виглядом;
- багаторазове звертання до теми смерті (у літературі та мистецтві);
- повторне прослуховування сумної музики та пісень;
- брак життєвої активності;
- самоізоляція від родини та знайомих;
- більше споживання алкогольних та наркотичних речовин;
- зміна добового ритму (активність вночі та сон удень);
- збільшення або втрата апетиту;
- млявість та апатія;
- неможливість сконцентруватися та ухвалювати рішення;
- уникнення звичайної соціальної активності, замкненість, самотність;
- раптове впорядкування своїх справ;
- наявні суїцидальні спроби;
- почуття провини, докори на свою адресу, низька самооцінка;
- втрата інтересу до захоплень, хобі, спорту, роботи або школи;
- невизначені плани на майбутнє;
- прагнення того, щоб інші залишили у спокої, присутність інших викликає роздратування.

СЕРЕД СЛОВЕСНИХ ОЗНАК СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ НАЙПОШИРЕНІШИМИ Є:

- впевненість у безпорадності та залежності від інших;
- прощання;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова;
- розпач і плач;
- висловлювання самозвинувачень.
- безпосередні заяви типу: «Я думаю про самогубство» або «Було б краще вмерти», або «Я не хочу більше жити»,
- висловлення типу: «Вам не доведеться більше про мене турбуватися» або «Мені все набридло», або «Вони пошкоднують, коли я піду».

ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ СУЇЦИДАЛЬНИХ ТЕНДЕНЦІЙ:

- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- почуття власної малозначущості;
- неухважність, розсіяність або розгубленість.

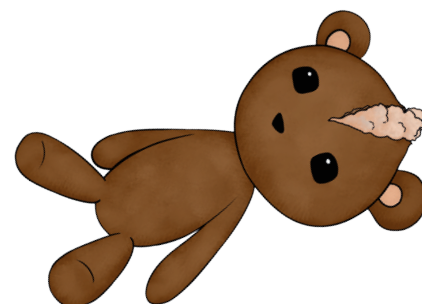


СИТУАЦІЙНІ ПРОЯВИ:

- будь-яка помітна зміна особистого життя, у будь-який бік;
- смерть коханої людини, особливо батьків або близьких родичів;
- нещодавня зміна місця проживання;
- конфлікти в сім'ї;
- скоєння правопорушень;
- складнощі в спілкуванні з однолітками;
- проблеми з навчанням у школі;
- соціальна ізоляція, особливо від родини та друзів;
- наявність хронічної, хвороби, що прогресує;
- небажана вагітність, хвороби, що передаються статевим шляхом.

ОТЖЕ, ДЕПРЕСИВНІ ПРОЯВИ ПІДЛІТКІВ ІЗ СУЇЦИДАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ МОЖУТЬ ВИРАЖАТИСЯ ЯК:

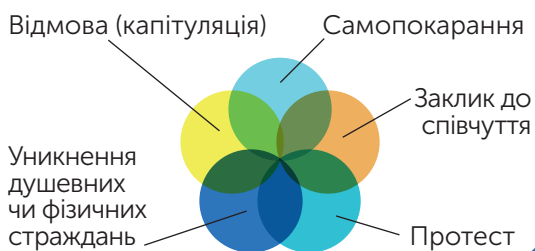
- сумний настрій;
- надмірна самокритичність, неадекватна самооцінка;
- почуття нудьги;
- почуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги, порушення апетиту, різка зміна ваги;
- непосидючість, неспокійність;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- агресивна поведінка;
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- погана навчальна успішність, зниження інтересу до навчання, прогули уроків.



Важливо звертати увагу на раптову зміну поведінки та висловлювання підлітків, схильних до кризових ситуацій і суїцидальних спроб:

- висловлювання: «Мені усе набридло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічого робити!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?»;
- скарги на дурні передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»;
- підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, потойбічного життя, до похоронних ритуалів;
- словесні натяки на смерть, що наближується: «Потерпіть, недовго Вам залишилося мучитися!», «Ви ще пожалкуєте, але буде пізно!»;
- наведення особливого порядку у власній кімнаті, серед своїх особистих речей, роздавання деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;
- раптовий, без очевидних причин наступ спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії;
- таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати;
- тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для дитини характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя.

Мотиви суїцидальної поведінки



ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ СУІЦИДАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ, НЕОБХІДНО В КОЖНОМУ КОНКРЕТНОМУ ВИПАДКУ ДАТИ ВІДПОВІДЬ НА ДВА ЗАПИТАННЯ:

1. «**ЧОМУ**» підліток здійснив чи намагався здійснити самогубство?
2. «**НАВІЩО**» він хотів це зробити?

суїциди ПОДІЛЯЮТЬ НА ТРИ ОСНОВНІ ГРУПИ: СПРАВЖНІ, ДЕМОНСТРАТИВНІ І ПРИХОВАНІ

1. **Справжній суїцид** — це правдиве бажання вмерти. Не буває спонтанним, хоча інколи здається доволі несподіваним. Такому суїциду завжди передують пригнічений настрій, депресивний стан або просто думки про завершення життя. Причому оточення цього стану може й не зауважувати. Іншою особливістю справжнього суїциду є розмірковування та переживання про сенс життя.
2. **Демонстративний суїцид** не пов'язаний із бажанням умерти, а є способом звернути увагу на власні проблеми, покликати на допомогу, вести діалог. Це може бути і спроба своєрідного шантажу. Смертельний результат у такому випадку є наслідком фатальної випадковості.
3. **Прихований суїцид** (непряме вбивство) — вид суїцидальної поведінки, що не відповідає її буквальному визначенню, але має таку ж спрямованість і результат. Це дії, що супроводжуються високою ймовірністю смерті. Більшою мірою це поведінка, націлена на ризик, на гру зі смертю, ніж на завершення життя. Це й необережне керування автомобілем, і захоплення екстремальними видами спорту або небезпечним бізнесом, і добровільні поїздки в гарячі точки, і вживання сильних наркотиків, самоізоляція [5; 8].

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ І БАТЬКАМ З НАДАННЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ У ЗАПОБІГАННІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ:

1. Слід відмовитися від авторитарності й наказового тону під час спілкування з дитиною.
2. Варто будувати стосунки на основі домовленостей, прохань, пояснень.
3. Необхідно серйозно ставитися до всіх погроз з боку дитини, не ігнорувати їх.
4. Необхідно дати відчутти дитині, що її люблять і її проблеми вам не байдужі.
5. Слід пояснювати, що самогубство — неефективний спосіб розв'язання проблеми.
6. Варто звернутися по допомогу до авторитетних для дитини / підлітка людей.
7. Слід звернутися разом із підлітком до психоневрологічного диспансеру, дитячого чи підліткового психіатра.

НАПРЯМИ РОБОТИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕКТИВУ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ:

1. Забезпечення соціально-правового захисту всіх суб'єктів освітнього процесу (вчителів, учнів та їх батьків).
2. Навчання підлітків соціально важливим навичкам: навички ухвалення рішення, уміння протистояти негативним впливам, навички саморегуляції, формування комунікативної компетентності.
3. Формування в підлітків культури здорового та безпечного способу життя (профілактика девіантної поведінки).
4. Формування ціннісно-сислової життєствердної позиції в підлітків через залучення їх до соціально-значущих видів діяльності: організація шкільного самоврядування, формування установок на самореалізацію в різних сферах життєдіяльності (волонтерська діяльність, культура, спорт, мистецтво, наука тощо).
5. Робота з батьками, сім'єю: формування в батьків і дітей навичок спільної діяльності та спілкування, інформування батьків про особливості суїцидальної поведінки в підлітків, про поведінкові ознаки, які можуть свідчити про приховані проблеми дитини, ознайомлення батьків з тими формами сімейних відносин, які призводять до негативних наслідків.
6. Виявлення підлітків «групи ризику» з порушеними внутрішньо-сімейними, внутрішньошкільними або внутрішньогруповими взаєминами та робота щодо їх реабілітації спільно із соціальним педагогом і психологом.
7. Взаємодія з учнями в мережі інтернет за допомогою соціальних мереж (Facebook, Instagram тощо).
Аналізуючи інтерфейс сторінки учня, класний керівник може отримати додаткову інформацію про психологічний складник його особистості, інтереси, особливості спілкування з іншими користувачами соціальної мережі, теми, що цікавлять тощо.
8. Налагодження зв'язків з різними організаціями, що опікуються кризовими станами (соціальними центрами і службами, молодіжними клубами тощо), інформування учнів про Телефони довіри.

2.5..... ВЧИНЕННЯ НАСИЛЛЯ: ФІЗИЧНОГО, ПСИХОЛОГІЧНОГО, ЕКОНОМІЧНОГО, СЕКСУАЛЬНОГО

Фізичне насильство над дитиною — дії із застосуванням фізичної сили щодо дитини, спрямовані на спричинення їй фізичного страждання, заборонені законом. Фізичне насильство в сім'ї передбачає умисне нанесення одним членом іншому побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести до смерті, порушення фізичного або психічного здоров'я, посягання на його честь і гідність.

Сексуальне насильство або розбещення — протиправне посягання однієї особи на статеву недоторканість іншої, дії сексуального характеру щодо дитини, що проявляються як зґвалтування, сексуальні домагання, непристойні пропозиції, будь-які образливі дії сексуального характеру.

Психологічне насильство — вплив однієї особи (групи осіб) на психіку дитини, з використанням словесних образ, погроз, переслідування, залякування, критика, маніпуляції, що може призвести до виникнення у дитини пригніченого або хронічного тривожного стану, затримки чи відставання психоемоційного, когнітивного, соціального та фізичного розвитку тощо [9].

Сексуальне насильство — це будь-які насильницькі дії сексуального характеру, що чиняться без добровільної згоди. Ці дії можуть бути й не пов'язані з проникненням в тіло особи. Статевий акт, який вчиняє повнолітня особа із дитиною у віці до 16 років, незалежно від її згоди, є сексуальним насильством щодо дітей. Є дані, що кожна 5-та дитина страждає від сексуального насильства, кожна 3-тя ніколи не розповість про це [9].

ЩО Є СЕКСУАЛЬНИМ НАСИЛЬСТВОМ ЩОДО ДІТЕЙ?

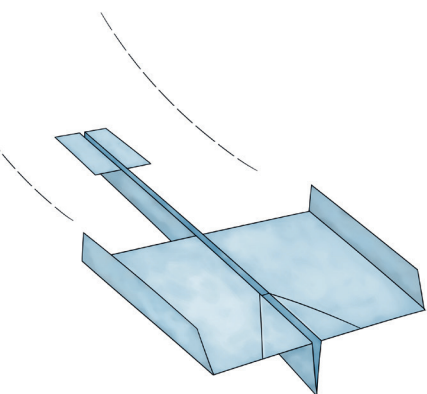
- дитину фотографували чи знімали оголеною на відео;
- дорослі (старші 18 років) пропонували дитині показати свої статеві
- органи, доторкнутися до їхніх оголених інтимних частин тіла або вступити з ними у статевий зв'язок;
- дитині пропонували винагороду за те, щоб показати свої статеві органи, торкатись до оголених інтимних частин тіла дорослих або вступати з ними у статевий зв'язок;
- дитину змушували вступати у статевий зв'язок з дорослими та тримати це у таємниці;
- дитина отримувала непристойні пропозиції в інтернеті (на форумах, в чатах, соціальних мережах, електронною поштою тощо), по телефону або в листах;
- дорослі (крім медичних працівників та батьків у ранньому дитинстві) торкались статевих органів дитини всупереч її волі.

ОЗНАКАМИ СЕСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА МОЖУТЬ БУТИ:

- знання термінології та жаргону, зазвичай не властивих дітям відповідного віку;
- захворювання, що передаються статевим шляхом;
- синдром «брудного тіла»: постійне настирливе перебування у ванній, під душем;
- уникнення контактів з ровесниками;
- дитяча або підліткова проституція;
- вагітність;
- вчинення сексуальних злочинів;
- сексуальні домагання до дітей, підлітків, дорослих;
- нерозбірлива та / або активна сексуальна поведінка;
- створення та реалізація дитиною сексуальних сценаріїв в іграх за допомогою іграшок та ляльок;
- відсутність догляду за собою;
- боязнь чоловіків, конкретних людей;
- синці на внутрішній стороні стегон, на грудях і сідницях, людські укуси.

ОЗНАКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА Є:

- замкненість, тривожність, страх, або навпаки — демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;
- неврівноважена поведінка;
- агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства;
- різка зміна звичної для дитини поведінки на контрастну;
- уповільнене мовлення, нездатність до навчання, відсутність знань відповідно до віку (наприклад, невміння читати, писати, рахувати);
- синдром «маленького дорослого» (надмірна зрілість та відповідальність);
- уникання однолітків, бажання спілкуватися та гратися зі значно молодшими дітьми;
- занижена самооцінка, наявність почуття провини, швидка стомлюваність, знижена спроможність до концентрації уваги;
- демонстрація страху перед появою батьків та / або необхідністю йти додому, небажання йти додому;
- схильність до «мандрів», бродяжництва;
- депресивні розлади, спроби самогубства;
- вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- наявність стресоподібних розладів психіки, психосоматичних хвороб;
- прояви насильства чи жорстокого поводження стосовно тварин чи інших живих істот;
- приналежність батьків, інших законних представників до деструктивних релігійних сект;
- інші прояви поведінки чи емоційних реакцій, що не відповідають віковим нормам розвитку дитини.



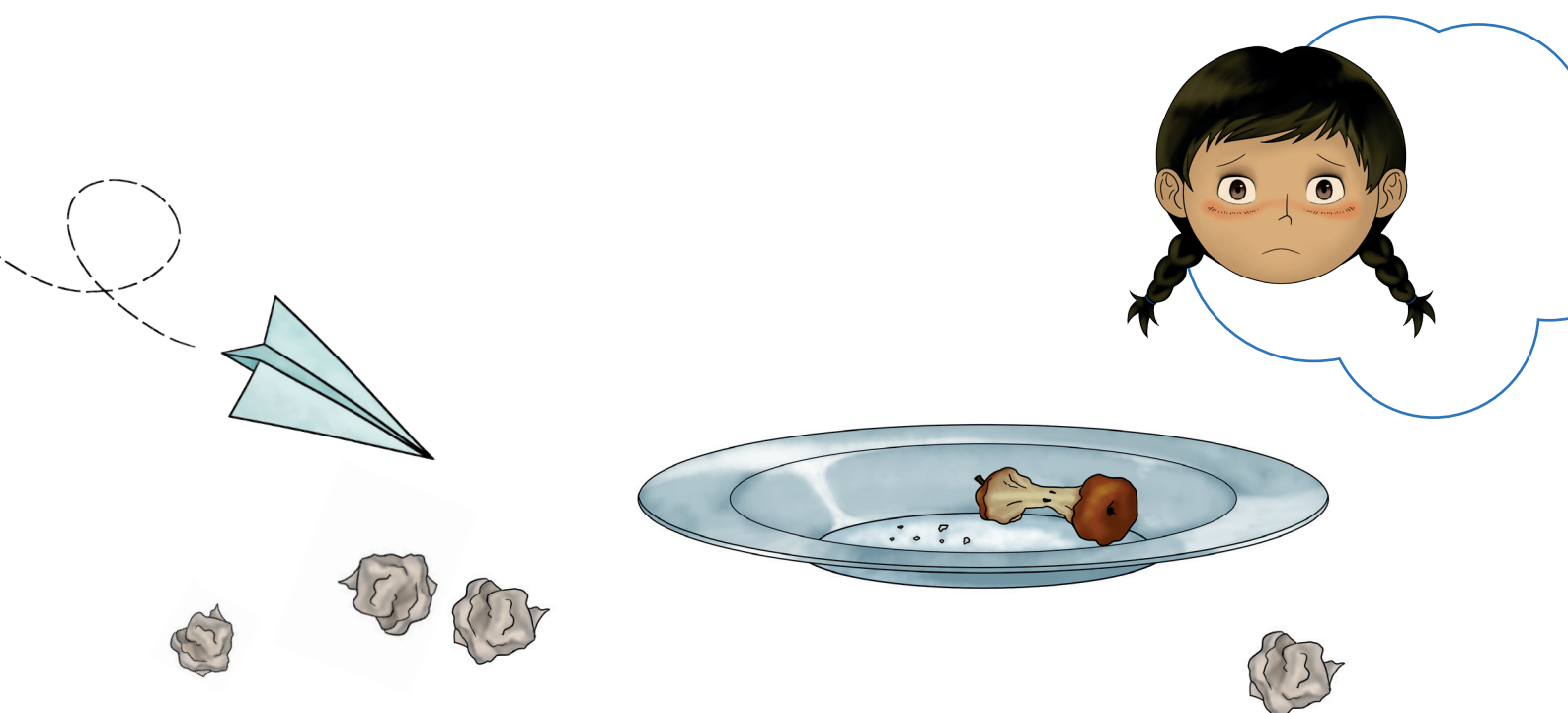
ОЗНАКАМИ ФІЗИЧНОГО НАСИЛЬСТВА МОЖУТЬ БУТИ:

- повідомлення дитини, що батьки, інші члени сім'ї застосовують до неї, або іншої дитини фізичне насильство, погрожують вигнати з дому, перемістити до іншого місця проживання (віддати до інтернатного закладу, влаштувати до лікарні, помешкання інших родичів тощо), про наявність небезпеки з боку тварин, що утримують у неї вдома;
- прагнення дитини приховати травми та обставини їх отримання (відмова дитини роздягатись, прагнення носити одяг, що не відповідає сезону);
- зміщення суглобів (вивихи), переломи кісток, гематоми, подряпини;
- синці на тих частинах тіла, на яких вони не повинні з'являтися, коли дитина грається (наприклад, на щоках, очах, губах, вухах, сідницях, передпліччях, стегнах, кінчиках пальців тощо);
- рвані рани та переломи в області обличчя, травматична втрата зубів;
- травми ока (крововиливи, відшарування сітківки тощо);
- забиті місця на тілі, голові або сідницях, які мають виразні контури предмета (наприклад, пряжки ременя, лозини);
- скарги дитини на головний біль, біль у животі, зовнішні запалення органів сечовивідної та статевих систем;
- рани та синці у різних фазах загоєння на різних частинах тіла (наприклад, на спині та грудях одночасно);
- сліди від укусів;
- незвичні опіки (цигаркою або гарячим посудом).



ОЗНАКАМИ ЕКОНОМІЧНОГО НАСИЛЬСТВА, ЗАНЕДБАННЯ ДИТИНИ МОЖУТЬ БУТИ:

- постійне голодування через нестачу їжі;
- вага дитини значною мірою не відповідає її віковій нормі (за визначенням медичного працівника);
- часті запізнення до школи, брудний одяг, одягання не за погодою;
- пропуски занять у школі;
- втомлений і хворобливий вигляд;
- загальна занедбаність;
- нестача необхідного медичного лікування (дитину не водять до лікаря), неліковані зуби;
- залишення дитини батьками під наглядом незнайомих осіб (зокрема таких, які перебувають у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння);
- залишення дитини дошкільного віку без догляду впродовж тривалого часу як у помешканні, так і на вулиці, зокрема із сторонніми особами;
- відсутність іграшок, книжок, розваг тощо;
- антисанітарні умови проживання, відсутність постільної білизни (або постільна білизна рвана та брудна), засобів гігієни;
- нігті, волосся у дитини нестрижені й брудні;
- у дитини постійні інфекції, спричинені браком гігієни;
- залучення дитини до трудової діяльності (з порушенням чинного законодавства);
- дитина жебракує, втікає з дому;
- відставання дитини в розвитку (фізичному, емоційному, розвитку дрібної моторики, пізнавальних здібностей, соціальних навичок та навичок міжособистісного спілкування) внаслідок педагогічної занедбаності.



ЧИННИКИ, ЩО ВКАЗУЮТЬ НА ЙМОВІРНІСТЬ ВИНИКНЕННЯ РИЗИКІВ ДЛЯ ЖИТТЯ, ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Педагогічним працівникам доцільно звертати увагу на ознаки, що вказують на ймовірність виникнення ризиків для життя, здоров'я та розвитку дитини.

Зокрема, до таких ризиків можна, крім іншого, віднести ситуації, коли батьки або особи, які їх замінюють:

- не цікавляться навчальною діяльністю дитини, вихованням у дошкільному навчальному закладі (не відвідують батьківських зборів, не контактують з педагогами закладу, не готують дитину до участі в позаурочних та позашкільних заходах);
- під час відвідування навчального закладу перебувають у стані алкогольного сп'яніння або під дією наркотичних речовин, є повідомлення дітей, осіб, знайомих із сім'єю, про факти надмірного вживання алкоголю, наркотичних речовин, схильності до азартних ігор та відвідування ігрових клубів;
- систематично проявляють агресивну поведінку до працівників закладу освіти, батьків інших дітей;
- ігнорують рекомендації працівників закладу освіти щодо виховання дитини, що призводить або може призвести до затримки її розвитку, погіршення емоційного стану, здоров'я, соціальної ізоляції та інших несприятливих наслідків;
- не дотримуються санітарно-гігієнічних норм та правил безпечної поведінки (що призводить до виникнення ризику інфікування дитини);
- мають ознаки пригніченого психоемоційного стану, розладів психічного здоров'я, суїцидальної поведінки, що ускладнює процес догляду та виховання дитини;
- не забезпечують необхідного медичного догляду за дитиною, що може призвести до серйозних порушень здоров'я;
- жорстоко поводяться з членами сім'ї (одним із батьків, іншою дитиною, іншою особою), з домашніми тваринами;
- допускають перебування в помешканні, де проживає дитина, сторонніх осіб, схильних до вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- не забезпечують дитину кишеньковими коштами.



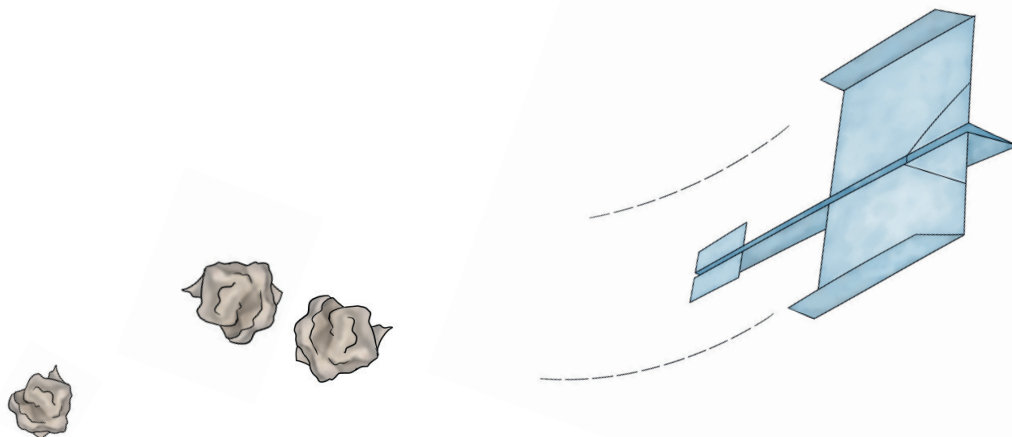
ЯК ВАРТО ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ – ЖЕРТВАМИ НАСИЛЬСТВА

ЯКЩО ДИТИНА РОЗПОВІДАЄ ВАМ ПРО НАСИЛЬСТВО:

1. Поставтеся до дитини серйозно.
2. Спробуйте зберігати спокій.
3. Заспокойте та підтримайте дитину словами:
 - «Добре, що ти мені сказала. Ти правильно зробила»;
 - «Ти в цьому не винна»;
 - «Не ти одна потрапила в таку ситуацію, це трапляється також і з іншими дітьми»;
 - «Мені треба сказати декому (практичному психологу, соціальному педагогові, директорові навчального закладу, заступнику директора) про те, що це трапилось. Він / вони захочуть поставити тобі кілька запитань. Він / вони допоможуть зробити так, щоб ти почувала себе у безпеці» (пам'ятайте, ви можете показати дитині, що ви розумієте її почуття щодо цього, але ви не повинні залишати дитині вибору.) Скажіть дитині: «Бувають такі секрети, які не можна зберігати, якщо тобі зробили погано».
4. Не думайте, що дитина обов'язково ненавидить свого кривдника або гнівається на нього (він може виявитися членом родини, батьком або опікуном).
5. Терпляче відповідайте на питання та розвіюйте тривоги дитини.
6. Стежте за тим, аби не давати обіцянок, які ви не зможете виконати (наприклад: «Твоя мама не засмутиться» або «З тим, хто тебе скривдив, нічого не зроблять»).

ЯКЩО ДИТИНА ГОВОРИТЬ ПРО ЦЕ В КЛАСІ:

1. Покажіть, що ви це почули (наприклад: «Це дуже серйозно. Давай ми з тобою поговоримо про це пізніше») і змініть тему.
2. Організуйте якнайшвидше розмову з дитиною наодинці (наприклад, на найближчій перерві, під час перерви на обід).



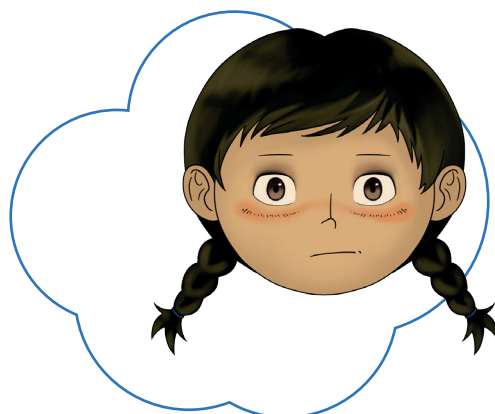
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ДИТИНИ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ ПІСЛЯ РОЗКРИТТЯ ВИПАДКУ НАСИЛЬСТВА

ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЗАБЕЗПЕЧУЮЧИ ТАКЕ:

1. Нормальність: підтримуйте нормальний статус дитини в класі.
2. Інтимність: виражайте у доречний спосіб. Не вирішуйте за дитину, що вона хоче і чого не хоче. Запитуйте! Це допоможе вам виявляти приязне ставлення на рівні, комфортному для дитини.
3. Приязне ставлення: використовуйте нормальні вияви приязного ставлення — нехай у вашому голосі відчувається тепло.
4. Сталість і передбачуваність: життя дитини поза класом може стати хаотичним. Клас може бути єдиним місцем, де дитина почуватиметься нормально. Чітко визначайте ваші вимоги та очікування.
5. Почуття приналежності та включеності: демонструйте роботу дитини, втягуйте дитину в дискусію тощо.
6. Структура: спочатку дитина може хотіти, щоб їй говорили, що вона має робити і як реагувати, поки вона не зможе мобілізувати власні ресурси. Структура стане її безпекою.
7. Безпека й конфіденційність: підтримуйте звичний спосіб життя. Не обговорюйте деталі того, що трапилося з дитиною. Шукайте надійну підтримку для себе. Переживання дитини не призначені для персоналу.
8. Поведінкові обмеження: деструктивну й антисоціальну поведінку необхідно твердо й постійно засуджувати.
9. Заохочення та стимуляція: доступність корисного матеріалу для читання і художня творчість (наприклад, малювання) — це можливості для дитини висловити свої почуття.

СКАЖІТЬ ДИТИНІ, ЯКА СТАЛА ЖЕРТВОЮ НАСИЛЬСТВА:

- Я тобі вірю.
- Мені шкода, що це з тобою трапилося.
- Це не твоя провина.
- Добре, що ти мені про це сказала.
- Я постараюся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАДАННЯ ДОПОМОГИ ДИТИНІ ЗРОЗУМІТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ У СТРЕСОВОМУ СТАНІ

Дайте дитині додаткову підтримку, підбадьорте її та будьте чуйні, терпимі, коли вона перебуває у стресовому стані, адже діти показують свої страждання та хвилювання за допомогою різної поведінки — надчутливою, замкненою, пустотливою.

1. Будьте чуйні до почуттів, які виражає дитина словесно та в інший спосіб.
2. Допоможіть дитині навчитися казати про власні почуття, не допускайте того, щоб вона просто замкнулася.
3. Навчіть вирішувати проблеми словесно, а не фізично, методом знаходження кращих способів для того, щоб впоратися з ситуацією.
4. Допоможіть дітям заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражені (іноді діти старшого віку потребують більше часу побути наодинці, тоді як молодші діти мають потребу в чутливій близькості з рідними).
5. Проводьте співбесіди про почуття дитини, проектуючи ситуацію, яка її засмучує, на себе, виражаючи ваші власні почуття (наприклад, «Мені стає сумно, коли я сперечаюся зі своїми друзями, можливо, тобі також»).
6. Переконайте дитину, що у всіх дітей виникають почуття за певних обставин (наприклад, «Іноді діти лякаються і це нормально», «якщо щось не працює, це тебе дратує», «коли тебе дразнять, ти ображаєшся»).
7. Діти молодшого віку потребують допомоги, щоб навчитися розрізняти свої почуття. Це допомагає їм ввійти в емоції, біль, точно розпізнати їх та правильно впоратися з ними (наприклад, «Думаю, що ти плачеш тому, що ти стомився/лась», «Я знаю, що діти відібрали твій м'яч, і це тебе прикро вразило»).
8. Іноді дітям легше відповісти на коментар, ніж на пряме запитання, якщо щось не так (наприклад, «Сашко, у тебе дещо засмучений вигляд. Напевно, ти думаєш про свою мамусю...»).
9. Буває так, що дітям легше коментувати почуття дитини в контексті почуттів більшості дітей (наприклад, «Більшості дітей стає моторошно та сумно, коли їхні татусь та мама сваряться», «Мабуть, всі діти ображаються та страждають, коли на них кричать, обзивають або не хочуть спілкуватися»).

2.6..... ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА

Девіантна поведінка — це дії, що суперечать правилам, соціальним нормам або вимогам, прийнятим у певному середовищі (наприклад, у школі). До «дивацтв» в поведінці прийнято ставитися з осудом. Але психологи стверджують, що абсолютної норми не існує, і всім людям без винятку притаманні певні поведінкові девіації.

ОЗНАКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Існує кілька основних ознак, наявність яких дає змогу говорити про девіантну поведінку:

- Порушення загальноприйнятих норм поведінки.
- Очевидне прагнення порушувати ці норми (тобто метою є саме порушення, а не отримання певної вигоди).
- Заподіяння собі шкоди.
- Дії, небезпечні для оточення.
- Навмисне і нічим не вмотивоване заподіяння шкоди оточенню або їх майну.
- Засудження з боку оточення (як наслідок попередніх епізодів девіантної поведінки).
- Стійка (а не епізодична) наявність «дивацтв» в поведінці.

Перелічені ознаки є негативними та соціально засуджувані, однак позитивні відхилення від норми поширені нітрохи не менше. Для повноти розуміння того, що таке девіантна поведінка, важливо знати, що героїзм і самопожертву також відносяться до цієї категорії, оскільки вони не властиві для більшості людей. Зокрема, багато визначних особистостей, які зуміли залишити відбиток у науці чи мистецтві, демонстрували виразну девіантну поведінку.

ЗА СТУПЕНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ НЕБЕЗПЕКИ, А ТАКОЖ ЗАЛЕЖНО ВІД ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ МОЖНА СТРУКТУРУВАТИ ЗА ТАКИМИ РІВНЯМИ:

Непослух — найбільш поширена в дошкільному та молодшому віці форма опору вимогам, проханням, радам педагогів і батьків, моральним нормам суспільної поведінки. Може бути у формі пустощів, проступку.

Витівка — короткий епізод поведінки дитини, у якому виразно виявляється його активність, ініціатива, винахідливість. Особливістю пустощі є її позитивний тон, переживання величезного задоволення від зробленого й обов'язково позитивне ставлення до оточення.

Пустощі — теж епізод у поведінці дитини, у якому проявляються вигадка, ініціатива, активність. Однак, на відміну від витівки, бешкетник вже свідомо порушує встановлені правила, навмисне вчиняє дії, що шкодять одноліткам або старшим. Мета пустощів — дошкулити, помститися або отримати вигоду для себе.

Проступок — це вже соціально небезпечне явище. Основна відмінність проступку від пустощів у його повторюваності та завчасної продуманості. Якщо дитина повторює проступки неодноразово, є всі підстави говорити про формування у неї негативних рис характеру. Найчастіше проступки пояснюють віковими особливостями, невмінням дитини довільно пригнічувати свої миттєві бажання та свідомо керувати поведінкою.

Дитячий негативізм проявляється як невмотивований та нерозумний опір дитини у результаті впливу на неї людей, що її оточує. Буває активним і пасивним. Пасивний — це один з видів упертості, що виражається у відмові від виконання необхідної дії [9].

ВАРТО СПОСТЕРІГАТИ ТА ФІКСУВАТИ ТАКІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ТА ЗОВНІШНОСТІ ДИТИНИ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ:

- загальний зовнішній вигляд (загальний соматотип, фізичні особливості, наявність фізичних недоліків або диспропорцій, постава, міміка та жестикуляція, як тримається (скуто чи вільно, адекватно чи ні), охайність в одязі, зачісці, чистота тіла, ступінь загальної рухливості тощо);
- особливості мовлення (інтенсивність і тембр голосу, темп мовлення, чіткість вимови, словниковий запас, наявність жаргону, брутальних висловів, специфіка висловлювання думок — ступінь послідовності, логічності, чіткості, швидкості словесної реакції);
- соціальна поведінка (особливості встановлення контактів, ступінь невимушеності, товарицькість, наявність соціальних навичок, вихованість, специфіка поведінки за ступенем домінування, агресивності, підлеглості та довірливості тощо);
- настроїв (ейфорія, безтурботність, врівноваженість, серйозність, відсутність гумору, поганий настрій, тривога тощо);
- ставлення до обстеження (ступінь зацікавленості — від активного небажання або недовіри, байдужості до надмірної зацікавленості).

Особливості діяльності під час обстеження (ступінь уважності, швидкість виконання поставлених завдань, особливості орієнтувальної основи дій — намагання знайти загальний спосіб виконання завдання або дії методом спроб і помилок, темп роботи — ступінь рівномірності, швидкості, сумлінності і охайності під час виконання завдань, реакція на невдачі — агресивна, звинувачення себе, відмова від діяльності, байдужість тощо).

ІНТЕРАКТИВНІ ФОРМИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ ТА БАТЬКАМ ЩОДО ЦІЛЕСПРЯМОВАНИХ ВИХОВНИХ ДІЙ ДЛЯ РОБОТИ З ПІДЛІТКОМ З УСКЛАДНЕНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Робота з афоризмами. Методика роботи з афоризмами: обговорити в групі всі вислови про протиправну поведінку відомих мислителів минулого та наших сучасників; вибрати три вислови, які найбільше сподобалися, і пояснити свій вибір; відібрати вислови, з якими не згодні або не зовсім згодні та прокоментувати їх; проаналізувати який вислів викликав найбільші розбіжності та чому?

Соціально-педагогічні та психологічні ігри. Гра є імітацією реальної діяльності (трудової, пізнавальної, комунікативної тощо) і спрямована на засвоєння в штучних умовах соціальних відносин і суспільно-корисних норм поведінки.

Колаж. Спосіб створення нових ілюстрацій з фрагментів журналів, газет, реклами, буклетів, календарів тощо. Сприяє формуванню авторських умінь і навичок; виробленню навичок індивідуальної та колективної (групової) роботи, партнерства; створенню умов для розкриття індивідуальних здібностей; розвитку особистої та групової активності, ініціативи; створенню сприятливої творчої та морально-психічної атмосфери в навчальному колективі.

Соціально-значущі проекти. Комплексна дослідницька форма позааудиторної діяльності, учасники якої демонструють і захищають прогноз (проект) про майбутнє якого-небудь явища.

Вже давно відомо, що традиційні методи виховної дії на підлітків з ускладненою поведінкою не дають бажаного результату. Педагогові, батькам, якщо вони дійсно стурбовані проблемами підлітка, чим би вони не були ініційовані, необхідно постійно коригувати насамперед свою поведінку та шукати прийоми і методи ефективного впливу на дитину.

У літературі описані такі групи педагогічних прийомів.

1. ТВОРЧІ.

- Сприяють поліпшенню взаємин між вихователем і підлітком, встановленню порозуміння:
 - прояв доброти, уваги, турботи;
 - прохання.
- Заохочення у формі схвалення, похвали, винагороди, вирази довіри, позитивного ставлення. Заохочення рекомендують застосовувати за умови дотримання таких правил:
 - здійснення підлітком непересічного для нього позитивного вчинку;
 - заохочення має викликати в підлітка позитивні емоції;
 - облік індивідуальних особливостей дитини під час вибору форми та значущості заохочення для компенсації зусиль, витрачених підлітком на здійснення позитивного вчинку;

- не залишати без заохочення кожен позитивний прояв у поведінці підлітка;
- не можна залишати без винагороди будь-який позитивний прояв підлітка;
- ніколи не віднімати отриману винагороду, оскільки ви реагуєте на вчинок, а не на підлітка як особистість, у будь-якому випадку підліток має знати, що він «хороший»;
- підліткові необхідна певна особиста свобода та право на секрет;
- якщо потрібно, наказуйте твердо та рішуче, але лише жваво і оптимістично;
- завжди враховуйте настрій дитини і її стан здоров'я;
- не принижуйте підлітка, ставтеся до нього з повагою, якщо хочете від нього такого ж ставлення навзаєм;
- пам'ятайте про недоторканість особистості, виражайте своє ставлення лише до вчинків, дій (не «ти жорстокий», а «ти вчинив жорстоко», не «ти невихований», а «ти вчинив невиховано»).

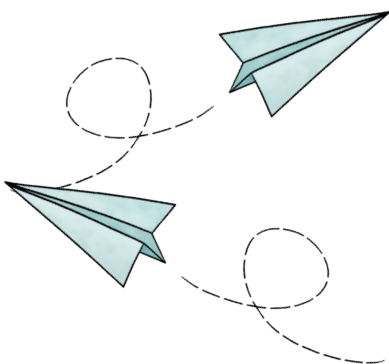
Не дотримуючись у своїх діях цих правил, ви ризикуєте втратити надію на взаєморозуміння та можливість позитивного впливу на підлітка.

«Авансування особистості». Надання підліткові певного авансу, вислів позитивної думки про особистість, навіть якщо він поки що на нього не заслужив повною мірою. Аванс у такій ситуації спонукатиме до прояву кращих якостей.

«Обхідний рух». Ставлення педагога до дитини, підлітка в кожній конкретній ситуації знаходить свій відгук. Наприклад, учень зробив деякий поганий вчинок і почувається некомфортно: однолітки ставляться до нього вороже, підозрюють або звинувачують його. Наростає конфлікт, можливий вибух негативних емоцій. У таких умовах однозначна підтримка педагога, силою власного авторитету, здатна справити сильне враження та поліпшити ситуацію. Підліток розгублений, здивований — тривога і напруга змінюються на відчуття вдячності.

Завдання педагога: ненав'язливо дати підліткові зрозуміти, що непристойний вчинок — прикре непорозуміння, випадковість та більше не повториться, оскільки помилки можливі, але потрібно брати з них корисний досвід.

Пробачення. Уміння прощати, найважливіша людська якість, однозначно має бути присутньою в педагогічній практиці. Основне — це свідомо оцінювати факти, розуміти ситуацію і пробачати, пам'ятаючи про те, що будь-яка ситуація завжди лише наслідок, а не причина проблемної поведінки дитини.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ ТА БАТЬКАМ ЩОДО ЦІЛЕСПРЯМОВАНИХ ВИХОВНИХ ДІЙ ДЛЯ РОБОТИ З ПІДЛІТКОМ З УСКЛАДНЕНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

2. ДЕЯКІ ПРИЙОМИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ В ПІДЛІТКА СОЦІАЛЬНО-СХВАЛЮВАНОЇ ПОВЕДІНКИ.

Переконання та особистий приклад. Переконання — це й роз'яснення, і доказ необхідності або неприпустимості визначеної поведінки, вчинку. Особистий приклад — беззаперечний аргумент правоти дорослої людини.

Моральна підтримка та зміцнення віри підлітка у власні сили і можливості.

Залучення до цікавої діяльності.

Пробудження гуманних почуттів.

3. ПРИЙОМИ, ЗАСНОВАНІ НА РОЗУМІННІ ДИНАМІКИ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТІВ І ІНТЕРЕСІВ ПІДЛІТКА.

Опосередкування. Дорослий досягає бажаних змін у поведінці дитини не прямою вказівкою, як слід чинити, а за допомогою проміжного компонента.

«Фланговий підхід». Дорослий, виявивши якийсь проступок підлітка, не засуджує його, а намагається під час бесіди зачепити такі почуття дитини, які спонукатимуть його виявляти свої найкращі риси. Водночас бесіда не зосереджується лише на порушенні дитини, але впливає осмислення здійсненого. У цьому принцип «флангового підходу».

Активізація почуттів дитини полягає у пошуку дорослими умов, які здатні зачепити та активізувати глибоко приховані найбільш шляхетні прагнення підлітка.

4. ПРЯМІ ТА НЕПРЯМІ ГАЛЬМІВНІ ПРИЙОМИ.

Констатація вчинку. Пряма — вислів, акцентований на певній провині, непряма — вислів або дії, які вказують підліткові на те, що його провина для дорослого не таємниця.

Незвичний дарунок, без слів докору що надається підліткові, як натяк на невиконану, згідно попередньої домовленості, роботу.

Засудження як відкрите негативне ставлення дорослого до порушення будь-яких норм поведінки.

Покарання. Може бути результативним лише тоді, коли небажана поведінка ще не перетворилася на звичку і є для дитини несподіванкою.

Наказ як прийом може бути успішним лише за умови правильного вибору дорослим тону його вимовляння (твердо і весело, наприклад).

Попередження. Виклик тривоги щодо майбутнього покарання.

Обурення недопустимістю досконалого вчинку.

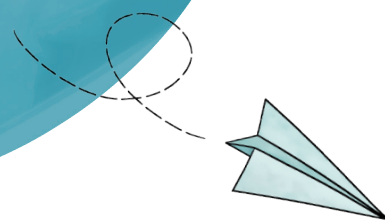
5. ДОПОМІЖНІ ПРИЙОМИ.

Створення зовнішньої опори соціально-схвалюваної поведінки полягає у формуванні культурних та етичних звичок за допомогою етичних вправ, що полягають у багатократній організації проявів соціально-схвалюваної поведінки дитини, підлітка.

Відмова від концентрації уваги на конкретній провині дає змогу підтримувати з підлітками нормальні взаємини, а також запобігає несправедливим докорам у зловживанні засудженням і покаранням.

Якнайтоншим інструментом впливу на формування особистості дитини є слово дорослого. У жодному випадку не можна в процесі спілкування з дитиною, підлітком переходити на крик, який є ознакою педагогічного неуцтва. Він однозначно сприймається дитиною як несправедливість.

Опора на кращі якості особистості підлітка, щирий інтерес до його розвитку, віра в його сили та можливості обов'язково призведуть до позитивного результату. Важливо пам'ятати: яку б провину не зробив підліток, в першу чергу він потребує співчуття, яке не нашкодить йому, але розтопить лід відчуження та недовір'я, стане першим кроком дорослих на шляху розуміння, прийняття та своєчасної допомоги.



3 НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Перша психологічна допомога — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, зазвичай достатньо педагогічних знань, отриманих у межах загальноосвітнього психологічного інформування і природної здатності виявляти співчуття, людяність [3].

ППД ОХОПЛЮЄ ТАКІ ЕЛЕМЕНТИ:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- вислуховування людини без примусу говорити у відповідь;
- розрада та заспокоєння людини;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки;
- захист людини від подальшої шкоди.

ВІДПОВІДАЛЬНЕ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БАЗУЄТЬСЯ НА ЧОТИРЬОХ ПРИНЦИПАХ:

1. Захищати безпеку, гідність і права людини.
2. Пристосовувати свої дії до культурних традицій.
3. Бути обізнаним про інші заходи реагування на надзвичайну ситуацію.
4. Берегти себе.

ОПЕРАТИВНІ ПРИНЦИПИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



ДИВИТИСЯ

Перевірте умови безпеки.

З'ясуйте, чи є поблизу люди, які потребують задоволення основних життєвих потреб

Перевірте, чи є поблизу люди в стані важкого дистресу



СЛУХАТИ

Зверніться до людей, яким потрібна підтримка

З'ясуйте, чого вони потребують і що їх тривожить
Вислухайте їх і спробуйте заспокоїти

Допоможіть людям задовольнити основні потреби й отримати необхідну підтримку



СПРЯМОВУВАТИ

Допоможіть постраждалим емоційно впоратися зі складною ситуацією

Надавайте інформацію

Допоможіть зв'язатися із близькими і зі службою соціальної підтримки

ПІДГОТОВКА

- Дізнайтеся, що сталося.
- Дізнайтеся, яка допомога та підтримка є на місці.
- Дізнайтеся про можливі загрози безпеки.

ЕТИКА

Пропонуємо такі етичні правила: **«треба»** і **«не можна»**. Їх дотримання допоможе запобігти спричиненню людям подальшої шкоди, забезпечить їм максимальну допомогу. Надавайте допомогу способами, найбільш зручними для людей, яким ви допомагаєте. Подумайте, що можуть означати ці етичні норми в контексті вашої культури.



ПІД ЧАС НАДАННЯ ПІД НЕОБХІДНО:

- знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості;
- бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури (якщо потрібно обійняти, то обов'язково спитати дозволу);
- показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;
- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої можливості: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- висловлювати співчуття людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо);
- надати людині можливість помовчати.



ПІД ЧАС НАДАННЯ ПІД ЗАБОРОНЕНО:

- змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося;
- перебивати і квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко);
- торкатися до людини, якщо немає впевненості в тому, чи прийнято це в її культурному середовищі;
- давати оцінку тому, що людина зробила чи не зробила, або її емоціям;
- вигадувати того, чого не знаєте;
- використовувати специфічні терміни;
- давати обіцянки;
- переказувати співрозмовнику оповідання, почуті від інших;
- розповідати про свої власні труднощі;
- думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;
- позбавляти людину віри у власні сили та здатність самостійно подбати про себе;
- описувати людей, використовуючи негативні епітети (наприклад, називати їх «божевільними»).

Щоб надавати ППД, не обов'язково мати кваліфікацію психолога чи фахівця з соціальних питань. Якщо ж ви хочете допомагати людям у кризових ситуаціях, ми рекомендуємо вам працювати через організації або громадські групи.

ПАМ'ЯТКА

ТРЕБА

Бути чесним і гідним довіри

Поважати право людей приймати власні рішення

Усвідомити і відкинути власні упередження і забобони

Дотримуватися конфіденційності, не допускати необгрунтованого розголошення отриманих від людини особистих даних

Чітко дати людям зрозуміти, що навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, вони можуть звернутися по неї в майбутньому

Вести себе відповідно, з урахуванням місцевих особливостей культури, віку і статі постраждалих

НЕ МОЖНА

Зловживати своїм становищем людини, яка надає допомогу

Просити у людей гроші чи послуги за надання допомоги

Давати неправдиві обіцянки чи надавати неправдиву інформацію

Перебільшувати свої знання і навички

Нав'язувати свою допомогу, вести себе надокучливо і безцеремонно

Змушувати людей розказувати вам про те, що з ними трапилось

Розголошувати отримані дані особистого характеру

Давати оцінки вчинкам і переживанням людей



ПЕРША МЕНТАЛЬНА ДОПОМОГА В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ (ЗА МОШЕ ФАРХІ)

Р — **разом**, обов'язково бути поруч. Під час травматичної ситуації людина відчуває себе самотньою та безпомічною. Важливо повернути її до відчуття того, що «ми разом, ти не один».

І — **ініціатива**, підтримка ефективних дій. Наш перший порив — заспокоювати людину, яка потерпає від тривоги. Цього не варто робити. Замість цього слід спонукати до активних самостійних дій, щоб відновити в людини відчуття контролю.

З — **запитання**, які спонукають до роздумів. Канал спілкування з постраждалими від тривоги в час інциденту має бути ментальним, раціональним, ні в якому разі емоційним. Потрібно ставити запитання, які потребують активувати думки, а не емоції. Не варто говорити «Це нормально — бути наляканим, схвильованим». Варто говорити «Порахуй і скажи, скільки людей / машин / стільців зараз навколо тебе?» або «Де розташовано найближчий до тебе захищений простір?».

У — **усвідомлення** ситуації. Дуже важливо розповісти людині, яка постраждала, що було до ситуації, і що було після пережитої ситуації. Важливо підкреслити: ця ситуація вже завершилася [3;4].

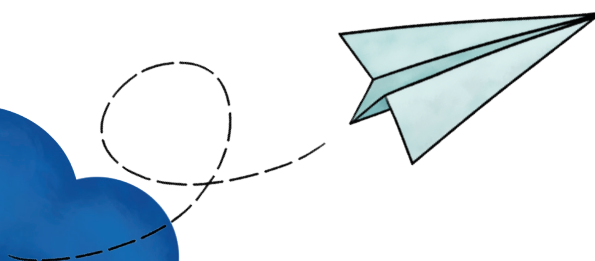


**ПРОТОКОЛ
НАДАННЯ ППД
В ГОСТРИХ
СТРЕСОВИХ
СИТУАЦІЯХ
(ЗА А. ГЕРШАНОВИМ)**

- 1. Заспокоїтися самому.** Працювати тільки в достатньо стабільному емоційному стані.
- 2. Вкрай важливо не говорити про емоції.**
- 3. Не говорити такі фрази:** «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться» тощо. Такі слова замість надії надаватимуть людині, якій ви допомагаєте, відчуття самотності. Вона вам не повірить і відчує, що ви її не розумієте, навіть якщо на словах погодиться з вами.
- 4. Важливо сповільнити темп,** щоб уповільнити реакції людини, якій надаєте допомогу. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай (набагато повільніше). У людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ зруйнований, немає нічого стабільного. Необхідно бути реальними і дати відчуття опори, впевненості та стабільності.
- 5. Говорити чіткими короткими фразами.** Можна посилити голос. Почати розмову варто з фрази «Подивися на мене. Ти бачиш мене?». Людина відчуває на собі ефект тунельного зору. Потрібно розширити цю тунельність.
- 6. Встановити контакт** і дати перше відчуття того, що є ще щось, крім пережитого жаху. Спочатку варто представитись. Не говорити, що ви є психологом. Психолог, психіатр, психотерапевт — ці слова краще не озвучувати: людина може почати додатково хвилюватися, що з нею щось не так.
- 7. Запитайте ім'я людини:** «Як вас звати?».
- 8. Далі запитайте:** «Куди Ви йшли?», «Що Ви робили?», «Що планували робити, коли ... (завила сирена, почалися обстріли — назвіть ситуацію, про яку раніше вам розповідала людина)?». **Гострий стрес може розірвати відчуття неперервності перебігу життєвих подій. Ці запитання з'єднують ситуації в одне ціле.**
- 9. Повторюйте за людиною відповідь** чітко і ясно. Додайте, якщо знаєте ситуацію, без емоцій та подробиць. У такий спосіб ми озвучуємо той порядок, який був до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбувалося після.
- 10. Потрібно ввімкнути мислення,** повернути відчуття контролю та особистої значущості. Цей етап потребує вашої творчості. Можна, наприклад, попросити порахувати людей, міряти комусь тиск (якщо є можливість), подивитися номери будинків довкола («Допоможіть, мені дуже потрібно дізнатися, які номери найближчих будинків — того і того, у мене поганий зір»).
- 11. Нормалізація.** Говоримо про реакції, які відчуває людина: «Перекажіть те, що Ви бачите та відчуваєте, наприклад: сльози, розгубленість, тривога, спустошення, заторможеність, агресія тощо» та пояснюємо, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

12. Шукаємо ресурси. Завершуємо розмову з людиною пошуками власних внутрішніх ресурсів сили. Важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти подолання стресових ситуацій. Будь-які можливості давати собі раду: комп'ютерні ігри, прогулянка з собакою, пробіжка, їжа — усі варіанти, крім алкоголю та наркотиків, можуть покращити ситуацію. Не наше завдання зараз оцінювати способи справлятися зі стресом. Найкращий спосіб пережити шоківі стресові ситуації — це відновлення контролю (за допомогою дій) і зв'язків з іншими людьми.

13. Ситуація, коли людина в ступорі. Якщо людина застигла та не реагує, застосуйте голос (скажіть що-небудь впевнено та голосно), візуальні подразники (помахайте рукою перед очима). Можна спробувати дати в руки щось контрастне (якщо поряд є швидка допомога, можна у них взяти лід і дати в руки). Не потрібно бити по щоках.



4 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА

За методичними рекомендаціями МОН України «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» для педагогічних працівників, психологів і соціальних педагогів закладів освіти. (Наказ МОН № 1/3872-22 від 04.04.2022)

4.1 НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З ОЗНАКАМИ ІСТЕРИКИ

	Ознаки	Психологічні та організаційні заходи
Перший рівень	Свідомість (адекватність сприйняття дійсності) зберігається, хоча увага постраждалого прикута до його потреб, відчуттів, переживань, до власного «Я».	Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
	Надмірна рухливість, безліч рухів, театральні пози.	Допоможіть постраждалому оволодіти собою: приборіть сторонніх, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з постраждалим наодинці (якщо це безпечно для вас). Зненацька зробіть якусь дію, яка здивує постраждалого (переключить його увагу зі своїх переживань на реальний світ).
	Мова емоційно насичена, швидко, у змісті висловлювань часто звучить тема власних потреб, їх фрустрації, несправедливості світу: «Я хотів ...», «Мені потрібно...», «Всім байдуже до мене...», «Чому це зі мною сталося...».	Говоріть з постраждалим короткими фразами, впевненим тоном, змусьте його почати самостійно діяти: «Випий води», «Вмийся». Не потурайте бажанням потерпілого, будьте з ним суворим та стриманим (без надмірної суворості та зневаги).
Другий рівень	Ридання, схлипування.	Оцініть вірогідність вчинення постраждалим демонстративного суїциду (наприклад, наявність фраз на кшталт: «Коли я помру, ви усі пошкодуєте», «Я не хочу більше так жити...», демонстрація імітації різання вен, прагнення демонстративно усамітнитися, демонстрація наявності пігулок тощо). Після істеричного припадку настає виснаження. Укладіть потерпілого спати. Намагайтесь не залишати його наодинці.
	Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги (якщо є ймовірність вчинення демонстративного суїциду).	
Третій рівень	За неможливості швидко організувати консультацію психолога та наявності ознак суїцидальної поведінки, провести профілактичну бесіду для зниження суїцидального ризику.	
	Консультація щодо визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям реагування істерикою на стресову ситуацію (егоїстична спрямованість акцентуації характеру, недостатньо сформована смислова сфера регуляції). За потреби порадити звернутися до лікаря-психіатра.	
	Оцініть вірогідність вчинення постраждалим демонстративного суїциду, за потреби проведіть профілактичну роботу.	
	Консультація щодо зниження егоїстичної мотивації, формування, смислових рівнів саморегуляції та вольових рис.	
	Моніторинг стану щодо можливості набуття в подальшому ознак ПТСР.	

4.2..... НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З ОЗНАКАМИ ПАНІКИ

	Ознаки	Психологічні та організаційні заходи
Перший рівень	Переживання інтенсивної тривоги, що не прив'язана до певного об'єкту	Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
	Раптове сильне серцебиття Біль у грудях (ніби болить серце)	Зупиніть постраждалого, якщо він намагається втікати, усадіть його, забезпечте доступ кисню (розстібніть гудзики на комірці, розступіться), дайте води.
	Відчуття задухи, ком у горлі Головокружіння Тремор Озноб чи навпаки відчуття приливу крові Відчуття нереальності того, що відбувається	Допоможіть постраждалому пережити цю важку реакцію. Надаючи допомогу під час панічної атаки, потрібно донести до постраждалого, що від панічних атак не помирають (це не серцевий напад), вона сама минеться через кілька хвилин, треба зачекати та намагатися заспокоїтися. Говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем».
	Втрата відчуття власної особистості (хто я?) Нудота, неприємні відчуття з боку шлунку	Допомагаючи постраждалому, проявляйте повагу до нього, співчуття, так як панічна атака – це фізіологічний стан, який не пов'язаний із сміливістю чи боязкістю, хоча і виникає на фоні сильних емоційних переживань.
	Виражений страх смерті, страх втратити самоконтроль чи збожеволіти Прагнення втекти з цього місця	Допоможіть постраждалому взяти під контроль його дихання. Керуйте: «Вдих...видих». Можна дати постраждалому паперовий пакет для того, щоб дихаючи в нього, він візуально міг контролювати процес дихання – стежив за рухами пакету, бачив, як швидко і неспокійно він дихає.
		Допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття навколишнього світу – запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо. Створіть умови, за яких постраждалий зможе розслабитися, використайте релаксаційні техніки, вправи на розтягування усіх груп м'язів (арка, дуга Лоуена – прогин спини назад), дайте відпочити. Панічні атаки можуть повторюватися протягом місяця. За можливостю потрібно відслідкувати, які саме переживання, ситуації їх запускають.
	Другий рівень	Оцінити здатність постраждалого контролювати власну поведінку за наявних умов. Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.
Третій рівень	Враховуючи стан постраждалого допомогти освоїти психологічні засоби саморегуляції психічного стану: засоби оволодіння диханням, релаксації та підібрати найефективніші для постраждалого. Якщо вдається визначити, які саме переживання запускають панічну атаку, допомогти виробити адекватне ставлення до ситуацій, які провокують ці переживання, наприклад, навчити вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки («Безпечне місце») Якщо інформація про пережиті постраждалим панічні атаки поширилась, допомогти впоратися з переживанням сорому, провини тощо.	

4.3..... НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З ОЗНАКАМИ АПАТІЇ

	Ознаки	Психологічні та організаційні заходи
Перший рівень	Байдуже ставлення до оточення	Оцінити небезпечність ситуації для себе та постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
	Рухи мляві, загальмовані	
	Мова уповільнена із паузами	
		Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (за можливості знявши взуття). Дайте можливість потерпілому поспати або просто полежати.
		Напоїть постраждалого солодким чаєм, дайте шоколад (енергетичні батончики тощо), іншу їжу, яка допоможе відновити сили.
Другий рівень		Оцінити здатність постраждалого турбуватися про себе. Ухвалити рішення щодо потреби у закріпленні особи, яка буде наглядати за постраждалим.
		За потреби ухвалити рішення про додаткове харчове забезпечення, що містить глюкозу.
		Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.
Третій рівень		Консультація з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям подібного реагування на стресову ситуацію (особливості структури ціннісної, мотиваційної сфери, які не дають змоги перерозподіляти психічну енергію, залучати психологічні ресурси із зовні тощо). За потреби направити на позачерговий огляд лікаря-психіатра.
		Консультація щодо здатності використовувати додаткові психологічні ресурси в екстремальних умовах (самотивація, самонавіювання, приєднання мети виконуваної діяльності до більш важливої цілі (надання додаткового сенсу), масаж біологічно активних точок, поліпшення фізичної форми (фізичної витривалості за допомогою фізичних вправ та вправ на координацію) — можливі внутрішні ресурси; порада щодо поліпшення стосунків в родині (уважного ставлення) — можливі зовнішні ресурси).
		Навчання заходам тайм-менеджменту — здатності правильно планувати час, організовувати свою діяльність, як профілактика фізичного та нервового виснаження.

4.4..... НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З ОЗНАКАМИ НЕРВОВОГО ТРЕМТІННЯ

	Ознаки	Психологічні та організаційні заходи
Перший рівень	Сильне тремтіння, яке виникає раптово після якогось інциденту	Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
	Постраждалий самотужки (за власною волею, бажанням) не може припинити цю реакцію	Нервово тремтіння — це стан, допомога під час якого полягає не в перериванні, а в прискоренні процесу. Потрібно посилити тремтіння. Для цього постраждалого беруть за плечі й сильно, різко трусять протягом 10-15 секунд. Протягом процедури чи перед нею потрібно пояснити постраждалому свої наміри та дії, щоб він не сприйняв їх як напад
	Сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (не може втримати в руках дрібні предмети, запалити сірник)	Після завершення реакції потрібно постраждалому дати відпочити, вкласти його спати. Якщо є м'язові болі, то промасажувати м'язи. Оскільки ця реакція є наслідком нереалізованої енергії, яку організм мобілізував для дії в екстремальній ситуації, і полегшення настане тільки тоді, коли цю енергію вдасться скинути, то недопустимим є вчиняти дії, які загальмовують процес скидання цієї енергії, призупиняють тремтіння (укривати, обіймати, заспокоювати, просити, щоб він опанував себе). Такі дії викличуть м'язові болі, підвищення тиску тощо.
Другий рівень	Реакція триває довго (декілька годин), потім настає втома, виснаження	Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.
	Якщо для постраждалого є певні проблеми з підвищеним тонусом м'язів, посиленням збудження (підвищений тонус, складності з засинанням, роздратованість) — допомогти освоїти релаксаційні техніки, вправи на розтягування м'язів (щоб позбавитися м'язового болю), вправи, які покращують засинання. Поясніть потребу для нього у фізичній компенсації стресових подій (використання фізичних вправ).	

4.5..... НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З ОЗНАКАМИ АГРЕСИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Ознаки

Психологічні та організаційні заходи

Роздратування, невдоволення, гнів, які особа нездатна стримувати

Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії потрібно виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.

Агресія, не прив'язана до конкретного предмету, може бути перенесена на будь-кого чи будь-що, привід неважливий.

Спробуйте перервати агресію будь-якою нейтральною пропозицією активної дії.

Нанесення оточенню ударів руками, ногами, використання будь-яких предметів для посилення «руйнівної сили», неконтрольоване прагнення знищити вщент, нездатність зупинитися

Використайте вправу «Захоплення»: просуньте свої руки під пахви потерпілого, пригорніть його до себе й злегка потягніть на себе (пояснійте потерпілому, що ви робите, щоб ваші дії не сприйняли, як напад і привід для бійки).

Словесні образи, присікування, лайка, пошук приводу, щоб виплеснути лють

Демонструйте доброзичливість, не сперечайтесь, не звинувачуйте, навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не давайте йому приводу для розгортання суперечки.

М'язове напруження: пружина на хода, можливо незначний тремор рук, ніг від напруження, різкі рухи (нездатність робити плавні рухи), напружені м'язи обличчя. Мова різка, містить багато емоційних компонентів

Допоможіть постраждалому усвідомити власні почуття й у такий спосіб опанувати себе. Зверніть його увагу на те, що він відчуває: «Ви злитесь, хочете розтрити все вщент. Давайте разом подумаємо, як нам виходити з цієї ситуації...»

Підвищення кров'яного тиску: спочатку обличчя може почервоніти, а із загостренням стану — зблідніти; набухання вен та артерій на шиї та руках)

Коли напад люті взято під контроль, але зберігається збудження, то доцільно використати засоби релаксації, заспокійливе дихання (глибокий вдих у живіт і повільний видих), вправи на розтягування м'язів, які знімають напруження, та відпочинок, якщо бурхлива реакція призвела до нервового виснаження. За можливості поспілкуватися з батьками.

Перший рівень

Другий рівень

Визначити небезпечність дій постраждалого для оточення та його самого. За потреби ухвалити рішення щодо здійснення заходів ізоляції чи постійного нагляду (для виключення можливості суїциду).

Третій рівень

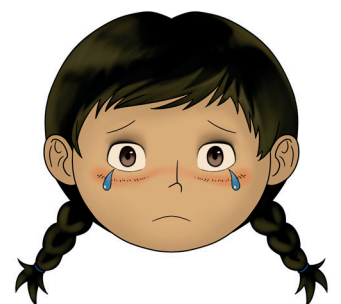
Навчання засобам контролю гніву.

Навчання релаксаційним вправам та заспокійливому диханню як способам зниження напруження, збудження.

Під час тривалого збереження підвищеного м'язового тону, збудження, які заважають засинанню — рекомендації із полегшення засинання.

4.6..... НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З ОЗНАКАМИ ПЛАЧУ

	Ознаки	Психологічні та організаційні заходи
Перший рівень	Людина плаче або готова розридатися Тремтять губи Пригніченість	Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
	Немає порушень адаптації та поведінки, як під час істерики	Не залишайте постраждалого наодинці. Установіть з ним фізичний контакт (покладіть руку на плече або спину, погладьте). Дайте йому відчути, що ви поруч. Сльози є реакцією, що пов'язана з фізіологічними процесами виділення заспокійливої речовини в організмі, тому непотрібно переривати плач, м'яко розмовляйте з постраждалим, погладжуйте його – робіть усе, щоб підтримувати рівний помірний рівень плачу, щоб постраждалий міг виплакати та виговоритися, «виплеснути назовні» своє горе, образу, страх, але щоб ця реакція не перейшла в істерику. Не потрібно ставити запитань, давати порад — не робіть дій, які можуть посилити, чи припинити реакцію помірною плачу. Просто вислухайте й емоційно підтримайте.
Другий рівень		Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.
Третій рівень		За потреби проконсультуйте постраждалого щодо освоєння заходів саморегуляції психічних станів. Якщо є потреба, проконсультуйте щодо відновлення нормальної самооцінки, переживання сорому чи провини, щоб їх переживання не стало сприятливим підґрунтям для розвитку ПТСР.



4.7 НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З ОЗНАКАМИ РУХОВОГО ЗБУДЖЕННЯ, ДЕЗОРІЄНТАЦІЇ

	Ознаки	Психологічні та організаційні заходи
Перший рівень	Втрата орієнтації в навколишньому середовищі (нерозуміння, що відбувається; де свої, а де вороги; де небезпека, а де порятунок)	Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії виконувати із урахуванням фактору небезпечності ситуації.
	Відсутність реагування на соціальне оточення (не реагує на зауваження, прохання, вмовляння, накази)	Дати можливість «випустити пару» (наприклад, поколотити «грушу», пробігти певну дистанцію в максимальному ритмі).
	Різкі, безцільні, безглузді рухи	Прибрати зайвих «глядачів», людей навколо, які своїми діями можуть спровокувати перехід рухового збудження в агресивну поведінку, чи у подальшому актуалізувати у постраждалого почуття сорому (і стати підґрунтям для розвитку посттравматичних стресових реакцій). Не сперечатися, не ставити запитань, не надавати команд, які починаються з «не» (наприклад, «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи», оскільки це ще більше дезорганізує постраждалого: свідомість спочатку сприймає назву дії, а потім її заперечення, вказівку на потребу утриматися від неї (це гальмівна функція волі), а під час рухового збудження воля не виконує гальмівної функції, тому команди з «не» лише погіршують становище постраждалого).
Другий рівень	Ненормальна голосова та мовна активність (голос високий, говорить швидко, безглуздо).	Допомогти постраждалому усвідомити свої почуття і тим самим опанувати їх і через них себе. Укажіть йому на те, що він відчуває спокійним голосом: «Ти відчуваєш потребу щось робити, щоб все це закінчилося / Ти хочеш схватися від того, що відбувається ...». Зробити постраждалому масаж «позитивних» точок для поліпшення психічного стану. Після відновлення здатності орієнтуватися в ситуації за збереження високої фізичної активності запропонувати постраждалому роботу з фізичним навантаженням. Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів (за потреби) ізоляції чи постійного нагляду, психологічної або медичної допомоги.
		Оцінити здатність постраждалого орієнтуватися в ситуації, контролювати власну поведінку. Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.
Третій рівень	Консультація з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям реагування на стресову ситуацію руховим збудженням (особливості структури мотиваційно-вольової сфери, які стали підґрунтям втрати доцільності поведінки). За потреби направити на огляд лікаря-психіатра.	
	Консультація щодо формування потрібних вольових якостей, здатності до саморегуляції. Навчання вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки, наприклад, «Безпечне місце».	

4.8..... НАДАННЯ ППД ДИТИНИ З ОЗНАКАМИ СТРАХУ

Ознаки

Захоплення уваги об'єктом, що викликає страх, нездатність самостійно «відволіктися» від нього («не бачить» інших стимулів, через що здається «неуважним», робить помилки, діє не зовсім адекватно до ситуації).

Сильне серцебиття, збліднення, поверхнєве дихання

Сильне напруження м'язів (особливо тих, що відповідають за згинання рук), яке заважає робити координовані, плавні рухи (рухи «ривками»)

Знижений контроль власної поведінки. Можливе намагання втекти з місця небезпеки

Психологічні та організаційні заходи

Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі подальші дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.

Зробіть припущення щодо стимулів (об'єктів), які найбільше пов'язані з виникненням реакції страху. Спробуйте прибрати їх з поля уваги (з поля зору, слуху тощо).

Допоможіть постраждалому опанувати себе: покладіть його руку собі на руку (ви маєте бути спокійним), щоб він відчував ваше спокійне дихання. Спонукайте його дихати з вами в одному ритмі. Керуйте процесом: «Вдих... видих... вдих... видих». Дихайте глибоко і рівно. Можете використати дихальну вправу для заспокоєння (вдихайте глибоко в живіт і повільно видихайте). Дайте холодної води (нехай п'є дрібними ковтками) чи дайте м'ятну цукерку (сам процес ковтання, смоктання заспокоює, відволікає увагу від зовнішніх об'єктів).

Якщо постраждалий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, співчуття, розуміння, терплячість.

Відволічіть його від ситуації, яка викликає реакцію страху, ставте запитання чи просіть зробити щось, що потребуватиме його уваги (перелічити речі в приміщенні, пограти в ігри на телефоні тощо).

Розімніть найбільш напружені м'язи плечей, передпліччя, шиї, потилиці (обов'язково запитавши дозволу).

Запропонуйте вправу «Безпечне місце». Спробуйте мобілізувати власні ресурси постраждалого для подолання страху, актуалізуючи важливі для нього мотиви.

Перший рівень

Оцінити здатність постраждалого адекватно оцінювати ситуацію, контролювати свою поведінку.

Навчити вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки, наприклад «Безпечне місце».

Порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.

Другий рівень

Консультація з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям для реагування на стресову ситуацію страхом (особливості емоційновольової сфери).

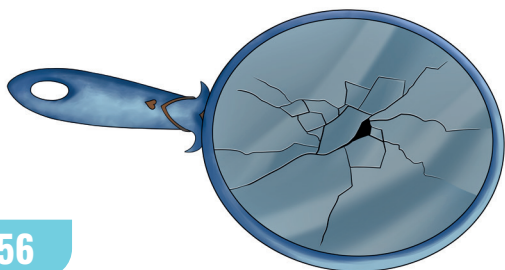
Консультація щодо формування здатності до саморегуляції психічних станів, посилення смислової регуляції діяльності.

Навчання вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки, наприклад «Безпечне місце». Порекомендувати заняття спортом чи фізичними вправами.

Третій рівень

4.8..... НАДАННЯ ППД ДИТИНІ З НЕЗАКІНЧЕНИМ СУЇЦИДОМ

	Ознаки	Психологічні та організаційні заходи
Перший рівень	Особа вчинила спробу самогубства	Оцінити небезпечність ситуації для себе. Прибрати загрозу життю особи, що чинить спробу самогубства, за потреби надати необхідну медичну допомогу.
	Може бути збудженим, тремтіти, плакати / може бути апатичним, байдужим / може бути спокійним зосередженим (якщо ухвалив рішення довести спробу до кінця)	Не залишати наодинці (навіть якщо він виглядає спокійним), говорити з постраждалим (не бійтесь запитувати про суїцид, про те, чому він так вчинив, нехай виговориться, виплесне накопичені образи, горе тощо).
	Може просити бути з ним, підтримати його чи навпаки, намагатися заховатися від оточення	Емоційно підтримати, не засуджувати.
Другий рівень		Обов'язково порадити батькам / рідним звернутися до лікаря-психіатра.
	Обов'язково порадити батькам / рідним наглядати за потерпілим. Ухвалити рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної чи медичної допомоги.	
	Встановити свідків події, наближених (тих, що мають дружні, родинні зв'язки) осіб для подальшої профілактичної роботи з ними.	
Третій рівень	За можливості організувати проведення дебрифінгу в перші три дні, залучивши психологів мобільного пункту психологічної підтримки.	
	Обов'язково врахувати висновки лікаря-психіатра та його рекомендації під час проведення подальшої реадaptaції та корекції особи, яка вчинила спробу суїциду	



5 ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

ВПРАВА «САМОКОНТРОЛЬ ЗОВНІШНЬОГО ПРОЯВУ ЕМОЦІЙ»

У момент дії стресових чинників, за умови зростання емоційного напруження, необхідно запустити запитання самоконтролю:

«Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті мої зуби? Як я сиджу? Як я дишаю?».

Якщо виявлено ознаки напруження, необхідно:

1. Довільно розслабити м'язи, для розслаблення мимічних м'язів використовуйте такі формули: м'язи обличчя розслаблені; брови вільно розведені; лоб розгладжений; розслаблені м'язи щелепи; розслаблені м'язи рота; розслаблений язик, крила носа; все обличчя спокійне й розслаблене.
2. Зручно сісти, встати.
3. Зробити 2–3 глибоких вдихи та видихи.

ВПРАВИ «РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ ОБЛИЧЧЯ»

1. Завдання вправ — дати можливість усвідомити та запам'ятати відчуття розслаблених м'язів у контрасті з їх напруженням.
2. Кожна вправа охоплює дві фази — початкову (напруження) і наступну (розслаблення).
3. Напруження обраного м'яза чи групи м'язів має наростати плавно, «скидання» напруження здійснюється різко.
4. Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом.
5. Вправу не слід виконувати безпосередньо перед сном, оскільки м'язове напруження збуджує.
6. Кожну вправу повторюють 2–3 рази. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути того, щоб м'язи, які не задіяні в певний момент, були розслаблені.

«МАСКА ПОДИВУ». Заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови. (Пауза 15 секунд.)

«ЖМУРКИ» — вправа для очей. З повільним видихом, м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися як найсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім — секундна затримка подиху, вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

«ОБУРЕННЯ» — вправа для носа. Округлити крила носа та напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

«МАСКА ПОЦІЛУНКУ». Одночасно з вдихом поступово стискати губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі та зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

«МАСКА СМІХУ». Злегка примружити очі, на видиху поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити напружені м'язи обличчя. Повторити вправу кілька разів.

«МАСКА НЕВДОВОЛЕННЯ». З вдихом поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота — зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя — розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після такого тренування легко вдається подумки керувати розслабленням всіх м'язів.

ВПРАВА НА САМОСТІЙНЕ ШВИДКЕ ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ В 12 ТОЧКАХ

Для зняття напруження необхідно почати повільні кругові рухи очима — двічі в одному напрямку і двічі в іншому. Сконцентрувати увагу на віддаленому предметі, а потім переключити її на предмет, що розташований близько. Насупитися, напружуючи м'язи навколо очей, а потім розслабитись.

Після цього кілька разів широко позіхнути. Розслабити шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею з боку на бік. Підняти плечі до рівня вух і повільно опустити. Розслабити зап'ястя і покрутити ними. Стиснути і розтиснути кулаки, розслаблюючи кисті рук. Зробити три глибоких вдихи і м'яко прогнутися в хребті вперед — назад, із боку в бік. Напружте і розслабте сідниці, а потім литки ніг. Покрутіть ступнями, стисніть пальці ніг у такий спосіб, щоб ступні вигнулися догори.

Після виконання цієї вправи, ваше тіло звільниться від напруження в дванадцятьох основних точках.

ВПРАВА «ЧЕРЕВНЕ (НИЖНЄ) ДИХАННЯ»

Для більш повного засвоєння вправи, рекомендують класти долоні на живіт і слідкувати за підняттям та опусканням черевної стінки. Вихідне положення те саме. Зробити повний видих, при цьому ввібравши живіт всередину (діафрагма піднімається вгору). Повільно вдихнути повітря через ніс, випнувши живіт (діафрагма опускається), не рухаючи грудною кліткою і руками. Знову видихнути повітря — живіт вбирається глибоко всередину.

ВПРАВА «ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ»

Такий тип дихання використовують у різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження та нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, вгамувати хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитись перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих — довше на 1–2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується.

Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження.

Перша цифра — вдих, друга — видих, у дужках — затримка дихання:

4 — 4 (2), 4 — 5 (2), 4 — 6 (2), 4 — 7 (2), 4 — 8 (2), 4 — 8 (2), 5 — 8 (2), 6 — 8 (3), 7 — 8 (3), 8 — 8 (4), 8 — 8 (4), 7 — 8 (3), 6 — 7 (3), 5 — 6 (2), 4 — 5 (2).

ВПРАВА «ПОВІТРЯНА КУЛЬКА»

Уявіть собі, що у ваших грудях є повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і полічіть до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, полічіть до 3-х, водночас уявляйте, що кожна легеня — це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

ВПРАВИ НА УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Для того, щоб керувати емоціями, ви маєте вміти таке: викликати емоцію, викликати її свідомо у будь-якому контексті, утримувати її стільки, скільки потрібно (а не лише ввійшов-вийшов), виходити з неї (для деяких емоцій це важливіше, ніж входити), довільно керувати її інтенсивністю (наприклад, вміти радіти слабо, сильно та дуже сильно), відділяти одну емоцію від іншої.

ВПРАВИ НА ВІЗУАЛІЗАЦІЮ

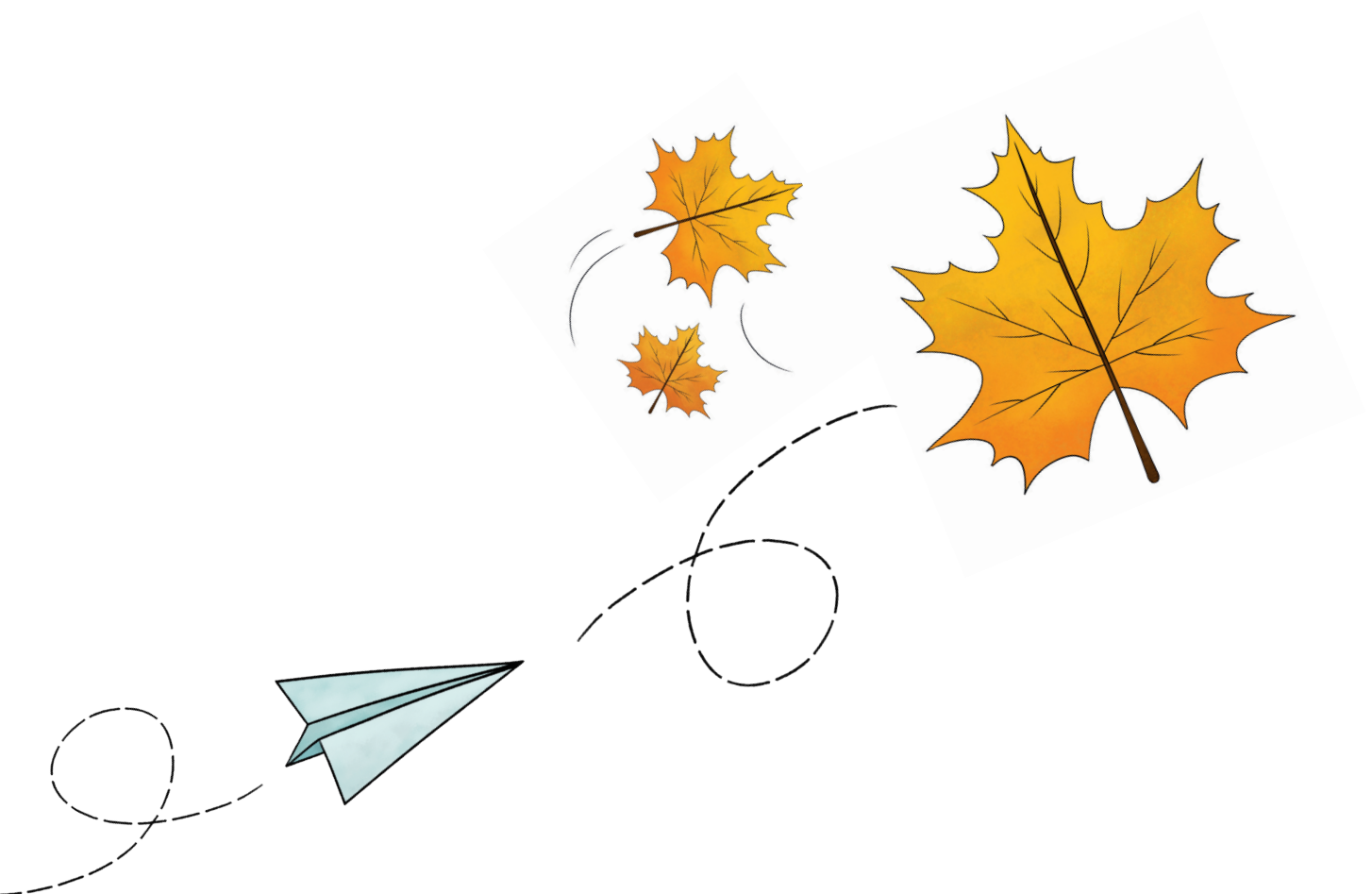
Образи пам'яті, що штучно створює уява людини, по-різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керується тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії — і поведінка її стає аналогічною. Техніки можуть застосовуватися як у груповій роботі, так і індивідуально, у моменти нетривалого відпочинку (наприклад на перервах, у транспорті тощо).

ВПРАВА «ВИСОКА ЕНЕРГІЯ»

Мета: заряд короткотривалої енергії і її оптимальне використання. Необхідний час: 3 хв. Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Оберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її... Вона вибухає в середині вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити. Сміливіше, не чекайте, дійте!

ВПРАВА «ПОПЛАВЕЦЬ В ОКЕАНІ»

Сядьте зручно. Дихання спокійне та рівне. Закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що ви маленький поплавець в океані. У вас немає мети, компасу, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчутти ці поштовхи і виринання... Відчуйте рухи хвиль, тепло сонця, краплі дощу... пружність товщі моря під вами, яка підтримує вас. Прислухайтесь до свого тіла, які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?



ВПРАВИ, ЕТЮДИ, ІГРИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗНЯТТЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ГРА « ВІТЕР ДУЄ ТА ЗДУВАЄ»

«Діти, пам'ятаєте, як осінній вітерець легенько кружляє листочки у повітрі? ... так і в нашій грі, легенький вітерець буде кружляти нас в центрі нашого кола. Ведучий називатиме ознаку, говорячи: «Вітер дує та здуває всіх, хто ...», а дітки, у кого є ця ознака, мають встати зі свого місця, покружляти в центрі кола і сісти на інший стільчик. Ведучий має сісти на будь-який стілець, що звільнився. Той, хто залишається без стільчика, стає ведучим».



ГРА «ВЧЕНИЙ»



Психолог вибирається на стільчик і оголошує себе вченим, а всіх дітей крапельками. Він просить дітей розосередитися по кімнаті: «Мені треба створити дуже важливу речовину та відправити її в космос. У колбу, яка у мене в руках, я буду крапати три різні рідини: жовту, зелену та червону.» Після кожного вливання кольору крапельки (діти) починають рухатися та зливатися (братися за руки), поки психолог не промовить: «Достатньо!» — і так декілька разів. Крапельки під час експерименту зливаються по 2–3–6 і т. д. Дуже добре, якщо на третій раз діти утворюють одну велику краплю, але підштовхувати їх до цього не треба, слід терпляче чекати, поки це вийде.

ГРА «БУДЬ УВАЖНИЙ»

«Діти, зараз ми будемо крокувати під музику. Але коли я вимовлю слово «зайчик», ви маєте почати стрибати як зайчики; коли вимовлю слово «кінь» — ніби вдаряти копитом об землю; на слово «раки» — задкувати; на слово «птахи» — бігати, розкинувши руки в боки; на слово «лелека» — стояти на одній нозі». Перед початком гри з'ясовують знання дітей про цих тварин, і показують відповідні картинки.

ВПРАВА «ЛАСКАВЕ ІМ'Я»

Психолог пропонує кожній дитині назвати лагідно сусіда праворуч, який неодмінно має подякувати, і вголос сказати йому: «Дякую» (вправу виконують по колу).

ВПРАВА «УСМІШКА ПО КОЛУ»

«Діти, подаруймо свою найкращу усмішку сусідові. А робити ми це будемо по колу, по черзі повертаючись до сусіда праворуч і всміхаючись йому».



ВПРАВА «ЙДИ ДО МЕНЕ!»

«А тепер просто ходіть кімнатою і час від часу, зустрічаючись з ким-небудь, говоріть: «Йди до мене!» — водночас ви можете усміхатися своєму товаришу та звати його, показуючи руками. А підійшовши один до одного, обійміться й трішечки постійте так».

ВПРАВА «ДОБРЕ ТЕПЛО»



«Давайте зараз станемо в коло й ніжно візьмемося за руки. Від мене вправо піде «тепло», я легенько потисну своєму сусідові справа руку, він — своєму сусідові, і так далі по колу. Спробуймо... А тепер теж саме, але вже із заплученими очима. Подивіться, відчуйте, як дружно у нас виходить».

ВПРАВА «ЩО Я ЛЮБЛЮ РОБИТИ»

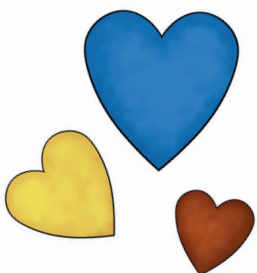
«Один з вас вибере щось, що він дуже любить робити, і почне без слів показувати це нам. А ми всі уважно будемо дивитися, що він хоче повідомити нам, але поки що будемо мовчати. А як тільки виконавець завершить свою пантоміму, ми почнемо виголошувати наші здогадки, і виконавець повідомить нам, хто ж правильно відгадав. Після обговорення виступатиме наступний» (психолог перший починає гру).

ВПРАВА «МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ...»

«Діти, зараз ми будемо по колу звертатися до сусіда ліворуч із словами: «Оленка, мені подобається..., тобто похвалимо сусіда за щось, зробимо йому комплімент».

ВПРАВА «СТІЛЬЧИК ЛЮБОВІ»

У центрі кола ставимо стільчик: «Діти, це стільчик не простий, це стільчик любові. Хто хоче першим посидіти на ньому й отримати від оточення ласку, тепло та любов?.. Сідай, (ім'я дитини), заплющ очі, і не відкривай, доки я не скажу. А ви, дітки, тихенько підійдіть і ніжно-ніжно погладьте його / її по плечах, спинці. А тепер тихесенько навшпиньки повертайтеся на свої місця... (ім'я дитини, яка сидить на стільчику в центрі кола), відкривай очі та розкажи нам, чи сподобався тобі «Стільчик любові?» Хто ще хоче посидіти на цьому стільчику?»



ВПРАВА «ЦАРІВНА НЕСМІЯНА»

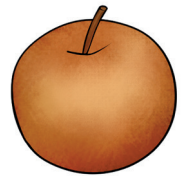
У центрі кола також ставиться стільчик. На нього сідає дитина (це буде Царівна Несміяна). Для того, щоб розвеселити царівну, треба говорити їй добрі слова про те, яка вона гарна. Діти по черзі говорять їй про її гарні якості.

ВПРАВА «БЕРІЗКА»

«Діти, прийміть положення: встаньте прямо, ноги разом, руки вздовж тулуба. А тепер підніміть руки вгору, спина при цьому залишається прямою, підборіддя піднесено. Ноги, як корені дерев, врастають в землю, стопи ніг разом, притиснуті до підлоги. Тягніться усім тілом вгору, начебто ви сильне дерево, якому не страшна ніяка буря. Ваше тіло струнке, красиве, сильне... (за 10 секунд) руки плавно опустіть. Зробіть 2–3 спокійних вдиху та видиху, й повторімо цю вправу».

ВПРАВА «ЗІРВИ ЯБЛУКО»

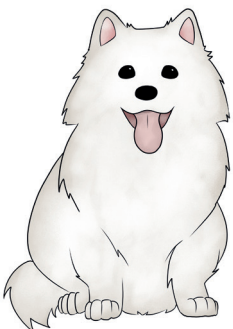
«Уявіть, що перед вами росте велика яблуня з чарівними великими яблуками. Яблука висять просто над головою, але без зусиль достати їх не вдається. Подивіться на мене, я покажу, як ви можете їх зірвати. Уявіть, що згори справа висить велике яблуко. Потягніться правою рукою якомога вище, підніміться навшпиньки й зробіть різкий вдих. Тепер зривайте яблуко. Нагніться і покладіть його на траву. Тепер повільно видихніть. Теж саме робімо лівою рукою».



ВПРАВА «НІ»

Під тиху музику психолог повільно та спокійно говорить: «Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Дихайте рівно та повільно. Вдих — сила, видих — впевненість і спокій. Ці сили допоможуть вам завжди. Ваше тіло відчуває силу. Уявіть, що ваш голос говорить: «Ні!». Всі сили, які вам потрібні, — у середині вас. Це ваша сила!.. Тепер поворухніть пальчиками, рукою, відкрийте очі й скажіть: «Я можу сказати «Ні!», коли це буде потрібно!» Діти, а коли потрібно говорити «Ні!» ???

ВПРАВА «ДОБРА ТВАРИНКА»



Діти встають у коло і беруться за руки. «Діти, пограймо у гру, яка називається «Добра тваринка». Уявіть, що ми — одна велика добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. І подихаємо разом. Вдих — робимо крок від середини кола. Видих — крок в середину кола. Наша тваринка дихає дуже рівно й спокійно... А тепер давайте зобразимо і послухаємо, як б'ється її велике серце. Стук — крок вперед, стук — крок назад».

ВПРАВА «ЛАГІДНІ РУКИ — ДОБРИЙ ПОГЛЯД — ПРИЄМНА ПОСМІШКА»

Пропонують покласти свої руки зверху на руки сусіда ліворуч, подивитися йому у вічі та всміхнутися. І так по колу.

ВПРАВА «ЕСТАФЕТА ГАРНИХ НОВИН»

«Діти, я хочу, щоб кожен з вас розповів будь-що приємне, що трапилось з ним учора (або на цьому тижні). При чому, поки ви говорите, м'ячик тримаєте в руках. Коли ви закінчите розповідати, передайте естафету гарних новин, тобто передайте м'ячик сусіду, і так по колу».



ВПРАВА «ОПИШІТЬ ОДИН ОДНОГО»

Дві дитини стоять або сидять спиною одне до одного й по черзі описують зачіску, обличчя, одяг іншого. Потім з'ясовують, хто виявився точнішим під час описування друга.

ВПРАВА «КОРОВИ – СОБАКИ – КІШКИ»

«Діти, встаньте, будь ласка, широким колом. Я підійду до кожного з вас і тихенько скажу на вушко назву якої-небудь тварини. Добре запам'ятайте її, тому що потім вам треба буде перетворитися на цю тваринку. Нікому поки що не говоріть те, що я вам шепотітиму» — психолог по черзі шепоче дітям на вушко: «ти будеш коровою», «ти будеш собакою», «ти будеш кішкою»). — «Тепер закрийте очі. Забудьте на деякий час людську мову. За хвилину попрошу вас «заговорити» так, як «говорить» ваша тваринка. Вам треба, не відкриваючи очей, об'єднатися в групи з усіма тими тваринками, які «говорять» так само, як і ви. Ви можете ходити по кімнаті і, почувши свою тваринку, рухатися їй назустріч. Потім, взявшись за руки, ви йдете вже вдвох і разом подаєте звук цієї тваринки, щоб знайти інших дітей, які «говорять» вашою мовою.

Готові? Всі закрили очі? Приготуйте вушка й слухайте звуки, які видають корова, собака та кішка. Почали!»

ВПРАВА «ТРИ ОБЛИЧЧЯ»

«Я покажу вам три вирази обличчя. Водночас я хочу, щоб ви відгадали, який вираз обличчя я показую. Показую перший раз (сумне). Який вираз обличчя я намагалася вам показати?.. Вірно, сумне обличчя. Які жести руками нам краще всього робити, щоб виразити сум? Нехай кожен із вас зробить сумне обличчя. Показую другий раз (сердате). А тепер?.. Вірно, сердате обличчя. Давайте всі зведемо брови, оскалимо зуби й стиснемо кулаки — покажемо сердате обличчя. А тепер третє обличчя (радісне, щасливе). Яке?.. Так, радісне. Для цього давайте всі широко всміхнімося й притиснемо руки до серця. Спробуймо ще раз: сумне, сердате, радісне. Тепер об'єднайтеся у пари і встаньте одне до одного спинами.

Оберіть одне із трьох облич, яке ми показували. Коли я дорахую до трьох, вам треба буде швидко повернутися одне до одного й показати обраний вами вираз обличчя. Завдання полягає в тому, щоб, не домовляючись заздалегідь, показати те саме обличчя, що й ваш партнер. Готові? Раз, два, три, початок гри!»

ВПРАВА «ВОГНИК ДРУЖБИ»

«Діти, встаньте в колі ближче один до одного. Опускаємось на коліна. Висуваємо вперед праву руку й кладемо на руку друзів. Теж саме робимо і з лівими руками. Розгойдуючи руки вгору-вниз усі разом вимовляємо слова: «Один-два-три! Вогонь, гори!». Потім зображуємо руками вогники полум'я, які звиваються вгору. Відчувши тепло, сідаємо на п'яточки, водночас кладемо руки на плечі сусідів і, зустрічаючись очима одне з одним, усі разом дякуємо: «Дякую!»

ВПРАВА «КВІТКА»

«Діти, уявіть себе маленьким зернятком, яке посадили в землю (сідаємо навшпиньки). Весняне сонечко пригріло, і зернятко проросло, і його тоненька стеблинка тягнеться до сонечка (руки над головою, плавно встаємо і розпрямляємось). І ось квітка виросла, розквітла, колихається, сонечку всміхається (рухаємось). Ввечері квітка засинає (сідаємо навшпиньки), а вранці знову тягнеться до сонечка».



ВПРАВА «ЛУНА»



«Діти, я зараз своєму сусідові праворуч скажу слово «привіт», а він, як луна, має відповісти так само «привіт». І так по колу».

ВПРАВА «СЛІПІЙ І ПОВОДИР»

Одному із дітей за бажанням зав'язують очі. Він «сліпий». Другий буде тим, хто його водитиме — «поводирем». Як тільки зазвучить музика, «поводир» обережно поведе «сліпого», надаючи йому можливість торкатися будь-яких речей — великих, маленьких, гладких, шорсткуватих, колючих, холодних тощо. Можна також підвести «сліпого» до місця, де предмети мають запахи. Тільки нічого не можна говорити при цьому. Коли через деякий час (до 3') музику виключають, діти міняються ролями. А коли ще раз виключають музику (ще 3'), діти повертаються в коло й розповідають про те, що вони пережили під час прогулянки.

ГРА «КОГО НЕ ВИСТАЧАЄ?»

«Діти, чи помічаєте ви, коли у класі когось із дітей немає? Я хочу пограти з вами в таку гру: один з вас буде ховатися, а всі інші – відгадувати, хто саме заховався. Спочатку я попрошу усіх закрити очі і, поки ніхто не бачить, тихенько торкнуса до плеча одного з вас. Той, кого я оберу, має відкрити очі, тихо вийти на середину кола й сховатися під цим покривалом. Після того, як він сховається, я попрошу всіх відкрити очі й відгадати, кого немає. А тепер закриваємо очі й починаємо гру...»

ГРА «НІЧНИЙ ПОЇЗД»

«Уявіть собі, що зовсім скоро Різдво й діти одного маленького містечка з нетерпінням чекають на подарунки. Вони чули, що потяг з іграшками до святкового вечора має пробиратися вночі страшним, заметеним снігом лісом. І лише в локомотива є фари, щоб освітлювати дорогу. Хто-небудь міг би сказати, які подарунки хотілося б отримати дітям цього маленького містечка? Хто з вас хотів би стати Локомотивом і везти потяг з іграшками дітям? Шестеро дітей будуть Вагонами з подарунками. Хто хоче бути ними? Всі інші будуть Деревами в нічному лісі. Дерева мають розташуватися так, щоб між ними було достатньо місця. Дерева не повинні рухатися, але вони можуть видавати тихесеньке «Шшш...» в момент, коли який-небудь Вагон потяга ризикує вдаритися об них. Три дерева особливо – на них є капелюхи. Поїзд обов'язково має об'їхати ці Дерева, перш ніж він залишить ліс (позначають місце, де потяг в'їжджає в ліс, і місце, де розташоване маленьке містечко). Тепер побудуймо наш Потяг. Становіться за Локомотивом і покладіть руки на плечі дитині, що стоїть попереду вас. Я зав'яжу очі кожному Вагону, тому що тільки у Локомотива є світло, і він може все бачити. Локомотив буде рухатися дуже повільно, щоб не загубити Вагони і щоб всі Вагони почувалися впевнено. Локомотив сам обирає шлях, яким поїде крізь ліс, але він обов'язково має пройти повз три особливих Дерева (у капелюхах). Даємо Локомотиву «старт»!

БЕСІДА «КОЛЬОРОВИЙ ОПИС НАСТРОЮ»

Психолог розповідає дітям, що настрій може відповідати певному кольору:

- червоний колір — відповідає захопленню (захвату);
- жовто-гарячий — висловлює радість, веселощі;
- жовтий — відповідає світлому, приємному настрою;
- зелений — спокійному стану;
- синій — сумному, невпевненому стану;
- фіолетовий — тривожному, напруженому стану;
- чорний — відповідає занепаду, зневірі;
- білий — страху.

Далі діти по черзі обирають собі кольорову пелюстку, а всі інші мають відгадати настрій, який відповідає цьому кольору.

РОЛЬОВА ГРА «ФАРБИ»

Психолог роздає дітям ролі: Покупець, Продавець, а всі інші діти — фарби, яким пропонують за допомогою міміки зобразити заданий або обраний колір.

Наприклад:

— Продавець: «Хто там?».

— «Покупець».

— «Що ви бажаєте?».

— «Фарбу».

— «Яку?»

Продавець має за настроєм Фарби, яку за допомогою міміки дитина зображує, з'ясувати бажаний колір. Якщо Продавець відгадає невірно, то він стає Фарбою. Перемагає той, хто відгадає більше фарб.

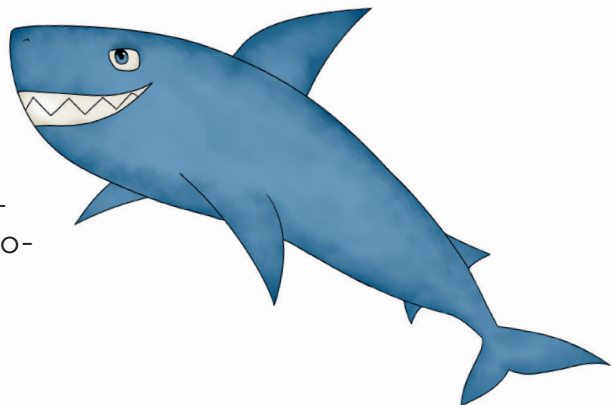
ВПРАВА «ОБЛИШ МЕНЕ, У МЕНЕ СЬОГОДНІ ПОГАНІЙ НАСТРІЙ»

«Діти, іноді у нас у всіх буває поганий настрій. Спробуємо пограти зі своїм поганим настроєм. Спробуємо це зробити у грі «Облиш мене, у мене сьогодні поганий настрій». Для цього, об'єднавшись у пари, притуліться долонями один до одного, насупіть брови, сердито скажіть один одному: «Облиш мене, у мене сьогодні поганий настрій!». Потім ідіть до іншої дівчинки чи хлопчика».

ГРА «АКУЛИ І МАТРОСИ»

«Діти, ділімось на дві команди: одні будуть матросами, другі акулами. На підлозі бачимо велике коло — це корабель. В океані навколо корабля плаває багато акул. Ці акули намагаються зтягти матросів у море, а матроси намагаються зтягти акул на корабель. Коли акулу повністю зтягають на корабель, вона перетворюється на матроса, а якщо матрос опиняється у морі то він перетворюється на акулу. Перетягувати один одного можна лише за руки. Окрім того, є важливе правило: один матрос – одна акула. Ніхто більше не має права втручатися. Діти, якщо хтось з вас злякається, чи йому буде неприємно або боляче, він завжди може крикнути «Стоп!», тоді уся боротьба на деякий час зупиниться, але всі інші залишаються на своїх місцях. Коли «Стоп!» вигукну я, вчиняємо так само.

Отже, одна половина дітей забирається на корабель, а друга половина — стає акулами, що плавають навколо корабля. Гру почали!»



ВПРАВА «СКРИНЬКА ПЕРЕЖИВАНЬ»

«Діти, я сьогодні принесла невеличку скриньку. Пропоную відправити її по колу, щоб зібрати наші неприємні переживання та турботи. Ви можете розповісти про це пошепки, але обов'язково в цю скриньку. Потім я її заклею й заберу, а разом з нею зникнуть і ваші неприємні переживання».

ВПРАВА «ЧАРІВНА ПОДУШКА»

«А ще я принесла чарівну подушечку. Кожен по черзі може на ній посидіти й розповісти нам про будь-яке своє бажання. Той, хто сидить на подушечці, буде розпочинати свою розповідь словами: «Я хочу...». Всі інші будуть його уважно слухати».

ВПРАВА «Я СИЛЬНИЙ — Я СЛАБКИЙ»

«А зараз я пропоную вам перевірити, як слова та думки впливають на стан людини. Задля цього ми виконаємо таку вправу.

Анжела, витягни, будь ласка, вперед руку. Я буду опускати твою руку вниз, натискаючи на неї зверху. Ти маєш утримувати руку, водночас говорячи голосно й рішуче: «Я сильна!». Тепер робимо те саме, але ти маєш говорити: «Я слабка», вимовляючи з відповідною інтонацією, тобто тихо, понуро... Ось бачите діти, як слова підтримки можуть нам допомогти впоратися з труднощами і перемогти їх».

Обговорення життєвих ситуацій: сильний — слабкий, сміливий — боязкий, упевнений — сором'язливий тощо.

ВПРАВА «ПОДАРУНОК»



«Уявіть, що ваш друг від'їжджає в далеку подорож. Він вже сідає у потяг. Вам хочеться зробити на прощання йому подарунок, але у вагон вже не пускають. Подарунок треба подарувати за допомогою міміки та жестів перед вікном вагону».

ВПРАВА «ДЗЕРКАЛО»

«Діти, а тепер уявіть, що ви прийшли в магазин, де багато дзеркал. Одна дитина обирається ведучим — вона стає в центрі кола, а інші діти стоять по колу, вони — «дзеркала». Ведучий показує різні рухи, а «дзеркала» мають повторювати ці рухи».

ВПРАВА «ЗООПАРК»

Діти діляться на дві групи. Перша група — діти, які будуть зображувати тварин в зоопарку; інша група дітей — діти, які гуляють зоопарком і відгадують, яка тварина перед ними. Після того як всі тварини будуть відгадані, діти міняються ролями.

ВПРАВА «НУДНО-НУДНО...»

«Діти, сідаємо на стільчики, які стоять по колу. Коли я буду говорити вірш: «Нудно-нудно так сидіти, один на одного глядіти, чи не час нам пробігтися і місцями поміняться», — треба всім піднятися й помінятися місцями, тобто пересісти на інший стільчик. Всім зрозуміло? Тоді — один, два, три, гру почали!» Коли діти міняються місцями, психолог прибирає один стільчик. Цю гру можна грати доти, доки не залишиться сама спритна дитина. Діти, які вибувають з гри (не встигли зайняти місце, і стільчика їм не вистачило), стають суддями: слідкують за дотриманням правил гри.

ВПРАВА «ТРИСКИ НА ВОДІ»

«Діти, встаньте в два ряди, один навпроти одного. Відстань між рядами має бути трохи більша, ніж простягнута рука. Ви всі разом — вода однієї річки. Річкою зараз попливуть тріски. Одна дитина розпочне мандрівку річкою, як перша тріска. Вона сама вирішить, як буде рухатися. Наприклад, вона може закрити очі й повільно пройти прямо. А вода (діти) плавно руками допоможуть трісці знайти дорогу. Можливо, тріска попливе не прямо, а буде крутитися. Вода і цій трісці має допомогти знайти дорогу. Можливо, тріска залишить очі відкритими й рухатиметься хаотично або колами. Вода має їй допомагати. Коли тріска проходить до кінця річки, то вона стає поруч з останньої дитиною і чекає, доки не припливе наступна тріска. Вона стає навпроти першої, і тим самим вони утворюють ріку, поступово подовжуючи її. І так, не поспішаючи, річка буде блукати по цій кімнаті, доки всі діти не пропливуть річкою, зображуючи тріски».

ІГРИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ АГРЕСІЇ

«ОБЗИВАЛКИ» (КРЯЖЕВА Н.Л.)

Мама / тато / психолог і дитина / діти стають один напроти одного (або в коло) і кидають один одному м'яч. Кидаючи м'яч, називайте один одного різними «образливими словами», які насправді зовсім не образливі. Заздалегідь домовтеся, якими словами можна користуватися. Це можуть бути назви овочів, фруктів, грибів, меблів. Кожне звернення має починатися зі слів: «А ти, ..., морквочка!» Пам'ятайте, що це гра, тому ображатися не потрібно. Наприкінці гри нехай кожен назве іншого лагідним словом, наприклад: «А ти, ..., сонечко!»

Проведіть гру у швидкому темпі, попередивши дітей, що ображатися не можна.

«ПИЛ»

Запропонуйте дитині вибити пил з подушки. Нехай малюк б'є її, кричить.

«БОРОТЬБА ПОДУШКАМИ»

Увімкніть веселу музику, візьміть у руки подушки та злегка побийтеся ними. Але ви маєте чітко встановити правила — не бити руками, не кричати образливі слова. Якщо правила порушують, гра зупиняється.

6 ДОДАТКИ

АДАПТОВАНА ШКАЛА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПТСР (ЗА CLINICAL-ADMINISTERED PTSD SCALE — CAPS)

Прізвище Ім'я _____

Вік _____ років Дата _____

Практичний психолог _____

А. травматичні події _____

В. ПОСТІЙНО повторюване переживання травматичної події (1), що повторюється, нав'язливі спогади про подію, що викликають дистрес _____

Частота _____

1 Чи траплялося так, що ти мимоволі, без жодного приводу, згадував про ці події? Чи було це тільки уві сні? (виключити, якщо спогади з'являлися тільки уві сні.) Як часто це відбувалося протягом останнього місяця?

- 0 — ніколи;
- 1 — один або два рази;
- 2 — один або два рази на тиждень;
- 3 — кілька разів на тиждень;
- 4 — щодня або майже щодня

2 Якщо з цих випадків взяти найважчий, наскільки сильні були переживання, викликані цими спогадами? Чи був ти змушений переривати справи, які робив у цей момент? Чи в змозі, подолати ці спогади, позбутися від них?

- 1 — один або два рази;
- 2 — один або два рази на тиждень;
- 3 — кілька разів на тиждень;
- 4 — щодня або майже щодня.

3 Якщо з цих випадків взяти найгірший, наскільки сильні були ті неприємні, важкі переживання та почуття дискомфорту, які викликали ці сни? Ти прокидався через ці сни?

- 0 — відсутні;
- 1 — слабо виражена інтенсивність симптому: мінімальний дистрес, що не викликав пробудження;
- 2 — помірна інтенсивність: прокидається, відчуваючи дистрес, але легко засинає знову;
- 3 — висока інтенсивність: дуже важкий дистрес, утруднене повторне засинання;
- 4 — дуже висока інтенсивність: нездоланий дистрес, неможливість заснути знову.

- 4 Чи намагався ти відганяти думки про подію (як)? Намагався докладати зусиль, щоб уникнути відчуттів, пов'язаних з почуттями гніву, печалі, провини тощо? Як часто це траплялося протягом останнього місяця?**
- 0 — ніколи;
 1 — один або два рази;
 2 — один або два рази на тиждень;
 3 — кілька разів на тиждень;
 4 — щодня або майже щодня.
- 5 Чи намагався ти коли-небудь уникати будь-яких дій або ситуацій, які нагадували б про подію (як)?**
- 0 — ніколи;
 1 — один або два рази;
 2 — один або два рази на тиждень;
 3 — кілька разів на тиждень;
 4 — щодня або майже щодня.
- 6 Наскільки потужними були зусилля, які довелось докладати для того, щоб уникати якихось дій або ситуацій, пов'язаних з подією (ями)**
- 0 — ніякого зусилля;
 1 — слабка інтенсивність симптому: мінімальне зусилля;
 2 — помірна інтенсивність: певне зусилля, уникнення безумовно є;
 3 — висока інтенсивність: значне зусилля, уникнення безумовно є;
 4 — дуже висока інтенсивність: чітко виражені спроби уникнення.
- 7 Чи траплялося так, що ти не міг пригадати важливі обставини того, що сталося з тобою (наприклад імена, особи, послідовність подій)?**
- 0 — нічого, ясна пам'ять про подію загалом;
 1 — деякі обставини події було неможливо згадати (менш ніж 10%);
 2 — низку обставин події було неможливо згадати (20–30%);
 3 — більшу частину обставин події було неможливо згадати (50–60%);
 4 — майже зовсім неможливо було згадати подію (більш ніж 80%).
- 8 Чи відчуваєш ти, що втрачаєш інтерес до занять, які були для тебе важливими або приємними (наприклад спорт, захоплення, спілкування)?**
- 0 — втрати інтересу взагалі не було;
 1 — втрата інтересу до певних занять (менш ніж 10%);
 2 — втрата інтересу до кількох занять (20–30%);
 3 — втрата інтересу до великої кількості занять (50–60%);
 4 — втрата інтересу майже до всього (більш ніж 80%).
- 9 Чи не було у тебе відчуття віддаленості або втрати зв'язку з оточенням?**
- 0 — такого взагалі не було;
 1 — рідко (менше 10% часу);
 2 — іноді (20–30%);
 3 — часто (50–60%);
 4 — майже завжди або постійно (більше ніж 80%).
- 10 Чи були такі періоди, коли ти був «бездушний» (було важко переживати такі почуття, як любов або щастя)?**
- 0 — такого взагалі не було;
 1 — рідко (менше 10% часу);
 2 — іноді (20–30%);
 3 — часто (50–60%);
 4 — майже завжди або постійно (більше ніж 80%).

11 Чи було коли-небудь, що ти відчував відсутність необхідності будувати плани на майбутнє, що чомусь у тебе «немає завтрашнього дня»?

- 0 — такого взагалі не було;
- 1 — рідко (менше 10% часу);
- 2 — іноді (20-30%);
- 3 — часто (50-60%);
- 4 — майже завжди або постійно (більше ніж 80%).

12 У найгіршому випадку наскільки сильним було почуття, що у тебе не буде майбутнього?

- 0 — відчуття скороченого майбутнього немає;
- 1 — слабка інтенсивність симптому: незначні відчуття щодо стислості життєвої перспективи;
- 2 — помірна інтенсивність симптому: виразно присутнє відчуття скороченої життєвої перспективи;
- 3 — висока інтенсивність симптому: значно виражені відчуття скороченої життєвої перспективи, можуть мати місце певні передчуття про тривалість життя;
- 4 — дуже висока інтенсивність симптому: всепоглинаюче почуття скороченою життєвої перспективи, переконаність у передчасній смерті.

13 Чи були у тебе якісь проблеми з засинанням або з тим, щоб спати нормально?

- 0 — ніколи;
- 1 — один або два рази;
- 2 — один або два рази на тиждень;
- 3 — кілька разів на тиждень;
- 4 — щоночі (або майже щоночі).

14 Труднощі із засинанням?

ТАК НІ

15 Пробудження серед сну?

ТАК НІ

16 Дуже ранні пробудження?

ТАК НІ

17 Кількість годин сну (без пробуджень) за ніч

18 Бажана кількість годин сну для обстежуваного

19 Як багато часу треба тобі, щоб заснути? Як часто ти прокидаєшся серед ночі?

- 0 — немає проблем зі сном;
- 1 — слабка інтенсивність симптому: кілька утруднено засипання, деякі труднощі зі збереженням сну (втрата сну до 30 хвилин);
- 2 — помірна інтенсивність: певне порушення сну — чітко виражена збільшена тривалість періоду засинання або труднощі зі збереженням сну (втрата сну — 30-90 хвилин);
- 3 — висока інтенсивність: значне подовження часу засинання або значні труднощі зі збереженням сну (втрата сну — 90 хвилин - 3 години);
- 4 — дуже висока інтенсивність: дуже тривалий латентний період сну, непереборні труднощі зі збереженням сну (втрата сну більше 3 годин).

- 20 Чи були такі періоди, коли ти відчував, що ти незвично дратівливий або проявляв почуття гніву?**
- 0 — ніколи;
 1 — один або два рази;
 2 — один або два рази на тиждень;
 3 — кілька разів на тиждень;
 4 — щодня або майже щодня.
- 21 Чи не здавалося тобі важким зосередитися на якомусь занятті?**
- 0 — взагалі не було;
 1 — дуже рідко (менше 10% часу);
 2 — іноді (20-30% часу);
 3 — більшу частину часу (50-60%);
 4 — майже завжди або постійно (більше ніж 80%).
- 22 Чи доводилося тобі бути якимось особливо настороженим або пильним навіть тоді, коли для цього не було очевидної необхідності?**
- 0 — взагалі не було;
 1 — дуже рідко (менше 10% часу);
 2 — іноді (20-30% часу);
 3 — більшу частину часу (50-60%);
 4 — майже завжди або постійно (більше ніж 80%).
- 23 Чи відчував ти сильну реакцію переляку на гучні несподівані звуки (наприклад на автомобільні вихлопи, піротехнічні ефекти, стукіт дверей тощо)?**
- 1 — один або два рази;
 2 — один або два рази на тиждень;
 3 — кілька разів на тиждень;
 4 — щодня або майже щодня.
- 24 Чи був якийсь період після подій, коли вони тебе турбували значно більше, ніж протягом останнього місяця?** TAK NI
- 25 Цей період (або ці періоди) тривав упродовж як мінімум місяця?** TAK NI
- 26 Приблизно коли цей період (ці періоди) почався та закінчився?**

Обрахування результатів відбувається підрахунком середніх значень показників CAPS (Тарабрина, 2001)

Обстежені групи	F	I	T
Переміщені особи, «норма»	9,53 ± 8,23	9,15 ± 6,95	18,68 ± 14,95.
Переміщені особи, ПТСР	30,00 ± 9,71	31,29 ± 9,41	61,29 ± 18,79

F — частота симптомів, I — інтенсивність симптомів, T — загальний бал.
 2 бала — помірна інтенсивність.

АДАПТОВАНА ШКАЛА ОЦІНКИ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ (IMPACT OF EVENT SCALE-R)

Ім'я _____

Освіта _____

Сімейний стан _____

Вік _____ років Дата обстеження _____

Інструкція: Нижче наведено описи переживань людей, які перенесли важкі стресові ситуації. Оцініть, якою мірою ви відчували такі почуття щодо подібної ситуації, колись пережитої вами

Для цього виберіть і обведіть кружком цифру, що відповідає тому, як часто ви відчували подібне переживання протягом останніх 7 днів, включаючи сьогоднішній.

	ніколи	рідко	іноді	часто
1 Будь-яке нагадування про цю подію (ситуації) змушувало мене заново переживати все, що сталося.	0	1	3	5
2 Я не міг спокійно спати вночі.	0	1	3	5
3 Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося.	0	1	3	5
4 Я відчував постійне роздратування та гнів.	0	1	3	5
5 Я не дозволяв собі засмучуватися, коли я думав про цю подію або щось нагадувало мені про нього.	0	1	3	5
6 Я думав про те, що трапилося не зі своєї волі.	0	1	3	5
7 Мені здавалося, що все, що сталося зі мною начебто не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.	0	1	3	5
8 Я намагався уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапилося.	0	1	3	5
9 Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості.	0	1	3	5
10 Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.	0	1	3	5

11 Я намагався не думати про те, що трапалося.	0	1	3	5
12 Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання щодо того, що трапалося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.	0	1	3	5
13 Я відчував щось подібне до заціпеніння, і всі мої переживання щодо того, що сталося були наче паралізовані.	0	1	3	5
14 Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, наче все ще перебуваю в тій ситуації.	0	1	3	5
15 Мені було важко заснути.	0	1	3	5
16 Мене буквально переповнювали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.	0	1	3	5
17 Я намагався витіснити те, що трапалося з пам'яті.	0	1	3	5
18 Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь.	0	1	3	5
19 Коли щось нагадувало мені про те, що трапалося, я відчував неприємні фізичні відчуття — потів, дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс тощо.	0	1	3	5
20 Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося.	0	1	3	5
21 Я був постійно насторожений і весь час чекав, що трапиться щось погане.	0	1	3	5
22 Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапалося.	0	1	3	5

Ключі для обробки

Субшкала «вторгнення» сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала «уникнення» сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала «фізіологічна збудливість» сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Середні значення показників методики ШОВТС (IES-R)

Обстежені групи	IN	AV	AR	IES-R
Переміщені особи, «норма»	14,58 ± 10,83	14,94 ± 9,90	11,27 ± 9,87	40,79 ± 28,19
Переміщені особи, ПТСР	27,43 ± 6,00	27,43 ± 5,91	22,57 ± 8,06	77,43 ± 14,25

ЛІТЕРАТУРА, У ЯКУ ПІДГЛЯДАЛИ ПІД ЧАС РОБОТИ НАД ДОВІДНИКОМ

1. Аносова А. В., Петушкова Л. А., Петушкова О. Д. Сьогодні заради майбутнього. Школа у воєнний і післявоєнний час : посібник для керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Київ: Центр інноваційної освіти «Про. Світ», 2022. 148 с.
2. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Київ : МЖПЦ «Ла Страда–Україна», 2014. 84 с.
3. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
4. Перша психологічна допомога : посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Київ : Унів. видво ПУЛЬСАРИ, 2017. 104 с.
5. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова; за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022. 80 с.
6. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / за ред. Волинець Л. С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
7. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : методичний посібник / Уклад.: Г. Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.
8. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна : навчання технік зцілення. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с .
9. Христюк О. Л. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192с.
10. Carnelley K. B., Janoff-Bulman R. Optimism about love relationships: General vs specific lessons from one's personal experiences. Journal of Social and Personal Relationships. 1992. Vol. 9(1). P. 5–20.

ЛІТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАНА ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ

- Булінг у закладах освіти: куди звертатися по допомогу? <https://www.legalaid.gov.ua/>
- Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / За ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2015. 155 с. <https://lib.iitta.gov.ua/705405/1/A4%20МЕТОДИЧНИЙ%20ПОСІБНИК%202015.pdf>
- Консультування дитини, яка пережила сексуальне насильство. <https://sexology.org.ua/konsultuvannya-ditini-yaka-perezhiba-seksualnenasilstvo/>
- Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с. https://lib.iitta.gov.ua/709040/1/Досвід_СЖО_2017.pdf
- Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-talk-to-children-about-war>
- Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/>

