

«Центр інноваційної освіти «Про.Світ»

# Про.Безпеку:

безпечна освітня  
екосистема громади

Навчально-методичний посібник

Київ  
2023

УДК: 37:331.4(072)

Рекомендовано до друку Вченою радою ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
(протокол від 20 вересня 2023 року № 10)

**Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади:** навчально-методичний посібник / за заг. ред. Н. Софій, А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 518 с.

Рецензентки:

*Гриневич Л.*, перша проректорка Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидатка педагогічних наук, доцентка;  
*Сорочан Т.*, директорка Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти», докторка педагогічних наук, професорка.

Укладачі:

Аносова А. (1.4.3, 1.4.4), Белова І. (1.2.2.), Бречко А. (1.3.1, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6, 1.3.7), Гребеніченко Ю. (1.2.6), Гусениця Н. (2.5), Запісов С. (1.2.3, 1.2.4, 1.3.2), Калініченко І. (1.2.5), Кереселідзе Т. (2.1), Кизима І. (2.3), Китиченко Т. (1.3.4), Клепуц О. (1.4.5), Клосовський С. (2.1), Коцар О. (1.2.9), Круть І. (1.3.8, 1.3.9), Лук'янова М. (2.2), Михасюк О. (1.1), Олексенко С. (1.4.2), Ошийко Я. (1.2.8, 2.6), Пендальчук В. (1.2.1), Петушкова Л. (1.4.3, 1.4.4), Проскура О. (1.3.1, 1.3.4), Стойкова В. (1.3.2, 2.4), Хоменко О. (1.4.1), Юрчишин Л. (1.2.7).

Навчально-методичний посібник містить інформацію щодо забезпечення таких основних аспектів безпечного освітнього середовища, як фізична, інформаційна та психологічна безпека, а також інформацію про важливість міжвідомчої взаємодії задля їх забезпечення. Особливістю посібника є поєднання теоретичного матеріалу з практичними рекомендаціями із зазначенням додаткових ресурсів, які стануть у пригоді усім, хто залучений до процесу створення безпечної освітньої екосистеми громади.

Адресовано керівникам закладів загальної середньої освіти, педагогам, працівникам управлінських структур системи освіти, представникам органів місцевого самоврядування, викладачам закладів післядипломної педагогічної освіти та працівникам центрів професійного розвитку педагогічних працівників, іншим представникам місцевих громад.

Публікація підготовлена у рамках проєкту «Про.Спільноти: безпечне та сприятливе середовище для навчання дітей», що реалізується громадською організацією «Центр інноваційної освіти «Про.Світ» за підтримки «U-LEAD з Європою».

Програма для України з розширення прав і можливостей на місцевому рівні, підзвітності та розвитку «U-LEAD з Європою» спільно фінансується ЄС та його державами-членами Німеччиною, Польщею, Швецією, Данією, Естонією та Словенією для підтримки України на її шляху до зміцнення місцевого самоврядування. «U-LEAD з Європою» сприяє прозорому, підзвітному та багаторівневому управлінню в Україні, яке відповідає на потреби громадян, та розширює можливості громад. Програма «U-LEAD з Європою» не несе відповідальності за зміст посібника.

# Зміст

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>11</b>
<b>ВСТУП</b> .....	<b>15</b>
<b>Р О З Д І Л 1.</b>	
<b>СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТЬОГО СЕРЕДОВИЩА</b> .....	<b>19</b>
<b>1.1. Безпечне освітнє середовище: ключові поняття</b> .....	<b>21</b>
<b>1.2. Фізична безпека</b> .....	<b>38</b>
1.2.1. Фізична безпека учнів у школах: основні аспекти і регіональна специфіка .....	38
1.2.2. Облаштування укриття в школі .....	54
1.2.3. Складання та відпрацювання алгоритмів дій для учасників освітнього процесу за сигналу небезпеки .....	65
1.2.4. Організація охорони в закладах освіти .....	76
1.2.5. Безбар'єрність у школі .....	80
1.2.6. Клас безпеки в школі та його функціональність .....	105
1.2.7. Мінна безпека .....	116
1.2.8. Домедична допомога в школі .....	126
1.2.9. Безпечна дорога до школи .....	146
<b>1.3. Інформаційна безпека</b> .....	<b>155</b>
1.3.1. Забезпечення інформаційної безпеки школи .....	155
1.3.2. Забезпечення евакуації, зберігання й знищення документів закладу освіти .....	176
1.3.3. Інформаційна гігієна та академічна доброчесність у закладі загальної середньої освіти .....	209
1.3.4. Інформаційна культура та інфомедійна грамотність учасників освітнього процесу .....	221
1.3.5. Цифровізація освіти: можливості і ресурси для школи .....	255
1.3.6. Організація онлайн-комунікації між суб'єктами освітнього процесу в школі .....	276
1.3.7. Онлайн-ризики у мирний і воєнний час .....	294
1.3.8. Освітній процес з урахуванням конфлікту .....	315
1.3.9. Безпечне дистанційне навчання .....	324


<b>1.4. Психологічна безпека</b> .....	<b>343</b>
1.4.1. Психологічна безпека в освітньому середовищі: ключові поняття, інструменти і механізми формування, розподіл відповідальності та ролей .....	343
1.4.2. Стрес: особливості переживання та підтримка .....	358
1.4.3. Як побачити тривожні індикатори психологічної травмованості дитини і надати їй підтримку .....	374
1.4.4. Допомога тому, хто допомагає: профілактика професійного вигорання та підтримка ресурсності педагога .....	398
1.4.5. Адаптація, інтеграція та залучення в освітній простір дітей з різними життєвими обставинами .....	418

## **Р О З Д І Л 2.** **МІЖВІДОМЧА ВЗАЄМОДІЯ У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО** **ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА** .....

**447**

<b>2.1. Взаємодія зацікавлених сторін у громаді</b> .....	<b>449</b>
<b>2.2. Роль засновника школи у формуванні безпечного освітнього середовища</b> .....	<b>461</b>
<b>2.3. Корупційні ризики в освіті та їхній вплив на формування безпечного освітнього середовища</b> .....	<b>480</b>
<b>2.4. Організація евакуації та збереження матеріально-технічних цінностей закладу освіти</b> .....	<b>486</b>
<b>2.5. Міжвідомча взаємодія центру професійного розвитку педагогічних працівників у громаді</b> .....	<b>496</b>
<b>2.6. Інтеграція досвіду військовослужбовців в освітній процес школи (з досвіду роботи)</b> .....	<b>507</b>

## Інформація про укладачів

-  **Софій Наталія**, директорка Українського інституту розвитку освіти, кандидатка педагогічних наук;
-  **Аносова Анастасія**, програмна менеджерка ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», кандидатка педагогічних наук;
-  **Белова Ірина**, директорка Ірпінського ліцею № 2 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області;
-  **Бречко Анастасія**, вчителька української мови, літератури й медіаграмотності; засновниця онлайн-школи «невгаМОВНО», авторка онлайн-курсів Всеукраїнської школи онлайн і ютуб-каналу «#буднічілки»;
-  **Гребеніченко Юлія**, методистка відділу моніторингу якості освіти, викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»;
-  **Гусениця Наталія**, психологиня Центру професійного розвитку педагогічних працівників Сумської міської ради, тренерка програм «Безпечний простір», «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації», хібукі-терапевтка;
-  **Запісов Сергій**, директор Стрийської початкової школи № 11 Стрийської міської ради Стрийського району Львівської області, сертифікований експерт Державної служби якості освіти, експерт з фінансової автономії закладів освіти, фахівець у сфері державних закупівель, експерт з питань організації інклюзивного навчання та роботи з дітьми з особливими освітніми потребами;

-  **Олексенко Світлана**, старша викладачка кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка;
-  **Ошийко Яна**, директорка гімназії «Звитяга» — початкова школа № 8 Білоцерківської міської ради Київської області;
-  **Пендальчук Віктор**, директор Каховської ЗОШ I–III ступенів № 1 Каховської міської ради Херсонської області;
-  **Петушкова Лариса**, психологиня, старша спеціалістка з навчально-методичної роботи міжнародної благодійної організації «Партнерство “Кожній дитині”», докторка філософії;
-  **Проскура Оксана**, директорка Київської гімназії східних мов № 1, заслужена працівниця освіти України;
-  **Стойкова Вікторія**, заступниця директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти, кандидатка педагогічних наук;
-  **Хоменко Олена**, практична психологиня, старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти інституту післядипломної освіти університету імені Бориса Грінченка;
-  **Юрчишин Леся**, учителька історії, правознавства, громадянської освіти, найкраща учителька громадянської освіти за версією Global Teacher Prize Ukraine 2020, запрошена тренерка з мінної просвіти ЮНІСЕФ Україна, методична консультантка.

## 1.4.2. Стрес: особливості переживання та підтримка



**Світлана Олексенко**, старша викладачка кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

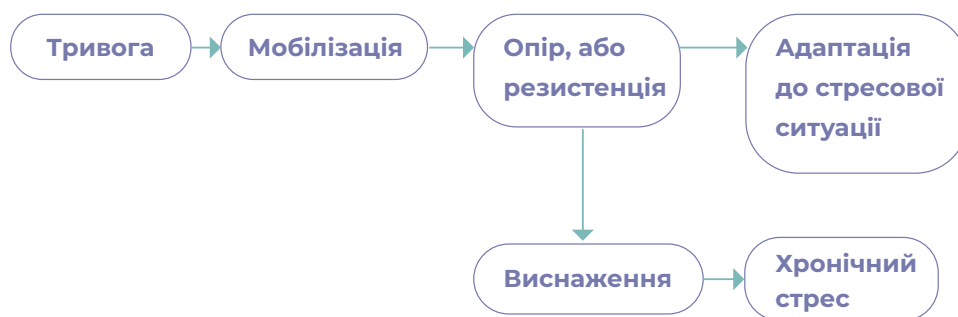
Стресові ситуації бувають різними за тривалістю, інтенсивністю, наслідками. Для їх переживання важливо бути обізнаними щодо процесів, які в цей час з нами відбуваються; розуміти, як адаптуватися до нової ситуації й відновити психологічне благополуччя. Дорослим, окрім стабілізації власного психологічного стану, потрібно знати, як підтримати у стресовій ситуації дітей.

Є загальні поняття та процеси, які характерні для людей будь-якого віку під час стресових ситуацій. Їх розуміння допомагає зорієнтуватися і вибрати необхідну стратегію поведінки.

**Стрес** — це реакція організму у відповідь на дію (подразник) зовні, яка перевищує можливості адаптації [16].

Стрессова ситуація чи стрессова подія може мати різні наслідки. Найбільш сприятливий — коли людина адаптується до нової ситуації. Але така ситуація також може призвести до психологічної травми, а в деяких випадках до посттравматичного стрессового розладу (ПТСР). Найчастіше це може відбуватись у надзвичайній ситуації, коли життя дорослого чи дитини опиняється в небезпеці: фізичне та психічне здоров'я та можливості для розвитку наражаються на небезпеку в результаті збройного конфлікту, стихійного лиха або руйнації соціального чи законного порядку.

Загальноприйнятою є **послідовність процесу адаптації до стрессової ситуації**, зображена на рис. 1.



**Рис. 1.** Послідовність процесу адаптації людини до стресової ситуації

На стан *тривоги*, викликаній стресором (стрес-фактором), організм реагує фізіологічними змінами, спрямованими на *мобілізацію* захисних сил організму. У цей час людина знаходиться в стані напруження та настороженості, проте фізично і психологічно почувається добре: зникають симптоми хвороб, зростає витривалість. Така мобілізація всіх ресурсів розвивається впродовж 6 годин після впливу стресора і триває 24–48 годин.

Тривалість третьої стадії опору, або резистенції залежить від особливостей організму та специфіки ситуації. У цей час стійкість організму до сильних впливів середовища зростає і може закінчитися стабілізацією стану й *адаптацією* до стресової ситуації.

Якщо людина не може адаптуватися до стресової ситуації, то опір змінюється *виснаженням*, різким зниженням розумової та фізичної працездатності. Ця стадія триває до 3 діб. Людина в стадії виснаження потребує допомоги, що полягає або в психологічній підтримці, або в усуненні стресора.

Виснаження може перейти в *хронічний стрес*, або дистрес. Цей стан характеризується песимізмом, пригніченням, в'ялістю; порушенням сну й апетиту; дратівливістю, невдоволенням; тривожністю, агресивністю; зниженням працездатності, погіршенням здоров'я.

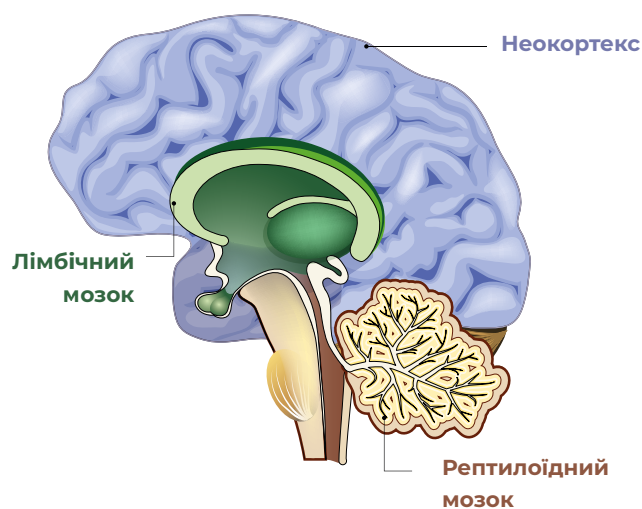
Отже, не кожна нестандартна ситуація порушує психологічне благополуччя, а ті, що порушують його, не завжди призводять до дезорієнтації, дезадаптації чи психотравми. Стрес обертається психотравмою, коли внаслідок дії стресора відбувається порушення у психічній сфері людини.



## Реакції на стрес

Нервова система реагує на виклики реального світу за принципом ієрархії, що складається з трьох циклів (один цикл може домінувати). Зазвичай спочатку реагує найновіша система — *неокортекс*, а якщо вона не спрацьовує, то підключається старша система — *архікортекс*, а потім найдавніша — *палеокортекс* (рис. 2). Під час стресу домінує найновіша гілка нервової системи. А якщо це ситуація високої інтенсивності дії стресора, для адаптації до якої недостатньо ресурсів і наслідком якої може бути психотравма, то діє одна зі старіших систем.

У разі несподіваної, загрозливої для життя ситуації відбувається швидка, автоматична, когнітивно неопрацьована реакція. Спочатку вмикається симпатична нервова система (архікортекс), запускається механізм, притаманний не лише людині, а й усім теплокровним істотам: якщо є небезпека для життя, то необхідно готуватися до боротьби чи до втечі. А якщо захистити себе чи втекти неможливо, то починає домінувати парасимпатична нервова система (палеокортекс): людина завмирає. Якщо мигдалевидна залоза «класифікує» подію як небезпечну для життя, вона миттєво «вимикає» неокортекс і перемикає (залежно від ситуації) функціонування організму «за законами» архікортексу чи палеокортексу [6].



**Рис. 2.** Триєдина модель головного мозку П. Макліна

Отже, перша реакція на травматичну ситуацію може бути в трьох варіантах: «бий», «біжи» або «завмири». Якщо ситуація не дуже загрозлива, то ми можемо оцінювати ризики, висловлювати відчуття (лімбічна система) або підключати мислення, мовлення, пізнавальні процеси (неокортекс).

Загалом розглядають такі види реакцій на стрес:

1. **Неспецифічна реакція на стрес**, яка може бути:

- фізіологічною — зміни відбуваються в тілі (серці, шлунку, м'язах);
- біохімічною — викид адреналіну, швидке розщеплення жирів, підвищення рівня цукру в крові;
- психологічною — перепади настрою, регрес до більш ранніх і простих форм психологічних реакцій (плач, поза ембріона), зміна в спілкуванні з іншими, нав'язливі думки та складність в ухваленні рішень);
- поведінковою — «нападай / бий» (реакція мобілізації), «втікай» (реакція оцінки небезпеки), «ступор / завмирання» (реакція жаху).

2. **Гостра стресова реакція**, яка проявляється приблизно протягом місяця після травми. Симптоми гострого стресового розладу (ГСР) часто збігаються з ознаками ПТСР.

3. **Адаптивна та дезадаптивна стресова реакція:**

- **еустрес** — реакція адаптивного стресу. Стрес у невеликих дозах допомагає організму адаптуватися та може бути сприятливим. Ознаки еустресу: зосередженість, мотивація бути активними та швидко реагувати, щоб захистити інших чи самих себе;
- **дистрес** — реакція дезадаптивного стресу. Стрес заважає організму адаптуватися до надзвичайної ситуації, виникає внаслідок виснаження. Ознаки дистресу: відчуття порожнечі та втрата сенсу, гнів, гіпернастороженість, ризикована поведінка, переїдання чи недоїдання, вживання алкоголю, агресія, проблеми зі сном, постійне відчуття сильної втоми, надмірна емоційність чи повна відсутність емоцій, погана пам'ять, відчуття сильної тривоги тощо [11].

У міжнародній класифікації хвороб виділяють кілька адаптивних реакцій на важкий стрес:

- гостру реакцію на стрес;
- ПТСР;
- розлад адаптації [14].

## Реакції дітей на стресогенну ситуацію

Процес автоматичного реагування в стресовій ситуації (на стадії шоку) і адаптація до стресової ситуації в дітей не відрізняються від того, що відбувається з дорослими, але через вікові особливості (психофізіологічні, емоційні, когнітивні), несформованість навичок самоаналізу, рефлексії, недостатній досвід, обмеженість копінг-стратегій тощо, діти є більш вразливими в таких ситуаціях і залежними від дорослих.

У стресових ситуаціях у дітей виникають проблеми на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Реакція дітей часто залежить від реакції та підтримки дорослих. Тому формуючи безпечний освітній простір, потрібно враховувати особливості реагування дітей різного віку і залежно від цього продумувати умови та засоби підтримки.

Розглянемо загальні ознаки, які проявляються в стресовій ситуації та характерні для дітей усіх вікових категорій.

### ► **Психофізіологічні:**

- проблеми зі сном (проблеми засинання, недостатня тривалість сну, зміщення фаз сну);
- втрата або погіршення апетиту;
- скарги на самопочуття (головний біль, біль у животі);
- чутливість до фізичних подразників.

### ► **Емоційні:**

- зниження контролю емоційних проявів, зміни настрою;
- надмірна збудженість або загальмованість, емоційний ступор;
- переважання злості, роздратування, тривоги, страху.

### ► **Когнітивні:**

- проблеми з концентрацією уваги, мисленнєвими процесами;
- послаблення пам'яті;
- зниження успішності навчання.

### ► Поведінкові:

- агресивна поведінка;
- проблеми в комунікації — або закритість, зменшення спілкування, або надмірна комунікативна активність.

У дітей різного віку може бути різна реакція на стресову ситуацію, відповідно ризику та потреби в таких ситуаціях різняться.

### | Ранній вік (до 3 років)

Діти раннього віку не можуть самостійно задовольнити свої потреби та захистити себе. Вони не можуть зрозуміти, що відбувається, тому потребують особливої підтримки дорослих. Основними реакціями дітей цього віку є проблеми зі сном, зниження апетиту, надмірне бажання бути поруч із батьками, плач, можлива агресивна поведінка, підвищена тривожність. Діти можуть боятися незнайомих місць, людей, рапто-вих звуків, рухів. Потребують тілесного контакту, присутності близьких дорослих.

### | Дошкільний вік (3–6/7 років)

У дітей дошкільного віку може бути:

- регрес у соціально-емоційному розвитку (поведінка, характерна для попереднього вікового етапу: можуть почати смоктати палець, не хочуть їсти самостійно, просяться до батьків на руки, боятися засинати на самоті тощо);
- втрата контролю над вивідною системою (нетримання сечі), біль у шлунку, головний біль, проблеми зі сном і апетитом, часті скарги на самопочуття;
- надмірна або недостатня чутливість до фізичних подразників (обіймів, яскравого світла, гучних звуків);
- зміни в поведінці — надмірна прив'язаність до батьків, зменшення або збільшення рухливості;
- зміни в ігрових уподобаннях (не хочуть гратися або ж грають в одну й ту саму гру, що пов'язана з тривожними подіями);
- виснаження (плаксивість, роздратованість, зміни настрою);

- загострене відчуття щодо безпеки — тривога, занепокоєність, нові страхи (темряви, фантастичних істот), погане пристосування до нових умов проживання;
- запитання про смерть, висловлення міркувань щодо неї, перебільшені розповіді про травматичні події, війну.

### Молодший шкільний вік (6/7–10/11 років)

Діти в цьому віці можуть демонструвати такі реакції на стрес:

- поява проблем у пізнавальній діяльності, зниження успішності в навчанні, труднощі з плануванням, зі сприйняттям авторитету, критики, зниження концентрації уваги, можливий віковий регрес;
- поведінкові, емоційні, особистісні зміни, дивна незвичайна поведінка, втрата інтересу до діяльності, до навчання, спілкування, зниження рівня комунікації, недовіра до навколишніх;
- стурбованість стосовно безпеки, думки про загрозу, пильна увага до тривоги дорослих або ж надмірне занепокоєння захистом і порятунком інших;
- можливе уникання місць, людей, предметів, що нагадують про подію;
- можливе перезбудження, емоційний ступор, виникнення / посилення страхів і тривоги (страх почуття болю, смерті, втрати, розлуки), можливі нічні жахи чи тривожні спогади вдень, відсутність чіткого розуміння заповнюють «магічні» пояснення;
- можливе відчуття власної провини за події, що відбулися;
- в іграх можуть програвати травматичні події. Гра, як і в дошкільному віці, дає можливість опрацювати важкий досвід.

### Підлітки та старші школярі (10/11–19 років)

У підлітковому віці діти можуть демонструвати такі реакції на стрес:

- зміни в поведінці — уникання спілкування або підвищена активність, ризиковані вчинки, відсутність на заняттях без поважних причин;
- спалахи гніву, агресії, можуть дратуватися на друзів, вчителів, події, а можуть проявляти емоційну байдужість як захисну реакцію, негативізм;
- занепокоєність стосовно своєї безпеки та можливості повторення травматичних подій;

- постійне обговорення травматичних подій і фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилось;
- зниження успішності навчання, труднощі з концентрацією уваги;
- скарги на самопочуття;
- дискомфортні відчуття (тривожні думки, бажання помсти).

У старших школярів є ризик стати жертвами торгівлі людьми, сексуальної експлуатації, бути завербованими до військових формувань [1].

## Чинники, які впливають на адаптацію до стресової ситуації

На сприйняття стресової ситуації, можливості її подолання та адаптації до неї, окрім сили стресора та рівня тяжкості події, впливають ще певні фактори.

### ► Фактори впливу на сприйняття травматичних подій:

- чи були раніше психологічні травми (зокрема і травми розвитку);
- чи є психічні розлади в дітей (батьків);
- тип нервової системи, темперамент;
- середовище, у якому виховували дитину;
- рівень тривожності батьків;
- реакція батьків на події;
- чи була дитина прямим свідком подій, чи дізналась про них від інших;
- наскільки довго дитина була в стресовій ситуації (тривалість, глибина);
- скільки часу минуло після подій;
- чи втратила дитина рідних і близьких людей (під час війни);
- чи залишилось щось стабільне в житті дитини;
- рівень розвитку адаптивних механізмів дитини [5].

У закладах освіти чинниками, які можуть ускладнювати адаптацію дітей до стресової ситуації чи переживання травматичної ситуації, є:

- велика кількість учнів у групі чи класі;
- обмежена можливість вийти з групової роботи, відсутність місць для усамітнення;
- обмежена рухливість, неможливість фізичної розрядки напруження;
- відсутність зміни видів діяльності, брак умов для творчості;

- великі навчальні навантаження, що провокують втому і роздратування;
- рівень шуму, декор приміщень;
- велика кількість явних і неявних заборон;
- негативний вплив неформальних груп і лідерів.

## Стратегії роботи в школі з відновлення психічного здоров'я дітей

Врахування зазначених вище чинників допомагає сформувати дієву стратегію роботи з відновлення психічного здоров'я дітей різного віку. Залежно від пережитого досвіду, діти, які приходять у заклади освіти, можуть мати різні потреби в психологічній підтримці: від загальнопрофілактичних заходів до спеціалізованої індивідуальної роботи.

Для створення в дітей відчуття безпеки в закладі освіти педагогічним працівникам потрібно дотримуватися таких загальних правил:

1. **Заохочувати дитину виконувати щоденні справи.** Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчувати, що вона в безпеці. Дорослі мають бути спокійними та виваженими, заспокоювати дитину, уникати додаткового тиску на неї.
2. **Важливо, щоб діти знали алгоритм дій у разі небезпеки.** Добре працюють пісні-практикуми, як-от «Крокуй до укриття» [17], вірші-алгоритми дій, наприклад «Що робити дітям, коли звучить сирена» [18]. Є й мультфільми, які дають потрібну інформацію в доступній формі («Сирена — моя помічниця» [15], «Пес Патрон: правила поведження на замінованих територіях» [8], «Мій друг Наплічник» [4] та інші).
3. **Потрібно бути готовими до діалогу з дітьми.** Вони мають знати, що є дорослий, який готовий їх вислухати (вчитель, вихователь, психолог, соціальний педагог). Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травматичні події.
4. **Обрати дорослого, який зможе забезпечити додаткову підтримку дитині.** Домовтеся з дитиною, до кого вона може звернутися в разі необхідності.

5. **Не замовчувати травматичну ситуацію.** Дітям складно «просто забути про все». Тому варто вислухати дітей, обговорити відчуття та міркування, які виникають у них з приводу того, що відбувається.
6. **Подбати про безпечне місце,** у якому дитина зможе розповісти про те, що сталося. Відведіть певний час і місце для обговорення. Це допоможе дитині зрозуміти, що обговорювати цей досвід — нормально.
7. **Зібрати максимум інформації щодо систем переадресації** для дітей, які потребують спеціалізованої допомоги фахівців. Якщо дитина має серйозні проблеми, які не зникають із плином часу, її потрібно скерувати до відповідного фахівця.
8. **Надавати дитині можливість вибору.** Здебільшого травматичні події призводять до втрати контролю, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дасть дитині змогу почуватися в безпеці.
9. **Звертати увагу на реакцію однолітків на дитину.** Захистіть дитину від цікавості однокласників і захистіть однокласників від деталей та подробиць про травматичну ситуацію, які можуть їх налякати, засмутити тощо.
10. **Визначити чіткі межі неадекватної поведінки.** Розробіть логічні (однак не каральні) наслідки. Пам'ятайте: проблеми з поведінкою можуть бути тимчасовими, а найбільш деструктивну поведінку можуть викликати хвилювання, пов'язані з травмою.
11. **Подбати про те, щоб дитина,** яка переживає травматичний стрес, мала можливість гратися, навчатися і працювати разом з однолітками, адже їхня підтримка дуже важлива для неї.
12. **Підтримувати дитину в формуванні позитивних методів долаття стресу та страху.** Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для тієї чи іншої ситуації, зверніться до попереднього досвіду подолання стресу.
13. **Бути пильними до навколишніх сигналів,** що можуть викликати певну реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес (погіршення погоди, гучні звуки, роковини трагічних подій тощо). Передбачайте кризу та надавайте додаткову підтримку в ситуаціях,



що можуть бути нагадуванням про травматичні події. Допомагайте дитині підготуватися до неї. Попереджайте дітей, якщо збираєтеся, наприклад, увімкнути світло, різко підвищити голос тощо.

**14. Не давати дітям залучити вас до негативного повторення травми.** Іноді діти провокують педагогів на повторення образливих ситуацій, адже вони долають стрес шляхом реконструювання травми за допомогою гри або взаємодії з іншими.

**15. Турбуватися про власне емоційне та фізичне здоров'я.** Дітям, які бачать поруч впевнених, спокійних і бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан [7].

Окрім загальних умов, які можна створити для дітей у закладі освіти, часом виникає необхідність у *спеціальних діях для підтримки* (першій психологічній допомозі, стабілізації психологічного стану). На перших етапах переживання стресової ситуації (фаза шоку) деякі діти не зможуть впоратися із ситуацією самостійно і будуть потребувати підтримки інших людей.

## Перша психологічна допомога

*Перша психологічна допомога (ППД)* — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги тим, хто її потребує. Її відповідальне надання базується на таких принципах:

- + захист безпеки, гідності та прав людини;
- + адаптація своїх дій відповідно до культурних традицій людей;
- + обізнаність щодо способів реагування на надзвичайну ситуацію;
- + турбота про себе.

Чим ППД відрізняється від інших видів допомоги:

- її можуть надавати не тільки фахівці;
- вона не передбачає проведення професійного психологічного консультування;
- вона не обов'язково передбачає детальне обговорення події, що спричинила дистрес;

- вона не вимагає від людей аналізу того, що трапилося, або оповіді, коли та що сталося в хронологічному порядку, але якщо людина відчуває в цьому потребу, то той, хто здійснює ППД, має бути готовим вислухати її.

ППД призначена для людей у стані дистресу внаслідок нещодавно пережитої складної кризової події і включає аспекти, які вважають найкориснішими для сталого відновлення людини:

- ✓ відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії;
- ✓ доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- ✓ відчуття спроможності допомогти собі — на індивідуальному рівні та на рівні громади.

Потреба в допомозі та підтримці може виникати впродовж тривалого часу після події, та ППД спрямована на підтримку тих осіб, які постраждали від кризової події нещодавно. Її можна надавати під час першого ж контакту з людьми, що перебувають у стані сильного дистресу. А таке зазвичай буває або під час, або відразу ж після події. Проте іноді це може статися і за кілька днів або тижнів після події, залежно від того, як довго тривала подія та наскільки важкою вона була.

Кому недостатньо ППД і хто потребує більш професійної нагальної підтримки:

- люди із серйозними травмами, що становлять загрозу для життя, — їм спершу треба надати невідкладну медичну допомогу;
- настільки засмучені люди, що неспроможні дбати про себе або своїх дітей;
- люди, які можуть завдати шкоди собі або іншим.

Під час надання ППД треба дотримуватися таких правил:

- **дивитись** (спостерігати за станом дитини чи дорослого, за умовами безпеки);
- **слухати** (з'ясувати необхідність підтримки, потреби, переживання);
- **скеровувати** (допомагати задовольнити основні потреби, емоційно справлятися із ситуацією, надавати інформацію, допомагати зв'язуватися з необхідними службами підтримки).

Важливо також дотримуватись етичних правил: зберігати неупередженість, конфіденційність, поважати рішення людей, враховувати особливості культури.

## Подолаття стресового стану дітей

У стресовому стані можуть бути різні реакції: тремтіння, відчуття сильної втоми, біль у різних частинах тіла, плач, сум, пригнічений настрій, скорбота, безсоння, нічні жахи, дратівливість, злість, розгубленість, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу, закритість чи нерухомість, відсутність реакції на інших людей, дезорієнтація (наприклад, людина не знає, як її звати, звідки вона або що трапилося).

Створення умов для відновлення дітей, які перебувають у стресовій ситуації, розпочинається тоді, коли дитина перебуває на етапі тривоги чи шоку від дії стресора. У цей час важливо надати необхідну підтримку та допомогти стабілізувати психологічний стан. Для допомоги у важких стресових, надзвичайних ситуаціях використовують ППД.

## Що говорити дітям і що для них робити

- **Дітям слід залишатися з близькими людьми.** Якщо це можливо, дітям варто бути з їхніми батьками (особами, які їх замінюють), рідними. Докладайте зусиль, щоб їх не розлучали. Якщо дітей не супроводжують дорослі, передайте їх під опіку надійній мережі або службі захисту дітей. Не залишайте дитину без нагляду. Якщо служби захисту дітей на місці немає, намагайтесь знайти їхніх піклувальників або зв'яжіться з іншою сім'єю, яка зможе за ними доглядати.
- **Дітей важливо оберегати.** Убезпечте дітей від будь-яких жахливих сцен, наприклад, від важкопоранених або страшної руйнації. Оберегайте їх від сумних оповідей про подію. Охороняйте від журналістів і людей, які хочуть поговорити з ними, але не беруть участі в заходах реагування на надзвичайну ситуацію.
- **Дітей треба слухати, говорити і грати з ними.** Зберігайте спокій і доброзичливо говоріть м'яким голосом. Вислухайте думки дітей про цю ситуацію. Під час розмови намагайтесь знаходитись на рівні їхніх очей, використовуйте зрозумілі для них слова та пояснення. Скажіть

їм, як вас звати і що ви прийшли допомогти. Дізнайтеся, як звати дитину, звідки вона та іншу інформацію, яка допоможе знайти її піклувальників та членів родини. Якщо з дитиною є піклувальники, допоможіть їм із доглядом за дітьми. Намагайтесь залучити дітей у гру або просто поговоріть про їхні інтереси, зважаючи на їхній вік. Пам'ятайте, що в дітей також є власні ресурси для подолання стресових ситуацій. Дізнайтеся, які вони, та заохочуйте дітей використовувати позитивні стратегії подолання стресу, водночас допомагаючи уникати негативних. Діти старшого віку та підлітки часто здатні допомагати у кризовій ситуації. Якщо ви знайдете безпечні способи залучити їх до надання допомоги, це може надати їм більше контролю над ситуацією [7].

Якщо дитина отримала необхідну підтримку, її нагальні потреби задоволені, то поступово вона знайде ресурси для відновлення. Не всі діти потребують ППД — є ті, в яких достатньо ресурсів для виходу з кризового стану. Вони мають адаптивний досвід, який допомагає утримати рівновагу. І головним для дитини, яка перебуває в стресовому стані, є наявність поряд *врівноважених дорослих* (батьків, педагогів, спеціалістів) [3].

## Список використаних джерел



1. Біженці: посібник для батьків. URL: <https://is.gd/QzbA9D> (дата звернення: 9.07.2023).
2. Вікові реакції на травматичну подію. Національна мережа дитячого травматичного стресу. URL: <https://is.gd/Qm2D7r> (дата звернення: 9.07.2023).
3. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам / упор. А. О. Пінчук, І. Я. Пінчук, Н. М. Степановата ін. / заг. ред. О. Л. Іванова. Київ, 2014. 44 с.
4. Мій друг Наплічник. Як боротися зі страхом дітям-біженцям під час війни. URL: <https://is.gd/5lABrw> (дата звернення: 9.07.2023).
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
7. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Університетське видавництво «Пульсари», 2017. URL: <https://is.gd/gRKVIR> (дата звернення: 9.07.2023).
8. Пес Патрон: правила поведження на замінованих територіях. URL: <https://is.gd/aY6J33> (дата звернення: 9.07.2023).
9. Підтримай дитину: типові реакції дитини 12–18 років під час травматичних подій. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://is.gd/NrgM9T> (дата звернення: 9.07.2023).

10. Поради з надання першої психологічної допомоги людям, які пережили кризову подію. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://is.gd/erVOZm> (дата звернення: 9.07.2023).
11. Практичне керівництво для психологів та соціальних працівників. Організація соціально-психологічної допомоги дітям та їхнім сім'ям, переміщеним в регіони України з тимчасово окупованих територій та районів проведення антитерористичної операції. Київ: Етна — 1, 2015. 111 с.
12. Психоемоційна підтримка: пам'ятка у випадку небезпеки. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://is.gd/x9ZyDt> (дата звернення: 9.07.2023).
13. Психологічне здоров'я: реакції на екстремальні ситуації. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://is.gd/cJmkuO> (дата звернення: 9.07.2023).
14. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
15. Сирена — моя помічниця. Що таке сигнал повітряної тривоги та як поводитися: анімований ролик дітям. URL: <https://is.gd/u9uKkD> (дата звернення: 9.07.2023).
16. Стрес. Вікіпедія — вільна енциклопедія. URL: <https://is.gd/PAA9lt> (дата звернення: 9.07.2023).
17. ТНМК & Світлана Ройз — Крокуй до укриття. ТНМК.. URL: <https://is.gd/ep4Aub> (дата звернення: 9.07.2023).
18. Що робити дітям, коли звучить сирена: пояснення у віршах. Апо-строф. URL: <https://is.gd/wqppVE> (дата звернення: 9.07.2023).