

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЧЕРКАСЬКИЙ  
ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

**К.В. Місайлова**

**ОСНОВИ ПСИХОПІДТРИМКИ:  
ЯК ВЧИТЕЛЯМ ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ,  
ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**

Навчально-методичний посібник  
для післядипломної освіти педагогічних працівників

Черкаси – 2026

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 2 від 03 червня 2026 року*

**АВТОР:** Місайлова Ксенія Валентинівна, старший викладач кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Руденко І.М.** доцентка кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, кандидатка психологічних наук;

**Харитонова С.М.** завідувачка навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

**М – 65 Місайлова К. В.** Основи психопідтримки: як вчителям працювати з дітьми, які пережили травматичні події. Черкаси: ЧОПОПП ЧОР, 2026. 96 с.

*Посібник присвячений актуальним питанням організації психологічно безпечного освітнього середовища в умовах сучасних соціальних викликів. У ньому розкрито особливості психоемоційних реакцій дітей на травматичний досвід; подано практичні рекомендації щодо надання психопідтримки в освітньому процесі, алгоритми дій педагога у кризових ситуаціях, техніки стабілізації емоційного стану учнів, а також принципи побудови довірливої взаємодії «вчитель–дитина».*

*Посібник адресований педагогічним працівникам, шкільним психологам, соціальним педагогам, студентам педагогічних спеціальностей, а також усім, хто працює з дітьми, які зазнали впливу травматичних подій.*

## Зміст

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ДИТЯЧОЇ ПСИХОТРАВМИ.....                                 | 7  |
| 1.1. Що таке психічна травма.....                                         | 7  |
| 1.2. Які події можуть бути травматичними для дитини.....                  | 9  |
| 1.3. Як мозок і психіка реагують на травму.....                           | 12 |
| 1.4. Вікові особливості переживання травми.....                           | 15 |
| 1.5. Чому діти реагують по-різному.....                                   | 19 |
| РОЗДІЛ 2. ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЩО ДИТИНІ ВАЖКО.....                             | 23 |
| 2.1. Основні ознаки психологічного неблагополуччя.....                    | 23 |
| 2.2. Прояви травми у школі.....                                           | 27 |
| 2.3. Тривожні сигнали, які не можна ігнорувати.....                       | 31 |
| 2.4. Як відрізнити складну поведінку від травматичної реакції....         | 35 |
| РОЗДІЛ 3. ПРИНЦИПИ ТРАВМОІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ<br>В ОСВІТІ.....           | 40 |
| 3.1. Що таке травмоінформований підхід.....                               | 40 |
| 3.2. Як створити психологічно безпечний клас.....                         | 44 |
| 3.3. Чого не варто робити педагогові.....                                 | 48 |
| 3.4. Педагогічна підтримка замість покарання.....                         | 53 |
| 3.5. Стабільність як фактор психологічної допомоги.....                   | 58 |
| РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ У<br>ЩОДЕННІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ..... | 64 |
| 4.1. Базові навички психопідтримки для педагога.....                      | 64 |
| 4.2. Як говорити з дитиною про складні події.....                         | 69 |
| 4.3. Як реагувати на сильні емоції дитини.....                            | 74 |
| 4.4. Техніки емоційної стабілізації у класі.....                          | 80 |
| 4.5. Підтримка під час повітряних тривог та кризових ситуацій...          | 86 |
| ВИСНОВКИ.....                                                             | 93 |
| СПИСОК ДОДАТКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....                                         | 96 |

## ВСТУП

Сучасна система освіти функціонує в умовах тривалих соціальних потрясінь, воєнних загроз, масового переміщення населення, втрат, нестабільності та хронічного психоемоційного напруження. У таких умовах школа перестає бути виключно простором передачі знань. Вона дедалі більше стає середовищем психологічної безпеки, підтримки, стабілізації та відновлення дитини. Саме тому питання психопідтримки учнів сьогодні набуває не лише педагогічного, а й суспільного, гуманітарного та державного значення.

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила дитинство мільйонів дітей. Значна частина учнів пережила або продовжує переживати події, які мають ознаки психотравматичного досвіду: вимушене переселення, втрату близьких, перебування під обстрілами, тривале перебування у стані страху, розлуку з батьками, життя в умовах невизначеності. Навіть ті діти, які не були безпосередніми свідками бойових дій, постійно перебувають в інформаційному полі війни, тривоги та небезпеки. Психіка дитини, особливо в період активного розвитку, є надзвичайно чутливою до таких впливів.

У зв'язку з цим перед педагогами постають нові професійні виклики. Сучасний учитель має не лише організовувати навчальний процес, а й уміти розпізнавати емоційний стан дитини, реагувати на прояви стресу, створювати психологічно безпечне освітнє середовище, підтримувати учнів у кризових ситуаціях та взаємодіяти з батьками й фахівцями психологічної служби. Водночас педагог не є психотерапевтом чи лікарем-психіатром. Його роль полягає насамперед у щоденній підтримці, стабілізації, уважному ставленні та створенні умов, у яких дитина зможе відчувати безпеку, прийняття та передбачуваність.

Практика свідчить, що саме вчитель часто стає для дитини тим значущим дорослим, який першим помічає зміни у поведінці, емоційному стані чи навчальній діяльності. У багатьох випадках своєчасна підтримка педагога допомагає запобігти поглибленню психологічних труднощів, сприяє формуванню довіри та поверненню дитини до відчуття стабільності. Навпаки, нерозуміння проявів травматичного стресу може призводити до повторної травматизації, конфліктів, ізоляції учня або погіршення його психоемоційного стану.

Саме тому у сучасній освіті особливого значення набуває травмоінформований підхід — система професійних знань і практик, що дозволяє педагогові бачити за складною поведінкою дитини не «неслухняність» чи «проблемність», а можливі наслідки пережитого стресу або травми. Такий підхід не скасовує педагогічних вимог і дисципліни, однак змінює саму логіку взаємодії з дитиною: від покарання — до

підтримки, від осуду — до розуміння, від жорсткого контролю — до безпечної та стабільної комунікації.

Водночас варто наголосити, що психопідтримка в освітньому середовищі не є окремою функцією лише шкільного психолога. Це елемент загальної культури взаємодії з дитиною, який має бути інтегрований у повсякденну педагогічну практику. Атмосфера уроку, тон голосу вчителя, передбачуваність правил, спосіб реагування на помилки, здатність вислухати учня, підтримати його у момент емоційного напруження — усе це безпосередньо впливає на психологічний стан дітей та їхню здатність навчатися.

Особливої актуальності ця проблема набуває у зв'язку з тим, що наслідки психотравматичного досвіду далеко не завжди проявляються відкрито. Часто дитина, яка переживає сильний внутрішній стрес, не демонструє очевидних ознак неблагополуччя. Натомість можуть спостерігатися зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, агресивність, уникнення контактів, емоційне «завмирання», різкі зміни настрою, порушення поведінки або втрата мотивації до навчання. У деяких випадках педагог помилково сприймає такі прояви як лінощі, неорганізованість чи свідоме порушення дисципліни. Однак за подібною поведінкою нерідко стоїть виснажена нервова система дитини, яка перебуває у стані постійної внутрішньої напруги.

Не менш важливою є й проблема психологічного стану самих педагогів. Учителі також живуть і працюють у складних умовах війни, переживають втому, тривогу, професійне вигорання, емоційне виснаження. Постійний контакт із дитячими переживаннями, кризовими ситуаціями та високим рівнем відповідальності може призводити до вторинної травматизації. Саме тому сучасний підхід до психопідтримки в освіті передбачає турботу не лише про дітей, а й про психологічний ресурс педагогів.

Цей посібник створено з метою надання педагогічним працівникам системних знань та практичних інструментів для роботи з дітьми, які пережили травматичні події. Матеріали посібника ґрунтуються на сучасних наукових підходах у галузі психології травми, вікової психології, кризової психології, педагогіки партнерства та травмоінформованої освіти. Водночас зміст адаптовано до реальних умов роботи українських учителів та специфіки сучасного освітнього середовища.

У посібнику розглянуто:

- психологічні особливості дитячої травми;
- основні прояви стресу та психотравматичних реакцій у дітей різного віку;

- принципи створення психологічно безпечного освітнього середовища;
- практичні навички психопідтримки у щоденній роботі педагога;
- особливості взаємодії з батьками та фахівцями;
- методи профілактики професійного вигорання педагогів;
- алгоритми дій у кризових ситуаціях;
- вправи та техніки емоційної стабілізації дітей.

Особливу увагу приділено практичній складовій. Посібник містить приклади педагогічних ситуацій, алгоритми реагування, рекомендації щодо комунікації з дітьми, вправи для стабілізації емоційного стану, пам'ятки, чек-листи та прикладні інструменти, які можуть бути використані у щоденній роботі вчителя.

Важливо підкреслити, що психопідтримка не означає постійне обговорення травматичних подій або занурення дитини у переживання. Навпаки, одним із ключових завдань педагога є повернення дитини до відчуття нормальності життя, стабільності, розвитку, спілкування та навчання. Для багатьох дітей саме школа стає тим простором, де вони можуть хоча б частково відновити почуття безпеки та контролю над власним життям.

Автори посібника виходять із переконання, що навіть невеликі щоденні прояви уваги, емпатії та психологічно грамотної взаємодії можуть мати значний вплив на емоційний стан дитини. Не кожен учитель стане психологом, однак кожен педагог може стати для дитини джерелом підтримки, стабільності та людяності.

Посібник адресовано:

- учителям закладів загальної середньої освіти;
- класним керівникам;
- практичним психологам;
- соціальним педагогам;
- керівникам закладів освіти;
- студентам педагогічних і психологічних спеціальностей;
- усім фахівцям, які працюють із дітьми в умовах кризових та травматичних подій.

Матеріали можуть бути використані у системі післядипломної педагогічної освіти, під час проведення тренінгів, семінарів, курсів підвищення кваліфікації, педагогічних рад, супервізій та програм професійного розвитку педагогів.

У сучасних умовах психопідтримка дитини стає не додатковою компетентністю вчителя, а необхідною складовою професійної діяльності. Освіта сьогодні — це не лише про академічні результати. Це також про

здатність дорослих допомогти дитині зберегти внутрішню цілісність, відчуття безпеки, довіру до світу та віру у майбутнє.

## **РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ДИТЯЧОЇ ПСИХОТРАВМИ**

### **1.1. Що таке психічна травма**

Сучасна дитина зростає у світі, який останніми роками став значно менш передбачуваним і безпечним. Війна, вимушене переселення, тривале емоційне напруження, втрата близьких, нестабільність у родині, інформаційне перевантаження та постійне відчуття небезпеки істотно впливають на психічний стан дітей. У цих умовах педагог дедалі частіше стикається з проявами, які складно пояснити лише особливостями характеру чи виховання: дитина стає агресивною або замкнутою, втрачає інтерес до навчання, не може зосередитися, надмірно реагує на зауваження або, навпаки, виглядає емоційно байдужою. За такими змінами нерідко стоять наслідки психотравматичного досвіду.

Поняття психічної травми у сучасній психології розглядається значно ширше, ніж просто реакція на надзвичайно страшну подію. Психотравма виникає тоді, коли пережите перевищує можливості психіки дитини впоратися зі стресом та зберегти внутрішнє відчуття безпеки. Важливо розуміти, що травматичною може бути не лише подія, пов'язана з реальною загрозою життю. Для дитячої психіки сильним потрясінням можуть стати тривала емоційна нестабільність, страх втрати близьких, приниження, домашні конфлікти, відчуття покинутості або постійне перебування в атмосфері тривоги.

На відміну від дорослого, дитина не завжди здатна усвідомити та пояснити свій внутрішній стан. Її переживання часто проявляються не словами, а поведінкою. Саме тому педагог може помічати лише зовнішні реакції, не бачачи того емоційного навантаження, яке стоїть за ними. Дитина, яка постійно конфліктує, не виконує завдання або виглядає байдужою до навчання, може насправді перебувати у стані сильного внутрішнього напруження. У такому випадку поведінка стає своєрідним способом психіки повідомити про перевантаження, страх або втрату відчуття безпеки.

Особливо важливо для педагогів розуміти різницю між звичайним стресом, кризою та психічною травмою. Стрес є природною реакцією організму на труднощі, зміни чи підвищене навантаження. У помірному рівні він навіть необхідний для розвитку та адаптації. Дитина може хвилюватися перед контрольною роботою, виступом або переходом до

нової школи, однак за наявності підтримки поступово справляється з переживаннями та повертається до звичного емоційного стану.

Криза, своєю чергою, означає складний переломний період, коли звичний спосіб життя змінюється і людина змушена психологічно адаптуватися до нових умов. Для дитини кризою може стати переїзд, розлучення батьків, зміна колективу, тяжка хвороба когось із близьких або різка зміна життєвих обставин. Криза не завжди призводить до психотравми, однак вона робить дитину більш вразливою та потребує уважної підтримки з боку дорослих.

Психічна травма виникає тоді, коли переживання стають настільки сильними, що нервова система дитини не може їх повноцінно опрацювати. У такому стані психіка ніби «застрягає» у переживанні небезпеки навіть тоді, коли загроза вже минула. Саме тому дитина після травматичних подій може поводитися так, ніби небезпека продовжується: різко реагувати на гучні звуки, боятися залишатися без дорослих, уникати певних ситуацій або постійно перебувати у стані внутрішньої напруги.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема хронічної травматизації. Якщо **гостра психотравма** зазвичай пов'язана з однією надзвичайно сильною подією — наприклад, обстрілом, аварією чи раптовою втратою близької людини, — то **хронічна травма** формується внаслідок тривалого перебування у стані страху, нестабільності або психологічного напруження. Для багатьох українських дітей саме такий стан став частиною повсякденного життя. Постійні сигнали повітряної тривоги, емоційне виснаження дорослих, новини про війну, тривале очікування небезпеки формують у нервовій системі відчуття, що світ є непередбачуваним і небезпечним.

Особливість **хронічної травми** полягає в тому, що вона поступово виснажує психіку дитини. У такому стані організм постійно працює у режимі виживання. Це впливає не лише на емоції, а й на пам'ять, увагу, здатність концентруватися та навчатися. Саме тому дитина, яка переживає тривалий стрес, *може забувати матеріал, втрачати мотивацію, швидко втомлюватися або демонструвати поведінкові труднощі*. У подібних ситуаціях педагогові важливо не поспішати з висновками щодо «лінощів» чи «відсутності виховання», а спробувати побачити за поведінкою можливі наслідки психологічного перевантаження.

Окремої уваги потребує феномен **колективної травми**, який сьогодні є надзвичайно актуальним для українського суспільства. Колективна травма виникає тоді, коли травматичні події одночасно переживає велика кількість людей. Війна впливає не лише на окремих дітей чи родини — вона змінює емоційний стан суспільства загалом. Діти щодня живуть у просторі, де дорослі також переживають страх, втрати та невизначеність.

Навіть якщо дитина не бачила бойових дій безпосередньо, вона все одно відчуває атмосферу загальної тривоги.

У таких умовах школа набуває особливого значення як простір стабільності та психологічної безпеки. Для багатьох дітей саме шкільне середовище стає тим місцем, де зберігається хоча б часткова *передбачуваність життя: чіткий розклад, знайомі правила, спілкування з однолітками, спокійний голос учителя*. Саме тому роль педагога сьогодні виходить далеко за межі викладання навчального матеріалу. Учитель стає важливою фігурою емоційної підтримки, яка допомагає дитині поступово відновлювати відчуття безпеки та довіри до світу.

Водночас важливо підкреслити: завдання педагога не полягає у «лікуванні травми». Учитель не замінює психолога чи психотерапевта. Однак саме педагог щодня впливає на те, чи почуватиметься дитина у школі прийнятною, захищеною та емоційно стабільною. Інтонація, стиль спілкування, реакція на помилки, здатність вислухати без осуду — усе це має величезне значення для психоемоційного стану учнів.

Сучасні дослідження у сфері психології травми переконливо доводять: одним із найважливіших чинників відновлення дитини після психотравматичного досвіду є наявність стабільного, емоційно надійного дорослого. Для багатьох дітей саме таким дорослим стає вчитель. Іноді навіть звичайна спокійна присутність педагога, передбачуваність уроку, доброзичливе ставлення та відсутність приниження вже є важливим елементом психологічної підтримки.

Розуміння природи психічної травми допомагає педагогові інакше бачити дитину — не через призму «складної поведінки», а через усвідомлення того, що за багатьма реакціями стоїть перевантажена нервова система та потреба у безпеці. Саме з такого розуміння починається формування травмоінформованого підходу в освіті — підходу, у центрі якого перебуває не покарання, а підтримка, не осуд, а професійна уважність до внутрішнього стану дитини.

## **1.2. Які події можуть бути травматичними для дитини**

Дитинство є періодом, у якому базове відчуття безпеки формується насамперед через стабільність світу, емоційну доступність дорослих та передбачуваність повсякденного життя. Саме тому будь-які події, які руйнують це відчуття стабільності, можуть мати глибокий вплив на психічний розвиток дитини. У сучасних умовах педагог дедалі частіше працює з учнями, які пережили досвід втрати, небезпеки, тривалого стресу або психологічної нестабільності. Водночас важливо розуміти, що психотравма не завжди пов'язана лише з екстремальними подіями. Для

дитячої психіки значення має не стільки сам факт ситуації, скільки те, *як саме дитина її переживає*.

Одна й та сама подія може по-різному впливати на різних дітей. Те, що одна дитина здатна пережити відносно стабільно, для іншої може стати серйозним психотравматичним досвідом. Це залежить від віку, типу нервової системи, рівня емоційної підтримки, попереднього досвіду, атмосфери в родині та наявності значущих дорослих поруч. Саме тому в роботі педагога надзвичайно важливо уникати порівнянь на кшталт: *«Інші ж справляються»*, *«Нічого страшного не сталося»* або *«Треба бути сильним»*. Подібні фрази не допомагають дитині подолати переживання, а лише посилюють внутрішню ізоляцію та відчуття нерозуміння.

Вплив війни на дитячу психіку виходить далеко за межі безпосереднього перебування у зоні бойових дій. Навіть якщо дитина фізично перебуває у відносно безпечному регіоні, вона все одно щодня живе в атмосфері загальної тривоги. Повітряні тривоги, новини про загибель людей, напруження дорослих, зміни у звичному способі життя, страх за близьких формують у нервової системи відчуття постійної небезпеки. Особливо складно діти переживають ситуації, коли *війна руйнує базові уявлення про світ* як безпечне та передбачуване місце.

Для багатьох учнів війна пов'язана не лише зі страхом, а й із втратою звичного життя. **Евакуація, вимушений переїзд, зміна школи, розлука з друзями та родиною** часто переживаються як глибока психологічна криза. Дорослі іноді сприймають евакуацію винятково як порятунок, однак для дитини вона нерідко означає втрату всього знайомого й стабільного. Особливо травматичними стають ситуації, коли переїзд відбувається раптово, в умовах паніки або небезпеки. Після такого досвіду дитина може тривалий час жити з внутрішнім відчуттям нестабільності, ніби будь-якої миті життя знову різко зміниться.

Не менш тяжким переживанням є **втрата близьких людей**. Дитяче горювання суттєво відрізняється від переживання втрати дорослими. Дитина не завжди здатна повністю усвідомити незворотність смерті або відкрито говорити про власний біль. Її переживання часто проявляються через поведінкові зміни: замкнутість, дратівливість, плаксивість, втрату інтересу до навчання або, навпаки, надмірну слухняність. Особливо складно психіка реагує на раптові втрати під час війни, коли горювання поєднується із загальною атмосферою страху та нестабільності.

Серйозним психотравматичним фактором є також **свідчення насильства**. Дитина може не бути безпосередньою жертвою агресії, однак навіть спостереження за насильством здатне глибоко порушувати її відчуття безпеки. Особливо руйнівні впливають ситуації, у яких джерелом небезпеки стають самі дорослі — батьки, родичі або інші значущі люди.

Коли дитина регулярно бачить агресію, приниження, фізичне або емоційне насильство, у неї формується спотворене уявлення про стосунки між людьми та світ загалом. Такі діти часто живуть у стані постійної внутрішньої напруги, очікуючи небезпеки навіть у звичайних ситуаціях.

Окреме місце серед травматичних переживань займає **втрата дому**. Для дорослого житло є насамперед матеріальним простором, тоді як для дитини дім має глибоке психологічне значення. Саме з домом пов'язуються відчуття захищеності, стабільності, родинного тепла та передбачуваності життя. Руйнування житла під час війни або вимушене залишення дому часто переживається дитиною як руйнування самого відчуття безпеки. Після такого досвіду у дітей нерідко виникає постійне очікування небезпеки, страх прив'язуватися до нового місця та труднощі з адаптацією.

Надзвичайно тяжким психотравматичним досвідом є **перебування в окупації**. У таких умовах дитина тривалий час живе в атмосфері страху, обмеження свободи та невизначеності. Постійна необхідність контролювати власну поведінку, страх за близьких, переживання насильства або загрози життю можуть суттєво впливати на психіку. Після пережитої окупації діти часто стають надмірно настороженими, мовчазними, емоційно відстороненими або, навпаки, дуже чутливими до будь-яких проявів небезпеки.

У шкільному середовищі одним із найпоширеніших джерел психотравматизації залишається **булінг**. Його небезпека полягає не лише у самому факті агресії, а й у систематичності приниження та втраті відчуття безпеки у просторі, де дитина повинна почуватися захищеною. Тривале цькування часто призводить до зниження самооцінки, тривожності, депресивних переживань та соціальної ізоляції. Особливо небезпечними є ситуації, коли дитина не отримує підтримки дорослих або стикається зі знеціненням власних переживань.

**Домашнє насильство** є одним із найруйнівніших видів дитячої травматизації саме тому, що небезпека походить від тих людей, які повинні забезпечувати захист і турботу. Дитина, яка живе у середовищі постійної агресії, часто не має можливості відчувати психологічну безпеку навіть удома. У таких умовах нервова система постійно перебуває у стані напруження, що суттєво впливає на емоційний розвиток, поведінку та здатність до навчання. У школі це може проявлятися як агресія, труднощі з концентрацією, замкнутість або надмірна тривожність.

Складним переживанням для багатьох дітей стає також **розлучення батьків**. Сам по собі факт розлучення не завжди є психотравмою, однак особливо небезпечними для психіки є тривалі конфлікти між дорослими, маніпуляції дитиною, емоційний тиск та втрата стабільного контакту з одним із батьків. У подібних ситуаціях дитина нерідко починає

звинувачувати себе у подіях, відчувати страх втрати любові або постійно перебувати у стані емоційної невизначеності.

Важливо також пам'ятати, що джерелом психотравми можуть бути тяжкі **медичні втручання**. Госпіталізація, складні операції, болючі процедури, перебування у реанімації або тривале лікування нерідко стають для дитини досвідом безсилля та сильного страху. Особливо важко такі ситуації переживають молодші діти, які ще не здатні повністю зрозуміти необхідність медичних процедур. Після подібного досвіду у них можуть виникати страх лікарів, підвищена тривожність, порушення сну або тілесні реакції на будь-які нагадування про лікування.

Для педагога надзвичайно важливо усвідомлювати, що психотравматичні події можуть мати різні форми та різний ступінь впливу на дитину. Не існує «правильних» або «неправильних» реакцій на травму. Одні діти стають агресивними, інші — замкнутими; хтось відкрито демонструє емоції, а хтось навпаки виглядає надмірно спокійним. Проте за всіма цими проявами стоїть спільна потреба — *потреба у безпеці, прийнятті та стабільному дорослому поруч*.

Саме тому сучасний педагог має вміти бачити за поведінкою не лише дисциплінарну проблему, а й можливий внутрішній біль дитини. У багатьох випадках уважне ставлення, передбачуваність взаємодії, відсутність приниження та психологічно безпечна атмосфера у класі стають для учня одним із найважливіших ресурсів відновлення після пережитих травматичних подій.

### **1.3. Як мозок і психіка реагують на травму**

Психотравма впливає на дитину значно глибше, ніж це може здаватися зовні. Часто дорослі помічають лише поведінкові прояви: *неуважність, агресію, плаксивість, замкнутість або втрату мотивації до навчання*. Проте за цими реакціями стоять складні психофізіологічні процеси, пов'язані з роботою мозку та нервової системи. Сучасна психологія і нейронаука дедалі переконливіше доводять: дитина після травматичних подій поводить певним чином не тому, що «не хоче» контролювати себе, а тому, що її організм певний час функціонує у **режимі виживання**.

Для педагога розуміння цих механізмів має принципове значення. Воно допомагає по-іншому побачити дитину, відмовитися від поверхневих оцінок і зрозуміти, чому іноді звичні педагогічні методи перестають працювати. Учень, який переживає наслідки психотравми, часто фізіологічно не здатний реагувати так само, як дитина у стані психологічної безпеки.

Людський мозок еволюційно влаштований таким чином, щоб передусім забезпечувати виживання. Коли людина відчуває небезпеку,

нервова система автоматично запускає захисні механізми. Ці реакції виникають миттєво, ще до того, як ситуація буде усвідомлена логічно. Саме тому дитина у стані сильного страху або стресу може діяти імпульсивно, різко або нелогічно.

У психології такі автоматичні реакції часто описують через модель **«бий — біжи — завми»**. Вона пояснює базові способи реагування організму на небезпеку. Якщо мозок сприймає ситуацію як загрозову, нервова система мобілізує організм для боротьби або втечі. Якщо ж ані втекти, ані захиститися неможливо, психіка може переходити у стан завмирання.

У шкільному середовищі реакція **«бий»** нерідко проявляється через:

- агресивність
- конфліктність,
- імпульсивні емоційні спалахи,
- грубість,
- надмірну дратівливість.

Такі діти часто стають «проблемними» учнями, яких дорослі сприймають як невихованих або некерованих. Проте важливо розуміти: у багатьох випадках агресія є не свідомим бажанням порушити правила, а **способом захисту перевантаженої нервової системи**. Дитина, яка тривалий час живе у стані внутрішньої небезпеки, може сприймати навіть нейтральні ситуації як потенційну загрозу. Зауваження вчителя, випадковий сміх однокласників або різка інтонація можуть запускати у неї реакцію захисту ще до того, як вона встигне осмислити ситуацію.

Реакція **«біжи»** у дітей часто виглядає менш помітно, однак також є дуже поширеною. У таких випадках дитина ніби намагається уникнути будь-якого емоційного навантаження. Вона може часто:

- проситися вийти з класу,
- уникати відповідей біля дошки,
- не вступати у контакт із однолітками,
- психологічно «відключатися» під час уроку.

Іноді педагог бачить перед собою учня, який сидить за партою, але фактично не включений у навчальний процес. Погляд такої дитини може бути відстороненим, а реакції — сповільненими. Це не завжди свідчить про байдужість до навчання. Часто психіка просто намагається **захиститися від перевантаження**.

Особливо складною для розпізнавання є реакція **«завми»**. У такому стані нервова система ніби блокує активну емоційну відповідь. Дитина стає дуже тихою, пасивною, емоційно «пласкою». Вона може не конфліктувати, не порушувати дисципліну і навіть справляти враження надзвичайно слухняної. Проте за зовнішнім спокоєм іноді приховується сильне

виснаження нервової системи та внутрішнє переживання безсилля. Саме такі діти нерідко залишаються поза увагою дорослих, оскільки **не створюють явних поведінкових труднощів**.

Для педагога надзвичайно важливо усвідомити: усі ці реакції є автоматичними. Дитина не обирає їх свідомо. Її мозок реагує відповідно до того, як оцінює рівень небезпеки. Саме тому у роботі з травмованими дітьми жорсткий тиск, крик, публічне приниження або покарання часто не лише не допомагають, а й посилюють проблему. Нервова система у стані стресу не здатна ефективно навчатися через страх.

Сучасні нейропсихологічні дослідження показують, що під час тривалого стресу суттєво змінюється робота мозку. У ситуації небезпеки активізуються структури, відповідальні за швидке реагування та виживання, тоді як системи, пов'язані з навчанням, аналізом інформації та самоконтролем, тимчасово працюють менш ефективно. Саме тому дитина після травматичних подій може мати труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю та організацією діяльності.

Педагоги часто помічають, що учень, який раніше добре навчався, раптом стає неуважним, забудькуватим, починає робити багато помилок або не може зосередитися навіть на простих завданнях. У таких випадках важливо не поспішати з висновками про лінощі чи втрату здібностей. Нервова система дитини, яка живе в умовах постійного стресу, значну частину ресурсів витрачає не на навчання, а на підтримання внутрішньої безпеки.

Особливо помітним це стає в умовах війни. Багато дітей перебувають у стані постійної гіперпильності — підвищеної готовності до небезпеки. Мозок ніби безперервно «сканує» навколишній простір у пошуках загрози. У класі така дитина може здригатися від різких звуків, надмірно реагувати на сирени, відволікатися на будь-який шум або не витримувати тривалого емоційного навантаження. Іноді вчителю здається, що учень просто не хоче працювати, хоча насправді його нервова система перебуває у стані виснаження.

Важливим наслідком психотравми є також **порушення емоційної регуляції**. Дитяча психіка ще перебуває у процесі формування, тому здатність контролювати емоції значною мірою залежить від підтримки дорослих. Після травматичних подій дітям часто важко впоратися навіть із відносно незначними переживаннями. Вони можуть різко реагувати на зауваження, плакати через дрібниці, конфліктувати з однолітками або, навпаки, повністю закриватися емоційно.

Особливість дитячої нервової системи полягає в тому, що вона значною мірою «налаштовується» через контакт із дорослим. Спокійний, стабільний педагог допомагає дитині поступово повертатися до відчуття

безпеки. Саме тому емоційний стан учителя у роботі з травмованими дітьми має надзвичайно велике значення. Якщо дорослий реагує агресивно, підвищує голос або демонструє емоційну нестабільність, це може додатково посилювати тривогу учнів.

Водночас доброзичлива, передбачувана та спокійна взаємодія створює для нервової системи дитини умови, у яких вона поступово перестає сприймати навколишній світ як постійну загрозу. Саме тому психологічно безпечне середовище є не лише питанням комфорту, а необхідною умовою ефективного навчання.

Окремої уваги заслуговує **взаємозв'язок травми і тіла**. Психологічні переживання у дітей дуже часто проявляються через фізичний стан. Тривалий стрес може викликати *головний біль, біль у животі, втому, порушення сну, напруження м'язів, нудоту або різке погіршення самопочуття без очевидних медичних причин*. Саме тому дитина, яка регулярно скаржиться на фізичний дискомфорт, не завжди «вигадує» або намагається уникнути навчання. Її тіло дійсно реагує на психологічне перевантаження.

Травматичний досвід часто зберігається не лише у пам'яті, а й на тілесному рівні. Певні звуки, запахи, слова або ситуації можуть автоматично запускати у дитини сильну реакцію страху навіть тоді, коли реальної небезпеки вже немає. Наприклад, звук сирени або гучний стукіт можуть викликати різке емоційне напруження, прискорене серцебиття чи панічну реакцію. Це пов'язано з тим, що нервова система «запам'ятовує» небезпеку через тілесні відчуття.

Саме тому у роботі з дітьми, які пережили травматичний досвід, надзвичайно важливими є не лише слова підтримки, а й **створення загальної атмосфери стабільності**. Чітка структура уроку, передбачуваність правил, спокійна інтонація, можливість короткого відпочинку, руханки та вправи на дихання мають глибоке психофізіологічне значення. Вони допомагають нервовій системі поступово виходити зі стану постійної мобілізації.

Розуміння того, як мозок і психіка реагують на травму, змінює сам підхід педагога до дитини. Учитель починає бачити за поведінкою не лише дисциплінарну проблему, а й внутрішній стан учня. Саме це є основою травмоінформованого підходу в освіті — підходу, у центрі якого перебуває не контроль через страх, а створення умов, у яких дитина поступово відновлює відчуття безпеки, здатність навчатися та довіряти світу.

#### **1.4. Вікові особливості переживання травми**

Психотравматичний досвід ніколи не впливає на всіх дітей однаково. Реакція дитини на небезпеку, втрату чи сильний стрес значною мірою залежить від віку, рівня психічного розвитку, особливостей мислення,

сформованості емоційної сфери та здатності усвідомлювати власні переживання. Саме тому одна й та сама подія може викликати абсолютно різні реакції у дошкільника, молодшого школяра чи підлітка. Для педагога це має принципове значення, адже нерозуміння вікових особливостей переживання травми часто призводить до помилкових висновків щодо поведінки дитини.

Дорослі нерідко очікують, що дитина буде переживати складні події так само, як доросла людина: зможе словами пояснити свої почуття, попросити про допомогу або логічно описати свій стан. Проте дитяча психіка функціонує інакше. Чим молодша дитина, тим менше вона здатна усвідомлювати власні емоції та говорити про них прямо. Саме тому травматичні переживання у дітей часто проявляються через поведінку, тілесні реакції, труднощі у навчанні або зміну емоційного стану.

Важливо також розуміти, що психотравма не є «разовою» подією для психіки. Дитина може повертатися до переживання травматичного досвіду на різних етапах розвитку. Те, що у молодшому віці залишилося лише сильним емоційним переживанням, у підлітковому може почати осмислюватися глибше та викликати нові реакції. Саме тому наслідки травми іноді проявляються не одразу, а через певний час.

У роботі педагога надзвичайно важливо бачити не лише поведінкові прояви, а й вікові механізми, через які дитина переживає стрес. Це допомагає не лише краще розуміти учнів, а й будувати більш ефективну та психологічно безпечну взаємодію.

### **Дошкільний вік: травма через втрату безпеки**

Для дошкільника світ існує насамперед через стосунки з близькими дорослими. Відчуття безпеки у цьому віці ще не є внутрішньо стійким — воно формується через присутність мами, тата, вихователя, звичний простір, ритуали та повторюваність повсякденного життя. Саме тому будь-яка різка зміна — переїзд, розлука, конфлікти між дорослими, страх батьків або атмосфера небезпеки — дуже сильно впливає на психіку маленької дитини.

Особливість дошкільного віку полягає в тому, що дитина ще не здатна повністю логічно осмислювати події. Вона часто не розуміє причин того, що відбувається, але надзвичайно тонко відчуває емоційний стан дорослих. Саме тому навіть тоді, коли батьки намагаються не говорити при дитині про небезпеку, дитина все одно реагує на тривогу, напруження та страх у родині.

Переживання дошкільника рідко виглядають як усвідомлена розповідь про страх. Найчастіше травма проявляється через зміну поведінки. Дитина може ставати більш *плаксивою, тривожною, надмірно прив'язаною до*

*дорослих, бояться залишатися сама або повертатися до більш ранніх форм поведінки.* Саме тому після сильного стресу дошкільник іноді знову починає говорити «по-дитячому», проситися на руки, гірше спати або втрачати навички самостійності.

Для багатьох дорослих такі прояви виглядають як «розбалуваність» або примхи. Насправді ж це природна реакція психіки на втрату відчуття безпеки. Регресивна поведінка у цьому віці є своєрідною спробою повернутися у той стан, де дитина почувалася захищеною.

Особливе значення для дошкільників має гра. Саме через гру дитина часто намагається опрацьовувати складні переживання. Після травматичних подій діти можуть багаторазово відтворювати у грі сцени небезпеки, ховатися, «рятувати» іграшки або будувати укриття. Для дорослого це іноді виглядає тривожно, однак у багатьох випадках така гра є способом психіки поступово впоратися з пережитим досвідом.

У цьому віці діти особливо потребують стабільності, ритуалів, спокійного голосу дорослого та передбачуваності. Саме тому для дошкільника величезне значення мають звичний режим, повторюваність дій та емоційно стабільний дорослий поруч.

### **Молодший шкільний вік: травма і навчальна діяльність**

З початком шкільного навчання життя дитини суттєво змінюється. Школа стає не лише місцем отримання знань, а й простором формування самооцінки, соціальних контактів та уявлення про власні можливості. Саме тому психотравматичний досвід у молодшому шкільному віці дуже часто впливає на навчальну діяльність.

На відміну від дошкільника, молодший школяр уже краще розуміє події навколо себе. Він починає усвідомлювати небезпеку, може переживати страх втрати близьких, замислюватися про смерть або майбутнє. Водночас емоційна регуляція у цьому віці ще недостатньо сформована, тому дитині важко впоратися зі своїми переживаннями самостійно.

Травматичний стрес у молодших школярів часто проявляється через труднощі з навчанням. Учитель може помічати, що дитина стала неуважною, забудькуватою, швидко втомлюється, не може зосередитися або почала гірше засвоювати матеріал. Особливо важливо розуміти: такі зміни не завжди пов'язані зі здібностями чи мотивацією. Нервова система дитини, яка перебуває у стані тривалого стресу, значну частину ресурсів витрачає не на навчання, а на **підтримання внутрішнього відчуття безпеки.**

У цьому віці діти також дуже чутливі до оцінки дорослого. Невдачі у навчанні після пережитого стресу нерідко призводять до формування у

дитини відчуття власної неспроможності. Саме тому стиль взаємодії педагога має надзвичайно велике значення.

Для молодших школярів учитель часто є однією з найважливіших дорослих фігур за межами родини. Інтонація, реакція на помилки, спосіб підтримки або критики можуть або знижувати тривогу дитини, або, навпаки, посилювати її внутрішню нестабільність.

### **Підлітковий вік: травма і внутрішній конфлікт**

Підлітковий період є одним із найскладніших етапів психічного розвитку. У цей час відбуваються не лише фізіологічні зміни, а й активне формування особистості, самооцінки, системи цінностей та уявлення про себе. Саме тому психотравматичний досвід у підлітковому віці часто переживається дуже глибоко, хоча зовні це може бути майже непомітно.

Підлітки вже здатні усвідомлювати складність подій, аналізувати їх та замислюватися над питаннями життя, смерті, справедливості та майбутнього. Водночас вони нерідко приховують свої переживання, оскільки бояться виглядати слабкими або не довіряють дорослим. Саме тому внутрішній стан підлітка часто не відповідає тому образу, який він демонструє зовні.

Травма у цьому віці нерідко проявляється через

- агресивність,
- протестну поведінку,
- емоційні зриви,
- повну втрату мотивації.

Іноді підліток стає різким, конфліктним, цинічним або демонстративно байдужим до навчання. Проте така поведінка часто є способом психологічного захисту.

Особливу небезпеку у підлітковому віці становлять *внутрішня ізоляція та переживання безнадійності*. Саме тому педагогові важливо уважно ставитися до різких змін у поведінці учня, втрати соціальних контактів, висловлювань про безсенсовність життя або власну непотрібність.

У роботі з підлітками особливо важливими є **повага, чесність та відсутність приниження**. Авторитарний тиск, публічний осуд або спроби тотального контролю зазвичай лише поглиблюють конфлікт та посилюють недовіру.

### **Старший шкільний вік: травма і втрата образу майбутнього**

Старшокласники переживають травматичні події вже не лише емоційно, а й світоглядно. У цьому віці формується бачення власного майбутнього, професійні плани, життєві цінності та уявлення про себе у дорослому житті. Саме тому війна, втрати та нестабільність часто руйнують

у старшокласників не лише відчуття безпеки, а й саму перспективу майбутнього.

Багато старших підлітків починають жити з відчуттям невизначеності, втрати сенсу або неможливості щось планувати. Навчання може здаватися їм «неважливим» не через байдужість, а через глибоку внутрішню тривогу щодо майбутнього.

Особливістю цього віку є те, що старшокласники часто добре контролюють зовнішні прояви емоцій. Вони можуть виглядати спокійними, іронічними або надмірно раціональними, хоча внутрішньо переживають сильне емоційне виснаження. Саме тому дорослим важливо не орієнтуватися лише на зовнішню поведінку.

Попри прагнення до самостійності, старшокласники також потребують підтримки значущих дорослих. Особливо цінними для них стають педагоги, які здатні спілкуватися без приниження, визнавати складність переживань молоді та залишатися емоційно стабільними навіть у кризових ситуаціях.

Для педагога розуміння вікових особливостей переживання травми є надзвичайно важливим професійним інструментом. Воно допомагає бачити за поведінкою дитини не лише дисциплінарні труднощі чи «складний характер», а вікові механізми реагування психіки на стрес і небезпеку.

У різному віці діти по-різному говорять про свій біль:

- дошкільники — через гру і поведінку,
- молодші школярі — через труднощі у навчанні та емоційні реакції,
- підлітки — через протест або ізоляцію,
- старшокласники — через втрату мотивації та віри у майбутнє.

Проте за всіма цими проявами стоїть спільна потреба — потреба у безпеці, прийнятті та надійному дорослому поруч. Саме така взаємодія стає одним із найважливіших чинників психологічного відновлення дитини після травматичних подій.

### **1.5. Чому діти реагують на травматичні події по-різному**

Однією з особливостей дитячої психотравми є те, що одна й та сама подія може викликати абсолютно різні реакції у різних дітей. Після пережитої небезпеки одна дитина швидко повертається до звичного емоційного стану, інша тривалий час залишається тривожною, агресивною або емоційно виснаженою. Дехто відкрито демонструє страх і потребу у підтримці, а хтось, навпаки, виглядає надмірно спокійним або навіть байдужим. Для педагогів це нерідко стає джерелом нерозуміння: чому діти, які перебували в однакових умовах, реагують настільки по-різному?

Сучасна психологія пояснює це тим, що психотравма ніколи не визначається лише самою подією. Вирішальне значення має те, як саме дитяча психіка сприймає пережите та які внутрішні й зовнішні ресурси має дитина для подолання стресу. Реакція на травматичний досвід формується під впливом багатьох чинників: особливостей нервової системи, попереднього життєвого досвіду, емоційного контакту з дорослими, рівня підтримки у родині, віку, темпераменту та навіть того, наскільки безпечним залишається середовище після травматичної події.

Для педагога надзвичайно важливо розуміти цю індивідуальність переживання травми. Вона допомагає уникати небезпечних порівнянь між дітьми. У роботі з учнями часто можна почути фрази: «Інші ж нормально це пережили», «Чому всі впоралися, а ти ні?» або «Твій брат реагував спокійніше». Подібні порівняння є психологічно некоректними, оскільки дитячі реакції на стрес ніколи не бувають однаковими.

Значною мірою те, як дитина переживає травматичні події, залежить від її внутрішньої ресурсності. У психології під **ресурсністю** розуміють *здатність психіки витримувати навантаження, адаптуватися до складних умов і поступово відновлюватися після стресу*. Ця здатність не є вродженою у повному сенсі. Вона формується протягом життя під впливом стосунків із дорослими, попереднього досвіду безпеки та підтримки.

Дитина, яка зростала в емоційно стабільному середовищі, де її почуття визнавалися, а потреби не ігнорувалися, зазвичай має більше внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Це не означає, що вона не буде переживати страх або біль. Однак її психіка частіше здатна поступово відновлюватися після стресу. Натомість дитина, яка тривалий час жила в атмосфері конфліктів, нестабільності, емоційного холоду або постійної тривоги, може реагувати на травматичні події значно гостріше.

Особливу роль у формуванні психологічної стійкості відіграє **тип прив'язаності до значущих дорослих**. Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі та Мері Ейнсворт, сьогодні є однією з ключових у розумінні дитячого емоційного розвитку. Відповідно до цієї теорії, дитина формує базове уявлення про безпечність світу через ранні стосунки з батьками або іншими близькими дорослими.

Якщо дорослі були емоційно доступними, послідовними та здатними підтримувати дитину у складних ситуаціях, формується так звана **безпечна прив'язаність**. Такі діти зазвичай легше звертаються по допомогу, краще регулюють емоції та мають більше внутрішнього відчуття безпеки навіть у кризових обставинах.

Натомість за умов емоційної нестабільності, непередбачуваності або нехтування потребами дитини можуть формуватися **тривожний, уникаючий або дезорганізований типи прив'язаності**. У подальшому це

впливає на те, як дитина реагує на стрес. Наприклад, одна дитина у стані небезпеки буде активно шукати підтримки дорослого, інша — навпаки, замикатися у собі та уникати контакту навіть тоді, коли дуже потребує допомоги.

Для педагога це має практичне значення. Не всі діти однаково демонструють потребу у підтримці. Іноді найбільш емоційно відсторонені або агресивні учні насправді є тими, хто найбільше потребує стабільного та безпечного контакту з дорослим.

Не менш важливим чинником є сімейна підтримка після травматичної події. Сучасні дослідження психології травми свідчать, що навіть дуже сильний стрес значно легше переживається тоді, коли дитина має поруч емоційно стабільних дорослих. Саме тому вирішальне значення має не лише сама подія, а й те, що відбувається після неї.

Якщо батьки здатні підтримувати емоційний контакт, пояснювати ситуацію відповідно до віку, залишатися хоча б відносно стабільними, не знецінювати переживання дитини, ризик тяжких наслідків психотравми суттєво знижується.

Водночас у сучасних умовах війни багато дорослих самі перебувають у стані сильного виснаження, страху або втрати. У таких ситуаціях дитина нерідко опиняється без достатньої емоційної опори. Саме тоді особливо важливою стає роль інших значущих дорослих — педагогів, психологів, вихователів.

Велике значення має також попередній травматичний досвід дитини. Психіка не реагує на кожен нову подію «з нуля». Якщо дитина вже переживала втрати, насильство, тривале емоційне напруження або життя у стані небезпеки, новий стрес може переноситися значно важче. У таких випадках навіть відносно незначні труднощі іноді викликають дуже сильні емоційні реакції.

Це пов'язано з тим, що нервова система після тривалого стресу часто залишається у стані підвищеної чутливості. Дитина ніби постійно очікує небезпеки. Саме тому окремі учні можуть надмірно реагувати на гучні звуки, конфлікти, різкі інтонації або будь-які зміни у звичному середовищі.

Для педагога важливо пам'ятати: інтенсивність реакції не завжди відповідає силі ситуації, яка її викликала. Іноді за надмірною емоційною реакцією стоїть **накопичене виснаження нервової системи**.

Суттєво впливають на переживання травми і темперамент та індивідуальні особливості дитини. Уже з раннього віку діти відрізняються рівнем чутливості, швидкістю емоційних реакцій, потребою у контакті та здатністю адаптуватися до змін. Одні діти від природи є більш емоційно вразливими, інші — більш стриманими або гнучкими.

Наприклад, дитина з високою чутливістю може гостріше реагувати на шум, конфлікти, різкі зміни або емоційний стан дорослих. Такі діти часто глибше переживають втрати та довше відновлюються після стресу. Водночас саме вони нерідко мають високу емпатійність та емоційну глибину.

Інші діти можуть зовні виглядати дуже спокійними та стриманими. Проте це не завжди означає, що переживання відсутні. Деякі учні схильні приховувати емоції або психологічно дистанціюватися від ситуації. Саме тому зовнішня «холодність» не повинна автоматично сприйматися як ознака благополуччя.

У практиці роботи педагога надзвичайно важливо уникати шаблонного підходу до дитячих реакцій. Не існує правильного способу переживання травми. Одні діти багато говорять про свої переживання, інші — мовчать. Хтось шукає контакту, а хтось уникає його. Один учень після стресу стає надмірно активним, інший — виснаженим і пасивним.

Саме тому сучасний травмоінформований підхід в освіті передбачає уважне ставлення не лише до події, яку пережила дитина, а й до її індивідуального способу реагування. Для педагога важливо не оцінювати реакцію як «нормальну» чи «ненормальну», а насамперед намагатися зрозуміти, що саме стоїть за поведінкою учня.

У центрі такої взаємодії має бути не контроль над дитиною, а створення умов, у яких її нервова система поступово відновлюватиме відчуття безпеки. Саме стабільність, передбачуваність, емоційна доступність дорослого та відсутність приниження стають тими чинниками, які допомагають дитині пережити навіть дуже складний травматичний досвід.

## **РОЗДІЛ 2. ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЩО ДИТИНІ ВАЖКО**

### **2.1. Основні ознаки психологічного неблагополуччя дитини**

У педагогічній практиці одним із найскладніших завдань є своєчасно помітити, що дитині психологічно важко. На відміну від дорослих, діти рідко прямо говорять про власний внутрішній стан. Вони не завжди можуть усвідомити свої переживання, описати тривогу словами або попросити про допомогу. Саме тому психологічне неблагополуччя у дитячому віці найчастіше проявляється не через відкриті скарги, а через зміну поведінки, емоційного стану, навчальної активності або фізичного самопочуття.

Для вчителя надзвичайно важливо навчитися бачити ці зміни. У багатьох випадках саме педагог стає тим дорослим, який першим помічає, що дитина змінилася: стала надто мовчазною, дратівливою, тривожною, втратила інтерес до навчання або почала поводитися незвично. Іноді такі зміни відбуваються різко, іноді — поступово й майже непомітно. Проте навіть незначні, але стійкі зміни у поведінці дитини можуть свідчити про внутрішнє психологічне перевантаження.

Особливо важливо пам'ятати, що психологічне неблагополуччя далеко не завжди виглядає як очевидне страждання. Деякі діти стають агресивними та конфліктними, інші — надмірно слухняними й емоційно «непомітними». Одні відкрито демонструють переживання, інші приховують їх настільки добре, що дорослим здається, ніби все нормально. Саме тому педагогу важливо орієнтуватися не лише на яскраві емоційні прояви, а насамперед на зміни у звичному стані дитини.

У сучасних умовах війни, тривалого стресу та соціальної нестабільності значна частина дітей живе у стані хронічного психоемоційного напруження. Нервова система таких учнів постійно витрачає ресурси на підтримання внутрішньої безпеки. Це впливає не лише на емоції, а й на навчання, поведінку, пам'ять, здатність до концентрації та фізичне самопочуття. Саме тому прояви психологічного неблагополуччя можуть бути дуже різними.

### **Тривожність як постійне очікування небезпеки**

Однією з найпоширеніших ознак психологічного неблагополуччя у дітей є підвищена тривожність. У певній мірі тривога є природною реакцією психіки на небезпеку або невизначеність. Проте у ситуаціях тривалого стресу тривожність перестає бути ситуативною і стає постійним фоном життя дитини.

Тривожна дитина нерідко живе у стані внутрішнього очікування небезпеки навіть тоді, коли реальної загрози немає. Це може проявлятися по-різному. Одні учні стають надмірно напруженими та настороженими,

постійно перепитують, хвилюються через помилки або бояться зробити щось неправильно. Інші — важко переносять зміни, різко реагують на несподівані ситуації, болісно сприймають зауваження чи конфлікти.

У молодших дітей тривога часто проявляється через тілесні реакції:

- біль у животі,
- головний біль,
- нудоту,
- порушення сну,
- відмову йти до школи.

У підлітків вона може набувати форми емоційної напруги, дратівливості, виснаження або постійного внутрішнього неспокою.

Особливість дитячої тривожності полягає в тому, що вона не завжди виглядає як страх. Іноді тривожна дитина здається просто надто активною, галасливою або неорганізованою. У таких випадках поведінкова активність стає способом впоратися з внутрішнім напруженням.

Для педагога важливо пам'ятати: постійна тривога виснажує нервову систему. Дитині стає важко концентруватися, запам'ятовувати інформацію, контролювати емоції та витримувати навчальне навантаження. Саме тому тривожні учні нерідко демонструють нестабільні результати у навчанні — не через відсутність здібностей, а через високе внутрішнє напруження.

### **Агресія як форма психологічного захисту**

Одним із найскладніших для педагогів проявів психологічного неблагополуччя є агресивна поведінка. Агресія у дітей часто викликає у дорослих роздратування, бажання жорстко контролювати або карати. Проте у контексті психотравматичного досвіду важливо розуміти: агресія нерідко є не проявом «поганого характеру», а способом психологічного захисту.

Дитина, яка живе у стані внутрішньої небезпеки, може реагувати на звичайні ситуації так, ніби їй постійно потрібно захищатися. Зауваження вчителя, конфлікт з однокласником або навіть нейтральний жарт можуть сприйматися як загроза. У відповідь нервова система автоматично запускає реакцію боротьби.

У шкільному середовищі це може проявлятися через:

- різкі емоційні спалахи;
- грубість;
- конфліктність;
- імпульсивні реакції;
- порушення дисципліни;
- словесну або фізичну агресію.

Особливо важливо розуміти, що за агресивною поведінкою часто приховуються страх, безсилля або внутрішня вразливість. Багато дітей не вміють безпечно висловлювати складні емоції, тому проявляють їх через конфлікт або протест.

Це не означає, що агресивну поведінку потрібно ігнорувати. Однак ефективна педагогічна реакція має поєднувати чіткі межі з розумінням емоційного стану дитини. Лише покарання без спроби зрозуміти причину поведінки рідко дає тривалий позитивний результат.

### **Замкнутість і емоційне відсторонення**

Не менш важливою ознакою психологічного неблагополуччя є замкнутість. Часто саме тихі та «непомітні» діти залишаються поза увагою дорослих, оскільки не створюють поведінкових труднощів. Проте емоційне відсторонення нерідко свідчить про сильне внутрішнє виснаження.

Деякі діти після травматичних подій ніби «закриваються» емоційно. Вони стають мовчазними, уникають спілкування, перестають проявляти ініціативу, виглядають байдужими або відсутніми. Іноді дитина зовні поводить себе спокійно, але внутрішньо переживає сильну тривогу чи безнадійність.

Для педагога важливо звертати увагу не лише на яскраві поведінкові реакції, а й на втрату емоційної включеності. Якщо дитина:

- перестала спілкуватися з однокласниками;
- втратила інтерес до того, що раніше подобалося;
- уникає зорового контакту;
- майже не реагує емоційно,

це може бути сигналом психологічного неблагополуччя.

Особливо складними є ситуації, коли замкнутість поєднується з внутрішнім переконанням дитини, що їй ніхто не зрозуміє або допомога неможлива. У таких випадках педагогічна підтримка повинна бути дуже делікатною та ненав'язливою.

### **Регрес поведінки як повернення до ранніх способів захисту**

Після сильного стресу або травматичних подій деякі діти починають поводитися менш зріло, ніж раніше. У психології це явище називають **регресом**. Психіка ніби повертається до більш ранніх форм поведінки, які колись асоціювалися з безпекою.

У молодших дітей це може проявлятися через:

- надмірну залежність від дорослих;
- страх залишатися наодинці;
- порушення сну;
- плаксивість;

- втрату навичок самостійності.

У старших дітей регрес іноді виглядає як *різке зниження відповідальності, уникнення труднощів або надмірна потреба у підтримці*.

Для дорослих така поведінка інколи виглядає як інфантильність або маніпуляція. Проте у багатьох випадках це є спробою психіки впоратися з перевантаженням.

### **Часті сльози та емоційна нестабільність**

У стані хронічного стресу нервова система дитини стає значно більш вразливою. Саме тому навіть незначні труднощі можуть викликати сильні емоційні реакції.

Деякі діти починають часто плакати, болісно реагувати на зауваження, конфлікти чи невдачі. Інші демонструють різкі перепади настрою — від сміху до сліз або від активності до повного емоційного виснаження.

Особливо важливо пам'ятати, що емоційна нестабільність у дітей часто є наслідком перевантаження нервової системи, а не свідомого бажання привернути увагу. Дитині може бути справді важко контролювати власні переживання.

У таких ситуаціях реакція дорослого має велике значення. Припинення, висміювання або фрази на кшталт *«перестань плакати»* зазвичай лише посилюють внутрішню напругу. Натомість спокійна та стабільна присутність дорослого допомагає дитині поступово відновлювати емоційну рівновагу.

### **Психосоматичні прояви**

У дитячому віці психологічні переживання дуже часто проявляються через фізичний стан. Нервова система і тіло тісно пов'язані, тому хронічний стрес нерідко викликає реальні соматичні симптоми.

Дитина може регулярно скаржитися на:

- головний біль;
- біль у животі;
- нудоту;
- втому;
- запаморочення;
- порушення сну;
- відсутність апетиту.

При цьому медичні обстеження не завжди виявляють серйозні фізичні причини.

Для педагога важливо не сприймати такі скарги як вигадки або спробу уникнути навчання. Психосоматичні реакції є реальними проявами

психологічного перевантаження. Організм дитини буквально говорить про те, що нервова система не справляється з напругою.

Особливо часто психосоматичні симптоми посилюються у ситуаціях:

- емоційного навантаження;
- конфліктів;
- контрольних робіт;
- змін у середовищі;
- тривалого стресу.

Для сучасного педагога вміння помічати ознаки психологічного неблагополуччя є важливою професійною компетентністю. Йдеться не про постановку діагнозів, а про уважність до змін у стані дитини та розуміння того, що за поведінкою нерідко стоїть внутрішній біль, страх або виснаження.

У більшості випадків дитина не може прямо сказати: *«Мені психологічно важко»*. Саме тому її психіка «говорить» через поведінку, емоції, навчання або тіло. Завдання дорослого — вчасно помітити ці сигнали та створити умови, у яких дитина почуватиметься у безпеці.

Часто саме уважний, емоційно стабільний та небайдужий педагог стає тією людиною, поруч із якою дитина поступово починає відновлювати довіру до світу, до інших людей і до самої себе.

## **2.2. Прояви травми у школі**

Школа є тим середовищем, у якому наслідки психологічної травми часто стають найбільш помітними. Саме у навчальному процесі дитина стикається з необхідністю концентрувати увагу, взаємодіяти з іншими людьми, дотримуватися правил, регулювати емоції, витримувати навантаження та демонструвати результати своєї діяльності. Усе це потребує значних психічних ресурсів. Якщо ж нервова система дитини перебуває у стані хронічного стресу або наслідків травматичного досвіду, саме школа стає тим простором, де внутрішнє виснаження починає проявлятися особливо виразно.

Для педагога надзвичайно важливо розуміти: травматичний досвід не завжди проявляється через відкриті розмови про страх чи пережиті події. Набагато частіше психіка дитини говорить через *зміну поведінки, навчальної активності, емоційного стану та взаємодії з іншими людьми*. Учитель може помічати, що учень став неуважним, дратівливим, конфліктним або втратив інтерес до навчання. Іноді ці зміни відбуваються різко, іноді — поступово, майже непомітно. Саме тому важливо звертати увагу не лише на окремі епізоди поведінки, а насамперед на стійкі зміни у функціонуванні дитини.

Однією з найпоширеніших ознак психологічного перевантаження є труднощі з концентрацією уваги. У сучасній школі педагоги дедалі частіше стикаються з дітьми, яким важко зосередитися навіть на відносно простих завданнях. Учень може слухати пояснення і водночас ніби «не чути» його, швидко втрачати увагу, перепитувати очевидні речі або забувати інструкції одразу після того, як вони були озвучені.

У багатьох випадках такі прояви помилково сприймаються як неорганізованість, лінощі або відсутність мотивації. Проте сучасна нейропсихологія пояснює це інакше. Дитина, яка живе у стані постійної тривоги, значну частину психічних ресурсів витрачає не на навчання, а на підтримання внутрішнього відчуття безпеки. Нервова система постійно «сканує» навколишній простір у пошуках потенційної небезпеки, тому мозку стає значно важче утримувати концентрацію на навчальному матеріалі.

Особливо помітними труднощі з увагою стають у дітей, які пережили сильний або тривалий стрес. Такі учні можуть легко відволікатися на звуки за вікном, різкі рухи, шум у коридорі або емоційний стан інших людей. У класі це нерідко виглядає як неуважність, хоча насправді є проявом гіперпильності — стану, у якому нервова система постійно очікує небезпеки.

Наслідком цього часто стає зниження успішності. Учитель може помічати, що дитина, яка раніше добре навчалася, почала робити багато помилок, не встигає виконувати завдання або втратила інтерес до навчальної діяльності. Особливо важливо у таких ситуаціях уникати поспішних висновків щодо «ледачості» чи «безвідповідальності» учня.

Травматичний стрес безпосередньо впливає на пам'ять, швидкість мислення та здатність до навчання. У стані постійного внутрішнього напруження мозок працює у режимі виживання, а не ефективного засвоєння інформації. Саме тому дитині стає важче:

- запам'ятовувати новий матеріал;
- концентруватися на поясненнях;
- виконувати послідовні інструкції;
- планувати діяльність;
- довго утримувати увагу.

Особливо болісно навчальні труднощі переживають молодші школярі та підлітки з високим рівнем відповідальності. Вони починають втрачати впевненість у собі, сприймати власні помилки як доказ «неспроможності» або «тіршості». У таких випадках навіть звичайне зауваження педагога може викликати сильну емоційну реакцію.

Для вчителя дуже важливо бачити різницю між небажанням вчитися і неможливістю повноцінно навчатися через психоемоційне виснаження.

Іноді дитина справді хоче виконувати завдання, але її нервова система фізіологічно не витримує навантаження.

Психологічна травма також часто проявляється через труднощі у взаємодії з іншими людьми. У шкільному середовищі це може виглядати як конфліктність, агресивність або, навпаки, соціальна ізоляція. Деякі діти після травматичних подій стають надмірно чутливими до будь-яких проявів несправедливості, критики чи емоційного напруження. Вони можуть різко реагувати на жарти однокласників, сприймати нейтральні ситуації як ворожі або постійно перебувати у готовності захищатися.

Особливо важливо розуміти, що агресивна поведінка у багатьох випадках є формою психологічного захисту. Дитина, яка внутрішньо відчуває небезпеку, може діяти за принципом: «краще напасти першою, ніж знову пережити безсилля». Саме тому за зовнішньою грубістю чи протестною поведінкою нерідко стоять страх, тривога та емоційна вразливість.

Водночас інші діти реагують на стрес протилежним способом — вони уникають контактів, стають мовчазними, перестають брати участь у спільній діяльності. Такі учні часто залишаються непоміченими, оскільки не створюють явних поведінкових труднощів. Проте внутрішньо вони можуть переживати сильне емоційне виснаження або відчуття ізолюваності.

Окремої уваги потребує проблема втомлюваності. У дітей, які тривалий час живуть у стані стресу, нервова система постійно перебуває у режимі підвищеної напруги. Це поступово виснажує організм не лише психологічно, а й фізично. Саме тому багато учнів після травматичних подій виглядають млявими, сонливими або швидко втрачають енергію навіть під час звичайного навчального дня.

Особливо помітною втомлюваність стає після:

- повітряних тривог;
- нічних обстрілів;
- емоційно напружених подій;
- конфліктів;
- тривалого інформаційного навантаження.

Іноді педагог помилково сприймає такий стан як байдужість або низьку дисциплінованість. Проте виснажена нервова система часто просто не має достатньо ресурсу для підтримання активності на звичному рівні.

Важливою ознакою психологічного неблагополуччя у школі є також втрата мотивації. Деякі діти після пережитих травматичних подій перестають бачити сенс у навчанні, втрачають інтерес до діяльності, яка раніше була для них важливою. Особливо це характерно для підлітків та старшокласників.

У ситуації тривалої небезпеки психіка часто концентрується не на розвитку чи майбутньому, а на виживанні «тут і зараз». Саме тому навчальні цілі можуть втрачати для дитини емоційне значення. Учень ніби перестає вірити у перспективу або відчувати контроль над власним життям.

Для педагогів у таких випадках надзвичайно важливо уникати моралізаторства або тиску. Фрази на кшталт «*Ти просто не стараєшся*» або «*Тобі нічого не цікаво*» рідко допомагають відновити мотивацію. Натомість підтримка, передбачуваність, поступове повернення відчуття успіху та емоційно безпечна атмосфера значно ефективніше впливають на психологічний стан дитини.

Одними з найбільш помітних проявів травматичного стресу у школі є крайнощі поведінки — гіперактивність або, навпаки, емоційне «завмирання». У першому випадку дитина виглядає надмірно рухливою, імпульсивною, не може довго сидіти спокійно, постійно відволікається або порушує дисципліну. Такі прояви нерідко є наслідком внутрішнього перенапруження нервової системи. Рухова активність стає способом знизити рівень внутрішньої тривоги.

В інших дітей психіка реагує протилежним чином. Вони стають дуже тихими, емоційно «плоскими», повільними, ніби відстороненими від того, що відбувається навколо. У психології такий стан часто описують як реакцію «завмирання». Це своєрідний захисний механізм нервової системи, який виникає тоді, коли дитина внутрішньо відчуває безсилля або не може впоратися з емоційним перевантаженням.

Для наочності ці прояви можна узагальнити у такій таблиці:

| <b>Прояв</b>                 | <b>Можливий внутрішній стан дитини</b>                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Неуважність, забудькуватість | Хронічна тривога, перевантаження нервової системи     |
| Агресія, конфліктність       | Страх, потреба у захисті, внутрішня напруга           |
| Замкнутість, мовчазність     | Емоційне виснаження, недовіра, пригнічення переживань |
| Втомлюваність                | Хронічний стрес, нервові виснаження                   |
| Втрата мотивації             | Відчуття безнадійності, втрата перспективи            |
| Гіперактивність              | Підвищена тривожність, внутрішнє напруження           |
| Емоційне «завмирання»        | Реакція безсилля, психологічний захист                |

Для сучасного педагога надзвичайно важливо навчитися бачити за шкільними труднощами не лише дисциплінарні чи академічні проблеми, а й можливі прояви психоемоційного неблагополуччя. Дитина, яка переживає наслідки травми, далеко не завжди може прямо сказати про свій страх, біль чи виснаження. Натомість її психіка проявляє це через поведінку, навчання, взаємодію з іншими людьми та фізичний стан.

Саме тому уважний, психологічно грамотний учитель здатний відігравати надзвичайно важливу роль у підтримці дитини. Іноді спокійна реакція, відсутність приниження, передбачуваність взаємодії та здатність побачити за поведінкою внутрішній стан учня стають для нього першим досвідом безпечного дорослого контакту після пережитих травматичних подій.

### **2.3. Тривожні сигнали, які не можна ігнорувати**

У педагогічній практиці надзвичайно важливо вміти відрізнити тимчасові емоційні труднощі дитини від проявів серйозного психологічного неблагополуччя, яке потребує негайної уваги дорослих та, у багатьох випадках, втручання фахівців. Не всі прояви стресу є критичними, однак існують сигнали, які педагог не має права залишати без реагування. Саме вони можуть свідчити про глибоке внутрішнє виснаження дитини, ризик самоушкодження, насильство, тяжкі емоційні порушення або небезпечні форми поведінки.

Одним із найбільш серйозних сигналів психологічного неблагополуччя є **самоушкоджувальна поведінка**. У сучасному освітньому середовищі педагоги дедалі частіше стикаються з ситуаціями, коли підлітки навмисно завдають собі фізичного болю: роблять порізи, дряпають шкіру, обпалюють себе або використовують інші форми самопошкодження. Для багатьох дорослих це виглядає шокує або незрозуміло, однак важливо усвідомлювати: у більшості випадків самоушкодження не є «демонстративною поведінкою» чи бажанням привернути увагу.

Найчастіше це спосіб впоратися з надмірним емоційним напруженням, внутрішнім болем або відчуттям психологічної порожнечі. Фізичний біль тимчасово дає дитині відчуття контролю над переживаннями або дозволяє «переключити» нестерпні емоції. Особливо часто така поведінка зустрічається у підлітків, які:

- переживають сильну самотність;
- не мають безпечного простору для вираження емоцій;
- живуть у стані хронічного стресу;
- мають досвід насильства або емоційного нехтування.

Для педагога надзвичайно важливо реагувати на такі ситуації без осуду, паніки чи приниження. Агресивні фрази на кшталт *«Що ти робиш зі собою?»* або *«Це дурниці»* можуть лише посилити внутрішню ізоляцію дитини. Водночас педагог не повинен залишатися з цією ситуацією наодинці. Самоушкодження завжди потребує залучення психолога, батьків або інших фахівців.

Особливої уваги потребують **суїцидальні висловлювання**. У суспільстві досі існує небезпечний міф, що діти та підлітки говорять про самогубство несерйозно або просто хочуть привернути увагу. Насправді будь-які висловлювання про небажання жити, безнадійність або власну непотрібність необхідно сприймати серйозно.

Іноді такі сигнали звучать прямо:

- *«Я більше не хочу жити»;*
- *«Усім було б краще без мене»;*
- *«Нічого вже не має сенсу».*

Проте значно частіше вони проявляються непрямо — *через постійні розмови про смерть, різку втрату інтересу до життя, відчуття повної безнадійності або емоційне прощання з людьми.*

Для педагога дуже важливо не уникати таких тем через страх «спровокувати» дитину. Сучасна психологія доводить: спокійна та уважна розмова про переживання не підвищує ризик суїцидальної поведінки, а навпаки — може знизити рівень внутрішньої ізоляції. Найнебезпечнішою для дитини є ситуація, коли її біль залишається непоміченим або знеціненим.

Водночас учитель не повинен брати на себе роль психотерапевта чи кризового консультанта. Його завдання — помітити сигнал, не залишити дитину саму та передати інформацію фахівцям. У випадках суїцидальних висловлювань необхідно обов'язково залучати шкільного психолога, адміністрацію та батьків, діючи відповідно до безпекових алгоритмів закладу освіти.

Окремої уваги потребує **жорстока або надмірно агресивна поведінка**. У педагогічному середовищі агресивних дітей часто сприймають виключно як порушників дисципліни. Проте в контексті психологічної травми жорстокість нерідко є сигналом глибокого емоційного неблагополуччя.

Дитина, яка:

- систематично принижує інших;
- отримує задоволення від насильства;
- демонструє жорстокість до тварин;
- не відчуває емпатії до чужого болю,

може сама мати досвід насильства, емоційного нехтування або життя у середовищі постійної агресії.

Особливо тривожними є ситуації, коли жорстокість поєднується з емоційною холодністю та відсутністю почуття провини. Такі прояви не можна пояснювати лише «важким характером» або «невихованістю». Вони потребують серйозної уваги та міждисциплінарної роботи фахівців.

Водночас педагогові важливо пам'ятати: агресивна поведінка не повинна ставати підставою для приниження дитини. Навіть у ситуаціях, коли необхідно жорстко зупиняти небезпечні дії, взаємодія має залишатися професійною та безпечною.

Досить поширеним, але часто недооціненим проявом психологічного неблагополуччя є **панічні атаки**. Для дитини або підлітка це надзвичайно лякаючий стан, який супроводжується сильним фізичним і емоційним дискомфортом. Під час панічної атаки можуть виникати:

- різке прискорення серцебиття;
- відчуття нестачі повітря;
- тремтіння;
- запаморочення;
- сильний страх;
- відчуття втрати контролю або наближення смерті.

Особливо часто такі стани виникають у дітей, які тривалий час живуть у стані підвищеної тривоги або пережили сильний стрес.

У шкільному середовищі панічна атака може виникнути:

- під час повітряної тривоги;
- контрольної роботи;
- конфлікту;
- публічного виступу;
- гучного звуку;
- будь-якої ситуації, яка асоціюється у дитини з небезпекою.

Для педагога головним завданням у такій ситуації є не заспокоїти будь-якою ціною, а допомогти дитині поступово повернути відчуття безпеки. Важливими є *спокійний голос, прості короткі фрази, відсутність різких рухів та підтримка дихання*. Водночас не варто знецінювати стан дитини словами «нічого страшного» або «заспокойся». Для самої дитини переживання є абсолютно реальним.

Надзвичайно серйозним сигналом є **ознаки можливого насильства**. У багатьох випадках саме школа стає місцем, де дитина вперше демонструє непрямі сигнали про небезпечну ситуацію вдома або в іншому середовищі.

Педагогові важливо звертати увагу на:

- різкі зміни поведінки;
- страх перед певними дорослими;

- незрозумілі травми;
- постійну тривожність;
- сексуалізовану поведінку, нехарактерну для віку;
- надмірну настороженість;
- регулярне виснаження або недоглянутість.

Водночас слід пам'ятати: дитина далеко не завжди готова прямо говорити про насильство. Причинами можуть бути страх, сором, почуття провини або залежність від кривдника. Саме тому особливого значення набуває **делікатність взаємодії**. Педагог не повинен проводити допит або вимагати негайних пояснень. Його завдання — *створити безпечний простір, уважно фіксувати сигнали та діяти відповідно до законодавства і внутрішніх алгоритмів захисту дитини*.

Окрему проблему сучасного підліткового середовища становлять різні **форми залежної поведінки**. У стані хронічного стресу або внутрішньої порожнечі підлітки нерідко шукають способи тимчасово «вимкнути» переживання. Саме тому залежності часто мають не стільки поведінкову, скільки емоційну природу.

Йдеться не лише про алкоголь чи психоактивні речовини. Сучасні форми залежної поведінки можуть проявлятися через:

- надмірне перебування в інтернеті;
- ігрову залежність;
- компульсивне використання соціальних мереж;
- небезпечні онлайн-спільноти;
- ризиковану поведінку;
- емоційну залежність від схвалення.

Для багатьох підлітків це стає способом уникнути внутрішнього болю, самотності або тривоги. Саме тому у роботі з такими учнями важливо бачити не лише саму проблему поведінки, а й психологічний стан, який за нею стоїть.

Усі описані сигнали мають спільну особливість: вони свідчать про те, що психіка дитини не справляється з внутрішнім навантаженням самотійно. Саме тому найнебезпечнішою реакцією дорослого є байдужість або знецінення.

Для педагога надзвичайно важливо пам'ятати: учитель не повинен самотійно «лікувати» дитину або брати на себе функції психотерапевта. Проте саме уважний дорослий часто стає тією людиною, яка першою помічає небезпеку і не дозволяє дитині залишитися наодинці зі своїм болем.

У багатьох випадках своєчасно помічений сигнал, спокійна підтримка та правильно організована взаємодія з фахівцями стають вирішальними для психологічної безпеки дитини та її подальшого життя.

## 2.4. Як відрізнити складну поведінку від травматичної реакції

Одним із найскладніших викликів сучасної педагогічної практики є правильне розуміння поведінки дитини. Учитель щодня стикається з порушеннями дисципліни, агресією, неухважністю, протестом, небажанням виконувати завдання або емоційними зривами. У традиційній педагогічній культурі такі прояви найчастіше розглядалися насамперед як проблема виховання, недостатнього контролю або свідомого порушення правил. Проте сучасна психологія травми пропонує значно глибший погляд на дитячу поведінку.

Сьогодні дедалі більше досліджень підтверджують: у багатьох випадках складна поведінка є не проявом «поганого характеру», а реакцією нервової системи на перевантаження, страх, хронічний стрес або пережитий травматичний досвід. Саме тому одна з ключових професійних компетентностей сучасного педагога полягає у здатності бачити за поведінкою не лише порушення дисципліни, а й можливий внутрішній стан дитини.

Це не означає, що будь-яку проблемну поведінку слід автоматично пояснювати травмою або відмовлятися від правил і меж. Однак важливо змінити саму логіку сприйняття дитини. Замість питання: *«Що з нею не так?»* сучасний травмоінформований підхід пропонує ставити інше запитання: *«Що з нею сталося?»* Саме така зміна професійної оптики дозволяє педагогові будувати більш ефективну, гуманну та психологічно безпечну взаємодію.

### Погана поведінка чи сигнал про допомогу

Для дитини поведінка є одним із головних способів вираження внутрішнього стану. Особливо це стосується ситуацій, коли вона не може словами пояснити власні переживання або навіть не усвідомлює їх повністю. Саме тому психіка часто «говорить» через поведінкові реакції.

У шкільному середовищі це може виглядати як:

- агресія;
- грубість;
- відмова працювати;
- демонстративний протест;
- замкнутість;
- неухважність;
- постійне порушення правил;
- емоційні зриви.

Традиційний підхід до дисципліни зазвичай інтерпретує таку поведінку як свідомий вибір дитини: вона «не хоче слухатися», «не поважає

правила», «маніпулює» або «ледарює». Проте в контексті психотравми поведінка нерідко має іншу природу.

Дитина, яка живе у стані хронічної тривоги або внутрішньої небезпеки, часто реагує неусвідомлено. Її нервова система функціонує у режимі захисту. У такому стані навіть нейтральні ситуації можуть сприйматися як загрозливі.

Наприклад, різке зауваження вчителя може викликати не просто образу, а справжню фізіологічну реакцію небезпеки. У відповідь дитина:

- починає захищатися;
- грубить;
- тікає з контакту;
- «завмирає»;
- втрачає контроль над емоціями.

Особливо часто дорослі помилково сприймають як навмисну непокору ті реакції, які насправді є автоматичними захисними механізмами психіки.

Для педагога надзвичайно важливо навчитися бачити різницю між свідомим порушенням правил та поведінкою, за якою стоїть перевантажена нервова система.

### **Чому покарання не завжди працює**

У традиційній системі дисципліни основним способом впливу на складну поведінку часто залишаються покарання, осуд або підсилення контролю. Проте щодо травмованих дітей такі методи нерідко виявляються неефективними або навіть шкідливими.

Сучасна нейропсихологія пояснює це тим, що дитина у стані сильного стресу не здатна повноцінно використовувати механізми самоконтролю та раціонального аналізу. Коли нервова система перебуває у режимі виживання, мозок концентрується не на навчанні чи соціально прийнятній поведінці, а на захисті від небезпеки.

Саме тому:

- крик;
- приниження;
- публічний осуд;
- жорстке покарання

часто лише посилюють проблемну поведінку.

Дитина, яка внутрішньо відчуває загрозу, починає ще більше захищатися або психологічно «відключатися» від контакту з дорослим.

Особливо небезпечними є ситуації, коли педагог трактує травматичні реакції як свідому провокацію. Наприклад, учень після сильного стресу може:

- не чути інструкцій;
- забувати завдання;
- виглядати байдужим;
- уникати відповіді;
- різко реагувати на зауваження.

Якщо дорослий сприймає це виключно як лінощі або неповагу, взаємодія швидко перетворюється на боротьбу за контроль.

У результаті дитина ще більше втрачає відчуття безпеки, а поведінкові труднощі поглиблюються.

### **Поведінка як спосіб виживання**

Одним із ключових положень сучасної психології травми є розуміння того, що багато поведінкових реакцій формуються як адаптивні механізми виживання.

Те, що у безпечному середовищі виглядає як «проблемна поведінка», у ситуації небезпеки часто допомагало дитині психологічно вижити.

Наприклад:

- агресія могла бути способом захиститися;
- емоційне відсторонення — способом не відчувати біль;
- гіперконтроль — спробою уникнути небезпеки;
- постійна настороженість — механізмом виживання у непередбачуваному середовищі.

Саме тому деякі діти навіть після завершення небезпечної ситуації продовжують поводитися так, ніби загроза нікуди не зникла.

Для педагога дуже важливо усвідомити: нервова система не може миттєво «перемкнутися» зі стану виживання у стан спокою. Дитині потрібен час, стабільність і безпечні стосунки, щоб поступово відновити здатність до саморегуляції.

Особливо часто поведінка як спосіб виживання проявляється у дітей, які:

- пережили насильство;
- тривалий час жили у страху;
- мали досвід емоційного нехтування;
- перебували в умовах війни;
- росли у непередбачуваному середовищі.

Такі діти нерідко демонструють поведінку, яка виглядає «надмірною» у звичайних шкільних ситуаціях. Проте їхня психіка продовжує діяти за старими захисними сценаріями.

## Переосмислення дисципліни у сучасній школі

Травмоінформований підхід не означає відсутності дисципліни або повної вседозволеності. Дітям, особливо після пережитого стресу, навпаки дуже потрібні:

- межі;
- структура;
- передбачуваність;
- зрозумілі правила.

Проте змінюється сам спосіб побудови дисципліни.

Традиційна модель часто базується на страху покарання та жорсткому контролі. У короткостроковій перспективі це може давати зовнішній результат, однак рідко сприяє формуванню внутрішньої саморегуляції.

Травмоінформований підхід орієнтується не на придушення поведінки, а на розуміння причин, які за нею стоять. Його мета — не «зламати» дитину, а допомогти їй поступово навчитися:

- усвідомлювати емоції;
- безпечно їх виражати;
- відновлювати самоконтроль;
- взаємодіяти без страху.

У такій моделі дисципліна не зникає, але перестає бути принизливою або каральною.

Для наочності різницю між цими підходами можна подати так:

| Традиційний підхід          | Травмоінформований підхід               |
|-----------------------------|-----------------------------------------|
| «Що дитина зробила не так?» | «Що стоїть за поведінкою?»              |
| Контроль через страх        | Безпека і передбачуваність              |
| Акцент на покаранні         | Акцент на регуляції                     |
| Поведінка = непослух        | Поведінка = сигнал стану                |
| Головна мета — підкорення   | Головна мета — відновлення самоконтролю |

## Чому деякі діти постійно «провокують» дорослих

Одним із найемоційно виснажливих викликів для педагога є ситуації, коли дитина ніби постійно створює конфлікти або перевіряє межі дозволеного. У таких випадках дорослим часто здається, що учень спеціально провокує негативну реакцію.

Проте у контексті травматичного досвіду така поведінка нерідко пов'язана з порушенням базової довіри до дорослих.

Дитина, яка:

- пережила приниження;
- росла у непередбачуваному середовищі;

- стикалася з насильством;
- не мала стабільної підтримки,

може внутрішньо очікувати від дорослого агресії, відторгнення або покарання.

Саме тому вона ніби «перевіряє»: чи залишиться дорослий стабільним, якщо дитина поводитиметься складно.

Парадоксально, але іноді найбільш конфліктні діти одночасно є тими, хто найбільше потребує безпечного та передбачуваного контакту.

Це не означає, що педагог має дозволяти будь-яку поведінку. Однак важливо, щоб межі залишалися спокійними, послідовними, без приниження, без емоційного насильства.

Саме така взаємодія поступово формує у дитини новий досвід стосунків із дорослими.

### **Значення педагогічної позиції**

Для дитини, яка пережила травматичний досвід, школа може або стати простором додаткової психологічної травматизації, або навпаки — місцем відновлення відчуття безпеки.

Величезне значення має не лише те, які слова говорить учитель, а й:

- його інтонація;
- спосіб реагування на помилки;
- емоційна стабільність;
- здатність залишатися спокійним у конфлікті;
- передбачуваність взаємодії.

Саме педагогічна позиція багато в чому визначає, чи буде дитина сприймати школу як безпечне середовище.

У роботі з травмованими дітьми особливо важливо пам'ятати: поведінка не завжди є свідомим вибором. Дуже часто це спосіб психіки впоратися зі страхом, болем або внутрішнім перевантаженням.

Коли педагог починає бачити за «важкою поведінкою» не лише проблему дисципліни, а й можливий сигнал про допомогу, змінюється сама якість взаємодії з дитиною. Саме з такого переосмислення починається формування сучасної психологічно безпечної школи — школи, у якій дисципліна поєднується з людяністю, а професійна вимогливість — із розумінням внутрішнього світу дитини.

## **РОЗДІЛ 3. ПРИНЦИПИ ТРАВМОІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ В ОСВІТІ**

### **3.1. Що таке травмоінформований підхід**

Сучасна система освіти дедалі частіше стикається з необхідністю працювати з дітьми, які живуть у стані тривалого стресу, пережили втрату, насильство, вимушене переселення, бойові дії або інші психотравматичні події. У таких умовах традиційних педагогічних підходів часто виявляється недостатньо. Методи, які раніше сприймалися як звичні й ефективні, — жорсткий контроль, дисциплінарний тиск, публічне осудження або емоційна дистанція — можуть не лише не допомагати дитині, а й поглиблювати її психологічне неблагополуччя. Саме тому у світовій освітній практиці останніми роками активно формується концепція травмоінформованого підходу.

Травмоінформований підхід — це не окрема методика і не набір спеціальних вправ для «важких дітей». Це насамперед новий спосіб професійного бачення дитини, її поведінки та освітнього середовища загалом. У центрі цього підходу перебуває розуміння того, що психотравматичний досвід суттєво впливає на розвиток, навчання, поведінку, емоційну регуляцію та соціальні взаємини дитини. Відповідно, школа повинна не лише передавати знання, а й створювати умови, у яких дитина почуватиметься психологічно безпечно.

Однією з ключових ідей травмоінформованого підходу є усвідомлення того, що за багатьма проявами складної поведінки стоїть не «поганий характер» чи «невихованість», а реакція нервової системи на пережитий стрес або хронічне відчуття небезпеки. Саме тому педагог перестає бачити в дитині лише порушника дисципліни чи «проблемного учня» і починає сприймати її як людину, чия психіка намагається впоратися з надмірним навантаженням.

Травмоінформований підхід не означає всюдозволеності або відмови від дисципліни. Навпаки, він базується на глибокому розумінні того, що дітям після травматичних подій особливо потрібні:

- стабільність;
- передбачуваність;
- чіткі межі;
- емоційно безпечні стосунки з дорослими.

Проте спосіб реалізації цих меж суттєво змінюється. Якщо традиційна модель дисципліни часто будується на страху покарання, то травмоінформований підхід орієнтується на відновлення відчуття безпеки та формування внутрішньої саморегуляції дитини.

## **Від контролю до розуміння**

Однією з найважливіших змін, які приносить травмоінформований підхід у педагогічну практику, є переосмислення самої природи дитячої поведінки. Традиційно школа тривалий час функціонувала у логіці контролю: хорошою вважалася слухняна дитина, а поведінкові труднощі сприймалися насамперед як проблема дисципліни. У такій системі основним запитанням часто було: *«Як змусити дитину поводитися правильно?»*

Травмоінформований підхід пропонує іншу професійну оптику. Замість фокусування лише на зовнішній поведінці педагог починає звертати увагу на внутрішній стан дитини. Центральним стає питання: *«Що може стояти за цією поведінкою?»* Саме така зміна підходу дозволяє по-іншому інтерпретувати агресію, замкнутість, неуважність або емоційні зриви.

Наприклад, дитина, яка грубо відповідає вчителю, може не прагнути свідомо порушити правила. Іноді це автоматична реакція нервової системи, яка сприймає навіть звичайне зауваження як небезпеку. Учень, який постійно відволікається або «не чує» пояснення, не завжди є байдужим до навчання — його мозок може перебувати у стані постійної гіперпильності через хронічний стрес.

Це не означає, що будь-яку поведінку потрібно виправдовувати або ігнорувати. Однак педагогічна реакція змінюється: замість приниження та боротьби за владу вчитель намагається поєднати чіткі межі з емоційною безпекою та повагою до дитини.

## **Безпечне середовище як основа навчання**

Одним із базових принципів травмоінформованого підходу є **створення психологічно безпечного освітнього середовища**. Сучасна нейропсихологія переконливо доводить: дитина не може повноцінно навчатися, якщо її нервова система перебуває у стані постійної небезпеки.

Для дорослих поняття безпеки часто асоціюється насамперед із фізичним захистом. Проте для дитини психологічна безпека є не менш важливою. Вона формується через:

- передбачуваність взаємодії;
- стабільність правил;
- відсутність приниження;
- емоційну надійність дорослого;
- можливість бути почутим.

Саме тому навіть високий рівень організації навчального процесу не компенсує атмосферу страху, постійної критики або емоційного тиску.

Особливо важливо розуміти, що для дітей із травматичним досвідом школа нерідко стає простором постійного внутрішнього напруження. Вони можуть очікувати:

- осуду;
- покарання;
- приниження;
- конфлікту;
- небезпеки.

У такому стані мозок концентрується не на засвоєнні інформації, а на виживанні.

Психологічно безпечне середовище не означає «ідеальну школу без проблем». Йдеться про атмосферу, у якій дитина не боїться помилитися, поставити запитання або проявити емоції без ризику бути висміяною чи приниженою.

Для педагога це означає необхідність уважно ставитися не лише до змісту навчання, а й до способу взаємодії з учнями. Інтонація, міміка, реакція на помилки, стиль зауважень — усе це або посилює відчуття безпеки, або руйнує його.

### **Передбачуваність і стабільність як потреба нервової системи**

Одним із найважливіших наслідків психотравми є втрата відчуття контролю над життям. Дитина, яка пережила небезпеку, війну, насильство або тривалий стрес, часто живе з внутрішнім очікуванням раптової загрози. Саме тому нервова система особливо гостро потребує стабільності.

У шкільному середовищі це означає, що для дітей надзвичайно важливими стають:

- чіткий розклад;
- зрозумілі правила;
- передбачуваність реакцій дорослих;
- структурованість уроку;
- стабільність вимог.

Коли дитина розуміє, що буде відбуватися далі, рівень внутрішньої тривоги поступово знижується. Саме тому хаотичність, емоційна непередбачуваність педагога або постійна зміна правил можуть бути дуже дестабілізуючими для травмованих дітей.

Особливо важливим є передбачуваний емоційний контакт із дорослим. Якщо сьогодні вчитель спокійний і підтримувальний, а завтра — агресивний або принижує учня, нервова система дитини не може сформувати відчуття безпеки.

Саме тому професійна емоційна стабільність педагога стає одним із ключових ресурсів травмоінформованого середовища.

## **Повага до гідності дитини**

Одним із фундаментальних принципів травмоінформованого підходу є безумовна повага до людської гідності дитини. Це особливо важливо у роботі з учнями, які вже мають досвід приниження, насильства або емоційного нехтування.

У традиційній педагогічній культурі приниження іноді помилково сприймалося як допустимий інструмент дисципліни. Публічне осудження, сарказм, висміювання помилок або порівняння дітей між собою тривалий час залишалися соціально прийнятними практиками. Проте сучасна психологія переконливо доводить: приниження не формує внутрішню дисципліну. Воно формує страх, сором і психологічну вразливість.

Особливо руйнівню емоційне приниження впливає на дітей із травматичним досвідом. Для них навіть незначна на перший погляд ситуація може активізувати переживання безсилля або небезпеки.

Повага до гідності дитини проявляється не лише у відсутності грубості. Це насамперед стиль взаємодії, у якому педагог:

- визнає право дитини на емоції;
- не принижує її за помилки;
- не використовує страх як спосіб контролю;
- зберігає професійну етичність навіть у конфлікті.

Особливо важливою є здатність дорослого відокремлювати поведінку дитини від її особистості. Учень може поводитися складно, порушувати правила або демонструвати агресію, однак це не означає, що він є «поганою дитиною».

Саме така позиція створює умови, у яких дитина поступово вчиться не лише контролювати поведінку, а й відновлювати базову довіру до інших людей.

## **Травмоінформований підхід як культура взаємодії**

Важливо розуміти, що травмоінформований підхід — це не набір окремих технік або спеціальних занять. Насамперед це культура взаємодії у школі. Вона проявляється у тому:

- як педагог говорить із дітьми;
- як реагує на помилки;
- як встановлює межі;
- як поводить у конфлікті;
- як підтримує дитину у складних ситуаціях.

Травмоінформована школа не є школою без правил або вимог. Це школа, у якій **дисципліна поєднується з людяністю, а професійна вимогливість — із розумінням психологічного стану дитини.**

У центрі такого підходу перебуває не лише навчальний результат, а **сама дитина — її безпека, гідність, емоційний стан і здатність поступово відновлюватися після пережитих труднощів.**

У сучасних умовах війни, соціальної нестабільності та масової психологічної втоми травмоінформований підхід перестає бути лише додатковою професійною компетентністю. Він стає необхідною основою безпечного освітнього середовища.

Саме школа сьогодні може бути або простором повторної травматизації, або місцем, де дитина поступово повертає відчуття стабільності, довіри та психологічної безпеки. І величезною мірою це залежить від того, наскільки педагог здатний бачити за поведінкою учня не лише дисциплінарну проблему, а насамперед людину, яка потребує підтримки, передбачуваності та поважного ставлення.

### **3.2. Як створити психологічно безпечний клас**

У сучасних умовах школа перестає бути лише місцем передачі знань. Для багатьох дітей вона стає простором, у якому формується базове відчуття безпеки, стабільності та довіри до світу. Особливо це стосується учнів, які пережили травматичні події, тривалий стрес, втрати або життя в атмосфері постійної небезпеки. Саме тому питання психологічної безпеки освітнього середовища сьогодні набуває не меншого значення, ніж академічна успішність.

Для дитини навчання неможливе без відчуття хоча б відносної внутрішньої стабільності. Сучасна нейропсихологія переконливо доводить: мозок, який перебуває у стані страху або хронічної тривоги, не може повноцінно концентруватися на пізнавальній діяльності. Якщо нервова система постійно очікує небезпеки, основні психічні ресурси спрямовуються не на навчання, а на виживання.

Саме тому психологічно безпечний клас — це не «додатковий комфорт» і не прояв надмірної м'якості педагога. Це необхідна умова ефективного навчального процесу. Для багатьох дітей атмосфера у класі стає тим фактором, який або допомагає нервовій системі поступово стабілізуватися, або, навпаки, посилює внутрішню напругу та травматизацію.

Водночас психологічна безпека не означає відсутності правил, вимог чи дисципліни. Йдеться про інший характер взаємодії — такий, у якому дитина не боїться бути приниженою, висміяною або емоційно відкинутою. Саме в такому середовищі з'являється можливість не лише для навчання, а й для психологічного відновлення.

### **Атмосфера прийняття: дитина має право бути почутою**

Однією з головних характеристик психологічно безпечного класу є атмосфера прийняття. Для дитини надзвичайно важливо відчувати, що її сприймають не лише через успішність або поведінку, а як особистість, яка має право на емоції, труднощі та помилки.

У традиційній педагогічній культурі тривалий час переважала орієнтація насамперед на контроль та оцінювання. Дитина часто відчувала: її цінність визначається успішністю, слухняністю або відповідністю очікуванням дорослих. Проте для психіки, особливо у стані стресу, така атмосфера стає джерелом постійного внутрішнього напруження.

Психологічно безпечний клас будується на іншому принципі: дитина повинна знати, що навіть у ситуації помилки вона не втратить повагу дорослого. Саме це створює основу для формування внутрішньої стійкості та довіри.

Атмосфера прийняття проявляється не у відсутності вимог, а у способі взаємодії. Велике значення мають:

- інтонація вчителя;
- реакція на помилки;
- спосіб висловлення зауважень;
- ставлення до емоцій дитини;
- стиль комунікації у конфлікті.

Особливо важливо, щоб у класі не формувалася культура сорому. Публічне приниження, висміювання помилок, сарказм або постійне порівняння дітей між собою суттєво підвищують рівень тривоги. Для дітей із травматичним досвідом навіть відносно незначні ситуації осуду можуть переживатися дуже болісно.

Водночас прийняття не означає, що педагог має погоджуватися з будь-якою поведінкою. Учитель може бути вимогливим, але водночас залишатися поважним і емоційно безпечним. Саме така позиція дозволяє дитині відчувати межі без страху втратити контакт із дорослим.

### **Правила безпеки як основа стабільності**

Для дитини, яка пережила стрес або травматичний досвід, особливо важливою є **передбачуваність середовища**. Нервова система значно легше функціонує тоді, коли розуміє, чого очікувати.

Саме тому у психологічно безпечному класі правила повинні бути:

- чіткими;
- зрозумілими;
- стабільними;
- послідовними.

Діти мають знати, що дозволено, що є неприйнятним, як педагог реагує у різних ситуаціях, які наслідки матимуть певні дії.

Особливе значення має **послідовність**. Якщо сьогодні одна поведінка суворо засуджується, а завтра ігнорується, у дитини формується відчуття непередбачуваності. Для дітей із підвищеною тривожністю це стає додатковим джерелом стресу.

Водночас правила у безпечному класі не повинні будуватися виключно навколо покарань. Їхня основна функція — не контроль через страх, а створення стабільного простору співіснування.

Особливо важливо, щоб правила стосувалися не лише дітей, а й дорослих. Учитель також має демонструвати:

- повагу до кордонів;
- етичність комунікації;
- емоційну стриманість;
- передбачуваність реакцій.

Саме тоді дитина поступово починає сприймати клас як безпечне середовище, де існує зрозуміла структура, а не постійна загроза емоційного приниження.

### **Ритуали стабільності: чому повторюваність заспокоює нервову систему**

Однією з найменш очевидних, але надзвичайно важливих складових психологічної безпеки є **ритуали стабільності**. Для дорослого повторювані дії можуть здаватися другорядними або формальними, однак для дитячої психіки вони мають глибоке регуляційне значення.

У стані хронічного стресу нервова система постійно очікує змін і небезпеки. Саме тому повторювані та передбачувані елементи шкільного життя допомагають знижувати внутрішню тривогу.

Такими стабілізуючими ритуалами можуть бути:

- однакова структура уроку;
- привітання на початку заняття;
- коротке емоційне налаштування;
- зрозуміла послідовність діяльності;
- спокійне завершення уроку.

Особливо важливою повторюваність стає для молодших школярів та дітей із високим рівнем тривожності. Коли дитина знає, як проходитиме урок, нервова система витрачає менше ресурсів на адаптацію до невизначеності.

У сучасних умовах війни та постійної нестабільності саме шкільні ритуали часто стають для дітей точкою психологічної опори. Вони

створюють відчуття, що хоча б частина життя залишається передбачуваною.

Водночас ритуали не повинні перетворюватися на жорстку механічну систему. Їхнє головне завдання — підтримувати відчуття структурованості та емоційної стабільності.

### **Простір класу як психологічний фактор**

Організація фізичного простору класу також суттєво впливає на емоційний стан дітей. Хоча педагоги часто сприймають оформлення класу як другорядне питання, для нервової системи середовище має велике значення.

Перевантажений шумом, хаотичними подразниками або постійною напругою простір підсилює виснаження та тривожність. Особливо чутливими до цього є діти після психотравматичного досвіду.

Психологічно безпечний простір не обов'язково має бути ідеальним або дорогим. Важливішими є:

- відчуття впорядкованості;
- зрозуміла організація;
- помірний рівень сенсорного навантаження;
- наявність місць для короткого відновлення уваги.

Надзвичайно важливе значення має **рівень шуму у класі**. Постійний крик, хаотичні звуки або агресивна манера спілкування суттєво підвищують напруження нервової системи.

Для дітей, які пережили вибухи, обстріли або життя у стані небезпеки, різкі звуки можуть автоматично запускати реакцію тривоги. Саме тому емоційна атмосфера у класі часто має навіть більше значення, ніж фізичне оформлення простору.

### **Голос учителя як інструмент психологічного впливу**

Одним із найсильніших факторів емоційного впливу у класі є голос педагога. Інтонація, темп мовлення, гучність та емоційне забарвлення комунікації безпосередньо впливають на стан нервової системи дітей.

У стресовому стані дитина особливо чутливо реагує не лише на зміст слів, а й на те, як саме вони сказані. Різкий тон, крик або саркастичні інтонації можуть сприйматися як сигнал небезпеки навіть тоді, коли дорослий не має наміру лякати дитину.

Особливо сильно на емоційний стан учнів впливає непередбачуваність реакцій педагога. Якщо вчитель сьогодні реагує спокійно, а завтра — агресивно або емоційно вибухає, у дітей формується постійне внутрішнє напруження.

Водночас спокійний, упевнений і стабільний голос допомагає нервовій системі поступово регулюватися. Саме тому професійна емоційна саморегуляція педагога є важливою складовою психологічної безпеки класу.

Це не означає, що вчитель має бути ідеально спокійним у будь-якій ситуації. Проте надзвичайно важливо, щоб навіть у конфлікті дорослий залишався:

- передбачуваним;
- контрольованим;
- етичним;
- без приниження дитини.

Для багатьох дітей саме досвід взаємодії зі стабільним дорослим стає одним із перших кроків до відновлення базового відчуття безпеки.

### **Психологічно безпечний клас як ресурс відновлення**

Сучасна школа не може повністю захистити дитину від усіх життєвих труднощів. Вона не здатна скасувати війну, втрати чи складні сімейні обставини. Проте школа може стати простором, у якому дитина хоча б частково відновлює відчуття стабільності та довіри до світу.

Психологічно безпечний клас — це не місце без конфліктів або емоцій. Це середовище, у якому дитина знає:

- її не принизять за помилку;
- дорослий не стане джерелом небезпеки;
- правила є зрозумілими;
- емоції не роблять її «поганою»;
- труднощі можна пережити без страху бути відкинутим.

Саме у такому просторі поступово відновлюється здатність дитини навчатися, взаємодіяти з іншими людьми та регулювати власний емоційний стан.

І хоча створення психологічно безпечного класу вимагає від педагога значної емоційної зрілості, професійної уважності та внутрішньої стабільності, саме це сьогодні стає однією з найважливіших умов сучасної гуманної освіти.

### **3.3. Чого не варто робити педагогові**

У роботі з дітьми, які пережили психотравматичний досвід або тривалий стрес, значення має не лише те, що саме робить педагог, а й те, чого він уникає у взаємодії. У багатьох випадках навіть щиро добрі наміри дорослого можуть ненавмисно поглиблювати внутрішнє напруження дитини, посилювати почуття сорому, безсилля або небезпеки. Саме тому сучасний травмоінформований підхід приділяє особливу увагу не лише

підтримувальним практикам, а й потенційно травматизуючим формам педагогічної поведінки.

Важливо розуміти: повторна психологічна травматизація далеко не завжди пов'язана з очевидною жорстокістю або відкритою агресією дорослого. Іноді дитину ранять слова, інтонації, реакції або педагогічні дії, які у традиційній освітній культурі тривалий час вважалися нормальними. Особливо чутливо на це реагують діти, нервова система яких уже перебуває у стані виснаження, тривоги або внутрішньої небезпеки.

Для педагога надзвичайно важливо усвідомлювати: дитина після травматичних подій сприймає взаємодію з дорослими інакше. Те, що для емоційно стабільного учня може бути неприємним, але не критичним, для травмованої дитини іноді стає підтвердженням того, що світ знову є небезпечним, непередбачуваним або принизливим.

Саме тому професійна чутливість учителя полягає не лише у здатності підтримувати, а й у вмінні не посилювати психологічний біль дитини.

### **Знецінення переживань: коли дитина перестає відчувати право на власні емоції**

Однією з найпоширеніших помилок у взаємодії з дітьми є **знецінення їхніх переживань**. Часто дорослі роблять це не через байдужість, а навпаки — намагаючись «заспокоїти» або «підбадьорити» дитину. Проте фрази на кшталт:

- *«Не перебільшуй»;*
- *«Усе не так страшно»;*
- *«Іншим ще гірше»;*
- *«Тобі треба бути сильним»;*
- *«Немає через що плакати»*

можуть мати глибоко травматичний вплив.

Для дитини емоції є реальним психофізіологічним досвідом. Якщо дорослий постійно демонструє, що переживання дитини «неправильні», «надмірні» або «неважливі», поступово формується внутрішній конфлікт: дитина перестає довіряти власним почуттям.

Особливо небезпечним знецінення стає у контексті психотравматичного досвіду. Дитина, яка пережила страх, втрату або тривалу небезпеку, потребує насамперед визнання того, що її реакції є зрозумілими й природними.

Це не означає, що педагог має підсилювати паніку або драматизувати ситуацію. Проте між підтримкою і знеціненням існує принципова різниця.

Наприклад, фраза: *«Я бачу, що тобі зараз дуже важко»* допомагає дитині відчувати, що її стан помічають і сприймають серйозно.

Натомість слова: *«Та заспокойся вже»* часто лише посилюють внутрішню ізоляцію.

Особливо важливо пам'ятати: дитина не завжди здатна одразу пояснити свої переживання. Саме тому уважне і поважне ставлення до емоцій є одним із базових чинників психологічної безпеки.

### **Публічний тиск: коли клас стає простором сорому**

Шкільне середовище має високу соціальну значущість для дитини. Саме тому будь-яке публічне приниження або емоційний тиск переживаються особливо гостро.

У традиційній педагогічній практиці публічний осуд тривалий час використовувався як інструмент дисципліни. Учня могли:

- соромити перед класом;
- порівнювати з іншими;
- висміювати помилки;
- змушувати публічно виправдовуватися;
- демонстративно критикувати.

Проте сучасна психологія переконливо доводить: сором не формує внутрішню відповідальність. Він формує страх, емоційну закритість та втрату відчуття безпеки.

Для дітей із травматичним досвідом публічний осуд може ставати особливо руйнівним. Якщо нервова система вже перебуває у стані підвищеної тривоги, ситуація приниження сприймається не просто як неприємність, а як психологічна загроза.

Саме тому навіть дисциплінарні ситуації потребують максимальної професійної делікатності. Якщо необхідно зробити зауваження або обговорити складну поведінку, значно безпечніше робити це спокійно та без залучення всього класу.

Особливо небезпечними є **сарказм і висміювання**. Іноді дорослим здається, що іронія допомагає «поставити дитину на місце». Проте для психіки дитини саркастичні зауваження часто стають формою емоційного приниження.

Коли клас перетворюється на простір постійного страху помилки, дитина починає:

- уникати активності;
- боятися відповідати;
- приховувати труднощі;
- втрачати довіру до дорослого.

У результаті навчання перестає бути процесом розвитку і стає процесом психологічного виживання.

### **Примус до розмови: право дитини мовчати**

Після травматичних подій дорослі часто прагнуть «витягнути» переживання дитини назовні, вважаючи, що детальна розмова автоматично допоможе їй полегшити стан. Проте у роботі з психотравмою надзвичайно важливо пам'ятати: дитина має право не говорити про свій досвід.

Особливо це стосується ситуацій:

- втрати;
- насильства;
- пережитого страху;
- бойових дій;
- сімейних криз.

У багатьох випадках дитина психологічно ще не готова до відкритої розмови. Примусове обговорення може не допомогти, а навпаки — повторно травматизувати.

Педагог не повинен перетворювати підтримку на допит. Фрази:

- *«Розкажи все негайно»;*
- *«Чому ти мовчиш?»;*
- *«Ти мусиш виговоритися»*

можуть викликати ще більше напруження та закритість.

Важливо розуміти: мовчання часто є захисним механізмом психіки. Іноді дитина не має слів для опису пережитого, боїться власних емоцій, соромиться, не довіряє дорослим, прагне уникнути повторного переживання болю.

У таких ситуаціях головним завданням педагога є не отримати інформацію, а створити відчуття безпеки та доступності підтримки.

Надзвичайно важливо, щоб дитина знала: вона може говорити тоді, коли буде готова.

Саме повага до психологічних меж поступово формує довіру.

### **Соромлення як форма психологічного насильства**

Однією з найбільш руйнівних педагогічних практик є соромлення. На відміну від конструктивного усвідомлення відповідальності, сором спрямований не на поведінку, а на саму особистість дитини.

Фрази:

- *«Ти безвідповідальний»;*
- *«З тебе нічого не вийде»;*
- *«Ти всіх підводиш»;*
- *«Подивися, як усі можуть, а ти ні»*

формують у дитини не розуміння помилки, а відчуття власної «поганості».

Особливо небезпечним соромлення є для дітей із травматичним досвідом. Після пережитого насильства, втрати або тривалого стресу багато дітей уже мають внутрішнє почуття безсилля, провини або неповноцінності. Принизливі педагогічні реакції лише закріплюють ці переживання.

Сором має глибокий психофізіологічний вплив. У стані сильного сорому нервова система часто переходить у:

- захист;
- агресію;
- емоційне «завмирання»;
- психологічне відключення.

Саме тому соромлення рідко допомагає змінити поведінку у довгостроковій перспективі. Значно частіше воно:

- руйнує самооцінку;
- погіршує контакт із дорослим;
- підсилює тривогу;
- формує приховану агресію або безпорадність.

Конструктивна педагогічна взаємодія має оцінювати не особистість дитини, а конкретну поведінку. Важливо, щоб навіть у ситуації конфлікту учень не втрачав відчуття власної людської гідності.

### **Токсичний позитив: коли «позитивність» забороняє дитині відчувати**

Останніми роками у суспільстві дедалі більше поширюється так званий токсичний позитив — установка, згідно з якою людина повинна постійно бути сильною, вдячною, оптимістичною та «мислити позитивно» незалежно від обставин.

У роботі з дітьми це може проявлятися через фрази:

- *«Думай про хороше»;*
- *«Не сумуй»;*
- *«Треба триматися»;*
- *«Усе буде добре»;*
- *«Не накручуй себе».*

На перший погляд такі слова здаються підтримувальними. Проте проблема токсичного позитиву полягає в тому, що він фактично забороняє дитині проживати складні емоції.

Психіка не може «вимкнути» страх, біль або сум лише через заклик бути позитивним. Якщо дитина постійно чує, що негативні переживання є небажаними або «неправильними», вона починає:

- пригнічувати емоції;
- соромитися власного стану;

- приховувати переживання;
- відчувати провину за свій біль.

Особливо небезпечним токсичний позитив стає у ситуаціях реальної втрати або травми. Дитина, яка пережила смерть близької людини, евакуацію або війну, не може просто «налаштуватися на хороше». Її психіка потребує не заперечення болю, а безпечного простору для його поступового проживання.

Справжня психологічна підтримка полягає не у примусовому оптимізмі, а у здатності дорослого витримати складні емоції дитини без страху та знецінення.

### **Педагог як емоційно безпечний дорослий**

У роботі з травмованими дітьми значення має не лише зміст слів учителя, а вся модель взаємодії. Саме через щоденний контакт дитина поступово формує уявлення:

- чи є світ безпечним;
- чи можна довіряти дорослим;
- чи має вона право на емоції;
- чи залишиться дорослий поруч у складній ситуації.

Педагог не повинен бути ідеальним або ніколи не помилятися. Проте надзвичайно важливо, щоб взаємодія з дитиною не ставала джерелом додаткового страху, сорому чи психологічного болю.

Саме тому професійна зрілість сучасного вчителя проявляється не лише у знаннях предмета чи методики викладання. Вона проявляється також у здатності:

- не принижувати;
- не знецінювати;
- не використовувати страх як інструмент контролю;
- залишатися емоційно стабільним навіть у конфлікті.

Для багатьох дітей школа сьогодні є одним із небагатьох місць, де вони можуть отримати досвід безпечної взаємодії з дорослим. І саме від педагогічної позиції значною мірою залежить, чи стане цей досвід ресурсом для психологічного відновлення, чи, навпаки, ще одним джерелом внутрішньої травматизації.

### **3.4. Педагогічна підтримка замість покарання**

Сучасна школа дедалі частіше стикається з ситуаціями, коли традиційні способи дисциплінарного впливу перестають працювати. Педагоги помічають, що жорсткі зауваження, покарання, підвищений контроль або публічний осуд не лише не допомагають змінити поведінку окремих дітей, а іноді навіть погіршують ситуацію. Учень стає ще більш

агресивним, замкнутим, тривожним або повністю втрачає контакт із навчальним процесом. Особливо помітно це у роботі з дітьми, які пережили психотравматичний досвід, тривалий стрес або життя в атмосфері постійної небезпеки.

У таких умовах педагогічна практика потребує переосмислення самої логіки дисципліни. Сучасний травмоінформований підхід виходить із того, що головною метою взаємодії з дитиною має бути не підкорення через страх, а поступове формування внутрішньої саморегуляції. Саме тому дедалі більшого значення набуває педагогічна підтримка — система взаємодії, у якій дорослий не посилює внутрішню дезорганізацію дитини, а допомагає нервовій системі поступово повернутися до стану стабільності.

Важливо одразу підкреслити: педагогічна підтримка не означає вседозволеності або відсутності меж. Йдеться не про відмову від дисципліни, а про інший спосіб її побудови. Якщо традиційна модель часто базується на покаранні та страху наслідків, то підтримувальний підхід орієнтується на відновлення контролю над емоціями, поведінкою та взаємодією.

Особливо важливо розуміти, що дитина у стані сильного стресу нерідко фізіологічно не здатна реагувати так, як від неї очікує дорослий. Коли нервова система перевантажена тривогою, страхом або внутрішнім напруженням, механізми самоконтролю працюють значно гірше. Саме тому жорсткий тиск часто не «виховує», а лише посилює захисні реакції психіки.

### **Регуляція замість контролю**

Однією з ключових ідей сучасного травмоінформованого підходу є перехід від контролю до регуляції. У традиційній педагогічній системі поведінкові труднощі часто сприймаються як проблема недостатньої слухняності. Відповідно, основною реакцією стає посилення контролю: більше заборон, жорсткіші покарання, емоційний тиск або боротьба за дисципліну.

Проте сучасна психологія та нейронаука демонструють іншу закономірність: дитина не може навчитися саморегуляції через постійний страх. У стані емоційного перевантаження нервова система переходить у режим виживання. У цей момент мозок концентрується не на осмисленні правил, а на захисті від небезпеки.

Саме тому педагогічна підтримка передбачає насамперед допомогу дитині у відновленні внутрішньої регуляції. Для цього надзвичайно важливими є:

- спокійна реакція дорослого;
- передбачуваність взаємодії;

- емоційна стабільність;
- чіткі, але безпечні межі.

Дитина вчиться регулювати власний стан не через страх покарання, а через досвід контакту зі стабільним дорослим.

Особливе значення має реакція педагога у момент емоційного зриву дитини. У традиційній системі така ситуація часто сприймається як виклик авторитету вчителя. Проте у багатьох випадках дитина в цей момент не «маніпулює», а буквально втрачає здатність контролювати емоції через перевантаження нервової системи.

Якщо дорослий у відповідь:

- кричить;
- принижує;
- погрожує;
- демонструє агресію,

це лише підсилює дезорганізацію.

Натомість спокійна, структурована реакція допомагає нервовій системі дитини поступово повертатися до стану рівноваги.

Особливо важливо розуміти: регуляція не означає миттєвого «заспокоєння». Іноді дитині потрібен час, щоб вийти зі стану сильного емоційного напруження. Завдання дорослого — не перемогти у конфлікті, а не допустити його ескалації.

### **Емпатична дисципліна: межі без приниження**

Одним із найпоширеніших страхів педагогів щодо підтримувального підходу є побоювання, що без жорстких покарань дисципліна стане неможливою. Проте емпатична дисципліна не заперечує необхідності правил і меж. Вона змінює спосіб їх реалізації.

У центрі емпатичної дисципліни перебуває ідея, що дитина повинна відчувати: навіть якщо її поведінка є неприйнятною, вона не втрачає людської гідності та контакту з дорослим.

Це принципово відрізняє емпатичну дисципліну від моделей, побудованих на соромі або страху. У традиційній системі дитина нерідко переживає покарання як емоційне відторгнення: «Я поганий», «Мене не приймають», «Я небезпечний для інших». Особливо руйнівню це впливає на дітей, які вже мають досвід приниження або емоційної нестабільності.

Емпатична дисципліна дозволяє поєднувати:

- чіткі межі;
- повагу;
- емоційну безпеку;
- відповідальність за поведінку.

Наприклад, педагог може твердо зупинити агресивну поведінку, але при цьому не принижувати дитину і не використовувати емоційне насильство.

Важливою особливістю такого підходу є розділення особистості дитини та її поведінки. Учитель реагує не на «погану дитину», а на конкретний вчинок.

Саме тому змінюється і стиль педагогічних висловлювань.

Замість: *«Ти нестерпний»* дорослий говорить: *«Така поведінка зараз є неприйнятною»*.

Замість: *«Ти всіх дістав»* можна сказати: *«Зараз у класі складно працювати через цю ситуацію»*.

На перший погляд різниця здається незначною, однак для дитячої психіки вона принципова. У першому випадку дитина отримує повідомлення, що «поганою» є вона сама. У другому — що змінити потрібно саме поведінку.

Саме так поступово формується внутрішня відповідальність без руйнування самооцінки.

### **Відновлювальний підхід: не покарати, а відновити взаємини**

Однією з найважливіших ідей сучасної підтримувальної педагогіки є відновлювальний підхід. Його головна мета полягає не у покаранні за провину, а у відновленні:

- безпеки;
- довіри;
- взаємин;
- відповідальності.

Традиційна дисциплінарна система часто концентрується насамперед на самому порушенні та його санкціях. Проте покарання не завжди допомагає дитині зрозуміти наслідки власних дій або навчитися більш безпечної взаємодії.

Відновлювальний підхід пропонує іншу логіку: не *«Хто винен і як покарати?»*, а *«Що сталося, кому було завдано шкоди і як можна це виправити?»*.

Особливо важливим цей підхід є у роботі з дітьми, які вже мають досвід психологічної небезпеки. Для них покарання часто лише підтверджує переконання, що світ будується на силі, страху та приниженні.

Відновлювальна взаємодія допомагає дитині:

- усвідомлювати наслідки власних дій;
- розвивати емпатію;
- відновлювати контакт із групою;
- брати відповідальність без тотального сорому.

Наприклад, після конфлікту педагог може не просто «виписати покарання», а допомогти учасникам ситуації обговорити:

- що сталося;
- які почуття виникли;
- як можна виправити ситуацію;
- що допоможе уникнути повторення конфлікту.

Важливо розуміти: відновлювальний підхід не є м'якістю або ігноруванням проблеми. Він потребує від педагога значно більшої професійної зрілості, ніж автоматичне покарання.

### **М'які способи повернення до навчання**

Після сильного стресу або емоційного зриву дитина далеко не завжди може одразу повернутися до навчальної діяльності. У традиційній моделі від учня часто очікують швидкого «взяти себе в руки» і негайно продовжити працювати. Проте нервова система не відновлюється миттєво.

Саме тому у травмоінформованому підході велике значення мають м'які способи повернення дитини до навчального процесу.

Особливо важливо уникати ситуацій, коли після емоційного перевантаження дитину:

- змушують негайно відповідати;
- публічно критикують;
- вимагають миттєвої концентрації;
- карають за емоційний стан.

Після сильного стресу психіці часто потрібен короткий період стабілізації.

У таких ситуаціях значно ефективніше працюють:

- спокійна пауза;
- коротке перемикання уваги;
- зниження інтенсивності навантаження;
- передбачувані прості завдання;
- доброзичливий контакт із дорослим.

Для дитини надзвичайно важливо відчувати, що помилка, емоційний зрив або складний стан не означають втрати прийняття чи виключення з навчального процесу.

Особливе значення має повернення через досвід успіху. Після перевантаження дитині часто важливо спочатку виконати посилене завдання, відновити відчуття контролю та лише потім поступово включатися у більш складну діяльність.

Саме так формується не лише академічна стійкість, а й психологічна здатність відновлюватися після труднощів.

## **Педагогічна підтримка як основа сучасної гуманної освіти**

У сучасних умовах війни, тривалого стресу та масового емоційного виснаження педагогічна підтримка перестає бути лише «додатковою доброзичливістю». Вона стає необхідною умовою безпечного освітнього середовища.

Дитина, яка живе у стані постійної тривоги або пережила психотравматичний досвід, насамперед потребує не страху покарання, а стабільного дорослого, здатного:

- залишатися емоційно безпечним;
- встановлювати межі без приниження;
- допомагати відновлювати саморегуляцію;
- не руйнувати людську гідність навіть у конфлікті.

Саме така взаємодія поступово формує у дитини здатність довіряти, регулювати емоції, брати відповідальність, повертатися до навчання після труднощів.

І хоча підтримувальний підхід потребує від педагога великої внутрішньої зрілості, професійної саморегуляції та психологічної чутливості, саме він сьогодні стає основою гуманної освіти — освіти, у центрі якої перебуває не страх і контроль, а розвиток, безпека та людська гідність дитини.

### **3.5. Стабільність як фактор психологічної допомоги**

У сучасних умовах війни, тривалого стресу та соціальної нестабільності одним із найважливіших ресурсів психологічної підтримки дитини стає стабільність. Для дорослої людини це поняття часто асоціюється з організованістю, дисципліною або комфортом. Проте для дитячої психіки стабільність має значно глибше значення. Вона є основою базового відчуття безпеки — того внутрішнього стану, без якого неможливі ані повноцінне навчання, ані емоційний розвиток, ані здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

Після пережитих травматичних подій дитина часто втрачає відчуття передбачуваності світу. Те, що раніше здавалося зрозумілим і стабільним, раптово стає небезпечним або хаотичним. Війна, евакуація, втрата дому, вимушене переселення, тривалі повітряні тривоги, страх за життя близьких — усе це формує у нервової системи досвід постійної невизначеності. Саме тому психіка починає жити у режимі очікування загрози.

Для дитини такий стан є надзвичайно виснажливим. Нервова система постійно перебуває у напруженні, витрачаючи величезну кількість ресурсів не на розвиток чи навчання, а на підтримання внутрішньої готовності до небезпеки. У таких умовах навіть звичайні шкільні труднощі можуть переживатися значно гостріше, ніж раніше.

Саме тому стабільність у школі перестає бути лише питанням організації навчального процесу. Вона стає одним із найважливіших чинників психологічної допомоги. Для багатьох дітей саме передбачуваність шкільного життя стає тим простором, де психіка хоча б частково відновлює здатність відчувати безпеку.

Водночас важливо розуміти: стабільність не означає жорсткості або механічного контролю. Йдеться не про надмірну регламентацію, а про створення середовища, у якому дитина розуміє, що відбувається навколо, чого очікувати і як взаємодіятимуть з нею дорослі.

### **Режим як опора для нервової системи**

У повсякденному житті режим часто сприймається як суто організаційне питання. Проте для дитячої психіки він має значно глибше значення. Регулярність і повторюваність подій допомагають нервовій системі поступово знижувати рівень тривоги.

Коли життя дитини наповнене непередбачуваними подіями, психіка постійно перебуває у стані підвищеної готовності. Саме тому навіть прості та звичні елементи режиму починають виконувати стабілізуючу функцію. Час початку уроків, зрозуміла послідовність діяльності, повторювані шкільні ритуали — усе це створює для дитини відчуття структури у світі, який часто здається хаотичним.

Особливо важливим режим є для дітей молодшого шкільного віку. У цьому віці нервова система значною мірою спирається на зовнішню організацію життя. Передбачуваний день допомагає дитині краще регулювати:

- емоції;
- увагу;
- поведінку;
- рівень внутрішнього напруження.

Проте стабільність важлива не лише для молодших дітей. Підлітки, навіть якщо зовні демонструють незалежність або протест, також гостро потребують передбачуваного середовища. У стані тривалого стресу будь-яка хаотичність може додатково посилювати внутрішню дезорганізацію.

У сучасних умовах війни режим часто порушується через об'єктивні обставини: тривоги, дистанційне навчання, переїзди, зміни у сім'ї. Саме тому школа стає одним із небагатьох місць, де дитина може знову відчути хоча б часткову структурованість життя.

Для педагога важливо пам'ятати: режим не є дрібницею. Для виснаженої нервової системи він виконує функцію психологічної опори.

## **Передбачуваність уроку як джерело безпеки**

Одним із важливих елементів психологічної стабільності є передбачуваність навчального процесу. Для багатьох дорослих несподіваність або зміна планів не становлять серйозної проблеми. Проте дитина, яка живе у стані підвищеної тривоги, часто дуже гостро реагує на невизначеність.

Коли учень не розуміє:

- що зараз буде;
- чого від нього очікують;
- як проходитиме урок;
- якою буде реакція вчителя, нервова система витрачає додаткові ресурси на постійне сканування ситуації.

Особливо це характерно для дітей із травматичним досвідом. Їхня психіка часто сприймає непередбачуваність як потенційну небезпеку.

Саме тому надзвичайно важливими стають:

- чітка структура уроку;
- зрозумілі інструкції;
- послідовність діяльності;
- озвучення змін;
- стабільні правила взаємодії.

Наприклад, коли педагог коротко пояснює: *«Спочатку ми повторимо матеріал, потім виконаємо вправу, а наприкінці буде обговорення»*, це допомагає дитині внутрішньо орієнтуватися у процесі.

На перший погляд такі речі можуть здаватися суто організаційними. Проте для нервової системи вони мають глибоке регуляційне значення. Передбачуваність знижує рівень внутрішньої тривоги і дозволяє мозку переключати ресурси з виживання на навчання.

Особливо важливо попереджати дітей про зміни. Раптові перевірки, несподівані різкі зауваження або хаотична зміна вимог можуть бути дуже дестабілізуючими для тривожних учнів.

Водночас передбачуваність не означає повної відсутності гнучкості чи творчості. Йдеться насамперед про емоційну і структурну зрозумілість взаємодії.

## **Відчуття контролю як психологічна потреба**

Одним із найбільш шкідливих наслідків психотравматичного досвіду є втрата відчуття контролю над власним життям. Дитина, яка пережила небезпеку або тривалий стрес, часто внутрішньо відчуває безсилля. Саме тому для її психіки надзвичайно важливо поступово повертати хоча б часткове відчуття впливу на власне життя.

У шкільному середовищі це має особливе значення. Якщо дитина постійно перебуває у ситуації тотального контролю, де:

- за неї все вирішують;
- її не чують;
- її думка не має значення;
- вона не може впливати навіть на дрібні аспекти власної діяльності, внутрішнє відчуття безсилля лише посилюється.

Травмоінформований підхід не закликає передавати дітям повний контроль або відмовлятися від педагогічного керівництва. Проте він підкреслює важливість маленьких зон вибору та суб'єктності.

Навіть прості речі можуть мати стабілізуючий ефект:

- можливість обрати послідовність виконання завдань;
- право поставити запитання;
- можливість короткої паузи;
- участь у прийнятті окремих рішень;
- передбачуване пояснення вимог.

Коли дитина відчуває, що має хоча б частковий вплив на ситуацію, рівень внутрішньої тривоги знижується.

Особливо важливо уникати ситуацій психологічного безсилля. Наприклад, публічне примушування відповідати, коли дитина емоційно не готова, може не лише не допомогти навчанню, а й посилити відчуття втрати контролю.

Водночас підтримка суб'єктності дитини поступово формує:

- впевненість;
- довіру до себе;
- емоційну стійкість;
- здатність до саморегуляції.

Саме тому психологічно безпечна школа не лише навчає, а й допомагає дитині відновлювати відчуття внутрішньої опори.

### **Значення рутини у період нестабільності**

У мирному житті рутина часто сприймається як щось буденне, незначне або навіть нудне. Проте у періоди кризи саме звичні повторювані дії стають для психіки одним із головних факторів стабілізації.

Рутина допомагає нервовій системі отримувати сигнали: *«Світ не повністю хаотичний», «Є речі, які залишаються стабільними», «Життя продовжується».*

Для дітей це має особливе значення. Щоденні ритуали:

- ранкове привітання;
- початок уроку;
- звичний розклад;

- повторювані дії;
  - знайомі правила
- створюють відчуття психологічної опори.

Саме тому у кризових умовах школа виконує не лише освітню, а й стабілізуючу функцію.

Особливо важливо розуміти: рутина не «знецінює» переживання дитини. Іноді дорослим здається, що у складних умовах головне — постійно говорити про емоції або концентруватися лише на кризі. Проте психіка потребує не лише проживання переживань, а й досвіду нормальності.

Саме звичайні повсякденні дії допомагають нервовій системі поступово виходити зі стану постійної мобілізації.

Для дитини надзвичайно важливими стають навіть прості речі:

- звичне звертання вчителя;
- повторювані фрази підтримки;
- знайомий ритм уроку;
- зрозуміла організація класу.

Ці елементи можуть здаватися дрібницями, однак саме з них формується внутрішнє відчуття стабільності.

### **Стабільний дорослий як головний фактор безпеки**

Попри важливість режиму, структури та організації, головним джерелом психологічної стабільності для дитини залишається дорослий. Саме через взаємодію з дорослими нервова система оцінює, наскільки безпечним є світ.

Якщо педагог:

- емоційно непередбачуваний;
- різко змінює реакції;
- часто кричить;
- принижує;
- демонструє хаотичність, дитина не може відчувати стабільність навіть у добре організованому середовищі.

Натомість спокійний, передбачуваний і емоційно стабільний учитель сам по собі стає для дитини фактором психологічної допомоги.

Особливо важливо це для дітей, які живуть у середовищі постійної тривоги або сімейної нестабільності. Іноді саме школа стає тим місцем, де дитина вперше отримує досвід:

- послідовності;
- безпечних меж;
- поважної взаємодії;
- емоційної надійності дорослого.

Саме такий досвід поступово допомагає нервовій системі виходити зі стану постійної загрози.

У сучасних умовах стабільність перестає бути лише організаційною перевагою школи. Вона стає одним із найважливіших інструментів психологічної підтримки дитини.

Режим, передбачуваність уроку, зрозумілі правила, повторювані ритуали та емоційно стабільний дорослий створюють для нервової системи умови, у яких поступово знижується рівень тривоги і відновлюється здатність до навчання, взаємодії та розвитку.

І хоча жоден педагог не може повністю усунути всі труднощі, з якими стикаються сучасні діти, саме стабільність шкільного середовища часто стає тим фундаментом, на якому дитина поступово відновлює відчуття безпеки, довіри до світу і внутрішньої рівноваги.

## РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ У ЩОДЕННІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ

### 4.1. Базові навички психопідтримки для педагога

Сучасний учитель дедалі частіше виконує не лише освітню, а й важливу психологічно підтримувальну функцію. У реаліях війни, тривалого стресу, соціальної нестабільності та емоційного виснаження саме педагог нерідко стає для дитини одним із небагатьох стабільних дорослих, із яким вона взаємодіє щодня. Водночас це не означає, що вчитель повинен перетворюватися на психотерапевта або брати на себе відповідальність за лікування психологічних травм. Йдеться насамперед про інше — про здатність створювати безпечний контакт, підтримувати емоційну стабільність взаємодії та реагувати на переживання дитини так, щоб не посилювати її внутрішнє напруження.

У багатьох випадках саме якість щоденного контакту з дорослим має для дитини набагато більше значення, ніж окремі спеціальні психологічні техніки. Учень може не пам'ятати змісту окремих фраз, але дуже добре запам'ятовує, як він почувався поруч із учителем: чи було безпечно говорити про труднощі, чи можна було помилятися без страху приниження, чи дорослий справді слухав, чи лише формально реагував.

Саме тому базові навички психопідтримки сьогодні стають необхідною складовою професійної компетентності педагога. Вони не потребують спеціальної психотерапевтичної освіти, але вимагають уважності, емоційної зрілості та розуміння того, як психіка дитини реагує на стрес і травматичний досвід.

Одними з найважливіших навичок підтримувальної взаємодії є:

- **активне слухання;**
- **емпатична відповідь;**
- **валідація емоцій;**
- **ненасильницька комунікація.**

На перший погляд ці поняття можуть здаватися простими або навіть очевидними. Проте саме дефіцит цих навичок часто стає причиною того, що дитина закривається, втрачає довіру до дорослого або перестає звертатися по допомогу навіть тоді, коли внутрішньо її потребує.

#### **Активне слухання: дитина має відчутти, що її справді чують**

У повсякденному житті дорослі дуже часто слухають дітей формально. Учитель може одночасно перевіряти зошити, думати про наступний урок, відповідати на повідомлення або поспішати завершити розмову. При цьому зовні може здаватися, що контакт відбувається. Проте дитина надзвичайно

тонко відчуває різницю між ситуацією, коли її справді слухають, і ситуацією, коли дорослий лише «реагує».

Активне слухання — це не просто мовчазне вислуховування. Це спосіб взаємодії, у якому дитина отримує сигнал: *«Твої слова важливі», «Твої переживання помічають», «Тобі не потрібно боротися за увагу»*.

Особливо важливим активне слухання стає у роботі з дітьми, які пережили психотравматичний досвід. Після тривалого стресу або небезпеки дитина часто втрачає відчуття психологічної значущості. Вона може бути переконана, що:

- її ніхто не зрозуміє;
- її переживання неважливі;
- говорити про труднощі небезпечно;
- дорослі все одно не допоможуть.

Саме тому уважне слухання вже саме по собі стає формою психологічної підтримки.

Активне слухання проявляється насамперед через якість присутності дорослого. Значення мають:

- зоровий контакт;
- спокійна інтонація;
- відсутність поспіху;
- уважність до емоційного стану;
- готовність не перебивати.

Дитині важливо відчувати, що дорослий не лише чує слова, а й намагається зрозуміти її внутрішній стан.

Особливо важливо уникати автоматичних реакцій:

- миттєвих порад;
- моралізаторства;
- оцінювання;
- знецінення.

Наприклад, коли дитина говорить: *«Мені страшно»*, дорослий часто автоматично відповідає: *«Не бійся»*.

Проте така реакція фактично не допомагає дитині відчути себе зрозумілою. Натомість значно підтримувальнішою є відповідь: *«Я бачу, що тобі зараз справді страшно»*.

На перший погляд різниця здається мінімальною, однак для психіки вона принципова. У першому випадку емоція ніби заперечується, у другому — визнається та приймається.

Саме з такого досвіду поступово формується довіра до дорослого контакту.

## **Емпатія як здатність бути поруч із переживаннями дитини**

У педагогічній практиці поняття емпатії часто помилково ототожнюють із жалістю або надмірною емоційною м'якістю. Проте справжня емпатія має значно глибший професійний зміст.

Емпатична взаємодія — це здатність помічати внутрішній стан дитини та намагатися зрозуміти її переживання без осуду і знецінення.

Особливо важливою емпатія стає у ситуаціях, коли поведінка дитини виглядає складною або незрозумілою. Саме в такі моменти дорослі найчастіше починають реагувати через роздратування, контроль або покарання.

Проте емпатичний підхід дозволяє поставити інше професійне запитання: *«Що зараз може стояти за цією поведінкою?»*

Наприклад, за агресією може стояти:

- страх;
- безсилля;
- перевантаження;
- сором;
- внутрішня тривога.

За замкнутістю —:

- емоційне виснаження;
- недовіра;
- пережитий біль;
- страх осуду.

Емпатія не означає, що педагог має погоджуватися з будь-якою поведінкою або відмовлятися від меж. Вона означає, що навіть у складній ситуації дорослий не перестає бачити у дитині людину зі своїм внутрішнім досвідом.

Саме це принципово відрізняє підтримувальну педагогіку від системи, побудованої лише на контролі.

Особливо важливо розуміти: емпатія не потребує «ідеальних слів». Дитині набагато важливіше відчувати емоційну присутність дорослого, ніж чути правильні психологічні формулювання.

Іноді просте: *«Це справді може бути дуже важко»* має значно більший підтримувальний ефект, ніж довгі повчальні пояснення.

## **Валідація емоцій: право дитини відчувати**

Однією з найважливіших навичок психопідтримки є валідація емоцій. Це поняття означає визнання права дитини на її переживання без осуду, висміювання або заперечення.

У традиційній культурі виховання емоції дітей дуже часто знецінювалися. Дорослі могли говорити:

- *«Не вигадуй»;*
- *«Немає через що плакати»;*
- *«Ти занадто чутливий»;*
- *«Треба бути сильним».*

У результаті дитина поступово засвоювала небезпечне переконання: її почуття є неправильними або небажаними.

Особливо руйнівню це впливає на дітей, які пережили психотравматичний досвід. Після сильного стресу емоції часто стають дуже інтенсивними, нестабільними або суперечливими. Якщо дитина ще й постійно отримує сигнал, що її переживання «неправильні», внутрішня тривога лише посилюється.

Валідація не означає, що педагог має погоджуватися з усіма висновками дитини або підсилювати драматизацію. Йдеться про інше — про визнання того, що переживання дитини є для неї реальними.

Наприклад:

- *«Я розумію, що тобі зараз образливо»;*
- *«Після того, що сталося, це природна реакція»;*
- *«Ти зараз дуже засмучений».*

Такі фрази допомагають нервовій системі поступово знижувати напруження.

Парадоксально, але саме тоді, коли емоція визнана, дитині стає легше її регулювати. Натомість постійне пригнічення переживань часто призводить до:

- емоційних зривів;
- агресії;
- внутрішнього виснаження;
- психосоматичних проявів.

Для педагога надзвичайно важливо пам'ятати: дитина не перестає відчувати лише тому, що дорослому незручно бачити її емоції.

### **Ненасильницька комунікація як основа безпечної взаємодії**

Величезне значення у психопідтримці має спосіб, у який педагог спілкується з дітьми. Саме через повсякденну комунікацію дитина формує уявлення:

- чи є контакт із дорослим безпечним;
- чи можна помилятися без приниження;
- чи мають значення її почуття;
- чи потрібно захищатися.

Ненасильницька комунікація — це стиль взаємодії, у якому відсутні:

- приниження;
- сарказм;

- психологічний тиск;
- емоційна агресія;
- ярлики.

У педагогічному середовищі психологічне насильство нерідко маскується під «виховання» або «дисципліну». Фрази:

- *«Ти ледачий»;*
- *«З тебе нічого не вийде»;*
- *«Ти всіх підводиш»*

можуть здаватися звичними, однак для дитячої психіки вони є дуже руйнівними.

Ненасильницька комунікація базується на іншому принципі: оцінюється не особистість дитини, а конкретна поведінка або ситуація.

Наприклад, замість: *«Ти безвідповідальний»* педагог може сказати: *«Зараз завдання не виконане, і нам потрібно подумати, як це виправити».*

На перший погляд така зміна формулювань здається незначною. Проте саме вона дозволяє зберігати гідність дитини навіть у ситуації конфлікту або помилки.

Особливо важливою ненасильницька комунікація є у роботі з травмованими дітьми. Після досвіду небезпеки або приниження психіка стає надзвичайно чутливою до інтонації, критики та емоційного тиску.

Саме тому спосіб спілкування педагога може або стабілізувати нервову систему дитини, або, навпаки, запускати захисні реакції:

- агресію;
- уникнення;
- «завмирання»;
- втрату контакту.

### **Психопідтримка починається не з технік, а з якості взаємодії**

У сучасному освітньому просторі часто існує спокуса шукати «правильні психологічні методики» або універсальні техніки підтримки дітей. Проте практика показує: для більшості учнів вирішальне значення має не окрема вправа, а саме якість щоденного контакту з дорослим.

Дитина насамперед запам'ятовує:

- чи її слухали;
- чи її не принижували;
- чи можна було говорити про труднощі;
- чи дорослий залишався стабільним;
- чи поруч був хтось, хто не лякав і не соромив.

Саме тому базові навички психопідтримки — активне слухання, емпатія, валідація емоцій та ненасильницька комунікація — є не

додатковими «м'якими компетентностями», а фундаментом психологічно безпечної освіти.

І хоча ці навички не роблять педагога психотерапевтом, саме вони допомагають створювати той простір, у якому дитина поступово відновлює довіру до дорослих, здатність говорити про свої переживання та внутрішнє відчуття безпеки.

#### **4.2. Як говорити з дитиною про складні події**

Одним із найскладніших викликів для сучасного педагога є розмова з дітьми про події, які викликають страх, біль, тривогу або відчуття небезпеки. Війна, втрати, руйнування, вимушене переселення, смерть близьких, постійна тривожна інформація — усе це стало частиною реальності багатьох українських дітей. І саме школа дуже часто стає тим місцем, де дитина вперше намагається осмислити пережите або знайти відповіді на питання, які лякають навіть дорослих.

Для педагога такі розмови також є емоційно непростими. Багато вчителів самі живуть у стані хронічного стресу, переживають втрати, виснаження або тривогу за близьких. Саме тому природним є бажання уникати складних тем, швидко «перемикати» дітей на навчання або намагатися захистити їх від важких переживань. Проте сучасна психологія переконливо доводить: мовчання далеко не завжди захищає дитину. Якщо дорослі уникають розмови про те, що дитина і так бачить, чує або відчуває, її тривога часто лише посилюється.

Особливо важливо розуміти: дитина майже завжди відчуває, коли навколо відбувається щось небезпечно або емоційно значуще. Навіть якщо дорослі не говорять прямо, діти помічають:

- емоційний стан батьків;
- напруження вчителів;
- новини;
- зміни у поведінці дорослих;
- атмосферу тривоги навколо.

Саме тому відсутність пояснень нерідко змушує дитину самотійно заповнювати інформаційні «прогалини» власними фантазіями та страхами. А дитяча уява у стані тривоги часто створює значно страшніші сценарії, ніж реальність.

Водночас говорити з дітьми про складні події потрібно дуже обережно. Мета таких розмов — не детально обговорити жахливі події і не «вилити» на дитину емоції дорослого, а допомогти їй:

- відчувати психологічну опору;
- зрозуміти власні переживання;
- не залишатися наодинці зі страхом;

- відчутти присутність стабільного дорослого.

Саме тому надзвичайно важливими стають не лише слова, а й загальна емоційна атмосфера взаємодії.

### **Чому чесність важливіша за «заспокійливу неправду»**

Однією з найпоширеніших помилок дорослих є прагнення повністю приховати від дитини складну інформацію або дати їй неправдиві «заспокійливі» пояснення. Батьки й педагоги часто бояться, що правда про небезпеку, війну або втрату може психологічно травмувати дитину. Проте парадокс полягає у тому, що відчуття обману або прихованої тривоги часто впливає на психіку ще сильніше.

Діти дуже чутливо реагують на нещирість дорослих. Якщо вчитель говорить: *«Усе буде добре»*, але при цьому дитина бачить тривогу, сирени, напруження або сльози дорослих, у неї виникає внутрішній конфлікт. Психіка отримує суперечливі сигнали: *«Я відчуваю небезпеку, але мені кажуть, що її немає»*.

У таких ситуаціях дитина нерідко починає:

- більше тривожитися;
- втрачати довіру до дорослих;
- приховувати власні переживання;
- почуватися самотньою у своїх страхах.

Саме тому сучасний підхід до розмов про складні події базується на принципі чесності, адаптованої до віку дитини.

Це означає, що дорослий:

- не бреше;
- не драматизує;
- не перевантажує деталями;
- говорить спокійно і зрозуміло.

Наприклад, якщо дитина запитує про війну, небажано відповідати: *«Нічого не відбувається»*.

Натомість значно безпечніше сказати: *«Так, зараз справді складний час. Є небезпечні ситуації, але дорослі роблять усе можливе, щоб захищати людей»*.

Такі відповіді допомагають дитині одночасно:

- отримати реалістичне пояснення;
- не залишитися сам на сам із невідомістю;
- відчутти наявність контролю та підтримки.

Особливо важливо, щоб педагог не використовував дітей як емоційних «співрозмовників» для власного розвантаження. Дорослий має залишатися емоційною опорою, а не переносити на дитину власний страх або безпорадність.

## **Як говорити про війну**

Війна є темою, яка сьогодні присутня у житті багатьох дітей постійно. Вони чують сирени, бачать новини, знають про загибель людей, переживають евакуацію або тривогу за рідних. Саме тому повністю уникнути цієї теми у шкільному середовищі практично неможливо.

Для педагога дуже важливо розуміти: дитина не потребує детального аналізу воєнних подій або великої кількості страшних подробиць. Їй насамперед потрібне відчуття, що поруч є стабільний дорослий, здатний витримати розмову про страх і небезпеку.

Під час таких розмов важливо:

- говорити просто;
- використовувати зрозумілі формулювання;
- відповідати лише на ті питання, які дитина справді ставить;
- не перевантажувати інформацією.

Дорослі часто роблять помилку, намагаючись дати дитині «повну картину». Проте психіка дитини має обмежені можливості для обробки великої кількості травматичної інформації.

Особливо небезпечно:

- детально описувати жорстокість;
- демонструвати шокуючі відео;
- емоційно «занурювати» дітей у страшні події;
- використовувати страх як спосіб виховання.

У стані хронічного стресу нервова система дитини і без того перевантажена. Надлишок травматичного контенту може посилювати:

- тривогу;
- порушення сну;
- страхи;
- нав'язливі думки;
- відчуття небезпеки.

Водночас надзвичайно важливо визнавати емоції дитини. Якщо учень говорить: *«Мені страшно»*, не варто автоматично відповідати: *«Не бійся»*.

Значно підтримувальнішою буде реакція: *«Так, багато людей зараз відчувають страх. Це природно»*.

Саме визнання переживань допомагає дитині поступово знижувати внутрішнє напруження.

## **Розмова про втрату і смерть**

Однією з найболючіших тем у роботі з дітьми є розмова про смерть і втрату. Для багатьох дорослих ця тема настільки емоційно важка, що вони намагаються її уникати або використовують нечіткі формулювання:

- «Він поїхав»;
- «Заснув назавжди»;
- «Ми про це не будемо говорити».

Проте дитяча психіка дуже буквально сприймає подібні висловлювання. Особливо у молодшому віці такі фрази можуть викликати:

- додаткову тривогу;
- плутанину;
- страх сну або розлуки;
- фантазії про повернення померлого.

Саме тому у розмовах про смерть важливо використовувати прості й чесні слова, адаптовані до віку дитини.

Це не означає жорстокої прямолінійності або емоційної холодності. Проте дитина повинна отримати зрозуміле пояснення того, що сталося.

Особливо важливо дозволяти дитині переживати горе у власному темпі. Дорослі іноді намагаються швидко «повернути» дитину до нормального життя, уникають згадок про померлого або переконують:

- *«Треба бути сильним»;*
- *«Не плач»;*
- *«Треба жити далі».*

Проте горювання є природним психічним процесом. Дитині важливо мати право:

- сумувати;
- плакати;
- ставити питання;
- згадувати людину, яку вона втратила.

Водночас педагог не повинен примушувати дитину говорити про втрату, якщо вона цього не хоче. Іноді підтримка полягає не у великій розмові, а у спокійній присутності та делікатному ставленні.

Особливе значення має атмосфера класу. Якщо дитина переживає втрату, дуже важливо уникати:

- публічного тиску;
- нав'язливих розпитувань;
- драматизації ситуації перед іншими дітьми.

Повага до психологічних меж у цей період є критично важливою.

### **Як реагувати на дитячі страхи і тривогу**

Страх у період небезпеки є природною реакцією психіки. Проте дорослі часто намагаються якнайшвидше «прибрати» страх дитини, бо самі не витримують контакту з її переживаннями.

У результаті дитина чує:

- *«Не думай про це»;*

- *«Не накручуй себе»;*
- *«Треба бути хоробрим».*

Такі фрази рідко допомагають. Страх не зникає через заборону його відчувати.

Натомість значно важливішими є:

- спокійна присутність дорослого;
- визнання переживань;
- передбачуваність;
- прості пояснення;
- повернення відчуття опори.

Особливо важливо розуміти: дитина заспокоюється не лише через слова, а через стан дорослого поруч. Якщо педагог:

- метушиться;
- панікує;
- емоційно вибухає, нервова система дітей автоматично зчитує небезпеку.

Саме тому професійна емоційна стабільність учителя має величезне значення.

У роботі з дитячою тривогою важливо не обіцяти абсолютної безпеки, якщо її об'єктивно немає. Нереалістичні обіцянки можуть зруйнувати довіру.

Натомість підтримувальними є фрази:

- *«Ми зараз разом»;*
- *«Дорослі роблять усе можливе для безпеки»;*
- *«Ти можеш звертатися по допомогу»;*
- *«Твої почуття зрозумілі».*

Такі слова не «прибирають» реальність, але допомагають психіці не залишатися сам на сам із переживанням небезпеки.

### **Коли дитина ставить «дорослі» питання**

У період кризи діти часто ставлять питання, які лякають самих дорослих:

- *«А ми можемо померти?»;*
- *«Чому люди вбивають одне одного?»;*
- *«А якщо загине хтось із моїх рідних?»;*
- *«Чому це сталося саме з нами?»*

Для педагога дуже важливо не уникати таких питань і не реагувати роздратовано. Навіть якщо дорослий не має готових відповідей, сама можливість спокійно поставити питання вже є для дитини важливою формою психологічної підтримки.

Не обов'язково знати «ідеальну відповідь». Значно важливіше:

- витримати розмову;
- залишатися спокійним;
- не знецінювати переживання;
- не висміювати страхи.

Іноді чесна фраза: *«Це дуже складне питання»* є набагато безпечнішою і підтримувальнішою, ніж поспішні або неправдиві пояснення.

Розмови з дітьми про війну, втрати, страх і небезпеку ніколи не бувають простими. Проте саме в такі моменти дитина особливо потребує поруч дорослого, який не відвернеться від її переживань, не знецінить страх і не залишить її наодинці з тривогою.

У багатьох випадках психопідтримка полягає не у «правильних словах», а у самій якості контакту: у здатності спокійно слухати, чесно відповідати, визнавати емоції та залишатися стабільною опорою навіть тоді, коли навколишній світ здається дитині небезпечним і непередбачуваним.

#### **4.3. Як реагувати на сильні емоції дитини**

Одним із найскладніших аспектів педагогічної роботи є ситуації, коли дитина переживає сильні емоції і втрачає здатність до звичної взаємодії. Істерика, паніка, агресивний спалах, неконтрольований плач, емоційне «завмирання» або повна відмова контактувати часто викликають у дорослих розгубленість, страх, роздратування або бажання якомога швидше «заспокоїти» дитину. Особливо складними такі ситуації стають у шкільному середовищі, де педагог одночасно відповідає за весь клас, навчальний процес і безпеку інших дітей.

Проте сучасна психологія наголошує: сильні емоційні реакції дитини не є проявом «розпеченості», «істеричності» чи свідомої маніпуляції у тому спрощеному значенні, у якому це часто сприймається дорослими. У багатьох випадках йдеться про перевантаження нервової системи, яка тимчасово втрачає здатність до саморегуляції.

Особливо це стосується дітей, які живуть у стані хронічного стресу або пережили психотравматичний досвід. Після тривалої небезпеки нервова система стає значно чутливішою до будь-яких подразників. Те, що раніше дитина могла витримувати без значного емоційного напруження, тепер може запускати сильну реакцію страху, агресії або безсилля.

Для педагога у такі моменти надзвичайно важливо пам'ятати: головним завданням є не «перемогти» емоцію і не примусити дитину негайно заспокоїтися. Насамперед необхідно допомогти нервовій системі поступово повернутися до стану безпеки та регуляції.

Саме тому у кризових емоційних ситуаціях величезне значення має не лише те, що говорить учитель, а і його власний стан. Дитина у момент сильного переживання значно більше реагує на:

- інтонацію;
- міміку;
- рівень напруги дорослого;
- швидкість мовлення;
- загальну емоційну атмосферу.

Якщо педагог сам починає кричати, панікувати або демонструвати роздратування, нервова система дитини сприймає це як підтвердження небезпеки. Саме тому першим кроком підтримки завжди стає стабілізація самого дорослого.

### **Чому сильні емоції «вимикають» здатність слухати**

У моменти сильного емоційного перевантаження мозок дитини функціонує інакше, ніж у стані спокою. Коли нервова система переходить у режим загрози, активуються насамперед механізми виживання: боротьба, втеча або завмирання. У такому стані дитина фізіологічно гірше:

- аналізує інформацію;
- контролює поведінку;
- сприймає логічні пояснення;
- виконує інструкції.

Саме тому під час сильних емоцій майже не працюють:

- моралізаторство;
- довгі пояснення;
- крики;
- погрози;
- вимога «негайно заспокоїтися».

Дорослі часто роблять помилку, намагаючись у момент емоційного зриву «виховувати» дитину або логічно переконувати її. Проте нервова система у кризі не здатна повноцінно сприймати складну інформацію.

Спочатку дитині необхідно повернути хоча б часткове відчуття безпеки і лише після цього можливий конструктивний діалог.

Саме тому у кризових ситуаціях педагогічна підтримка починається не зі слів «Ти поводишся неправильно», а зі стабілізації емоційного стану.

### **Істерика: коли емоцій більше, ніж психіка може витримати**

Істерика у дитини часто викликає у дорослих сильне роздратування, особливо якщо відбувається публічно або заважає навчальному процесу. Проте важливо розуміти: у більшості випадків істерика є не свідомою спробою «маніпулювати», а станом емоційного перевантаження.

У цей момент дитина буквально втрачає здатність контролювати емоції. Нервова система перебуває у стані надмірного збудження, і будь-який додатковий тиск лише посилює реакцію.

Саме тому найнебезпечнішими реакціями дорослого стають:

- крик;
- соромлення;
- публічне приниження;
- фізичне примушування;
- агресивні заборони.

Фрази:

- *«Негайно припини!»*;
- *«Ти ганьбишся!»*;
- *«Зараз же заспокойся!»*

рідко допомагають. Натомість вони часто ще більше активізують нервову систему.

У ситуації істерики надзвичайно важливо, щоб педагог:

- залишався спокійним;
- говорив короткими фразами;
- не підвищував голос;
- мінімізував кількість подразників;
- не вступав у боротьбу за контроль.

Дитині значно легше стабілізуватися поруч із дорослим, який сам залишається емоційно регульованим.

Іноді найкращою підтримкою є проста присутність: *«Я поруч»*, *«Ти зараз дуже засмучений»*, *«Ми впораємося»*.

Особливо важливо пам'ятати: обговорювати поведінку, правила або наслідки потрібно лише після того, як нервова система дитини заспокоїться.

### **Паніка: коли психіка переживає небезпеку як реальну**

Панічні реакції особливо часто виникають у дітей, які пережили сильний страх або тривалий стрес. Під час паніки дитина може:

- плакати;
- задихатися;
- тремтіти;
- хапатися за дорослого;
- втрачати здатність говорити;
- повторювати одні й ті самі фрази;
- виглядати дезорієнтованою.

Для самої дитини цей стан є надзвичайно реальним і лякаючим. Саме тому знецінення:

- «Нічого страшного»;
- «Перестань панікувати»;
- «Тут немає небезпеки»

майже не допомагає.

Нервова система у цей момент уже переконана, що загроза існує.

Головне завдання педагога — не переконати дитину «не боятися», а допомогти організму поступово повернутися до відчуття контролю.

Особливе значення має:

- спокійний голос;
- повільний темп мовлення;
- короткі фрази;
- фізична безпека;
- мінімізація зайвих подразників.

У багатьох випадках допомагає м'яке повернення уваги до реальності:

- відчувати опору під ногами;
- зробити повільний вдих;
- подивитися навколо;
- назвати предмети у кімнаті.

Проте важливо робити це дуже делікатно, без примусу.

Найважливішим фактором стабілізації залишається емоційний стан дорослого поруч. Якщо педагог сам починає метушитися або панікувати, тривога дитини лише посилюється.

### **Агресія: захисна реакція нервової системи**

Агресивна поведінка у стані сильних емоцій часто є реакцією нервової системи на переживання небезпеки, безсилля або перевантаження.

Дитина може:

- кричати;
- кидати предмети;
- штовхати інших;
- грубо відповідати;
- різко протестувати.

У такі моменти дорослим дуже легко перейти у взаємну агресію або сприйняти поведінку як особистий виклик.

Проте надзвичайно важливо пам'ятати: агресія дитини часто є сигналом того, що психіка втратила здатність до безпечної саморегуляції.

Це не означає, що агресивну поведінку потрібно дозволяти. Педагог має чітко зупиняти дії, які загрожують безпеці. Проте робити це важливо без приниження та емоційного насильства.

У кризовій ситуації ефективніше:

- зменшити кількість слів;

- говорити коротко;
- не вступати у суперечку;
- не провокувати боротьбу за владу;
- не наближатися різко до дитини.

Особливо небезпечними є:

- сарказм;
- висміювання;
- погрози;
- публічне приниження.

У стані сильного емоційного перевантаження це лише підсилює захисну реакцію нервової системи.

Лише після стабілізації можливе обговорення поведінки та наслідків ситуації.

### **Плач: природний механізм емоційного розвантаження**

Багато дорослих відчують сильний дискомфорт поруч із дитячими сльозами. Саме тому автоматично прагнуть якомога швидше «зупинити» плач.

Проте плач є природним механізмом емоційного розвантаження нервової системи. У багатьох випадках він допомагає знижувати внутрішнє напруження.

Саме тому фрази:

- *«Не плач»;*
- *«Припини негайно»;*
- *«Тут немає через що плакати»*

часто не допомагають, а лише формують у дитини відчуття, що її емоції є неправильними або небажаними.

Підтримувальна реакція виглядає інакше. Дитині важливо відчути:

- її не соромлять за сльози;
- поруч є спокійний дорослий;
- її емоції можна витримати.

Іноді достатньо:

- мовчазної присутності;
- спокійного голосу;
- короткої фрази підтримки.

Особливо важливо не примушувати дитину негайно пояснювати причину сліз. У стані сильного переживання вона може сама не до кінця розуміти, що саме відчуває.

## **Онiмiння i «завмирання»: тиха реакцiя на перевантаження**

Не всi сильнi емоцiї проявляються через крик або слiози. Iнодi нервова система реагує протилежним способом — емоцiйним «завмиранням».

Дитина може:

- мовчати;
- дивитися в одну точку;
- не реагувати на звернення;
- виглядати вiдстороненою;
- повiльно рухатися;
- нiби «вiдключатися» вiд ситуацiї.

Для дорослих такий стан часто виглядає як байдужiсть або iгнорування. Проте насправдi це може бути реакцiєю психiки на надмiрне перевантаження.

У станi «завмирання» нервова система нiби мiнiмiзує контакт iз зовнiшнiм свiтом, щоб зменшити рiвень внутрiшнього стресу.

Особливо небезпечно у такiй ситуацiї:

- тиснути;
- кричати;
- вимагати негайної вiдповiдi;
- звинувачувати дитину у «неуважностi».

Значно важливишими є:

- спокiй;
- делiкатнiсть;
- простi короткi фрази;
- вiдсутнiсть рiзких подразникiв.

Iнодi дитинi потрібен час, щоб поступово повернутися до контакту.

## **Вiдмова контактувати: право психiки на захист**

Пiсля сильного стресу або емоцiйного перевантаження деякi дiти вiдмовляються говорити, дивитися в очi або взаємодiяти з дорослими.

Таку реакцiю дорослi часто сприймають як демонстративнiсть, впертiсть, неповагу.

Проте у багатьох випадках це спiсiб психологiчного захисту.

Коли психiка вiдчуває небезпеку або перевантаження, уникнення контакту може бути спробою зменшити рiвень стресу.

- *Саме тому примушування:*
- *«Подивися на мене!»;*
- *«Негайно вiдповiдай!»;*
- *«Не мовчи!»*

часто лише посилює закритiсть.

Підтримувальна позиція полягає у тому, щоб залишати дитині простір для поступового повернення до взаємодії.

Іноді найважливішим повідомленням стає: *«Ти можеш помовчати. Я поруч»*.

Саме відсутність тиску часто поступово відновлює довіру і контакт.

Сильні емоції дитини нерідко стають випробуванням не лише для самої дитини, а й для дорослого поруч. У такі моменти педагогові важливо пам'ятати: головне завдання полягає не у швидкому придушенні емоції, а у створенні умов, у яких нервова система поступово повертається до безпеки та саморегуляції.

Істерика, паніка, агресія, плач, емоційне «завмирання» або відмова контактувати — це не просто «погана поведінка». Дуже часто це спосіб психіки впоратися з перевантаженням, страхом або внутрішнім болем.

Саме тому спокійний, стабільний і психологічно безпечний дорослий стає для дитини одним із найважливіших факторів емоційного відновлення.

#### **4.4. Техніки емоційної стабілізації у класі**

У сучасному освітньому середовищі педагог дедалі частіше працює з дітьми, нервова система яких перебуває у стані хронічного напруження. Постійний інформаційний тиск, війна, повітряні тривоги, втрати, сімейний стрес, соціальна нестабільність і загальне емоційне виснаження суттєво впливають на здатність дітей концентрувати увагу, регулювати емоції та підтримувати внутрішню рівновагу. Саме тому у шкільній практиці дедалі більшого значення набувають прості техніки емоційної стабілізації — короткі підтримувальні дії, які допомагають нервовій системі повертатися зі стану перенапруження до відносного відчуття безпеки.

Важливо одразу наголосити: техніки стабілізації не є психотерапією і не замінюють професійної психологічної допомоги. Їхнє головне завдання полягає не у «лікуванні травми», а у зниженні рівня поточного емоційного напруження, підтримці саморегуляції та створенні більш безпечного психофізіологічного стану для навчання.

Сучасна нейропсихологія переконливо доводить: дитина не може ефективно навчатися, коли її нервова система перебуває у режимі виживання. У стані сильного стресу мозок концентрується насамперед на пошуку небезпеки, а не на засвоєнні інформації. Саме тому педагогічна підтримка сьогодні включає не лише навчальний компонент, а й базову допомогу нервовій системі у поверненні до стану регуляції.

Особливо важливо, що більшість стабілізаційних технік не потребують спеціального обладнання, окремого кабінету чи тривалого часу. Вони можуть органічно інтегруватися у повсякденне життя класу — на початку

уроку, після повітряної тривоги, під час емоційного перевантаження або у моменти загальної втоми дітей.

При цьому ключове значення має не механічне виконання вправ, а загальна атмосфера, у якій вони проводяться. Якщо педагог нервує, поспішає або сприймає вправу як формальність, нервова система дітей також не отримує сигналу безпеки. Саме тому техніки стабілізації працюють насамперед через поєднання:

- спокійної присутності дорослого;
- передбачуваності;
- ритму;
- тілесного заспокоєння;
- відновлення відчуття контролю.

### **Чому тіло відіграє ключову роль у стабілізації**

У традиційній педагогіці емоційні труднощі дитини часто розглядалися переважно як проблема поведінки або «неправильного мислення». Проте сучасні дослідження у сфері нейропсихології та психотравматології демонструють: сильний стрес насамперед впливає на тіло та нервову систему.

Коли дитина переживає страх або тривогу, змінюється:

- дихання;
- серцевий ритм;
- м'язове напруження;
- рівень сенсорної чутливості;
- здатність концентрувати увагу.

Саме тому заспокоїти дитину лише словами часто буває недостатньо. Якщо нервова система вже перейшла у стан мобілізації, логічні пояснення сприймаються значно гірше. Психіці спочатку потрібно отримати сигнал: «Небезпека зменшується».

Саме тому сучасні техніки стабілізації значною мірою працюють через:

- дихання;
- рух;
- сенсорні відчуття;
- тілесне усвідомлення;
- ритм і повторюваність.

Для педагога важливо розуміти: дитина заспокоюється не тому, що її «переконали не боятися», а тому, що нервова система поступово повертається до стану регуляції.

## **Дихання як спосіб впливу на нервову систему**

Одним із найпростіших і водночас найефективніших способів емоційної стабілізації є дихальні вправи. У стані тривоги або страху дихання зазвичай стає поверхневим, швидким і нерівномірним. Це підсилює фізіологічне напруження та підтримує відчуття небезпеки.

Коли ж дихання поступово уповільнюється, нервова система отримує сигнал про відносну безпеку. Саме тому короткі дихальні практики можуть бути дуже корисними:

- після повітряної тривоги;
- перед контрольною роботою;
- після конфлікту;
- у моменти загального перевантаження класу.

Особливо важливо, щоб дихальні вправи не подавалися як «лікування» або щось примусове. Для дітей значно безпечніше, коли вони інтегруються у звичний ритм уроку як коротка пауза для відновлення уваги та сил.

Наприклад, педагог може запропонувати класу: *«Зараз зробимо кілька спокійних вдихів і видихів, щоб трохи відпочити»*.

У молодшому віці добре працюють образні способи дихання:

- *«надуваємо повітряну кульку»*;
- *«здуваємо свічку»*;
- *«дихаємо, як хвиля»*.

Для підлітків зазвичай важливішими є простота та відсутність надмірної «дитячості» у подачі.

При цьому не варто примушувати дітей брати участь у дихальних практиках. Для деяких дітей із високою тривогою або травматичним досвідом надмірна концентрація на диханні може, навпаки, викликати дискомфорт. Саме тому головним принципом має залишатися добровільність.

## **Вправи заземлення: повернення у «тут і зараз»**

Одним із найчастіших наслідків сильного стресу є відчуття внутрішньої дезорганізації. Дитина може ніби «випадати» з реальності, втрачати концентрацію, занурюватися у тривожні думки або переживати сильне емоційне перенапруження.

У таких ситуаціях дуже корисними є вправи заземлення — техніки, які допомагають повернути увагу до поточного моменту та тілесного відчуття реальності.

Заземлення працює через фокусування на тому, що дитина:

- бачить;
- чує;
- відчуває тілом;

- може фізично помітити навколо себе.

Наприклад, педагог може спокійно запропонувати:

- озирнутися навколо;
- знайти кілька предметів певного кольору;
- відчувати ноги на підлозі;
- звернути увагу на температуру повітря;
- стиснути у руках предмет.

Такі дії допомагають нервовій системі поступово виходити зі стану тривожної дезорганізації.

Особливо ефективними вправи заземлення бувають:

- після сильного переляку;
- під час панічних реакцій;
- після повітряної тривоги;
- у моменти емоційного перевантаження.

Важливо, що заземлення не «відключає» емоції, а допомагає психіці повернути відчуття контролю та контакту з реальністю.

### **Сенсорні вправи і значення відчуттів**

Після тривалого стресу нервова система дитини часто стає або надто чутливою до подразників, або навпаки — емоційно «відключеною». Саме тому велике значення мають сенсорні вправи, які допомагають м'яко регулювати рівень напруження через тілесні відчуття.

Для дитячої психіки сенсорний досвід має величезне значення. Через дотик, рух, ритм або прості фізичні відчуття нервова система отримує сигнали стабільності та безпеки.

У класі це можуть бути дуже прості речі:

- тримання у руках невеликого предмета;
- робота з текстурами;
- ритмічні рухи;
- малювання;
- коротка робота руками;
- повільне розтягування м'язів.

Особливо важливо, що сенсорні вправи допомагають дітям, яким складно говорити про власні переживання. Іноді тіло реагує швидше й ефективніше, ніж словесне обговорення емоцій.

Водночас педагогові необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей. Те, що заспокоює одну дитину, може бути неприємним для іншої. Саме тому важливими залишаються уважність і добровільність.

## **Рух як спосіб зниження напруження**

У стані стресу організм виробляє велику кількість енергії мобілізації. Саме тому діти після тривалого емоційного напруження часто:

- не можуть всидіти на місці;
- стають надто активними;
- починають шуміти;
- втрачають концентрацію.

У традиційній школі така поведінка нерідко сприймається виключно як порушення дисципліни. Проте сучасна психологія пояснює: рух часто є природною спробою нервової системи впоратися з перенапруженням.

Саме тому короткі руханки та мікропаузи мають не лише фізичне, а й психологічне значення.

Кілька хвилин:

- руху;
  - зміни пози;
  - простих координаційних вправ;
  - ритмічної активності
- допомагають нервовій системі скидати надлишкове напруження.

Особливо це важливо:

- після довгого сидіння;
- після тривоги;
- у молодших класах;
- у періоди загальної емоційної втоми.

Руханки не повинні бути надто збуджувальними або хаотичними. Їхня головна мета — не «розважити», а допомогти організму повернути баланс між напруженням і розслабленням.

## **Мікропаузи як профілактика перевантаження**

Однією з найбільш недооцінених причин емоційного виснаження дітей є постійне когнітивне перенавантаження без можливості короткого відновлення.

У сучасних умовах нервова система багатьох дітей працює практично безперервно:

- навчання;
- тривожні новини;
- гаджети;
- шум;
- очікування небезпеки;
- сенсорне перевантаження.

Саме тому короткі мікропаузи мають величезне значення для профілактики виснаження.

Іноді достатньо:

- кількох хвилин тиші;
- повільного переключення уваги;
- короткої рухової активності;
- вправи на дихання;
- паузи без інформаційного навантаження.

Для нервової системи це стає можливістю хоча б частково «перезавантажитися».

Особливо важливо, щоб у школі не формувалася культура постійного емоційного перенапруження, де дитина мусить бути максимально зібраною без права на втому.

### **Тілесні практики і відновлення контакту з собою**

Після сильного стресу або травматичного досвіду дитина нерідко втрачає контакт із власним тілом. Вона може:

- постійно перебувати у напрузі;
- не помічати втому;
- не відчувати меж перевантаження;
- жити у стані хронічної мобілізації.

Саме тому м'які тілесні практики мають важливе значення для відновлення саморегуляції.

Йдеться не про складні психологічні методики, а про прості способи допомогти дитині:

- відчувати власне тіло;
- помітити напруження;
- навчитися розслабляти м'язи;
- відновити відчуття внутрішньої опори.

Це можуть бути:

- повільне потягування;
- вправи на відчуття опори;
- розслаблення плечей;
- координаційні рухи;
- усвідомлення положення тіла.

Особливо важливо, що тілесні практики допомагають дитині поступово повертати відчуття контролю над власним станом.

Техніки емоційної стабілізації не є «додатковими вправами». У сучасних умовах вони стають важливою частиною безпечного освітнього середовища.

Дихання, заземлення, сенсорні вправи, руханки, мікропаузи та тілесні практики допомагають нервовій системі дитини поступово виходити зі

стану хронічного напруження та повертатися до можливості навчатися, взаємодіяти й відчувати хоча б часткову внутрішню стабільність.

І хоча жодна техніка не може повністю усунути наслідки війни чи психотравматичного досвіду, саме щоденні маленькі практики стабілізації часто стають для дітей тим ресурсом, який допомагає витримувати складну реальність без втрати внутрішньої опори.

#### **4.5. Підтримка під час повітряних тривог та кризових ситуацій**

Сучасна українська школа функціонує в умовах, у яких безпекова нестабільність стала частиною повсякденної реальності. Повітряні тривоги, вибухи, необхідність терміново переривати уроки та переходити в укриття, постійне очікування небезпеки — усе це суттєво змінює не лише організацію освітнього процесу, а й психологічний стан дітей та дорослих. Для багатьох учнів школа вже давно перестала бути простором повної передбачуваності. Навіть звичний навчальний день може будь-якої миті перерватися сигналом тривоги, який автоматично запускає у нервовій системі реакції страху та мобілізації.

У таких умовах педагог опиняється у складній професійній ролі. Він має одночасно:

- забезпечити фізичну безпеку дітей;
- підтримувати організацію групи;
- залишатися емоційно стабільним;
- допомагати учням справлятися з тривогою;
- після кризової ситуації повертати клас до навчального процесу.

Водночас важливо розуміти: навіть якщо дитина зовні виглядає спокійною, її нервова система може перебувати у стані значного напруження. У багатьох дітей повітряні тривоги запускають не лише ситуативний страх, а й реактивацію попереднього травматичного досвіду. Особливо це стосується дітей, які:

- пережили окупацію;
- були свідками обстрілів;
- втратили близьких;
- пережили евакуацію;
- тривалий час жили у небезпечних умовах.

Для таких учнів навіть звук сирени або різка зміна атмосфери у класі можуть автоматично викликати сильну тривогу, паніку або емоційне «завмирання».

Саме тому підтримка дітей під час повітряних тривог не може обмежуватися лише організаційними інструкціями. Вона потребує травмоінформованого підходу, у центрі якого перебуває розуміння того, як нервова система реагує на небезпеку.

При цьому надзвичайно важливо пам'ятати: головним стабілізуючим фактором для дітей у кризовій ситуації стає дорослий. Саме через стан педагога нервова система учнів значною мірою оцінює рівень небезпеки.

Якщо дорослий:

- метушиться;
- кричить;
- демонструє паніку;
- поводить хаотично, тривога дітей різко посилюється.

Натомість спокійна, структурована і передбачувана поведінка педагога сама по собі вже є потужним елементом психологічної підтримки.

### **Чому повітряна тривога є психологічним стресором**

Для багатьох дорослих сигнал тривоги з часом частково стає «звичним фоном». Проте дитяча нервова система значно гостріше реагує на будь-які сигнали небезпеки. Особливо це стосується молодших школярів, у яких механізми емоційної саморегуляції ще недостатньо сформовані.

Повітряна тривога є для психіки не лише інформаційним сигналом. Вона активує базову систему виживання організму. У цей момент у дитини можуть виникати:

- прискорене серцебиття;
- напруження м'язів;
- відчуття страху;
- труднощі концентрації;
- панічні реакції;
- дезорієнтація;
- емоційне «завмирання».

Особливо важливо розуміти, що реакції дітей можуть дуже відрізнятися. Одна дитина починає плакати, інша — надмірно жартувати або сміятися, ще інша — поводитися агресивно або, навпаки, повністю закриватися.

Усі ці реакції можуть бути не проявом «поганої поведінки», а способом нервової системи впоратися з перевантаженням.

Саме тому педагогові важливо уникати осуду емоційних реакцій дітей під час тривоги. Фрази:

- *«Чого ти панікуєш?»*;
- *«Заспокойся нехайно»*;
- *«Нічого страшного немає»*

часто не допомагають, а лише посилюють внутрішнє напруження.

Натомість значно важливішими є:

- спокійна інтонація;
- чіткість дій;

- передбачуваність;
- короткі зрозумілі інструкції;
- відчуття, що дорослий контролює ситуацію.

### **Алгоритм дій педагога: структура знижує рівень паніки**

У кризових ситуаціях нервова система людини значно гірше сприймає складну інформацію. Саме тому під час повітряної тривоги особливого значення набуває чіткий і передбачуваний алгоритм дій.

Для дітей надзвичайно важливо знати:

- що зараз відбувається;
- що потрібно робити;
- хто керує ситуацією;
- куди вони йдуть;
- що буде далі.

Саме структурованість допомагає знижувати рівень хаосу і внутрішньої дезорганізації.

Педагогові важливо:

- говорити коротко;
- уникати різких емоційних реакцій;
- давати прості інструкції;
- підтримувати організований рух групи;
- не створювати додаткового інформаційного шуму.

Особливо важливо не перевантажувати дітей великою кількістю пояснень у момент евакуації до укриття. У стані стресу психіка значно краще сприймає прості й чіткі повідомлення.

Наприклад: *«Зараз ми спокійно переходимо в укриття», «Тримаємося разом», «Усе робимо послідовно».*

Такі фрази допомагають нервовій системі отримувати сигнал структурованості та контролю.

Водночас педагогові необхідно стежити не лише за фізичною безпекою, а й за емоційним станом дітей. Особливу увагу варто звертати на учнів, які:

- різко мовчать;
- плачуть;
- починають панікувати;
- дезорієнтовані;
- виглядають «відключеними»;
- надто збуджені.

Саме ці діти можуть потребувати додаткової підтримки та емоційного контакту.

## **Комунікація під час небезпеки: як говорити, щоб не підсилювати тривожний стан**

У кризовій ситуації величезне значення має стиль комунікації дорослого. Діти дуже чутливо реагують не лише на зміст слів, а й на:

- тембр голосу;
- швидкість мовлення;
- інтонацію;
- міміку;
- загальний рівень напруги педагога.

Якщо вчитель говорить різко, голосно або хаотично, нервова система дітей автоматично сприймає це як підтвердження небезпеки.

Саме тому у кризових ситуаціях особливо важливими стають:

- спокійний голос;
- короткі речення;
- передбачувані реакції;
- відсутність надмірної драматизації.

Водночас не варто вдавати, що «нічого не відбувається». Діти дуже добре відчують нещирість. Набагато безпечніше, коли педагог спокійно визнає реальність ситуації: *«Так, зараз тривога. Ми переходимо у безпечне місце і діємо за правилами»*.

Така комунікація одночасно:

- визнає ситуацію;
- не заперечує емоції;
- зберігає відчуття контролю.

Особливо важливо уникати фраз, які посилюють страх:

- *«Це може бути дуже небезпечно»*;
- *«Усе дуже погано»*;
- *«Ніхто не знає, що буде»*.

Навіть якщо сам педагог відчуває сильну тривогу, діти не повинні ставати емоційними «контейнерами» для переживань дорослого.

## **Як знижувати рівень паніки у дітей**

Панічні реакції під час тривоги є цілком природними, особливо у дітей із високим рівнем тривожності або психотравматичним досвідом. У таких ситуаціях найважливішим стає не вимога «заспокоїтися», а допомога нервовій системі повернутися до відносного відчуття контролю.

Насамперед педагогові важливо самому залишатися максимально регульованим. Дитина заспокоюється не лише через слова, а через стан дорослого поруч.

У моменти паніки допомагають:

- повільний темп мовлення;
- короткі фрази;
- прості дії;
- повернення уваги до реальності;
- тілесне відчуття опори.

Наприклад, педагог може спокійно запропонувати:

- сісти;
- відчувати ноги на підлозі;
- зробити повільний вдих;
- подивитися навколо;
- потримати у руках предмет.

Такі дії допомагають нервовій системі поступово виходити зі стану панічної мобілізації.

Особливо важливо уникати:

- крику;
- соромлення;
- фраз «візьми себе в руки»;
- агресивного фізичного контакту;
- публічного тиску.

Паніка не припиняється через примус. Навпаки, тиск часто ще більше посилює відчуття небезпеки.

У деяких випадках дитині достатньо просто відчувати, що поруч є стабільний дорослий, який не панікує і не відштовхує її емоції.

### **Психологічна атмосфера в укритті**

Після переходу в укриття нервова система дітей не заспокоюється автоматично. Навіть якщо фізична небезпека зменшується, психіка ще певний час може залишатися у стані мобілізації.

Саме тому атмосфера в укритті має велике значення.

Найбільш дестабілізуючими чинниками стають:

- хаос;
- крики;
- постійне обговорення небезпеки;
- надлишок тривожної інформації;
- емоційне зараження панікою.

Для дітей значно безпечніше, коли дорослі підтримують:

- відносний порядок;
- передбачуваність;
- спокійний тон спілкування;
- структуровану діяльність.

У молодших класах добре працюють:

- прості спільні дії;
- читання;
- тихі ігри;
- дихальні вправи;
- короткі вправи на увагу.

Для підлітків важливішими часто стають:

- спокійний контакт;
- можливість поставити питання;
- повага до особистого простору;
- відсутність надмірного контролю.

При цьому педагогові важливо не перетворювати укриття на простір постійного емоційного «нагнітання». Безперервні розмови про небезпеку або обговорення страшних новин можуть значно посилювати тривогу дітей.

### **Повернення до навчання після стресу**

Одним із найскладніших етапів є повернення дітей до навчального процесу після завершення тривоги або кризової ситуації. Дорослим часто хочеться якомога швидше «повернутися до нормальності» і продовжити урок так, ніби нічого не сталося. Проте нервова система не відновлюється миттєво.

Після сильного стресу у дітей можуть певний час спостерігатися:

- труднощі концентрації;
- дратівливість;
- млявість;
- надмірна збудженість;
- емоційне виснаження;
- зниження працездатності.

Саме тому після повернення до класу важливо дати психіці короткий перехідний період.

Корисними можуть бути:

- кілька хвилин спокійної паузи;
- коротке дихальне налаштування;
- проста структурована діяльність;
- поступове включення у навчання.

Особливо важливо не вимагати миттєвої максимальної продуктивності. Після стресу мозку потрібен час, щоб повернутися до повноцінного когнітивного функціонування.

Педагогові також варто уважно спостерігати за дітьми, у яких після тривог регулярно з'являються:

- сильні панічні реакції;

- емоційні зриви;
- повне виснаження;
- різка зміна поведінки;
- тривале «завмирання».

Такі прояви можуть свідчити про потребу у додатковій психологічній допомозі.

Підтримка дітей під час повітряних тривог і кризових ситуацій сьогодні стала невід'ємною частиною професійної діяльності педагога. У таких умовах школа виконує не лише освітню, а й надзвичайно важливу стабілізуючу функцію.

Чіткий алгоритм дій, спокійна комунікація, емоційна передбачуваність, здатність знижувати паніку та м'яко повертати дітей до навчання допомагають нервовій системі поступово відновлювати відчуття контролю та безпеки навіть у складних умовах постійної загрози.

І хоча жоден педагог не може повністю усунути страх або скасувати реальність війни, саме присутність стабільного, уважного і психологічно безпечного дорослого часто стає для дитини тим фактором, який допомагає переживати кризові ситуації без руйнівної втрати внутрішньої опори.

## ВИСНОВКИ

Сучасна школа переживає один із найскладніших періодів у своїй історії. Війна, тривала соціальна нестабільність, масові психологічні втрати, вимушене переселення та постійне відчуття небезпеки суттєво змінили не лише життя дітей, а й саму сутність освітнього процесу. У цих умовах освіта вже не може обмежуватися лише передачею знань, формуванням академічних компетентностей чи контролем навчальних результатів. Школа дедалі більше стає простором, де дитина щодня шукає:

- безпеку;
- стабільність;
- підтримку;
- передбачуваність;
- людський контакт.

Саме тому психологічна підтримка поступово перестає бути «додатковою функцією» освіти і стає її невід'ємною частиною. У сучасних умовах неможливо ефективно навчати дитину, повністю ігноруючи її емоційний стан, рівень тривоги, наслідки стресу чи травматичного досвіду. Нервова система дитини, яка постійно перебуває у режимі виживання, не здатна повноцінно:

- концентрувати увагу;
- запам'ятовувати інформацію;
- регулювати поведінку;
- взаємодіяти з іншими;
- відчувати внутрішню безпеку.

Саме тому створення психологічно безпечного освітнього середовища сьогодні є не менш важливим завданням, ніж організація самого навчального процесу.

Водночас важливо розуміти: психологічна підтримка у школі не означає, що кожен учитель повинен стати психотерапевтом або брати на себе відповідальність за лікування травми. Завдання педагога полягає не у проведенні глибокої терапевтичної роботи, а у створенні тих умов, які допомагають дитині:

- не залишатися наодинці зі своїми переживаннями;
- поступово відновлювати відчуття безпеки;
- зберігати зв'язок із реальністю та людьми;
- отримувати досвід стабільної та людяної взаємодії.

Особливого значення у цьому процесі набуває постать самого вчителя. Для багатьох дітей саме педагог стає одним із найважливіших дорослих у житті. Іноді — єдиним стабільним дорослим, який помічає зміни у стані

дитини, говорить спокійно та з повагою, не принижує, не лякається емоцій, залишається поруч навіть у складних ситуаціях.

У психології існує поняття «значущий дорослий» — людина, взаємодія з якою допомагає дитині формувати:

- відчуття безпеки;
- базову довіру до світу;
- внутрішню стійкість;
- здатність регулювати емоції;
- віру у власну цінність.

У сучасних умовах учитель дедалі частіше виконує саме таку роль.

При цьому надзвичайно важливо усвідомлювати: підтримка дитини не завжди проявляється через великі або героїчні вчинки. Дуже часто психіка відновлюється через прості, але регулярні досвіди:

- передбачуваний урок;
- спокійний голос дорослого;
- відсутність приниження;
- уважне слухання;
- стабільні правила;
- можливість помилятися без страху;
- короткі слова підтримки;
- досвід того, що поруч є люди, яким не байдуже.

Саме такі щоденні взаємодії поступово формують для дитини простір психологічної безпеки.

Важливо також розуміти: травматичний досвід не визначає повністю майбутнє дитини. Сучасна психологія наголошує, що навіть після важких переживань психіка має здатність до відновлення. Цей процес ніколи не є швидким або простим, але він можливий.

На здатність дитини відновлюватися після травми суттєво впливають:

- наявність підтримувальних дорослих;
- безпечне середовище;
- стабільні стосунки;
- можливість бути почутою;
- досвід прийняття;
- відчуття належності до спільноти.

Саме тому школа може стати не лише місцем навчання, а й важливим середовищем психологічного відновлення.

Водночас надзвичайно важливо пам'ятати і про самих педагогів. Неможливо довго залишатися джерелом підтримки для інших, повністю ігноруючи власне виснаження. Психологічна стійкість учителя, його право на підтримку, відпочинок та професійні межі є необхідною умовою здорового освітнього середовища.

Сучасна школа не потребує «ідеальних» учителів, які ніколи не втомлюються і завжди мають правильні відповіді. Дітям значно більше потрібні дорослі, які:

- залишаються людьми;
- здатні співпереживати;
- визнають емоції;
- не принижують;
- зберігають повагу навіть у складних ситуаціях.

Саме така взаємодія стає для дитини важливим досвідом психологічної безпеки та довіри до світу.

У реальності війни школа вже не може повністю захистити дітей від болю, втрат або страху. Проте вона здатна дати їм щось надзвичайно важливе: досвід того, що навіть у складному та нестабільному світі залишаються люди, поруч з якими можна не боятися власних емоцій, бути почутим, помилятися, поступово відновлюватися, знову вчитися довіряти життю та іншим людям.

Саме у цьому сьогодні полягає одна з найглибших місій сучасної освіти — не лише навчати дитину, а й допомагати їй зберігати людяність, внутрішню стійкість та здатність жити далі навіть після складного травматичного досвіду.

## СПИСОК ДОДАТКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в надзвичайних ситуаціях : настанови для фахівців освіти та соціальної сфери. Київ : Представництво ВООЗ в Україні, 2023. 95 с.
2. Міжвідомчий постійний комітет (IASC). Настанови щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Київ : Ла Страда-Україна, 2022. 218 с.
3. Міністерство освіти і науки України. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни: методичні рекомендації. Київ: МОН України, 2022. 48 с.
4. Смарт Освіта. Школа і війна: практичні рекомендації для педагогів щодо підтримки дітей. Київ: Смарт Освіта, 2022. 56 с.
5. UNICEF Україна. Психосоціальна підтримка дітей та підлітків в умовах надзвичайних ситуацій : практичний посібник для педагогів та психологів. Київ: UNICEF, 2022. 96 с.
6. UNICEF Україна. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка дітей під час війни : методичні матеріали для освітян. Київ: UNICEF, 2023. 72 с.
7. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. О. Асташової. Харків : Віват, 2022. 624 с.
8. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання /пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечної, О. Шлапака. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 416 с.
9. Гротберг Е. Зростаючи стійкими: як розвивати життестійкість у дітей та молоді / Едіт Гротберг ; пер. з англ. Київ : НаУКМА, 2019. 248 с.
10. Чопич К., Перрі Б. Що з тобою сталося? Розмови про травму, стійкість і зцілення / Брюс Перрі, Опра Вінфрі ; пер. з англ. Київ : BookChef, 2023. 320 с.

Видання підготовлено до друку та віддруковано  
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОПОПП ЧОР»

Зам. № 1831 Тираж 100 пр.  
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1