

СТИХІЙНИЙ ШОК

Як школа може впоратися з емоційним стресом
великого лиха

Посібник для директорів шкіл і викладачів



Команда співпраці викладачів “Стихійний шок”

Переклад Анонімний донор, Ксенії Гамарник, і Юлії Волхонович, Ph.D.

Стихійний шок

Як школа може впоратися з емоційним стресом великого лиха.

Посібник для директорів шкіл і викладачів.

У цій книзі містяться ідеї, пропозиції та процедури, які стосуються охорони здоров'я. Вони не призначені як заміна консультації з вашим лікарем або медичним працівником. Автори не займаються наданням професійних порад чи послуг окремому читачеві цієї книги. Автори не несуть відповідальності за будь-які втрати або пошкодження, які можуть ймовірно виникти внаслідок будь-якої інформації чи пропозицій у цій книзі. Незважаючи на те, що автори доклали всіх зусиль, щоб надати точні інтернет-адреси та іншу контактну інформацію на момент публікації, автори не несуть жодної відповідальності за помилки або зміни, що виникають після публікації. Автори не контролюють і не несуть відповідальності за сторонній контент. Автори не дають ліцензії на створення похідних творів з цієї книги або її переклад на будь-яку іншу мову без чіткої письмової згоди авторів.

Фото на обкладинці:

Фотографія пожежі у лісі - Жан Бофор

Фотографія рук навколо планети- стокове фото з Adobe

Фотографія дітей з глобусом - стокове фото з Getty Photos

Фотографія Covid-19 - Тедвард Квінн

Фотографія урагану- з бібліотеки FEMA

Фотографія потопу- Кріс Галлахер

ISBN 978-1-952741-28-9 ebook

ISBN 978-1-952741-31-9 paperback

Зі́мст

Вступ: Важлива роль школи щоб впоратися з лихом 4

Частина 1: Стратегії, щоб впоратися для працівників шкіл 4

Як розпізнати коли працівники школи перебувають у стані стресу? 5

Чому вчителям важливо доглядати за собою? 6

Десять методів щоб впоратися з стресом від катастрофи для працівників шкіл 9

Частина 2: Стратегії, щоб впоратися для студентів 17

Як розпізнати коли студенти перебувають у стані стресу 17

Стратегії навчання для зниження стресу унів 22

Психологічні стратегії для того щоб допомогти студентів впоратися 29

Як завдяки мистецтву викладачі можуть допомогли студентам впоратись зі стресом 32

Як діти можуть допомогти підчас катастрофи 44

Як травмо-інформована школа може бути корисною для студенту 47

Частина 3: Стратегії, щоб впоратися для спільноти школи та сім'ї 49

Як директори шкіл можуть допопмогти підчас катастрофи? 49

Як вчителі можуть підтримувати сім'ям підчас катастрофи? 53

Посилання 55

Додаток 1 57

Дослідження про заспокійливу роль шкільного персоналу щодо дітей, які долають катастрофи та травми 58

Вступ: Важлива роль школи щоб впоратися з лихом.

Дослідження доказують, що “коли школи адекватно підготовлені, вони можуть та можуть покривати негативні ефекти катастрофи” (Tobin, 2019, para. 1). Ця книга створенна для того щоб допомогли шкільній спільноті з впоратися з Стихійним шоком; “емоційний стрес який переживають дорослі та діти внаслідок катастрофи” (Gerrard et al, 2020). Надіємось на те, що ця книга забезпечить вас практичними та змістовними ідеями, що підготують вас та вашу школу до того щоб впоратися з викликами пов’язаними з катастрофами.

Діти особливо вразливі до травм, які причинені катастрофами чи пов’язаними з людським фактором катастроф, але школа та її працівники, які модулюють ефективні способи як впоратися зі стресом, можуть мати позитивний ефект на студентів, що зробить можливим навчання після катастрофи. Батьки, опікуни та сім’ї дітей розцінюють викладачів-лідерами громади. Можемо бачити позитивні ефекти, підтверджені фактами, що шкільний персонал може мати на дітей та молодь під час катастрофи. В *Додатку 1* можна знайти важливі дослідження, що демонструють, що директори, викладачі та інший шкільний персонал відіграють важливу роль в допомозі дітям в катастрофі та з травмами.

Шкільне середовище має унікальний контекст, який сприяє здоровому розвитку дитини, плануючи шляхи вирішення їхніх соціальних, емоційних, фізичних та когнітивних областей. Намагаючись допомогти дітям, які пережили травми в житті, багато шкіл адаптують деякі практики, які будують чутке до травм шкільне середовище, та використовують нові підходи викладання та навчання для того щоб студент почувався в безпеці та міг приймати участь в навчальному процесі. Наприклад, для багатьох шкіл відношення між викладачем і студентом стало в пріоритеті. Відносини, які молоді люди мають в школах можуть сприяти фактору безпеки, який може об’легшувати симптоми травми, пов’язаної з катастрофою. Ми заохочуємо вас проаналізувати ваші практики та ініціативи, які зв’язані з соціально-емоційними потребами ваших учнів. Ваша робота в цій сфері може послужити вам як фундамент, на який ви можете спиратися під час подолання кризи. Під час катастрофи, шкільна спільнота потребує додаткові стратегії впоратися для працівників школи, студентів та спільноти школи та сім’ї. Наступні частини книги намагаються надати вам ці стратегії подолання кризи.

Частина 1: Стратегії впоратися для працівників шкіл, розпізнає признаки стресу, який може впливати на адміністраторів, викладачів та додаткий персонал школи. Ця частина розповідає про десять практичних порад як підтримати цих важливих працівників школи, щоб в них були знання та емоціональний ресурс, щоб надати підтримку студентам та їх сім’ям в критичні часи.

Частина 2: Стратегії впоратися для студентів, ця частина призначена для озброєння вчителів необхідними знаннями та вміннями, щоб допомагати учням впоратися з лихом. Коли йдеться про академічне зростання та благополуччя, саме вчитель має найбільший вплив на це зростання. Саме тому, роль яку відіграє вчитель, та підтримка яку надає максимально важливі під час катастрофи. Перші два розділи другої частини допоможуть вчителям визначити, як стрес може впливати на здатність учня примати участь на уроці в класі, а також нададуть поради щодо того, як допомогти студентам зрозуміти стрес і впоратися з ним.

Останні два розділи призначені для того, щоб допомогти вчителям більш уважно ставитися до того, як створити середовище в класі, яке допоможе учням навчатися під час напруженого часу, і як прийняти педагогічні інновації, які допоможуть зменшити стрес учнів.

Частина 3: Стратегії впоратися для спільноти школи та сім'ї починається з того, як директори та вчителі можуть допомогти заспокоїти батьків і вихователів. Підтримка благополуччя студентів починається з надання директорам і вчителям повідомлень, якими вони можуть поділитися з сім'ями, щоб допомогти їм розвивати та підтримувати позитивний погляд, коли вони разом зі своїми дітьми проходять через лихо. Глобальна пандемія COVID-19 підкреслила важливу роль сімей та вихователів у навчальному процесі студентів. Такі партнерські відносини життєво важливі, щоб допомогти студентам подолати кризу та повернутися до процвітання як особистого, так і академічного рівня.

Використання ідей, які відповідають потребам вашої школи: коли ви читаєте цю публікацію "Стихийний шок", ми заохочуємо вас відзначити кроки, які ви можете зробити від імені своєї школи. Визначте, до кого ви можете зв'язатися у вашому районі, щоб допомогти вам надати підтримку. Ваші дії можуть змінити ситуацію на користь дітей та підлітків. Щоб отримати додаткові ресурси, ми запрошуємо вас відвідати наш веб-сайт за адресою: <https://www.disastershock.com/>

Частина 1: Стратегії впоратися для працівників шкіл **Як розпізнати коли працівники школи перебувають у стані стресу?**

Учитель – це стресова професія, яка вимагає багатозадачності, відданості, турботи та підтримки учнів у класі та колег у школі. Після лиха, школи та їхній персонал є важливим якорем і безпечним притулком для постраждалої громади: для дітей та дорослих. Це може бути значним стресом і відповідальністю для шкільного персоналу.

Інфраструктура школи – це директор та службовий персонал школи. Після катастрофи вони є центральним персоналом з ким контактують, через: електронні листи, текстові повідомлення і телефонні дзвінки, які зазвичай є дуже складними за змістом. Сім'ї звертаються до шкіл за підтримкою та ресурсами, що становить величезний виклик для працівників учбового закладу. Директор школи бере на себе роль "мастера на всі руки" і, як очікується, має мати відповіді не лише на питання щодо відновлення навчання, а й на потреби окремих учнів. Вони є на передньому плані школи, і дуже важко як фізично, так і емоційно задовольнити власні потреби, а також потреби шкільного персоналу та громади. Вчителі турбуються не тільки про академічні досягнення своїх учнів, а й про добробут своїх учнів та їхніх сімей. У них може виникнути розчарування через рівень підтримання зв'язку зі своїми учнями та спілкування зі своїми учнями, навіть коли віртуальне навчання можливе. Доступність цифрових технологій та грамотність студентів є також суттєвим занепокоєнням та стресовим фактором для кожного викладача. Шкільний персонал також може зазнати вторинної травми, оскільки вони надають підтримку тим, хто постраждав, в кого є травма. У шкільного персоналу є свої особисті та сімейні травми під час катастрофи, але вторинна травма додає до безлічі стресових факторів і тягаря, який вони вже несуть. Після катастрофи вчителі намагаються налагодити зв'язок зі своїми учнями чи в звичайній школі, чи на віртуальній платформі.

Збільшується навантаження і потреба в багатозадачності. Вчителі зобов'язані продовжувати академічне навчання в той час, коли занепокоєння емоційного та психічного

здоров'я загострюються не лише для шкільного персоналу, а й для учнів та їхніх сімей. Вчителям також необхідно адаптувати навчальний план до способу навчання, який вони будуть використовувати. Віртуальне навчання вимагає суттєвих змін не лише матеріалу, який треба викладати, але й платформи, на якій вчителі зможуть отримувати роботу студента.

Оскільки шкільний персонал повинен повертатися до будь-якого можливого формату класної кімнати, часто їхні особисті стресові фактори можуть посилюватися. Перш за все, необхідно розглянути, чи потреби працівників школи в житлі, їжі та одязі задовільнено. Здоров'я та безпека членів їхніх сімей після катастрофи є важливим компонентом, який впливає на їхню здатність бути присутнім і продовжити працювати і навчати. Баланс між роботою та життям може бути напруженим, оскільки вчителі пристосовуються до значних змін у своєму робочому середовищі, а також до власних потреб та потреб своїх сімей.

Нижче наведено ознаки стресу у працівників школи:

- *Перевантаження фізичне та емоційне*
- *Знижена увага та концентрація в різних обставинах і середовищах*
- *Зниженна мотивація*
- *Ознаки депресії та тривоги*
- *Прогоули*
- *Дратівливість і перепади настрою*
- *Підвищена стомленість, що впливає на щоденне функціонування*
- *Відсутність організації з навчальною програмою*
- *Зниження продуктивності*
- *Неорганізований режим дня*
- *Знижена доступність для студентів і сімей*
- *Відірванність від студентів*

Шкільний персонал, у тому числі педагогічний та адміністративний персонал, переживає власний травматичний стрес під час катастрофи. Бути «працівником на передовій» в умовах катастрофи або стихійного лиха – це виклик. Тоді ця людина розривається між своїми сімейними обов'язками, потребами учнів і їхніх сімей у навчанні, власною безпекою та фізичними та емоційними потребами. Найкращою практикою є постійна адміністративна підтримка та рекомендації щодо догляду за собою та благополуччя для всього шкільного персоналу. Це найкраще, якщо воно постійно інтегрується протягом навчального року, а не тільки зосереджується на цьому підчас реагування на катастрофу. Здоров'я – це тема, яка має постійно звучати для здорового шкільного середовища для всього персоналу школи, а також для учнів і студентів.

Чому вчителям важливо доглядати за собою?

Цілком ймовірно, що вчителі дітей, які постраждали від травм і особливо катастроф чи стихійних лих, також могли постраждати від травматичних подій, прямо чи опосередковано. Тому турбота про інших, які переживають травматичний досвід, може бути не тільки стресовим досвідом, але й погіршити реакцію вчителя на свою травму. Окрім допомоги дітям керувати своїми емоціями, не менш важливо, щоб вчителі піклувалися про їхні власні емоції.

Вчителям може бути надзвичайно корисно поділитися з кимось власним досвідом і отримати підтримку, де це необхідно.

Турбота про молодих людей, які пережили травматичні події, також може вплинути на вихователя (у даному випадку на вчителів). Ці відчуття пригніченості травмою та реакціями молодої особи а також власний травматичний стрес може мати вплив на вчителя або людину, яка доглядає за цією молодою особою у вигляді фізичного та емоційного виснаження. Це також часто називають “втомою від співчуття” або “вторинним травматичним стресом”. Подібні реакції не є ознакою слабості. Скоріше, це є ціною турботи про інших і допомоги іншим.

Існують деякі збігання між реакціями учня після травми та реакціями вчителів, які відчувають «вторинний травматичний стрес» або «втому від співчуття».

Ознаки, які можуть свідчити про виснаження або вторинний травматичний стрес вчителя:

- *Пониження концентрації та уваги*
- *Підвищена дратівливість або збентеження у учнів*
- *Проблеми з плануванням діяльності в класі, уроками та дотриманням розпорядку дня*
- *Зомнілість або відстороненість*
- *Інтенсивні почуття, нав'язливі думки або мрії про травму учня (які не зменшуються з часом)*
- *Симптоми, які не покращуються через пару тижнів*

Дуже важливо переконатися, що вчителі піклуються про свій власний добробут, а також про добробут своїх учнів. Є докази того, що вчителі, які піклуються про себе та керують власним рівнем стресу, більш підготовлені та здатні керувати поведінкою та труднощами студентів. Вчителю, що перебуває у стресовому стані або відчуває сильні емоційні реакції, буде важче спокійно та конструктивно реагувати на учнів, які демонструють складну поведінку. Нижче наведено декілька порад догляду за собою для вчителів:

- *Слідкуйте за своїми власними реакціями, емоціями та потребами.*
- *Пам'ятайте про будь-які ознаки посттравматичного стресового розладу або виснаження, які у вас можуть бути.*
- *Шукайте собі підтримку (у школі та/або громаді).*

Якщо ваші ознаки тривають довше двох-трьох тижнів, звернутися за додатковою оцінкою або допомогою до медичних працівників може бути влучною ідеєю. Знайдіть систему підтримки для себе. Так само, як і студенти, вчителі повинні захищати себе від ізоляції. Вашу систему підтримки можна використовувати для підтримки ваших власних емоційних потреб, а також для підтримки вас, коли ви допомагаєте вашому учню (звичайно, зберігаючи конфіденційність). Спілкуйтеся з колегами: з іншими викладачами, з адмін корпусом вашого навчального закладу. Працюйте в команді, створюйте або підтримуйте зовнішні системи підтримки. Зверніться за допомогою, щодо проблем, пов'язаних з вашою травмою. Так само, як і студентам, вчителям може знадобитися додаткова допомога, щоб вчитись керувати емоціями та реакціями після травмуючих подій.

Вчителі, які також переживають травматичний досвід, або вчителі, які мають інші невирішені травматичні переживання, піддаються більшому ризику розвитку «втоми співчуття».

Використовуйте позитивні стратегії подолання, щоб керувати емоціями та переживаннями.

Спробуйте техніки спокійного дихання, розслаблення м'язів, уявлення (релаксація).

Киньте виклик некорисним думкам, які викликають у вас негативні переживання. Спробуйте створити більше корисних думок та позитивних висловлювань щодо подолання ситуації.

Шукайте ресурси, які допоможуть вам спробувати нові стратегії подолання ситуації. Є багато хороших книг, компакт-дисків і веб-сайтів, які можуть навчити вас спокійному диханню, технікам розслаблення і тому, як кинути виклик своїм непотрібним думкам.

Підтримуйте структуровану атмосферу в класі.

Це добре як для дітей, так і для вчителів. Будьте готові до щоденних занять у класі (і переконайтеся, що діти про це знають). Щодня плануйте відпочинок або спокій.

Плануйте заздалегідь, де це можливо, і запасні стратегії для складних ситуацій. Наприклад, якщо ви плануєте витратити деякий час на розмову зі своїми учнями про травматичні події, це може допомогти запланувати присутність шкільного радника, офіцера з інструктажу, організувати час у відпустці або мати ресурси, які можна запропонувати дітям чи батькам.

Ведіть здоровий спосіб життя.

Також до загальних переваг здорового способу життя вчителі, які мають здорове харчування, фізичні вправи, розслабляються та сплять, з більшою ймовірністю зможуть керувати власним стресом та емоціями, а також поведінкою своїх учнів. Бути фізично здоровим дає змогу вчителям зберігати спокій і краще реагувати на стрес учнів та складну поведінку.

Приділяйте час собі, своїй сім'ї та друзям.

Частиною здорового способу життя є збереження вашого психічного здоров'я. Велика частина цього – приділяти час собі, родині та друзям. Кожному (включно з вчителями) потрібен час для себе, щоб відпочити, повеселитися та насолодитися. Дозволяючи собі мати такий час, виможете підтримати свій розум і це значно полегшує боротьбу зі власним стресом і допомагає студентам впоратися зі своїм стресом. Важливо активно та самостійно планувати такі часи, а не просто чекати, поки це зробить хтось інший. Намагайтеся щотижня організовувати веселі заходи і щодня приділяйте трохи часу, роблячи щось для себе. Це може бути навіть так просто, як витратити 30 хвилин на читання книги, відпочити, щоб прийняти розслаблюючу ванну, або провести час за іграми з сім'єю.

Проводьте час з учнями, які не переживають травматичного стресу.

Це може бути дуже корисним іноді проводити час з учнями, які не зазнали травматичного стресу, і залучити себе в інші аспекти шкільного життя ваших учнів.

Де вчителі можуть знайти додаткову інформацію та допомогу?

Коли вчителі стурбовані своїм емоційним самопочуттям або відчувають, що їм може бути корисна подальша допомога, вони можуть звернутися за допомогою до багатьох ресурсів. Шукайте ресурси для підтримки психічного здоров'я. Підтримка може надаватися через вашу шкільну організацію, через органи працевлаштування в вашій країні або в рамках процесу працевлаштування. Вчителі можуть вирішити відвідати фахівця по психічному здоров'ю, який доступний у їхньому районі.

Зараз існує також багато чудових онлайн-ресурсів самопомоги, які можуть бути корисними для дорослих, які шукають допомоги в управлінні своїми емоціями, які шукають підтримку свого здорового способу життя або взагалі пристосуватися після травмуючих чи важких ситуацій. Шукайте інтернет-ресурси у вашому місті чи країні. Свій пошук ресурсу можна розпочати з Міжнародного товариства досліджень травматичного стресу, яке надасть вам доступ до багатьох онлайн-ресурсів (ISTSS.org).

Десять методів щоб впоратися з стресом від катастрофи для працівників шкіл.

Якщо ви страждаєте від будь-якого із симптомів Стихійного шоку, описаних раніше, ви можете спробувати кілька з десяти методів зниження стресу, перерахованих у цьому розділі. Це дуже важливо, тому що якщо ви, як шкільний персонал, переживаєте стрес, навряд чи ви можете очікувати, що ваші учні будуть розслабленими. Коли учні перебувають у присутності директорів, вчителів та працівників школи, які можуть зберігати спокій, це заспокоїливо впливає на учнів. Ми рекомендуємо обрати два чи три методи, які вам найбільше подобаються, і практикувати їх декілька разів на день. Більшість можна зробити менш ніж за 5 хвилин і завдяки обширним дослідженням нам відомо, що вони є ефективними. Для того щоб більшість із цих методів спрацювали, ви маєте практикувати їх щоразу, коли ви починаєте відчувати стрес. Їх можна зробити перед тим, як ви прийдете до школи, а також перед зустріччю зі студентами чи іншим персоналом. Деякі можна зробити непомітно, ненав'язливо під час уроку або шкільної зустрічі.

Метод 1: Глибоке дихання

Це процедура зниження напруги у вашому тілі шляхом повільного глибокого дихання. Ви можете використовувати цей спосіб в будь-який момент, коли ви відчуваєте напруженість або тривогу. Найкраще практикувати глибоке дихання сидячи або лежачи там, у місці, де вам не будуть заважати. Якщо в будь-який момент ви відчуваєте незручність, припиніть вправу.

Давайте спробуємо.

Зробіть повільний глибокий вдих через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.

Тепер затримайте дихання на дві секунди: 1 - 2 і повільно випустіть його через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.

Тепер повторіть, вдихайте дві секунди: 1 — 2, затримайте дихання на дві секунди: 1 — 2, видихайте дві секунди: 1 — 2.

Тепер перейдіть до трьох секунд: Вдихайте: 1 - 2 -3. Затримайте: 1 - 2 - 3. Видихніть: 1 - 2 - 3. Тепер повторіть: вдихайте: 1 - 2 - 3. Затримайте: 1 - 2 - 3. Видихніть 1 - 2 - 3. Тепер продовжуйте глибоке дихання з 3-секундним інтервалом, поки вам не стане комфортно.

Коли ви відчуєте, що готові, перейдіть до 4 секунд. Вдихайте 1-2-3-4. Затримайте 1-2-3-4. Видихніть 1-2-3-4. Тепер повторіть: Вдихайте 1-2-3-4. Затримайте 1-2-3-4. Видихніть 1-2-3-4. Це чудово.

Коли ви відчуєте, що готові, спробуйте 5 секунд.

Тепер ви вже маєте дихати повільно і глибоко. Якщо є бажання, ви можете збільшити інтервали дихання до 6, 7, 8, 9 або 10 секунд. Пам'ятайте про те, що вам треба зупинитися у будь-який момент, коли ви відчуваєте незручність. Практикуйте це глибоке дихання не менше 5 хвилин. Ви можете використовувати цей метод, коли ви відчуваєте напруженість - коли ви на самоті, коли ваш клас зайнятий самостійною діяльністю, або під час зустрічі, коли інші говорять. Через стислість і легкість цієї вправи, це може бути корисно, щоб навчити студентів і співробітників використовувати її перед початком уроку або зборів співробітників.

Метод 2: Швидке розслаблення м'язів

Цей підхід для зменшення стресу працює так: треба напружувати, а потім розслабляти кожну з основних груп м'язів по черзі: руки, обличчя, груди, ноги. Його також називають прогресивним розслабленням м'язів, через систематичний спосіб розслаблення, який поширюється по всьому тілу. Якщо ви відчуваєте біль у будь-який момент під час виконання цієї вправи, зупиніться і спробуйте інший метод, описаний у цій книзі.

Перший спосіб спробувати це – спочатку зосередитися на напрузі та розслабленні рук і рук. Давайте спробуємо:

Візьміть праву руку і простягніть руку, ніби ви дорожній поліцейський, який зупиняє рух. Ваша рука повинна бути витягнута долонею від себе, а пальці спрямовані вгору до стелі. Зігніть пальці до себе, поки не відчуєте напругу в руці. Тримайте напругу протягом 5 секунд 1..2..3..4..5. Тепер дайте вашій руці розслабитися. Повільно опускайте руку, поки вона не ляже м'яко поруч з вами. Повторіть це ще один раз.

Далі повторіть це лівою рукою і утримуйте напругу 5 секунд 1..2..3..4..5. потім розслабте кисть та руку. Повторіть це ще один раз.

Стисніть кулаки і міцно стисніть пальці... міцно... міцно.... Притисніть кулаки до зовнішньої сторони стегон і тисніть так, щоб коліна стиснулися разом. Тисніть, тисніть, тисніть... Міцно стисніть очі і стисніть губи разом. Втягніть живіт і тримайте його, міцно... міцно.... Тепер притисніть коліна і ноги разом якомога сильніше. Напружуйте всі м'язи ще 5 секунд 1,2,3,4,5.

Тепер розслабтеся. Нехай усі ваші м'язи повністю ослабнуть. Коли це робите зробіть глибоки1 вдих, затримайте дихання і повільно зробіть видох. Думайте простолово СПОКІЙНО в своїй голові. Дозвольте собі бути ніби ганчір'яною лялькою. Зверніть увагу на контраст у тому, як ви відчуваєте ваші м'язи. Зверніть увагу на відчуття тепла і спокою, що поширюються по вашому тілу.

Вам може бути корисним поєднання цього методу з методом 1: Глибоке дихання. Ви можете використовувати цей метод, щоб розслабитися, коли ви на самоті (але тільки не коли ви керуєте автомобілем).

Метод 3: Моніторинг стресових факторів і рівня стресу

Цей метод передбачає точне визначення речей, які викликають у вас стрес (ми називаємо їх «стресорами»), і відстеження ступеня, на якому ви відчуваєте стрес. Якщо ви не знаєте, що відчуваєте стрес, ви не будете знати, коли практикувати методи зниження стресу. Якщо ви точно не знаєте, що викликає у вас стрес, ви не будете знати, куди спрямувати методи зниження стресу.

Почнемо з переліку факторів, що викликають стрес. Деякі поширені фактори стресу, викликані катастрофами є:

- *Щоденні звіти про кількість захворілих або померлих осіб.*
- *Виходити на вулицю небезпечно.*
- *Картинки пошкоджених будівель.*
- *Зображення хворих та поранених в лікарнях і каретах швидкої допомоги.*
- *Читати про те, як гинуть люди.*
- *Бачити будинки, що горять або руйнуються.*
- *Думати про те, що де ви живете, небезпечно.*
- *Не знати, де інші члени сім'ї.*

Це лише декілька зі стресових факторів, які можуть впливати на вас. Стресором може бути те, що ви бачите, або те, про що ви просто думаєте. Як би там не було, це викликає у вас стрес. Якщо ви помітили, що відчуваєте напруженість або тривогу, спробуйте визначити стресовий фактор, який викликає вашу стресову реакцію. Можливо ви щойно дивилися новини і бачили фотографію пошкодженого майна? Чи може ви думаєте про жертви? Як тільки ви дізнаєтеся джерело свого стресу, ви можете застосувати спеціальні методи, щоб знизити свій стрес.

Далі визначте, наскільки ви напружені. Якщо ви не усвідомлюєте жодних почуттів, подивіться на свою поведінку. Можливо ви можете бути забудьковатим, вести себе дратівливими, погано спати, чи не можете всидіти на місці?

Такі є ознаки стресу. Спробуйте розвинути усвідомлення своїх почуттів, може ви відчуваєте: заціпеніння, депресію, сум, страх, безпорадність, злість чи провину. Позначайте свої почуття. Подивіться, чи можете ви пов'язати свої почуття з певним стресором (наприклад, із зображенням пошкодженої будівлі). Якщо ви визначите фактори стресу, що викликають почуття, ви зможете краще зрозуміти свої почуття.

Оцініть свій рівень напруги за шкалою від 1 до 10. Зробіть 10 найбільшим напруженням, яке ви коли-небудь відчували, а 1 найбільшим розслабленням. Який зараз ваш рейтинг напруженості? Слідкуйте за рівнем стресу, оцінюючи рівень напруги кілька разів протягом дня. Зверніть увагу, коли ваш рівень напруги підвищується, і використовуйте методи зниження стресу.

Метод 4: Зупинка думок

Зупинка думок – це метод відключення неприємних думок та образів. Ви можете використовувати цей підхід, коли у вас знову і знову виникають неприємні думки або образи. Ця думка чи образ можуть бути дуже серйозними (наприклад, думати про когось, хто помер), або менш серйозними, але, тим не менш, дуже засмучуючими (наприклад, колега говорить з вами різко чи роздратовано). Якщо ви не вмієте відключити думку чи образ, то цей метод може бути вам у нагоді.

Давайте спробуємо.

Поки ви думаєте про свою неприємну думку або образ, злегка ущипніть себе за руку і подумайте про слово СТОП!

Зробіть глибокий вдих і, повільно видихаючи його, подумайте про слово СПОКІЙ і уявіть себе в найспокійнішому середовищі, яке тільки можете придумати (наприклад, лежати на пляжі, відпочивати в горах чи на озері або розслаблятися у себе на подвір'ї).

Принаймні протягом 20 секунд уявляйте свою мирну сцену якомога детальніше.

Зосередьтеся на уявленні сцени про власну красу.

Дозвольте вашому тілу отримати відчуття розслаблення, коли ви дихаєте повільно і глибоко. (Див. Спосіб 1: Глибоке дихання.)

Щоб цей метод спрацював, ви повинні використовувати його щоразу, повторюю: щоразу, коли ви починаєте відчувати небажану думку чи образ. Метод працює, перериваючи неприємні думки або образи і замінюючи їх позитивними образами.

Метод 5: Перемаркування

Перемаркування – це метод використання позитивних слів або ярликів для опису того, що ви позначаєте негативним чином. Замість того, щоб сказати: «Склянка наполовину порожня», ви скажете «Склянка наполовину повна». Ви шукаєте позитивні сторони ситуації та підкреслюєте їх. Це допоможе зменшити ваш стрес. Наприклад, якщо ви бачите зображення пошкодженої будівлі, замість того, щоб використовувати негативні ярлики, такі як:

«Це жахливо».

«Там так багато загинуло».

«Це приголомшливо».

Шукайте позитивні ярлики:

«Було стільки мужніх волонтерів».
«Порівняно з тим, що очікувалося спочатку, померло не так багато».
«Подумайте про багато врятованих життів».
«Героїчний порятунок багатьох людей».

Так само, коли думаєте про катастрофу в цілому, використовуйте позитивні ярлики:

«Порівняно кажучи, смертей було менше, ніж очікувалося».
«Більшість будівель не постраждали».
«Ми можемо навчитися на прикладі цієї катастрофи _____».

Задайте собі таке запитання: *«Це лихо, безсумнівно, є жахливою ситуацією, але як я можу зростати як людина, яка стикається з цими величезними труднощами?»* Деякі можливі відповіді, які ви можете знайти, такі:

«Я можу допомагати іншим, кому гірше, ніж мені».
«Хоча це буде важко, я можу працювати над тим, щоб розвивати сміливість у протистоянні з лихами».
«Я можу пам'ятати, хто я і які мої основні цінності».

Всякий раз, коли ви використовуєте негативний ярлик, шукайте позитивний.

Метод 6: Позитивна розмова з собою

Це спосіб думати за допомогою «позитивних долаючих тверджень» до, під час і після зустрічі зі стресором. Ось як це працює. Припустимо, ви знаєте, що побачите щось, що справді викликає напругу – наприклад, вам треба їхати на роботу, і ви відчуваєте сильний стрес, коли перетинаєте міст, який у вашій уяві руйнується.

Щоб використовувати позитивну саморозмову, складіть список позитивних речей, про які ви можете подумати перед тим, як проїхати через міст, коли ви фактично перебуваєте на мосту, і після того, як ви проїдете через міст. Наприклад, коли ви наближаєтеся до мосту, ви можете подумати:

«Це міст, але я можу подолати його».
"Все буде добре."
«Я можу подолати свій стрес, дихаючи повільно і глибоко».
«Я вже успішно справлявся з цим».

Перебуваючи на мосту, ви можете подумати:

«Я можу впоратися».
«Я піду за кілька секунд».
«Розслабся і глибоко вдихні».
«Я можу залишитися спокійним».
"Все буде добре."

Після того, як ви пройшли через міст, ви можете подумати:

"Вітаю!"

«Я зробив чудову роботу».

«Я впорався зі своїм стресом».

«Я добре дихав»

Вам буде корисно, якщо ви підготуєте ці позитивні твердження про подолання ситуації, а потім зосередьтесь на тому, щоб їх продумати заздалегідь. Зосередьтесь, проходячи через 3 етапи зіткнення зі стресором: до, під час, після. Цей метод працює, перериваючи потік негативних зображень і думок, які можуть виникати, коли ви стикаєтеся зі своїм стресовим фактором. Ви можете використовувати позитивну розмову з собою з будь-яким стресовим фактором, з яким ви можете зіткнутися безпосередньо (наприклад, проходження місця, де хтось помер, або необхідність увійти в продуктовий магазин, де є інші люди під час пандемії).

Метод 7: Позитивні образи

Позитивні образи передбачає метод де ви маєте уявити, що ви робите щось дуже приємне. Це перериває негативні образи та думки, які вас напружують. Якщо ви відчуваєте загальний стрес, ви можете пофантазувати, наприклад, про міні-відпустку. (Не радимо робити цього, якщо ви за кермом.)

Давайте спробуємо. Уявіть, що ви відпочиваєте у своєму улюбленому місці відпочинку. Якщо ви перебуваєте на пляжі, відчуйте тепло сонця на своїй шкірі, відчуйте тепло піску під пляжним рушником, відчуйте, як вітер м'яко дме по вашому тілу, послухайте, як м'яко плескаються хвилі. Спробуйте відчутти перебування там усіма своїми відчуттями. Продовжуйте це приблизно 5 хвилин.

Якщо вам доводиться проходити безпосередньо фактор стресу (наприклад, перетинати міст або проходити повз пошкоджену будівлю), спробуйте уявити, що ви робите щось приємне, що включає рух. Уявіть, що ви біжите; уявіть, що ви несете футбольний м'яч і прямуєте до лінії воріт; уявіть, що катаєтесь на лижах, і помічаєте, як сніг розбризкується на кінчики ваших лиж, коли ви виконуєте повороти.

Цей метод працює завдяки тому, що ви зосереджуєте вашу уяву на повторному детальному переживанні якогось приємного заняття.

Метод 8: Кинути виклик ірраціональним твердженням

Цей метод ставить задачу записувати твердження про катастрофу, які ви вважаєте ірраціональними (але в які ви все ще вірите), а потім кидаєте виклик цим ірраціональним переконанням, знаходячи раціональні переконання, які їм суперечать.

Ось деякі поширені ірраціональні переживання, які ви можете мати:

- «Член моєї родини захворіє і помре»

- *«Міст шосе впаде на мене».*
- *«Завтра станеться ще одна катастрофа».*
- *«Мої учні надто стресовні, щоб вчитися в мене»*
- *«Мій будинок завалиться».*
- *«Мене вб'ють».*
- *«Мене не оточує нічого, крім жаху».*

Це все приклади ірраціональних переконань, тому що вони схильні катастрофізувати й надмірно підкреслювати негативну точку зору та ігнорувати позитивну інформацію.

Спробуйте. Визначте будь-яке ствердження про катастрофу, яке ви вважаєте ірраціональним або надмірно негативним. Запишіть це на аркуші паперу під заголовком «Ірраціональні переконання».

Праворуч напишіть заголовок «Раціональні переконання». У розділі «Раціональні переконання» спробуйте написати більш позитивні, раціональні переконання щодо ситуації.

Наприклад:

Замість: *«Член моєї родини захворіє і помре».*

Напишіть: *«Якщо член моєї родини захворіє, він може одужати і почувати себе добре».*

Замість: *«Міст завалиться».*

Напишіть: *«Імовірність того, що будь-який міст завалиться піді мною (чи під будь-ким) дуже мала, був лише 1 міст, який обвалився під час катастрофи».*

Замість: *«Мої сучні надто стресовні, щоб вчитися в мене»*

Напишіть: *«Незважаючи на те, що мої учні переживають багато стресу, уроки зі мною дають їм змогу сфокусуватися на чомусь іншому, це позитивно та це їм допоможуть»*

Замість: *«Завтра станеться величезна катастрофа (пожежа, землетрус тощо).»*

Напишіть: *«Велика катастрофа (пожежа, землетрус тощо) може так само імовірно не статися завтра. Востаннє таке лихо сталося 20 років тому».*

Замість: *«Мене оточують жахи».*

Напишіть: *«Це правда, що багато загинуло і багато майна було пошкоджено; це також правда, що я живий, і життям можна насолоджуватися; це дуже особлива спільнота, і я можу пишатися тим, що її громадяни - мужні та люблячі, допомагають один одному».*

Основа цього методу полягає не в приховуванні негативу, а в тому, щоб побачити істину: в дійсності є позитиви моменти навіть за найтрагічніших обставин.

Метод 9: Відновлення позитиву/зменшення негативу

Коли ми стикаємося з кризою, можна легко забути продовжувати займатися тими приємними справами, які природньо зменшують наш стрес. Для нас це: їжа на виніс, гра в теніс, лежання в кріслі на сонці на подвір'ї, перегляд улюбленого телешоу; гра з нашими собаками та котами, слухання музики, дивитися футбол і бейсбол, проводити час у сімейному колі та друзями. І це лише деякі з них.

Можливо, вам буде корисно визначити розслаблюючу діяльність, яку ви робили до катастрофи, а потім змусити себе почати робити це знову. Повторно зайнявшись цими приємними справами, ви перервете потік негативних образів і думок, викликаних землетрусом, і нагадуєте собі, що катастрофа — це лише дуже мала частина життя.

Окрім відновлення позитивних моментів у вашому житті, вам може бути корисно зменшити негатив. Якщо фотографії пошкоджень від стихійного лиха викликають стрес, не дивіться на них зараз. Вимкніть новини у той час, коли вони показують пошкодження від стихійного лиха. Не дивіться неприємні картинки в Інтернеті. Слухайте музику замість перегляду новин. Не сприймайте більше негативних образів та інформації, ніж ви можете впоратися. Якщо у вашому житті є неприємні люди, яких ви можете уникнути прямо зараз, уникайте їх. Визначте негативних людей і речі, які вас пригнічують, і скоротіть свій контакт з ними у цей період.

Метод 10: Розвиток почуття контролю через дії

Важливим джерелом стресу, викликаного катастрофою, є відчуття безпорадності, яке вона викликає у більшості з нас. Катастрофа відбувається без попередження, і ми не маємо контролю. Проте є деякі речі, які ви можете зробити, щоб зменшити стрес, викликаний почуттям безпорадності. Це дії, які ви робите, щоб розвинути почуття контролю над собою та своїм оточенням, яке допомагає пережити катастрофи.

По-перше, ви можете підготувати набір речей для використання в разі катастрофи для себе та вашої сім'ї (якщо ваша катастрофа була такою, що призвела до відключення електроенергії та інших основних послуг). Цей набір має містити такі речі, як вода, їжа, радіоприймач на батарейках, ліхтарик, аптечка, ковдри та письмовий план, який описує, як члени сім'ї, якщо їх розлучено, зв'яжуться один з одним. Можливо, ви захочете тримати один з цих комплектів у вашому домі, а також у вашому автомобілі. У боротьбі з пандемією, як-от коронавірус 2020 року, важливе значення має дезінфікуючий засіб для рук, дезінфікуючий засіб та хірургічні маски, які можна використовувати для захисту членів сім'ї. Така підготовка зменшить відчуття безпорадності. Ви будете знати, що якщо станеться ще одна катастрофа, у вас є основні матеріали для виживання, щоб захистити свою сім'ю та себе.

По-друге, ви можете стати волонтером, щоб допомогти тим, хто постраждав від лиха. Ви можете надати безпритульній родині тимчасове приміщення, якщо у вас є вільна кімната. Ви можете здати кров таким організаціям як Червоний Хрест. Ви можете пожертвувати їжу, одяг чи гроші громадській організації, яка допомагає постраждалим. Будь-яка з цих волонтерських заходів дасть вам відчуття панування над катастрофою через те, що ви зменшуєте її негативний вплив на інших. На більш особистому фронті ви можете зв'язатися з друзями та родиною (за допомогою пошти, електронної пошти, телефону чи відеоконференцій), щоб повідомити їм, що ви готові підтримати їх.

По-третє, ви можете стати експертом з питань катастроф і виживання, прочитавши все, що можете про катастрофи. Наприклад, для людей, які борються із землетрусами, нам подобається книга «Спокій у країні землетрусів». Знання про землетруси, якщо ви живете у районі, де вони відбуваються досить часто, може зменшити ваше відчуття безпорадності. Наприклад, під час землетрусу варто залишатися всередині будівлі чи намагатися вийти на відкрите місце? Де найбезпечніше сховатися під час торнадо? Знаходження відповідей на подібні запитання допоможе вам розвинути почуття контролю.

Нарешті, ми рекомендуємо вам стати експертом зі зниження стресу, оскільки це дасть вам відчуття панування над своїми почуттями та напругою. Існує багато чудових книг про зниження стресу, а також відео на YouTube, які детально демонструють підходи для зниження стресу. Ви можете знайти цю інформацію на нашій веб-сторінці disastershock.com.

Ми рекомендуємо вам спробувати кілька з вищенаведених десяти методів зниження стресу і спробувати їх більше одного разу. Це не єдині методи зменшення стресу, які ви можете розглянути. Ймовірно, є деякі заспокійливі підходи, які працювали для вас у минулому. Для багатьох людей це може бути: молитва, прослуховування певних видів музики, розмова з близьким другом або членами родини, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Ми також рекомендуємо використовувати те, що працювало для вас у минулому. Не існує універсального для кожного підходу зниження стресу. Якщо ви виявите, що ці методи не зменшують ваш стрес і що ви відчуваєте дуже високий рівень стресу, ми дуже сильно рекомендуємо вам звернутися за консультацією до кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я.

Частина 2: Стратегії впоратися для студентів

Як розпізнати коли студенти перебувають у стані стресу

Що таке стрес? Це реакція розуму і тіла на певні тривожні переживання. Багато стресових почуттів і реакцій є спільні для людей різного віку. Реакція дітей на стрес у разі катастрофи може бути як очевидною так і невиразною. Найважливіше те, що дитяче горе може виражатися по-різному залежно від віку дитини. Особливої уваги потребує виявлення та задоволення потреб дітей.

Найпоширенішою реакцією учнів різного віку на катастрофу є страх і занепокоєння. Дитина боїться повторення лиха. Іншим поширеним страхом дитини є те, що дитина або член сім'ї можуть отримати травму в результаті повторення катастрофи. Зв'язок із сім'єю – це мережа безпеки дитини. Дитина повинна знати, де знаходяться найближчі та близькі члени сім'ї. Заохочуйте сім'ї розглянути можливість відео-дзвінків по інтернету (наприклад, FaceTime або Zoom), щоб зв'язатися з сім'єю, яка знаходиться за межами цієї зони. Ще один крок для полегшення занепокоєння дитини – це нагадати сім'ям, щоб вони разом повторили що члени сім'ї можуть зробити у випадку, якщо станеться ще одна катастрофа. Яких заходів безпеки вживає сім'я вдома? Сім'ї можуть мати вдома тренування з безпеки, подібні до шкільної пожежної інструкції. Заохочуйте сім'ї визначити план до випадку, якщо катастрофа станеться, коли дитина перебуватиме у школі. Наприклад: хто забере школяра? Ці запобіжні заходи можуть допомогти учням будь-якого віку почуватися більш захищеним.

Під час катастрофи батьки також перебувають у стресовому стані. Страхи та занепокоєння батьків передаються дітям. Дорослий має більше досвіду впоратися з таким стресом і має більш складні механізми подолання, а діти часто цього не мають. Тому для вчителя важливо нагадати батькам визнавати емоційні потреби дитини. Дитина може бути наляканою і переляканою. Ця тривога часто не зникає сама. Вчителі можуть визнати, що страх і занепокоєння, які переживає молода людина, є цілком реальними. Ви повинні розуміти, що це за конкретні страхи, якщо це можливо. Єдиний спосіб дізнатися це – поговорити зі своїми учнями. Соціально-емоційні навчальні програми можуть бути дуже корисними зі стратегіями, які допоможуть студентам висловлюватися про свою травму. Це може допомогти та підтримати поведінковий та емоційний образ дитини в класі.

Прислухайтесь до того, чого боїться ваш учень. Поговоріть зі своїми студентами про їхні почуття. Дізнайтеся, що сталося на думку ваших учнів. Можливо, ваші студенти були переповнені телевізійними, соціальними медіа та інтернет-звітами, які могли непропорційно роздути кризу. Вам потрібно констатувати факти катастрофи. Продовжуйте слухати своїх студентів, вони будуть прямо чи опосередковано висловлювати побоювання, пов'язані з катастрофою. Найважливішою реакцією у розмові з дитиною — це вислухати, заохочувати учня до спілкування та постійно заспокоювати дитину, розмовляючи безпосередньо з нею.

Важливо розуміти проблеми, з якими стикаються сім'ї після того як сталося лихо, які безпосередньо впливають на здатність учня зосереджуватись і приділяти увагу навчанням. Перше занепокоєння полягає в тому, чи має сім'я дитини житло, їжу, одяг та інші основні життєві потреби. Негативна поведінка часто є наслідком травми, яку пережили під час катастрофи і що, можливо, раніше теж викликало занепокоєння. Це сигнал про те, що щось не так і що це впливає на учня. Багато учнів можуть відчувати втрату інтересу та мотивації до школи. Ця реакція може варіюватися від страху розлуки до занепокоєння, що школа небезпечна, до млявої реакції на шкільні заходи та взаємодію з однолітками. Це ще складніше, коли школа лише онлайн, а спілкування з вчителями відбувається лише за допомогою відео зв'язку або взагалі немає. Часто учні ходять онлайн до школи, але відмовляються вмикати камеру. Іншою поширеною реакцією, що спостерігається у дітей різного віку, є регресивна поведінка. Учень може повернутися до попередньої поведінки, яка була виявлена на більш ранній стадії свого розвитку, тому що це може здаватися більш безпечною. Нинішня ситуація викликає тривогу, тому втеча до попереднього безпечного стану заспокоює. Ось де «клоун класу» може знову проявитися в класі. Інші види поведінки, які спостерігаються у студентів різного віку, можуть включати труднощі з висловлюванням своїх занепокоєнь, постійна розгубленість, відчуття роздратування більшу частину часу. Такі реакції є поширеними, і така поведінка може зберігатися протягом тривалого періоду часу після катастрофи. Проблеми з психічним здоров'ям дуже поширені в реакціях учнів на катастрофи.

Діти дошкільного віку (вік від 1 до 5 років) особливо вразливі до порушення їх безпечного середовища. Їх розвиток не досяг такого рівня концептуалізації, який дозволяє їм зрозуміти катастрофу. Дітям дошкільного віку не вистачає словесних навичок, щоб передати свої страхи та тривоги. Як наслідок, стрес у дошкільника найкраще розпізнати за проявами поведінки. Така поведінка може бути неочевидною, тому особлива увага до потреб дитини є важливою. Типовими регресивними реакціями, які вважаються нормальними, є смоктання пальця та нічне нетримання сечі. 5-річна дитина, можливо, перестала смоктати великий палець у віці 3 років і спонтанно почала таку поведінку знову. Це нормально, але не повинно

тривати безконечно. Інша відповідь - страх темряви і нічні кошмари, що особливо посилюється відразу після катастрофи. Це також пов'язано зі страхом дитини дошкільного віку залишитися на самоті, і цей страх посилюється вночі. У дитини дошкільного віку може спостерігатися поведінкова реакція, наприклад, посилене чіпляння за батьків.

Таблиця 1. ЗАГАЛЬНІ СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ЛИХО

Спільні реакції на стрес у дітей (усі вікові групи):

- Страх повторення катастрофи
- Страх травми
- Страх розлуки
- Страх залишитися на самоті
- Порушення сну
- Нічні жахи
- Втрата інтересу до школи
- Втрата інтересу до однолітків
- Регресивна поведінка
- Фізичні симптоми (головні болі, болі в животі)
- Ізоляція
- Смуток

Реакції на стрес у дітей дошкільного віку (1-5 років):

- Смоктання великого пальця
- Нічне нетримання сечі
- Страх темряви
- Нічні жахи
- Посилене чіпляння за батьків
- Виразні мовні труднощі
- Втрата апетиту
- Втрата контролю над сечовим міхуром і кишечником

Реакції на стрес у ранньому дитинстві (вік 5-11 років):

- Скиглення
- Чіпляння
- Тривога розлуки
- Страх темряви
- Кошмари
- Уникнення школи
- Погана концентрація
- Підвищена агресивність
- Відсторонення від однолітків

Реакція на стрес у допідліткових дітей (вік 11-14):

- Труднощі з апетитом
- Головні болі
- Біль в животі
- Психосоматичні скарги

- Труднощі зі сном
- Кошмари
- Втрата інтересу до школи
- Втрата інтересу до однолітків
- Посилений бунт вдома
- Агресивна поведінка

Реакція на стрес у підлітків (вік 14-18):

- Головні болі
- Біль в животі
- Психосоматичні скарги
- Порушення апетиту
- Порушення сну
- Зниження рівня енергії
- «Безвідповідальна» поведінка
- Підвищена залежність від батьків
- Відсторонення від однолітків
- Шкільні проблеми

У стресових реакціях дитини дошкільного віку (вік 1-5 років) катастрофа підсилює тривогу дитини про розлуку. Ще одним симптомом стресу є утруднення мови. Мова є відносно новою віхою розвитку і дитина може страждати від заїкання та труднощів у зв'язному висловлюванні. Втрата апетиту у дошкільника є ще одним сигналом стресу. Втрата контролю над сечовим міхуром або кишечником, особливо у дітей старшого дошкільного віку, часто вказує на стрес. Головна тривога дітей дошкільного віку – це страх бути покинутим і страх залишитися на самоті.

Реакція на стрес у групі раннього дитинства (віком 5-11 років) у більш загальному вигляді проявляється регресивною поведінкою. Така поведінка, як надмірне ниття і чіпляння за батьків, є поширеними. У цій групі може бути підвищена тривожність розлуки з батьками, що є більш типовою поведінкою дитини дошкільного віку. Діти від 5 до 11 років можуть відчувати страх темряви та кошмари. Кошмари можуть бути пов'язані з минулими подіями катастрофи, а також страхом перед майбутніми подіями. Багато видів стресової поведінки проявляються в школі. Ця дитина може захотіти уникати школи, і навіть якщо її заохочують до школи, вона може втратити інтерес і мати відносно погану концентрацію в школі. Вчителям також слід звернути увагу на ці симптоми, щоб батьки та вчителі разом змогли ефективно подолати стрес дитини. Це також стосується онлайн школи під час катастрофи. Інші ознаки поведінки варіюються від підвищеної агресивності до відсторонення від друзів та родини. Щоб визначити ці стресові сигнали, батьки повинні спробувати згадати, якими були нормальні моделі поведінки дитини до катастрофи. Таким чином можна оцінити відхилення від норми, оскільки так звана «нормальна» поведінка кожної дитини різна. Те, що може вважатися сигналом стресу для однієї дитини, не обов'язково відповідає дійсності для іншої дитини.

Реакції на стрес у дітей до-підліткового віку (11-14) включають поведінкові відмінності, а також фізичні реакції. Фізичні симптоми, що сигналізують про стрес, - це скарги на головні болі, болі в животі, незрозумілі болі та психосоматичні скарги. Можуть бути труднощі зі сном і нічні прокидання з кошмарами. Іншим фізичним симптомом може бути втрата апетиту. У дитини до-підліткового віку фізичні симптоми можуть бути поєднані з

проблемами в школі. Дитина може скаржитися на головний біль вранці і не ходити в школу. Також може бути втрата інтересу до навчання та відсторонення від однолітків, що також є нормальною реакцією на стрес. Деякі діти можуть висловлювати стресові сигнали більш агресивним способом. Ця поведінка включає в собі підвищений бунт вдома та відмову брати участь у сімейних заходах. Реакції по відношенню до однолітків особливо значущі в до-підлітковому віці і варіюються від замкнутості до агресивної поведінки з друзями. Важливо допомагати підлітку, пояснюючи, що фізичні та поведінкові реакції є нормальними і поділяються іншими людьми, особливо його однолітками.

Реакції на стрес підлітків (віком 14-18 років) також включають фізичні та поведінкові сигнали, але стрес у цій віковій групі збільшується, оскільки вони знаходяться посередині (від того, що їх розглядають як дітей, яких потрібно доглядати, і дорослих, які можуть впоратися самостійно). Підліток – це ще не доросла людина, а подоросліша дитина, яка, як і інші вікові групи, має потреби в розвитку. Деякі молоді підлітки відчують провини та сором, коли вони не можуть взяти на себе ролі дорослих під час або після катастрофи. Ці почуття посилюють у підлітка почуття ізоляції.

Фізичні реакції включають головні болі, болі в животі та можливі психосоматичні скарги, такі як висипання. Також часто спостерігаються порушення апетиту та сну. Іншим симптомом може бути зниження рівня енергії, коли колись енергійний і ентузіазм підліток стає апатичним і незацікавленим у діяльності, що раніше приносило задоволення. Суїцидальні думки є проблемою в цьому віці. Прислухайтеся до будь-яких згадок про план самогубства.

Дайте учням знати, що ви підтримуєте їх і завжди готові вислухати. Як вчитель, повідомте, що ви відкриті та готові вислухати їх та будь-які занепокоєння, які вони мають щодо себе чи інших. Тоді учні будуть більш схильні ділитися своїми занепокоєннями, які вони дізналися про однолітків через соціальні медіа, зокрема, через повідомлення в ЗМІ про самошкодження. Поведінкові реакції на стрес часто проявляються у взаємодії підлітка з однолітками, оскільки однолітки займають центральне місце на цьому етапі розвитку. Якщо школа тимчасово або навіть назавжди закрита через катастрофу, це може спричинити серйозний стресовий ефект, який необхідно виявити та безпосередньо вирішувати. Іншими поведінковими реакціями на стрес можуть бути безвідповідальна поведінка - ставлення «ніщо не може вплинути на мене» або залежна поведінка на іншому кінці спектру, коли підліток стає менш незалежним і схильний більше чіплятися за сім'ю. Найважливіше вислухати і розмовляти з підлітком, а також заохочувати учня відновити зв'язок з його групою однолітків.

Найважливішим способом визначення стресових реакцій дитини в будь-якій віковій групі є вислуховування страхів і тривог школяра. Хоча дорослому ці страхи можуть здатися дитячими або незначними, для дитини вони цілком реальні. Якщо ваш учень соромиться спілкуватися, можливо, вам доведеться почати це обговорення. Катастрофа – це не та ситуація, коли ми можемо сказати, що вона назавжди закінчилася. Ми повинні жити з можливістю іншої катастрофи, а також продовжувати жити з наслідками первісної катастрофи, чи то закриття школи, відбудова дому чи смерть у родині. Наслідки зникають не відразу.

Важливо відзначити, що більшість дітей впорається і подолає страхи і тривоги катастрофи. Але деякі діти продовжують страждати від такої травми. Якщо симптоми фізичного або поведінкового стресу не зменшуються через кілька тижнів або місяців, залежно від катастрофи, або якщо симптоми стають гіршими, тоді, настав час звернутися за допомогою до фахівця. Фахівець із психічного здоров'я може допомогти вашим учням впоратися зі стресом і реакціями на їхню травму. Використовуйте ресурси своєї школи – шкільного психіатра та іншого допоміжного персоналу.

Стратегії навчання для зниження стресу унів

Коли діти та підлітки стикаються з лихом, таким як пандемія COVID-19, вони почуваються вразливими, відчувають тривогу та занепокоєння, пов'язані з небезпекою та безпекою. Вони бояться за свій стан і стан своїх близьких. Студенти можуть відчувати широкий спектр реакцій після катастрофи, включаючи зміни в поведінці, емоційний стрес, труднощі з концентрацією, порушення сну, фізичні симптоми, тривогу та страхи. Ці реакції можуть викликати різні переживання, які можуть перешкодити адаптаційному подоланню та вплинути на успішність у школі, поведінку в класі та соціальний та емоційний розвиток дітей.

Вихователі відіграють ключову роль у допомозі своїм учням подолати стрес, відновити спокій, почуватися в безпеці та отримувати важливу для них підтримку: соціальну, емоційну та академічну. Вчителі мають чудове положення, щоб допомогти дітям в подолянні наслідків катастрофи, оскільки вони є важливими дорослими в житті дітей; їм знайомі процеси розвитку; і, швидше за все, вони помічають емоційні та поведінкові зміни, академічні труднощі та функціональні порушення у своїх студентів. Вони відіграють важливу роль у розпізнаванні ознак травматичного стресу, підвищуючи стійкість і допомагаючи учням керувати їхніми реакціями на стрес.

Як вчителі можуть допомогти своїм учням впоратися з травматичним стресом?
Створіть чутливе середовище для вивчення травм шляхом: сприяння створенню безпечного та привітного клімату; прагнення створити структуроване та передбачуване середовище навчання, яке мінімізує непотрібні травми та нагадування про втрати; зосередженість на побудові позитивних відносин; а також застосування методів і практик, заснованих на доказах, які сприяють стійкості, контролю стресу та адаптивному подоланню наслідків лиха.

Було доказано, що шкільні заходи, які навчають учнів навичкам когнітивної переоцінки, медитації усвідомленості, реакції на релаксацію та позитивної психології, покращують подолання стресу серед учнів. Під час участі в цих заходах, заснованих на доказах, було обрано набір стратегій і методів, які допоможуть вам підтримати студентів, які постраждали від «стихійного шоку» (шоку від катастрофи).

1. Визначте симптоми стресу в учнів

Першим кроком у застосуванні стратегій управління стресом є оцінка рівня стресу в групі ваших студентів. Деякі студенти можуть бути більш вразливими, ніж інші до катастрофи і потребують подальшого втручання під час кризи. Наступні стратегії можуть допомогти вам визначити симптоми стресу у студентів:

Дізнайтеся про симптоми та ознаки стресу у дітей та підлітків, які переживають катастрофу. У попередньому розділі (Частина II – Розділ 1 “Як розпізнати коли студенти

перебувають у стані стресу”) ви маєте детальний опис цих симптомів відповідно до віку ваших учнів. Ви можете створити контрольний список симптомів стресу і використовувати його для спостереження за поведінкою ваших учнів у класі.

Використовуйте попередні знання своїх учнів, щоб визначити зміни в їхній поведінці, емоційних реакціях та успішності в школі, пов'язані зі стресовою травмою.

Визначте тих студентів, які можуть бути найбільш вразливими до катастрофи. Враховуйте історію життя ваших учнів, щоб визначити фактори ризику (епізоди депресії, тривоги, труднощі з навчанням), історію попередніх травм (жорстоке поводження, домашнє насильство) та поточні ситуації, які можуть стати перешкодою для дитини (ізоляція, менше нагляду через графік роботи батьків чи опікунів).

Слідкуйте за симптомами та ознаками стресу студентів, їх масштаби та тривалість у часі. Якщо ви помітили, що ці симптоми є важкими, постійними та заважають повсякденній діяльності дітей, зверніться за допомогою до медичних працівників, консультантів, шкільної медсестри, шкільного соціального працівника.

Подумайте про те, щоб разом зі своїми учнями виконувати вправу, яка дозволить їм висловити свої почуття з приводу катастрофи. Цю вправу слід виконувати в середовищі довіри та підтримки дітей. У випадку з маленькими дітьми ви можете попросити їх намалювати малюнок про те, що сталося. Для дітей старшого шкільного віку ви можете попросити їх зробити колаж або написати статтю про те, що сталося. У випадку з підлітками можна запропонувати провести гурток рефлексії, в якому кожен учень зможе висловити свої почуття та занепокоєння з приводу катастрофи.

2. Створення чутливого середовища навчання травм

Створення навчального середовища, яке визнає емоційні наслідки катастрофи, передбачає запровадження низки практик і стратегій, які сприяють підтримці, відчуттю безпеки, відносин та передбачуваності для учнів. У зв'язку з цим важливо:

Створіть приємний досвід для студентів. Студенти повинні відчувати, що їх приймають і цінують. Зробіть це, хваливши студентів за участь, а також дозволяючи відносинам і благополуччю бути пріоритетом. Почніть урок з перевірки активності. Поділіться зі своїми учнями віршем або короткою лекцією з позитивним повідомленням або попрактикуйтеся в п'ятихвилинній медитації. Заохочуйте своїх студентів поміркувати про те, що вони відчувають, написавши приватно про свої почуття та занепокоєння. Крім того, ви можете вести дискусію про те, що відбувається з кризою, і як вирішується ситуація. Студенти почуватимуть безпеку і підтримку, якщо усвідомлять, що їхні вчителі піклуються про їхнє благополуччя.

Створіть рутину в школі. Вплив катастрофи створює відчуття непередбачуваності та невизначеності. Саме тому важливо створити шкільну рутину, яка дозволить учням повернути відчуття стабільності та передбачення. Допоможіть своїм учням у використанні шкільного порядку денного та календаря, щоб вони організували та планували свою щоденну та щотижневу діяльність. Створіть ритуали для початку та завершення уроку.

Наприклад, поділіться зі своїми учнями одним моментом вдячності, передайте позитивне повідомлення або практикуйте промріковану діяльність до чи після перевірки завдань.

Підтримуйте чітке та плавне спілкування. У часи будь якої катастрофи важливо розширювати канали спілкування зі студентами та їхніми сім'ями. Учні повинні відчувати, що можуть легко спілкуватися зі своїми вчителями. Крім того, важливо надавати інформацію якомога чіткіше й у доступній для учня кількості. Використовуйте візуальні схеми, зображення та нагадування, щоб учням було легше отримувати інформацію.

Будьте гнучкими. Адаптуйте завдання та оцінки. Під час криз та катастроф учні здається, що завдання є більш важкими. За потреби давайте інструкції невеликими частинами та заохочуйте студентів ставити уточнюючі запитання. Використовуйте різноманітні форми оцінювання, які дозволяють стежити за успіхами учнів та оцінювати процес навчання. Вирішуйте академічні та поведінкові проблеми з співпереживанням і підтримкою.

Надавайте позитивні відгуки. Підкреслюйте та цінують зусилля учнів у виконанні поставлених завдань та підтримуйте прогрес. Виберіть момент на уроці, щоб учні оцінили те, чому вони навчилися та що разом пережили. Допоможіть їм виділити позитивні моменти та надайте можливість покращити ті сфери, де їм досі може бути важко.

Сприяйте діалогу. Надайте своїм учням простір, щоб вони могли поділитися тим, що вони розуміють і не розуміють про катастрофу. Цікавтеся їхнім досвідом. Скористайтеся цими моментами, щоб роз'яснити будь-яку дезінформацію, і застосуйте техніку перефразування негативних думок.

Створіть та повідомте про шкільний план реагування на надзвичайні ситуації. Важливо, щоб у школі був план подолання катастрофи (чи то землетрус, повінь, погіршення епідеміологічної ситуації під час пандемії). Після катастрофи учні можуть не хотіти ходити до школи, боячись нового лиха, і вони бояться бути розлученими зі своєю сім'єю. Тому вчителі мають донести до учнів та їхніх сімей, що школа має план реагування на кризу. Уточніть, як буде підтримуватися фізичне та психологічне здоров'я учнів, як школа буде зв'язуватися з сім'єю та як вирішуватимуться майбутні проблеми.

3. Сприяйте зв'язку та відчуттю надії

Перед обличчям катастрофи контакти з іншими можуть бути обмежені відстанню, природними катаклізмами та хворобами. Обмеження контактів з близькими та іншими людьми є одним із найбільших стресових факторів для людини. Тому так важливо:

Повідомте своїм учням, що вони можуть обговорити з вами свої хвилювання та страхи. Заохочуйте їх налагодити зв'язок і звернутися за допомогою до вихователів, консультантів або інших дорослих, яким вони довіряють.

Забезпечте моменти, коли учні зможуть насолоджуватися компанією своїх однолітків. Введіть час для ігор і приємних занять між партнерами. Подумайте про те, щоб об'єднати студентів у малі групи для роботи над проектами або заходами. Заохочуйте своїх учнів спілкуватися зі своїми друзями та близькими. Якщо контакти з іншими людьми обмежені, допоможіть їм знайти способи віддаленого зв'язку, за допомогою телефону чи відеочату.

Діліться історіями надії. Поділіться зі своїми студентами, як громади впоралися з минулими катастрофами. Поділіться історіями людей, яким вдалося подолати нинішню кризу. Зосередьтеся на посланнях надії та на тому, як інші допомагають їм. Допоможіть своїм учням визначити та поділитися з іншими практиками, вправами чи ритуалами, які дають їм надію.

4. Використовуйте соціо-емоційні методи навчання та вправи для покращення самопочуття.

Соціально-емоційні методи навчання та вправи для покращення самопочуття можна включити у ваші заняття, і ви дасте своїм учням можливість відчути свою цінність, практикувати співчуття до себе та підтвердити своє почуття компетентності.

Розпізнавання почуттів і емоцій. Заохочуйте своїх учнів розпізнавати свої емоції та те, як вони пов'язані з тілом. Вкажіть, що немає хороших або поганих емоцій, але те що емоція - це спосіб реагувати на різні ситуації. Що це важливо розпізнати їх, щоб далі мати можливість контролювати їх. Ви можете використовувати щоденник, у який діти можуть записувати свої емоції та почуття. Моделюйте та нормалізуйте діапазон емоцій. Заохочуйте та цінують самовираження через різні канали. Заохочуйте їх виражати себе за допомогою мистецтва, наприклад, намалювати картину про те, як проходить їхній день, або розігрувати в ролях найважливіше, що з ними трапилося цього дня.

Розширте можливості своїх студентів. Допоможіть своїм студентам виявити їхню активну роль у протистоянні катастрофі. Допоможіть своїм учням визначити щоденні дії, за допомогою яких вони можуть піклуватися чи допомагати своїй родині та друзям. Навчіть їх, що обійми, посмішка, вислуховування іншого, дзвінок чи повідомлення можуть бути вчинками, які допомагають іншим почуватися краще, а отже, допомагають їм подолати кризу.

Зміцнити стійкість. Допоможіть учням визначити свої сильні сторони. Скільки вони сьогодні встигнули зробити? Як вони притидіяли труднощам? Навчіть їх цінувати свої досягнення.

Зміцнюйте почуття співчуття до себе. Допоможіть своїм учням зрозуміти, що вони можуть відчувати стрес, відволікатися і втомлюватися, а отже, вони можуть відчувати більші труднощі, виконуючи те, що раніше робили легко, або що вони роблять більше помилок, ніж зазвичай. Допоможіть їм зрозуміти, що наші тіла, емоції та мозок зайняті боротьбою з лихом. Тому ми можемо робити помилки частіше або бути менш мотивованими. Навчіть їх прощати себе і цінувати, що вони, насправді, борються з цією важкою ситуацією. Тому не забувайте бути гнучкими та адаптувати завдання та оцінки.

Висловлюйте почуття вдячності. Навчіть своїх учнів визначати багато речей, за що вони вдячні у своєму житті: обійми, любов батьків, пестощі їхнього домашнього улюбленця чи сонячний день. Допоможіть їм висловити почуття подяки іншим. Ви можете приділити кілька хвилин у своєму класі, щоб попросити своїх учнів намалювати або записати в щоденник те, за що вони вдячні кожен день. Ви можете створити коло подяки у своєму класі

та попросити учнів написати подяки своїм однокласникам. Увійдіть у коло, а потім заохочуйте учнів поділитися своїми думками.

Скринька зі скарбами. Допоможіть учням створити скриньку, в якій вони зможуть зберігати ті предмети, спогади, фрази чи думки, які змушують їх відчувати себе щасливими та спокійними. Вони можуть звернутися до цієї скриньки кожен раз, коли будуть почуватися сумно або безнадійно.

5. Заохочуйте здорові звички.

Допоможіть своїм учням визначити та застосувати здорові звички. Поговоріть з ними про важливість здорового харчування, гігієни сну, фізичних вправ та контакту з природою. Здорова та збалансована дієта, яка включає овочі, фрукти та сухофрукти, відіграє головну роль у підтримці нашого фізичного здоров'я та гарного рівня енергії. Сон від 8 до 10 годин на добу і дотримання режиму сну, наприклад медитація протягом кількох хвилин перед сном, читання книги та уникнення використання електронних пристроїв за годину до сну, покращують якість сну. Ви можете також поділитися відео, лекціями, іграми, які дають змогу вашим студентам зрозуміти, як здорове харчування та гарний сон є ключем до подолання кризи, оскільки вони допомагають нам бути фізично та психічно здоровими, покращують продуктивність у повсякденній діяльності та допомагають боротися зі стресом.

Поговоріть зі своїми учнями про важливість регулярних фізичних вправ. Було задокументовано, що 30 хвилин на день покращують кровообіг у мозку та збільшують секрецію нейромедіаторів, які допомагають створювати нейрони, які покращують навчання та пам'ять. Крім того, виконання фізичних вправ покращує настрій, підвищує рівень енергії, покращує увагу та допомагає контролювати рівень стресу. Зіткнувшись із катастрофою, важливо виділити дві-три години щотижневого шкільного планування на регулярні заняття спортом, гімнастику чи танці. Крім того, вчителі можуть практикувати міні-фізичні перерви на уроці, наприклад, трихвилинну розтяжку.

Включіть у свої шкільні заняття прогулянку в парку, активний відпочинок на свіжому повітрі, запровадження практики уважності в контакт з природою. Задокументовано, що 20 хвилин контакту з природою знижує рівень кортизолу (маркера стресу) у крові та покращує імунітет. Заохочуйте заняття, де учні можуть використовувати свої п'ять органів чуття для контакту з природою.

Виділіть час на заняттях, щоб допомогти своїм учням створити здоровий розпорядок дня, у якому вони зможуть збалансувати свій графік навчання, відпочинку, фізичних вправ, прийому їжі та сну. Надайте студентам ресурси, такі як щоденний контрольний список і порядок денний, щоб допомогти їм встановити розпорядок дня, який підходить для сімейних ресурсів і діяльності. Поговоріть з їхніми батьками або вихователями про важливість дотримання режиму, щоб діти та підлітки були фізично та психологічно здоровими. Запропонуйте сім'ї якомога більше дотримуватися розпорядку дня. Також запропонуйте заняття, якими батьки можуть займатися зі своїми дітьми: погуляти в парку, подивитися фільм, пограти в настільну гру або покататися на велосипеді. Повідомте, що під час кризи ми повинні надавати пріоритет зв'язку з нашими близькими.

6. Використовуйте техніки усвідомленості і розслаблення.

Багато шкіл запровадили у своїх класах уважність. Використання цих ефективних методів після катастроф може допомогти вашим студентам розслабитися і впоратися з напругою, тривогою або страхом.

Глибоке дихання

Зосередження нашої уваги на диханні допомагає нам відчувати спокій і розслаблення. Техніці глибокого дихання, яку ви вивчили для себе (Частина I, розділ 3), можна навчити своїх учнів. Але пам'ятайте, що коли ви навчаєте диханню або будь-яким заспокійливим вправам, важливо, щоб ви були спокійні та розслаблені. Техніка проста і полягає в поясненні учням того, як дихати повільно і глибоко. У класі чи на ігровому майданчику попросіть студентів сісти зручно. Потім повільно вдихніть через ніс протягом 3 секунд, затримайте дихання на 3 секунди, а потім повільно видихніть протягом 3 секунд. Повторіть це кілька разів, щоб учні зрозуміли ідею. Потім попросіть студентів дихати разом з вами. Ви можете попросити їх рахувати кожен вдих беззвучно або покласти руку на живіт, щоб відчутти дихання на своєму тілі. Це допомагає учням зосередити свою увагу під час виконання вправи. Повторюйте цю вправу зі своїми учнями хвилину-дві. Потім обміркуйте зі своїми учнями досвід виконання цієї вправи. Поговоріть про те що вони відчували у своєму розумі та тілі, і як дихання допомогло їм. Витратьте цей час, щоб дати їм зрозуміти, що вони можуть використовувати цю вправу, коли вони відчувають стрес, тривогу чи занепокоєння. Зосередження уваги на диханні – це спосіб повернути спокій, коли страхи або тривога наповнюють нас. Глибоке дихання допомагає нам заспокоїти свій розум і емоції, дозволяючи покращити нашу продуктивність у будь-якій діяльності (навчання, гри на інструменті). Закінчіть вправу, попросивши їх намалювати картинку або написати слово чи фразу, які допоможуть їм відчувати спокій.

Як тільки учні дізнаються про цю техніку, ви можете використовувати її для початку або завершення заняття, на перервах або в моменти, коли ви відчуваєте, що ваші учні неспокійні, занепокоєні чи напружені.

Ви можете адаптувати цю методику відповідно до віку ваших учнів. Наприклад, з маленькими дітьми можна навчити їх глибоко дихати, граючи з мильними бульбашками або надуваючи повітряні кульки. З дітьми старшого віку можна поєднувати дихання з рухами; наприклад, попросіть їх підняти руки під час вдиху, утримувати їх, затримуючи дихання, а коли вони видихають, опускати руки. Ви можете імітувати рух тварин або супергероїв. З підлітками можна поєднувати глибоке дихання зі спортом або рухами бойових мистецтв.

Розслаблення м'язів

Ця техніка полягає в скороченні та розслабленні м'язів тіла. Це дуже корисно для релаксації. Ви можете навчити своїх учнів цій техніці через гру «Статуя та ганчір'яна лялька». Навчіть своїх учнів напружувати м'язи тіла, імітуючи кам'яну статую, а потім розслабляти їх, імітуючи ганчір'яну ляльку. Практикуйте цю техніку сидячи. Покажіть своїм учням, як

скорочувати всі м'язи вашого тіла і тримати їх напруженими протягом 5 секунд, як статуя. Потім розслабте м'язи, як ганчір'яна лялька. Повторіть цю вправу три або чотири рази, а потім поговоріть з ними про те, що вони відчували. Що трапилося, коли вони перетворилися на ганчір'яну ляльку? Чи відчували вони спокій або стрес? Попросіть їх намалювати ганчіркову ляльку і написати слово спокій. Покажіть їм, що вони можуть використовувати цей прийом, коли відчують стрес або нервують. Вони можуть виконувати цю вправу вдома або на самоті.

Дивитися уважно

Ця техніка допомагає учням зосередити свою увагу на візуальній точці та навчитися контролювати себе, щоб менше відволікатися. Цю техніку можна виконувати в класі або на свіжому повітрі. Скажіть своїм учням, що в багатьох випадках ми дивимося, не звертаючи уваги, і ми перестаємо бачити важливі речі. Особливо, коли наш розум неспокійний, або коли ми занепокоєні чи напружені, ми припиняємо спостерігати за своїм оточенням. Зосередження нашого зору на об'єкті може навчити нас покращувати увагу та контролювати ті фактори, які можуть нас відволікати. Попросіть своїх учнів виконати таку вправу: попросіть учнів на хвилину зупинити погляд на об'єкті. Якщо вони відволікаються під час виконання цієї вправи, вони повинні докласти зусиль, щоб знову зупинити погляд на об'єкті. Ви можете використовувати будь-який предмет, який у вас є в класі, але він не повинен рухатися. Нарешті, обговоріть досвід і запитайте, чи було їм важко зосередитися на об'єкті. Що їм заважало? Навчіть їх, що увагу можна тренувати, як будь-який м'яз, і що його потрібно тренувати послідовно. Після того, як учні оволодіють технікою, можна ввести нову вправу: протягом хвилини спокійно і тихо спостерігайте за тим, що оточує. Потім попросіть їх спробувати відкривати в знайомих предметах нові об'єкти, деталі, кольори, які вони раніше не спостерігали. Відмінною ідеєю є використовувати цю техніку на свіжому повітрі. Попросіть своїх студентів практикувати цю вправу вдома або в парку, мета – спостерігати в тиші і спокої, намагаючись виявити об'єкти або деталі, які раніше не сприймалися.

Ви можете урізноманітнити цю вправу, тренуючи слухову увагу. Виконайте вправу, попросивши учнів закрити очі та прислухатися до звуків навколо них. Ви можете попросити їх зосередитися на конкретному звуці, а потім попросити їх знаходити нові звуки.

Використовуйте свою уяву, щоб створити місце спокою і благополуччя

Ця техніка полягає в тому, щоб уявити місце, в якому ви почувалися спокійно і розслаблено. Попросіть учнів закрити очі на кілька хвилин і уявити це місце. Це може бути будь-яке місце, де вони відчували себе розслаблено і спокійно, як-то пляж, парк, їх сад чи кімната. Попросіть їх глибоко дихати, уявляючи це місце. Крім того, керуйте їх уявою, сказавши їм спрямувати свою увагу на якийсь звук або об'єкт в уявленій картинці. Проговоріть з ними про те, як вони відчували і що вони відчували у своєму тілі та розумі. Повідомте їм, що цю техніку можна використовувати, коли вони відчують напругу або стрес.

Визначте і зупиніть негативні думки

Ця техніка полягає у розпізнаванні та припиненні негативних думок. Допоможіть своїм учням визначити їхні негативні думки та розпізнати, як вони проявляються в їхньому тілі (на

фізіологічному рівні), емоціях та вчинках. Ви можете попросити їх вести записи цих думок у своєму щоденнику. Потім ви можете навчити їх деяким прийомам, щоб зупинити негативні думки. Один із прийомів полягає в тому, щоб попросити своїх учнів уявити, що їхні думки знаходяться в річці. Коли з'являється негативна думка, перетворіть її на листок або шматок дерева і дайте йому текти за течією річки. Коли ця думка відходить, попросіть її використовувати техніку глибокого дихання. Крім того, ви можете використовувати деякі з технік розслаблення, яким ви навчилися, наприклад, розслаблення м'язів, уважний погляд або уважне слухання. Також ви можете використати свою уяву, щоб на хвилину повернутися до свого спокою і поєднати це з глибоким диханням.

Переформулюйте свої негативні думки

Переформулювання негативних думок допомагає вашим учням побачити щось позитивне в ситуації, яку вони вважають негативною. Ви можете навчити своїх студентів перефразувати свої думки більш позитивним чином. Ви можете почати з власних негативних думок і показати їм, як їх переформулювати. Наприклад, «люди, які захворіли на коронавірус, помирають». Ви можете перефразувати це, сказавши: «Якщо люди дотримуються соціального дистанціювання, носять маски та дезінфікують руки, дуже ймовірно, що вони не заразяться хворобою. Більшість людей, які хворіють, одужують. Крім того, у нас є вакцини, які допоможуть не заразитися вірусом». Заохочуйте своїх учнів виявити в себе негативну думку та поділитися нею. Потім, допоможіть їм перефразувати її. Мета методики полягає в тому, щоб показати учням, що їхнє мислення частково вірно, але вони неправильно зрозуміли позитивні сторони ситуації. Ця техніка допомагає учням зменшити напругу та зміцнити почуття надії. Не нехтуйте негативними думками своїх учнів, але мотивуйте їх висловлювати їх, щоб ви могли допомогти їм переформулювати їх у більш позитивний спосіб.

На нашому веб-сайті www.disastershock.com ви знайдете інші корисні ресурси – лекції, відео, вправи, пов'язані з образотворчим мистецтвом – щоб допомогти вашим студентам впоратися з «стихійним шоком».

Важливо зазначити, що пропозиції та прийоми, згадані в цьому розділі, не обов'язково виконувати одночасно. Скоріше використовуйте своє розуміння та рефлексію, щоб вибрати декілька технік, які найкраще підходять вашим учням у певний момент.

Нарешті, не забувайте використовувати будь-яку можливість, щоб підкреслити успіхи ваших студентів у техніках управління стресом та адаптивному подоланні. У ситуації кризи або лиха ви повинні допомогти їм цінувати свої добрі справи і досягнення. Необхідно посилити їх цінність і активну роль перед обличчям катастрофи. Аналогічно, коли ваші учні добре розуміють ці методи, ви можете заохочувати їх проводити ці прості вправи в класі. Це збільшує задіяність учнів, а також сприяє створенню спільноти.

Очікування щодо роботи учнів у класі під час катастрофи

Окресліть чіткі межі/очікування щодо поведінки

Під час відновлення дітям важливо повернутися до звичної рутини та життєдіяльності. У зв'язку з цим важливо, щоб вчителі не змінювали своїх очікувань щодо роботи учнів та їхньої поведінки, а робили необхідні зміни у структурі заняття у класі. Наприклад, якщо дітям

важко бути зосередженими під час уроку, потрібно кожні 15 або 30 хвилин робити з ними фізичні вправи (наприклад, встати і порухатися), щоб стимулювати увагу та концентрацію. Вередлива та негідна поведінка – це одна з форм поведінки, яку діти та підлітки можуть демонструвати у відповідь на природні катаклізми та травматичні події. Важливо, щоб вчителі встановлювали чіткі очікування щодо поведінки та повідомляли їх молодій людині. Як правило, молодь добре реагує на чітко окреслені межі та рутини, які передбачають ясно визначену поведінку та чітко сформульовані (і реалізовані) наслідки небажаної поведінки. Акцент має бути на наслідках послідовних і логічних, а не на каральних.

Вередлива та негідна поведінка може бути стандартною реакцією на травму, але також є звичайною поведінкою притаманною молодим людям. Тому завжди важливо дослідити витоки проблемної поведінки, перш ніж робити поспішні висновки про діагностику чи реалізацію наслідків та застосування дисциплінарних стратегій. Той факт, що молода людина демонструє небажану поведінку (навіть через рік після травми), не означає, що у неї розлад (наприклад, синдром дефіциту уваги, розлад поведінки). Навіть найруйнівніша поведінка може бути вираженням тривоги, пов'язаної з травмою.

Важливо реалізовувати наслідки, якщо очікування від поведінки не виправдовуються. Однак акцент слід робити на логічних наслідках, а не на наслідках, не пов'язаних з проблемою. Наприклад, дитину, яка не виконала домашнє завдання, можна попросити залишитися з учителем під час обіду, щоб виконати це завдання; дитину, яка відмовилася поділитися з іншою дитиною, просять віддати іграшку іншій дитині та вибачитися за свою поведінку; молоду людину, яка вживала нецензурну лексику, можна попросити витратити час обідньої перерви на пошук інших слів (у словнику), якими вона могла б висловити свої емоції.

Використовуйте систему «бадді» (приятелів) або взаємодопомоги.

У багатьох школах є система «бадді». Часто вчителі запроваджують цю систему після травми. Учні об'єднуються в пари з іншими учнями, щоб забезпечити підтримку кожного учня під час навчання в школі. Мета цієї системи не лише у тому, щоб діти не залишилися на самоті, а щоб забезпечити джерела емоційної підтримки кожній дитині. Система «бадді» може бути більш підходящою для дітей молодшого віку, але вчителі можуть подумати, як заохочувати підлітків підтримувати власні системи соціальної підтримки.

Хоча система «бадді» може бути найбільш корисною відразу після травматичної події, для деяких дітей вона може залишатися корисною і далі протягом певного часу. Деякі діти мають постійні труднощі, деякі можуть не любити бути на самоті, комусь може знадобитися постійна емоційна підтримка, а іншим може просто подобатися бути у команді.

Система «бадді» або підтримки може бути корисною для різних видів діяльності в класі (наприклад, для відвідування туалету, відпочинку, групових занять). Згодом система «бадді» може бути перетворена на систему більш розгорнутої підтримки та дружби, аби діти змогли звертатися до свого «бадді» як до джерела емоційної або академічної підтримки.

Безпечні місця для релаксації.

Усі класні кімнати можуть отримати користь від наявності безпечних місць, які призначені спеціально для молодих людей, коли вони відчувають труднощі в класі. Для деяких класів це може бути окрема кімната поряд з класною кімнатою, тоді як для інших це може бути місце для сидіння поза класною кімнатою. Ці зони можна використовувати, коли дітям чи підліткам потрібен час, щоб заспокоїтися, або якщо вчителю потрібен час, щоб поговорити з учнями індивідуально. Розміщення в цьому місці заспокійливих дитячих книжок або приладів для

тихих занять дасть дітям можливість зосередитися на чомусь іншому, поки вони знаходяться поза межами класу та вимог навчального процесу.

Можливо, знадобиться встановити правила, за якими молода людина може отримати дозвіл покинути класну кімнату або відвідати зону відпочинку. Підлітки можуть навіть попросити дозволу відвідати координатора соціального забезпечення учнів або шкільну медсестру. Діти молодшого віку можуть отримувати дозвіл за допомогою невербальних запитів (наприклад, за допомогою розміщення картки певного кольору на кутку їхнього столу, щоб вказати вчителю, що вони хочуть трохи відпочити або «розслабитися»).

Надайте вибір – здобудьте контроль

Часто, під час травматичної події, молоді люди можуть відчувати почуття безсилля або втрати контролю. Травматичні події, як правило, невідвладні молодій людині так само, як і наслідки цих подій. Одна зі стратегій, яка може бути корисною, — надати молодим людям можливість вибирати і можливість зробити внесок до навчального процесу. Надання дітям вибору та залучення їх до прийняття рішень може допомогти їм відновити відчуття контролю.

Приклади способів, за допомогою яких дітям можна запропонувати вибір або залучити їх до прийняття рішень:

Надання пропозицій щодо розважальних заходів під час занять у класі

Вибір між різними видами діяльності в класі (наприклад, читати книги, влаштування наукових експериментів)

Вибір між темами завдання (для дітей старшого віку - вибір між різними темами творів)

Допомога у виборі та організації заходів зі збору коштів.

Передбачайте важкі моменти і плануйте наперед

Цілком імовірно, що діти та підлітки можуть знову відчути деякі зі своїх симптомів або відчувати певний дискомфорт у важливі моменти. Річниці події, дні народження загиблих членів сім'ї, святкові дні (Великдень, Різдво, День матері, День батька) – усе це може бути особливо важким для молоді.

У ці періоди молода людина може демонструвати посилення емоційних труднощів і проблемної поведінки або у неї може з'явитися нова поведінка чи емоції, які викличуть страждання молодої людини або всього класу. Може бути гарною ідеєю спланувати заздалегідь і випередити такі випадки, а також у разі необхідності, надати додаткову підтримку. Для річниць, можливо, доведеться обговорити стратегії з іншими шкільними вчителями, адміністраторами та навіть членами сімей учнів. Важливо враховувати побажання сімей, які постраждали від травми.

Вихователі та школи можуть планувати події під час річниць, роблячи акцент на історіях виживання та позитивних аспектах, що вібулися після трагедії.

Вчителі також можуть звертатися до окремих студентів, якщо це доречно чи необхідно, і використовувати деякі з навичок, розглянутих вище, щоб визначити, чи знадобиться молодій людині додаткова підтримка протягом цього часу.

Готуйте дітей та підлітків до ситуацій, що можуть викликати реакцію

Деякі молоді люди, хоча в цілому і функціонують добре, все ще можуть постраждати від раптових і значущих подій або тригерів. Учителям може бути корисно попередити або підготувати дітей до будь-яких раптових подій. Наприклад, можливо, що студентів потрібно буде попередити про майбутні протипожежні тренування або перевірку сирени. Також можливо, що вчителям потрібно буде попередити дітей, якщо планується щось несподіване, наприклад, вимикання світла або використання гучних звуків.

Працюючи з дітьми старшого віку та підлітками, вчителям може бути корисно передбачати майбутні події, які можуть викликати реакцію. Наприклад, вчителі можуть заздалегідь підготувати учнів до майбутніх завдань або заходів, які можуть викликати емоції або спогади про події (наприклад, якщо майбутній клас включає обговорення стихійних лих, урок природничих наук, на якому обговорюються поняття, пов'язані з повеннями, урок англійської мови, що включає розслідування новин/історій про катастрофи). У цих випадках деяким молодим людям може знадобитися надати альтернативні види діяльності, в яких вони можуть брати участь.

Зосередьтеся на сильних і позитивних сторонах

Травматичні події, відновлення життя та розв'язання проблемних реакцій, що виникають у наслідку подій, залишаються у центрі уваги багатьох сімей протягом тривалого часу після трави. У результаті може бути дуже легко зосередитися на негативних речах, що відбуваються в житті молодої людини, включаючи проблеми з керуванням емоціями та поведінкою. Доволі часто трапляється, що мало уваги приділяється позитивній поведінці або стратегіям подолання, які демонструє молода людина.

Позитивне підкріплення або похвала за те, що молода людина зробила добре, не тільки змушує молоду людину відчувати себе добре, але й демонструє молодій людині, який тип поведінки їй слід продовжувати. Особливо важливо і досить легко для вчителів визнавати та зміцнювати сильні сторони, позитивну поведінку та стратегії подолання ситуації. Це не вимагає зусиль – можна просто похвалити учнів, коли ви помічаєте позитивну поведінку або особисту силу, яку вони розвинули або продемонстрували.

Допоможіть учням побудувати систему підтримки

Одним із найбільш жахливих наслідків після травматичних подій і стихійних лих є втрата спільноти. Для дітей та підлітків важливо вибудувати потужну систему підтримки. Іноді важливо переконатися, що у них є кілька джерел підтримки як у школі, так і вдома. Вчителі можуть допомогти молодим людям визначити, з ким вони можуть поговорити про складні ситуації та проблеми, які вони мають. Деякі діти можуть не знати, хто є координатором соціального забезпечення учнів, фахівцем по роботі з молоддю або шкільним радником. Вчителі також можуть допомогти учням визначити інший шкільний персонал, з яким вони можуть комфортно спілкуватися, у разі якщо їхній вчитель недоступний. Наприклад, вони можуть комфортно спілкуватися з вчителем фізкультури, директором або шкільною медсестрою.

Як завдяки мистецтву викладачі можуть допомогти студентам впоратись зі стресом

Творчість може бути потужним інструментом, який використовується, щоб допомогти учням вирішити емоційні та психологічні труднощі, які вони можуть зазнати, зіткнувшись зі

складними обставинами. Використання виразного мистецтва в класі може бути підтримкою не тільки студентів, а й вас, їхніх вчителів, у період кризи, під час переходу або після травматичних подій. Термін виразне мистецтво відноситься до образотворчого мистецтва, музики, драми, гри, танцю, або поезії. У цьому розділі буде висвітлено, як творчість можна використовувати як терапевтичний механізм подолання в школах, а також детально описано ряд директив у сфері виразного мистецтва, які ви можете використовувати, щоб підтримати стійкість учнів, самовираження та зв'язок із собою та іншими.

Під час тривалого стресу наша нервова система може застрягти в режимі боротьби чи втечі, що ускладнює такі речі, як критичне мислення, сприйняття нової інформації, запам'ятовування, прийняття рішень, вирішення проблем і зосередження уваги. Поєднайте цю боротьбу з проблемами, з якими вже стикаються діти сьогодні, і не дивно, що багатьом доводиться важко. Пропонуючи виразні форми мистецтва, такі як малювання, спів, танець і навіть гра, можна заспокоїти їх нервову систему і стати потужним способом підтримати їхній успіх як у класі, так і поза ним. Заняття мистецтвом дозволяє вимкнути механізм боротьби або втечі і активувати праву півкулю мозку учнів. Це важливо, оскільки наша права частина мозку відповідає за речі, які можуть полегшити навчання, такі як: увага, творчість, емоції, інтуїція та невербальне спілкування.

Наша мета — навчити наших дітей творчо мислити й вирішувати проблеми, озброївши якомога більшу кількість інструментів, щоб вони були готові протистояти будь-яким викликам, які зустрічаються на їхньому шляху. Розвиваючи творчість у класі за допомогою виразного мистецтва, ви допомагаєте підвищити самооцінку та допитливість, а також відновити любов до навчання. На відміну від тестів із варіантами відповідей, немає правильних чи неправильних відповідей, коли справа доходить до художнього вираження, і фокус завжди зосереджений на процесі, а не на результаті. Дозволяючи учням вибирати й експериментувати з різними видами художніх засобів, використовується навчання на основі вибору та допомагає розвивати почуття особистої автономії та свободи. Для студентів, які погано справляються зі стандартними способами навчання, такими як тести та звіти, вступ до мистецтва може відкрити їхній світ для нових і різних областей, у яких вони можуть досягти успіху та висловити себе без засуджень чи критики. Зміна фокусу з «думати й судити» на «відчуття та досліджувати» буде бажаною зміною для більшості.

Коли ви знайомите своїх студентів із мистецькими вказівками, детально викладеними на наступних сторінках, важливо підкреслити, щоб вони зосереджуються на тому, що вони відчують під час кожного процесу, а не на результатах чи як виглядає їхнє мистецтво. Ви пропонуєте їм потужні засоби невербального спілкування, і важливо, щоб їхні висловлювання були засвідчені, не приписуючи їм «цінності» на основі зовнішнього вигляду або рівня навичок. Наприклад, утримайтеся від відгуків, які зосереджуються на естетиці твору, наприклад: «Це красиво!» або «Ти такий талановитий!» Замість цього зосередьтеся на енергії, яка стоїть за виразом, або на тому, що ви відчуваєте, коли стаєте його свідком, кажучи такі речі, як: «Я відчуваю, що моє тіло розслабляється, коли я дивлюся на твоє мистецтво», «Я відчуваю, що посміхаюся, коли дивлюся на яскраві мазки пензля у твоєму творі», або: «Мені подобається автентичність та вразливість того, що ти створив!».

Наостанок, ваша роль в тому, щоб полегшити досвід для ваших студентів і утримувати простір, а не показати їм, як це зробити. Знову ж таки, у цих мистецьких процесах немає правильного чи неправильного, тож це шанс для вас також зняти тиск із себе, знаючи, що не

буде ніяких оцінок чи показників навчання. Це час, коли ваші учні створюють і втілюють власний досвід і набувають майстерності, використовуючи власні природні здібності творити. Кожна дитина креативна, і ваша робота полягає в тому, щоб просто створити неосудне, відкрите, співчутливе середовище, в якому вона почуватиметься достатньо вільною та безпечною для дослідження. Існує незліченна кількість заходів із виразного мистецтва, які будуть добре працювати в класі або віртуально, але ви можете почати з цих!

Творчий мозковий смітник

Для кого:

Учням віком 8+ та підліткам

Чому:

Емоції, від яких відмовляються та які пробують подавити, можуть в кінцевому підсумку накопичуватися в тілі і, зрештою, здаватися набагато більшими і викликати більше проблем і страждань. Ця директива є досить простим і прямим способом вивести накопичену енергію та емоції з тіла на папір або полотно. Результатом цього є те, що ці незручні відчуття можуть бути менш страшними або приголомшливими, якщо їх побачити у формі мистецтва або слів на аркуші папера.

Як:

Нехай ваші учні зіберуть декілька аркушів паперу або полотно (чим більше, тим краще, але працюйте з тим, що у вас є) разом із набором кольорових маркерів, олівців, кольорових олівців чи олійної пастелі. Будь ласка, зверніть увагу, що фарба зазвичай не рекомендується для цього, особливо акварель, оскільки плинність середовища може створити надто чуттєвий досвід для когось, хто вже відчуває сильні почуття, і може в кінцевому підсумку «залити» або переповнити його емоціями. Завжди важливо помічати, як ваші учні реагують під час використання різних художніх матеріалів, і притримуватися тих, які, допомагають учням відчувати себе краще, а не гірше.

Знайдіть хвилинку і запропонуйте своїм учням закрити очі та налаштуватися на те, що вони відчувають у своєму тілі, коли вони трічі глибоко вдихають. Вони можуть робити це і з відкритими очима, якщо так зручніше. Речі, які слід попросити врахувати студентам під час дихання:

- Які відчуття ви помічаєте?
- Де у своєму тілі ви їх відчуваєте?
- Чи мають ці відчуття температуру? Текстура? Колір? Ім'я?

Далі запропонуйте своїм учням відкрити очі та використати свої художні матеріали, щоб висловити відчуття, які виникли на їхньому папері чи полотні. Ці вирази можуть включати лінії, позначки, символи, розмазування, каракулі або навіть слова. Попросіть їх дозволити всьому, що з'явиться, з'являтися без засуджень чи піклування про те, як це

виглядає. Замість цього попросіть їх налаштуватися на відчуття від цього досвіду.



Запропонуйте їм встати або рухати тілом у спосіб, який їм зручний, коли вони творять.

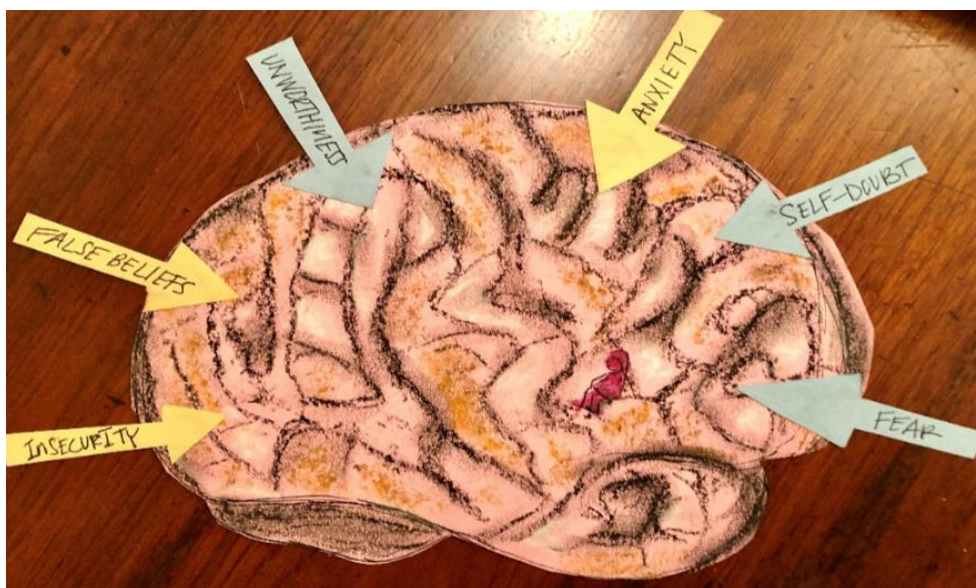
Суть полягає в тому, щоб дозволити всім “речам”, що наповнює їхні мізки і, отже, впливає на їхнє тіло, потрапити в їхнє мистецтво.

Після того, як студенти закінчать зі своїми візуальними виразами, запросіть їх до діалогу зі своїм твором мистецтва, промовляючи вголос або записуючи висновки. Питання, які їм слід розглянути під час діалогу:

- Про що розповідає вам ваш твір?
- Що ви хочете сказати своєму твору?
- Якби ваш твір мав назву чи ім'я, яким би це було?
- Що ти відчуваєш у своєму тілі, коли дивишся на свій твір?

Тепер, коли їхні важкі або приголомшливі емоції безпечно перенесені на їх полотно чи папір, доручіть їм створити «дім, гніздо чи печеру» для своїх творів, використовуючи будь-які матеріали, які вони мають під рукою (картон, папір, серветки, будівельний папір, палички, каміння, тощо). Нагадайте їм, що їхні твори мистецтва повинні якимось чином поміститися в їхньому новому будинку, навіть якщо це означає, що вони складаються або можуть пом'ятися, головне, щоб це відчувалось правильно.

Нарешті, запропонуйте своїм студентам розмістити свої «творчий мозковий смітник» у їх нових домівках і дозволити їхнім творам взяти невелику відпустку на годину, день чи тиждень (скільки, це потрібно), помістивши їх десь поза увагою. Це може бути під або всередині їхніх столів чи шафчиків, якщо ви навчаєтесь стаціонарно, або будь-яке безпечне місце в їхньому домі, якщо ви



займаєтесь віртуальним навчанням.

Доручіть своїм учням витягти свої «смітники мозку» наступного разу, коли їх охопить страх, тривога чи паніка, і дозвольте їхнім шматочкам служити символічним нагадуванням

про те, що їхні тривожні емоції зараз у невеликій відпустці. Можливо, навіть запропонуйте їм сказати їм вголос: «Дякую. Я знаю, що ти намагаєшся захистити мене, але ти мені зараз не потрібен. Ви не корисні, тому я відправив вас у невелику відпустку. Я дам тобі знати, коли ти мені знову знадобиться».

Запропонуйте своїм студентам створити новий «смітник мозку» щоразу, коли вони відчувають, що їхні емоції зашкалюють і їм потрібне місце, де їх можна покласти. Важливо також нагадати їм, що важкі емоції дозволені, їх потрібно відчути та пережити, але тоді їм потрібно дозволити рухатися далі, а не дозволяти їм застрягти.

Створіть свою супергеройську особистість

Для кого:

Учням 6-12 років, учням віком від 12+

*При використанні зі старшими учнями ви можете замінити слова «Моя супергеройська особистість» на «Альтернативна особа»

Чому:

Ця директива розроблена для того, щоб дати студентам відчуття власних можливостей і свободи свободи, а також допомогти регулювати свої емоції та поєднати їх із більш корисною для себе версією себе.

Як:

Попросіть своїх студентів уявити версію самих себе, яка думає та поводить так, щоб вони відчували себе безпечніше, менше боялися, були спокійніші чи сміливіші під час стресових чи травмуючих ситуацій. Для розваги ви можете назвати це їхнім «Супергеройське я!» Для старших школярів попросіть їх розглянути «альтернативну персону» або версію себе, яка відчуває себе та поводить саме так, як вони хотіли б показати себе під час кризи — найздоровішу або найкориснішу версію самих себе.

Потім запропонуйте їм створити 2-D або 3-D твір мистецтва (живопис, скульптуру, малюнок, ляльку тощо), щоб представити цю версію себе, використовуючи будь-які матеріали, які вони мають під рукою. Прикладами матеріалів можуть бути будівельний папір, тканина, фарби, маркери, засоби для чищення труб і глина або просто олівець і папір. Дайте своїм учням достатньо часу, щоб зосередитися на своїх творіннях у класі або вдома, якщо ви займаєтеся віртуальним навчанням.

Запитання, які ви можете запропонувати своїм студентам розглянути, коли вони створюють:
Якими характеристиками володіє ця версія себе?

Наприклад:

- Як вони рухаються?
- Як вони розмовляють?
- що вони носять?
- Вони мають іншу назву?
- Які думки вони думають?

Питання для старших школярів можуть бути такими:

- Які має вас?
- Які ваш
- Від



3-5 основних якостей ця версія звички склали б день? яких звичок потрібно

відмовитися?

- Ця версія вас мала б іншу назву?
- Що заважає вам бути цією версією себе щодня?

Коли ваші учні закінчать творити, попросіть їх зробити щось тривимірне, що вони зможуть одягнути, перебуваючи в «режимі супергероя». Прикладами цього можуть бути маска, накидка, корона, паличка, фарба для обличчя або головний убір. Для старших студентів, замість того, щоб створювати щось носити, ви можете попросити, щоб вони спілкувалися зі своєю альтернативною персоною. Ось декілька питань для старших школярів, які слід обдумати під час діалогу:

- Що ця нова версія вас хоче, щоб ви дізналися про неї?
- Яке повідомлення є у вас для цієї вашої версії?
- Що змушує вас почувати себе небезпечно в цій вашій версії?
- Де знаходиться ваша альтернативна версія?
- и є слово, яке ви можете сказати вголос, яке б могло викликати ваше «інше я»?

Ви можете закінчити цю вправу, повідомивши своїм учням, що вони можуть отримати доступ до їхнього «Супергеройського Я» в будь-який момент. Нагадайте їм, що наступного разу, коли вони переживають емоції, які їх турбують, вони можуть викликати своє Супергеройське «Я», чи Альтернативну персону, одягнувши створений ними аксесуар чи одяг, який вони зробили до свого оригінального твору мистецтва чи можуть навіть створити «Супергеройського Помічника».

Ви також повинні підкреслити, що бути «супергероєм» не означає заперечувати емоції — зокрема занепокоєння та страх, — а скоріше, ця персона є нагадуванням про те, що вони можуть відчувати й інші речі (сміливі, спокійні, креативні, веселі, корисні, люблячі тощо .) Ідея полягає в тому, щоб допомогти їм отримати доступ до більш корисних емоцій під час кризи, а не заперечувати, що повний спектр емоцій існує і все в порядку.

Старшим учням можна нагадати, що ця версія себе вже існує, є в них і доступна завжди, незалежно від зовнішніх обставин. У важкі часи запропонуйте їм прикидатися, ніби вони «грають роль» (притворюватися, поки вони не встигають), доки цей новий спосіб буття, почуття та мислення не стане другою натурою, і вони по-справжньому втілять особистість, яку вони створили.

Монстр тривоги

Для кого:

Дітям віком 6-10 років та підліткам.

Чому:

Мета тут полягає в тому, щоб допомогти студентам розібратися зі своїми почуттями і страхами навколо невідомого. Персоніфікуючи те, що викликає відчуття страху, роблячи його більш відчутним і дозволяючи їм вести діалог з ним, можна зменшити страх навколо цього і дати їм відчуття свободи влади над ситуацією.

Як:

Попросіть своїх студентів створити «монстра тривоги», використовуючи будь-які художні матеріали, які вони мають під рукою. Залежно від того, що є в наявності, це може бути малюнок, картина, лялька або вони можуть



скульптура,
будь-що інше, що
уявити.

Питання, які варто попросити студентам допомогти їм створити:

- Якби ваша тривога була монстром, твариною чи якоюсь відчутною «річчю», як ви уявляєте, як би вона виглядала?
- Якого кольору, розміру, форми та текстури?
- Чи буде це говорити? Як звучав би її голос?
- Чи можете ви дати йому нову назву?

Після того, як ваші учні закінчать створювати свої твори, запропонуйте їм взаємодіяти зі своїми творами, спілкуючись між собою.

Питання, які ви можете запропонувати своїм студентам розглянути під час діалогу:

- Що ви хочете сказати монстру тривоги? (або вставте сюди його нову назву)
- Що вави думаєте цей монстр тривоги хоче вам сказати?
- Чи можуть ваші друзі та родина також взаємодіяти з ним?
- Як ви думаєте, чому тут опинився монстр тривоги?
- Чи можете ви розповісти тьому монстру, як життя для вас змінилося з моменту його появи?

Далі запропонуйте своїм учням створити печеру або «бункер» для розміщення монстра тривоги, щоб він не міг їм заподіяти шкоди, і запропонуйте їм помістити його в нове житло та сховати десь із поля зору. Знову ж таки, використовуйте будь-які матеріали, які є у вас під рукою, наприклад, глина, будівельний папір або коробка для взуття.

Наступного разу, коли страх або паніка виникне в ситуації, яка викликає страх, нагадайте своїм учням, що монстр тривоги безпечно перебуває у своїй печері. Можливо, запропонуйте їм більше спілкуватися з монстром, якщо це необхідно. Дозвольте їм випустити свої емоції на монстра. («Я відчуваю себе поглинутим тобою!» «Я знаю, що ти тут, щоб захистити мене, але ти мені не потрібен, і ти повинен піти!») Потім запросіть своїх учнів доручити монстру повернутися до своєї печери. Ідея полягає в тому, щоб дати студентам відчуття волі щодо цієї «невидимої загрози», роблячи її більш відчутною та тим, з чим вони можуть реально взаємодіяти та з чим спілкуватися.

Вправи з рухами під музику

Для кого:

Дітям 10+ та підліткам

Чому:

Під час невизначеності та стресу ваше тіло може застрягти в «борись чи втечи», і в цьому дуже збудженому стані це нормально зазвичай бути одержимим думками про минуле чи хвилювання про майбутнє. Тому це може бути дуже корисно повернутися в режим “тут і зараз” завдяки звуку, дихання, розуміння свого тіла та руху, воно допоможе

заспокоїти нервову систему, приглядати за тілом та припинити цикл руйнування та катастрофи.

Як:

Попросіть своїх учнів знайти музику, яка їм подрбається, це може бути якась пісня, чи саундтрек із фільму, з яким вони відчують зв'язок. Як що ви проводите очні заняття, можливо ви можете попросити своїх учнів заздалегіть за день до заняття підготувати їхню музику та навушники для наступного уроку. Якщо ви проводите віртуальний урок, ви можете попросити підготувати музику завчасно, чи навіть під час уроку.

Коли ваші учні вже обрали для себе музику, ви можете запросити їх просто відчутти комфорт там де вони знаходяться. Якщо ваш урок проходить в класі, запропонуйте дітям знайти приватний куточок для себе в класі, незалежно від того чи вони будуть стояти чи сидіти. Якщо вони перебувають у своїх будинках, попросіть їх знайти місце в приміщенні або на вулиці, де вони можуть мати приватність і місце де вони можуть рухатися.

- Далі запропонуйте своїм учням приділити кілька хвилин, щоб закрити очі і познайомитися з процесом дихання. Попросіть їх зосередитися на відчуттях у своєму тілі, коли їх живіт і легені наповнюються повітрям, і вони повільно випускають повітря. Можливо, ви можете запропонувати їм спробувати видати тихий звук, коли вони випускають дихання, і подивіться, як це змінить їхній досвід. Запропонуйте їм відчутти своє тіло (або ноги, залежно від того, сидять вони чи стоять) міцно стоячи на землі, і помітити все, що є правдивим як про них самих, так і про їхнє безпосереднє оточення в цей момент. Вони можуть висловити ці усвідомлення вголос, прошепотіти їх або просто сказати собі.

Приклади речей, які ви можете заохотити їх помітити, і «заяви щодо обізнаності», які вони можуть зробити:

- «Я помічаю, що в цей момент почуваюся спокійно і безпечно».
- «Я відчуваю запах мокрої фарби з наших арт-проектів сьогодні».
- «Я відчуваю теплий вітер на своєму обличчі».
- «Я відчуваю, як мій живіт рухається і висувається, коли я роблю довгі, повільні вдихи».
- «Я відчуваю, як б'ється моє серце, коли я прикладаю руку до грудей».
- «Я чую щебетання птахів».

Після того, як ви дасте своїм учням достатньо часу, щоб створити відчуття зв'язку зі своїм фізичним тілом та оточенням, запропонуйте їм або вставити навушники (якщо вони в класі) або вимкнути мікрофон (якщо вони навчаються дистанційно) і включити свою музику.

Попросіть їх спершу дати собі час посидіти або постояти в тиші, зосередившись виключно на звуках, які вони чують, запропонуючи їм звернути особливу увагу на ритм, інструменти, ритм і тексти їхньої музики.

Далі запропонуйте їм усвідомити різницю в тому, як вони почувалися у своїх тілах у тиші до початку музики, і як вони відчуваються у своєму тілі зараз, коли грає їхня музика.

Приклади деяких соматичних відмінностей, які ви можете заохотити їх звернути:

- Ваш пульс збільшився?
- Ваше дихання прискорилося? Сповільнений?
- Чи змінилася температура вашого тіла?
- Ви відчуваєте бажання рухатися?

Давши студентам час, щоб зв'язатися зі звуком музики та фізичними відчуттями в їхньому тілі, запропонуйте їм почати рухатися в такті так, як їм подобається. Обов'язково нагадайте їм, щоб вони намагалися не зосереджуватися на тому, як виглядає те, що вони роблять, а тримати їхню увагу на тому, як це відчувається.

Дозвольте своїм учням поринути в досвід абсолютно вільного руху тіла (вони можуть закрити очі, якщо це допоможе) і займайтеся цією справою стільки часу, скільки на це відводиться часу у вашому класі. Нагадайте їм, що, якщо нав'язливі або тривожні думки про минуле чи майбутнє намагаються прийти, вони можуть повернути свою увагу до теперішнього моменту, коли їхнє тіло реагує на музику. Ідея полягає в тому, щоб вони практикували заземлення себе та свого досвіду в сьогоднішній день, не дозволяючи своїм думкам блукати в далеке минуле або невідоме майбутнє.

***Додатковий крок на вибір:**

Запропонуйте своїм учням взяти великий аркуш паперу та кольорові олівці, фломастери, пальчикові фарби або будь-які інші художні матеріали, які у них є, і продовжувати рухати своїм тілом, додаючи кольори, лінії та позначки на свій папір. Під час цього вони можуть продовжувати тримати очі закритими, щоб не зосередитися на тому, як виглядає твір. Нагадайте їм звернути увагу на те, як вони відчувають себе вираз. Ідея цього останнього кроку полягає в тому, щоб дозволити їм передати та висловити енергію, яку вони відчувають у своєму тілі від рухів та музичних вправ на папір. Що призведе до візуального вираження їхньої енергії в цей момент. Дозвольте своїм учням продовжувати творити, поки ви не відчуєте (або вони не повідомлять) відчуття, що вони налаштували свою свідомість на сьогодні.

Художня асамблея найближчого довкілля

Для кого:

Діти 8+ та підлітки

Чому:

Травма може змусити наш світ відчувати себе маленьким і змусити нас загубитися у власних тривожних думках. Природа — це одна константа, до якої ми можемо звернутися, щоб допомогти своєму розуму зосередитися на чомусь поза нами, зв'язати нас із нашим безпосереднім оточенням, розширити нашу уяву та допомогти нам відчути себе заземленими та зосередженими.

Як:

Створення тривимірного мистецтва з використанням об'єктів, що знаходяться в найближчому оточенні, зокрема тих, що знаходяться в природі, називають *асамблеєю* або *природним асамблеєм*.

Запропонуйте своїм учням створити власні збірки, досліджуючи їх безпосереднє оточення та збираючи будь-які об'єкти, які їх приваблюють. Якщо ви перебуваєте в класі, це чудова можливість вийти на вулицю, а якщо ви навчаєтеся дистанційно, учні можуть досліджувати свої власні подвір'я. Попросіть їх побачити навколишнє середовище новими, допитливими очима і зосередитися виключно на своїй «місії пошуку їжі», відклавши всі інші думки чи турботи в сторону. Процес повільного збирання об'єктів може слугувати медитацією, виконується з наміром, не поспішали



якщо він усвідомлено та щоб ваші учні з дослідженням.

Тих учнів, що не мають дворів і не мають доступу до природи, ви можете запросити стати дослідниками у власних будинках чи спальнях. Дайте учням достатньо часу, щоб зібрати різноманітні предмети для роботи (ви можете запропонувати їм використовувати паперовий пакет, кошик або невелику коробку, щоб зібрати свої речі, щоб полегшити пошук їжі) і, коли вони будуть готові, попросіть їх знайти рівну поверхню, на якій вони можуть розкласти всі свої відкриття.

Окрім знайдених об'єктів, ви також можете запропонувати своїм учням використовувати матеріали колажу як частину їхньої збірки. Це можуть бути слова та/або зображення, вирізані чи вирвані з журналів, газет, старих книг, календарів чи навіть небажаної пошти. Далі запропонуйте студентам розпочати збирати свої об'єкти таким чином, щоб їм було зручно, нагадуючи їм, що це інтуїтивний процес без «правильного чи неправильного». Не треба заставляти своїх учнів щось клеїти, натомість нехай це буде плавним процесом, без перманентного ефекту.

Приклади того, що можна говорити своїм учням, щоб направити їх процес створення:

- Уявіть, що ваша асамблея- це маленький світ в якому ви вирішуєте як все має виглядати і відчуватись
- Ви маєте свободу змінювати ваш світ, якщо ви незадоволені ним, змінюючи положення речей, додаючи чи забираючи елементи.
- Де б ви могли помістити себе у своєму «світі», якби стиснулися і стрибнули у свою асамблею? Що б ти робив? Як себе почував?

Як тільки у студентів буде достатньо часу, щоб створити хоча б одну збірку (деякі можуть працювати швидко і мати достатньо матеріалів, щоб зробити ще), запропонуйте їм

сфотографувати свої творіння за допомогою телефону, камери чи іншого пристрою. Якщо ви перебуваєте в класі, можливо, ви можете сфотографувати їх роботу для них, якщо користуватися телефонами заборонено. Оскільки їхні творіння не склеєні та будуть розібрані, наявність фотографії дозволяє їм повернутися до своїх світів, коли їм того



захочеться.

Нарешті, запропонуйте своїм учням розібрати свої творіння і повернути знайдені об'єкти в природу, або покласти їх у коробку, щоб використовувати їх у майбутніх збірках. Цей процес покликаний нагадувати про те, що те, що відбувається у великому світі, також є непостійним і що важкий час пройде. Зосередженість цієї вправи на природі та використанні предметів, знайдених у природі, також може слугувати можливістю поговорити про цикли смерті та відродження, якщо це здається доречним.

Вчителі, вас просять робити надзвичайні речі за надзвичайно складних обставин. Цей розділ зосереджений на тому, як допомогти своїм учням подолати тривалий стрес за допомогою виразних мистецтв, але надзвичайно важливо, щоб ви також знайшли способи впоратися зі своїм стресом. Ми запрошуємо вас подумати про використання мистецтва у вашому власному житті, щоб опрацювати та висловити те, що виникло у ці нестабільні часи. Усі вправи, описані вище, можуть використовуватися і дорослими, і ви навіть можете виконувати їх разом зі своїми учнями. Моделювання важливості догляду за собою та психічного здоров'я є, мабуть, найважливішим подарунком, який ви можете їм зробити. Нехай мистецтво надасть вам не тільки сили, але й веселі способи збагатити своє життя та життя ваших студентів!

Як діти можуть допомогти підчас катастрофи

Вчителі та діти шкіл є медичними працівниками

У звіті про здоров'я у світі за 2006 рік, опублікованому Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), медичні працівники визначаються як «всі люди, які беруть участь у діях, основна мета яких полягає в зміцненні здоров'я». Цей звіт відобразив кризу кадрів охорони здоров'я через руйнування ВІЛ/СНІДу, прискорення міграції робочої сили та хронічне недостатнє інвестування в людські ресурси на глобальному рівні. Визначення було створено під таку критичну ситуацію і в ньому написано, що матері є медичними працівниками для своїх дітей вдома.

Відповідно до цього визначення, шкільні вчителі також можуть діяти як медичні працівники, особливо під час стихійних і техногенних катастроф. У цій книзі добре описано, як вони можуть функціонувати в такій ролі. Однак школярі іноді можуть виступати медичними працівниками для себе, своїх однокласників, членів сім'ї і навіть своїх вчителів.

Після Великого землетрусу в Східній Японії 11 березня 2011 року школярі вжили заходів, щоб подолати трагічні обставини, навіть втративши свої будинки, друзів і членів сім'ї. 18 березня, після тижня перебування в аварійному притулку при шкільному спортзалі, семирічна дівчинка (другий клас початкової школи) випустила унікальну стінгазету. Її ідея полягала в тому: «Я хочу підняти настрій всім у притулку, тому що люди тут, здається, знеохочені». У стінгазеті вона збирала лише радісні історії, якими ділилася, коли писала. Вона отримала назву «Fight»(бій, боротьба), і її нові друзі в притулку ділилися радісними подіями. У першому номері було написано: «Ви (дорослі) зараз живете в несприятливих умовах, але давайте боротися за майбутнє! Ми також зробимо все можливе». Вони повідомили багато історій у цій газеті: «приїхала команда волонтерів з Осаки, і вони приготували теплий і смачний місо-суп зі свинини», «всім на перекус подавали чудові пончики», «ми знайшли цвітучі тюльпани». Загалом вони випустили 50 стінгазет до 3 травня, коли більшість людей переїхала у тимчасові житла. Дівчина, яка розпочала ініціативу, каже: «Оскільки люди, які читали газету, говорили зі мною з посмішкою, мене це також підбадьорило».

Ми схильні вважати, що діти шкільного віку вразливі, і допомагати їм повинні шкільні вчителі. Однак, як показано у наведеній вище історії, іноді ми можемо знайти протилежну ситуацію під час і після катастрофи.

Рух “Від дитини до дитини” у світі

Така сила і мужність дітей були добре відомі в Африці, Азії та інших місцях з обмеженими ресурсами. У 1978 році доктор Девід Морлі та доктор Х'ю Хоуз концептуалізували це як підхід від дитини до дитини. Як написано на веб-сайті (www.childtochild.org.uk), «Від дитини до дитини(Child to Child) є першовідкривачем участі дітей. Починаючи з 1970-х років ми співпрацюємо з провідними світовими агенціями та заохочуємо їх, навчити дітей залишатися в безпеці, залишатися здоровими, розвивати свій потенціал – і мати право голосу в питаннях, які їх стосуються». У ньому також згадується, що «коли діти працюють разом, вони можуть змінити свій світ». У відповідь на пандемію COVID-19 вони також створили спеціальний сайт з різними ресурсами (Highlighting Resources: ECD, COVID-19 Response - Child to Child).

Розуміння та зміцнення потенціалу шкільних дітей має бути однією з додаткових ролей шкільних вчителів під час катастрофи. Таким чином, це дає можливість школярам

допомагати собі та іншим. Як багато шкільних вчителів можуть відчувати під час і після стихійних лих, бачити усміхнені обличчя шкільних дітей є безцінною нагородою за їхню працю. Коли вчителі допомагають дітям в школі, школярі, в свою чергу, виявляють свою вдячність, і вони свідомо чи несвідомо допомагають шкільним вчителям. Не слід забувати і відкидати цінність допомоги школярів, яка впливає на викладачі і тоді підтримка шкільних вчителів буде тривалішою.

“Від дитини до дитини” в дії

Окрім того, що вчителі можуть зробити зі школярами під час катастрофи, школярі можуть багато зробити, щоб допомогти собі та іншим. Часто діти краще знаходять правильні способи допомогти один одному. Зокрема, старші діти можуть допомогти молодшим. Вони можуть виготовляти іграшки, читати казки, навчати пісень і танців молодших дітей. Нижче наведено ще деякі вибрані конкретні уроки, винесені з дій, здійснених в Ємені (водопостачання та гігієнічні заходи в таборах біженців Сомалі), Хорватії (з метою підвищення обізнаності про міну) та інших місцях з обмеженими ресурсами.

Знати

Діти мають знати:

- Що поведінка друзів, членів родини та інших дорослих може бути спричинена стресовими ситуаціями
- Що діти потребують особливої уваги та допомоги, щоб навчитися розуміти та висловлювати свої почуття в катастрофічних ситуаціях
- Що важливо залучати дітей з обмеженими можливостями до ігор і інших заходів в складних обставинах

Діяти

Діти мають:

- Прияти участь в розповідженні повідомлень щодо здоров'я, які відносяться до їх ситуації
- Організувати та приймати участь в спорті, іграх, спектаклях, та вокальних вправ для того щоб допомогти собі та іншим весело проводити час
- Розпізнавати та залучати дітей з обмеженими можливостями до всіх заходів

Відчувати

Діти мають:

- Відчувати занепокоєння щодо почуттів інших дітей та підлітків, які втратили членів сім'ї або мали інший неприємний досвід.
- Відчувати здатність прислухатися до турбот інших дітей.
- Не відчувати провини, коли друзі чи сім'я здаються злими, пригніченими або замкнутими.

«Принцип терапії людини, що допомагає» доктора Френка Риссмана передбачає, що «коли людина надає допомогу іншій людині, то сама теж може отримати користь». Діти шкільного віку можуть стати такою особистістю під час і після катастроф.

Як травмо-інформована школа може бути корисною для студенту

У 1997 році в дослідженні, проведеному між Kaiser Permanente (Сан-Дієго, Каліфорнія) і Центрами контролю та профілактики захворювань (CDC), (Атланта, Джорджія), за участю 17 500 осіб середнього класу, народилася концепція несприятливого дитячого досвіду (ACES). Спочатку зосередившись на ожирінні, втраті та відновленні ваги, співдослідники, доктор Вінсент Фелітті з Kaiser і Роберт Анда з CDC, дізналися, що багато медичних захворювань насправді були пов'язані зі значними травматичними переживаннями в дитинстві. З тих пір їхня робота, поява ACES та побічного продукту токсичного стресу змінили сфери медицини, психічного здоров'я, громадського здоров'я та політики, освіти, права та законодавства. Постійно зростаючи в Сполучених Штатах Америки, усвідомлення ACES як кризи громадського здоров'я також поширилося на міжнародному рівні.

Оригінальне дослідження було зосереджено на таких неприємностях — емоційному, фізичному та сексуальному насильстві; з матір'ю в дома поводитися жорстоко; зловживання психоактивними речовинами в побуті; психічні захворювання в родині; розлучення та сепарація батьків; ув'язнення батьків в сім'ї. В даний час сценарії нещасних випадків були розширені, щоб включати безліч несприятливих переживань, таких як свідки жорстокого поводження з братом або сестрою, свідки взаємної бійки між батьками, насильства в громаді, перебування без житла, жертва сексуальної експлуатації, участь у системі прийомного піклування, втрата члена сім'ї через депортацію. Хоча страждання не слід порівнювати, переживання підступних повсякденних наслідків структурного та системного расизму тепер включено як важливі біди.

Дебати про «природу й виховання» набули нових вимірів із дослідженням ACES. Негативні переживання в дитинстві не тільки викликають фізичні захворювання, а й завдають шкоди серцям і душам дітей. Ранній вплив сильного стресу впливає на розвиток мозку та його структуру. З'явилася новіша концепція токсичного стресу. Цей досвід характеризується потоком гормонів — адреналіну, кортизолу, що протікає по тілу й мозку. Подумайте про реакції втечі, переляку та завмирання, пов'язані з травмою. Особливо проблематичним є той факт, що токсичний стрес має власне всепроникне життя і є постійним. Це має дуже злоякісний ефект.

Як би руйнівними не були несприятливий досвід дитинства та токсичний стрес, є багато доказів пом'якшення його наслідків. І мозок, і тіло прагнуть до зцілення. Розглянемо роботу, яку проводили з постраждалими від інсульту та з черепно-мозковими травмами. Дані свідчать про те, що зміни здорового способу життя в харчуванні, вправах та гігієні сну є основоположними для процесу одужання. Заходи щодо психічного здоров'я сприяють оновленню духу.

Цінність підтримуючих стосунків також має вирішальне значення для благополуччя. Визнання та культивування «п'яти захисних факторів» як частини сімейного благополуччя сприяє адаптації сім'ї в умовах кризи. Адаптивність батьків, соціальні зв'язки; мати конкретну підтримку у скрутний час; знання про позитивне батьківство та розвиток дитини, прагнення до соціальної та емоційної компетентності дітей — усе це включено до сукупності атрибутів, які підвищують стійкість сім'ї. Бувають випадки, коли захисні чинники сім'ї скомпрометовані. Позитивне батьківство не пропонує жодного посібника чи диплома вишу. Стати батьком – це вправа в спробі накреслити невідоме. Батьки, які пережили власний несприятливий досвід у

дитинстві, можуть опинитися під загрозою. Життя в нинішніх негараздах — економічна боротьба є звичайним явищем — бере своє.

Проте врахуйте, що сім'я – не єдиний заклад, в якому проживають діти. У середньому дитина проводить у школі 35 годин на тиждень, не так вже й мало часу. Як навчальні заклади можуть запропонувати власний комплекс захисних факторів. Ніхто не припускає, що сім'ю можна замінити, але є надія, що школи можуть запропонувати учням безпечне середовище. Що може включати такий контекст?

Нижче наведено деякі історичні та сучасні приклади того, як школа може запропонувати безпечний притулок для успіхів у навчанні в середовищі, яке задовольняє потреби всієї дитини, залучаючи сім'ї та опікунів. Ці школи стали інституціями, інформованими про травми, які акцентують увагу на елементах знань, компетентності та чуйності для всіх своїх членів. Ніхто – адміністратори, вчителі, допоміжний персонал, допомога з опіки – не звільнений від реалізації філософської передумови добробуту для себе та інших у всіх взаємодіях. Культурна скромність і чутливість є ознаками взаємодії. Травмо-інформована школа сповнена системних змін.

Перший натяк на те, що школи є безпечними притулками, з'явився зі створенням шкіл святилища, милосердя та уважності. Сандра Блум, доктор медичних наук, психіатр з Університету Дрекселя, Філадельфія, штат Пенсільванія, вважається засновницею ненасильницького середовища (Блум, 1997). Вона розуміла, що навчання не може відбуватися в небезпечному середовищі. Так само були створені школи співчуття, де акцент робиться на зосередженості, стійкості, емпатії та зв'язку. Уважні школи виділяють методи навчання, спрямовані на те, щоб бути в даному моменті, щоб пом'якшити реакції «боротися, втекти та завмерти», пов'язані з травмою та токсичним стресом.

Зовсім недавно школи зосередилися на навчальній програмі соціального емоційного навчання (SEL). Цей підхід, заснований на діяльності, допомагає учням у розумінні та застосуванні знань і навичок, розроблених для емоційної регуляції. Незважаючи на те, що існують «набори», які підкреслюють ці навички, школам не обов'язково витратити гроші на впровадження підходу з урахуванням травм. Повсякденний життєвий досвід, поточні події, соціально-політичні явища, актуальні проблеми людського стану, проблеми, що стосуються розвитку дітей та підлітків — це лише деякі з тем, які є значущим матеріалом для соціального емоційного навчання та мистецтва співчуття.

Травмо-анормовані школи, орієнтовані на процес, а не на програму. Важливою ознакою шкіл, інформованих про травми, є прагнення отримати доступ до академічної програми через забезпечення безпечного середовища. Досягнення гальмується, коли психосоціальні та емоційні потреби не задоволені. Важливо знати, що ці школи не позбавлені дисциплінарної політики; однак така практика не базується на відчуттях сорому чи на покараннях. Співчуття до наслідків стає центром для ефективних способів протистояння складній поведінці. Емоційний інтелект у поєднанні з академічними досягненнями є зірковим поєднанням властивостей для розвитку яскравого розуму в людській істоті. Прийняття лідерської позиції, яка пропонує зацікавленість у дослідженні складної поведінки з питанням «що трапилося?» а не «навіщо ти це зробив?» задає інший тон для мінімізації конфлікту.

Як ці нові погляди на здоров'я школи можуть вплинути на такі зміни? Важливим фактором для того, щоб рухатися в цьому напрямку були б спільні зусилля як адміністраторів, так і вчителів у співпраці з більшою шкільною спільнотою, особливо з сім'ями. З чого можна почати самостійно як класний вчитель, коли грандіозні системні зміни здаються невлотимими? Нижче наведено 10 початкових думок щодо створення безпечного притулку в класі.

1. Створіть спільноту в класі як контекст безпечного навчання, тримаючись того, щоб правила були чіткими та зрозумілими. Будьте впевнені, тверді та турботливі.
2. Дозволяйте різноманітні словесні висловлювання, які відповідають різноманітним студентським культурам.
3. Адаптуйте позицію, згідно з якою існує визнання реальності того, що навчальна програма не буде скомпрометована за час, проведений на кліматі в класі.
4. Запропонуйте гнучкість плану уроку, коли навчання заважають великі почуття. Зупиніть потік і перейдіть до розмови про відновлення, перш ніж повернутися до уроку.
5. Забезпечте класну кімнату невеликими іграшками, які зменшують тривожність, які часто називають «непосидами». Ці невеликі ручні предмети забезпечують вихід для зайвої енергії. Вони забезпечують механізм фільтрації, щоб направляти потік додаткової сенсорної інформації, не відволікаючи класу в цілому.
6. Створіть та тримайте спокійну манеру поведінки
7. Регулярно встановлюйте короткий розпорядок спільних кіл, щоб дозволити висловлювати стурбованість студентів і провокаційні теми. Утворюється коло з учнями обличчям усередину, безпечне місце, з рекомендаціями щодо спільного використання та дозволом не говорити.
8. Стратегічно розраховуйте час на перерви, короткі перерви від уроку, щоб запропонувати учням альтернативу сидінню на одному місці. Розтяжка, біг на місці, рукостискання, виконання танцювальних рухів під музику — все це дозволяє крові текти по всьому тілу і до мозку.
9. Подумайте про ритуали почату та закінчення, на початку та наприкінці занять чи діяльності, щоб забезпечити перефокусування з переходами. Такі практики можуть включати момент спокійного роздуму, можливість писати про власний поточний емоційний стан.
10. Здійснюйте соціальні емоційні навчальні заходи на рутинній основі.

Наведені вище пропозиції забезпечують адаптацію вчителя та учнів протягом дня.

Якщо віра полягає в тому, що немає студентів, які зазнали труднощів, і що токсичний стрес не впливає на життя студентів, то яка шкода буде від прийняття філософії, згідно з якою емоційне здоров'я студентів і співробітників цінується так само, як академічний успіх? Існує велика ймовірність того, що, якби школи, інформовані про травми, були нормою, це спеціалізоване середовище протистояло б потребі впроваджувати або змінювати фокус школи під час катастрофи.

Частина 3: Стратегії, щоб впоратися для спільноти школи та сім'ї **Як директори шкіл можуть допомогти під час катастрофи?**

Наші школи є центром спільноти. Усі члени громади, учні, вчителі, співробітники та сім'ї мають свої зобов'язання в процесі досягнення спільної мети – виховання всіх учнів у турботливому та довірливому середовищі. Як керівник школи, директори несуть величезну відповідальність у «звичайні» часи, а тим більше в такі часи, як ця безпрецедентна криза пандемії, інші трагедії чи стихійні лиха. Роль директора школи серед цих викликів багатогранна і часом може бути непростою. Як лідери, директори під час цих криз, повинні будуть зібрати свій інтелект, свої численні навички та розвивати міцність своїх стосунків у шкільній спільноті, щоб вирішувати складні проблеми, які часто виникають без попередження. З одного боку, директор повинен негайно керувати матеріально-технічним забезпеченням, повсякденною роботою школи, особливо тими, які потребують численних кроків для введення в дію нових режимів щоденного навчання та діяльності.

У той же час директор повинен задовольнити численні потреби персоналу та громади та знайти шляхи для внесення необхідних змін, щоб покращити всі аспекти школи під час цієї кризи, часто встановлюючи нові традиції чи нові норми. Це включає підвищення кваліфікації вчителів, доступ до технологій, витратних матеріалів і, можливо, харчування для студентів. Негайні потреби персоналу, студентів та сімей вимагають розвитку каналів комунікації для інформування та підтримки. Обов'язком директора є надавати членам шкільної спільноти інформацію та ресурси, які їм необхідні для підтримки атмосфери, сприятливої для викладання та навчання.

Однак, на додаток до керування широким спектром дій, необхідних для підтримки функціонування школи в надзвичайні часи, директори також покликані надавати емоційну підтримку та підтримувати зв'язок з різними членами спільноти. Як директори можуть бути активними, надаючи таку підтримку та заспокоєння студентам, співробітникам та сім'ям, визнаючи їхні потреби та шукаючи шляхи їх вирішення? Наведені нижче пропозиції можуть допомогти вам розробити кроки для підтримки вашої шкільної спільноти під час катастрофи:

КОМУНІКАЦІЯ

Спілкування є рушійною силою у наданні підтримки та заспокоєння шкільній спільноті. Надання даних і фактів, обмін планами та заохочення мають особливе значення, коли настає криза. Налагодження регулярного та постійного спілкування між усіма членами шкільної спільноти є тим клеєм, який тримає всіх інформованими, зацікавленими та зв'язаними.

Забезпечте регулярне безперервне спілкування, надаючи:

Доступність директора та персоналу: Повідомте шкільній спільноті, що ви та ваш персонал доступні. Встановіть системи для прямого зв'язку та прагніть максимально швидко реагувати. Допоможіть учням, вчителям та родинам почуватися комфортно та затишно. Будьте добрими, спокійними та співчутливими.

Інформацію: бути каналом для інформації зі шкільного округу, а також конкретних оновлень щодо вашої школи. Інформаційні розсилки електронної пошти та робо-дзвінки співробітникам і сім'ям дають можливість кожному повідомити про важливу інформацію та обставини, особливо на ранніх етапах кризи. Батьки будуть впевнені в тому, що школа робить все можливе, щоб бути інформативним, підключити, встановити та підтримувати

розпорядок дня та структуру, враховуючи благополуччя та безпеку учнів, що є найважливішим.

Щотижневі брошури для студентів та сімей: створіть або продовжуйте регулярні щотижневі брошури. Зазвичай такі брошури розповідають про заходи, надають інформацію про події та повідомляють студентам про можливість брати участь у позакласній діяльності. Підтримка нової норми шкільної спільноти вимагає творчих способів підтримки активності та залучення учнів.

Приклади віртуальних подій: Віртуальна Естрадна Виставка; Конкурс Плакатів, Віршів або Есе на Честь Особливого Свята; Культурні Події, Такі як Місячний Новий рік, Сінко де Майо, Місяць Чорної Історії, Весна. Підтримка зв'язку з викладачами та співробітниками під час онлайн, регулярних зустрічей викладачів та заходів з підвищення кваліфікації. Включіть процес реєстрації, запрошуючи викладачів поділитися думками та почуттями, занепокоєннями або внести пропозиції та запити. Проявляйте співчуття, чуйно реагуючи на їхні потреби, і звертайтеся до вчителів на індивідуальній основі, якщо визначите, що потрібна додаткова підтримка.

Комюніке факультету: брошура факультету може стати способом підбадьорити та надихнути співробітників під час кризи: продовжувати йти вперед, підтримувати своїх студентів та колег, розвивати стійкість та здорові практики догляду за собою.

Можливі рекомендації щодо підтримки своїх студентів включають розмову зі студентами про кризу, про те, що відбувається, і поділитися можливими стратегіями подолання. Уникання розмов про кризу може дати студентам повідомлення про те, що їм не бажать допомагати. Крім того, попередьте викладачів, щоб вони спостерігали за змінами в поведінці своїх студентів – від симптомів, пов'язаних зі стресом, до труднощів з концентрацією уваги або фізичних симптомів. Працюйте в парі зі шкільними фахівцями з психічного здоров'я, щоб надати допомогу, яка може допомогти учням.

ЗВ'ЯЗОК ТА ЗАЛУЧЕННЯ

У тривалий час кризи школам може бути важко залишатися на зв'язку з членами громади. Як можна заспокоїти студентів, мотивувати їх досягти успіху за складних обставин? Як викладачі можуть задовольнити потреби учнів під час дистанційного навчання? Це те, що директори можуть вирішити, сприяючи зв'язку та залученню у шкільній спільноті.

Досягайте учнів

Безперервність діяльності з підтримки учнів: працівникам школи можуть знадобитися вказівки, щоб забезпечити учням постійну емоційну підтримку, хоча й віртуальну. Наприклад, у багатьох школах є допоміжні «Lunch Bunch» («Обідня Кучка») або групи підтримки, а також оздоровча програма, яка допомагає учням боротися зі стресом, тривогою, горем тощо, або проблемами здоров'я на індивідуальній основі. Співробітникам може знадобитися підтримка у пошуку способів продовження надання цих важливих послуг під час кризи. Співпраця з директором для встановлення способів інформування персоналу та студентів про доступні послуги необхідна для того, щоб і надалі задовольняти потреби учнів.

Розмови з директором: на регулярній основі надавайте групам студентів можливість зустрітися з директором, якщо необхідно, віртуально. Дайте їм можливість поговорити про свої думки та почуття. Запитайте у них, що вони вже знають, і вислухайте їхні особисті проблеми. Надайте реалістичну, але не фальшиву заспокоєння, щоб допомогти їм відчутти зв'язок зі школою та однокурсниками.

Опитування студентів: зв'яжіться зі студентами, щоб дізнатися, як студенти справляються та почуваються в різні періоди року. Діліться результатами та аналізуйте дані з персоналом, щоб інформувати персонал про подальші кроки на основі даних.

Розподіл матеріалів: хоча є завдання, а саме доставити матеріали студентам, це завдання також можна розширити, щоб мати можливість зустрітися зі студентами віч-на-віч. Коли вчителі спілкуються зі своїми учнями, заохочуйте їх давати учням чесні, реалістичні запевнення щодо надії на майбутнє шкільного життя.

Досягайте родини

Засідання міської ради: Це є можливість впливу на громаду. З різноманітними потребами та спільнотами організуйте кілька зустрічей по класах мовним групами або рівнями інтересів. Важливо серйозно ставитися до часових рамок для того щоб мотивувати максимальну участь у таких заходах.

Відвідування по домах: Групи підтримки, з директором школи можуть досягати та підтримувати тих учнів, які за деяких обставин таких як: недостаток ресурсів, недостатня академічна підтримка, домашні проблеми чи хвороба, не можуть відвідувати навчання. Команда може допомогти студентам задовольнити потреби та надасть необхідні матеріали чи послуги, щоб учень відновив регулярне відвідування школи.

Віртуальні батьківські збори: За допомогою більш офіційних організацій батьків і вчителів ця група може надати батькам можливість допомагати шкільній громаді та надавати підтримку вчителям. Можливість допомогти іншим під час кризи допомагає нам відчувати себе менш безсилими і, можливо, почуватися трохи краще.

ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

«Ми всі в цьому разом». Беріть на себе провідну роль, коли це необхідно, однак, коли це можливо, розділіть керівні ролі та обов'язки з членами спільноти. Звернення за допомогою не є ознакою слабкості.

Знайдіть підтримку та консультації з довіреними колегами-директорами за допомогою регулярних перевірок. Продумайте рішення проблем і запитань шляхом обговорення з вашими партнерами.

Ви не можете зробити це все відразу. Розставте пріоритети своїх завдань, дотримуйтеся шкільної рутини та структури, щоб зберегти відчуття спокою.

Будьте співчутливими та добрими до себе та інших. Разом ви зможете знайти свій шлях та вихід з важких часів.

Директори, які чутливі до тиску та занепокоєння шкільної спільноти під час кризи, прийматимуть рішення, ґрунтуючись на активному прислуханні до потреб громади. Потім вони вживатимуть заходів, щоб задовольнити ці потреби, пам'ятаючи про межі своїх ресурсів, особистих навичок і талантів. Мережа з широкою шкільною системою та громадою в цілому може підтримати дії директора, водночас розділяючи тягар задоволення потреб школи з позитивними та дбайливими результатами.

Як вчителі можуть підтримувати сім'ям під час катастрофи?

Катастрофи зачіпають як сім'ї, так і окремих дітей. Батьки служать буфером для дитячого стресу і відіграють вирішальну роль у реагуванні на катастрофи та управлінні ними. На ефективність і стійкість сім'ї впливають різні фактори, такі як демографічні показники сім'ї, реакції батьків, якість стосунків і взаємодій між батьками та дітьми, а також стиль виховання. Природно, ці фактори впливають на реакцію дітей на катастрофу та відновлення від її наслідків. Ми визнаємо, що багато вчителів можуть заперечувати тому, щоб мати більш активну роль з батьками, оскільки це «не було законною частиною ролі вчителя». Проте, є обширні дослідження, які демонструють, що участь батьків у школі є критичним фактором у сприянні успіхам дітей у навчанні і що позитивні стосунки вчителя та батьків сприяють цьому успіху в навчанні.

У цьому розділі буде наголошено на стратегіях, які вчителі можуть використовувати для зміцнення: (1) самоефективність батьків (2) взаємодія батьків з дитиною та (3) функціонування сім'ї як єдиного цілого.

Ось кілька порад щодо спілкування вчителя з батьками під час катастрофи на основі таких припущень (Віснер, 2018):

- Завдання вчителя — спілкуватися з батьками таким чином, щоб не просто передавати інформацію чи навчати, а й полегшувати спілкування між членами сім'ї.
- Для досягнення відчуття стійкості необхідна співпраця між вчителем і батьками. Обов'язок вчителя — намагатися залучити та працювати з дітьми та їхніми родинами.
- Спілкування з дітьми та їхніми родинами не повинно бути одностороннім, оскільки батьки та діти мають власні уявлення та уявлення, а отже, мають бути співрозмовниками.
- Діти відіграють важливу роль у донесенні зі школи поінформованості про ризики стихійних лих, заохочуючи їх сім'ї складати плани та бути готовим.

Як вчителі можуть зміцнити самоефективність батьків?

Діти дивляться на своїх батьків, шукаючи підказки, як діяти, особливо під час катастрофи та високого стресу. Те, як функціонують батьки під час і після катастрофи, має значний вплив на реакцію дітей. Наприклад, у стресовій ситуації під час польоту батьки повинні першими надягати кисневу маску, перш ніж доглядати за дітьми. Роль вчителів — підтримати батьків у цьому процесі. Це пояснюється в наступному абзаці.

а) Неформальна бесіда вчителя та батьків, яку регулярно ініціює вчитель, може допомогти вчителю з'ясувати, що відчують батьки та як елементи сім'ї в безпосередньому контексті дітей підтримують чи не підтримують ефективно подолання проблеми.

Приклад неформального спілкування вчителя за батьками:

Привіт, Керол (завжди звертайтеся до батьків на його ім'я) як справи? Як у вас справи в ці дні? Як ви справляєтеся з поточними викликами? Вам хтось допомагає? Ви б хотіли щось запитати або проконсультуватися зі мною? Як ви думаєте, як ваша дитина справляється з ситуацією? Як ви з дитиною поживаєте в цих обставинах? Чи є щось, що ви хотіли б змінити? Чи можу я чимось допомогти?

Велике значення має не тільки зміст розмови, але й бажання вчителя вислухати батьків.

б) Щоб надати батькам сили та вселити почуття надії та уникнути почуття відчаю, важливо допомогти батькам бути ініціативними, а не пасивними.

Вчителі можуть мати однакові задачі з батьками

Наприклад, якщо батьки діляться з вчителем своїми труднощами з дитиною (наприклад, промокання вночі, небажання відвідувати онлайн-урок, труднощі дитини з підйомом вранці або тривоги дитини), вчителі та батьки можуть працювати разом, визначити можливі рішення, такі як направлення до шкільного фахівця з психічного здоров'я та встановити регулярний час для подальшого спостереження.

в) Обмін емоціями: вчитель може порекомендувати батькам налагодити групову підтримку батьків через WhatsApp або будь-яку іншу соціальну мережу та додаток для листування. Його можна використовувати для обміну емоціями, надіями та достовірною інформацією.

Як вчитель може підсилити комунікацію батьків з дітьми?

Діти можуть бути особливо вразливими до серйозних наслідків для психічного здоров'я, пов'язаних із кризою. Батьки є значущими фігурами в найближчому оточенні дитини, і вони відіграють важливу роль у підтримці і є прикладом для наслідування для подолання стресу дитини. Тому так важливо допомогти батькам зміцнити стосунки з дітьми.

Зошит для контакту: батьки та діти можуть вести блокнот, у якому обмінюються повідомленнями. Наприклад, кожен по черзі напише три хороші речі, які відбулися протягом дня.

Нотатки з короткими позитивними висловлюваннями: вчитель може рекомендувати батькам писати надихаючі та позитивні нотатки, які будуть прикріплені до холодильника чи покладені під подушку чи біля зубної пасти (наприклад: Я люблю тебе; Так, ми зможемо!; Ти виглядаєш чудово в цій масці; Дякую за допомогу в приготуванні вечері тощо,). Батьки також можуть записувати сімейні анекдоти чи загадки. Слід зазначити, що батьки і діти повинні обмінятися взаємними записками.

Як учитель може спонукати сім'ю функціонувати як єдине ціле?

Дослідники вказують на чотири фактори найближчого сімейного контексту дітей, батьків, братів і сестер, розширеної родини та домашніх тварин, які здаються суттєвими для їхньої здатності впоратися з кризою: відчуття захисту, заспокоєння, відновлення рутини та стабільність (Муні, 2017).

Встановлення розпорядку: одна з найпопулярніших сімейних рутин в Ізраїлі - це зустрічатися для сімейного обіду принаймні раз на тиждень. Учитель може порекомендувати батькам додати зміст сімейних зборів (наприклад, кожен член сім'ї розповість про кумедний випадок або добре, що з ним/нею трапилося протягом тижня; кожен член сім'ї подякуватиме когось чи щось, що сталося протягом тижня або присвятити об'єкт, реальний чи уявний, іншому члену сім'ї).

Підводячи підсумок, вчителі мають знання та ресурси, щоб підтримати батьків під час катастроф, і, отже, батьки теж мають бути взірцем для наслідування, забезпечуючи підтримку та підтримку для своїх дітей.

Висновок

Написати цей посібник нас спонукали дві речі. По-перше, наш власний досвід як педагогів, який навчив нас, що навчати та бути залученими до шкіл – це привілей, а школи – це центри навчання та надії. По-друге, ми розглядаємо підтверджену доказову підтримку, представлену в дослідженнях, показаних у Додатку 1, як потужне свідчення цілющої сили шкіл під час катастрофи. Сподіваємося, що цей посібник був корисним для вас і вашої школи. На нашому веб-сайті [disastershock.com](https://www.disastershock.com) ви знайдете додаткові ресурси, які можуть бути корисними для вашої шкільної спільноти.

ПОСИЛАННЯ

1. Berger, E., Carroll, M., Maybery, D. & Harrison, D. (2018). Disaster Impacts on Students and Staff from a Specialist, Trauma-Informed Australian School. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11, 521– 530. doi: 10.1007/s40653-018-0228-6
2. Bloom, S. L. (1997). *Creating sanctuary: Toward the evolution of sane societies*. Psychology Press.
3. Brymer M., Taylor, M., Escudero, P., Jacobs, A., Kronenberg, M., Macy, R., Mock, L., Payne, L., Pynoos, R., & Vogel, J. (2012). *Psychological First Aid for schools: Field operations guide*, 2nd Edition. Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network.
4. Cohen, J., Goodman, R., Kliethermes, M. D., & Epstein, C. (2020). *Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief Related to COVID-19*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
5. Cotman, C. W., Berchtold, N. C. & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends Neurosci*; 30 (9): 464-72. doi: 10.1016 / j.tins.2007.06.011
6. Gerrard, B., Girault, E., Appleton, V. Giraud, S., and Linville Shaffer, S. (2020). *Disastershock: How to cope with the emotional stress of a major disaster*. Stuart, FL: Institute for School-Based Family Counseling. Retrieved from <https://www.disastershock.com/download>

7. Halladay Goldman, J., Danna, L., Maze, J. W., Pickens, I. B., & Ake III, G. S. (2020). Trauma Informed School Strategies during COVID-19. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
8. Hunter, M. R., Gillespie, B. W. & Chen, S.Y. (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Front. Psychol.*, 10: 722. doi: 10.3389 / fpsyg.2019.00722
9. Jaycox, L. H., Morse, L. K., Tanielian, T. & Stein, B. D. (2006). How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences. Santa Monica, CA: RAND Corporation.
10. Mooney, M., Tarrant, R., Paton, D., Johal, S., & Johnston, D. (2017). Getting through: Children's effective coping and adaptation in the context of the Canterbury, New Zealand, Earthquakes of 2010-2012. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 21(1), 19-30.
11. National Child Traumatic Stress Network, Schools Committee. (2017). Creating, supporting, and sustaining trauma-informed schools: A system framework. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
12. Pfefferbaum, B., Pfefferbaum, R. L. & Van Horn, R. L. (2018). Involving children in disaster risk reduction: the importance of participation. *European Journal of Psychotraumatology*, 9:2, 1425577. doi: 10.1080/20008198.2018.1425577
13. Pfefferbaum, B., Sweeton, J. L., Newman, E., Varma, V., Nitiéma, P., Shaw, J. A., Chrisman, A. K. & Noffsinger, M. A. (2014). Child disaster mental health interventions, part I, *Disaster Health*, 2:1, 46-57. doi: 10.4161/dish.27534
14. Pfefferbaum, B., Sweeton, J. L., Newman, E., Varma, V., Nitiéma, P., Shaw, J. A., Chrisman, A. K. & Noffsinger, M. A. (2014). Child disaster mental health interventions, part II, *Disaster Health*, 2:1, 58-67. doi: 10.4161/dish.27535
15. Rechtschaffen, D. (2014). *The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students*. US, New York: WW Norton & Co.
16. Tambling, R. R., Tomkunas, A. J., Russell, B. S., Horton, A. L., & Hutchison, M. (2020). Thematic Analysis of Parent-Child Conversations About COVID-19: "Playing It Safe". *Journal of Child and Family Studies*, 30, 1-13.
17. Tobin, J. (2019, June 19). Educational continuity: The role of schools in facilitating disaster recovery. Natural Hazards Center. Retrieved from <https://hazards.colorado.edu/news/research-counts/educational-continuity-the-role-of-schools-in-facilitating-disaster-recovery>
18. counts/educational-continuity-the-role-of-schools-in-facilitating-disaster-recovery
19. Yanev, P., & Thompson, A. C. (2009). *Peace of mind in earthquake country: How to save your home, business, and life*. Chronicle Books.
20. Wisner, B., Paton, D., Alisic, E., Eastwood, O., Shreve, C., & Fordham, M. (2018). Communication with children and families about disaster: reviewing multi-disciplinary literature 2015-2017. *Current psychiatry reports*, 20(9), 1-9.

Додаток 1: Дослідження про заспокійливу роль шкільного персоналу щодо дітей, які долають катастрофи та травми.

Appendix 1: Studies on the Calming Role School Personnel Have on Children Coping with Disasters and Trauma

Alisic, E., Bus, M., Dulack, W., Pennings, L. & Splinter, J. (2012). Teachers' experiences supporting children after traumatic exposure. *Journal of Traumatic Stress*. 25 (1), 98-101.

Berger, R., Gelkopf, M. (2009). School-based intervention for the treatment of tsunami-related distress in children: A quasi-randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 78, 364-371.

Jaycox, L.H., Morse, L.K., Tanielian, T., & Stein, B.D. (2006). How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences: A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery. Santa Monica, CA: RAND Corporation. Retrieved from http://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2006/RAND_TR413.pdf.

Johnson, V. & Ronan, K. (2014). Classroom responses of New Zealand school teachers following the 2011 Christchurch earthquake. *Natural Hazards* 72(2):1075-1092

Le Brocque, R., De Young, A., Montague, G., Pocock, S., March, S., Triggell, N., Rabaa, C. & Kenardy, J. (2017). Schools and natural disaster recovery: The unique and vital role that teachers and education professionals play in ensuring the mental health of students following natural disasters. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27 (1), 1-23.

Minahan, Jesica (2019). Trauma-Informed Teaching Strategies. *Educational Leadership*. 77 (2), 30-35.

Ophir, Y., Rosenberg, H., Asterhan, C. & Schwarz, B. (2016). In times of war, adolescents do not fall silent: Teacher - student social network communication in wartime. *Journal of Adolescence*. 46, 98-106.

Plumb, J., Bush, K. & Kersevich, S. (2016). Trauma-sensitive schools: An evidence-based approach. *School Social Work Journal*. 40 (2), 37-60.

Stevens, J.E. (2012, Jun 26). Trauma-sensitive schools are better schools. *Huffington Post*. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/jane-ellen-stevens/trauma-sensitive-schools_b_1625924.html.

Teaching Tolerance Staff (2020). A trauma-informed approach to teaching through coronavirus. Retrieved from <https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teaching-through-coronavirus>

Wisconsin Department of Public Instruction (2013). Mental Health: Creating Trauma-Sensitive Schools to Improve Learning: A Response to Intervention (RtI) Model. Retrieved from http://sspw.dpi.wi.gov/sspw_mhtrauma.

Wolmer, L., Hamiel, D. & Laor, N. (2011). Preventing children's posttraumatic stress after disaster with teacher-based intervention: A controlled study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 50 (4), 340-348.

Zhu, Z., Wang, R., Kao, H., Zong, Y., Liu, Z., Tang, S., Xu, M., Liu, I. & Lam, S. (2014). Effect of calligraphy training on hyperarousal symptoms for childhood survivors of the 2008 China earthquakes. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 10, 977-985.

Команда Авторів “Стихійний шок”

Вступ: Критична роль шкіл у подоланні катастрофи

Karen Buchanan, EdD School of Education, George Fox University, Oregon, USA
Thomas Buchanan, EdD School of Education, George Fox University, Oregon, USA

Частина 1 Стратегії подолання для шкільного персоналу

Як визначити, коли шкільний персонал відчуває стрес?

Suzanne Giraud, PhD Clinical Director of the California Pacific Medical Center Department of Pediatrics Child Development Center, San Francisco, California, USA

Чому вчителям важливо доглядати за собою?

Justin Kenardy, PhD, Emeritus professor, School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Alexandra De Young, PhD., School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Robyne Le Brocque, PhD, School of Nursing, Midwifery and Social Work, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Rod Marsh, PhD, Queensland Brain Institute, University of Queensland, Brisbane, Australia

Десять методів подолання стресу від катастрофи

Brian Gerrard, PhD Chief Academic Officer, Western Institute for Social Research, Berkeley, California, USA,

Частина 2 Стратегії подолання для студентів

Як визначити, коли студенти відчувають стрес?

Suzanne Giraud, PhD Clinical Director of the California Pacific Medical Center Department of Pediatrics Child Development Center, San Francisco, California, USA

Стратегії викладання для зменшення стресу учнів

Celina Korzeniowski, PhD, National Scientific and Technical Research Council of Argentina (CONICET- Argentina) and Faculty of Psychology, Aconcagua University, Mendoza, Argentina

Очікування в класі та управління під час катастрофи

Justin Kenardy, PhD, Emeritus professor, School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Alexandra De Young, PhD., School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Robyne Le Brocque, PhD, School of Nursing, Midwifery and Social Work, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Rod Marsh, PhD, Queensland Brain Institute, University of Queensland, Brisbane, Australia

Як вчителі можуть використовувати мистецтво, щоб допомогти учням впоратися

Bridget Steed, MA, LMHC Mental Health Counselor, Oregon, USA

Як діти можуть допомогти під час катастрофи?

Masamine Jimba, MD, Department of Community and Global Health, Graduate School of Medicine, The University of Tokyo, Tokyo, Japan

Як трафмо-інформована школа, приносить користь учням?

Toni Nemia, MA, LMFT Executive Director, Center for Child & Family Development, Western Institute for Social Research, Berkeley, California; Retired teacher with the San Francisco Unified School District, San Francisco, California, USA

Частина 3: Стратегії, щоб впоратися для спільноти школи та сім'ї

Як директори шкіл можуть допомогти під час катастрофи?

Judy Giampaoli, LMFT, Lately: Principal: Francisco Middle School, San Francisco; Member: Advisory Board Center for Child & Family Development, Western Institute for Social Research, Berkeley, California, USA

Як вчителі можуть підтримувати сім'ям під час катастрофи?

Nurit Kaplan Toren, PhD, Oranim Academic College of Education, Faculty of Graduate Studies and Education and University of Haifa, Israel Jaffa Weiss, M.Ed, Former high school principal, Israel

* Передруковано та адаптовано з дозволу Childhood Trauma Reactions: Посібник для педагогів від дошкільного віку до 12 років, авторами Kenardy, J.A., De Young, A., Le Brocque, R., & March, S. 2011, Брісбен, Австралія. Центр національних досліджень інвалідності та реабілітаційної медицини, Університет Квінсленда.