

Створення безпеки

(не тільки) у шкільному класі



"Від нашого першого подиху до останнього, ми маємо постійну потребу відчувати себе в безпеці з іншими"

— Deb Dana

Вступ

Широкі дослідження в галузі нейронаук дають нам докази того, що безпека є важливою умовою для фізичного, психологічного, соціального та духовного розвитку людини. Водночас з різних досліджень ми дізнаємося, що більше третини дорослих у дитинстві переживали складні ситуації, які потенційно позбавляють їх відчуття безпеки. Як впоратися з тим, що слід вважати загрозливим, а що може дати нам відчуття безпеки?

Стрілянина в школах та інші небезпечні для життя ситуації виводять на поверхню питання про те, коли школа є безпечною. Заґратовані вікна, камери, посилення контролю – це одні з перших пропозицій, які з'являються, коли всі налякані та відчувають втрату безпеки. Але чи можемо ми визначити, що означає «відчувати себе в безпеці»? І як ми можемо створити безпеку?

Давайте вчитися у найбільш вразливих, у тих, хто втратив відчуття безпеки в житті та зумів його віднайти. Ці люди є серед нас – дорослих і дітей – і цілком ймовірно, що ми своєю присутністю та небайдужістю могли посприяти їхньому зціленню.

Цей бюлетень присвячений безпеці, а отже, стосується всіх нас. Але особливо ми присвячуємо його всім дітям і дорослим у школах, які постійно шукають безпеки а, можливо, мають її зовсім поруч – в мені, в Тобі, в нас.

Зузана Крначова, Мая Яшшова
Літо 2024

Школа, як і сім'я, може бути місцем, де діти почуваються спокійно та безпечно. Особливо для дітей, які переживають негаразди, відсутність інтересу або хронічний стрес вдома, вчителі можуть бути дуже важливими людьми, які допоможуть їм пережити важкі часи. Таким чином, працівники школи є важливими особами для сприяння здоровому розвитку дітей. Коли вчитель розуміє себе, свої мотиви, почуття та вміє працювати зі своїми емоціями, він, як і батьки, може бути гарним прикладом для наслідування та підтримкою для дитини та створювати для неї здорове середовище.

MUDr. Наталія Кащакова
Психіатр, психотерапевт

Що таке безпека, і чому ми не можемо мати її постійно

Безпека – це стан душі та тіла, коли всі автоматичні процеси в організмі працюють належним чином, коли ми здатні сприймати наші емоції та залучати наш раціональний мозок так, як нам потрібно. Все виглядає просто, але за цим стоїть величезна кількість реальних фізичних, біологічних і хімічних процесів, а також втрачається наш минулий досвід і враження.

Стан безпеки – це не просто відсутність загрози, це щось більше – коли ми відчуваємо себе активно добре, коли ми здатні вчитися та звертати на щось увагу, бути в контакті з іншими та з собою, зі своїми якостями та сильними сторонами, креативністю та допитливістю... коли нам хочеться грати, але також тоді, коли нам хочеться просто нічого не робити. Безпека – це суб'єктивно сприйнята якість, яка для кожного може набувати різних форм. Відчуття безпеки – це динамічний процес, і ступінь безпеки може змінюватися по-різному.

Ми можемо бути абсолютно спокійними, як перед сном. Такі моменти приносять нам необхідне відновлення та є можливістю набратися сил. Це важливі острівці перепочинку в морі нашого повсякденного життя, сповненого різноманітних викликів.

Ми можемо відчувати себе активними та сповненими енергії, брати участь у пристрасних дискусіях або фізичних пригодах – і при цьому відчувати, що однією ногою ми стоїмо на безпечному ґрунті, так би мовити.

У житті трапляються ситуації, коли наша безпека порушується через фізичну загрозу, погіршення стосунків, зміни чи інші подразники.

Собака гавкає – якщо я злякаюся, моє серце почне битися швидше, і пройде деякий час, перш ніж моє дихання знову сповільниться і я зможу повернутися до своїх попередніх думок.

Я спотикаюся – швидко баланую, кров приливає до кінцівок, врівноважую падаюче тіло головою, навіть язиком і очима. Я ніколи б не зміг зробити ці рухи в стані спокою.

Мені доводиться виступати перед людьми – кров приливає до голови, шкіра червоніє, а в роті пересихає. Я хочу щось сказати, але люди зникають у мене на очах, і все, що я бачу – це силуети. Я мовчу та не можу дихати.

Якщо вам знайомі ці реакції, то це тому, що вони є типовими реакціями на стресові ситуації. Нічого драматичного чи загрозового, звичайне життя. У такі моменти ми на деякий час втрачаємо відчуття безпеки. І не забуваймо про інші поширені ситуації, коли ми відчуваємо смуток, невпевненість, закоханість, хвилювання... або нормальні зміни в розвитку, такі як статеве дозрівання. Не можна відчувати стан безпеки постійно, але слід знати, як його побудувати та як до нього повернутися.

Більше про стресові реакції ви можете прочитати в нашому інформаційному бюлетені [Булінг. На шляху до порозуміння](#)



Де створюється безпека

При народженні новонароджена дитина вже має 86 мільярдів нейронів: вони продовжують рости та з'єднуються через досвід і враження з навколишнім середовищем та іншими людьми. Таким чином формуються складні мережі, які дозволяють новонародженому почати розуміти світ, формувати стосунки, а через них конструювати сприйняття себе.

Нервова система обробляє всі вхідні стимули та першою оцінює, чи є даний стимул безпечним для нас чи ні. Це означає, що кожен імпульс повинен спочатку пройти в нашому мозку своєрідну перевірку на безпеку.

1. Якщо стимул є небезпечним або якимось чином загрожує нам, ми, як правило, реагуємо швидко та рефлекторно, не замислюючись.
2. Якщо стимул оцінюється як безпечний, тільки тоді ми маємо можливість замислитися над ним.

«По суті, наш мозок влаштований так, що він діє та відчуває, перш ніж почне думати»
— Перрі, Вінфрі. *Що з вами трапилося?*

Наші зовнішні органи чуття – зір, слух, нюх, смак і дотик – відстежують те, що відбувається за межами нашого тіла. Повітря, запахи, кольори, звуки та світло – все це стимули, на які ми реагуємо. Коли органи чуття отримують стимул, вони надсилають сигнал до мозку.

Наші внутрішні сенсорні системи, своєю чергою, контролюють все, що відбувається в нашому тілі (наприклад, відчуття голоду, положення тіла, серцебиття).

Окрім стимулів зсередини та із зовнішнього середовища ми також маємо здатність сприймати та оцінювати сигнали від взаємодії з іншими людьми.

Уся інформація із зовнішнього світу, нашого внутрішнього світу та від спілкування з іншими людьми забезпечує постійний зворотний зв'язок з мозком, що дозволяє активувати правильні системи, які підтримують наше здоров'я та безпеку.

Таким чином, ми можемо створити безпеку, активно шукаючи та цілеспрямовано доповнюючи приємні стимули із зовнішнього та внутрішнього середовища, а також стосунків. Наприклад, через:

Запах – квітів, вулиці після дощу, а також приготування обіду з близькими.

Дотики – обійми, пестощі, масаж, але також і міцне обіймання. Коли ми притуляємося до стіни або сідаємо, бо підкосилися ноги.

Дихання – регулярний спокійний вдих і довший видих.

Погляд в обличчя – з легкою посмішкою, розслабленим і доброзичливим виразом сприйняття тіла – прислуховування до сигналів тіла, розпізнавання напруги в окремих частинах тіла та вміння зняти цю напругу. Коли тіло знаходиться в гармонії з почуттями – воно розслаблене, коли йому добре, і напружене в складній ситуації.

Зв'язок з іншими – налаштуватися на себе та іншу людину під час спільних моментів, проведених у грі, сміху чи відпочинку.

Але також через мислення та обробку стимулів у корі головного мозку – через зупинку та озирання на події, свідоме надання сенсу чи значення тому, що відбувається, розуміння себе та інших, дослідження причин, запам'ятовування.

Те, чи оцінюємо ми стимули як приємні та безпечні, значною мірою залежить від нашого індивідуального досвіду та вподобань. Впорядкований і охайний стіл може бути необхідною умовою для того, щоб людина відчувала себе комфортно в кімнаті. Інший відчуває себе некомфортно в такому «порядку» та швидко розкидає принаймні подушки. **А як це відбувається у вас? А чи є у вас улюблений аромат або колір, від якого ви відчуваєте себе добре?** Водночас ми знаємо, що деякі стимули сприймаються переважно більшістю людей як приємні та безпечні, наприклад, зображення мирної природи, спів птахів, пестощі. Чи знаєте ви, що деякі твори Моцарта та Баха активують частини емоційних центрів мозку, які підтримують уяву, тісно пов'язану з почуттям безпеки?

Три кроки до безпеки

Ми створюємо психологічну безпеку для інших, **роблячи активні кроки стосовно: до себе, до інших і до оточення.**

Якщо ми хочемо створити безпеку для інших, ми повинні знати про власну безпеку, щоб бути безпечними для інших. Нам потрібно розвивати свої навички регуляції (здатність контролювати свої емоції та поведінку) та надавати підтримку через взаємну регуляцію (ко-регуляцію) (пояснення регуляції, ко-регуляції та дисрегуляції див. у бюлетені «Булінг»). Але також необхідно розуміти, які умови та рамки взаємних зустрічей сприяють формуванню спільного досвіду безпеки.

inklucentrum.sk/publikacie

БЮЛЕТЕНЬ «БУЛІНГ»

Стосовно себе

Для того, щоб створити середовище та відносини, які можна назвати безпечними, перший необхідний крок – почати з себе. Дорослий, який відповідає за створення безпеки для інших (наприклад, своїх дітей, клієнтів чи учнів), повинен насамперед сам почуватися в безпеці або принаймні свідомо працювати зі стратегіями, які забезпечують безпеку.

«У цій ситуації я відчувала змішані емоції. Оскільки я відчувала себе зобов'язаною допомогти йому і в той же час не знала, чи зможу знайти спосіб допомогти йому, я впала у стан занепокоєння. За допомогою глибоких вдихів і видихів я повільно повернулася до стану пильності та спокою»
— вчителька першого ступеня початкової школи

Активні кроки до побудови безпеки стосовно до себе починаються з аналізу власного поточного досвіду та сигналів (потреб), що надходять зсередини тіла. Я відчуваю та розумію, що у мене десь болить, тисне, я відчуваю спрагу, голод, напругу:

- *Я можу в уяві «відсканувати» своє тіло. Я йду поступово від ніг до голови. Я відчуваю положення окремих частин, їхній тиск і розслаблення.*
- *Я відчуваю свої емоції. Як я почуваюся зараз? Чи можу я це назвати, чи ж це клубок емоцій, у якому не розбираюся?*
- *Я уявляю собі приємне місце або спогад.*

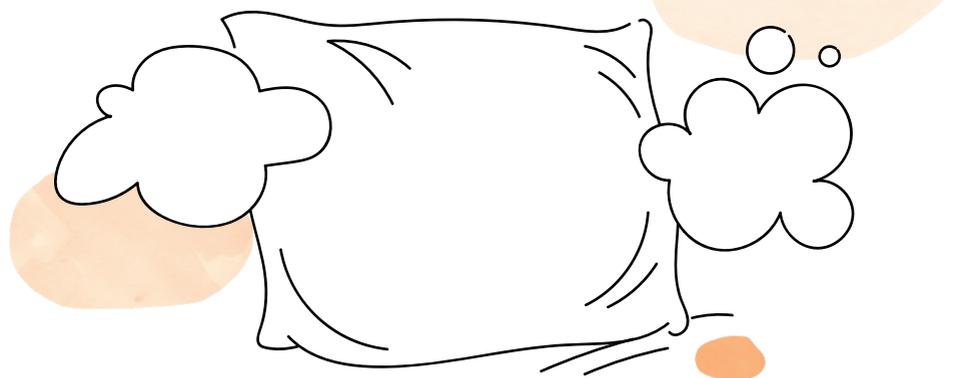
Якщо я відчуваю, що мені потрібно покращити своє благополуччя, я можу звернутися до своїх перевірених стратегій, наприклад, до приємних сенсорних стимулів (запахів, улюбленої музики, гойдання або інших рухів), контакту з коханою людиною або мотивуючого внутрішнього монологу.

Залишатися спокійним і невимушеним також допомагає знання своїх сильних сторін і використання якостей, навичок і здібностей, на які ми можемо покластися. Це допоможе нам спертися на них, коли ми втрачаємо «ґрунт під ногами». Тоді ми можемо сказати:

- *Минулого разу мені вдалося з цим впоратися.*
- *Я обов'язково придумаю рішення, я завжди щось придумую, навіть якщо це відбувається в останню хвилину.*
- *Я перевірю цю інформацію в іноземному джерелі, а моя відмінна англійська допоможе мені в цьому.*
- *У мене є хороший досвід, коли я в минулому спілкувалася з кимось і давала поради.*

Про всі ці способи підтримки себе та свого добробуту можна розповідати оточенню – чи то учням у класі, чи то колегам, чи то власним дітям і родині. Ми можемо запропонувати їм діяльність, пов'язану з рухом або приємною взаємодією з іншими, невеликі сенсорні стимули або вербальну оцінку. Однак важливо враховувати індивідуальні відмінності в тому, що ми вважаємо безпечним.

Наші сильні сторони та перевірені стратегії можуть не спрацювати для інших – давайте шукати власні шляхи та заохочувати інших до пошуку власних стратегій. Коли ми пропонуємо власні ідеї, давайте поцікавимося в інших, як вони їх сприймають і чи є наші поради та пропозиції для них корисними. Тому що немає нічого універсально корисного!



«Маючи змогу з'єднатися із собою та своїми почуттями, я відчуваю, що я на початку шляху і мені ще багато чому треба навчитися. Особливо в складних ситуаціях, у складному класі ця навичка є ключовою»
— вчителька першого ступеня початкової школи

Стосовно інших

Активна робота над собою, щоб відчути себе в безпеці, важлива, але ми не повинні забувати про стосунки та контакти з іншими. Вони однаково важливі для відчуття психологічної безпеки. Ми, люди, є соціальними істотами, які потребують одне одного для виживання. Діти народжуються залежними від спільного регулювання з іншими. Задоволення їхніх потреб, включаючи потребу в безпеці – як фізичній, так і психологічній – повністю в руках дорослих. Завдяки добрим взаємодіям з ними дитина поступово навчається також заспокоювати себе. Наша потреба бути пов'язаними з іншими, покладатися на них у важкі моменти та ділитися з ними радісними моментами все ще залишається природною та незмінною впродовж усього життя.

Наша мета в роботі з дітьми та дорослими – не досягти абсолютної незалежності від інших і не усунути потребу у спільному регулюванні.

Дитина НЕ НАРОДЖУЄТЬСЯ зі здатністю до саморегуляції, вона не може самостійно заспокоїтися. Однак, нервова система може бути перевантажена, і під великим тиском вона автоматично відключає сприйняття дитиною від страждань. Тоді, хоча плач припиняється, нервова система дитини відчуває стрес ще сильніше. Нехтування є найбільш руйнівним у ранньому віці, коли мозок швидко росте. Раннє нехтування не дозволяє дитині отримати необхідну стимуляцію, необхідну для нормального розвитку.

Зрозуміло, що не кожна взаємодія та не кожна зустріч з іншою людиною приносить відчуття безпеки. Спробуйте подумати про те, які ознаки та сигнали ви шукаєте в іншій людині, щоб відчувати себе з нею комфортно:

- Чи допоможе певний вираз обличчя?
- Річ у тому, як він говорить, чи скоріше в його ставленні?
- Ми також можемо помітити тон голосу, спосіб висловлювання, а також те, які слова він обирає.

Кожен з нас по-різному переживає зустрічі з іншими людьми, на що впливає наш темперамент, а також наш ранній досвід та інший досвід спілкування з людьми. Наприклад, підтримання зорового контакту зазвичай вважається ознакою добре налагоджених стосунків, але для когось він може бути надто інтенсивним і знеохочувальним. Так само швидкоплинний дотик руки під час взаємодії може бути знаком довіри та зацікавленості, але деякі люди сприймають дотик до інших як загрозу та уникають його навіть у такій ледь помітній формі.

Корисно звертати увагу на те, з якими людьми нам комфортно та які взаємодії для нас зручні, приємні та безпечні. Також потрібно враховувати, як інші переживають контакт з нами. Щоб стосунки були взаємовигідними, ми повинні поважати наші та їхні кордони.

Зазвичай безпечним стосункам сприяє:

- комунікація, що приймає та не оцінює.
- спокійний голос
- емоційне налаштування на іншого
- активне слухання
- передбачувані та послідовні відповіді
- створення простору для всіх
- сприйняття власних емоцій та потреб.

Втрата близької людини, особливо мами, тривала розлука можуть докорінно порушити компас безпеки у дитини. Ось чому в таких випадках так важливо зміцнювати тісні зв'язки, щоб відновити внутрішню безпеку.

Стосовно оточення

Важливу інформацію про те, чи ми в безпеці, ми отримуємо також з оточення, в якому знаходимося, та з організації зустрічей, в яких вступаємо в контакт з іншими. Знову ж таки, ми можемо запитати, якими є характеристики середовища, в якому ми відчуваємося комфортно:

- *Які кольори та форми в моєму оточенні викликають у мене гарне самопочуття?*
- *Яким фізичним параметрам має відповідати середовище – температура, освітленість, розмір простору тощо*
- *Які можливості пропонує простір для сидіння, пересування, можливості вийти?*

Відповіді на ці питання, звісно, різняться від людини до людини; навіть ми самі можемо надавати перевагу різним формам середовища в різних ситуаціях. Корисно свідомо ставити питання та спостерігати – за собою та за тими, хто нас оточує, – як ми реагуємо на наше поточне оточення.



При створенні безпечного середовища – як фізичного, так і соціального – ми можемо допомогти собі, зосередившись на наступних характеристиках:

● Прозорість і передбачуваність

Сюрпризи часто можуть стати приємною зміною в повсякденному житті та зробити багатьох людей щасливими. Однак для того, щоб відчувати себе в безпеці, важливо орієнтуватися, знати, чого очікувати, і бути в курсі того, що відбувається навколо. Це означає, що коли я потрапляю в нове середовище, я отримую можливість ознайомитися з ним – я дізнаюся, де що знаходиться (наприклад, джерело води, туалети, виходи), я вибираю, де я хочу сісти або стояти, ретельно роздивляюся навколо тощо.

Уявіть, що ви заходите до нового для вас ресторану – як ви обираєте собі місце? Ви хочете бачити перед собою двері або барну стійку? Ви любите сидіти біля вікна або відчуваєте себе там наче у вітрині магазину? Чи помічаєте ви, яку музику там грають і на якій гучності? Ви віддаєте перевагу сидінню біля стіни чи відкритому простору навколо себе?

Однак справа не лише в характеристиках простору, рамки зустрічей, які там відбуваються, мають бути настільки ж прозорими та передбачуваними. Відчуття безпеки зростає, коли ми знаємо, про що йтиметься на зустрічі, як довго вона триватиме, які наші очікування, яким має бути результат, або іншу інформацію. На регулярних зустрічах і у звичайних соціальних ситуаціях нам допомагають орієнтуватися узгоджені правила та повторювані ритуали.

Звичайно, ми не можемо уникнути змін у житті. Також ми можемо підготуватися до таких ситуацій або принаймні проговорити їх пізніше. Дітям потрібно інтегрувати нові стимули та зміни, чому часто сприяє можливість поговорити про них. Ми можемо поговорити про те, що зміни приносять нам, а також про стреси, які вони викликають. І це часто може бути питання про те, чи не прийде раптом інший вчитель, щоб замінити урок. Більшість дітей справляється зі змінами, але це виклик для всіх.

● Можливість вибору та відчуття контролю

Які сенсорні відчуття приносять вам задоволення, до яких взаємодій з людьми ви прагнете, які ваші якості та здібності дозволяють вам особисто відчувати себе впевнено і т.д. – це питання, які ви можете поставити собі. **Просто здатність сприймати та визначати, що саме підтримує нас у почутті безпеки, а що нам загрожує, є важливим кроком до більшого благополуччя.** Щоб поглибити наш досвід цього благополуччя, дуже важливо, щоб ми додали ще один крок – а саме здатність змінювати та впливати на те, що відбувається навколо нас, і на те, що навколо нас знаходиться. Просто підтвердження благополуччя та створення простору для невеликих змін може значно покращити наше відчуття благополуччя:

Ви не проти, якщо ми залишимо вікно відчиненим? Чи краще залишити світло увімкненим? Виберіть місце, де вам буде зручно сидіти. Краще робити коротші та частіші перерви, або ж ви віддаєте перевагу одній довшій перерві? Якщо ця діяльність стає для вас некомфортною, не соромтеся припинити її.

Коли ми даємо та створюємо можливості для людей формувати своє оточення, обставини та ситуації, ми зміцнюємо відчуття того, що ми не жертви, а активні агенти.

Наша нервова система постійно мапує сигнали безпеки та загрози, але ми здебільшого не усвідомлюємо цього. Самосвідомість робить нас здатними впливати на власний стан безпеки.

Не в наших силах гарантувати, що всі навколо нас почуватимуться в безпеці. Переживання безпеки має свій власний темп і свою власну форму для кожного. Але ми можемо робити це крок за кроком, спираючись на принципи, які дозволять нам наблизитися до безпеки.

Безпека, стійкість і толерантність до стресу

Доведено, що стійкість є однією з найважливіших передумов успіху в дорослому житті. Здатність «відновлюватися», контролювати емоції та справлятися зі стресом є ключовими характеристиками здорового та працездатного дорослого.

Для того, щоб набути стійкості, нам потрібно піддавати себе стресу. Тільки в контакт з складними ситуаціями наша нервова система може розробити стратегії для їх подолання. Голод, спрага, холод, фізичні вправи, підвищення на роботі: все це фактори стресу, а стрес є необхідною та позитивною частиною нормального розвитку. Стрес є ключовим елементом у навчанні, набутті нових навичок та стійкості.

Однак не будь-який стрес підходить для цього. Ключовим фактором у визначенні того, чи є стрес позитивним або деструктивним, є те, як він на нас впливає. Коли стрес є непередбачуваним, екстремальним або тривалим, системи реагування на стрес стають гіперчутливими та надмірно реагують, оскільки вони повинні бути постійно напоготові. Такий стрес робить нас вразливими.

Як такі ситуації виглядають у житті:

- Постійні підміни в класі без налагоджених стосунків між вчителями та учнями.
- Неузгодженість виставлення оцінок – кожен вчитель має власні правила оцінювання.
- Тиск на навчальні показники – без урахування потреб, обмежень і потенціалу дитини або дорослого.
- Приниження, знуцання над іншими.

На противагу цьому, стрес, який впливає на нас передбачувано, м'яко та керовано, також підтримує практику подолання складних ситуацій, оскільки ми знаємо, коли такий стрес припиниться, і даємо нашій нервовій системі час на розслаблення.

Як такі ситуації виглядають у житті:

- Заздалегідь оголошена самостійна робота – хоча вона може бути складною, дитина має можливість не тільки підготуватися, а й психологічно попрацювати зі своїми страхами.
- Розмова та рефлексія після неналежної поведінки дозволяють контролювати свою поведінку та свідомо коригувати її в майбутньому.
- Передбачувані дорослі – дитина знає, яких реакцій очікувати, позитивних чи негативних. Вона знає, що реакція дорослого відповідає ситуації.

Патерни активації стресу

непередбачуваний +
екстремальний +
довгостроковий

СЕНСИБІЛІЗАЦІЯ
вразливість

передбачуваний +
помірний +
контрольований

ТОЛЕРАНЦІЯ
стійкість

Perry, D. B., Winfrey, O. Що з вами трапилося?, ст.: 39

Ми відстежуємо сигнали безпеки та дискомфорту

Іноді нелегко зрозуміти, чи ми все ще перебуваємо в площині стійкості, чи те, що ми переживаємо, позбавляє нас здатності відновлюватися та набувати сили.

Під час одного з моїх перших публічних виступів, коли я захищала свою роботу, я ледь не втратила свідомість. Перед очима утворилася чорна пляма, я перестала чути звуки та не могла говорити. Я взагалі нічого не могла пригадати. Реакція мого організму на стрес була надзвичайно сильною, і я довго носила в собі цей негативний спогад. Однак моя робота ставила переді мною складні завдання, і мені доводилося знову і знову виступати перед людьми. Я вже була дорослою, могла підготуватися, знала, що це буде за презентація, і хоча презентації були частими, вони тривали недовго, і між ними завжди був час, щоб відновити сили. Цей досвід зробив мене сильнішою та дав мені нові навички та досвід, за які я вдячна.

Втім, ця історія могла скластися інакше. Уявіть собі дитину, яку в школі часто та несподівано викликають виступати перед іншими. У минулому вона стикалася з насмішками за неправильну відповідь, а тепер їй стає дедалі важче. Часто вона не може згадати правильну відповідь, навіть якщо знає матеріал. Вона боїться, що зробить помилку, скаже щось не так і інші будуть сміятися. Оскільки вона не знає, коли її викличе вчитель, вона поступово починає уникати школи. Останнім часом до цього додається потреба торкатися до всього по кілька разів поспіль, завдяки чому дитина набуває відчуття контролю над непередбачуваністю світу. Мама сердиться на це та кричить на дитину.

Дві схожі історії. Перша закінчується добре, друга стає дедалі гіршою. Коли ми знаємо історію, не так важко зрозуміти, чому вони відрізняються одна від одної.

Ось чому важливо ставити запитання, цікавитися тим, що відбувалося раніше. Але ми не завжди можемо дізнатися історію, не всі її знають або хочуть розповісти.

Навіть якщо ми не знаємо історії дитини, ми можемо помітити зовнішні прояви, які говорять нам про те, що дитина виходить зі стану безпеки. Якщо ці прояви зберігаються протягом тривалого періоду, якщо вони загострюються, або якщо вони виникають після безпечних для більшості дітей стимулів, слід задати собі питання, чи не перебуває дитина вже в стані шкідливого стресу, тобто стресу, який призводить до вразливості. У цей момент доречно зупинитися, підтримати відновлення, тобто дозволити відпочинок або перерву від складних ситуацій, і включити діяльність, яка дозволяє регулювання.

Сигнали, які ми можемо помітити, приймають форму поведінки та різних фізичних проявів.

«На уроках у нього часто траплялися напади гніву та люті, особливо коли він контактував з більш авторитарним вчителем. Одного разу його поведінка дійшла до самоушкодження, коли він почав битися головою об парту на уроці математики, стукати кулаками по столу та рвати на собі волосся. Проблема виникла, коли він відчув образи після оцінювання самостійної роботи та не погодився з оцінкою вчителя»
— професійна працівниця, початкова школа

● Поведінка

Галаслива, тиха, уникаюча, агресивна, весела – кожна поведінка свідчить про те, як людина почувається та чи відчуває вона безпеку або дискомфорт. Коли ми відчуваємо безпеку, у нас немає причин бути неприємними до себе, інших або нашого оточення – ми більш терплячі, спокійні, доброзичливі. І навпаки, якщо ми відчуваємо дискомфорт, ми реагуємо більш агресивно навіть на незначні подразники або замикаємося в собі. Якщо ми зможемо звільнитися від звичного уявлення про те, що інша людина свідомо хоче завдати нам болю своєю неналежною поведінкою, ми зможемо перейти до зовсім іншого розуміння ситуації. Якщо ми визнаємо, що поведінка є зашифрованою формою спілкування, ми отримуємо додаткову важливу інформацію про себе та інших.

«Матьо лежав на парті, заховавши голову руками, обличчям до парті, і не реагував на робочі інструкції та спочатку навіть на звернення на відстані. Після того, як до нього неодноразово зверталися, він лише хитав головою, що не збирається працювати. Його переповнювали емоції, він був не в змозі їх опанувати, водночас відчуваючи несправедливість, яка проявлялася спочатку в апатії, а після повторних звернень переважно в опорі – не буду працювати, не піду, не хочу...»
— вчителька першого ступеня початкової школи

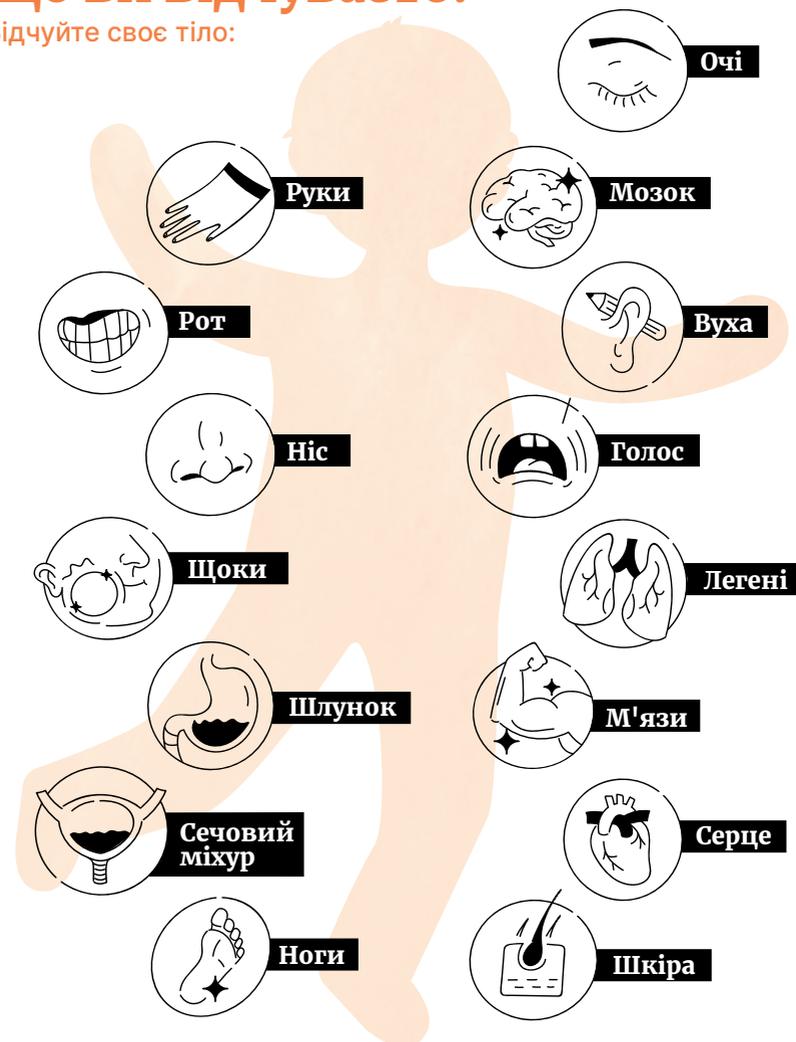
● Тіло

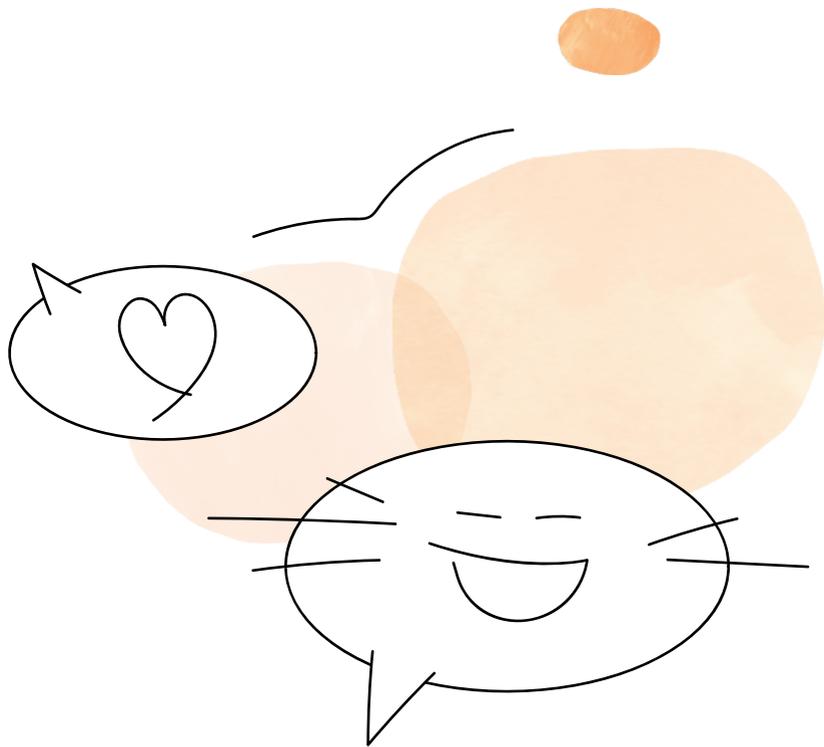
Всі тілесні функції тісно пов'язані з людською психікою, оскільки вони з'єднані з центром емоційних переживань. Тому зрозуміло, що коли ми відчуваємо дискомфорт, ми можемо спостерігати тонкі сигнали в нашому тілі – наприклад, кивання ногою, почервонілі щоки, стиснуті м'язи. Такі миттєві реакції організму слугують нам інформацією про те, що дитина переживає гострий стрес. Це дозволяє нам почати планувати діяльність або стимули, які ми потім можемо використовувати разом з дитиною для регулювання. Тіло та психіка також впливають один на одного в довгостроковій перспективі. Глобальне дослідження несприятливого дитячого досвіду (ACE) показує, що тривалий токсичний стрес у дитинстві негативно впливає на ризики для здоров'я у дорослому віці.

Тіло та психіка впливають одне на одного. Якщо у вас болить живіт через те, що ви з'їли щось зіпсоване, ваш настрій також погіршиться. І навпаки, якщо ви тривалий час перебуваєте в поганому настрої та відчуваєте тривогу, це може проявлятися в болях у шлунку, головних болях або поганому сні. Розпізнавання сигналів власного тіла має важливе значення для підтримання почуття безпеки.

Що ви відчуваєте?

Відчуйте своє тіло:





«Можливість стояти біля дошки та допомагати мені заспокоїла учня, і він став сприймати та стежити за тим, що відбувається в класі, за роботою однокласників над завданнями, сприймати мої вказівки і, як наслідок, більш охоче співпрацювати також при спокійних видах діяльності за партою та письмовими вправами. Він був готовий відкласти пляшку, взяти робочий зошит і почати в ньому працювати. Окрім того, що він писав, іншою рукою він перекочував сенсомоторний предмет по парті. Хоча згодом він також підвівся під час письма та завершив письмове завдання стоячи, він більше не відволікав від навчального процесу»
— вчителька першого ступеня початкової школи

Активне створення безпеки в шкільному середовищі

Ми повинні займати проактивну позицію щодо безпеки: вона не відбувається сама по собі. Оскільки життя приносить багато складних ситуацій, потрібно практикувати власну здатність підтримувати та встановлювати стан безпеки. Якщо нам пощастило мати дорослих і позитивний життєвий досвід у минулому, цю здатність буде легше розвинути. Якщо в нашому житті були складні ситуації, особливо в дитинстві – хвороба, травма, втрата або відсутність близьких, соціальна депривація, – можливо, стан захищеності буде для нас незнайомим, і для його досягнення нам знадобляться не лише власні зусилля, а й допомога та підтримка інших людей.

● Роль дорослого

Це як будівництво будинку – якщо фундамент зроблений з міцного та якісного матеріалу, будинок витримає подальші потрясіння. Міцним і якісним матеріалом для побудови мозку дитини є стосунки з одним або кількома надійними дорослими. Це стосується всіх важливих дорослих, до яких відносяться вчителі та вихователі, тренери та інші.

Дитина шкільного віку ще не має повністю розвинених механізмів подолання стресу та дискомфорту. Але вона все одно потребує регулювання з боку дорослого. Це відбувається на сенсорному, емоційному та інтелектуальному рівнях.

«Потім ми разом обговорили можливі причини, чому він відчуває себе ізольованим від інших дітей. Разом ми обговорили способи покращити його соціальні навички та побудувати кращі стосунки з іншими дітьми в класі. Разом ми розробили план кроків, які ми можемо зробити, щоб покращити його ситуацію, щоб він відчував себе інтегрованим і прийнятим у класі»

— вчителька другого ступеня початкової школи

Як дорослий може сприяти безпеці дітей у школі:

- Він саморегульований і усвідомлює, як почувається в тій чи іншій ситуації.
- Якщо він почувається некомфортно, він може сказати про це дітям без гніву чи напруги. Він може пояснити причину свого поганого самопочуття в даний момент і що йому потрібно в цей момент. (посилання на бюлетень НС)
- Він чутливий до потреб дітей і може регулювати їх на різних рівнях
- Він доступний, тобто, присутній не тільки фізично, але й ментально. Він справляється з емоціями дитини, приймає навіть складні та не карає дитину за них.
- Він бачить потенціал дітей і ставить перед ними індивідуальні завдання, з якими вони можуть впоратися спочатку з допомогою, а потім самостійно.
- Він чітко формулює очікування щодо успішності та поведінки дітей.
- Він активно коригує фізичне середовище та враховує фізіологічні потреби дітей.

Є багато інших якостей, наявність яких у дорослої людини – це чудово. Однак, важливо встановити стосунки підтримки та зрозуміти, що здоровий стрес є основою стійкості.

Де б ви не були на цьому шляху, передбачуваність і відчуття контролю допоможуть зміцнити почуття безпеки. Це допомагає всім нам. Запитуйте учнів про їхню думку та поважайте її – це дасть їм відчуття контролю та зробить вас для них передбачуваним дорослим.

«У перший момент мені довелося пояснити йому, що він не може лежати на парті та не працювати весь урок, тому що в кінці предмета «Трудове навчання» він повинен здати виріб, щоб ми могли поставити йому оцінку. Тут мені вдалося зупинитися та зрозуміти, що це не була його нормальна реакція та нормальний стан, і що, очевидно, сталося щось більш серйозне. Це усвідомлення допомогло мені перейти від гніву до розуміння. Я підійшла до хлопця, присіла навпочіпки та попросила його вийти зі мною в коридор. Спочатку він пручався, але коли я встала та пішла до дверей, він пішов за мною»

«Спочатку він не дуже хотів, але поступово сам розповів мені, що мама зранку розсердилася на нього та плакала. Але він відчував себе ображеним, тому що, з його погляду, його молодші брат/сестра були винні в ситуації, що склалася, а його мати найбільше сердилася саме на нього» — вчителька другого ступеня початкової школи

● Рух і розслаблення

У маленьких дітей ми інтуїтивно відчуваємо важливість руху та фізичного благополуччя в їхньому житті, але чим старшою стає дитина, тим більше ми зосереджуємося на інтелектуальному розвитку та поступово відсуваємо рух на другий план. Однак фізичний досвід і психологічне благополуччя – це одна система, і нехтування одним негативно впливає на інше.

Тож дбаймо про свій фізичний досвід. Впроваджуймо рух і розслаблення в наше життя, а також в життя наших учнів. Заняття, які не тільки зарядять енергією, але й зможуть заспокоїти хвилювання. Давайте будемо уважними до сигналів нашого тіла та реагувати на них з інтересом і турботою. Давайте введемо в заняття короткі та приємні рухові активності, які тривають не більше кількох хвилин, але здатні ефективно регулювати стан дитини.

«Я почала використовувати "паузи" у навчанні. Коли я бачу, що діти вже не зосереджені та веселяться, я встаю, даю їм можливість походити по класу, пограти у швидку гру

"голова-плечі-коліна-носки»

— вчителька першого ступеня початкової школи

Заняття в класі для заспокоєння

Дзеркальне відображення: утворюються пари. Один з пари рухається вільно, а інший повторює рухи, немов у дзеркалі. Ритм і швидкість руху чергуються. Також ідеально використовувати музику, під яку учні виконують рухи. Приблизно через 2 хвилини вони чергуються.

Заняття в класі для стимулювання

Маркери між нами: утворюються пари, кожній парі знадобиться один маркер (також підійде ручка/ олівець). Вказівні пальці учасників пари з'єднуються, охоплюючи між собою маркер. Потім за допомогою маркера вони малюють квадрат, коло або будь-яку іншу фігуру чи малюнок.

Не забуваймо про середовище – затишний простір, місце, де немає загрози насильства, простір для приємних зустрічей – це умови праці, які сприяють відчуттю безпеки. Учням також потрібне місце, де вони зможуть відпочити від шуму та зовнішніх подразників. Подумайте разом з ними, що ви можете зробити разом, щоб покращити їхнє середовище. Так само візуальне оформлення правил, цінностей та орієнтації в школі допомагає створити відчуття передбачуваності в просторі.

«Коли цей учень починає сильно відволікати, я відчуваю, що він не тільки заважає іншим учням у класі, але й заважає працювати мені. Мені важче зосередитися, я відчуваю, що втрачаю контроль над ситуацією в класі, починаю дратуватися та зосереджуватися на відволікаючій поведінці. Після тренінгу я змогла усвідомити ці відчуття та взяти їх під контроль. Я сама переконалася, що це працює неймовірно дивовижним чином. Коли мені вдалося заспокоїтися, я змогла адаптувати заняття так, щоб цей учень залучився до уроку»
— вчителька першого ступеня початкової школи

● Радість від гри

Шкода, що ми так мало уваги приділяємо грі. Ми часто думаємо сприймаємо її як віддушину для дітей, як те, чим можна заповнити вільний час, але не так важливу, як навчання та спорт.

Однак гра має величезний потенціал для розвитку стійкості. Багато наукових досліджень, які намагалися зрозуміти важливість гри з еволюційного погляду, виявили, що якщо дитині не було з ким гратися, вона відчувала більший стрес у дорослому віці. Гра дуже важлива, адже саме в ній дитина вчиться справлятися зі стресом. Під час гри активуються ті ж самі стресові реакції, що й під час реальної стресової події. Це означає, що чим більше діти граються, тим краще їхній мозок здатен регулювати стрес з часом. Їх здатність справлятися зі стресом постійно покращується завдяки грі, і вони здатні справлятися зі все більш складними ситуаціями.

Соціальна гра може призвести як до конфліктів, так і до співпраці. Якщо дитина хоче грати, вона повинна навчитися справлятися зі страхом і гнівом, серед іншого. Гра – це безпечний простір для тренувань стійкості.

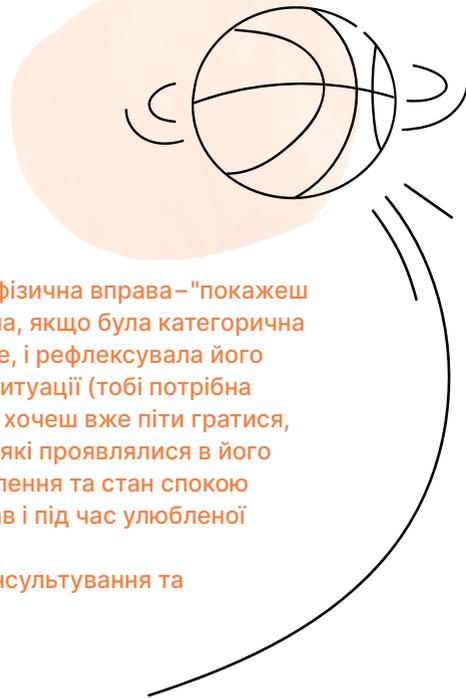
- Дозвольмо дітям грати в некеровану гру. Це означає гру без зовнішніх правил, конкуренції та контролю з боку дорослих.
- Не втручаймося в гру, якщо хтось у ній незадоволений. Саме такі моменти, якщо діти намагаються вирішити їх самі, розвивають їхню здатність соціалізуватися, контролювати події, домовлятися та адаптуватися.
- Слідкуймо за тим, щоб діти не завдавали собі шкоди у грі, а якщо це сталося, поговорімо з ними про це. Керування гнівом також потребує навчання.
- Ми можемо підтримати гру в школі кількома способами.
- Кожна школа повинна мати доступ до ігрового майданчика, де діти можуть вільно гратися
- Завдяки захоплювальним матеріалам, що стимулюють усі органи чуття

- Використовуючи відкритий простір для навчання та ігор, де діти можуть залучити свою увагу
- Завдяки мистецькій діяльності, де діти можуть спонтанно творити
- Впроваджуючи елементи гри в навчальний процес
- Об'єднуючи дітей різного віку для підтримки їхнього навчання (докладніше див. бюлетень «Навчання у різновіковій групі»)

inklucentrum.sk/publikacie

НАВЧАННЯ У РІЗНОВІКОВІЙ ГРУПІ

- Створення можливості вибору в ігровому та вільному часі – деякі діти виходять на велику перерву, а деякі залишаються всередині, тому що для кожної дитини правила різні.



«Для дитини була розслаблюючою фізична вправа – "покажеш мені, як стрибає жаба?" Я не тиснула, якщо була категорична відмова від завдання, я поважала це, і рефлексувала його поведінку питанням відповідно до ситуації (тобі потрібна допомога, чи я бачу, що ти, мабуть, хочеш вже піти гратися, так?) Я дозволила грі та імпульсам, які проявлялися в його поведінці, вийти на волю... Розслаблення та стан спокою поглиблюються після фізичних вправ і під час улюбленої гри – з машинками та гаражем»

— професійна працівниця, центр консультування та профілактики

● Творчість

Творчість безпосередньо пов'язана з грою. Це конкретний спосіб проявити увагу, творчість і спонтанність. Творчість у школі можна заохочувати за допомогою художньої діяльності (докладніше в бюлетені «Арт-філетика»). Її також можна розвивати в математиці, природничих науках, мовах, вирішенні конфліктів і пошуку відповідей на різні питання.

inklucentrum.sk/publikacie

АРТИФІЛЕТІКА

Для того, щоб використовувати свій творчий потенціал, людина повинна відчувати себе в безпеці. Творчість знаходиться у вищих відділах мозку та доступна нам лише тоді, коли ми відчуваємо себе спокійно, а нашій нервовій системі не потрібно реагувати на сигнали загрози.

Гра, творчість і навчання стимулюють м'які реакції на стрес, які формують у нас стійкість. Водночас вони є нашими ресурсами, коли нам потрібно створити відчуття благополуччя та безпеки.

● Гумор та обмін позитивним досвідом

Наш власний досвід і дослідження показують, що підтримка інших у стресові та складні часи є важливою для зміцнення та сприяння благополуччю. Однак було виявлено, що обмін позитивним досвідом і переживаннями з прихильним і конструктивним слухачем сприяє не меншому, якщо не більшому, підвищенню благополуччя та позитивних переживань. Додайте сміху та гумору в наші спільні моменти, і ви буквально змішаєте цілющий соціальний коктейль.

Позитивний гумор (увага: не сарказм, критичні чи принизливі жарти), окрім того, що допомагає нам зняти напругу та налаштуватися один на одного, активує ділянки мозку, які відповідають за складне та абстрактне мислення, а також розвиває креативність. Він підтримує нашу саморегуляцію, а також відчуття перспективи та контролю. Тому він є ідеальним доповненням до уроків і занять у класі – було навіть доведено, що він покращує здатність запам'ятовувати інформацію!



Учень скаржиться батькам:

«Як я можу довіряти вчителю, коли він каже, що урок триває 45 хвилин!»

«Математика – єдиний предмет, де купити 60 кавунів – це абсолютно нормально»

«Найкращий метод навчання – це вчитися на помилках. Проблема в тому, що вчителі не дуже позитивно його оцінюють»

● Відчуття благополуччя та затишку

Для здорових стосунків у групі (в сім'ї, на роботі чи в школі) важливо переживати моменти цілісності, готовності виділити час і насолодитися компанією один одного. Таке спільне проведення часу полягає у вмінні відкласти на деякий час свої турботи, пожертвувати своїми індивідуальними потребами та бажаннями, щоб зробити час, проведений разом, якомога приємнішим. Свідомо створювати комфортний простір благополуччя та затишку.

У школі для таких моментів можна виділити певний час – наприклад, один ранок на тиждень, щоб створити приємну атмосферу разом, провести час за іграми або спільним сніданком, цінуючи один одного (докладніше див. інформаційний бюлетень «Ранкові кола»).

inklucentrum.sk/publikacie

РАНКОВІ КОЛА

Розвиваймо особисті та професійні стосунки. Короткочасне спілкування з учнями щоранку може мати велике значення для їхнього почуття безпеки. Це може бути короткий ритуал для зміцнення довіри та стосунків. Подібні зустрічі на робочому місці з колегами можуть бути не менш ефективними.

Ми всі – діти у великих тілах, всередині яких дремають давні рани.

Ми всі крихкі, як порцеляна, також розбиті та зламані.

«Чи я чогось варта?»
Відчуваю сумнів, коли розпадаюся на уламки.

Огорнута туманом болючої скорботи, я рахую всі свої провини.

Ти бачиш мене тут, не відводиш погляд, не йдеш геть, навіть якщо відчуваєш страх

тихо сідаєш, відчуваю, що бачиш мене, читаєш мою історію на очах.

Твій погляд змінює кольори мого світу на відтінок безпеки та спокою.

Довірою ти заспокоюєш моє бурхливе серце і рани – раптом не болять.

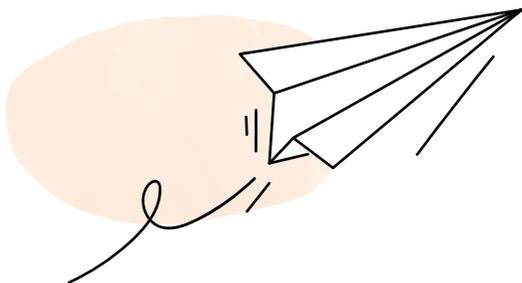
Це магія, маленьке, велике диво, усвідомленість на це здатна.

Вона знову з'єднає розбиті шматки і з уламків створює вітражі.

Луція Кубіни

«Я вважаю, що такий тип навчання – це саме те, що мені було потрібно, і, безумовно, не тільки мені, але й багатьом вчителям потрібна освіта, яка не тільки зосереджена на формах і методах у навчальному процесі, а саме освіта в галузі розуміння власного досвіду. Я б хотіла, щоб усі мої колеги пройшли це навчання і вважаю, що воно має потенціал для зміни загальної атмосфери та клімату в школі»

— вчителька першого ступеня початкової школи



«Я вже застосовувала багато інформації, але не могла її свідомо описати та пов'язати. Багато інформації на тренінгу було для мене новою, тому зараз я готую невелику презентацію для колег, і ми поступово впроваджуємо використання сенсомоторних предметів на уроках у початкових класах для вчителів, які виявили зацікавленість»

— професійна працівниця, початкова школа



Безпека не створюється величними жестами та сміливими кроками. Саме повсякденні ситуації та мікромоменти поступово створюють і зміцнюють відчуття безпеки в нашій нервовій системі. Це безперервний процес взаємної людяності, сприйнятливості та розвитку.

У безпеці ми можемо бути допитливими та креативними. Ми вміємо налагоджувати та розвивати відносини. Ми можемо проявляти емпатію та відчувати почуття приналежності. Ми можемо планувати, зважувати варіанти, приймати рішення або критично мислити. Ми вчимося.

З 2023 року Інклюзивний центр проводить тренінг «Травма-інформований підхід у школах», розроблений у міжнародній співпраці з Чеською Республікою, Норвегією та Сполученими Штатами Америки. Позитивні відгуки вчителів і професійних працівників надихнули нас на подальший розвиток освіти, орієнтованої на загальношкільний підхід.

Для нас є честю та обов'язком супроводжувати багатьох шкільних спеціалістів на шляху їхнього професійного та кваліфікаційного розвитку. Так само як вони проявляють себе в класі, серед колег та учнів, ми хочемо бути автентичними та підтримувати їх під час наших тренінгів і консультацій.

Бюлетень був підготовлений у співпраці з чеською організацією Society for All. Ми дякуємо Крістіні Шенігловій за її експертні коментарі.

Дякуємо учасникам та учасницям тренінгу за можливість заглянути в їх особистий світ через заключні казуїстики, і дуже цінуємо можливість опублікувати деякі частини їхніх робіт у цьому бюлетені.

ДЖЕРЕЛА:

Alexander, J. J., Sandahl I. D. *Prečo sú dánske deti šťastné? («Чому данські діти щасливі?»)* Albatros Media Slovakia. 2020

Brunzell, T., Norrish J. *Creating trauma-informed, strengths-based classrooms.* Jessica Kingsley Publishers. 2021

Cozolino, L., *The Social Neuroscience of Education : optimizing attachment and learning in the classroom.* W. W. Norton & Company. 2013

Červenková, R., Kolář, P. *Labyrint Pohybu (Лабіринт руху.)* Vyšehrad. 2018

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. *What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events.* Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), 228–245. 2004.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>

Perry, D. B., Winfrey, O. *Čo sa vám stalo? («Що з вами трапилося?»)* Eastone Group. 2022

Williams, C. *Рухайся! Нова наука про те, як тіло впливає на наш розум.* Eastone Group. 2022

Казуїстики дипломних робіт в галузі освіти, 2023–2024: *Traumu rešpektujúci prístup. Traumu rešpektujúci prístup v triede | («Травма-інформований підхід. Травма-інформований підхід у класі»)* | Inlucentrum: Lošonská M., Richterová P., Mikulášová S., Schweighoferová R., Kravčíková M.

SOFA, *Brain break: stimulujuce aktivity («Brain break: стимулюючі заходи»)*

SOFA, *Brain Break: upokojujuce aktivity («Brain Break: заспокійливі заходи»)*

Наші публікації

Ми готуємо бюлетені у співпраці з командою експертів з інклюзивної освіти. Використовуйте їх як корисний посібник у своїй роботі або для пояснення принципів інклюзивної освіти широкому загалу.

Ми зібрали для вас корисні відео на YouTube-каналі Inlucentrum, деякі з них також доступні іншими мовами. Для глибшого розуміння тем ми рекомендуємо записатися на курси, які ми організуємо



Наші Публікації:
inlucentrum.sk/publikacie

Наші Курси:
inlucentrum.sk/kurzy

Вебінари та Відео:
youtube.com/Inlucentrum



Inklucentrum

Ми представляємо інклюзивну освіту

Inklucentrum — Центр інклюзивної освіти—це адвокаційна, навчальна та консультативна експертна організація на національному рівні у сфері просування інклюзивної освіти. Присвячена просуванню якісної та гуманістичної освіти в шкільному середовищі на користь розвитку потенціалу всіх дітей, сімей та персоналу. Надає підтримку, консультації та навчання за акредитованими програмами та семінарами, особливо для викладачів і фахівців.

INKLUCENTRUM — Центр інклюзивної освіти

вул. Hattalova 12, 831 03 м.
Братислава
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
КУРСИ: vzdelavanie@inklucentrum.sk
КОНСУЛЬТАЦІЯ: poradenstvo@inklucentrum.sk
ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy



ERSTE
Stiftung

©2024 Inklucentrum – Центр інклюзивної освіти

Автори публікації: Мгр. Зузана Крначова, Мгр. Мая Яшшова
MUDr. Наталія Кащаківа

Публікація або будь-яка її частина не може бути розповсюджена без дозволу Інклюцентру та авторів.