



FRIEDRICH NAUMANN
FOUNDATION For Freedom.
Ukraine

RESILIENCE.HELP

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

МОДУЛЬ 5



МОДУЛЬ 5

Стресостійкість в освітньому просторі

АВТОРКА МАТЕРІАЛІВ:
НАТАЛІЯ ПОРТНИЦЬКА



Крок 1. Виклики для стресостійкості. Розпізнати ознаки

ВИКЛИКИ

- 1** **Робота/навчання**
(багато завдань, дедлайни, надмірні вимоги)
- 2** **Щоденні стреси**
(відключення світла)
- 3** **Стосунки**
(конфлікти, розлучення, догляд за хворими)
- 4** **Фінанси**
(втрата батьками роботи, недостатня оплата)
- 5** **Проблеми зі здоров'ям**
(часті або хронічні хвороби, біль)
- 6** **Зміни в житті**
(звикання до школи, переїзди, дистанційне навчання)
- 7** **Незахищеність**
(неможливість отримати пільгу, відстояти свою думку)
- 8** **Стереотипи**
(діти не мають права голосу в сім'ї, хлопці не плачуть)

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ

- Виглядає стомленим, виснаженим або заціпенілим, не здатним до емоційного реагування
- Реакції збудження на сигнали, які нагадують травмуючу подію
- Порушення сну, нічні кошмари
- Болі головні, шлунку
- Повернення симптомів раннього віку (нічне нетримання сечі, смоктання пальця)
- Порушення апетиту (їсть значно менше або значно більше)
- Відчуття напруги в тілі

ПСИХОЛОГІЧНІ, ЕМОЦІЙНІ СИМПТОМИ

- Постійні повторювані думки про події, які спричинюють стрес (інтрузії)
- Намагається уникнути розмов, думок про травмуючу подію
- Тривожність, дратівливість або пригнічений настрій
- Низька самооцінка
- Відчуття безпорадності
- Не відчуває інтересу і задоволення від справ, які раніше подобалися
- Скаржиться на відчуття безсилля перед проблемою

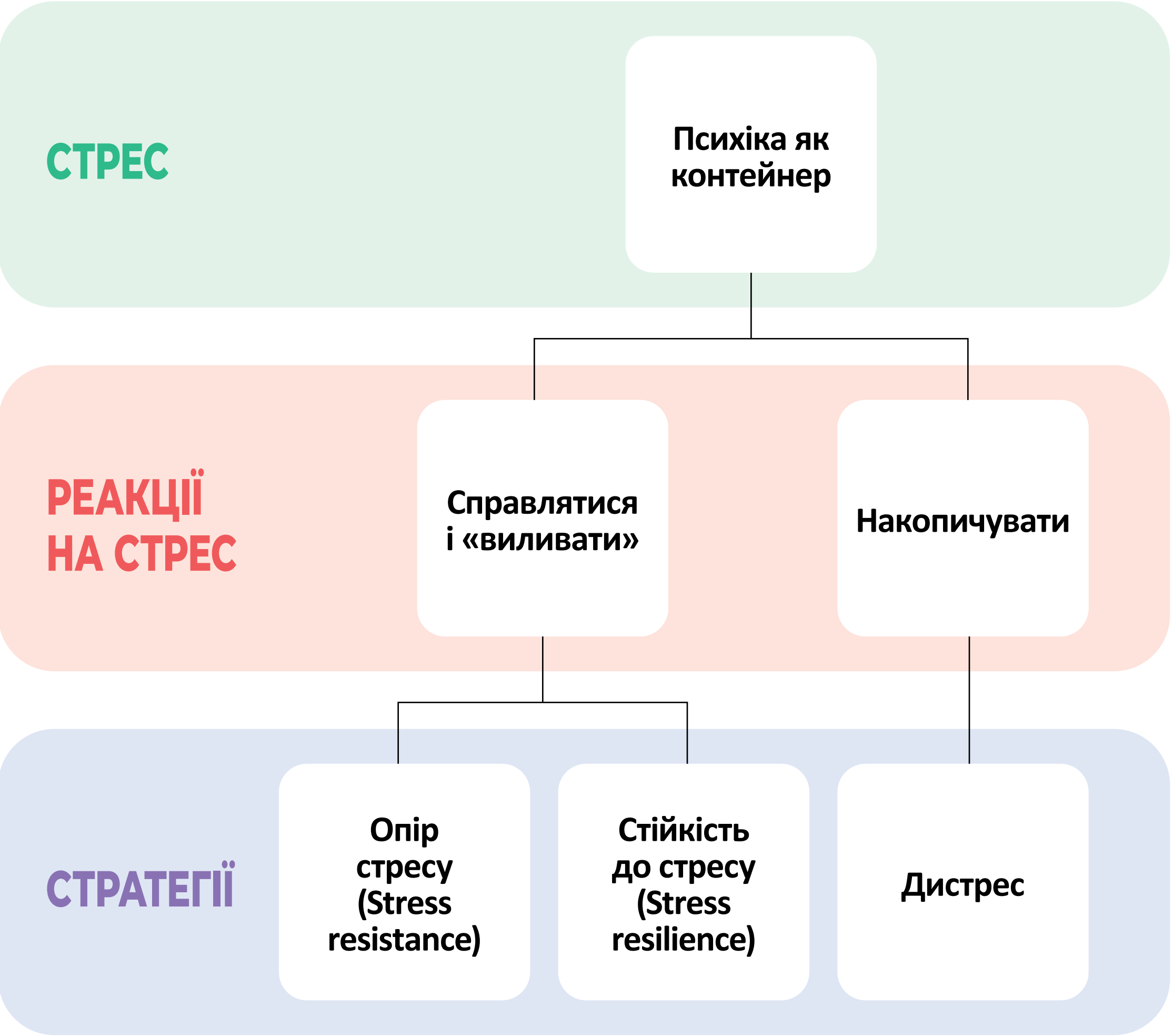
ПОВЕДІНКА ТА ВЗАЄМОДІЯ З ОТОЧЕННЯМ

- Поведінка така, як у час реакції на стресову подію
- Поводиться так, ніби весь час «на сторожі»
- Часті конфлікти з дорослими та однолітками
- Відмовляється від зустрічей з друзями, родиною
- Пропускає школу
- Ризикована поведінка (вживання психоактивних речовин)
- Думки про самошкодження та самогубство

• MHFA (2021). CONSIDERATIONS WHEN PROVIDING MENTAL HEALTH FIRST AID TO AN ADOLESCENT. Guidelines.
• Підготовка вчителів до розвитку стресостійкості/життєстійкості дітей в освітніх навчальних накладах. Ред. Чернобровкін В., Панок В. (2017)

Вистояти та відновитися – як обрати стратегію і підготуватися до розмови

МОДЕЛЬ КОНТЕЙНЕРА



ФОРМУЛА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ



- Charliewaller.org (2020). Managing Stress and Anxiety: Tips for students and apprentices
- Коло сім'ї. Академія стійкості. <https://resilience.k-s.org.ua/>

Крок 2. Валідизація теми стресостійкості в освітньому процесі

Створити атмосферу

- Розмова має відбутися у тихому, безпечному місці, без сторонніх подразників.
- Якщо поруч є батьки, запитайте в них дозволу говорити з дитиною на теми стресостійкості.
- Оберіть час, коли дитина відносно спокійна і не має важливих занять (не захоплена грою з друзями)

Встановити контакт і визначити готовність говорити про стрес та стресостійкість

- **Запитайте дозволу поговорити:** *Чи можу я чимось допомогти? Чи є хтось, з ким хотіла би поділитися переживаннями? Чи сталося щось важливе останнім часом (конфлікти, розлучення, забагато контрольних, тощо)?*
- **Поділіться спостереженнями:** *Я бачу, що ти останнім часом ... (назвіть симптоми). / Як ти почуваєшся останнім часом? Чи хочеш поговорити про свої емоції? Чи знаєш, як називається цей стан? Чи хотіла би отримати більше інформації?*
- Покажіть, що з вами можна говорити про неприємні емоції. Говоріть простими словами, не поспішаючи, із заспокійливою інтонацією.
- Якщо дитина не готова говорити, скажіть, що можете почекати. З дозволу дитини мовчки побудьте поруч – іноді фізична присутність є вагомою підтримкою.

Якщо розмова індивідуальна

Дізнайтесь, які способи самодопомоги дитина вже використовує? Чи знаєш, що з тобою?

- Давайте чесні дозовані відповіді на питання. Якщо чогось не знаєте, визнайте це.
- Обговоріть способи реагування у ситуаціях надсильного напруження або розгубленості і безсилля.

Якщо розмова відбувається у груповому форматі

- Створюйте безпечну передбачувану атмосферу
- Скажіть, що виражати різні емоції це нормально. Люди по-різному реагують на складні події в житті.
- Зауважте, що стресостійкість можна розвивати.
- Наголосіть на необхідності фахової допомоги, фахівці допоможуть оволодіти способами самодопомоги.

Якщо дитина знаходиться у гострому стані

- плаче - залишайтеся поруч, говоріть спокійно, короткими реченнями. Перейдіть разом з дитиною у тихе відокремлене приміщення
- замкнута, розгублена, не може орієнтуватися в просторі - будьте готові посиді-

ти поруч з дитиною. Запитайте, чи можна потримати за руку, обійняти, чи потрібно в туалет

- виявляє неспокій, агресію - дозвольте послухати музику, помалювати, виявити активність (напр., стискати іграшку-антистрес), скажіть, що вона має причини для гніву,

допоможіть підібрати слова, щоб виразити емоції

Якщо поруч немає близьких дитини, спробуйте заспокоїти, задовольнити базові потреби (вода, зігрітись або свіже повітря).

Будьте готові повторювати фрази кілька разів, спробуйте переключити.

За потреби, використовуйте техніки першої психологічної допомоги (дихальні техніки, релаксаційні, прохання про допомогу (подай, будь ласка, води)).

Не трясіть дитину, не підвищуйте голос. Зв'яжіться з батьками/опікунами і дочекайтесь їх; не залишайте дитину наодинці.

Як говорити зі школярами про стрес та його вплив на психічне здоров'я

Метою психоедукації є пояснити механізмів виникнення емоцій, у стресових ситуаціях, зняти упередження.

У розмові варто наголосити, що реакції, емоції, які дитина переживає, неприємні, але нормальні для тих ненормальних подій, у яких вона опинилася, вселити віру у можливість відновлення.

Реакцією людини на дію сильних/травмуючих подій є відчуття стресу. Невеликий стрес ми переживаємо, коли потрібно підготуватися до важливого завдання, нар., контрольної роботи, виступу на змаганнях. Ці переживання допомагають нам зібратися та докласти всіх зусиль. Але коли подій забагато, справитися з переживаннями стає важко. Людина починає відчувати розгубленість, роздратованість, може багато плакати або вибухати від злості. 9 з 10-ти молодих людей говорять, що відчували емоційні чи фізичні симптоми через стрес. Ці реакції можуть викликати занепокоєння, але здебільшого вони з часом слабшають. Близько 16% дітей та підлітків, які пережили травмуючі події, матимуть посттравматичний стресовий розлад.

Пояснити, що емоції пов'язані з тими, які дитина спостерігає у близьких, і це не означає, що батьки менше люблять дитину або в цьому є провина самої дитини.

Під час стресу активуються окремі ділянки головного мозку, зокрема, мигдалеподібне тіло, яке активує емоції, включає захисні реакції організму. В стані стресу емоційні реакції відчуття набувають того забарвлення, якого не було (звичні звуки, запахи сприймаються мозком як небезпечні, від яких потрібно захищатися). Префронтальна

кора не встигає включитися і оцінити ступінь загрози. Страх швидко наростає, з'являється спітніння, відчуття посиленого серцебиття, слабкість, болі, запаморочення.

Настрій може коливатися: в певний покращується, потім знову погіршується.

Підліткам можна пояснити, що у стані стресу активується симпатична нервова система – через це частішає серцебиття та дихання, вивільняються гормони адреналін, кортизол, які надають організму додаткових сил (швидко бігти, згадувати правило, яке здавалося забутим). Але коли цих гормонів забагато, це може мати шкідливий вплив на організм. Тому якщо активувати інші процеси, наприклад парасимпатичну нервову систему, блукаючий нерв, це допомагає уповільнити дихання і трохи заспокоїтися.

Вселити віру у можливість відновлення

Багато людей відчують труднощі з психічним здоров'ям, тому навчитися справлятися зі стресом і негативними почуттями є важливою частиною дорослішання. Навчання цим методам сприятиме психологічному благополуччю, розширить твої можливості пристосовуватися до різних умов життя.

У розмові з дітьми до 10 років бажано використовувати наочні матеріали, буклети, відеоматеріали, книги. Спірайтесь на симптоми дитини, але намагайтесь не бентежити її зайвими подробицями про травмуючі події та їх наслідки.

- Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я. Горбунова В. та ін. (IREX, 2022)
- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools (2018). Trauma.
- Charliewaller.org (2020). Managing Stress and Anxiety: Tips for students and apprentices
- https://www.youtube.com/watch?v=0sRuxaIBMI&list=PLwL4PW8_YrLVSK3sTBECiLVqXR70nLr&ab_channel=%D0%93%D0%9E%C2%AB%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%80%E2%80%99%D1%94%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%C2%BB

Крок 3. Модель розбудови стресостійкості дітей та підлітків в освітньому процесі. Що можуть робити вчителі



• Resilience in pre-teens and teenagers. Raisingchildren.net.au (2021)
• Rosa Town, Daniel Hayes, Anna March, Peter Fonagy, · Emily Stapley (2023). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review
• NCTSN. National Center for PTSD/ Psychological First Aid for Schools Field Operations Guide/ Field Operations Guide 2nd Edition

Способи самодопомоги при стресових реакціях

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

Заспокійливі стратегії

- Дихальні техніки, розслаблення, медитації (Зібрати пальці в кулак – на кожному видиху розгинати один палець)
- Заземлення (долонька відчуттів)
- Прості рухові вправи (присідайте, зробіть прості фізичні вправи)
- Прогулянка на свіжому повітрі
- Техніки емоційної регуляції (напр., STOP)
- переключення
- Улюблена невеличка іграшка в рюкзаку
- Скринька самозаспокоєння (доторкнутися, подивитися, понюхати)
 - Вправа «Пір'інка-статуя»

КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ

Бути поінформованим

- Нагадайте собі, що реакція на стрес – це нормально
- Зменшіть потік некорисної інформації (читання новин, перегляд тік-ток, онлайн-ігри)
- Візьміть знайомий предмет і дослідіть його – спробуйте побачити нові якості. Раптом ми помітимо те, що не бачили раніше (колір, форма, матеріал, прозорість, звук, температура, можливо, смак та ін.)
- Перелічіть відмінності між ситуацією, коли тривожні переживання виникли, і ситуацією, в якій ви зараз

СПРИЯТЛИВЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Стосунки з близькими людьми

- Попросіть про допомогу
- Поговоріть з людиною, якій довіряєте
- Поділіться переживаннями
- Подумайте про свої сильні сторони, про те, що ви вмієте добре
- Згадайте, кому ви вдячні в цій ситуації
- Допоможіть / зробіть приємну дрібничку комусь із близьких

СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ

Бути активним / утримувати контроль

- Сфокусуйтеся на тому, що можете контролювати
- Складіть план на найближчий час (день, годину)
- Зробіть щось, що зазвичай приносить задоволення
- Зменшіть стресори (якщо відчуваєте, що завдань забагато і не встигаєте все зробити, відмовтесь принаймні від однієї справи)
- Продовжуйте займатися щоденними справами
- Перед тим, як почати важливу справу (контрольну роботу) візьміть паузу глибоко вдихнути

Вузлики стійкості (Світлана Ройз)

- Вузлик – земля – тупочу ногами
- Вузлик – вітер – здуваю листя з дерев (сильний видих)
- Вузлик – птах – змахну руками-крильми
- Вузлик – вода – роблю ковток і гарчу, як лев (кілька ковтків і загарчати)
- Вузлик – дерево – маківкою до сонця (потягнутися)
- Вдих та видих – спокій у моїй долонці



Музика як ресурс

У своєму смартфоні створіть список відтворення з улюблених пісень. Таких списків може бути декілька для різних настроїв. Можете також попросити близьких/друзів додати по кілька пісень. В класі на перерві запропонуйте гру: одна людина вибирає пісню, інші мають вгадати її назву і виконавця. За кожну правильну відповідь – 1 бал

- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools (2018). Exam and assessment stress
- MHFA (2019). Five Tips to help Teens Cope with Stress.
- Australia_Wide First Aid (2022). 4 Healthy Coping for PTSD.

- YoungMinds.org (2019). How to take a self-soothe box.
- NCTSN (2022). Травматичне відокремлення та діти-біженці та іммігранти: поради для вихователів

Кроки 4-5. Скерування батьків/піклувальників за фаховою допомогою

Дитині і батькам варто пояснити, що фахова підтримка допоможе пом'якшити переживання, навчитися керувати емоціями.

Скажіть про ефективні методи: когнітивно-поведінкова, дитяча травмофокусована КПТ (близько 80% дітей і підлітків відзначають покращення стану), техніки майнфулнес. Фахівці допоможуть оволодіти ефективними навичками соціальної взаємодії, опрацювати травматичний досвід. Застосування медикаментів здійснюється лише за призначенням лікаря за умови, якщо методи психотерапії не допоможуть

Окресліть неефективні інтервенції: умовляння, ігнорування, засоби нетрадиційної медицини.

Співпраця зі шкільним персоналом: психологом, соціальним працівником, за потреби, зв'яжіться із сімейним лікарем та психіатром

Якщо дитина зазнала травматичних подій, за потреби, скеруйте до шкільної медсестри, психолога
За потреби, залучіть підтримку соціальних служб, керівників гуртків, які відвідує дитина, громади

Фахова допомога персоналу:

Профілактика вторинної травми

Навички турботи про себе

Зважте, що вчителі можуть відчувати ознаки вигорання, вторинної / вікарної травми. Фахівці допоможуть відновити якість життя, опрацювати травмуючі переживання, відновити здатність емоційного контролю. Разом з фаховою допомогою можуть бути мобільні додатки (напр., «База», «Друг. Перша допомога» та інші)

Ефективними є методи когнітивно-поведінкової, інтерперсональної психотерапії, групи взаємопідтримки.

не мають доказової ефективності –
Ігнорування симптомів,
вітаміни та харчові добавки

- УНІВЕРСАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ІЗ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ФАХІВЦІВ ПЕРШОЇ ЛІНІЇ (2022). (видання 2, доповнене і перероблене) (В. Горбунова та ін.)
- Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я. Горбунова В. та ін. (IREX, 2022)

Як тренувати стресостійкість щодня?

ТУРБОТА ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- Упродовж дня заплющуй очі і спробуй включити «мову тіла» (почути звуки, відчути предмети на дотик)
- Зробіть 10 присідань або відтискань
- Щогодини робіть перерви в навчанні та дихайте свіжим повітрям біля вікна
- Режим дня (вчасно їсти, лягати спати та прокидатися в один і той самий час)

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ / ПРАКТИКИ РЕЛАКСАЦІЇ

- Повільно випий склянку чаю, відчуй смак, задоволення
- Обійми друга, близьку людину, кота
- Визирни у вікно і знайди 5 ознак (літа, осені...)
- Постійте кілька хвилин босоніж, уявляючи себе на траві
- Побудьте 2 хвилини в тиші
- Зімніть шматок паперу та з силою викиньте у смітник

ГНУЧКЕ МИСЛЕННЯ

- Корисне мислення і відчуття контролю
- Склади перелік речей, звуків, які можуть викликати реакцію
- Експериментуй з одягом (яскрава деталь), дорогою зі школи додому
- Подивіться на небо, на що схожа хмарка
- Прочитайте історію про відому людину
- Ставте собі незвичні питання (якого кольору ім'я? як звучить ліс?)

АКТИВНОСТІ

- хобі
- Став маленькі цілі і досягай їх
- Спробуй щось нове (танці, спортивну секцію)
- Не заходьте в соцмережі 2 години
- Приберіть у квартирі
- Викиньте 5 непотрібних речей

СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

- Аплодуй комусь або собі за будь-який успіх або знахідку
- Згадай 5-х осіб, які тобі приємні
- Запитайте близьку людину, про що вона мріє.

Щоденник вдячності:

- Оберіть привабливий блокнот (можете прикрасити його малюнком або фото близьких людей)
- Придумайте ритуал (чай, плед тощо)
- Запишіть, наمالюйте, придумайте вірш 3 речі, за які ви вдячні сьогодні собі та іншим людям (за бажанням, подзвоніть людині, якій вдячні)

Ідеї для вдячності:

- Хтось зробив щось приємне, приємна справа, їжа, гра, спогад щось, що розвеселило; нове уміння, домашній улюбленець

Як відчувати вдячність:

- сядьте зручно, глибоко спокійно вдихніть, згадайте, хто або що сьогодні змусив відчути вдячність, як це вплинуло на вас, дозвольте вдячності поширитися в тілі

Як сказати про свою вдячність:

- за що відчуваю вдячність (за які слова, дії)

