



Ресурсна скриня



Авторка: Світлана Ройз

Літературна редакторка: Катріна Розкладай

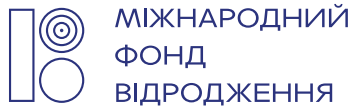
Арт директорка: Олена Марчишина

Ілюстраторка: Альона Ястремська

Верстальник: Роман Марчишин

Упорядниця: Галина Титиш

Фото: depositphotos.com, freepik.com



Матеріал підготовлено за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» у межах проєкту «Посилення психологічних навичок педагогів та формування стійкості й ресурсності освітян в умовах дистанційного навчання і пандемії COVID-19».

Матеріал відображає позицію авторів що не обов'язково збігається з позицією Міжнародного фонду «Відродження».

В цьому файлі зібрані матеріали-практикуми для вчителів молодшої школи, вихователів дитячих садків та батьків. Ці матеріали стануть допомогою дорослим — для розвитку емоційного інтелекту в дітей, знайомства й роботи з емоціями, профілактики булінгу, створення безпечного простору в класі чи групі. Усі ці інструменти — практичні та прості у використанні.

№1

Що потрібно робити дорослим, щоб дитина почувалася щасливою?

Спасибі за таке важливе запитання – мабуть, одне з найважливіших. І особливо цінно чути його від Учителя. Ми не можемо глобально відповідати за щастя інших людей. Але можемо створювати умови, в яких особі будь-якого віку буде легше почуватися щасливою.

1. Безпека. Лише в умовах безпеки ми отримуємо доступ до почуттів.
2. Відчуття своєї важливості. Відчуття, що людині поряд із нами, у групі, в житті є місце.
3. Уважність до потреб та емоцій.
4. Можливість виражати емоції, заявляти про свої потреби.
5. Можливість розвиватися, бачити результати свого розвитку та праці.
6. Відчувати близькість у спілкуванні.
7. Бути здоровим.
8. Мати можливість реалізовуватися у творчості.
9. Відчувати надію на майбутнє.
10. Мати мету і, можливо, Віру в щось більше, ніж сама людина.

І, знаєте, для дитини важливо бачити навколо себе щасливих дорослих. Саме дорослі своїм комфортом, наповненістю, своїм дозволом на щастя показують дитині, як це — жити в такому складному світі з невизначеністю та бути Щасливим.

№2

Як допомогти дітям та дорослим виробити стресостійкість?

Стресостійкість — здатність людини адекватно переносити напружену або нестандартну ситуацію, не занурюючись у стан стресу. У кожного з нас є власний запас сил, своя реактивність нервової системи, свій тип реакції на стрес. Стресостійкість — можливість реагувати на стрес дією та відновлюватися після нього.

1. Нам важливо не вберігати дітей від труднощів. Але створювати безпечні умови, в яких вони могли би, спираючись на сили дорослих, на ці труднощі дивитися.
2. Коли дитина читає книжку, дивиться фільм чи мультимедію, розігрує ситуацію (доступну для її розуміння й витримання в цьому віці), то вона стикається зі складним досвідом, але в безпечних умовах.
3. Давати можливість дітям бачити й нести відповідальність за наслідки своїх дій.
4. Давати дитині знання та розвивати навички емоційної компетенції. Щоби дитина могла усвідомити, що вона відчуває, назвати свою емоцію, розуміти, як її тіло реагує на різні емоції, яка потреба стоїть за кожною емоцією, як розрізняти емоції людини поруч.
5. Розповідати про те, що таке емпатія, підтримувати емпатичну поведінку та створювати «емпатичну спільноту». Відчуття підтримки та співчуття — те, що стає однією з наших суперсил в екстремальних ситуаціях.

6. Навчати дитину конкретних практик стабілізації — дихальних, практикам уважності, заземлення.
7. Допомогати шукати баланс між різними межами та проявами в житті. Це важливо для того, щоби був запас сил. У житті будь-якої людини є чотири найважливіші сфери: **ТІЛО, КОНТАКТИ, РЕАЛІЗАЦІЯ, СЕНС** (мрії, творчість). Чи буде ситуація травматичною (травма завжди має довготривалі наслідки), або ж стане стресом (із наслідками якого дитина швидше впорається), залежить і від того, чи зберігається або створюється такий баланс.
8. Учити дитину приймати свої помилки і вміти реагувати на критику.
9. Учити дитину відпочивати й узагалі дозволяти собі відпочинок.

№3

На перервах десятирічки використовують грубу лайку між собою. Як реагувати вчителіві?

Підлітковий і передпідлітковий вік — період проб різних форм поведінки. Діти придивляються до того, як це — бути дорослими, але вони ще не усвідомлюють різниці між тим, щоби «бути дорослим» і «бути як дорослий». Я пропоную практику: «зовнішній дорослий» та «внутрішній дорослий». І прошу, щоби діти поміркували — як це може виглядати. «Зовнішній дорослий» намагається здаватися дорослим: говорить слова, які, як він вважає, використовують дорослі, намагається одягатися, як дорослий, повторює звички дорослих. А «внутрішній дорослий» — спокійний, відповідальний, уміє сказати **ТАК** і **НІ**, коли це необхідно, вибирає поведінку, яка відповідає ситуації.

У кожному класі та кожній спільноті важливо створювати правила. Причому вони створюються передовсім дітьми — для їхньої ж безпеки. У цих правилах необхідно прописати, якою є та мова, що використовується при спілкуванні. Однак і вчителям потрібно дотримуватися цих правил. Дорослий, розуміючи, **ЧОМУ** дитина використовує ненормативну лексику (прояв підліткової кризи чи вербальної агресії, знецінення, бажання здаватися авторитетнішим), реагує максимально шанобливо та гідно (ми показуємо дитині іншу модель): у кожного слова є його більш прийнятніший аналог.

Але найважливіше: вербальні прояви — це лише видимий шар культури спілкування. У тих спільнотах, де спілкування агресивне, важливо створювати проекти, залучати дітей і дорослих до дій, у яких би більше відчувалася близькість та допомога одне одному. Адже агресія виростає з відчуття небезпеки. Можливо, у школах, у класах з'являться волонтерські проекти, у яких діти відчули би свою авторитетність і важливість.

№4

Як правильно бороти дитячу агресивність у дошкільних закладах? А також агресивність у дітей у різні вікові періоди?

Злість — почуття природне, нормальне і правильне. Ми народжуємося з можливістю виражати злість. Наше завдання не боротися з нею, а навчитися розрізняти «здорову» злість і агресивну токсичну поведінку. Злість — нормальна реакція у відповідь на порушення кордонів. Агресивність — це риса особистості, хворобливий стан, сприйняття світу як ворожого, поведінка постійного нападу.

Злість ми легалізуємо, а формат поведінки вчимося вибирати й робити її соціально прийнятною. При цьому нам важливо спостерігати за дитиною (і собою): наші дії під час прояву агресії — самозахисні чи ворожі? Правило, якого навчаємо дітей: «Злитися дозволено. Захищати себе потрібно. Заподіювати шкоду собі й іншим не можна».

Агресія дає нашим діям енергію. І вона може бути «доброякісною» (так назвав цю форму поведінки Еріх Фромм: уміння сказати «ні», цілеспрямованість, уміння постояти за себе; це неворожа, наполеглива поведінка). «Злоякісна» ж енергія призводить до руйнівної поведінки.

Види агресії:

- **Реактивна агресія** — реакція на щось або когось зовні.
- **Спонтанна агресія** — під впливом того, що накопичилося всередині, вираження накопичених емоцій.
- **Пряма активна агресія** — спрямована на об'єкт, що викликає роздратування.
- **Пасивна (завульована) форма агресії** — ниття, плітки, жести.
- **Непряма агресія** — звернена на іншу людину, яка перебуває у слабшій позиції або зараз доступна («не можу відповісти татові — вдарю або брата, або бабусю, або собаку»).

Агресія буває:

вербальна (слова, крики, дражнилки); тактильна (дії); експресивна (жести, міміка, інтонації).

Будь-яка емоція — це реакція нашого мозку на те, що відбувається. Тому будь-яка емоція — важлива. Безпечніше, здоровіше і коректніше, якщо емоція була виражена. Те, що приховано, те, що придушено, — «відходить у тінь» і може стати «симптомом». У нашій культурі агресія досі табуована. Нам складно витримати агресію (часто — взагалі будь-яку сильну емоцію) дитини. Часто ми кажемо, наприклад, «не гнівайся», «не сумуй», «не плач» або ігноруємо її, якщо ми втомлені або якщо ми самі виростили в агресивному середовищі й будь-яке нагадування про агресію може нас ретравматизувати. Важливо пам'ятати, що діти часто проявляють «нашу» агресію, висловлюють нашу напругу за нас.

Агресія може виникати в таких випадках:

1. Особливості нервової системи (те, на що звертають увагу неврологи), органічні, фізіологічні причини (наприклад, хвороба).
2. Вивчена поведінка (дитина повторює поведінку того, хто є для неї авторитетом).
3. Спроба скинути напругу.
4. Фрустрація — щось заважає задоволенню потреб.
5. Захист.
6. Спроба повернути собі владу, підтримати авторитетність (частіше у підлітків і дорослих).

Вікові прояви агресії:

- Немовлята й діти до 2 років реагують спалахами злості та люті на те, що не можуть пояснити, про що не можуть попросити або коли домогтися того, що для них важливо, не можуть задовольнити потребу. І ми, обіймаючи їх, нагадуємо собі, що ця агресія спрямована не на нас. Перераховуємо те, чого, ймовірно, вони хочуть, вгадуємо їхні потреби. Так вони вчаться називати те, що їм важливо. Отримують відчуття підтримки, яка стане «самопідтримкою». Потрібно усвідомлювати, що часто для малюків незадоволення потреб — це загроза виживанню.

Малеча пробує різні моделі поведінки, спостерігає за реакцією дорослих. Коли маленька дитина нас б'є, то для неї це почасти гра. Нам важливо зупиняти ручку чи ніжку та казати: «Бити не можна. Мені боляче». Якщо дитина починає бити себе, то ми називаємо її емоцію: «Ти злишся через (...). Я б теж розлютилася, якби не могла (з'їсти те, що хочеться). Злитися можна, а бити

себе та інших — ні. Хочеш помахати разом ручками, стиснемо і розтиснемо кулачки?» й т.ін.

У чудовому мультсеріалі «Тигрєня Даніель і його сусіди» (Daniel Tiger's Neighborhood) є окрема серія про те, як справлятися зі злістю.

- Малюки (до 5 років) не вміють регулювати емоції та витримувати амбівалентні (подвійні) емоції: вони не можуть одночасно радіти перемозі іншого, злитися на нього й сумувати через себе. У них у зв'язці: гіпокамп (відповідає за довготривалу пам'ять), мигдалина (емоційна реакція), гіпоталамус (ендокринні реакції — сплеск гормонів), поясна звивина (оцінка і прогнозування, прорахунок наслідків), лобові частки мозку (контроль, аналіз). Однак немає закріпленого досвіду, щоб усвідомити, що вони зараз відчувають, які можуть бути наслідки поведінки, як чинити правильно. Вони вчаться цього з допомогою дорослих.

«У нейробіологічній моделі агресія розглядається як результат дисфункції між різними структурами мозку, які беруть участь у регуляції емоційних процесів. До таких мозкових структур відносять префронтальну кору, передню поясну звивину і підкорково-лімбічні структури (зокрема, мигдалеподібне тіло, гіпокамп і гіпоталамус). Підкіркові елементи в цьому ланцюзі відіграють першорядну роль в активації емоційних станів, тоді як передня частина поясної звивини і префронтальна кора виділяють обставини, за яких необхідний емоційний контроль. З точки зору нейробіологічної моделі, повторювані епізоди імпульсивної агресії відображають збій нормальної здатності розпізнавати й реагувати на зовнішні стресові фактори і / або модулювати оборонну реакцію при безпосередній провокації або загрози».

- У дошкільному й молодшому шкільному віці (та й у підлітковому) хлопчики частіше виявляють тактильну агресію (бійки, напади), а дівчатка — вербальну (відкрити і приховану — плітки, вереск, сварки). У нашій культурі вербальна агресія чомусь вважається більш безпечною, натомість тактильна агресія (дії) вважається більш «нормальною», прийнятнішою від хлопчиків.

Що робити?

Щоразу, коли ми називаємо емоцію, коли разом із дитиною визначаємо, малюємо, де ця емоція живе в тілі (що в нас відбувається, коли ми проживаємо цю емоцію: «У мене червоніють щоки, стискаються кулаки, частішає дихання» та ін.), коли дитина бачить, як ми самі справляємося з емоцією, яку вибираємо поведінку, як ми витримуємо будь-яку емоцію дитини, то вона поступово вчиться розуміти, що з нею відбувається, бачити наслідки, вибрати поведінку, вчиться не маскувати чи придушувати, а висловлювати емоцію прийнятним способом.

Нам важливо показати дитині різницю між «дати здачі» і «дати відсіч». Навчити: якщо на нас спрямована вербальна агресія, то ми відповідаємо словами, а якщо тактильна — даємо відсіч тілом.

Формулювання «не звертай уваги», «сам винен», «справляйся сам» — щонайменше некоректні. Ну і, звісно, бити дитину у відповідь на її агресивну поведінку (в будь-якому випадку) не можна: це непродуктивно й небезпечно.

У всякому разі, нам важливо зрозуміти, що криється ЗА поведінкою дитини. Адже іноді агресія маскує тривогу та страх.

До фахівця точно потрібно звертатися, коли дитина старше 5–5,5 років:

- усвідомлено мучить тварин, усвідомлено заподіює шкоду, робить боляче;
- не відчуває емпатії, смутку, провини, бачачи наслідки своїх дій;
- звинувачує інших у такій своїй поведінці;
- постійно говорить про те, що інші до нього / неї ставляться упереджено;
- не вважає, що його / її поведінка агресивна;
- не проявляє злості, не дозволяє собі при дорослих проявляти сильні емоції;
- просявляє аутоагресію (карає себе, говорить про те, що він/ вона у всьому винен / винна, б'є себе і т.ін.).

№5

Як бути з тими учнями, яким НІЧОГО НЕ ЦІКАВО? Коли дитина не хоче ходити в школу, починає знаходити в себе хвороби, каже, що їй там не цікаво?

Мотивація — одна з найважливіших тем у шкільному житті. Нам важливо зрозуміти, про який вік ідеться.

Якщо в перший клас школи дитина пішла з «навчальною мотивацією», якщо вона дозріла до школи, то завдання дорослих – створити безпечні умови, зберігати баланс між підтримкою ініціативи, підтримкою того, що виходить, і контролем над помилками (дитина у змозі впоратися з напругою, якщо на одне зауваження вчителя, висловлене в коректній формі, припадає щонайменше три коментарі підтримки).

У підлітковому віці мотивація закономірно знижується. Дитина долучатиметься до тієї діяльності, в якій вона бачить швидкий результат. У середній і старшій школі дуже важливо створювати «проєкти».

Ми приймаємо версію, що здорова дитина, яка почувається в безпеці (а безпека — найважливіша умова), досліджуватиме нове (адже якщо страшно, то ми перестаємо досліджувати). Щоразу коли дитина спостерігає за результатами своєї діяльності, «святкує перемогу», в неї виробляється дофамін та закріплюється бажання досліджувати, пізнавати й робити наступний крок.

Причини зниження мотивації

1. **Небезпека.** Коли дитині страшно, вона перестає сприймати нову інформацію.

Якщо людина перебуває у хронічному стресі або травматизації, страждає її довгострокова пам'ять. Багатьом дітям із дефіцитом цинку (цинк впливає на гіпокамп — частину мозку, що зберігає важливу інформацію) справді складно запам'ятовувати вірші та формули.

Причини страху дитини:

- боїться конкретного вчителя;
- пропустила базу, попередній матеріал і боїться проявити неуспішність;
- боїться боїться помилитися (школа заточена на пошук помилок, а не на винагороду за успіхи, тож наше завдання — навчити дитину того, що помилятися можна, а також помічати успіхи та докладені дитиною зусилля);
- страх перед конкретними однокласниками, які її дразнять;
- боязнь піти у шкільний туалет (їй легше саботувати школу, ніж зізнатися в цьому).

2. **Втома.** На роботу мозку йде близько 20% енергії тіла.
3. **Органічні причини** — дислексія, СПАУ, різновиди ММД — усе це вважається «діагнозами». Таких дітей настільки багато, що це вже може вважатися варіантом норми. Способів корекції також дуже багато. Передовсім подивіться фільм «Зірочки на землі» (Taare Zameen Par — Every Child is Special).
4. **Дитина опирається:**
 - шкільній системі (із жорсткими правилами й авторитарністю);
 - авторитарному вчителю, який не викликає поваги;

- «мститься» школі, за те що не має вільного часу та часу на себе;
- у підлітковому віці в період знецінення тимчасово може знецінюватися те, що доти було значимим;
- дитина чинить опір батькам, якщо батьки сфокусовані на «зовнішній» успішності; пручається тиску, несправедливості, «мститься» за образи та біль доступним для неї способом;
- чинить опір батькам, самооцінка яких залежить від успішності дитини чи які самі перестали розвиватися;
- батьківському перфекціонізму.

5. Внутрішні причини:

- розчарувалася в тому, що може бути «успішною»;
- не вірить у себе;
- неуспішність — спосіб привернення уваги;
- не бачить сенсу в тому, що робить;
- дитина інтровертного типу, їй складно адаптуватися до групи;
- наслідки травматизації;
- таким способом проявляє ревності до старшого/молодшого брата/сестри.

Мотивація не буває зовнішньою, вона визріває зсередини:

- коли безпечно;
- коли цікаво;
- коли є відчуття, що «я можу це застосувати»;
- коли «мої результати зауважують».

У будь-якої, навіть найбільш зневіреної в собі дитини є сильні сторони, тому важливо починати з них. Можна разом із дитиною прочитати про теорію множинного інтелекту Говарда Гарднера та знайти її провідний тип інтелекту. Можна доручити дитині стати тьютором, нести відповідальність за когось — це підвищує самооцінку і вмикає потенціал дитини. Є ще один секрет: постаратися побачити в дитині не її зовнішні прояви, а її потенціал (те, в кого вона може вирости, ту версію СЕБЕ, до якої вона може дорости), і поводитися з нею так, ніби вона вже це проявляє.

№6

Чи достатньо лише читання вдома? Якою має бути практика шкільного читання?

Сьогодні шкільна бібліотека має трансформуватися, а фахівці, які з нею працюють, — змінити підходи. Настав час усвідомити: так, як ми звикли, — не діє. Діти – особливі, подача інформації та її сприйняття змінилися. Шкільна бібліотека — важлива локація для навчального процесу, тож і адміністрація, і педколектив повинні тісно співпрацювати з бібліотекарем, разом розробляти формати роботи та дозвілля. Бібліотека — це не «мертва» зона тиші, це простір, де діють інші правила, де можна проводити уроки читання, заняття із кубиками Коса, застосовувати різні методики, які стимулюють і розвивають просторове та критичне мислення.

№7

Де знайти ресурс? Дайте, будь ласка, поради щодо емоційного вигорання вчителів.

Усі поради зібрано в матеріалі «Ресурсозбереження та ресурсонакопичення». Читайте та застосовуйте!

№8

Дислексія — невідоме слово для вчителів і навіть шкільного психолога.

За матеріалами асоціації дислексії

Усім батькам, вчителям, а іноді навіть дітям я рекомендую подивитися фільм «Зірочки на землі» (Taare Zameen Par — Every Child is Special). Прекрасна стрічка про хлопчика-дислектика, його родину та Вчителя, який допоміг йому повірити в себе та проявити власний потенціал.

Зазвичай про те, що в дитини дислексія, батьки замислюються, коли дитина вже прийшла в школу. І почасти шкільну «неуспішність» дитина маскує своєю поведінкою, привертаючи до себе увагу витівками, грубістю. Важливо пам'ятати, що дитина не лінується, що їй, можливо, потрібна допомога. Зараз існує багато книжок і корекційних методик на допомогу дітям і батькам.

Найважливіше — допомогти дитині підтримати самооцінку, залишитися в контакт з своїм потенціалом. Наприклад, можна розповісти про відомих дислектиків.

Агата Крісті

Наприклад, письменниця, «королева детективу» Агата Крісті була безпорадною перед читанням і письмом. Ба більше: до кінця життя вона писала з помилками. Але попри це вона досягнула успіху, а її твори надзвичайно популярні.



Чарлі Чаплін

Або видатний актор Чарлі Чаплін, який зіграв безліч комічних ролей і змінив кіномистецтво. Оскільки в актора також була дислексія й він не міг грамотно ні читати, ні писати, то завчав свої ролі напам'ять.



Ганс Крістіан Андерсен

Також на дислексію страждав один із головних казкарів світу — Ганс Крістіан Андерсен. Йому не вдавалося дотримуватися мовних правил, тому видавці завертали його рукописи та відмовлялися друкувати його книжки. У його письменницьке майбутнє не вірили. Але де всі ці люди? Ми не пам'ятаємо їхніх імен та посад, а казковими світами Андерсена захоплюємося досі!



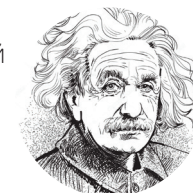
Волт Дісней

Мультиплікатор, сценарист та почесний професор Єльського університету Волт Дісней через технічну безграмотність не зміг закінчити школу. Але це не завадило йому створити безліч чарівних світів.



Альберт Ейнштейн

Альберт Ейнштейн — видатний фізик, філософ, громадський діяч і... дислектик. Незважаючи на перешкоди та хвороби, Ейнштейну вдалося стати одним із ключових науковців світу.



Ознаки дислексії в дошкільному та шкільному віці:

- дитині складно відтворювати ритм та вчити вірші, пісні;
- труднощі в повторенні серії складів або цифр;
- дитина ігнорує знаки та букви, які стоять ліворуч чи праворуч;
- труднощі із запам'ятовуванням букв і їхнім написанням (плутання, з'єднання і недописування букв, додавання зайвих);
- порушення письма — складності в перекодуванні звуків у літери (фонем у графеми);
- дитині складно поєднувати букви в склади, вона з труднощами читає слова вголос;
- бачить одне, а вимовляє інше (літери, слова, цифри) — плутає схожі за написанням букви; проявляється «дзеркальність» у читанні й письмі (перевернуте сприйняття знакового зображення букв, цифр);
- читання по здогадках, порушена плавність читання, утруднене читання складних слів, спотворення слів під час читання, відсутня виразність, погане розуміння змісту прочитаного;
- у дитини поганий почерк, вона не бачить межі аркуша, не дотримується заданих учителем меж при письмі;
- нездатність визначити межі слів і речень;
- дитина знає правила, але забуває їх застосовувати під час письма;
- складності з розумінням прочитаного тексту та переказом змісту;
- порушення просторового сприйняття й уявлень;
- труднощі в засвоєнні навички орієнтації за годинником (зі стрілками);
- труднощі з розумінням циклічності часу, пір року, їх черговості.

Я рекомендую звернути увагу на таке:

- дислексія часто передається у спадок: якщо в когось із батьків або прабатьків були труднощі з читанням і / або письмом, то є велика ймовірність, що в дитини вони теж будуть;
- дитині довго не вдається тримати ложку та предмети для письма правильно;
- вона погано розрізняє та відтворює звуки;
- мовлення розвивається повільніше, ніж у однолітків, або не відповідає віковим нормам;
- є проблеми з розвитком дрібної моторики;
- є порушення в координації рухів;
- є труднощі з утриманням уваги (дитині потрібно часте перемикання на різні види діяльності);
- дитина швидко втомлюється від занять;
- спостерігаються явища моторної незручності;
- є легкі порушення дрібної моторики — складності в моторному плануванні (плануванні наперед моторних актів для виконання певного завдання).
- за перших же підозр дислексії батькам необхідно звернутися до фахівця (логопеда, корекційного педагога, нейропсихолога) та провести комплексну діагностику (від цього залежить, наскільки ефективною буде подальша корекційна допомога);
- важливо підкреслити, що в дитини з дислексією інтелектуальна сфера не страждає, тобто перебуває в межах вікової норми.

№9

Як адаптувати дітей до школи після карантину?

Перехід з онлайн-простору карантину та zoom-віконець до живого спілкування — одна з «напруг», до яких важливо поставитися уважно. Є певні закономірності й техніка безпеки перших посткарантинних тижнів.

- Ми ж усвідомлюємо, що діти (передовсім зараз – у перші тижні) йдуть у школу саме по спілкуванню? «Рівень інтелекту» та включеність саме в навчальний процес з'являться пізніше.
- Важливо дати дітям можливість знову відчути одне одного: вивірити ролі та визначити межі.
- Пропонувати учням під час уроків групову роботу (дискусії, проекти), у якій вони би могли взаємодіяти.
- На початку і діти, і дорослі більше втомлюватимуться від живих контактів (у віртуальному просторі одні перевантаження, у живому спілкуванні — інші, й до них потрібно заново звикати). Після школи діти можуть бути перезбудженими, гіперактивними або навпаки — мовчазними, втомленими. Будь ласка, дайте їм можливість побути наодинці (знаю, що багато хто просто накривається ковдрою з головою і так лежить 15 хвилин), дайте їм погратися, перш ніж вони почнуть виконувати домашні завдання.
- Ідеально, щоб у перший адаптаційний тиждень кількість домашніх завдань була мінімальною.
- Повернення в школу може викликати оманливе відчуття: уважність до карантинних правил уже не обов'язкова. Саме тому обгово-

рення, пригадування, синхронізація правил — важлива частина формування стосунків та відчуття безпеки.

- Діти витратимуть більше часу на дорогу, на збори до школи, тому спізнюватимуться на уроки (важливо враховувати це при плануванні уроку).
- Дітям не вистачає рухової активності, тому важливо на перервах (а можливо, і під час уроків) запропонувати їм «руханку» (без руху не буде належної концентрації уваги).
- Зараз підтримка того, що вдається добре, а також матеріалу, який вони вивчили та осягнули за час карантину, те, що вони пам'ятають, — важливіші, ніж оцінки та контрольні. Не варто акцентувати на невдачах. Дітям важливо вибудувати «опору успішності».
- Перший етап адаптації — формування спільного безпечного простору. На цьому етапі велику роль відіграє уважність до почуттів та емоцій усіх учасників навчального процесу. Ми, дорослі (учителі та батьки), можемо обережно запитувати про почуття дітей, намагатися з'ясувати їхні особливості, надавати підтримку. (Якщо мене запитують: «Навіщо?», відповім: інакше це буде впливати на навчальний процес та динаміку стосунків у класі.) Зараз важливе (навіть більше, ніж найважливіші дисципліни) формування спільноти та підтримки.

Адже одні діти самі перенесли ковід, інші хвилювалися через хворобу батьків (мені розповідали про дітей, які після кожного пичу запитують у батьків: «Ти ж не помреш? У тебе ж не ковід?»), а також є діти, у сім'ях яких за цей час сталося горе.

Наразі рано робити висновки про масштаби та наслідки епідемії, проте нам важливо бути готовими до роботи з наслідками травматизації. Можливо, варто почати урок із будь-яких «практик стабілізації»: займіть зручне місце, сядьте в надійну позу, поставте ноги так, щоби ви

відчували опору, обіпріться об спинку стільця, роззирніться навколо — це ваш простір.

Також доречні запитання «Як ваш настрій? Як ви сьогодні прокинулися?» . І водночас важливо чесно зізнатися щодо себе: «Я — насилу ☺». Також можна поділитися досвідом: «Коли я перебувала на карантині, то непокоїлася / злилася / боялася». І вислухати без оцінки тих, хто буде готовий говорити про свої почуття. Пам'ятайте: діти почнуть говорити, якщо почуватимуться безпечно. А такі розмови доцільніше проводити не за партами, а в колі, навіть сидячи на підлозі.

Можна підтримати і сказати, що багатьом дітям було непросто. І що поруч із нами ті, кому, можливо, саме зараз потрібна наша підтримка. Як страшно і боляче втрачати тих, хто дорогий нам. І що багато сімей перенесли втрату. ... Що ви вірите в те, що любов близьких залишається з нами назавжди. І на спогад про них нам важливо жити й робити все, щоб бути в безпеці. І, можливо, допомогти тим, кому зараз складно. (Про контакт із дітьми, які потребують особливо уважної розмови, можна поговорити зі шкільним психологом.)

Запропонуйте поміркувати: що б ми могли зробити, знаючи, що комусь сумно та складно? А що ви робите, коли погано вам? Чи можете попросити про допомогу? Як вам здається: просити про допомогу — це сила чи слабкість?

Зараз діти по-особливому самотні, тому така розмова може стати дуже важливою.

№10

Безпека підлітків, кризове реагування та розуміння підлітків. Як допомогти підліткам, схильним до суїцидальної та саморуйнівної поведінки?

Пошукайте, будь ласка, інформацію про «синдром Вертера». Що докладніше, активніше, «більш насичено» подаватиметься інформація про трагедії в ЗМІ — то більше провокуватиметься подібна поведінка. Причому саме в тій віковій категорії, саме серед того типу дітей, який згадано в новинах. Тому не можна подавати інформацію про ризик чи самогубство «смачно». Існує дослідження про вплив зменшення інформації про трагедії на кількість «послідовників» самогубств. Зі свого боку я покладаю надії на відповідальність ЗМІ.

Якщо сталася критична ситуація, то повідомляти про неї дітям повинен не «зовнішній експерт», а хтось близький, той, кому діти довіряють, хто зможе розділити їхні почуття. Важливо дати дітям відреагувати: страхом, провиню, злістю. Можна почати розмову з того, що ви дізналися страшну інформацію, й одразу поділитися тим, що ви з цього приводу відчуваєте.

Забороняти соцмережі чи гаджети — марно. Це ілюзія безпеки: ми нічого не можемо забрати, не давши щось рівноцінне.

Я зараз уважно вивчаю тему депресії та статистику депресивних розладів у світі: ризик депресій вищий у дівчаток-підлітків (та у жінок), а самооцінка дівчаток-підлітків більш «вразливіша».

Що нам важливо пам'ятати про підлітків — пункти й «рецепти»:

- Це період «пустелі юнацтва», у якій страшно, але в якій водночас дуже багато амбівалентних почуттів і станів, їх дуже складно витримати. Крім агресії, ейфорії, тривоги, підлітковому віку властивий стан «емоційного обнулення» – нудьги, порожнечі. У здоровому стані ця «нудьга» змушує нас шукати діяльність, у якій ми б відчували реалізацію. Але в підлітків часто за нею йде прояв румінацій (нав'язливих думок), незадоволення, злості, болісної туги. Цього стану — болісної туги – діти намагаються уникнути, вибираючи дивні та страшні дії. Маркер того, що дорослим важливо терміново включитися — шрамування. Фізичний біль витісняє емоційний. Витримати фізичний легше, ніж душевний.
- Це період суб'єктивного переживання тотальної самотності, крихкості внутрішніх опор і невпевненості в зовнішніх. У процесі дорослішання дитина не може спертися на внутрішню територію (і на все, що до неї належало, зокрема батьків) — саме там відбуваються глобальні зміни на всіх рівнях. Вона шукає опори, схвалення, визнання «ззовні». Саме тому їм так важливо крикнути у світ (у тік-ток чи інстаграм): «А я ...», але частіше це звучить як: «А в мене ...». Вийшовши з підліткового віку в здоровому емоційному стані, вони прийдуть до СИЛИ Індивідуальності.
- Запитання підліткового віку: «Хто я?! Що я можу? На що я можу вплинути? Як далеко я поширюю свою владу? Що я можу витримати?».

Як ми можемо з усім цим допомогти:

- багатьом складно дочекатися результатів, бо на це просто може не вистачати «потужності», і це особливість покоління: їм важливі «швидкі проекти» (кулінарія, проєктні табори, обмежені в часі проєкти, «тренінги вихідного дня»);

- для них важлива близькість, безпечне коло спілкування (настільні ігри, наукові гуртки, рукоділля, будь-які майстер-класи, хобі, творчість, навчальні проєкти, курси програмування, шашки, шахи, фотомайстерні, створення мультфільмів — усе це прирівнюється до психотерапії);
- якщо вдасться, то залучайте їх до музики (барабани? укулеле?) — це вплив на «внутрішню ритмізацію», це «кондиціонер» для їхньої розпеченої лімбічної системи. Знаєте, є таке правило, що школи, в яких є хор і театр, — у меншій зоні ризику появи булінгу;
- необхідне в цьому віці — відчуття важливості: свого внеску в спільноту (школи, класу, району), волонтерство, тьюторство, соціальні проєкти; навіть учні 4-го класу можуть проводити майстер-класи в першокласників (потрібно тільки продумати, як це втілювати в умовах карантину);
- привчання до рефлексії — сторітелінг, написання есе, літературні гуртки, сценарні курси, курси акторської майстерності, читання — це все психотерапія. ... Зробімо читання модним (попрошу друзів зробити добірку книжок і фільмів для підлітків);
- практики, які допомагають «вижити в пустелі», — це гальмівна система при збудженні (майндфулнес, медитації, візуалізації);
- здорова критичність сприйняття — будь-які логічні ігри, формат «Що? Де? Коли?», проєкти з «розвінчуванням» міфів, експерименти, ігри в «Мафію», знову-таки програмування, шахи та шашки;
- арт-терапія — у роботі з підлітками ми використовуємо тему лабіринту: проходження лабіринтів-квестів чи малювання лабіринтів. Адже ми привчаємо до відчуття: вихід є, він логічний, безпечний, у життя.

- Завдання підлітків — перейти на «своє внутрішнє живлення», а для цього необхідно відділитися від «маминоного харчування» в усіх сенсах цього словосполучення: від емоційного харчування, від залежності від найбільш значимої фігури (почасти це проявляється буквально — у відмові їсти ту їжу, яка прийнята в сім'ї, готується мамою; так відбувається знецінення мами та її ролі). Якщо дитина заявила, що буде вегетаріанцем — попросіть її навчити вас готувати та споживати нові страви. І компенсуйте те, що вважаєте необхідним вітамінами.
- «Будьте зі мною — відпустіть мене» — постійний стан підлітків. Їм так важливо відчувати від нас «Я з тобою! Я зможу в себе вмістити те, що ти зараз переживаєш, ти можеш «з моєю силою» рости. Поруч зі мною ти можеш розслабитися, можеш на мене покластися». Це дуже складно! Бути батьками підлітка — випробування.
- Ми пам'ятаємо, що на рівні фізіології в тілі підлітків відбуваються величезні зміни, які залишають відчуття перевантаження і стан «це неможливо контролювати»: гормональні перебудови, зростання стоп, зміна зросту, всіх вимірів тіла, гормональні американські гірки, зміна режиму сну. Відповідальність за будь-які невдачі дитина переносить на тілесність. І, знаєте, підлітковий вік — саме час для онлайн-курсів зі стилю, макіяжу, опанування сценічної ходи та ін. І, звісно, спорту.
- Процеси, що відбуваються в мозку: префронтальна кора (що відповідає за раціональну поведінку, контроль, критичність, аналіз, оцінку ризиків) і лімбічна система (що відповідає за переживання й формування емоцій) під час підліткового віку абсолютно не дружать. Через гіперактивності лімбічної системи й неможливість гальмування (через незрілість префронтальної кори й недостатні зв'язки) дитина моментально спалахує

за будь-якої (гаданої) небезпеки, вразливості. Саме лімбічна система жадає ризику. А префронтальній корі не вистачає сили її зупинити.

Нам важливо дати підлітку можливість «скинути збудження» (якщо підліток захоче займатися спортом, то може допомогти батутом, «лазерні бої», будь-які псевдоагресивні ігри).

У позитивній психотерапії є красива модель балансу, чи «ромб балансу». Уявіть собі ромб, на вершинах якого стоять найважливіші теми життя: Тіло (здоров'я, харчування, спорт, гігієна, сон...), Контакти (спілкування, близькість, сім'я, друзі...), Реалізація (діяльність, навчання, робота...), Сенс (фантазії, творчість, майбутнє, мрії, цілі, цінності). В ідеальній системі всі сторони ромба повинні бути рівнозначні, але в реальному житті якийсь кут може бути «відтягнутий», перевантажений, деформуючи всю структуру. І нам важливо не зменшити кут, який «випадає», а продумати, як збільшити інші. Ця модель стосується і дітей, і дорослих.

Що просто зараз можна робити в школі? Одна з колег, яка приїжджала на заняття Студії (Маріанна Ільченко), розповіла про свій досвід. Мені здалося це прекрасним кейсом! Тож шкільний психолог або класний керівник збирає клас. І перед класом стоїть завдання: розробити інструменти «кризового реагування» в складних ситуаціях у класі. Клас розбивається на групи. Можливо, кожна група вирішує своє завдання, можливо, дітям запропоновано кілька тем, у яких група шукає відповідь:

- Як зрозуміти, що однокласнику / другу погано?
- Що я роблю, коли мені погано?
- Як розрізнити «небезпечну інформацію», які правила безпеки в інтернеті працюють?

- До кого можна звернутися по допомогу?
- Якщо я дізнався, що однокласник / друг збирається зробити ризиковану дію — як я чиню, як важливо вчинити?
- Що мені допомагає заспокоїтися?
- Що ми робимо в класі, щоби підтримувати одне одного?

Дорослому важливо бути фасилітатором цього важливого процесу. А проводити його має той, кому діти довіряють. Пошук відповідей та робота в групі — це і є «вихід» із лабіринту.

№11

Як подавати інформацію на складні теми?

Ми не знаємо, що може стати тригером для кожної конкретної дитини (дорослого) — для її гострої реакції під час читання в класі або вдома тексту зі шкільної або позашкільної програми (саму програму я обговорювати не буду), під час перегляду мультфільму чи фільму, під час гри. З огляду на ситуацію, в якій ми опинилися, нам справді важливо враховувати нові дані (умови). У багатьох сім'ях діти стикнулися зі смертю близьких від ковіду, загибеллю батьків в АТО. Є віковий страх смерті — у 7 (10) років. А тема смерті справді звучить гостріше саме в наш із вами тривожний час.

Тексти, які є в шкільній програмі, часто сприймаються як «дороговказ»: діти їх читають, а вчителі пропонують – навіть без осмислення. Ми (батьки, дорослі) пропонуємо дітям книжки, які не відповідають їхнім віковим особливостям чи потребам. Ми навіть самі їх не переглядаємо або ж орієнтуємося на власний досвід. Я хочу, щоби ми навчилися говорити з дітьми на будь-які теми, не ховаючись, називаючи те, що відбувається, прямо, своїми словами. Але нам важливо вибирати ступінь впливу, щоб він не перевищив можливості витримки дитини, тому тут украй важливо вибирати форму подачі.

Коли ми готуємо мультфільми власного виробництва (я консультант дитячого телеканалу), то за ступенем впливу орієнтуємося на найбільш вразливу дитину. Щоб інформація на екрані була максимально нетравматичною та подавалася коректно.

Сподіваюся, що на наступний рік підготуємо програму для вчителів: як подавати учням складні теми так, щоб це стало опорою, а не травмою. Адже книжки пишуться без урахування «індивідуального сприйняття»

дітей. І часто їх включають у хрестоматії без жодних інструкцій для вчителів щодо їхнього супроводу.

Як працювати зі складними темами в літературі

1. Якщо вчитель знає, що в класі є дитина, яка нещодавно (до 3 років) пережила горе, то текст може ретравматизувати і його важливо читати лише разом із дорослим. Важливо спостерігати за реакцією дитини. А іноді текст можна й варто замінити. Коли вчитель готує урок (або батьки дивляться, що задають для домашнього читання), то варто також орієнтуватися на власний стан після читання тексту. Я ставила вчительці запитання: «Як вам самій здається, цей текст про смерть у хрестоматії для дітей дає полегшення після прочитання чи залишається запитанням без відповіді із непоясненою темою всередині?». Якщо він залишає «відкритий процес» у дитячій голові, то ми не можемо передбачити, до чого цей процес приведе дитину.
2. У роботі над будь-якою складною темою є три частини (я часто про це пишу): стабілізація, конфронтація, інтеграція. Стабілізація щодо самого читання й занурення в тему: акцент на тому, що ми всі разом, у класі, що ми є одне в одного, ми — банда, ми вкорінені в життя, ми в безпеці. Конфронтація — безпосереднє занурення в складну тему. Інтеграція — вихід із теми, акцент на тому, що ми в безпеці, що наша пам'ять і любов — це величезна сила, що на згадку про тих, кого ми втратили, ми будемо жити і зробимо щось важливе та сильне.
3. Якщо під час читання (перегляду) дитина змінює позу, стискається, у неї з'являється тремтіння, то ми зупиняємо процес. Або підходимо, обіймаємо (якщо це можливо) дитину, називаємо її почиття: «Те, що тут написано, — це сумно і страшно, мені самій

теж складно це чути ... ти згадав/-ла про щось зі свого життя? Хочеш, я з тобою вийду з класу? Хочеш, щоб ми зупинилися, чи можемо читати далі?».

4. Коли ми закриємо книжку, то все, що було в оповіді, закриємо разом із нею. Книжку закриваємо — у своє реальне життя повертаємося!

Я припускаю, що це не входить в обов'язки вчителів. Але я абсолютно впевнена, що ми поруч із дітьми не тільки для отримання ними академічних знань.

Базові правила роботи зі складними темами

1. Інформація дається за віком дитини (мультфільми мають маркування). Дитина 7 років часто ще не сприймає інформацію асоціативно, тому вона може сприймати себе в реальності мультфільму, не відчувати меж екранного та реального світу. І те, що травматичне для дитини у 8 років, у десять часто вже може бути засвоєно.
2. Досвід буде засвоєний разом з усіма важливими уроками та висновками, тільки якщо його можна «перенести». Інакше раціонального осмислення не буде. А дорослий, який був поруч, і місце, в якому відбувався перегляд, асоціюватиметься з небезпекою.
3. Однозначно травматичним стає досвід, у якому герой віку дитини опиняється наодинці з руйнівною силою, набагато більшою та сильнішою за нього: смертю, досвідом порушення цілісності тіла, стихійним лихом, людьми, образами смерті (пам'ятайте, що вік 7 років — вік страху смерті). А ще — коли в героя немає можливості адекватно відреагувати, чарівних сил, інструментів, помічників і він не знаходить виходу із ситуації.
4. Ми заздалегідь самі знайомимося щонайменше із синопсисом. Є різниця: дитина сама вибирає мультфільм або ми їй пропонуємо

- (часто діти вибирають дивний для нас контент як захисну реакцію і спосіб впоратися зі страхом, дати можливість вивільнитися агресії та напрузі).
5. Намагаємося зробити так, щоби новий мультфільм (особливо на складну тему) дитина не дивилася сама.
 6. Якщо тема складна, то важливо спершу дати про неї раціональну інформацію.
 7. Ми спостерігаємо за реакцією дитини. Якщо бачимо, що вона затуляє вушка, стискається, притискається до нас, каже, що їй страшно, то варто зробити звук тихіше, можливо, зупинити мультфільм та, якщо це можливо, доторкнутися до дитини. Навіть якщо нам здається, що боятися нема чого, ми підтримуємо дитину в її почуттях. Адже якщо в її суб'єктивній реальності їй страшно — то нам важливо в будь-якому випадку бути поруч із нею. І замість слів «Тут нема чого боятися, це ж просто мультфільм» ми говоримо: «Слухай, воно виглядає справді страшно; тебе налякав звук, колір, герой, те, що відбувалося? А як ми могли б захиститися від нього? Якби ми були супергероями, то що би ми робили?».
 8. Нам важливо запропонувати дитині дію. Наприклад, поставити перед собою руки, як захисний екран, і зі звуком (гучним «фух!») та рухом долоньками відштовхнути те, що зараз лякає, назад в екран.
 9. Пропонуємо обійняти дитину й запитуємо, чи будемо дивитися мультфільм далі.
 10. Пропонуємо: «А хочеш, сховаємося під пледом, зробимо захисне коло (з рушника, ниток), що відокремить екран від нас?».
 11. Пропонуємо: «Хочеш озброїтися чимось, щоб було легше дивитися (водяний пістолет, іграшка, будь-який символ сили)?». Бачите, ми не закриваємо дитину від досвіду, ми її зміцнюємо в тому, щоби з ним зустрівся.
 12. Те, що було страшним, можна намалювати і засунути в «сейф».
 13. Можна намалювати об'єкт нашого страху в колі, «замкнувши» його там.
 14. Уявити, що на те, чого боїмося, направляємо зменшувач.
 15. Ляскаємо в долоньки, «закриваючи» світ мультфільму так, як мишкою закриваємо вікно в комп'ютері.
 16. Починаємо гру в режисерів і переробляємо сценарій мультфільму.
 17. Якщо дитина скаржиться на те, що в конкретному місці в тілі стало боляче, важко, «тремтить», то торкаємося до цього місця, уявляємо, що сонячне світло розслабляє і промиває його. Запитуємо, що там зараз «застрягло» і, можливо, витрушуємо або розчиняємо це. Замість напруги важливо «помістити» в це місце образ сили чи любові.
 18. Говоримо про те, що зараз ми в безпеці. Про те, що ми захистимо дитину і в нас є суперсили з цим впоратися. Можливо, водночас варто робити з подушок і ковдр безпечний простір.
 19. Якщо в сюжет фільму покладено реальні події, то ми говоримо про те, що це правда і це страшно, проте водночас це частина історії. І нам важливо зробити все, щоб це не повторилося. Але в героя мультфільму своя доля, а в дитини — своя. Вони різні. І ми віримо в щасливу долю дитини, поважаючи те, що сталося з героєм.
 20. Обіймаємо дитину, примовляючи, що ми віримо в її власну силу і що з нею завжди сила нашої любові.

№12

Як пояснити учням інклюзивного класу, чому їхнім однокласникам (учням з ООП) дозволені деякі поблажки: викрикувати на уроці, не дотримуватись колективних норм, отримувати спеціальні дидактичні матеріали?

З одного боку, важливо, щоби в кожному класі були правила. І щоби ці правила були єдині для всіх. Діти з ООП також беруть участь у формуванні правил. А корекційна робота полягає, зокрема, і в тому, щоби поступово вони могли навчатися та дотримуватися цих правил.

З дітьми класу, можливо, варто подивитися мультфільм чи фільм і разом поміркувати про те, як це — бути трохи іншим. Розповісти про те, як влаштовано сприйняття дитини з ООП. Поговорити про те, що їй потрібна не жалість, а розуміння. А ще – умови, в яких вона зможе проявити власний потенціал.

У класі, де є дитина або діти з ООП, з одного боку, навантаження на вчителів набагато більше, але з іншого — у дітей з'являється шанс стати більш чутливими, емпатичними та зрілими.

№13

Як відповідати учням на агресію та хамство з їхнього боку?

Не забуваймо, що дитина завжди вчиться в нас. Зокрема, справлятися з конфліктами. Діти дуже чутливі до нашої зовнішньої та внутрішньої авторитетності, а коли нам не вистачає відчуття стійкості, самоповаги, ресурсу, то нам доводиться бути навіть авторитарними. Авторитарність викликає опір. Діти завжди намагаються промацати кордони нашої авторитетності й намагатимуться провокувати нас на емоційні реакції.

1. Нам важливо бути в контактi зі своїми почуттями. Уміти назвати самому собі свою емоцію, щоби вчасно зупинити або перенаправити власну емоційну реакцію.
2. Важливо відчувти: на що саме зреагувала дитина. І, можливо, відповісти приблизно так: «Я бачу, що ти засмучена, але я не дозволяю так із собою поводитися».
3. Коли ми спілкуємося з дитиною, то нам важливо говорити про те, що саме ми бачили, і про те, що саме відбувалося в цей момент (замість «ти завжди так робиш» — «я бачу, що сталося ось це»).
4. На агресію і хамство ми реагуємо своїм спокоєм і гідністю. Якщо ми дозволимо собі проявити надлишкову емоційну реакцію, то в майбутньому це стане точкою маніпуляцій. Ми нагадуємо про те, що є правила комунікацій, які поширюються на всі стосунки. Ми можемо сказати, що така поведінка і прояви з нами неприпустимі, і зможемо відреагувати, коли до нас звернуться так, щоби ми могли це прийняти і зрозуміти. Але для того, щоби у нас була можливість реагувати конструктивно, нам важливо дбати про свій ресурс.

№14

Першокласних не бажає вчитися та сидить під партою. Як працювати з дітьми, які приходять до школи, не маючи достатньої шкільної зрілості та не розвинені на свій вік?

Ми знаємо, що між 6–7 роками минає величезний етап розвитку дитини, у цей рік вміщується 45 років емоційного розвитку дорослих. На жаль, багато дітей насправді приходять до першого класу з незрілою навчальною мотивацією. Важливо пам'ятати, що за дотримання правил, підтримку уваги та контроль над емоційними імпульсами відповідають частки мозку, які ще не встигли дозріти.

І, змучившись, діти можуть бути примхливішими, проявляти риси гіперактивності, можуть сказати «стоп-гра» (тому що мотивація ще ігрова), співати або їсти на уроці. Під парту дитина ховається, щоб відпочити, щоб відсторонитися від стимулів, які для неї стають нестерпними, щоби повернути відчуття безпеки.

У той момент, коли ми помітили, що дитина стає сонливою або, навпаки, починає метушитися та крутитися, важливо переключити її увагу на якусь «важливу дію», яку можна запропонувати не тільки цій дитині, а й усьому класу: провести зарядку, запропонувати випити води, всім на хвилину перетворитись на будиночок (накритися шарфом чи всім сховатися під парту), зробити будь-яку майндфулнес-вправу.

Це важливий період, коли дитина формує своє ставлення до школи як такої, вона абсолютно не винна в тому, що дорослі ухвалили рішення про її шкільне життя, не враховуючи її можливостей. Важливо, щоб до такої дитини не сформувався ставлення як до неуспішної. Адже міне пів року – і вона дозріє і до навантажень, і до підтримання дисципліни.

№15

Як навчитися переключатися з роботи на сімейне життя?

У житті кожної людини є декілька найважливіших «територій». Умовно ми їх можемо розділити на три сектори: особистий, реалізація, стосунки. І між цими «територіями» має бути межа. Як мінімум, це важливо для того, щоб ми могли відновлюватися й бути в повному контакті з тими, хто перебуває поруч у цей момент. Тому важливо створювати для себе ритуали переходу з простору в простір. Одягаємо пухнасті капці — «повертаємося» додому й вимикаємо режим вчительки. Приходимо на роботу, торкаємося до предмета, який вибрали заздалегідь, чуємо певну музику і створюємо настрій — переміщуємося в простір роботи.

Дуже важливо, щоб у нас залишалася ОСОБИСТА «територія» — час і місце для нашого наповнення. Саме на цій території ми набираємо сил, міцності, стійкості, щоби бути продуктивними в інших «територіях». Це час нашого контакту із собою.

№16

Як правильно вести комунікацію з батьками?

Звісно, в ідеальній системі школа та сім'я об'єднуються заради потенціалу дитини: не конкурують, не воюють, а підтримують одне одного і співпрацюють. І якщо в школі вдається створити спільний простір, спільноту, в якій є спільні дії, проекти, в яких могли би проявитися сильні сторони не тільки дітей, а й сімей, — це чудово. Зазвичай це проекти, засновані на цінностях. Якщо цінності сім'ї та школи збігаються — це спільна перемога.

Важливо пам'ятати, що в той момент, коли безпеці чи самооцінці дитини щось загрожує (суб'єктивно чи об'єктивно), то під дією нейрогормону вазопресину батьківська дбайлива поведінка перетворюється на агресивно-захисну. Нам важливо тримати ситуацію у фокусі: часто за проявами батьківської агресії ховається страх за дитину, потреба в безпеці... і відчуття провини. Коли з дитиною відбувається щось складне, то батьки передовсім почуваються «поганими» і компенсують це агресією. Однак зараз ми разом будуємо культуру стосунків, діалогу та виходу з конфліктів. Батькам важливо від нас почути: «Ми на одному боці; я хвилююся за вашу дитину і шукаю можливість, як допомогти їй або як впоратися з ситуацією; подумаймо разом над цим; у мене немає потреби звинуватити вас або дитину, адже я хочу зрозуміти, що відбувається; я бачу, що ви засмучені (тривожитесь), вам важливо отримати інформацію...».

За кожною емоцією — нереалізована потреба. Одна з потреб батьків — знати, що їхня дитина в безпеці. Тому важливо повернути їм відчуття стійкості, тільки тоді можливий діалог і перехід на інший рівень стосунків.

№17

Чи страждає дитина, яка стає очевидцем цькування іншої дитини в класі, просто спостерігаючи за цим? Як убезпечити дітей від такої шкоди?

Важливо пам'ятати, що травматичний досвід — це не тільки той досвід, який проживає людина. Психологічну травму отримують більшою мірою ті, хто спостерігає за тим, що відбувається. Коли батьки в сім'ї карають страху дитину, то травматизацію переживає молодший. Коли вчитель або дорослий дозволяє собі підвищувати голос на «складного» учня, то травматизацію переживають усі інші також. Під час булінгу всі, хто спостерігає і не допомагає жертві діями, також стають жертвами, і психотерапевтична робота має проводитись з усіма.

Профілактика булінгу включає створення «співтовариства», загальні ритуали, обмін враженнями, спільні проекти, обговорення фільмів, дискусії, турботу одне про одного і — зрозумілі правила. А також контакт із дорослим, який має авторитет і який може ясно називати і спрямовувати динаміку того, що відбувається в класі.

Із дітьми від 10 років можна разом подивитися фільм «Ось я який» (That's What I Am) та обговорити, що відбулося та чому кожен із героїв поведився саме так.