

ПАМ'ЯТКА

з травмочутливої комунікації від Світлани Ройз

Світлана Ройз — дитяча та родинна психологиня, авторка книжок, навчальних проєктів із дитячої психології для батьків та освітян

Урок з теми безбар'єрності може торкнутися **особистого досвіду дитини**: її власного, досвіду близької людини, втрати, хвороби, інвалідності, війни, дискримінації. Учитель може навіть не знати, що саме викликало реакцію дитини.

Нам складно передбачити, що саме стане тригером для реакції дитини. Ми можемо на початку уроку **озвучити правило**: якщо щось у темі нашого уроку викликало у вас сум, болісні спогади, вам стало складно, вам потрібна допомога, щоб заспокоїтися, ви можете покликати мене ось таким знаком (обрати цей жест чи знак разом із класом).

Всім нам іноді складно. І для кожного має бути **право отримати допомогу** або обрати для себе участь так, як саме зараз можливо.

У момент сильного емоційного напруження дитині може бути складно самотійно врегулювати свій стан. Зазвичай їй може бути потрібна допомога дорослого. Але наша допомога має бути такою, щоб не привернути зайву увагу до стану дитини. Щоб вона відчувала повагу та турботу.

У груповій роботі існує **феномен віддзеркалення емоцій та емоційного зараження**. Діти й дорослі можуть переймати стан одне одного. Тому відчуття опори й регуляції, якщо ми вчасно не втрутимосся, може потребувати все більше учнів.

Наш можливий алгоритм реакцій та дій:

Перед уроком – означити спільні правила

- Помітити стан
- Не інтерпретувати
- Зменшити навантаження
- Дати відчуття опори
- Дати вибір та час
- Допомогти повернутися до уроку

Після уроку перевірити контакт

Помітити зміну стану, але не привертати до неї увагу всього класу.

Не треба одразу з'ясовувати, що сталося. Спочатку треба допомогти дитині знову відчувати, що їй з нами безпечно.

Ми маємо дивитися не тільки на проявлені реакції дитини, а й взагалі на те, що раптом змінилося в її поведінці, яку ми знаємо.

Реакція дитини на тему уроку не обов'язково виглядає, як сильна емоція.

Якщо дитина «завмирає»:

- завмерла поза, дитина взагалі перестає рухатися
- довго дивиться в одну точку, погляд стає нерухомим
- ніби «не чує» звернення, не реагує на запитання або реагує із затримкою
- виглядає розгубленою
- раптом опускає голову, ховає обличчя
- перестає писати, малювати, виконувати завдання
- механічно повторює дію, але ми бачимо, що дитина не включається в неї.

Якщо дитина переходить у сильну активацію:

- починає багато рухатися на місці, постійно змінює позу, метушиться, не може втримати увагу, сильно хитає ногою
- починає ходити класом, часто проситися в туалет
- різко починає говорити, жартувати, сміятися, і це може виглядати недоречно, перебиває, сперечається, провокує інших.

Така поведінка може дратувати дорослого, але саме такі дії в цей момент можуть бути способом нервової системи впоратися з напруженням.

Емоційні прояви:

- плач або сльози, раптова дратівливість, злість, сміх, який не відповідає ситуації;
- сором, бажання сховатися;
- дитина, яка завжди була активною, стає надзвичайно тихою;
- говорить: «не знаю», «не хочу», «мені все одно», хоча до цього була включена в роботу та спілкування.

Тілесні сигнали:

- різко блідне або червоніє;
- напружується, стискає кулаки, починає сильно стискати щелепи, часто ковтає, облизує губи, тремтять руки, ноги, сутулюється, притискає руки до тіла;
- дихання змінюється: стає або частим поверхневим, або дитина взагалі затримує дихання (нам може здатися, що вона перестала дихати);
- скаржиться на біль в животі, головний біль, нудоту.

Не інтерпретуємо – чого не варто робити:

Ми не знаємо, що саме зараз відбувається з дитиною.

Тому не питаємо: «Що з тобою?» або «Чому ти плачеш?», не привертаємо увагу всіх дітей класу.

Краще спокійно підійти або встановити контакт поглядом.

Не робіть висновків, чому це відбувається. Не ставте діагнозів.

Не ставте дитині запитань за темою, не вимагайте відповіді чи продовження завдання.

Якщо дитина завмерла, вона може не мати доступу до слів і просто не відповісти на запитання.

✅ Зменшуємо навантаження і даємо опору

Можна сказати:

«Я бачу, тобі зараз непросто. Можеш не відповідати. Мені побути поруч?»

«Якщо хочеш, попей води». Бачите – ми тут взагалі не називаємо емоцію.

«Я поруч. Ти можеш зробити паузу.

Можеш не відповідати».

Цими словами ми водночас

повертаємо дитині відчуття опори і залишаємо за нею вибір у діях.

✅ Даємо вибір і час

Не поспішайте повертати дитину до звичного стану й роботи. На будь-який процес та реакцію потрібен свій час.

Можна непомітно для інших запитати:

«Ти хочеш зараз залишитися з класом чи вийти на кілька хвилин?»

«Хочеш продовжити це завдання чи зробити інше?»

«Хочеш, щоб я підійшов/підійшла, чи краще побути наодинці?»



Допомагаємо м'яко повернутися до уроку

Запропонуйте просту дію або можливість просто побути присутньою, без обов'язкового включення в тему.

Не обов'язково повертатися саме до того завдання, на якому у дитини виникла реакція. Можна дати просту дію, яка допоможе знову включитися: записати, намалювати, послухати, виконати іншу частину завдання.

Це допомагає дитині знову зорієнтуватися в тому, що відбувається зараз, і поступово повернутися до уроку.



Після уроку перевіряємо контакт

«Я помітила/помітив, що тобі було непросто. Якщо захочеш поговорити — я поруч, я хочу бути для тебе підтримкою». «Я сьогодні помітила, що тобі було непросто. Ти не мусиш мені розповідати, але якщо захочеш — я з тобою».

Якщо такі реакції повторюються, важливо, з дозволу дитини, попередити про це близьких дорослих. Якщо є потреба, залучити шкільного психолога (перевірити, як це робиться у школі), варто пояснити дитині, навіщо це потрібно, і за можливості домовитися з нею про взаємодію.

Дякуємо за турботу про дітей!

