

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА:

ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ



ВСТУП

Під час війни вчителі вимушені витримувати подвійне навантаження. Вони створюють безпечне середовище для навчання дітей, допомагають їм усвідомлювати, виражати та керувати емоціями, але водночас самі переживають біль, сум, безпомічність, лють, страх, провину тощо.

Буває так, що вчитель погано спав вночі, не встиг поспіяти або втомився від навантаження, але попри все проводить уроки. У таких умовах може статися складний діалог з учнем, який порушує поведінку в класі. Або ж тема уроку може викликати болючі асоціації чи спогади. Усе це може стати тригером і спровокувати дії, які в інших випадках учитель не вчинив би.

Нумо познайомимося зі процесами регуляції стресу, аби краще розуміти себе та мати змогу вчасно допомогти.



Психолог Стівен Порджес пояснив як наше тіло обробляє стрес. Виявилось, що тіло та мозок спілкуються між собою за допомогою блукаючого нерву, що допомагає нервовій системі відреагувати на ситуацію та вмикає давню систему захисту – **«рептильний мозок»**. Його роботу неможливо контролювати, тож він може раптово вимкнути всі системи тіла. Але також саме цей нерв дозволяє усміхатися у відповідь на усмішку та насуплюватися на неприємні висловлювання.

Полівагальна теорія пояснює 3 основні стани нервової системи та пропонує своєрідну карту, щоб допомагати зрозуміти функції цієї системи.

Важливо розуміти, що йдеться про нормальні реакції на ненормальні ситуації.

Є 3 зони (стани) нервової системи. Лише 1 з них може бути активною в єдину мить часу. Ці зони прийнято позначати кольорами:

◆ **зелений** – соціальна взаємодія та спокій;

зв'язок

безпека

затишок

допитливість

кмітливість

✦ **ЖОВТИЙ** – ви «увімкнулися» та не можете «вимкнутися»:

сильна напруга
у тілі

імпульсивність,
скачуть думки

швидка
мова

тривога,
знервованість

усе сприймається
через «біле» і «чорне»

кричите у відповідь
на незначні речі

відсутнє почуття
безпеки

✦ **ЧЕРВОНИЙ** – ви у «вимкненому» стані:

згорблена
постава тіла

відчуття ніби «нікого
немає всередині»

не хочеться
їсти

не хочеться займатись
улюбленими справами

поганий
сон

постійна
втома

не можу
закінчити справу

Якщо ви добре почуваетесь, відчуваєте найменші зміни стани учнів і гнучко реагуєте на них, то ви у **зеленій зоні**. Проте вам не завадить робити вправи, що підтримуватимуть ваш гармонійний та спокійний стан.

Підзарядитися енергією задля допомоги іншим, можуть допомогти вправи:

САМОЗАСПОКОЄННЯ ТА ЗОСЕРЕДЖЕННЯ



☺ **Сядь якнайзручніше**, ноги стоять на підлозі, руки розслаблені на підлокітниках стільця або на ногах. Спина пряма, голова розслаблена посередині плечей.

☺ **Якщо з'являються тривожні думки**, просто дозволь їм пройти, як хмарам на небі.

☺ **Знайди точку в просторі, щоб сфокусувати свій погляд**. Ти також можеш заплющити очі (і відкрити їх знову в будь-який момент!) або розфокусувати погляд.

☺ **Зверни увагу на своє дихання**, глибоко вдихни та повільно видихни. Потім тихо рахуй, вдихаючи – 5, видихаючи – 5, потім вдихаючи – 4, видихаючи – 4, потім продовжуй рахувати так само далі: вдихання – 3, видихання – 3, вдихання – 2, видихання – 2 і врешті вдихання – 1 та видихання – 1.

☺ **Потім знову зосередься на кімнаті та поточному моменті**. Ти можеш рухатися, потягуватися, як тобі зручно. Регулярне застосування вправи допомагатиме розслабитися.

Щоб вийти із **жовтої зони** постійного реагування, виконайте вправу «Мурахоїд». Для цього потрібно сильно напружити м'язи обличчя: заплющити очі, звести брови, максимально витягнути губи трубочкою та затриматися на 10-15 секунд. Потім потрібно розслабити обличчя та повторити вправу.

Прості кроки, що допоможуть вийти з **червоної зони** емоційного вигорання:

- ✦ потрусить кінцівками;
- ✦ зробить декілька довгих шумних видихів;
- ✦ поверніть голос, для цього можна погарчати («PPPPPPP!»).

Повернутися в **зелену зону** можна за допомогою **практики орієнтації** – озирніться навколо та знайдіть 5 предметів одного кольору. Ця вправа допомагає заземлитися, активізує увагу та повертає відчуття контролю над тілом і простором.

Також звертайте увагу на дихання. Це потужний механізм заспокоєння нервової системи. Коли ми глибоко вдихаємо та видихаємо, волокна навколо легень розтягуються. Ця інформація переміщується блукаючим нервом до мозку та викликає глибокий видих, що нас заспокоює.



Вікно толерантності – це концепція, що описує оптимальну зону збудливості, в якій ми можемо контролювати себе. Вона допомагає зрозуміти як емоційний стан впливає на здатність функціонувати та взаємодіяти з навколишнім світом, надає інструменти для покращення емоційної регуляції та стійкості до стресу.

Перебування у стані толерантності до стресу не означає, що ми почуваємося добре, а те, що **ми почуваємося в балансі та можемо контролювати себе.**

У верхній частині вікна – **гіперзбудження**: тривога, стрес, роздратованість. Згідно полівагальної теорії, це червона зона, в якій **нам складно керувати ситуацією.**

У нижній частині – **пасивна реакція**. Це коли людина **у стані емоційного оніміння**, енергетично виснажена та не може чітко мислити.

Якщо учень потрапляє в **червону зону**, йому складно концентруватися та відповідати на запитання.

Вчителю також важливо сканувати власні реакції та навчитися помічати дію тригерів.

Тригер



Подія, що викликає яскравий емоційний спогад про травматичну ситуацію. Ними можуть бути люди, предмети, місця, запахи, звуки, слова чи навіть кольори, що провокують автоматичну емоційну чи поведінкову реакцію.

Часто тригером під час уроку стає відчуття несправедливості, зіткнення різних поглядів, втрата контролю, знецінювання тощо. **Ви можете відчувати спектр емоцій:** люті, розчарування, фрустрацію, сором, печаль, а після цього опинитися в ситуації підвищеного ризику виходу зі професійної ролі. Емоції можуть спонукати вчинити так, як ми би не хотіли – розпочати суперечку з учнем, сказати щось, про що шкодуватимемо, заціпеніти від страху. У таку мить у голові з'являються картинки, які складно контролювати або зупинити. Може різко підвищитися рівень тривоги, пальці стискаються в кулаки, напружуються плечі, обличчя, шия. Голос готовий зірватися на крик. Ви дихаєте часто та поверхнево.

Якщо така стресова реакція трапилася з вами під час уроку, **ось декілька порад:**



- 1 Дайте завдання, вибачтеся, вимкніть камеру та мікрофон на 2 хвилини (якщо веде урок віддалено) та виконайте наступні кроки.
- 2 Вийдіть у коридор або іншу кімнату.
- 3 Змочіть чоло, скроні й зап'ястя холодною водою. Випийте склянку води. У стресовій ситуації пересихає слизова оболонка, а зволожуючи її ви допомагаєте тілу стабілізуватися.
- 4 Видихніть через рот, після цього хвилину дихайте так, щоб видих був довшим за вдих.

Наша дихальна система — те, що ми можемо контролювати в умовах підвищеного стресу. Коли ми нервуємо, часто не видихаємо повністю, через що в тілі накопичується напруга. Усвідомлений подовжений видих допомагає розслабитися, зняти напруження та відновити баланс – стабілізує рівень гормонів і підтримує імунітет.

- 5 Озирніться навкруги, навіть якщо приміщення вам добре знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишіть їх.
- 6 Струсіть напругу – порухайте руками, головою, тілом. Продовжуйте робити вдихи та довгі видихи.
- 7 Коли стан стабілізувався, можна повертатися у клас (зум) і продовжувати урок.



Керування стресовою реакцією — навичка, яку можна тренувати.





ЯК ПІДТРИМАТИ ІНШИХ?



Як діяти, якщо в людини істерика?

- 1 Зупинити словом і запропонувати відійти (за потреби).
**Спробуйте спершу зупинити людину словами. Якщо це безпечно та доречно, можна запропонувати перейти в інше місце. Будь-який фізичний контакт має відбуватися лише за згоди.*
- 2 Встановити контакт очима.
- 3 Дати води, вмити. Наполягати, щоб вона зробила хоча би ковток.
- 4 Показати дихальну вправу, говорити спокійно та дружньо: *«Дихай як я. Вдих, видих, вдих, видих».*
- 5 У разі надмірного емоційного потрясіння, спробувати легко струснути чи поплескати по тілу, за попередньою згодою дитини.
- 6 Сказати: *«Зараз це пройде, ти заспокоїшся, я поруч».* Ви повинні говорити голосно, чітко та твердо. Фрази мають бути короткими – 2-3 слова. Вам потрібно бути спокійними та виваженими.

Як заспокоїти людину у кризовому стані по телефону?

- 1 **ВСТАНОВІТЬ КОНТАКТ**
Повторіть декілька разів *«Ти мене чуєш?»*. Повторюйте доки не отримаєте відповідь.
- 2 **СТАБІЛІЗУЙТЕ ДИХАННЯ**
«Зроби вдих і видих», «Зробив?», «Ще раз», «Добре».
- 3 **ПЕРЕКЛЮЧІТЬ УВАГУ**
«Де ти зараз?», «Що бачиш навколо?», «Хто поруч?».
- 4 **ПЕРЕВІРТЕ БЕЗПЕКОВУ СИТУАЦІЮ**
«Ти в безпеці?», «Щось загрожує тобі?». Якщо ні – дайте чітку інструкцію дій.



5 НАЗВІТЬ ЕМОЦІЮ ТА ПІДТРИМАЙТЕ

«Ти злякався», «Тобі страшно», «Це мине»,
«Я з тобою», «Слухай мій голос».

6 РЕАГУЙТЕ НА СТУПІНЬ АФЕКТУ

Якщо людина не реагує, припустимо
голосно звернутися до неї.

7 ДАЙТЕ ПРОСТЕ ЗАВДАННЯ

«Іди додому, приготуй щось поїсти,
умийся, вимкни телевізор».

8 ДОМОВТЕСЯ ПРО ЗВ'ЯЗОК

«Я зателефоную за 10 хвилин, добре?».



ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА

Ви помітили в себе такі симптоми під час/після перегляду сайтів і соціальних мереж:



виснаження

термінове бажання
реагувати



порушення сну,
апетиту, режиму

почуття
невпевненості
в собі

безсоння



незадоволення
зовнішністю чи життям



Можливо, вам знайомий феномен
FOMO – Fear of missing out (страх щось упустити)?

- 1 Звичка публікувати все важливе викривлює сприйняття реальності та себе.
- 2 Потік сповіщень перемикає увагу.
- 3 Зникають час і сили.

ЩО РОБИТИ?

- 1 Керуйте фокусом уваги.
- 2 Лайкайте лише тоді, коли хочете бачити схожий контент.
- 3 Читайте повні матеріали, а не заголовки.
- 4 Налаштуйте стрічку.
- 5 Обмежте час на чати.
- 6 Беріть участь у професійній спільноті, де можна «за закритими дверима» обговорити важливі речі з колегами.



СПІВРЕГУЛЯЦІЯ З УЧНЯМИ У КРИЗОВОМУ СТАНІ

Коли людина відчуває себе в безпеці поруч з іншими, їй легко з ними взаємодіяти, а коли вона стривожена, втомлена чи злиться – навпаки. Під час викладання власного предмету, вчитель може навчити учнів також й принципам роботи їхнього тіла та мозку.

Традиційна дисципліна найкраще працює з тими учнями, які найменше її потребують, а найгірше з тими, кому вона найбільше потрібна. Учні, які у ранньому віці перебували у складних життєвих обставинах, можуть проявити гостру стресову реакцію у відповідь на покарання. **Нейропсихологи досліджували шкільну дисципліну та зробили висновок, що взаємини та безпечний простір навчання мають найбільше значення для школярів.** Такі взаємини зазвичай формує дорослий, мозок і нервова система якого знаходяться у спокійному, врівноваженому та доброзичливому стані. Такий стан може заспокоїти й учня. Школа повинна стати середовищем, де учні відчуваються безпечно та довіряють одне одному, навіть якщо інколи вчиняють неправильно. Це не означає, що потрібно поблажливо ставитися до порушень дисципліни. Неприпустима поведінка має наслідки, але спочатку слід врегулювати емоції та почуття учня. Це критично важливо для досягнення змін у поведінці.

Щоб навчитися саморегуляції, потрібно розуміти себе, навчитися визначати, причини страху, радості та суму. Співрегуляція у школі – процес допомоги учню, який стривожений, перезбуджений, розфокусований або відчуває злість. Через співрегуляцію можна навчити саморегуляції багатьох дітей, в яких імпульсивна активність чергується з апатією. Прояви гострого стресу у одного з членів дитячого колективу можуть спровокувати їх у решти.

Спілкування з людиною зі спокійним виразом обличчя та лагідною інтонацією може допомогти зменшити прояви тривоги та стресу. Тому важливо, щоб працюючи зі школярами у стресі, учитель перебував у стані відносного спокою, контролював тон голосу, супроводжував розмову врівноваженою та впевненою мімікою.

Водночас спільне виконання тілесних і дихальних вправ у класі сприяє відчуттю взаємопідтримки та належності до спільноти. **Одна з них – вправа «Тропічний дощ»:**

- 1 Встаньте та запропонуйте дітям підвестися. Можна заплющити очі. Попросіть учнів уявити, що вони знаходяться в Африці та бачать перед собою смугастих зебр. Зверніть увагу на червоно-помаранчеві кольори неба пустелі та вигорілої на сонці запилуженої трави. А далі починається дощ.
- 2 Разом з учнями піднесіть руки вгору та кінчиками пальців, немов крапельками дощу, торкайтеся голови, обличчя, плечей, живота, спини та ніг.
- 3 Дощ крапає, ви відчуваєте його. Далі він посилюється – використайте долоні, щоб показати його силу. Потужна злива! Плескайте долонями по ногах, стегнах, животу, грудях, руках, плечах і голові.
- 4 Тепер дощ стихає, знову вступають у гру пальчики. Крапельки падають на голову, потилицю, лоб, обличчя та тіло.
- 5 Дощ завершується. Попросіть учнів простягти руки вперед і потерти однією долонею іншу, відчуйте тепло. Опустіть руки. Зробіть вдих і повільний видих.

Приклад вправи для співрегуляції та зосередження з дітьми, яку **можна виконувати онлайн**: «Сядь якнайзручніше, ноги стоять на підлозі, руки розслаблені на підлокітниках стільця або ногах. Спина пряма, голова розслаблена. Якщо з'являються тривожні думки, дозволь їм пройти, як хмари на небі. Знайди точку у просторі, щоб сфокусувати погляд. Ти також можеш закрити очі (і відкрити їх знову у будь-який момент). Тепер зверни увагу на дихання. Зроби глибокий вдих і повільний видих. Почни тихо рахувати під час дихання:

вдих – рахуй до 5, видих – теж до 5;

вдих – 4, видих – 4;

вдих – 2, видих – 2;

вдих – 3, видих – 3;

вдих – 1, видих – 1.

Повторюй вправу поки не відчуєш, що дихання вирівнюється, а тіло розслабляється. Потім знову зосередься на кімнаті та поточному моменті. Ти можеш рухатися, потягуватися тощо. Якщо будеш робити цю вправу частіше, вона допоможе розслабитися.



ВНУТРІШНІ ОПОРИ ВЧИТЕЛЯ



Війна сильно вплинула на всіх і зруйнувала звиклий спосіб життя. Те, що надавало сили в минулому, зараз може бути недоступним. Те, що радувало раніше, тепер здається недоречним, бо навколо багато горя.

Ми можемо відчувати безпомічність перед страшною загрозою, з якою неможливо впоратися самотужки. Але є певні речі, на які можна вплинути, як-от:

- ✦ обговорити з близькими та написати план на різні випадки;
- ✦ скласти важливі речі та документи туди, де ви швидко їх знайдете;

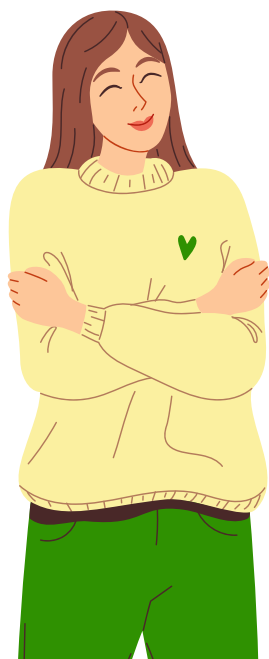
- ◆ приготувати улюблену страву та насолодитися її смаком;
- ◆ потурбуватися про сон (2 години перед сном не читати новини чи соц-мережі);
- ◆ помічати моменти, коли ви почуваетесь добре.

Так працює психіка – щоб залишатися здоровою, їй потрібні сльози, сміх обійми. Не соромтеся показувати одне одному меми, розповідати історії та ділитися тим, що вас засмучує. Це робить нас людьми, цього не може забрати ніхто. Щоб підтримувати себе у важкі часи, важливо знати на що ви можете спиратися.

Складіть список своїх опор і джерел ресурсу. Можливо збереглися старі, що й зараз продовжують працювати на вашу користь. А може з'явилися нові, як-от близькі люди, улюблені місця, хоббі тощо.

Візьміть аркуш і выпишіть до 5:

- ◆ речей, завдяки яким почуваетесь в безпеці;
- ◆ ситуацій, що викликають посмішку;
- ◆ опор, завдяки яким відчуваєте себе могутніми та компетентними;
- ◆ опор, що допомагають відчувати зв'язок з іншими.



ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

(розділ із книги Баталіна Л. М., Грінберг М. С. «Зебри, сурикати та їжаки, або як підтримувати підлітків під час війни: методичний посібник». — Київ: ТОВ «Друкарня "Бізнес поліграф"», 2024. Стор. 27-33)

Існує багато теорій, що описують стадії переживання горя. Зараз для нас не так важливо знайти найкращу, як зрозуміти етапи проживання, як це проявляється в поведінці підлітків, що важливо робити або не робити людям поряд і коли потрібна допомога. Також слід знати, що ці етапи не відбуваються один за одним лінійно. Якийсь може бути витісненим, якісь можуть мінятися, а до якихось підліток неодноразово повертатиметься.

ШОК

Перша реакція на смерть близької людини. У підлітків він зазвичай виявляється мовчазністю, замкнутістю або ж навпаки – вибухом сліз, істерикою.

ЗАПЕРЕЧЕННЯ СМЕРТІ

Наступна стадія. Підліток знає, що людина померла, можливо навіть бачив загибель чи тіло. Але всі думки так зосереджені на близькій людині, що складно повірити, що її більше немає, або він не може уявити життя без неї та витісняє те, що сталося.

ПОШУКИ

Логічна стадія горя для підлітка. Дитина втратила когось і мусить його віднайти (або знайти того, хто виконуватиме функції загиблої людини). Неможливість знайти заміну породжує страх.

РОЗПАЧ

Настає тоді, коли підліток усвідомлює неможливість повернення померлого. Він знову може почати плакати, сваритися, відкидати турботу інших. Лише любов і терпіння допоможуть подолати цей стан.

ГНІВ

Виявляється в тому, що підліток гнівається на близьку людину, яка «покинула» його. Підлітки можуть почати бути більш недбалими щодо речей. Дитина раптом перестає спілкуватися з іншими дорослими, ні за що сварить чи б'є молодших братів чи сестер, грубить учителям тощо.

ТРИВОГА ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Призводять до депресії. Крім того, підлітки можуть турбувати різні практичні питання: «Хто допоможе з уроками?», «Хто дасть кишенькові гроші?». Для старших дітей смерть одного з батьків може означати неможливість продовжити навчання.

ЧИМ МОЖНА ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ У МЕЖАХ ШКОЛИ ЧИ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ?

Викладачі часто почуваються безпорадними, коли стикаються з необхідністю допомогти підліткам пережити горе. Водночас школа та викладачі можуть відіграти важливу роль у допомозі, адже перебування у школі – переважна частина повсякденного життя підлітків. Після будь-якої трагедії звичні щоденні обов'язки можуть надати підтримку, створити відчуття комфорту та безпеки, а іноді й полегшити переживання, адже обстановка у школі суттєво відрізняється від атмосфери вдома.

Зазвичай рекомендують, щоб діти поверталися до школи якомога швидше після похорону. Проте це дуже індивідуально. Підліток часто боїться залишити опікуна чи одного з батьків самого, бо йому здається, що на самоті батько чи мати помруть. У цьому випадку доцільно піти назустріч, дозволити протягом якогось часу побути вдома, щоб дитина заспокоїлася та переконалася, що зараз ніхто не вмирає.

Повернення до школи може бути важким. Зустріч зі вчителями та однокласниками вимагає багато сил і сміливості. Люди, які пережили горе, знають як болісно часом сприймаються будь-які слова. Зазвичай діти не дуже чуйні, але часто вони поведуться значно природніше та доброзичливіше щодо однокласника, який переживає горе, ніж дорослі. Але й важливо, щоб класні керівники чи куратори проголошували зі класом ситуацію та тему втрати, а також пояснювали як поводитися, коли однокласник, який переживає втрату близької людини, повернеться до школи. Однокласники можуть говорити: **«Я знаю про те, що сталося. Мені дуже шкода»**, пропонувати допомогу з домашніми завданнями чи про-пущеними уроками.

Зняти напругу у комунікації та повернутися до звичної рутини після пережитого допоможе навчання інших школярів співчуттю та вибудові взаємодії, а саме:

- 1** Коли дитина повернеться до школи після пережитої втрати, вчитель має сказати їй, що знає про горе, аби вона не відчувала байдужість.
- 2** Важливо чітко проговорити, по яку допомогу можна звертатися до вчителя, де і як його знайти, а також скласти разом план надолуження освітніх втрат, якщо дитина пропустила багато занять.

- 3 Іноді можна призначити когось із друзів, однокласників або старших учнів, які мають подібний досвід, «опікуном» такої дитини.
- 4 Спостерігайте за змінами поведінки підлітка, який переживає втрату. У перші тижні зазвичай виявляється тенденція до усамітнення, агресивність, гнівливість, знервованість, замкнутість, неухважність. Будьте терплячі, ніколи не виказуйте спантеличення. Не дійте наперекір, не сперечайтесь.
- 5 Якщо підліток хоче поговорити, знайдіть час на це. Найчастіше бажання поговорити з'являється тоді, коли дитина допомагає щось зробити у класі, індивідуально обговорює пропущену тему тощо.
- 6 Під час розмови будьте готові до будь-яких запитань і намагайтеся бути чесними у відповідях.
- 7 Підлітки можуть цікавити ваші погляди на смерть і те, що відбувається після неї. Поділіться своєю точкою зору, але не знецінюйте інші.
- 8 Можна на власному прикладі дати зрозуміти, що плакати не соромно. Якщо ваші очі після оповіді підлітка наповнилися сльозами, не приховуйте цього. Також можете сказати: **«Мені дуже шкода, це жахливо коли люди рано вмирають»**.
- 9 Не намагайтеся змінити тему. Коли підліток каже, що вважає себе винним у смерті близької людини, він справді так думає. Підлітки прямо говорять те, що думають. Їхні почуття реальні та сильні: про них треба знати та говорити, їм треба вірити. Дуже важливо визнати право дитини на переживання.
- 10 Підтримуйте контакт із кимось з батьків чи опікунів. Обговорюйте з ними зміни в поведінці дитини та її звички.
- 11 Слід з увагою поставитися до важливих для такої дитини свят, днів пам'яті, тем творів для написання, літературних текстів для опрацювання тощо.

**ТРИВОЖНІ СИМПТОМИ, ПРО ЯКІ ВАЖЛИВО ПОВІДОМИТИ
БАТЬКАМ ЧИ ОПІКУНАМ ПІДЛІТКА:**

тривала некерована
поведінка

гостра чутливість до
розлуки чи самотності

відсутність будь-яких
проявів почуттів

анорексія, безсоння,
галюцинації

Підліткова депресія – це часто гнів, що не був виражений. Усі згадані ознаки є вагомою причиною для звернення по консультацію до психолога.



Поради для освітян упорядкувала психологиня Анна Ленчовська в межах проекту «Школу вгору: підтримка шкіл Сумської області в покращенні безпеки та психологічного стану учасників освітнього процесу», що реалізує БФ «Схід SOS» за фінансової підтримки Fondation suisse de la Chaîne du Bonheur («Swiss Solidarity»).