



ПСИХОЛОГІЧНА  
ТРАВМА ТА ЇЇ  
ВПЛИВ НА  
ЩОДЕННЕ  
ШКІЛЬНЕ ЖИТТЯ

ТРАВМА  
ТА  
ШКОЛА

Для того, щоб ми краще  
підготувалися до складних  
ситуацій у школі  
Маріанна Херцог

Обкладинка: символ «безпечного місця», настільна прикраса до святкування 30-річчя притулку для жінок, які постраждали від домашнього насильства, в Ааргау, Швейцарія

## Зміст

<b>Передмова</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Чи завжди людина діє розумно?</b> .....	<b>9</b>
1.1. Приклад .....	10
1.2. Епоха Просвітництва проти сучасних досліджень .....	11
1.3. Діяльність у мозку, в образах .....	11
<b>2. Як часто трапляється психологічна травма?</b> .....	<b>16</b>
<b>3. Які є причини психологічної травми?</b> .....	<b>19</b>
3.1. Гостра психологічна травма .....	19
3.2. Попередній травматичний досвід, який став хронічним.....	21
<b>4. Виявлення психологічної травми в умовах школи</b> .....	<b>23</b>
4.1. Загальні поняття .....	23
4.2. Конкретні посилення .....	24
4.2.1. Заряджене (емоційне) перенесення .....	24
4.2.2. Розгорнутий килим.....	27
4.2.3. Дивна поведінка .....	30
4.2.4. Одяг, що не відповідає температурі .....	32
4.2.5. Поведінка, що не відповідає віку .....	33
4.2.6. Агресія .....	34
4.2.7. 'Завмирання' .....	35
4.2.8. Погана пам'ять .....	36
<b>5. Принципи подолання психологічної травми у педагогічній роботі</b> .....	<b>38</b>

5.1.	Загальні поняття .....	38
5.2.	Метод емоційного розвантаження в роботі з травмованими молодими людьми .....	38
5.3.	Практичні приклади для використання з травмованими учнями .....	39
5.3.1.	'Безпечне місце' .....	39
5.3.1.1	Більше практичних прикладів .....	40
5.3.1.2	Посилена комунікація .....	41
5.3.1.3	Узгодженість .....	42
5.3.1.4	Переходи провокують невизначеність .....	43
5.3.1.5	Святкування традицій .....	45
5.3.1.6	Тьюторинг та консультування .....	48
5.3.1.7	Туалети — фізично безпечне місце .....	49
5.3.2.	Педагогіка з терапевтичною метою .....	51
5.3.3.	Співпраця з батьками .....	51
5.3.4.	Зосередження задля уникнення дисоціації .....	52
5.3.5.	Гумор .....	53
5.3.6.	Позитивний досвід відновлює самооцінку ..	53
5.3.7.	Взяти на себе відповідальність .....	56
5.3.8.	Безпорадність проти автономії .....	56
5.3.9.	Прийняття відповідних ролей .....	57
5.3.10.	Зміна позицій, щоб позбутись тунельного бачення .....	57
5.3.11.	Розвиток навичок .....	58
5.3.12.	Занепокоєння минулим .....	59
<b>6.</b>	<b>Передбачувана психологічна травма, що нам робити? .....</b>	<b>62</b>
6.1.	Перші кроки .....	62
<b>7.</b>	<b>Висновок .....</b>	<b>62</b>

<b>Література .....</b>	<b>64</b>
<b>Примітки .....</b>	<b>68</b>

## Передмова

Як координатори проєкту Еразмус+ «YESTERMORROW» ми дуже вдячні за можливість отримати більше знань про те, як допомогти студентам подолати травматичний досвід. Орім того, як вчителям зрозуміти власні реакції, пов'язані зі складними ситуаціями в їхній роботі.

У наших школах-партнерах ми цінуємо дослідження наших «безпечних місць» і можливість глибше поміркувати над темою.

Ілюстровану книгу «Лілі, Бен та Омід» Маріанни Херцог, пов'язану з проєктом, використовували деякі наші вчителі, і діти продемонстрували чудове розуміння значення «безпечного місця». Деякі діти могли також легко ідентифікувати себе з героями цієї книги. Вчителі знаходять такий підхід надихаючим і почуваються дуже мотивованими продовжувати роботу з книгою та її важливою темою.

Велика подяка Маріанні Херцог і Йоханні Херсбергер за те, що вони запропонували педагогіку травми як тему для нашого проєкту та поділилися своїми знаннями з усіма школами-партнерами. Ми також хотіли б подякувати всім партнерам за додавання своїх знань і готовність поділитися ними з іншими європейськими школами.

Сесілія Генрікссон, Анна-Карін Берг Кнутц, Швеція,  
координатор проєкту Еразмус+ YESTERMORROW

## Вступ

Досі неможливо уявити, щоб у 2022 році на Україну напала російська армія. Тисячі жінок, чоловіків і дітей гинуть, мільйони людей наражаються на ризик травматизації. Навіть будучи експертом у психологічних травмах, я не уявляю, що означає жити на війні, бути розлученим із близькими та зіткнутися з ворогом, який методично намагається знищити безпечні місця. Коли я писала цю брошуру в 2012 році, я навіть не могла уявити, що через 10 років тема психологічної травми стане актуальною як ніколи.

Я вражена мужністю українського народу, тим, як матері та батьки створюють безпечні місця для своїх дітей у надзвичайно складних ситуаціях, тим, як вчителі, працівники благодійних організацій та багато інших виконують свої повсякденні завдання. Якщо я зможу підтримати когось із них ілюстрованою книгою «Лілі, Бен та Овід», відео-супроводом до книги та цією брошурою, я буду більш ніж щаслива. Це мій скромний внесок для тих сміливих людей, які витримують цей жах.

Зміст цієї брошури базується на лекціях у Швейцарському інституті психотравматології, SIPT (тест сенсорної інтеграції і праксиса), м. Вінтертур, та досвіду викладача в різних університетах прикладних наук і моєї роботі консультанта травмованих дітей в установах і організаціях в області педагогіки, психології та психіатрії. Ця брошура також базується на знаннях колег-вчителів у різних європейських країнах, які допомогли визначити цінні приклади того, як створити «безпечне місце» в школах. Вони разом брали участь у проєкті Еразмус+ YESTERMORROW, працюючи над проблемою психологічної травми та

психічного здоров'я в школах. Я супроводжувала цей проєкт у якості експерта.

Для цього видання українською мовою я змінила лише вступ, але не решту брошури. Для людей, які щодня намагаються пережити цей жах, ця брошура може здатися надто далекою від їх теперішнього життя. Тим не менш, створення мінімальних безпечних місць для сім'ї та інших людей може змінити ситуацію; моє власне місце також стає трохи безпечнішим. На противагу негідного знищення, руйнування та трощення цивільних установ на шматки, знаки солідарності, співпраці та згуртованості, хай навіть такі невеличкі, вселяють у нас надію і говорять про те, що кращі часи повернуться.

Я б хотіла, щоб ця робота допомогла поширити те, що ми знаємо про психологічну травму, і створити безпечні місця, навіть якщо вони мінімальні; тема складна, і ця брошура може охопити лише певні аспекти. Однак це має допомогти професіоналам справлятися з тривожними ситуаціями в школі та в інших середовищах, відзначати позитивний результат роботи з молоддю та керуватися у своїх діях згідно наданих ресурсів.

Я хочу подякувати всім людям, які допомогли мені створити цю брошуру; висловлюю щире вдячність моїм колишнім студентам, моїм колегам у різних європейських країнах, які щодня прикладають максимум зусиль для своїх учнів, а особливо Сергію Зулкарнеєву зі Львова, який у надзвичайно складних умовах виконував переклад та редагування української версії брошури.

січень 2023 р  
Маріанна Херцог



«Травматична подія чи ситуація створює психологічну травму, яка перевищує здатність людини впоратися».

Моніка Драйнер, психотерапевт <sup>1</sup>

## 1. Чи завжди людина діє розумно?

Починаючи з епохи Просвітництва 250 років тому, ми сприймаємо людину як істоту розуму. Це виражено в цитаті: «Cogito, ergo sum».

Сьогодні, завдяки функціональній візуалізації мозку та нейробіологічній науці, ми знаємо, що більшість дій регулюється раціональністю, але досвід глибокої загрози викликає дії, на які неможливо свідомо вплинути. Це не спричиняється хворобою, а відбувається завдяки механізму виживання.

Сьогодні ми знаємо, що лімбічна система, частиною якої є мигдалеподібне тіло, може провокувати нейробіологічні реакції через кору головного мозку дуже швидко та без обхідних шляхів. Контроль кори головного мозку вимикається, щоб уникнути затримки, оскільки це може бути смертельно небезпечним.

Людина, яка перенесла гостре, тимчасове порушення, що призвело до довготривалого синдрому, зберігає цю інформацію, в її мигдалеподібному тілі. Цю інформацію неможливо отримати свідомо. Однак мигдалеподібне тіло може реагувати на відчуття, подібні до травматичного досвіду. Це запускає

---

<sup>1</sup> Dreiner, M. Trauma – was tun? (o.J.), Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

нейробиологічний механізм, який є автоматичним, і його неможливо контролювати чи регулювати навіть за видимої відсутності загрози. Як наслідок, може виникати несподівана поведінка, іноді в невідповідних ситуаціях. Ці реакції можуть здаватися дивними і часто нелогічними.

### **1.1. Приклад**

День спортивних змагань добігає кінця, і всі учні збираються у спортзалі для церемонії нагородження. У приміщенні надзвичайно гаряче, усі втомлені та виснажені. З цієї причини Бенджамін хоче вийти, коли вчитель, якого він не знає, загороджує йому шлях і затримує його. У Бенджаміна спрацьовує тригер на цю ситуацію, його мигдалеподібне тіло надсилає наказ боротися, оскільки воно так розпізнає цю ситуацію. Бенджамін грубо штовхає вчителя, і починається бійка. У Бенджаміна хороші стосунки з соціальним працівником, який, на щастя, помітив інцидент. Вона стає перед Бенджаміном, але не торкається його. Вона кілька разів називає його ім'я, і вираз обличчя та постава Бенджаміна демонструють, що він повертається здалеку. Він опускає кулаки. Через кілька хвилин він шокований тим, що напав на вчителя.

Масивна і несподівана реакція Бенджаміна на втручання вчителя може означати, що учень є або був жертвою насильства.

## **1.2. Епоха Просвітництва проти сучасних досліджень**

Найновіші дослідження нейробиологічних процесів, якими неможливо керувати свідомо, вплинули на експертну думку про те, що дитину, яка страждає на посттравматичний стресовий розлад, нелегко навчити розвивати нові навички поводження з загрозливими ситуаціями. У таких ситуаціях кора головного мозку, де зберігається навчальна інформація, вимикається.

Останні дослідження свідчать, що інформація, яка зберігається в лімбічній системі, може передаватися нащадкам, цей процес називається трансгенераційною передачею. Також були опубліковані результати генетичних досліджень, які виявляють, що на активність генів можуть впливати зовнішні фактори, які, в свою чергу, також можуть передаватися у спадок<sup>2</sup>.

Протягом наступних кількох років дослідження принесуть більше знань про функції мозку та психіку. Але ми вже знаємо, що нам потрібно кинути виклик догмі Просвітництва: «Cogito, ergo sum», особливо коли йдеться про людей із психологічною травмою.

## **1.3. Діяльність у мозку, в образах**

Як фахівця з травм у сфері освіти, моєю головною метою є створення легко інтерпретованих образів надзвичайно складної діяльності мозку. Вони

---

<sup>2</sup> Francis, D. D. et al. (1999) "Maternal Care, Gene Expression, and the Development of Individual Differences in Stress Activities", *Annals of the New York Academy of Sciences* 896, no 1, <http://champagnelab.psych.columbia.edu/docs/champ11.pdf>, 21.2.2016

допомагають нам пам'ятати у стресових ситуаціях і інтегрувати ці знання у наші дії. Образи можна запам'ятовувати та згадувати краще, ніж слова.

У наступній моделі трон є символом влади. Хто на ньому сидить, той панує. Зазвичай керує раціональність, яка тут представлена у вигляді блакитної фігурки, схожої на мозок. Антена встановлена, як вартовий, який завжди наготові. Антена є символом мигдалеподібного тіла.



Розум сидить на троні і керує. Джерело: М.Херцог<sup>3</sup>

Якщо антена виявляє небезпеку, вона швидко запускає нейробиологічні процеси, які активують

---

<sup>3</sup> Фотографії на сторінках 12-16 вказують на об'єкти, що належать до випадку «Лілі, Бен та Овід», що міститься в ілюстрованій книзі з такою ж назвою. Більше інформації [www.yestermorrow.eu](http://www.yestermorrow.eu)

примітивний «репильний» мозок. Дзвіночок символізує вивільнення хімічних месенджерів. Завдяки ним репильний мозок бере на себе керівництво. Тут він зображений спершу як маленька спляча ящірка, а потім як правляча ящірка, яка фігурально скидає з трону раціональність.



Якщо вартовий виявляє небезпеку, дзвіночок будить ящірку. Дзвіночок є символом нейробіологічних процесів, ящірка символізує репильний мозок. Джерело: М.Херцог

Коли ящірка сидить на троні, вона приймає рішення з величезною швидкістю, що є неоціненною перевагою. Якщо, наприклад, падає гілка, репильний мозок спонукає нас інтуїтивно рухатися, щоб уникнути удару.



Коли ящірка бере на себе лідерство, доступні лише три реакції: втеча, бій або завмирання. Джерело: М.Херцог

Недоліком є те, що ящірка має лише обмежений поведінковий репертуар: втеча, боротьба або завмирання. У нашому прикладі з падаючою гілкою, цього репертуару достатньо. Якби, навпаки, була задіяна кора головного мозку, це могло б спровокувати смертельну затримку наших реакцій.

Коли небезпека минає, ящірка залишає трон, згортається в моточок, засинає і віддає владу Розуму.

Впродовж десятків тисяч років цей процес був дуже успішною стратегією боротьби зі смертельними загрозами.

Коли править Розум, образно кажучи, він упорядковує досвід у книжках, щоб зробити спогади легко доступними. Раціональність є дуже надійним «бібліотекарем». Вона завжди знає, чи ми перебуваємо «тут і зараз», чи можливо щось належить минулому.



Коли править Розум, він чітко впорядковує весь досвід.  
Джерело: М.Херцог

Це зовсім інше, коли ящірка на троні. Вона не організовує досвід. Якщо, наприклад, дитині загрожувало домашнє насильство або небезпечна недбалість, спогади про це часто непослідовні та фрагментарні. Ці незв'язані фрагменти можуть задіяти антену, і вартовий оголосить тривогу за обставин, коли немає об'єктивної загрози. Спогади не були впорядковані Розумом, отже їх не можна зрозуміти в контексті — їх неможливо пов'язати з минулим. Люди з психологічною травмою, постійно опиняються в ситуаціях, в яких вони поведуться так, ніби перебувають у гострій небезпеці для життя.



«Лілі, Бен та Омід», коли вартовий оголошує тривогу без об'єктивної загрози.<sup>4</sup>

Окрім того, неможливо встановити вербальний контакт з людьми, коли керує їх ящірка. У такому стані вони неспроможні слухати, вчитися і запам'ятовувати. Особливо в шкільному контексті це надзвичайно

---

<sup>4</sup> Herzog, M., Hartmann Wittke, J (2016) Lily, Ben and Omid, Oberhof: Top Support

заважає навчанню. Дуже важливо, щоб ящірка поступалася тронем Розуму. Ми можемо допомогти, створюючи цим людям відчуття безпеки, щоб змусити ящірку віддати трон або взагалі уникнути хибної тривоги.

Посередництво безпеки, створення «безпечного місця» є ключовим питанням у роботі з людьми, які страждають на психічну дисфункцію.

## **2. Як часто трапляється психологічна травма?**

Ми стикаємося з учнями з дисфункціями, викликаними психологічною травмою, на всіх етапах навчання, тому що інтелект і травма між собою не пов'язані. Нам потрібно працювати, виходячи з припущення, що в стандартному класі з 25 учнів є одна або навіть більше осіб, що постраждали від психологічної травми, причому в школах з більш інклюзивним навчанням цей показник є ще вищим. Діти та молоді люди, які мають дуже незвичайну та тривожну поведінку, можуть страждати від психологічної травми.

Серед дітей та молоді, які перебувають під опікою, приблизно 75% пережили психосоціальну травму.<sup>5</sup>

Однак педагогіка травми займається не лише з наслідками психологічної травми. Знання психологічних процесів та їх інтеграція в педагогічну

---

<sup>5</sup> Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)



теорію може стабілізувати дітей, які перебувають у стані розумового напруження, і тим самим запобігти наслідкам травми.

**Безпечна (надійна) прив'язаність є найважливішим фактором, який захищає людину від психологічної травми.** Коли ми стикаємося з дітьми та молодими людьми з ознаками травматичного розладу, досить часто у їх житті присутній досвід небезпечної (ненадійної) прив'язаності (уникаючої та амбівалентної або комплекс дезорганізованої прив'язаності). В іншому випадку безпечна прив'язаність могла б запобігти виникненню психологічної травми<sup>6</sup>. Сьогодні брак надійної прив'язаності оцінюється експертами як психосоціальна травма.

Безпечну прив'язаність можна розвинути лише з людиною, яка реагує належним і чуйним способом. Чуйність визначається як швидка та відповідна реакція дорослих на потреби та дії дитини.<sup>3</sup>

Біженці часто переживають війну, руйнування, переміщення, смерть, потрапляння у заручники та втечу. Проте цілком ймовірно, що завдяки чуйності батьків дітям вдається встановити безпечну прив'язаність. Це допоможе їм впоратися зі своїм травматичним досвідом. Існує навіть хороший шанс, що їхні травми загояться з мінімальними рубцями або без них.

---

<sup>6</sup> Brisch, K.H., Hrsg. (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

На жаль, більшість дітей, які перенесли психосоціальну травму в ранньому дитинстві, не мають можливості побудувати безпечну захисну прив'язаність. Їхні травми часто викликані батьками та/або іншими важливими людьми. Але важливо зазначити, що ніхто ніколи не ставив за мету бути поганою матір'ю чи поганим батьком. Найчастіше вони самі пережили психологічну травму в дитинстві і тому не змогли забезпечити надійну прив'язаність. Ці безпорадні батьки потребують підтримки і мають бути залучені до роботи зі своїми дітьми.

Незважаючи на деякі симптоми, в окремих випадках неможливо передбачити майбутні наслідки психологічної травми — чи вони переростуть у хронічний стресовий розлад, чи будуть вилікувані. Тому зростає важливість того, щоб ставитися до цих дітей із великою емпатією та чуйністю, з огляду на наявні знання про безпечну прив'язаність і психологічну травму.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Köhler-Saretzki, Th., (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

## 3. Які є причини психологічної травми?

### 3.1. Гостра психологічна травма

Як професіонали, що працюють з дітьми та молоддю, ми регулярно стикаємося з нинішніми та нещодавніми психологічними травмами. Більшість з них помітні ззовні:

- Хвороба та смерть у родині
- Нещасний випадок
- Стихійне лихо
- Розлучення, розлука, втрата
- Війна
- Втрата батьками роботи

Існують інші фактори, які можуть вплинути на психічне здоров'я дитини, але вони часто є соціальними табу:

- Недогляд
- Булінг
- Сексуальне насильство
- Насильство (особливо у власній родині)

У той час як у випадках першої категорії є підтримка та співчуття (іноді залучається навіть професійна команда з догляду), у випадках другої категорії реакція часто мінімальна або взагалі відсутня через прихований характер цих мотивів. Інколи професіоналам бракує мотивації чи мужності навіть досліджувати ці симптоми.

Не всі люди, які пережили травматичну подію, насправді страждатимуть від хронічної психологічної травми. З трьох людей, які пережили травму, один

одужає спонтанно, другому можна буде допомогти шляхом належної підтримки, а кожен третій статистично страждатиме від хронічного травматичного стресового розладу. Належна підтримка оцінює потреби травмованої особи. Вони потребують людини, котра вислухає, котра дасть їм відчуття «Я тут для вас», і, що дуже важливо, підтвердить їхній статус жертви. Однак не варто обговорювати важку ситуацію, у якій опинилась ця жертва, якщо це не є її власним бажанням. Якщо проблема була обговорена у невідповідний момент, одужання може затягнутися, створивши хронічну психологічну травму. Це те, що статистично відбувається з кожною третьою людиною.

Цей поділ на третини (Кельнський індекс ризику<sup>8</sup>) було встановлено під час розслідування жертв насильства. Те, чи стане жертва хронічно хворою, також залежить від типу травматичного досвіду. Наприклад, сексуальне насильство в ранньому дитинстві, майже завжди призводить до тривалого травматичного розладу. Іншим важливим фактором є питання повторення. Якщо жертва зазнала повторюваних психологічних травм, а не одного травмуючого епізоду, наслідки будуть ще серйознішими. Бути свідком травматичного інциденту також може спровокувати довготривалу шкоду навіть без безпосередньої участі. Важливо виходити з розуміння того, що діти особливо вразливі, і чим вони молодші, тим вища їх вразливість.

---

<sup>8</sup> Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Gewaltkriminalität. (S. 341 – 356). München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG

Більша частина травматичного досвіду відбувається не в школі. Булінг є винятком, оскільки це є типовою проблемою в освітніх закладах і часто безпосередньо пов'язаний із шкільним середовищем. Велику відповідальність несуть як керівники шкіл, так і персонал. Проблеми булінгу можуть спровокувати складні ситуації в школі, тому що як директор школи, як вчитель чи соціальний працівник ми можемо бути частиною системи, яка викликає або підживлює таку поведінку. Булінг – це завжди проблема лідерства, і може бути важко відважитися розпочати розслідування. Не слід недооцінювати булінг, який може призвести до серйозної психологічної травми. Кібербулінг ще більше загострює цю проблему.<sup>9</sup>

### **3.2. Попередній травматичний досвід, який став хронічним**

У школі нам часто доводиться мати справу з попередніми психологічними травмами, причини яких неочевидні, оскільки причинна подія відбулася давно, а також і через те, що табу не дають їм вийти на поверхню. Як вчителі та соціальні працівники, ми стикаємося з довготривалими синдромами психологічної травми.

Попередньо перенесена психологічна травма має ті ж причини, що й гостра психологічна травма. Проте недогляд у ранньому дитинстві є додатковим фактором, який слід підкреслити через його

---

<sup>9</sup> Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Mobbing. (S. 371 - 378). München: Ernst Reinhardt. Хоча булінг пояснюється у сфері дорослих, зміст можна перенести у шкільне середовище.

величезний вплив. Якість прив'язаності формується під час вагітності та в перші роки життя, тому, коли вчителі стикаються з цими учнями, вони мають справу з попередньою травмою.

- **Недогляд у ранньому дитинстві**<sup>10 11</sup>
- Хвороба та смерть у родині
- Недогляд
- Нещасний випадок
- Булінг
- Сексуальне насильство
- Насильство (особливо у власній родині)
- Війна
- Стихійне лихо
- Розлучення, розлука, втрата
- Втрата батьками роботи

Дуже важливо, щоб педагоги розуміли психологічну травму та її наслідки, а також могли виявити ймовірні посттравматичні розлади. Це виявлення принесе полегшення всім учасникам і уможливить належну підтримку.

---

<sup>10</sup> Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. (S. 286 - 326). München: Ernst Reinhardt.

<sup>11</sup> Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

## 4. Виявлення психологічної травми в умовах школи

### 4.1. Загальні поняття

Наступна поведінка може бути ознакою травми. Можливо, що не всі ці пункти є очевидними, і вони можуть відрізнятися:

- Агресія, без видимих причин
- Підвищений рівень настороженості
- Пильність
- Неусвідомлення кордонів, розбещеність або передчасна сексуалізація
- Замріяність
- Перебування у різних его-станах
- Переплутаність правди і брехні
- Безсоння
- Відсутність інтересу
- Повернення до більш ранньої стадії розвитку
- Відсутність реакції
- Апатія
- Скарги на біль
- Самоушкодження
- Харчові розлади
- Брак впевненості, низька самооцінка
- Страждання
- Самозаспокоєння (нікотин, алкоголь, наркотики, ліки тощо)<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Dreiner. M., Trauma - was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

## 4.2. Конкретні посилання

### 4.2.1. Заряджене (емоційне) перенесення

Травмовані діти стикаються з нами, як вчителями, терапевтами чи соціальними працівниками, зі своєю психологічною травмою — хочемо ми цього чи ні!

- Діти з психологічною травмою відтворюють свої історії у повсякденному житті, включаючи школу
- Вони переносять свій травматичний досвід прив'язаності

Зазвичай, нас самих переповнюють сильні почуття, коли маємо справу з сильно травмованими дітьми та молодими людьми. Це наші реакції на перенесені емоції. Якщо ми не розпізнаємо їх як перенесення, ми самі ризикуємо захворіти внаслідок тривалого впливу. Професійний нагляд допомагає виявити та зрозуміти цю динаміку, а також отримати користь від покращених знань про учня та його проблеми. **Стабільні стосунки можна розвинути лише за умови коректного розпізнавання емоційного перенесення.**

Наступний приклад демонструє механізм емоційного перенесення. 15-річний Фелікс, його мати, пані К., її нинішній партнер, який не є батьком Фелікса, та його вчитель зустрічаються, щоб обговорити його професійне майбутнє. Спочатку вчитель помічає, що пані К. приносить на зустріч цілу папку документів, і конспектує їх обговорення. Учитель почувується трохи ніяково у цій ситуації. Під час розмови пані К. пояснює висококваліфікованому педагогу, що її поради студентам щодо написання заявки на роботу є старомодними та неправильними. Вчитель



почувається роздратованим щодо критики, оскільки вважає її необґрунтованою. Педагог заперечує пані К., у цей момент втручається партнер пані К., підтримуючи її аргументи. Фелікс мовчки замикається в собі. Розмова припиняється на домовленості всіх сторін про те, що Фелікс повинен звернутися до професійного тренера.

Після зустрічі вчитель здивований тим, що все ще продовжує відчувати гнів через те, як пройшла розмова. Вона не впевнена, що стало причиною цього тривалого неспокійного відчуття. Між пані К. і вчителем відбулася потужна трансферентна і контр-трансферентна динаміка. Відчуття того, що вчитель недостатньо компетентний, насправді є травмою пані К., яка бере початок у її власному минулому. Пані К. почувається невпевнено та має низьку самооцінку через те, що в минулому пережила сильне знецінення своєї особистості. Якщо вчитель розуміє цей механізм, то може швидко позбутися свого гніву, усвідомлюючи що в майбутньому пані К. слід запропонувати професійну підтримку. Вона підкреслить важливість внеску пані К. і прокоментує, наскільки позитивним є те, як пані К. підтримує свого сина.

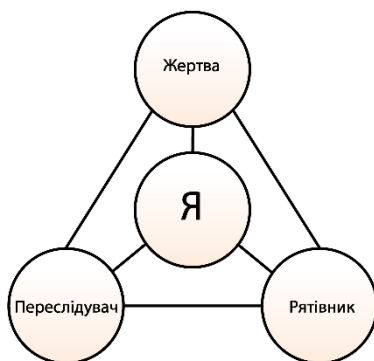


Рис.1. Трансферентна динаміка змусила вчителя витіснити своє «я» в роль жертви, а завдяки своїй власній контр-трансферентній динаміці він опинився в позиції «переслідувача».

(Діаграма згідно драматичного трикутника Стівена Карпмана (1968))

Перенесення може змусити нас несвідомо зайняти позицію рятівника, переслідувача або навіть жертви. Також можливо змінити одну позиції на іншу. У вищенаведеному прикладі і вчитель і пані К. беруть на себе роль жертви, а також переслідувача.

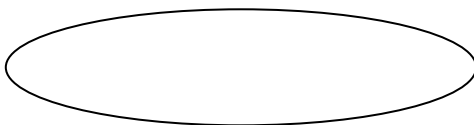
Травмовані особи мають дуже обтяжливі перенесення, які можуть спричинити масове контр-перенесення. Регулярний нагляд дозволяє нам усвідомити цю трансферентну динаміку. Лише рефлексивні практики можуть допомогти іншим, зберігаючи власну психологічну стійкість.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. S. 148 – 153. Weinheim: Beltz Juventa

## 4.2.2. Розгорнутий килим

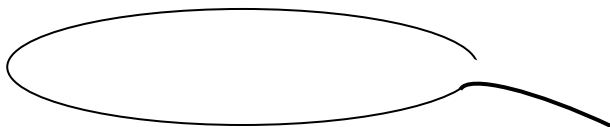
Люди, чиї психологічні травми не можуть загоїтись, будуть — несвідомо — відтворювати ситуацію, схожу до тієї, що спровокувала травму. Це ніби своєрідна спроба самоцілення душі, яка сподівається, що цього разу вчинок приведе до щасливого кінця. У цьому випадку травму можна було б інтегрувати та розв'язати, уявіть собі, що фрагменти перетворилися б у зв'язний текст, склали книгу та поставили на полицю! Але ця спроба зазвичай не увінчується успіхом, вона приречена на провал; здебільшого відбувається ретравматизація замість загоєння колишньої травми. Психологічна травма навіть посилюється і продовжується обертання по еліпсу.



Як метафора, зображено розгорнутий килим, і на ньому навіть є трохи клею, як запрошення людей, чиї психологічні травми не можуть загоїтись, вони—у несвідомий спосіб—відтворюватимуть ситуацію, схожу до тієї, що спровокувала травму, щоб взяти участь—несвідомо звичайно—у відтворенні цієї травми



Знання про трансферентну динаміку є важливою частиною психотравматології, яка може допомогти знайти вихід із цієї ретравматизації. Це знижує напруження всіх учасників і допомагає активізувати здатність до самовідновлення.



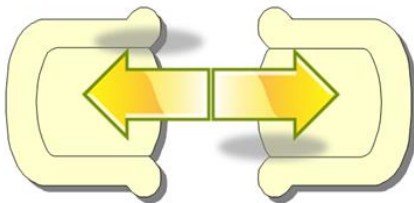
Концепція «вагомої причини» є простою та потужною допомогою, щоб уникнути червоного килима та не брати участь у відтворенні травми. Речення «У вас можливо є вагома причина, що ви...», яке водночас є установкою, допомагає нам уникнути перебирання ролі на себе, і збереження позиції «Я». Навіть проговорити це речення подумки, не вимовляючи його вголос стане корисним.<sup>14</sup>

Хоча травмовані люди мають дуже потужні прояви емоційного перенесення, ця динаміка виникає лиш тоді, коли вони контактують. Бажано максимально зменшити її у школах. Велика кількість залучених осіб здатна серйозно ускладнити ці явища, які можуть вийти з під контролю. Ми можемо знизити трансферентну динаміку, якщо не сидимо або не стоїмо прямо перед іншою особою. Це означає, що обговорення можуть бути дуже напруженими з кимось,

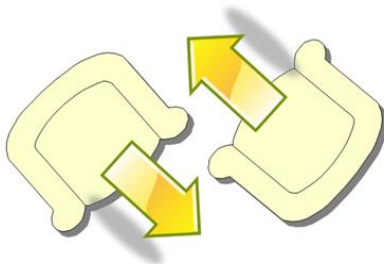
---

<sup>14</sup> Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

хто стоїть у дверному отворі через емоційні перенесення, у місці, яке є досить звичним у школі.



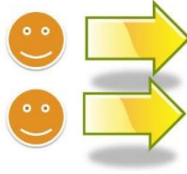
Така позиція провокує трансферентну динаміку



Така позиція знижує трансферентну динаміку

Перенесення можна зменшити у класі, коли вчитель рухається перед учнями під час уроку, а не сидить на стільці, викладаючи предмет.

Для складних розмов рекомендується виходити на прогулянку, наприклад, на шкільне подвір'я під час перерви. Ця процедура знижує трансферентну динаміку.



Піші прогулянки допомагають знаходити рішення

### 4.2.3. Дивна поведінка

Існують певні прояви поведінки учнів, які ми не можемо зрозуміти. Наприклад: Айше, 16-річна дівчина, яка наполягає на тому, щоб носити свою сумочку, навіть коли вона готує їжу в шкільному таборі. Рето, який відмовляється торкатися підлоги гімнастичної зали босими ногами. Ця поведінка продовжується і надалі, незважаючи на те, що створює їм проблеми.



Айше не може бути без сумочки. Джерело: М.Херцог

У таких випадках важливо усвідомлювати, що людина не робить нічого, що не має для неї мети. Однак цілком ймовірно, що ми можемо не зрозуміти значення поведінки інших. Якщо така поведінка пов'язана з

травмою, жертва навряд чи розповість нам її передісторію. Айше не пояснює, чому вона не може залишити свою сумочку, а Рето не здатен розповісти нам про події, які перешкоджають йому ходити босоніж по підлозі. Але, очевидно, їхня неадекватна поведінка забезпечує їм захист і безпеку.

Важливо інтегрувати дітей, коли вони демонструють незвичну поведінку; тиск з метою відмовитися від дивної поведінки недоречний. Ніколи не прийнятно звинувачувати людину. Навпаки, необхідно розвинути їхню впевненість та самооцінку, щоб заохотити евентуальну незалежність від такого роду підтримки. Існує важливе правило: **Вам дозволяється лише додавати, але не видаляти.**



Рето—єдиний, хто взутий у тапочки, тому він може приєднатися до уроку гімнастики

У випадку Айше виявилось, що її батьки були курдськими біженцями, які втекли від геноцидного режиму. Вона народилася в Швейцарії, яка здавалася безпечним місцем, але все ж зберегла травматичні

спогади раннього дитинства. Її досвід біженця підтверджується її потребою постійно носити сумочку з собою, навіть під час уроків фізкультури.

Для щоденного шкільного життя не завжди важливо знати передісторію. Необхідно дотримуватися обережності у випадках, якщо батьків підозрюють у причетності, наприклад, до недогляду, домашнього чи сексуального насильства тощо. У таких випадках рекомендується звертатися до спеціалістів, а дії повинні бути сплановані та узгоджені фахівцями та керівництвом, наприклад директорами шкіл.

Булінг є великою проблемою в контексті школи. Важливо звернути на це увагу. Дорослі несуть відповідальність за те, щоб вжити негайних заходів для його припинення. Жертви булінгу можливо пережили й інші травматичні випадки, і ризик серйозно захворіти є занадто високим. Нерозпізнані емоційні перенесення можуть стати причиною того, що саме ця дитина була обрана жертвою булінгу. Булінг ніколи не може бути виправданим, і він завжди виявляє брак лідерства.

#### **4.2.4. Одяг, що не відповідає температурі**

Ознакою стійкої психологічної травми є, наприклад, коли хтось одягнений у занадто або недостатньо теплий одяг. Така реакція мала сенс у момент травматичної події, яка також могла бути фізичною травмою, щоб зменшити відчуття болю. Коли людина страждає на посттравматичний стресовий розлад, ця нечутливість все ще може тривати. Знижується чутливість організму; і біль, жар і холод не будуть реєструватися.





Трапляється, що травмовані діти не носять достатньо теплий одяг у холодну погоду. Джерело: М.Херцог

#### **4.2.5. Поведінка, що не відповідає віку**

Діти та молоді люди з посттравматичним розладом часто повертаються до більш ранньої стадії розвитку. Це може проявлятися як дитяча мова або забруднення постільної білизни. Гарним «діючим» прикладом може слугувати учень, який ховається в класі під курткою, як немовля, за принципом: «Якщо я тебе не бачу, то й ти мене не бачитимеш». У цьому випадку травма цілком очевидна, але поведінка може бути різною. Фізичне представлення себе «маленькими» — це механізм самозахисту.



Цей учень, очевидно, повертається до більш ранньої стадії розвитку. Джерело: М.Херцог

Така особливість, звичайно, може мати різні причини, але, тим не менш, й бути натяком на психологічну травму. Вертаючись до більш ранньої стадії свого життя, люди намагаються забезпечити притулок, якого вони не отримали на цьому етапі розвитку.

#### **4.2.6. Агресія**

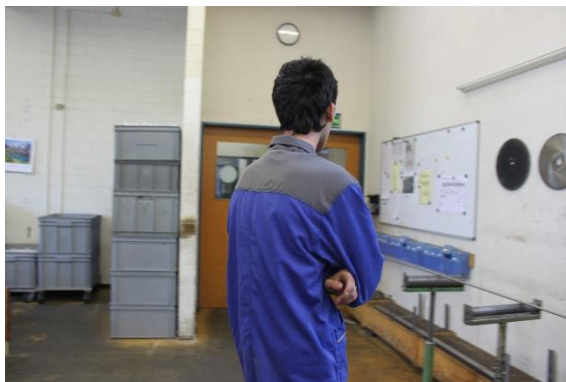
З психологічною травмою людина стає емоційно вразливою; дуже часто потрібно зовсім небагато, щоб спровокувати агресивну реакцію. Високочутлива антена провокує хибну тривогу через фрагменти колишніх інцидентів. Минуле перемішується з сьогоденням, і тому травмовані люди відчують небезпеку, навіть якщо об'єктивно загроза відсутня.

Щоб зменшити нестерпний стрес, часто вдаються до насильства. Це може приймати форму булінгу, самоушкодження або насильства над іншими, тваринами чи предметами.

Ця особа потребує безпечного середовища. Учитель або соціальний працівник має створити відчуття захисту, безпеки та надійності, а також гарантувати відсутність жорстокого поводження та булінгу з боку однокласників. З іншого боку, важливо забезпечити «безпечне місце» і для інших дітей, щоб вони почувались захищеними.

#### **4.2.7. 'Завмирання'**

Існує три моделі реакцій при наявному сильному напруженні, одна з них – завмирання. Боротьбу і втечу легко розпізнати не так як стан завмирання. Дуже часто ми його не усвідомлюємо, оскільки в школі це менш помітно, учні в стані завмирання не зривають уроки. Однак, цей стан виявляє серйозне напруження, яке необхідно знизити, щоб уникнути довготривалого синдрому психологічної травми.

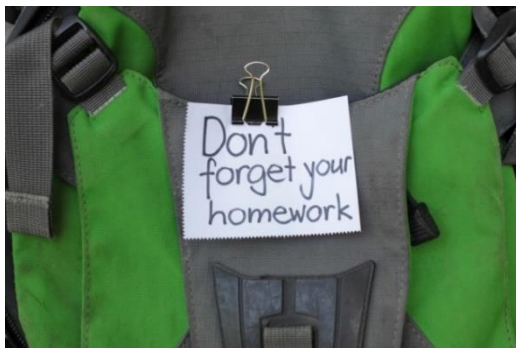


Цей студент пригнічений сімейною ситуацією та додатковим стресом професійного навчання, що призвело до стану завмирання. Він замкнувся в собі і тильною стороною долоні торкався заготовок, які мав складати, що робило завдання неможливим. Джерело: М.Херцог

#### 4.2.8. Погана пам'ять

Якщо учень часто демонструє дефіцит пам'яті разом із зазначеними вище формами поведінки, це може свідчити про дисоціацію. Дисоціація - це спроба стерти травматичні переживання з пам'яті, тому постраждала особа несвідомо змінює своє знання та ставлення. Негативні емоції розсіюються.

Дисоціація (відмежування) від моменту травматичного досвіду може призвести до забування інших обставин, які можуть стосуватися безпечних речей, таких як домашнє завдання<sup>15</sup>. Так сталося з дуже розумним, але сильно травмованим 16-річним хлопцем. Запитання: «Що тобі потрібно, щоб пам'ятати домашнє завдання?» привело до простого рішення; учень причепив на свій рюкзак записку: «Не забудь своє домашнє завдання», що виявилось успішним.



Записка допомагає пам'ятати домашнє завдання. Джерело: М.Херцог

---

<sup>15</sup> Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer, G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern (Seite 19 – 33) Kröning: Asanger

Цей приклад демонструє, що важливо співпрацювати з травмованими учнями, щоб знаходити гарні рішення. У певному сенсі вони самі можуть бути експертами, здатними дати підказки щодо речей, необхідних для їхньої стабілізації. Вони відчувають, що їх сприймають серйозно, що повертає їм відчуття ефективності.

Звичайно, було б неприйнятним, щоб хлопець ходив із цією запискою містом і став жертвою булінгу. У цьому випадку, вочевидь, краще знайти інший спосіб запам'ятовувати домашнє завдання.

## 5. Принципи подолання психологічної травми у педагогічній роботі

### 5.1. Загальні поняття

- Зниження додаткового стресу
  - Безпека
  - Урахування емоційного перенесення та контр-перенесення
  - Робота зі стосунками
  - Визнання життєвих та акліматизаційних досягнень
  - Віра в особистість
- } стабілізація

### 5.2. Метод емоційного розвантаження в роботі з травмованими молодими людьми

Як вчитель ви можете припустити, що певний учень може бути травмований. Безпечні діагнози повинні бути поставлені фахівцями. Тим не менш, ставлення вчителя, який дотримується наступних основних правил, дуже заспокоює всіх учнів, особливо тих, хто має психологічну травму.

- бути шанобливим, серйозним і прозорим
- транслювати відчуття безпеки
- присутність (близькість)
- турбота
- стимулювати
- давати надію
- втішати
- бути доступним (у прозорих межах)
- стежити за емоціями класу та окремих учнів

- враховувати емоційне перенесення та контрперенесення
- не працювати більше, ніж студент, залучений до вирішення проблем<sup>16</sup>

### 5.3. Практичні приклади для використання з травмованими учнями

#### 5.3.1. 'Безпечне місце'

Важливо, щоб учні почувалися комфортно та безпечно в класі. Це має значення для всіх учнів, але особливо для травмованих дітей. Гарна атмосфера, відсутність булінгу (якщо можливо) і прозорість є критичними. Рішення повинні бути зрозумілими, розпорядок дня - чітко встановлений, якого усі дотримуються, а також, що не менш важливо – наявність традицій. Всі ці фактори гарантують стабільність і безпеку.



Троє дітей почувуються добре, коли потрапляють у безпечне місце.

<sup>16</sup> Джерело: «Терапевтичний стиль» Бернда Франка, керівника відділу Klinik Littenheid, що використовується з дисоціативними пацієнтами

«Лілі, Бен та Омід» — ілюстрована книга на цю тему. Вона розповідає про трьох дітей, які вирушають на пошуки «безпечного місця», яка чудово підходить для роботи в класі. На сайті [www.yestermorrow.eu](http://www.yestermorrow.eu) є додаткові матеріали.<sup>17</sup>

Під час виїзних заходів, наприклад, кемпінгу, тема «безпечного місця» залишається важливою. Запитання «Що тобі потрібно, коли ти почуваєшся не дуже добре?» дає учневі можливість передбачити та обрати те, що створить йому безпеку. Це може бути усамітнення на лавці біля табору, розгадування головоломки, або розмова з людиною, якій довіряєш.

«Лише «безпечне місце» дозволяє нам відпускати дуже ефективні стратегії виживання та вчитися альтернативним моделям поведінки».

Доктор Марк Шмід, провідний психолог психіатричного відділення для дітей та підлітків Університетської психіатричної клініки (УПК) Базель<sup>18</sup>

### **5.3.1.1 Більше практичних прикладів**

У проєкті ЄС Еразмус+ під назвою YESTERMORROW<sup>19</sup>, кожна школа-партнер із шести залучених країн зосередилася на покращенні

---

<sup>17</sup> Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie in Basel, verfügbar auf [marianne.herzog.com](http://marianne.herzog.com)

<sup>18</sup> Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat Weiterbildung Kinderanwaltschaft

<sup>19</sup> дивіться більше на [www.yestermorrow.eu](http://www.yestermorrow.eu)



безпечного місця для своїх учнів, а також для всіх, хто бере участь у шкільному житті.

### **5.3.1.2 Посилена комунікація**

З 2015 року деякі викладачі професійного училища I.I.S Carlo Cattaneo (Рим, Італія), експериментували з використанням ІТ-інструментів, таких як WhatsApp, щоб знайти простий, швидкий та ефективний засіб спілкування зі своїми студентами віком від 18 до 25 років. Опитування щодо рівня «благополуччя» на думку студентів виявило результат, в якому переважна більшість відповідей на запитання «Використання соціальних мереж з вашими вчителями допомагає вам / допомогло б вам почуватися безпечніше?» була позитивною.

Як наслідок, викладачі вирішили створити чати з кожним окремим класом, незважаючи на деякі початкові побоювання, що особистими номерами можуть зловживати та це може стати втручанням у приватну сферу вчителя чи студента.



Студенти та викладач I.I.S Carlo Cattaneo користуються мобільними телефонами. (Джерело Стефано Томмазучі)

У результаті ефект був позитивним, не було жодного зловживання, комунікація виявилася ефективною та прозорою. У багатьох ситуаціях (страйки, особисті проблеми, затримка громадського транспорту, обмін документами/повідомленнями тощо) це виявилось дуже корисним, кожен учасник групи був залучений, внаслідок чого, стосунки покращилися.

Іноді студенти використовують приватні номери викладачів, щоб розповісти їм про особисті проблеми, про які їм соромно говорити віч-на-віч. Тим часом більшість викладачів приєдналася до чатів і тепер вони також використовують їх для спілкування між колегами.

### **5.3.1.3 Узгодженість**

Узгодженість в управлінні поведінкою є основою для Школи Marriotts, іншої школи, яка залучена до проекту YESTERMORROW. Однією з їхніх технік є відлік від п'яти до одного, щоб заспокоїти клас, показуючи цифри пальцями. Усі вчителі та обслуговуючий персонал використовують цей метод, який є досить ефективним інструментом в управлінні поведінкою.



Вчителька математики школи Marriotts веде відлік своєю рукою. (Джерело: Наталі Слейд)

Узгодженість усіх вчителів та персоналу, дає їм відчуття безпеки, так само як і студентам. Крім того, це техніка, що включає два органи чуття: зір і слух.

#### **5.3.1.4 Переходи провокують невизначеність**

Переходи завжди викликають відчуття невизначеності. Школа Marriotts приділяє особливу увагу п'ятихвилинній перерві між уроками. У цей період грають два види музики. Перша музика під назвою «The Entertainer» триває три хвилини. Музика останніх двох хвилин більш нагальна, звучить тема з фільму «Місія нездійсненна», яка повідомляє учнів, що їм загрожує запізнення на урок.

У ZSEiO в Перемишлі, польській школі-партнері, також зосереджуються на переходах, щоб посилити відчуття безпеки в ці моменти. Особливим пріоритетом є інтеграція нових учнів і вчителів на початку першого навчального року. З цієї причини школа організовує два заходи. Перший – «День інтеграції» для нового

класу з класним керівником та шкільним психологом. У цей день немає уроків і школярі збираються за межами школи. Нові учні представляють себе та свої очікування.

Класний керівник і шкільний психолог також діляться своїми очікуваннями; шанобливе ставлення, можливість чути один одного, неупередженість. Вогнище та інтеграційні ігри допомагають втілити ці правила у щоденне шкільне життя.

Ще один щорічний захід для всіх учнів першого навчального року – «Rajd Elektronika», який є пішою мандрівкою. Дорогою учні повинні знайти підказки та працювати в команді (разом зі своїм класним керівником), щоб розгадати загадки.



Учні біля вогнища (Джерело Джоанна Омачел)

Коли вони досягають пункту призначення, кожен клас має представити себе як група перед іншими класами у формі пісні, короткого виступу, вірша тощо. Також є нагорода за найкращу групову презентацію. Директор офіційно приймає учнів у члени шкільної спільноти, вручаючи їм сертифікати.



Учні демонструють свої сертифікати, які доводять, що вони є частиною нової школи (Джерело Джоанна Омачел)

Усі учні та вчителі їдять гарячий суп та беруть участь в інтеграційних іграх. Це чудова традиція та прекрасний спосіб привітати нових учнів і допомогти їм добре почуватись у новій школі.

### **5.3.1.5 Святкування традицій**

Важливим методом для створення безпечного місця у шведській школі-партнері в Лександі є святкування традицій. Протягом року відбувається кілька регулярних заходів: Один або два рази на рік школярі допомагають організувати невеличкі соціальні заходи для класу, де учні та батьки можуть зустрітись після школи.

У День святого Валентина група учнів організує святкування цього дня. Основна увага приділяється дружбі та доброму ставленню один до одного, що включає конкурс тортів та їх дегустацію наприкінці дня.



Учні готують торти до Дня святого Валентина та приносять їх до школи на конкурс (Джерело Сесілія Хенрікссон)

Наприкінці навчального року вони також мають ще один день, організований школярами з різноманітними заходами на відкритому повітрі, під час яких учні з різних класів працюють разом у невеликих групах.



Учні дев'ятого класу навчаються різним танцям. (Джерело Сесілія Хенрікссон)

Усі учні дев'ятого класу школи Лександ мають день танців. Вони навчаються як поводитись на танцювальному майданчику і кільком танцям. Увечері розпочинається шкільний бал із живою музикою.

Щоб краще налагодити соціальні стосунки між учнями, кожного року є один день, під час якого школярі можуть обирати різні види спорту, такі як походи, слалом, керлінг або риболовля, а також зустрітися з друзями з інших класів.

У румунській Şura Mică, іншій школі-партнері проекту YESTERMORROW, шкільний колектив теж зміцнює позитивний ефект традицій. Одним із кількох проєктів є «Весняний карнавал», одноденна поїздка з метою пізнання навколишнього середовища та країни. Існують інші заходи, під час яких студентів заохочують готуватися в групах до таких свят, як Різдво та Великдень, щоб налагодити добрі стосунки між усіма студентами.



Спортивні заходи для налагодження стосунків. (Джерело Сесілія Хенрікссон)

### 5.3.1.6 Тьюторинг та консультування

Учні, які перебувають у стані розумового напруження, знаходять «безпечне місце» серед своїх однокласників в іспанській школі-партнері в Сеуті. Однокласники виконують роль особистого тьютора, вислуховуючи їх, підтримуючи та виступаючи посередниками у можливих конфліктах. Крім того, вони стають сполучною ланкою між травмованими дітьми та їхніми вчителями. Ці учні-тьютори обираються зі старших груп або з їх однолітків. І водночас це є гарним способом заводити друзів.



Тьютор і його товариш розмовляють разом. (Джерело Томас Діас Гомес)

У шведській школі у Лександі працює професійна команда, яка підтримує здоров'я та благополуччя своїх школярів. Учнім легко зв'язатися зі своїм шкільним куратором, оскільки її кімната знаходиться в центрі школи. У команді також є медсестра, навчальний консультант і кілька вчителів для учнів з особливими потребами. Важливе значення для самопочуття учнів має також організатор дозвілля у



шкільній їдальні, шкільний асистент та бібліотекар. Директори доступні переважно більшість днів.



Шкільний куратор Лександської школи. (Джерело Сесілія Хенрікссон)

Якщо учень не може впоратися зі звичними вимогами в класі, у них є команда, яка працює з меншими групами в іншому приміщенні школи. Вони планують шкільні дні відповідно до особистих труднощів дитини і використовують різні методи та зміст, щоб створити безпечне місце.

### **5.3.1.7 Туалети — фізично безпечне місце**

Школа Marriotts відкрила нову будівлю в січні 2013 року. У школі навчається понад 1150 учнів на трьох поверхах; тому велика кількість школярів щодня взаємодіють один з одним. Загальним джерелом занепокоєння учнів Marriotts у старій школі був дизайн туалетів. Це було місцем булінгу, і часто учні взагалі не ходили в туалет протягом навчального дня, щоб уникнути їх. Оскільки у кабінку можна було заглянути зверху, студенти не почувалися в них у безпеці. Тому

однією з вимог до нового дизайну було наявність туалетів відкритого типу.

Софія, учениця одинадцятого класу, сказала: «Старі туалети викликали у мене почуття параної щодо людей, які можуть заглядати туди, але нові всі закриті, тому я маю більше приватності та відчуваюся безпечніше».



Туалети школи Marriotts відкритого типу із повністю закритими кабінами. (Джерело Наталі Слейд)

Як показано на фотографіях, нові туалети мають відкрите планування та гарний дизайн, тому зона для миття є безпечною та видимою для всіх студентів і персоналу. У зоні для миття є відеоспостереження, тож у випадку якихось інцидентів, їх можна зафіксувати. Кабіни мають двері з можливістю замикання, але їх може відкрити персонал за допомогою спеціального пристрою. У кожному приміщенні є також туалет для людей з обмеженими можливостями для учнів з фізичними потребами.

### **5.3.2. Педагогіка з терапевтичною метою**

Короткі пісні, віршики, звукові фрагменти та скоромовки є педагогічно дуже ефективними. Їх повторення допомагає надати заняттям структурованості і створити учням безпечний та веселий настрій. Це також допомагає вивчати іноземні мови.

Скакання, стрибки і струшування допомагають зняти гостру травму з її надмірною енергією<sup>20</sup>. Відвідуючи дитячі садки та школи, ми вражені витонченими методами вчителів, які здебільшого інтуїтивно отримують доступ до цих втручань, досягаючи терапевтичних ефектів.<sup>21</sup>

### **5.3.3. Співпраця з батьками**

Сім'ям з інших культурних осередків може бути складно відправити дітей до психіатра чи психолога у разі травматизації. Цілком можливо, що в їхніх країнах цих професіоналів немає або вони могли бути залучені до співпраці з тоталітарним режимом або навіть до тортур. Окрім культурних кордонів часто з'являються додаткові мовні кордони.

Кожна культура знає про методи боротьби з фізичними та психологічними травмами. Має сенс запитати батьків з міграційним досвідом, що вони робили, коли були сумні, схвильовані та в біді: «Що порадив би ваш дідусь чи бабуся, щоб зменшити

---

<sup>20</sup> Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, dt. Ausgabe. München: Kösel

<sup>21</sup> Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch. München: Kösel

труднощі та смуток?» Ми можемо заохочувати їх культивувати такі ж методи і в нашій країні.

В африканських культурах спів є таким ефективним методом, інтонування пісень на кілька голосів, та танець, який надає сили та позитивно впливає на психічне здоров'я. Спів активує гормон окситоцин, тим самим викликаючи відчуття щастя. Ось чому спів такий важливий у школі.

Діти можуть заспокоїтися, коли лягають на землю, відчуваючи її усім своїм тілом.

В арабській культурі наспівування є поширеним і важливим. Матері носять немовлят на животі і наспівують мелодію. Ця вібрація заспокоює їх. Чому б і нам вчителям не бути добрішими, коли дитина щось наспівує, виконуючи завдання?

#### **5.3.4. Зосередження задля уникнення дисоціації**

Щоб повернути учнів до «тут і зараз», що є важливим у нашій роботі з ними, корисно звернутися до них неформально, наприклад: «Який гарний светр! Звідки він?»

Якщо присутня сильна травма з дисоціацією, дисоціації можна уникнути за допомогою вправ, що вимагають інтенсивної концентрації. Тому учень не ризикує відмежуванням від об'єкта свого страху.

Ці вправи можуть мати форму загадок, головоломок, завершення малюнків або збільшення зображення за допомогою збільшувального скла. Сильно

травмований хлопець, який очікував переведення на альтернативний догляд, протягом кількох тижнів збільшував сотні комічних персонажів, витрачаючи на це понад п'ятдесят годин. Цей підхід до стабілізації через зосередження допоміг йому піти позитивно.



Цей вид роботи допоміг хлопцеві зосередитися. (Джерело М. Херцог)

### **5.3.5. Гумор**

Сміх, коли він не за рахунок інших, корисний для душі. Коли ми можемо з гумором впоратися з ситуацією, це завжди віддаляє нас від неї, що дає полегшення усім учасникам.

### **5.3.6. Позитивний досвід відновлює самооцінку**

Психологічна травма завжди руйнівно впливає на впевненість у собі. Як наслідок, травмовані молоді люди більше звикають до негативного досвіду, ніж до позитивного. Важливо, щоб вчителі не втрачали мужність та включали у свої навчальні плани проекти та досвід, які дарують учням добрі почуття та успіх.



У рамках проєкту Еразмус+ «від нуля до гамбургера» учні сіяли насіння томатів, доглядали за ними, пересаджували в горщики і через 6 місяців могли зібрати врожай помідорів для виробництва кетчупу. Вони змогли підвищити ефективність, терпіння та турботу. (Джерело М. Херцог)

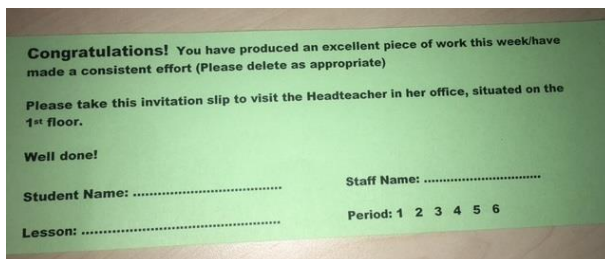
Самооцінка дуже інтенсивно живе в дії; шиття, посадка, приготування їжі, випічка, у таких предметах, як уроки рукоділля, музика, хор, гімнастика.

Школа Şura Mică, румунська школа-партнер, відчуває особливий виклик через те, що третина учнів є романи з бідним соціально-економічним становищем. Школа приділяє особливу увагу створенню інтерактивного та колективного навчального середовища за допомогою додаткових заходів, таких як проєкт під назвою «Mic Тоамна», у якому всіх школярів заохочують виражати себе за допомогою музики, танців, співу, художньої творчості та кулінарії.



Школярі з Şura Mică (Джерело Коріна Масару)

Окрім того, щотижневі заходи, під час яких учні беруть уроки танців, покращують їхнє відчуття ефективності та позитивності співпраці.



Цей зелений листок веде нагороджених учнів безпосередньо до кабінету директора (Джерело Наталі Слейд)

Школярам з хорошими результатами також може знадобитися позитивний досвід. У школі Marriotts, коли учні виконують роботу на високому рівні протягом тривалого періоду часу, вони нагороджуються зеленим листком. Політика полягає в тому, що директор перериває будь-яку поточну зустріч, щоб поговорити з учнем, оскільки учні є найбільшою цінністю школи. Потім школярі отримують похвальну

грамоту додому, їх вносять в електронну таблицю та можуть запросити на чаювання, яке проводиться раз на семестр у п'ятницю.

### **5.3.7. Взяти на себе відповідальність**

Учні повинні мати можливість брати на себе відповідальність за свої дії у межах, з якими вони можуть впоратися. Учня, який знущується над іншим, регулярно запитують перед тим, як увійти в клас: «Як справи?» — «Не дуже добре» — «Як ти вважаєш, чи ти здатен дотримуватися правил у класі?» Якщо його відповідь позитивна, він може приєднатися до дітей. Якщо ж він відмовляється, тому що відчуває себе неадекватно і намагається зменшити свій стрес завдяки булінгу, то тоді він повинен сидіти і виконувати свою роботу за столом за межами класу. Важливо підкреслити, що учневі завжди раді, якщо він дотримується правил.

### **5.3.8. Безпорадність проти автономії**

Ситуація, яка є настільки приголомшливою, що психіка не може з нею впоратися, завжди пов'язана з безпорадністю та безсиллям. Тому важливо, щоб травмована людина повернула собі положення, в якому вона не відчуває себе безпорадною. Вона повинна бути залучена у процес прийняття рішень і мати відчуття автономії. Дуже часто діти та молоді люди знають рішення. Як вчителі, ми повинні з'ясувати їх: «Що може тобі допомогти краще зосередитися?» Особливо корисними є питання, які закінчуються



словом «через». «Ви не можете зосередитися через...?»<sup>22</sup>

### **5.3.9. Прийняття відповідних ролей**

Діти та молодь із соціально незахищеного середовища часто звикають виконувати ролі, з якими вони не можуть впоратися. Вони можуть, наприклад, взяти на себе дорослу роль батьків. Той самий процес може відбуватися пізніше в школі або в організації. Здебільшого непомітно, учень бере на себе роль дорослого і починає диктувати, що потрібно робити і які правила застосовувати. Це особливо помітно в агресивних студентів, щодо яких виникають занепокоєння.

Учень не справляється з цією роллю, і його агресивна поведінка загострюється. Важливо, щоб цей процес був розпізнаний і щоб усі залучені особи зайняли відповідні позиції в системі. Необхідне прояснення ієрархії за допомогою слів і дій, наприклад, коли директор розмовляє з учнями біля входу в школу, рекомендується, щоб він або вона стояли на сходах, а учні внизу, а не навпаки.

### **5.3.10. Зміна позицій, щоб позбутись тунельного бачення**

Прогулянка з травмованими людьми, які почуваються пригніченими ситуацією, є ефективною стратегією. Можливо, вчителям не вдасться піти на прогулянку з

---

<sup>22</sup> Vgl. Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

учнем, але це може бути реальнішим для соціального працівника чи терапевта. Піша прогулянка дає можливість змінити фізичну близькість. Вона допомагає розширити огляд і знайти нові стратегії. Немає потреби багато говорити, оскільки учень може сам підняти теми, які у нього на думці. Подібні позитивні аспекти є і в подорожі поїздом або автомобілем.

Запитання: «Мені цікаво, як ще б ти міг повестися в цій ситуації?» допомагає розширити діапазон можливих відповідей.

### **5.3.11. Розвиток навичок**

Вчителі та соціальні працівники мають зосередитися на сильних сторонах наших учнів. Їхні навички та таланти мають бути у центрі нашої уваги та постійно розвиватися. Згодом досить часто спостерігається також прогрес у більш м'яких навичках.

Це також стосується спеціалістів, які працюють з травмованими людьми. Коли вони піднімають теми, що викликають у них ентузіазм, це має дуже позитивний ефект. Пристрасть до музики чи спорту, творчість, любов до природи, захоплення іноземними країнами та багато інших тем можна включити до навчальної програми. Коли учні відчувають ентузіазм своїх учителів, їхній власний інтерес може пробудитися.<sup>23 24</sup>

---

<sup>23</sup> Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer

<sup>24</sup> Schmidt, G. (2006): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

### 5.3.12. Занепокоєння минулим

Той факт, що існує можливість передачі травматичного досвіду від «першого покоління» наступним поколінням, свідчить про важливість приділяти пильну увагу нашим предкам. Важливо мати справу з власним минулим дитини та минулим її родини за допомогою фотографій та розповідей. Розмова, яка може виникнути між поколіннями, має надзвичайно позитивний ефект, вона зміцнює зв'язки та стосунки<sup>25</sup>.

Ці проєкції особливо доцільні для старших учнів. Навіть без психологічної експертизи червоні загрози можуть вийти на перший план, подібності та відмінності стають помітнішими.

У 1940-х роках фотографії однієї сім'ї були зроблені в саду перед їхнім будинком. У іншій родині в альбомі переважали фотографії екскурсій. У цьому випадку можлива гіпотеза, що перша сім'я почувається добре вдома, інша ймовірно має своє безпечне місце під час спільних подорожей.

Коли дві людини з таким різним походженням створюють сім'ю, то можуть виникнути конфлікти. Так сталося і у випадку цієї пари. Дружині було дуже комфортно вдома, чоловік любив подорожувати. Лише через 60 років спільного життя вони зрозуміли цю установку завдяки біографічному проєкту. Їм вдалося передати це словами, і це мало ефект примирення. Це може бути досить цікавим, де нащадки мають свої безпечні місця.

---

<sup>25</sup> Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD



Фотографії сцен дитинства можуть дати підказку про те, як формувалося «безпечне місце». (Джерело М. Херцог)

Всі були вражені хвилюванням Аліси, 80-річної жінки, в іншому біографічному проекті. Вона розповідала про ситуації, які дуже лякали її, але зовсім не лякали слухача. Коли вони переглянули старі фотографії, Аліса заявила, що немає фотографії її двоюрідної бабусі Верени. Верена жила разом із матір'ю в сім'ї Аліси після раптової смерті її батька. За кілька днів до свого 20-річчя Верена померла. Її смерть настала внаслідок пневмонії. Лише через кілька днів народилася Аліса.

Немає жодної фотографії Верени, але хоча її життя було таким коротким, вона дуже вплинула на життя Аліси. У родині Аліси був великий страх, що новонароджена дитина теж може померти. Страх передчасної смерті був постійним супутником Аліси протягом усього життя. Вона багато страждала і дуже часто хворіла. Але коли їй виповнилося 75 років, вона ставала дедалі мужнішою, набувала впевненості в собі та життєвих сил. Очевидно, прогноз про ранню смерть не справдився.

Цей вид проєкту «свідок часу» спрямований на виявлення зв'язків між різними поколіннями на основі доказів. У деяких випадках існує можливість примирити людину з предками та родиною або отримати додаткові знання про методи подолання у складних ситуаціях. Ось чому ресурсно-орієнтовані питання такі важливі:

- Що допомогло вам впоратися з цією складною ситуацією?
- Хто допоміг вам впоратися?
- Як вам вдалося не втрачати надії?
- Які сильні сторони ви здобули з цих труднощів?
- Як би ви коротко охарактеризували своє життя одним реченням?

Отримані відповіді можуть бути дуже цінними для онуків, синів і дочок, а також для багатьох інших людей.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Занепокоєння минулим було важливою частиною нашого проєкту Еразмус+. Особливо у нашому проєкті «Свідок часу» ми зосередилися на ресурсно-орієнтованих питаннях. Більше

## 6. Передбачувана психологічна травма, що нам робити?

### 6.1. Перші кроки

Цілком можливо, що у вас як у професіонала виникло відчуття, що стабілізація в школі ймовірно принесла певне полегшення, тоді як для дитини чи молодшої людини цієї допомоги все ще недостатньо. Можливо, залишається підозра, що травматичні події тривають. У такому випадку має сенс обговорити цю підозру з іншими колегами, котрі знають цього учня, а також повідомити керівника вашого навчального закладу. Важливо, щоб було вжито узгоджених дій та залучено експертів.

Якщо ніхто інший не буде попереджений, може бути неочевидним, чи все з дитиною гаразд. Важкі напади можуть залишатися непоміченими. Довіряйте своїм відчуттям, але не дійте квапливо і звертайтеся до професіоналів.

## 7. Висновок

Травмовані діти та учні потребують лікування спеціалістом, який усвідомлює, якого особливого догляду вони потребують. У деяких європейських країнах спеціалістів більше, ніж в інших, і це питання набуває ширшого визнання. Це пов'язано з історією, різноманітними соціально-економічними середовищами та іншими культурними нормами.

---

інформації про проєкт «Свідок часу» можна знайти на веб-сайті [www.yestermorrow.eu](http://www.yestermorrow.eu).

Сучасне плюралістичне суспільство кидає власні виклики, а традиційні цінності груп іммігрантів спричиняють подальший конфлікт поколінь.

Як вчителі та соціальні працівники, якщо ми дотримуватимемося методу полегшення, описаного в пункті 6, ми зможемо допомогти дітям краще справлятися в освітньому середовищі. Багато успішних вчителів реалізують ці стратегії підсвідомо та на досвіді дізнаються, що ці методи дуже позитивно впливають на учнів.

Усвідомлення ризику постраждати від проблем травмованих учнів або батьків через їхнє втручання може допомогти фахівцям зберегти своє психологічне здоров'я та продовжувати освітню діяльність.

Тому ми сподіваємося, що ця брошура допоможе фахівцям краще зрозуміти та впоратися з психологічною травмою.

## Literatur

Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern. Kröning: Asanger, 19 – 33

Brisch, K.H., Hrsg, (2017): Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch, 7. Auflage. München: Kösel

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, München: Kösel

Dreiner, M.: Trauma – was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Eneqvist, S. (förf.) (2013) Vad har du varit med om?: PTSD och dissociation hos barn och unga: förekomst, diagnostik och behandling. Insidan Förlag



- Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt
- Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychotherapeut/Fachberater Spezielle Psychotraumatologie Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie
- Fuhrmann, B. (1999): Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Verlag modernes Lernen
- Hantke, L., Görge, H. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Paderborn: Junfermann
- Herzog, M., Hartmann Wittke, J. (2015): Lily, Ben und Omid, Oberhof: Top Support
- Huber, M., Plassmann, R. (Hrsg) (2012): Transgenerationale Traumatisierung, Paderborn: Junfermann
- Hughes, D. (2007) Principles of Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children, Norton & Company
- Jegodtka, R. (2013): Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung? Heidelberg: Carl Auer
- Kindl-Beilfuss, C. (2013): Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl Auer
- Köhler-Saretzki, Th. (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

Krüger, A. (2013): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele.  
Hamburg: Elbe & Krueger

Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern,  
unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen.  
Norderstedt: BoD

Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen  
Verletzungen schützen: dt. Ausgabe, München: Kösel,  
261 ff

Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als  
Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und  
Psychologie, Basel, verfügbar auf [marianne.herzog.com](http://marianne.herzog.com)

Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der  
stationären Jugendhilfe und als Mandanten von  
Kinderanwälten. Referat an Weiterbildung für die  
Kinderanwaltschaft Kinder- und Jugendpsychiatrische  
Klinik

Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete  
Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung.  
Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz,  
Wiesinger, Schmid, 2008)

Wennerberg, T. (2010) Vi är våra relationer: om  
anknytning, trauma och dissociation. Natur & Kultur  
Akademisk

Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum  
pädagogischen Umgang mit Traumata in den  
Erziehungshilfen. Weinheim: Beltz Juventa

Zimmermann, D. (2015, 2. Auflage): Migration und Trauma. Giessen: Psychosozial

Zito, D., Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

## Примітки



## **Impressum**

### **Редактор**

Команда проекту YESTERMORROW, Еразмус+

### **Автор**

Marianne Herzog за підтримки всіх шкіл-партнерів, залучених до YESTERMORROW

Спеціаліст-педагог з психотравматології

marianne.herzog@bluewin.ch

www.marianneherzog.com

### **Дизайн**

Маріанна Херцог

### **Текст**

Маріанна Херцог

### **Переклад**

Сергій Зулкарнеєв

### **1-е видання**

500 примірників

Стівенідж, січень 2017 р, Англійська

2012 Оригінальна версія німецькою мовою, 2022 9-е видання



**Erasmus+**

---