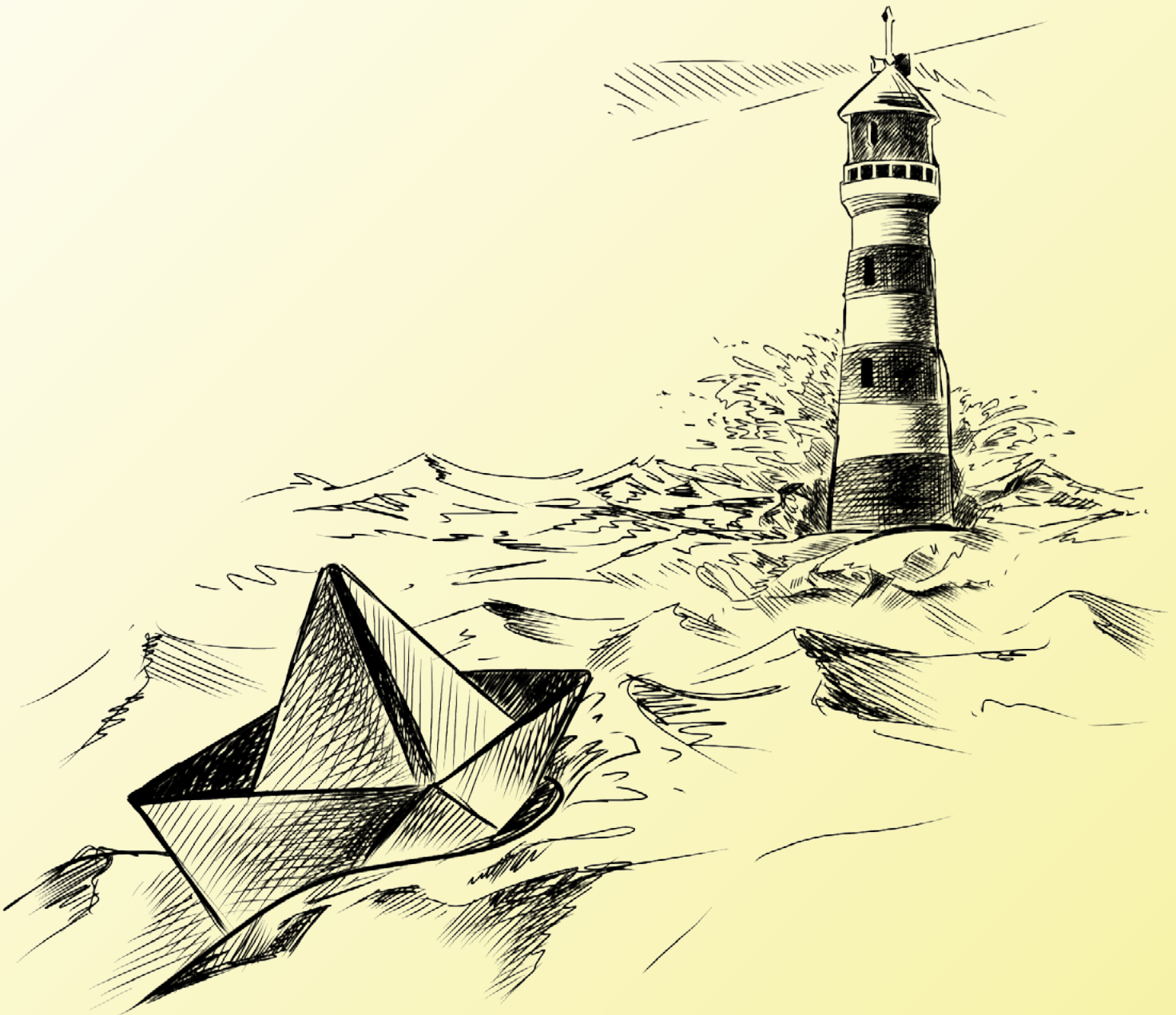


НАВЧАТИ, ПІДТРИМУВАТИ, НАДИХАТИ:

застосування підходу,
інформованого про травму,
у громадянській освіті



УДК 37.013.78 : 159.944.4

Б86

Навчально-практичний посібник

*Боярський Назарій Федорович,
Боярська Зорина Олександрівна,
Мельник Ольга Олександрівна*

НАВЧАТИ, ПІДТРИМУВАТИ, НАДИХАТИ: ЗАСТОСУВАННЯ ПІДХОДУ, ІНФОРМОВАНОГО ПРО ТРАВМУ, У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ

Редактор *Назарій Боярський*
Коректорка *Мирослава Косар*
Дизайн та верстування *Вікторія Мележик*

Посібник підготовлено в межах проєкту
«Застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті»,
що розроблений та реалізується консорціумом експертів та експерток
Східноєвропейської асоціації громадянської освіти за підтримки
Федерального агентства з громадянської освіти (brb)
та за кошти Федерального міністерства закордонних справ Німеччини

Проєкт координує ГО «Інкубатор демократичних ініціатив»

Б86 Боярський Н. Ф. Навчати, підтримувати, надихати: застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті : графічний посібник / Н. Ф. Боярський, З. О. Боярська, О. О. Мельник. — Харків : Видавництво "АССА", 2025. — 82 с.

ISBN 978-617-8131-02-9

У посібнику висвітлено ключові аспекти підходу, інформованого про травму, та його вплив на освітній процес. Авторський колектив пропонує практичні стратегії, що допоможуть викладачам(-кам), тренерам(-кам) і провайдерам(-кам) громадянської освіти ефективніше працювати з людьми, які пережили травматичний досвід. Також увага приділяється питанню протидії вигоранню у провайдерів(-ок) громадянської освіти.

Видання призначене для працівників(-ць) у сфері громадянської освіти та стане в нагоді тим, хто працює з людьми, що мають травматичний досвід, з метою сприяння інтеграції цих груп у суспільство.

УДК 37.013.78 : 159.944.4

ISBN 978-617-8131-02-9 @ Боярський Н. Ф., Боярська З. О., Мельник О. О., 2025

Ключові слова (для PDF та ePub): освітній процес; громадянська освіта; підхід, інформований про травму; травма; стресова ситуація; салютогенний підхід; відновлення ресурсного стану; безпечне середовище; перша психологічна допомога; емоційне вигорання; повторна травматизація; техніки заспокоєння та підтримки; провайдери(-ки) громадянської освіти

Зміст

Передмова	<u>3</u>
1. Підхід, інформований про травму та його застосування в громадянській освіті	<u>5</u>
2. Емоції, реакції та стресові ситуації	<u>9</u>
3. Вплив травми на освітній процес у громадянській освіті	<u>22</u>
4. Салютогенний підхід і відновлення ресурсного стану	<u>30</u>
5. Створення безпечного освітнього середовища	<u>36</u>
6. Визначення потреб учасників та учасниць	<u>42</u>
7. Принцип "не нашкодь" у громадянській освіті	<u>48</u>
8. Уникнення повторної травматизації	<u>51</u>
9. Перша психологічна допомога	<u>58</u>
10. Техніки заспокоєння та підтримки в громадянській освіті	<u>66</u>
11. Вигорання у провайдерів та провайдерок громадянської освіти	<u>72</u>
Післямова	<u>78</u>
Використані джерела	<u>79</u>

Передмова

Сучасний світ ставить перед суспільством безліч викликів, які зачіпають людей з різним життєвим досвідом. В умовах війн, криз, соціальних змін і нестабільності особливо важливо зважати на психологічний стан тих, хто стикається з травматичними ситуаціями. В освітній сфері це означає необхідність створення середовища, в якому кожен/кожна учасник та учасниця почувається безпечно, шановано та включено в процес.

Цей посібник розповідає про підхід, інформований про травму, який допомагає адаптувати освітні процеси до потреб учасників та учасниць, що мають травматичний досвід. У ньому представлено ключові принципи роботи, спрямовані на підтримку благополуччя учасників та учасниць освітнього заходу, практичні рекомендації для створення безпечного середовища, а також стратегії взаємодії з людьми, які мають досвід дискримінації, вимушеної міграції або збройного конфлікту.

Цей посібник створено як доповнення до графічного посібника "[Застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті](#)". Багато в чому це видання розвиває ідеї, описані в графічному посібнику. Саме тому ми хочемо подякувати його авторському колективу: *Назарію Боярському, Ользі Мельник, Віталію Никановичу, Ірині Кобзєвій*. Важливо зазначити, що ці два посібники можуть як доповнювати одне одного, так і застосовуватися як окремі самодостатні матеріали.

Посібник буде корисним організаторам(-кам), викладачам(-кам), тренерам(-кам), соціальним працівникам(-цям), психологам(-иням) та іншим фахівцям і фахівчиням, залученим до освітніх програм. Ми, зокрема, прагнемо допомогти тим, хто працює з вразливими групами, зробити їхнє навчання не лише ефективним, а й таким, що підтримує.

Ми будемо раді отримати ваші відгуки про посібник, розповіді про застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті. Написати нам можна на електронну пошту info@diukraine.org

Нехай цей посібник стане для вас надійним інструментом у створенні безпечного, чуйного та інклюзивного освітнього середовища, де кожна людина почувається важливою, почутою та шанованою. Пам'ятайте: навіть невеликі зміни в підході можуть значно впливати на життя людей.

Бажаємо вам успіхів у вашій важливій роботі, натхнення та віри в силу освіти як інструменту підтримки та трансформації суспільства!

З пошаною, авторський колектив.



**Підхід, інформований
про травму та його застосування
в громадянській освіті**

Підхід, інформований про травму

Підхід, інформований про травму — це метод роботи в різних сферах (зокрема, освіти, охорони здоров'я, соціальної роботи, психології, права), який враховує вплив травматичних подій на людину та її поведінку.

Основна ідея підходу полягає в тому, що багато людей можуть мати досвід травматичних ситуацій (наприклад, війна, насильство, вимушена міграція, дискримінація, втрата близької людини), і це може суттєво вплинути на їхнє психічне, фізичне та емоційне здоров'я.

Практика застосування підходу, інформованого про травму, спрямована на підвищення поінформованості фахівців та фахівчинь про те, який негативний вплив травма може чинити на окремих людей і спільноти, а також на їхню здатність почуватися безпечно та вибудовувати довірливі стосунки з тими, хто нас оточує.

Він орієнтований на поліпшення доступності та якості послуг шляхом створення культурно-чутливих, безпечних умов, яким люди довіряють і якими хочуть користуватися. Підхід прагне підготувати фахівців і фахівчинь до роботи у співпраці та партнерстві з людьми, а також дати їм змогу робити свідомий вибір щодо свого здоров'я та благополуччя.

Підхід, інформований про травму, визнає необхідність дивитися глибше, ставлячи запитання: *"Що потрібно цій людині?"* замість *"Що не так із цією людиною?"*.

Застосування цінностей і принципів підходу, інформованого про травму, дає змогу організаціям і фахівцям(-чиням) знизити ймовірність повторної травматизації — повторного переживання думок, почуттів або відчуттів, пережитих під час травматичної події. Повторна травматизація зазвичай викликається нагадуваннями про минулу травму, які можуть бути як очевидними, так і непомітними.

Метою підходу, інформованого про травму, не є лікування наслідків травми, оскільки це завдання спеціалізованих служб і фахівців(-чинь). Натомість він спрямований на усунення бар'єрів, з якими стикаються люди, які пережили травму, під час доступу до освіти, охорони здоров'я та соціальних послуг.

Шість керівних принципів підходу, інформованого про травму:

- 1. Безпека.** В освітньому середовищі провайдери(-ки) громадянської освіти та учасники(-ці) освітнього процесу почуваються у фізичній і психологічній безпеці. Визнаються чинники, що впливають на відчуття безпеки, включно із сексуальною орієнтацією, гендерною ідентичністю, расою, етнічністю, особистим досвідом дискримінації та травмами.
- 2. Надійність і прозорість.** Організаційні рішення ухвалюються прозоро, що сприяє створенню та підтримці довіри між провайдерами(-ками) громадянської освіти, учасниками(-цями) освітнього процесу та спільнотами. Визнається, що динаміка влади, як явна, так і неявна, може вплинути на розвиток довірливих відносин.
- 3. Підтримка "рівний — рівному".** Підхід "рівний — рівному" і взаємодопомога є частиною системи надання послуг і розглядаються як ключові інструменти для зміцнення довіри, забезпечення безпеки та підвищення автономії учасників та учасниць.
- 4. Співпраця і взаємодія.** Зцілення відбувається завдяки взаєминам, обміном досвіду та осмисленому розподілу влади. Важливу роль у реалізації підходу, інформованого про травму, відіграє кожен/кожна учасник та учасниця освітнього або соціального процесу. Не обов'язково бути терапевтом(-кою), аби сприяти зціленню.
- 5. Розвиток можливостей (емпауермент), голос і вибір.** Провайдер(-ка) громадянської освіти заохочує зростання самоефективності, сприяє розвитку сильних сторін як в учасників та учасниць освітніх заходів — на індивідуальному, міжособистісному, груповому рівнях і рівні спільноти, — так і в співробітників(-ць), визнаючи унікальність досвіду кожної людини.
- 6. Культурні, історичні та гендерні аспекти.** Провайдер(-ка) громадянської освіти розвиває культурну компетентність, активно долає стереотипи та упередження, пропонує культурно чутливі послуги, визнає вплив історичних травм і прагне сприяти їх подоланню.



Впровадження підходу, інформованого про травму, — це безперервний процес зміни як на рівні культури організації, так і в індивідуальному світогляді кожного/кожної співробітника(-ці) і залученої людини. Цей процес включає зрушення парадигми в знаннях, відносинах, компетенціях і навичках, які з часом поглиблюються і розвиваються.

Застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті, означає:

- 1. визнавати**, що пережитий людиною травматичний досвід може вплинути на її здатність до навчання, зокрема на відчуття безпеки та розвиток довірливих стосунків в освітньому процесі. Тому важливо створювати сприятливе середовище для підтримки учасників та учасниць навчання;
- 2. розуміти**, що тематика громадянської освіти може спричинити повторну травматизацію, тобто ситуації, за яких учасники та учасниці можуть знову переживати думки, почуття чи відчуття, пов'язані з травматичними подіями. Важливо чутливо підходити до планування освітнього процесу, вибору тем і матеріалів;
- 3. враховувати**, що провайдери(-ки) громадянської освіти також можуть мати травматичний досвід або відчувати професійне вигорання, що впливає на їхню спроможність підтримувати учасників та учасниць, ефективно скеровувати освітній процес. Важливо забезпечувати підтримку та сприяти створенню здорового робочого середовища, що допомагає ефективніше працювати з травмованими учасниками та учасницями;

Основні принципи підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті

- **Безпека** умов проведення освітніх заходів та освітнього процесу.
- **Довіра** серед учасників та учасниць освітнього процесу та прозорість в ухваленні рішень.
- **Підтримка та співпраця** між усіма учасниками та учасницями освітнього процесу.
- **Інформованість** про структуру та організацію освітнього процесу.
- **Чутливість до повторної травматизації**, включно з обізнаністю про можливі тригери під час освітніх заходів.
- **Культурна чутливість** і повага до різноманітності.
- **Визнання впливу травми** на розвиток людини та її поведінку, врахування цих чинників на всіх рівнях організації та проведення освітніх заходів.

Отже, впровадження підходу, інформованого про травму, у громадянську освіту робить освітнє середовище більш інклюзивним, безпечним та ефективним. Це дає змогу кожному учаснику та учасниці почуватися комфортно та вільно в процесі навчання, сприяє зниженню рівня тривожності та збільшує залученість до освітнього процесу.

Емоції, реакції та стресові ситуації



Стрес

Стрес — це комплексна, неспецифічна реакція організму на зовнішні чи внутрішні подразники, інтенсивність яких перевищує звичайні рівні адаптації. Це фізіологічний, психологічний і емоційний процес, який ініціюється внаслідок активації нервової, ендокринної та імунної систем. Стрес є природним захисним механізмом, що допомагає організму адаптуватися до змін в оточенні, але тривале чи надмірне навантаження може мати негативні наслідки для здоров'я.

У громадянській освіті стрес, наприклад, може виникати в учасників(-ць), викладачів(-ок) та організаторів(-ок), коли вони перебувають у складній життєвій ситуації або обговорюють складні теми (права людини, війна, дискримінація), а також за умов високого робочого навантаження, конфлікту в групі або страху публічних виступів.

Стрес є невід'ємним проявом життя (і, відповідно, природною частиною освітнього процесу) та відіграє важливу роль у підвищенні адаптаційних здібностей. Помірний стрес може сприяти розвитку критичного мислення та навичок саморегуляції. Однак надлишковий, інтенсивний і тривалий стрес може завдавати шкоди, спричиняючи вигорання, тривожність і знижуючи мотивацію до навчання.

Важливо своєчасно виявляти причини стресу і намагатися їх усунути. Наприклад, якщо учасник чи учасниця освітнього курсу відчуває стрес перед дискусією про військові конфлікти, важливо створити безпечний простір, де він/вона може висловити свої думки без страху осуду.

Ознаки стресу

Стрес ускладнює розслаблення і супроводжується широким спектром емоцій, як-от тривожність і дратівливість.

Часті симптоми стресу в учасників та учасниць освітніх програм:

- м'язова напруга — голова, шия, плечі, спина (наприклад, під час обговорення складних тем);
- підвищена тривожність (наприклад, перед публічними виступами, дебатами);
- дратівливість та низька терпимість до інших думок (наприклад, у груповій роботі);
- зниження працездатності, труднощі з концентрацією уваги;
- апатія, пригніченість (наприклад, після емоційно-важких дискусій);
- порушення сну (наприклад, під час підготовки до важливих заходів (наприклад, захисту проєкту));
- проблеми з апетитом і травленням в умовах перевантаження (інтенсивні курси, конференції);
- ізоляція від групи та відмова від взаємодії після конфлікту.

В освітньому середовищі тривалий стрес може знижувати мотивацію до навчання, викликати емоційне вигорання у провайдерів(-ок) громадянської освіти, учасників та учасниць. Якщо стрес стає постійним і заважає залученості в процес, необхідно коригувати освітню стратегію — впроваджувати підхід, інформований про травму, давати більше часу на рефлексію, забезпечувати підтримку.

Стадії стресу

Загальний адаптаційний синдром включає три стадії (Ганс Сельє, 1972), що описують реакцію організму на стрес.

Стадія тривоги (кілька хвилин)

Це перша реакція організму на стресор. У цій стадії активуються фізіологічні механізми, спрямовані на мобілізацію ресурсів організму для боротьби або втечі. Стрессова ситуація викликає підвищення рівня гормонів, як-от адреналін та кортизол, що збільшує частоту серцебиття, підвищує кров'яний тиск, посилює потовиділення тощо. Людина в цю мить стає надзвичайно чутливою до подразників.



Стадія опору (від кількох годин до кількох діб)

Якщо стресор не зникає, організм переходить до стадії опору. У цій фазі організм намагається адаптуватися до впливу стресора, використовуючи свої ресурси для збереження стабільності. Витривалість і адаптація стають ключовими, і організм може триматися на межі між збереженням рівноваги і виснаженням ресурсів. Якщо стрес триває довго, може початися накопичення втоми та напруги.



Стадія виснаження

Якщо стрессова ситуація закінчується, на етапі опору тіло повертається в нормальний стан і нормалізується психологічний стан людини. Якщо стрессогенний фактор залишається, організм залишається насторожі, аби боротися з його проявами. Унаслідок цього організм виснажує адаптивну здатність і перестає мінімізувати шкідливий вплив стресора. Саме на стадії дистресу в людини може виникнути хронічна втома, депресія, тривога або інші серйозні проблеми зі здоров'ям.



Короткочасний стрес в освітньому процесі може бути корисним, допомагаючи розвивати емоційну стійкість і критичне мислення. Однак тривалий і неконтрольований стрес знижує мотивацію, перешкоджає навчанню та потребує коригування підходів.

Криза

Криза — серйозний стан, спричинений різкими та непередбачуваними змінами в житті. Цей стан виникає, коли перед людиною постає проблема, яку вона не може швидко і звичним способом розв'язати.

Є два типи криз — їхній характер залежить від можливості подальшої зміни життя людини.

- **Криза першого типу (криза розвитку)** — це серйозне потрясіння, яке залишає шанс повернутися до колишнього рівня життя.
- **Криза другого типу (криза ситуації)** — це ситуація, яка скасовує колишні плани і вимагає від людини зміни себе і свого погляду на життя.

Зустріч із непереборними перепонами, як-от втрата близької людини, втрата роботи або здоров'я, може спричинити кризу. Кризи різняться за своєю тривалістю та інтенсивністю.

В освітньому середовищі криза може виникати в учасників(-ць), викладачів(-ок) та організаторів(-ок), коли відбувається конфлікт цінностей, обговорюються чутливі теми, виникають перевантаження інформацією або відсутність підтримки.

Приклади кризових ситуацій у контексті громадянської освіти:

- учасник, який пережив дискримінацію, під час обговорення теми прав людини відчуває емоційний стрес, не може брати участь у дискусії;
- студент після вимушеної міграції стикається з незрозумінням та ізоляцією в групі, що веде до кризи ідентичності;
- тренерка стикається з агресивною реакцією на обговорення політичних або соціальних тем, що створює конфлікт і робить освітній процес неефективним, наражаючи на самосприйняття тренерки своїх компетенцій;
- група обговорює тему війни, в якій деякі учасники/учасниці мають особистий болісний досвід, що може викликати посттравматичну реакцію.

Види криз

Кризи бувають **внутрішні** та **зовнішні**.

- **Внутрішні кризи** — це відправна точка для трансформації, що відбувається всередині людини, пов'язана з роботою її нервової системи. Наприклад, учасник або учасниця освітнього заходу переживає кризу ідентичності, стикаючись із протиріччям своїх цінностей і нових знань.
- **Зовнішні кризи** — викликані зовнішніми травматичними подіями, як-от стихійні лиха, втрата близьких, втрата роботи, розлучення. Наприклад, викладачка, яка втратила дім унаслідок війни, відчуває труднощі з фокусуванням на освітньому процесі.

Можливе накладення цих двох чинників, проте один із них зазвичай домінує.

Кризи також поділяють на **нормативні** та **ненормативні**.

- **Нормативні кризи** — передбачувані перехідні періоди, які переживають усі люди. Вони можуть бути пов'язані з віковими змінами або важливими етапами життя — закінчення школи, зміна професії. В освітньому процесі це може бути криза адаптації під час переходу на новий рівень навчання.
- **Ненормативні кризи** — непередбачувані та унікальні події, що відбуваються не у всіх. Наприклад, вимушена міграція, дискримінація, насильство, втрата рідних. Вони супроводжуються більш інтенсивною психологічною реакцією.

Типи криз

Усі кризи можна поділити на три блоки:

- **кризи розвитку** (наприклад, вікові, професійні, освітні);
- **кризи втрати** (розлучення, втрата близького, вимушений переїзд);
- **травматичні кризи** (людина переживає наслідки минулого травматичного досвіду або перебуває в ситуації, що щойно сталася).

Для провайдерів(-ок) громадянської освіти важливо враховувати ймовірність криз у житті учасників та учасниць освітнього процесу. Наприклад, студент, який втратив сім'ю унаслідок війни, може відчувати травматичну кризу. Якщо освітній процес не враховує його стан, навантаження може спричинити емоційне виснаження.

Важливо забезпечити гнучкість у навчанні, дати можливість працювати в комфортному ритмі, підтримувати діалог і враховувати особисті кордони людини.

Ознаки кризи

Є кілька ознак, що вказують на наближення психологічної кризи.

- **Охоплення проблемою кількох сфер життя**, наприклад, конфлікти на роботі починають позначатися на особистому житті, здоров'ї, соціальній активності. Емоційний стан починає впливати на фізичне здоров'я, апетит, сон, і навіть на ті заняття, які раніше приносили радість, — тепер їх сприймають беземоційно, вони здаються нудними.
- **Зміна стосунків з тими, хто оточує**, наприклад, учасник освітнього процесу перестає взаємодіяти з одногрупниками, стає дратівливим у дискусіях.
- **Вплив на фізичний стан** (психологічний стан починає впливати на фізіологію), наприклад, учасниця освітнього процесу втрачає апетит, погано спить, відчуває постійну втому.

Симптоми кризи

Під час кризи відбуваються зміни в емоційній сфері. Три основні стани в цей період:

- **депресія** — апатія, байдужість, розчарування, втома, пригніченість;
- **деструктивні почуття** — злість, агресія, образа, дратівливість;
- **самотність** — відчуття непотрібності, нерозуміння, безвиході, безнадійності.

Коли людина перебуває в кризовій ситуації, її спосіб спілкування може змінитися: вона може раптом стати більш замкненою (почати проводити більше часу на самоті) або, навпаки, збільшити кількість контактів з іншими людьми, намагаючись знайти розраду і підтримку в частих поверхневих взаємодіях.

Стадії кризи

Кожна криза має притаманні риси перебігу і стадії.

1. **Первинне зростання напруги** — активізуються звичні способи розв'язання проблеми.
2. **Подальше зростання напруги** — звичні методи не працюють, а криза посилюється.
3. **Максимальне напруження** — людина намагається мобілізувати всі внутрішні та зовнішні ресурси для пошуку рішення.
4. **Тривога і депресія**, якщо криза не вирішується, людина переживає занепад сил, безпорадність, відчай.

Криза може завершитися на будь-якій стадії, якщо з'являється рішення або підтримка.

Функції кризи включають пошук нових смислів, трансформацію мислення, індивідуалізацію. Важливо, щоб освітнє середовище підтримувало учасників та учасниць у процесі кризи, а не посилювало її. Тому в контексті підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті важливо:

- адаптувати освітню програму під стан учасників та учасниць;
- уникати тиску, тригерів, токсичних дискусій;
- поважати особисті кордони, пропонувати альтернативні способи участі;
- не змушувати людей ділитися особистими історіями, якщо вони до цього не готові.

Криза — це не завжди негатив. Якщо освітня система підтримує учасників та учасниць, вона може стати поштовхом для зростання, усвідомлення та адаптації. Важливо пам'ятати, що кожна людина проходить її по-своєму, і наше завдання — створити умови для безпечного розвитку в громадянській освіті.

Психологічна травма

Травматична подія — це надзвичайна, раптова та неочікувана подія, в якій людина є учасником/учасницею або безпосереднім свідком/свідкинею. У момент події людина вважає, що наявна реальна загроза для її життя, здоров'я або для життя і здоров'я близьких. Навіть якщо згодом з'ясовується, що небезпеки не було, суб'єктивне сприйняття загрози може залишити серйозні наслідки.

Особливості травматичної події:

- раптовість;
- відсутність схожого досвіду;
- тривалість;
- недолік контролю;
- горе і втрата;
- постійні зміни;
- експозиція смерті;
- моральна невпевненість;
- масштаб руйнувань.

Пам'ятайте:

будь-яка реакція є нормальною реакцією на травматичні події.



Психологічна травма — це емоційна реакція людини на трагічну подію в її житті. На відміну від стресу, за якого організм згодом адаптується і відновлюється, травма зберігає хворобливі переживання надовго, іноді на все життя. Людина може відчувати, що не здатна впоратися з подією, а її нервова система залишається в стані напруження навіть після зникнення загрози.

Ознаки психологічної травми

Перша реакція на травмувальну подію — **шок і заперечення**.

У довгостроковій перспективі травма може спричинити:

- порушення сну, апетиту, працездатності;
- тривалу пригніченість та апатію;
- самоушкодження, суїцидальні думки і навіть спроби;
- емоційну нестабільність (перепади настрою, спалахи гніву);
- нав'язливі думки про травму;
- залежність від алкоголю та психоактивних речовин;
- ізоляцію та відчуження від близьких.

Виразність симптомів залежить від стабільності психіки та наявності підтримки.

Травматичний досвід впливає на сприйняття інформації, здатність до навчання та взаємодії в групі. Зокрема, це може проявитися так:

- учасник освітнього процесу, який пережив насильство, може уникати дискусії про права людини;
- переселенець із досвідом війни може відчувати стрес, обговорюючи питання міграції та конфлікту;
- учениця, яка зазнала булінгу, відчуває панічний страх перед публічними виступами;
- після нападу на вулиці людина може стати надмірно настороженою і насилу взаємодіяти з тими, хто її оточує;
- студент, який пережив переслідування з політичних мотивів, може відчувати тривожність на дискусіях про свободу слова;
- викладачка, яка працює з людьми, які постраждали від насильства або війни, може відчувати вторинну травматизацію;

У громадянській освіті важливо враховувати ці особливості та створювати безпечне середовище, де учасники та учасниці можуть почуватися захищеними.

Ознаки психологічної травми

Емоційні ознаки:

- підвищена тривожність або страх;
- часта зміна настрою;
- почуття провини або сорому;
- дратівливість або емоційна "замороженість".

Приклад

Після пограбування Надя стала тривожною: постійно перевіряє чи замкнені двері, здригається від гучних звуків, боїться виходити на вулицю, коли стемніє.

Поведінкові ознаки:

- уникнення місць і ситуацій, що нагадують про травму;
- безсоння або нічні жахіття;
- підвищена пильність;
- труднощі з концентрацією уваги;
- вживання алкоголю або наркотиків.

Приклад

Після аварії Саша перестав сідати за кермо, уникає машин, віддає перевагу пішим прогулянкам, навіть якщо це займає більше часу.

Фізичні симптоми:

- головні болі;
- проблеми з травленням;
- хронічна втома;
- підвищена пітливість;
- м'язова напруга.

Приклад

Після розлучення Сергій скаржиться на головний біль і проблеми зі шлунком. Лікарі не знайшли фізичних причин, але симптоми не минають.

Соціальні зміни:

- бажання ізолюватися;
- проблеми у спілкуванні;
- втрата довіри до людей.

Приклад

Після зради друга Даша перестала спілкуватися з оточенням, уникає нових знайомств.

Зміни у сприйнятті:

- почуття нереальності того, що відбувається;
- відчуття, що світ став небезпечним місцем;
- втрата інтересу до раніше улюблених занять.

Приклад

Дмитро, повернувшись зі зони військового конфлікту, відчуває, що не може вписатися в мирне життя. Усе навколо здається йому нереальним і безглуздим. Він більше не отримує задоволення від хобі, якими раніше захоплювався.

Ці симптоми можуть проявлятися не відразу після травматичної події, а за деякий час. Іноді вони виникають і зникають, стаючи сильнішими в стресових ситуаціях або при нагадуванні про травму. Якщо помітили в себе або близької людини кілька з цих ознак, особливо коли вони зберігаються тривалий час і заважають нормальному життю, зверніться по допомогу до фахівця/фахівчині. Психолог/психологиня допоможе розібратися в ситуації та знайти шляхи подолання травми, що значно полегшить життя. Наявність симптомів психологічної травми не означає слабкість. Це нормальна реакція на ненормальні обставини, і з правильною підтримкою та допомогою можна навчитися справлятися з наслідками психологічної травми.

Травма проникає в глибші шари психіки, тому змінює ставлення людини до самої себе, ставить під сумнів багато визначальних тез: чи гідний я любові, чи все зі мною гаразд, чи можу я бути щасливим, чи можу я довіряти світові та відчувати себе в безпеці.

Психологічна травма може виражатися у фразах і думках, як-от:

- *"Я не знаю, як це пережити";*
- *"Мені більше нічого не цікаво";*
- *"Я постійно думаю, що трапилось і що я міг би змінити";*
- *"Мені часто сниться місце, де це сталося";*
- *"Я п'ю, щоб забути, але вже не допомагає";*
- *"Я ніде не почуваюся у безпеці";*
- *"Я боюся, що це може трапитися знову".*

Фази психологічної реакції на травму

Психологічна реакція на травму містить у собі три відносно самостійні фази, що дає змогу охарактеризувати її як розгорнутий у часі процес.

Фаза психологічного шоку

У нормі ця фаза досить короткочасна. Вона проявляється пригніченою активністю, порушенням орієнтування в навколишньому середовищі, дезорганізацією діяльності. Людина може відчувати заперечення подій, які сталися, — це охоронна реакція психіки, що дає змогу знизити гостроту переживань.

Фаза виражених емоційних реакцій

На цьому етапі виникають сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення. Ці емоції інтенсивні та неконтрольовані. Поступово вони можуть змінюватися реакцією критики або сумніву в собі — людина починає прокручувати ситуацію, ставлячи собі запитання: *"Що сталося би, якби..."*. Це супроводжується болючим усвідомленням невідворотності того, що сталося, визнанням власного безсилля і самобичуванням.

Ця фаза критична, бо після неї можливі два шляхи:

- **процес одужання** — прийняття реальності, адаптація до нових обставин, перехід до третьої фази;
- **фіксація на травмі** — розвиток хронічного постстресового стану, що потребує професійної допомоги.

Фаза адаптації та відновлення

Якщо людина отримує підтримку і знаходить ресурси, починається процес відреагування, прийняття реальності та адаптації. Якщо травма не опрацьована, людина може залишитися в стані емоційного застою, втративши здатність повноцінно брати участь у соціальному та професійному житті.

Травма охоплює всі рівні людського функціонування — фізіологічний, особистісний, міжособистісний і соціальний. Це впливає не тільки на тих, хто пережив травму, а й на очевидців і членів/членкинь їхніх сімей.

Види психологічних травм

Вторинна (вікарна) травма (травма свідка)

Це реакція на травмувальні події, що сталися з іншою людиною. Часто трапляється у соціальних працівників(-ць), журналістів(-ок), викладачів(-ок), які працюють із важкими темами.

Хронічна травма

Виникає внаслідок тривалого впливу травмувальних чинників — жорстоке поводження, цькування у школі, життя в умовах тривалої війни, бідності або затяжної хвороби.

Гостра травма

Це реакція на одиничну стресову подію, наприклад, насильство, втрату близького, напад або пережитий терористичний акт.

Шокова травма

Пов'язана зі ситуаціями, що реально загрожують життю — аварія, стихійне лихо, військовий конфлікт.

Типи травм

Індивідуальна травма

Це особистий травматичний досвід, який впливає на участь в освітньому процесі, наприклад, студент, який пережив арешт за громадянську активність, може відчувати страх під час обговорення прав людини.



Колективна травма

Травма, що впливає великі групи людей, наприклад, війни, політичні репресії, масові протести. Людині не обов'язково безпосередньо переживати колективну травматичну подію, щоб відчути на собі її вплив на певному рівні. Ці події можуть формувати недовіру до суспільства та державних інститутів, що важливо враховувати в громадянській освіті.



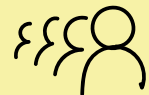
Історична травма

Це травма, що передається через покоління, наприклад, геноциди, колонізація, систематичне пригнічення. Вона впливає на ідентичність груп та їхню соціальну поведінку.



Міжпоколінна травма

Передається всередині сім'ї або спільноти, наприклад, діти біженців можуть відчувати неусвідомлену тривожність, навіть якщо самі не переживали війну, але чули розповіді батьків.



Фактори, що впливають на переживання травми

- 1. Особистісні особливості** — стійкість до стресу, емоційна зрілість.
- 2. Попередній досвід** — наявність інших травм може посилити або послабити реакцію.
- 3. Соціальна підтримка** — доступність допомоги від друзів і подруг, сім'ї та спільнот.
- 4. Культурний контекст** — у деяких культурах обговорення травми заборонено.
- 5. Ситуаційні чинники** — наявність ресурсів для відновлення.
- 6. Вік і життєвий етап** — діти реагують на травму інакше, ніж дорослі.

Психологічна травма — це не просто реакція на стрес. Вона може змінювати сприйняття світу, формувати страхи й обмеження. У громадянській освіті важливо не посилювати травму, а створювати простір для відновлення і включеності.

Якщо освітній процес враховує особливості травматичного досвіду учасників та учасниць, він стає інструментом соціальної реабілітації та підтримки, допомагаючи людям не лише вчитися, а й долати минулий досвід і знаходити ресурси для майбутнього.

Вплив травми на освітній процес у громадянській освіті



Психологічній травмі притаманні різкі перепади та суперечності в поведінці, крайні прояви різноманітних емоцій та "незрозумілі" погіршення навчальних результатів. Усе це є наслідком захисних механізмів, спрямованих на самозбереження, проте тим, хто оточує, ця поведінка часто здається дивною та необґрунтованою. Збентеження та нерозуміння ведуть до стигматизації, навішування хибних ярликів на травмовану людину.

Особливість травми полягає в тому, що проблемна поведінка провокується нагадуванням про минулий досвід. Це можуть бути тригери, що нагадують про травматичну подію, або ж реакція, закріплена в процесі виживання, яку вкрай складно змінити.

Що більше викладачі та тренери/тренерки знають про можливі прояви травми в освітньому середовищі, то легше їм буде проявляти гнучкість і адаптувати свій підхід до індивідуальних потреб учасників та учасниць.

На жаль, ми ніколи не знаємо, що пережили учасники наших освітніх заходів і з чим вони стикаються після повернення додому. Усе, що ми можемо зробити, — це визнавати їхній досвід і реальність, а також розуміти, що будь-яка поведінка має свої причини.

Найпоширеніші прояви травми в освітньому середовищі

- **Підвищена сенсорна чутливість**, часті сенсорні перевантаження, бурхливі реакції на звуки, яскраве світло, дотики.
- **Підвищена гіперактивність**, стан постійної тривожності, підвищена пильність і нервове збудження.
- **Непропорційні емоційні реакції** — несподівані емоційні спалахи у відповідь на, здавалося б, незначні події.
- **Стан дисоціації** — відключеність від того, що відбувається, втрата зв'язку з тілесними відчуттями. Учасник освітнього заходу може виглядати відстороненим, наче витає в хмарах або повністю занурений у себе. Іноді здається, що він узагалі не помічає навколишнього середовища.
- **Підвищена дратівливість, зниження здатності переносити фрустрацію.**
- **Зацикленість на травматичному досвіді** — постійне прокручування в голові болісних спогадів або тривожних думок, нездатність "переключитися" на освітній процес.
- **Відсутність довгострокового планування** — учасник освітнього процесу сприймає свої дії тільки в поточному моменті, втрачає здатність бачити їхні наслідки.

- **Зниження когнітивної гнучкості** — учасник гірше переносить зміни, намагається дотримуватися звичного розпорядку й уникає нового досвіду.
- **Зниження вербальних навичок** — учасник говорить менше, ніж раніше, йому складніше сприймати інформацію на слух, з'являються труднощі з розумінням і опрацюванням мови.
- **Проблеми з пам'яттю** — труднощі зі запам'ятовуванням нового матеріалу, зниження здатності згадувати раніше вивчене.

Вплив травми на виконавчі функції

Травма також веде до порушень виконавчих функцій, що виражається в погіршенні цих навичок:

- **Ухвалення рішень** — людина стає нерішучою, уникає дій, що вимагають зусиль.
- **Обробка і класифікація інформації** — складність у розумінні нових концепцій, утруднення під час систематизації знань.
- **Планування дій** — труднощі в організації процесу навчання та виконанні навчальних завдань.
- **Абстрактне мислення й аналіз** — зниження здатності до міркувань і критичного осмислення інформації.

Додаткові проблеми, спричинені травмою

Якщо людина тривалий час не отримує психологічної допомоги, травма може спровокувати вторинні розлади і проблемну поведінку:

- **підвищена імпульсивність** — схильність до ризикованих і потенційно небезпечних вчинків;
- **зловживання алкоголем або психоактивними речовинами** — прагнення до саморегуляції шляхом хімічних стимуляторів;
- **тривожні розлади** — постійне занепокоєння про власну безпеку і благополуччя близьких;
- **соматичні симптоми** — скарги на незрозумілі болі, хронічне напруження, розвиток психосоматичних захворювань;
- **зниження успішності** — відмова від виконання навчальних завдань, втрата здатності концентруватися на роботі;
- **нав'язлива потреба в близькості** — учасник "чіпляється" за інших людей, швидко прив'язується, стає надмірно залежним від оточення;

- **нав'язливі думки про смерть** — постійні роздуми про сенс життя і страх перед майбутнім;
- **депресивні стани** — різкі перепади настрою, гнів, апатія, спалахи агресії;
- **опозиційна поведінка** — відмова від співпраці, ігнорування інструкцій викладача;
- **агресія** — роздратування щодо однолітків, конфліктна поведінка в групі.

Пережита травма веде до сильного і постійного страху, що охоплює всі сфери життя людини. До того ж, переважають почуття сорому, провини, гніву і безпорадності. Реакції на травму варіюються залежно від віку.



Психологічні та поведінкові наслідки травми у маленьких дітей

У ранньому дитинстві травматичні зміни в структурі та функціонуванні мозку можуть негативно позначитися на розвитку інтелектуальних здібностей і регуляції емоцій, підвищуючи рівень страху або тривоги і знижуючи почуття безпеки.

Для маленьких дітей, які перенесли травму, притаманні прояви:

- психологічний стрес, що виражається за допомогою посиленних фізіологічних і сенсорних реакцій (зміни у звичному раціоні, режимі сну і неспання, рівні активності; реакції на дотик і зміну місця);
- пасивність, спокійна поведінка, підвищена збудливість;
- страх, особливо боязнь розлуки і нових ситуацій;
- нездатність адекватно оцінити загрозу і попросити захисту, особливо якщо кривдником є батько або дорослий, який відіграє важливу роль у житті;

- регресивна поведінка (лепет, мимовільне сечовипускання, скиглення тощо);
- виражена реакція на страх;
- сильний страх, нічні жахіття, спалахи агресії;
- почуття провини через погане розуміння причини і наслідку або через магічне мислення.

У дітей відсутні усвідомлені спогади про травму, пережиту в дитинстві або в ранньому дитинстві (поки вони не навчилися говорити). Проте спогад про травму залишається в емоційній пам'яті. З цієї причини фізичні або емоційні нагадування про травмувальні події можуть викликати уявне повернення в минуле, нічні жахіття та інші тривожні реакції. З розвитком мовлення в дитини формуються перші усвідомлені спогади про події, тому травми, пережиті на цьому етапі, можуть запам'ятатися, хоча ці спогади все ще фрагментовані.

Психологічні та поведінкові наслідки травми у дітей шкільного віку

У дітей шкільного віку травма негативно позначається на розвитку тих ділянок мозку, які відповідають за управління страхами, здатність справлятися з проблемами й агресією, концентрацію на навчанні та розв'язання проблем, а також за контроль імпульсів і управління фізичними реакціями на загрозу.

Унаслідок травми діти можуть:

- мати проблеми зі сном, які погіршують їхню увагу та концентрацію протягом дня;
- мати труднощі в навчанні;
- відчувати проблеми з контролем реакції на стимули страху;
- демонструвати коливання в поведінці — від слухняного і поступливого до агресивного;
- переживати небажані, нав'язливі думки й образи;
- відчувати сильні, специфічні страхи, пов'язані з початковою загрозою;
- прокручувати в пам'яті травмувальну подію, що супроводжується роздумами, яким чином їй можна було б запобігти або змінити;
- відчувати різку зміну поведінки, від сором'язливої та замкнутої до вкрай агресивної;

- переживати страх повторюваних приголомшливих подій, що тягне за собою зміну моделі поведінки, якій раніше віддавали перевагу;
- думати про помсту;
- відчувати проблеми з довірою і нездатність попросити захисту в дорослих.

Психологічні та поведінкові наслідки травми у підлітків

У підлітків травма може вплинути на розвиток префронтальної кори головного мозку — ділянки, що відповідає за передбачення наслідків поведінки, точну оцінку загрози та безпеки, а також виконує керівні функції (регулювання, прогнозування, планування та робота над досягненням довготривалих цілей). До того ж, внаслідок зміни рівня дофаміну, підлітки схильні до більш ризикованої поведінки.

Унаслідок цих змін у підлітків, які перенесли травму, підвищена ймовірність:

- нерозсудливої, ризикованої та саморуйнівної поведінки;
- зниження успішності та відставання в навчанні;
- "поганого" вибору;
- втягнення у злочинну діяльність із ризиком насильства;
- проблем зі сном, пов'язаних із навчанням, використанням електронних пристроїв або вечірками допізна;
- самоушкодження;
- переоцінки або недооцінки загрози;
- проблем із довірою;
- повторної віктимізації, особливо в разі хронічної або комплексної травми;
- зловживання забороненими речовинами як стратегії боротьби зі стресом.

Крім того, підлітки, які пережили травму, можуть почуватися слабкими, дивними, незрілими. Підлітків часто бентежать напади тривоги або виражені фізичні реакції. Також поширене гостре відчуття своєї особливості або унікальності. Водночас вони відчуваються самотніми у своєму болю і стражданнях. Підлітки схильні до нападів занепокоєння, гніву, схильні переживати свою безпорадність. Часто трапляються випадки заниженої самооцінки та депресії.

Психологічні та поведінкові наслідки травми у дорослих

Щодо дорослих, які перенесли травму, то їм притаманна:

- фізична слабкість і прояви безпричинної втоми, часті головні болі, проблеми шлунково-кишкового тракту, зниження апетиту або постійне відчуття голоду;
- відчуття дратівливості та пригніченості, підвищена збудливість і вразливість, сльозливість, песимізм, втрата почуття гумору, жалість до себе, втрата смислів, відсутність інтересу до тих, хто оточує, депресія;
- зловживання шкідливими звичками;
- зниження працездатності, неможливість розслабитися і відволіктися від проблем, метушливість;
- підозрілість і втрата довіри до тих, хто оточує;
- нав'язливі звички;
- неможливість зосередитися на роботі, проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки;
- знецінення своєї діяльності та досягнень.

Отже, травма значно впливає на освітній процес у будь-якому віці, ускладнюючи концентрацію, запам'ятовування, комунікативні та виконавчі функції. Однак часто ці зміни залишаються непоміченими або неправильно інтерпретуються, а це може вести до стигматизації учасників та учасниць і погіршувати їхній стан.

Так, процес навчання передбачає, що спочатку є щось, чого ви не знаєте. Деякі автори описують цю невідомість як найважливіший досвід учасників та учасниць освітнього процесу. Водночас для людей, які пережили травму, ця невизначеність є пригнічувальною і лякаючою, що може перешкоджати процесу навчання або, в крайніх випадках, зробити цей процес неможливим. У зв'язку з цим слід пам'ятати, що знання передаються освітянами, а процес навчання ґрунтується саме на стосунках освітян та учасників і учасниць освітнього процесу. Без довіри цей процес вкрай ускладнений.

Для провайдерів(-ок) громадянської освіти вкрай важливо розвивати чутливість до проявів травми. Розуміння того, як саме вона впливає на поведінку, емоції та когнітивні здібності учасників та учасниць, дає змогу адаптувати освітній процес і створити безпечне середовище для навчання.

Освітнє середовище, побудоване на засадах підходу, інформованого про травму, стає не лише місцем навчання, а й простором для відновлення та зростання. Тому провайдерам(-кам) громадянської освіти важливо не лише передавати знання, а й бути уважними до стану своїх учасників та учасниць, допомагаючи їм не просто навчатися, а й адаптуватися, розвивати емоційну стійкість і поступово проживати свій травматичний досвід.

Салютогенний підхід і відновлення ресурсного стану



Салютогенний підхід — це принцип взаємодії, заснований на підтримці душевного здоров'я людини, яка зазнала впливу травматичної події. Він фокусується на відновленні після травми, збереженні благополуччя і використанні внутрішніх ресурсів людини.

Термін уперше ввів 1979 року медичний соціолог Аарон Антоновський у його книзі "Здоров'я, стрес і подолання". Він розробив теорію, згідно з якою сприйняття життя має значний вплив на здоров'я: люди, здатні знаходити сенс і усвідомлювати керованість свого життя, легше долають стресові ситуації.

Ґрунтуючись на цій теорії, низка авторів пропонують розробку **салютогенних стратегій**, спрямованих на:

- створення спільних життєвих уявлень у спільнотах та їхня активна участь в ухваленні рішень (осмисленість);
- розробку ментальних моделей змін і бажаних результатів (зрозумілість);
- визначення життєвих викликів (стресорів, проблем) і ресурсів, необхідних для їх подолання (керованість).

Інші дослідники адаптували салютогенний підхід для застосування в різних секторах — освіті, охороні здоров'я, соціальних ініціативах, а також для роботи з уразливими групами населення, як-от діти, мігранти, люди з хронічними захворюваннями.

Типи салютогенних втручань

Альварес і колеги провели дослідження впливу салютогенних втручань на здоров'я і виділили чотири їхні типи.

- 1. Індивідуальні втручання** — включають освітні програми з питань здоров'я, психологічне консультування та психотерапію (когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію, трудову терапію). Використовуються під час роботи з психічним здоров'ям, хронічними захворюваннями, ВІЛ.
- 2. Групові втручання** — реалізуються в малих групах зі спільними проблемами. Це можуть бути групи підтримки, терапевтичні тренінги, медична просвітницька робота, а також робота із соціальними аспектами (наприклад, зміцнення довіри у спільноті).
- 3. Змішані втручання** — комбінація індивідуальної та групової роботи. Найчастіше застосовуються в програмах, спрямованих на лікування хронічного болю, поліпшення функціональності, зниження залежності від ліків.

4. Міжсекторальні втручання — реалізуються

мультидисциплінарними командами й орієнтовані не тільки на окремих людей, а й на навколишнє середовище (наприклад, поліпшення міської інфраструктури, соціальне підприємництво, реформування політики в галузі охорони здоров'я).

Дослідження Альвареса показало, що 85% салютогенних втручань несуть позитивні зміни, не спричиняючи негативних наслідків.

Салютогенний підхід — це не просто вимірювання рівня стійкості, а цілісна концепція, що об'єднує різноманітні теорії, методи та стратегії, спрямовані на розвиток внутрішньої стійкості та благополуччя людини.

Салютогенний підхід у громадянській освіті

Застосування салютогенного підходу в громадянській освіті дає змогу:

- розвивати навички подолання складних ситуацій;
- зміцнювати психологічну стійкість учасників та учасниць;
- формувати ресурсний стан для активної громадянської участі навіть в умовах кризи.

У 1990-х рр. ізраїльський учений Мулі Лахад розробив модель психологічного виживання BASIC Ph, вивчаючи стратегії, які допомагають людям адаптуватися до травматичних подій. Він виділив шість основних каналів адаптації, що визначають, які ресурси людина використовує для подолання кризової ситуації.

Модель BASIC Ph

BASIC Ph — це абревіатура, у якій зашифровано шість англійських слів.

1. **Віра (Belief and values)** — життєва філософія, моральні цінності, місія. Це не тільки релігійні переконання, а й соціальні та політичні цінності, усвідомлення сенсу життя та своєї ролі в суспільстві.
2. **Емоції (Affect and emotion)** — вираження почуттів через розмову, мистецтво, письмо, використання технік саморегуляції, усвідомлення своїх емоційних реакцій.
3. **Соціальні зв'язки (Social)** — підтримка сім'ї, друзів, колег, приналежність до спільноти, відчуття своєї значущості в групі.

4. **Уява (Imagination)** — творче мислення, використання уяви для подолання труднощів, можливість мріяти і знаходити нестандартні рішення.
5. **Когнітивне мислення (Cognition and thought)** — логічний аналіз, планування, рефлексія, критичне мислення, вміння вибудовувати стратегії поведінки в складних ситуаціях.
6. **Фізичні ресурси (Physiology and activities)** — активне використання тілесних відчуттів, занять спортом, танців, медитації для відновлення внутрішньої рівноваги.

Отже, через індивідуальні особливості та умови середовища людина в дорослому віці розвиває певний набір стратегій подолання труднощів, кожна з яких спирається на один із шести каналів моделі BASIC Ph.

Водночас деякі люди можуть частіше використовувати емоції або уяву, а фізична активність залишається на периферії їхніх способів подолання стресу, і навпаки. Інакше кажучи, одні канали можуть бути гіперактивовані, а інші — майже не задіяні. У звичних умовах це не створює серйозних проблем, проте коли життєва ситуація стає кризовою, звичні стратегії можуть перестати працювати.

Часто криза виникає унаслідок зациклення на одному й тому самому способі подолання стресу. Людина продовжує використовувати звичні методи, навіть якщо вони не результативні, залишаючись в емоційному глухому куті. Цей "застій" у стратегіях подолання може поглибити стрес і відчуття безпорадності.

На первинному рівні подолання кризи важливо навчати людину різноманітних методів адаптації, допомагаючи їй розвивати гнучкість і здатність перемикатися між різними стратегіями.

У житті люди рідко використовують лише одну стратегію подолання, у більшості випадків вони спираються на 3-4 ключові стратегії. Однак усвідомлення та розвиток усіх шести елементів моделі BASIC Ph значно підвищує стійкість до стресу та сприяє ефективнішому подоланню життєвих викликів.

Застосування моделі BASIC Ph у громадянській освіті

Віра (Belief and values)

- Дебати та дискусії з питань прав людини, демократії, громадянської відповідальності.
- Осмислення особистих цінностей і формування власної місії.
- Історії людей, які подолали труднощі, як джерело натхнення.

Емоції (Affect and emotion)

- Рольові ігри та симуляції для усвідомлення емоційних реакцій.
- Відвідування меморіалів, тематичні виставки.
- Рефлексія в групах, щоденникові записи.
- Навчання технікам саморегуляції.

Соціальні зв'язки (Social)

- Командні завдання та робота в групах.
- Програми наставництва та менторства.
- Організація неформального спілкування та мережевих ініціатив.

Уява (Imagination)

- Використання технік візуалізації.
- Творчі завдання (колажі, театральні постановки).
- Інтерактивні ігри, арт-терапевтичні практики.

Когнітивне мислення (Cognition and thought)

- Аналітичні завдання та дослідницькі проєкти.
- Планування громадських ініціатив.
- Використання інтерактивних освітніх технологій (Mentimeter, Kahoot!).

Фізичні ресурси (Physiology and activities)

- Практики усвідомленого руху (йога, дихальні вправи).
- Театральні тренінги, танці, спортивні ігри.
- Фізичні активні ігри та енергізатори.

Отже, використання моделі BASIC Ph у громадянській освіті допомагає не тільки поліпшити освітній процес, а й зміцнити психологічну стійкість учасників та учасниць, забезпечуючи осмислену, зрозумілу та керовану взаємодію зі світом.

Салютогенний підхід дає змогу людям не просто долати кризи, а й використовувати складні життєві ситуації як ресурс для розвитку. Включення його принципів в освітні програми сприяє зміцненню громадянської активності, створенню підтримувальних спільнот і розвитку стійких стратегій адаптації.

Створення безпечного освітнього середовища



Травма позбавляє людину почуття контролю і влади над власним життям. Основний принцип відновлення — повернути відчуття безпеки, стабільності та здатності керувати тим, що відбувається.

У роботі з травмою безпека — ключовий фактор! Без належного забезпечення безпеки неможливе ефективне навчання та відновлення. Доти, доки учасник освітнього процесу не відчує себе достатньою мірою захищеним, будь-яка робота з ним буде неефективною.

Час, необхідний для досягнення цього стану, залежить від глибини і тяжкості травматичного досвіду.

Одним із найважливіших життєвих середовищ, у яких відбувається розвиток людини, є освітній простір. Його психологічна якість відіграє ключову роль у підтриманні психічного здоров'я учасників та учасниць освітнього процесу, а також є необхідною умовою успішного навчання.

В останні десятиліття сформувався напрям досліджень — "психологічна безпека в освіті". Поступово увага вчених змістилася від екстреної психологічної допомоги в кризових ситуаціях до створення психологічно безпечного освітнього середовища як чинника, що сприяє позитивному розвитку особистості.

Підходи до створення безпечного середовища в громадянській освіті

1. Перегляд підходу до навчання

- Відмова від директивного, дисциплінарного підходу — фокус на позитивній взаємодії, підтримці та врахуванні індивідуальних потреб учасників та учасниць.
- Створення комфортного освітнього середовища, орієнтованого на виявлення актуальних потреб учасників та учасниць, активізацію їхніх особистісних ресурсів і підтримку їхнього оточення.

2. Формування безпечного простору

- Почуття захищеності — місце навчання має сприйматися учасниками як безпечне і таке, що керується зрозумілими правилами.
- Створення колективу однодумців — залучення до процесу всіх учасників та учасниць освітнього середовища, включно з адміністрацією і технічним персоналом.



- Підтримка психічного здоров'я — освітні програми мають сприяти поліпшенню емоційного стану учасників та учасниць, співробітників і співробітниць.

3. Стратегії взаємодії та підтримки

- Встановлення довірливих стосунків — робота з учасниками має виходити за межі передання знань і включати уважне ставлення до їхніх життєвих обставин і переживань.
- Формування почуття приналежності — створення освітнього простору, в якому поважають, приймають і підтримують одне одного.
- Спільне обговорення важливих питань — залучення учасників та учасниць до процесу ухвалення рішень, розвиток відповідальності та навичок самостійного вибору.

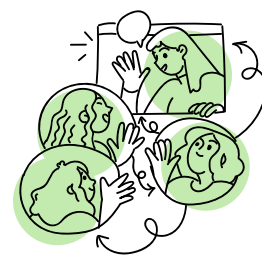


4. Розвиток навичок вибору та відповідальності

- Надання права вибору — можливість обирати формат навчання підвищує мотивацію учасників та учасниць і сприяє їхній самостійності.
- Коло довіри — регулярні зустрічі (наприклад, "шерінг") допомагають створити атмосферу відкритості та взаємної поваги.

5. Індивідуальний підхід і визнання унікальності кожного учасника

- Повага до індивідуальних потреб — визнання сильних і слабких сторін кожного учасника освітнього процесу.
- Використання різноманітних методів навчання — створення інклюзивного освітнього середовища, що враховує особливості кожного.
- Створення підтримуючого освітнього середовища як комфортного простору — освітнє середовище повинне допомагати кожному учаснику відчувати себе цінним і розвиватися як особистість.



6. Адаптація освітнього процесу в умовах кризи

- Емоційна підтримка — забезпечення безпечної атмосфери, в якій учасники можуть відкрито висловлювати свої переживання.
- Гнучкий підхід — варіативні форми навчання та адаптація освітнього процесу під індивідуальні потреби.
- Структурування освітнього процесу — створення відчуття стабільності та передбачуваності, особливо в складних ситуаціях.

7. Інтеграція життєвих навичок та інформування про ризики

- Розвиток навичок ненасильницького розв'язання конфліктів, ефективного міжособистісного спілкування, профілактики психічних захворювань і забезпечення безпеки в повсякденному житті.
- Обізнаність про сучасні ризики — програми мають враховувати реальні загрози та виклики, особливо в кризових ситуаціях.

8. Партнерство для зміцнення освітнього середовища

- Залучення спільноти — співпраця з батьками, молодіжними організаціями, місцевими ініціативами.
- Підтримка неформальної освіти — реалізація громадських проєктів, спрямованих на створення інклюзивного освітнього середовища.



Приклади створення безпечнішої атмосфери

Різноманітні методи підходу, інформованого про травму, допомагають створити освітнє середовище, у якому учасники почуваються захищеними та комфортними.

1. Вербальні техніки

- Запитувати дозвіл на фізичний контакт, навіть якщо робота передбачає тілесний контакт (важливо враховувати невербальні сигнали: людина може формально сказати "так", але тілом демонструвати дискомфорт).
- Заздалегідь пояснювати учасникам, що на них чекає, наприклад, детально розповідати про процес занять і час, який знадобиться на виконання завдань.
- Уникати директивних команд — краще пропонувати варіанти дій замість жорстких інструкцій ("*Давайте спробуємо...*", "*Як вам цей варіант?*").
- Не робити припущень про внутрішній стан учасника — замість "*Ви відчуваєтеся добре*" краще запитати: "*Як ви себе відчуваєте?*".

2. Фізичні аспекти взаємодії

- Не стояти в людини за спиною без потреби (якщо це важливо, слід пояснити, навіщо це потрібно).
- Сідати поруч, якщо учасник перебуває в сидячому або лежачому положенні, щоб уникнути домінуючої позиції.
- Не ставити людину спиною до групи — особливо якщо потрібно виконати вправи, що передбачають нахили або повороти.
- Уникати небажаних дотиків — особливо до обличчя, голови та чутливих зон.

3. Організація простору

- Забезпечити хорошу освітленість і вентиляцію — уникати приглушеного або занадто яскравого світла.
- Дотримуватися політики відкритих дверей — учасники повинні мати змогу залишити заняття в будь-яку мить без пояснення причин.
- Надати доступ до води, чаю — наявність невеликих зручностей допомагає створити комфортну атмосферу.
- За необхідності завішувати дзеркала або вікна — особливо якщо зовнішні чинники можуть викликати тривожність.
- Уникати різких запахів і гучних звуків — оскільки вони можуть провокувати стресові реакції.

Повністю передбачити всі можливі тригери неможливо, але можна прагнути до того, щоб освітнє середовище було якомога дбайливішим і безпечнішим.

Важливо дотримуватися такої стратегії: освітянин у безпеці — учасник(-ця) освітнього процесу у безпеці.

У міру того, як педагог(-иня)/тренер(-ка) краще пізнає учасника/учасницю освітнього процесу та будує з ним/нею тісніші стосунки, він дедалі більше здатен помічати потреби учасника або учасниці, які той може не озвучувати. Це також допомагає педагогу(-ині)/тренеру(-ці) виявити перші ознаки занепокоєння, що зростає, або стресового переживання учасника або учасниці до того, як почуття, що пригнічують, заволодіють ним і ведуть до реакції "бий або втікай". До того ж, це дає педагогу(-ині)/тренеру(-ці) можливість вживати превентивних заходів, знижувати напругу і стрес учасників та учасниць. У більш довгостроковій перспективі це може бути корисно для розробки безпечних стратегій зниження напруженості.

Емпатія, спокій і самовладання педагога(-гині)/тренера(-ки), його/її здатність контролювати власні емоційні реакції відіграють у цьому випадку ключову роль. Іншими важливими аспектами є постава, жести, вираз обличчя і тон голосу. Вкрай важливо, щоб невербальні сигнали педагога(-гині)/тренера(-ки) (часто не повною мірою усвідомлені) передавали відчуття безпеки.

Учасник або учасниця освітнього процесу може сприймати педагога(-гиню)/тренера(-ку) на різних рівнях сприйняття, заспокоюватися і вчитися справлятися з напругою. Тому важливо, щоб педагог(-гиня)/тренер(-ка) був/була постійно готовий до роботи над своєю внутрішньою рівновагою, відчуттям безпеки та психофізичним станом.

Ми неминуче будемо помилятися, бо всі люди різні й неможливо передбачити всі їхні потреби. Проте ключове правило — відкритість, людяність і готовність до діалогу.

Важливо прагнути не до авторитарного контролю, а до підтримуючих взаємин, де учасники можуть почуватися почутими, прийнятими і захищеними. Цей підхід не тільки підвищує ефективність освітнього процесу, а й сприяє відновленню та розвитку учасників та учасниць, які пережили травматичний досвід.

Визначення потреб учасників та учасниць



Потреба — це стан потреби людини в тому, що необхідно для підтримання і розвитку її життєдіяльності та суспільства. Це різниця (пробіл) між тим, що є, і тим, що має бути.

Згідно з теорією потреб американського вченого Абрахама Маслоу, є **п'ять основних категорій потреб**:

- **фізіологічні** — базові потреби, необхідні для виживання: харчування, пиття, одяг, житло, можливість жити з сім'єю;
- **безпека** — потреба у стабільності та захисті себе і найближчого оточення: безпека житла, медичне страхування, робота, фінансові резерви;
- **соціальні** — потреба в спілкуванні, приналежності до групи, дружбі, любові;
- **повага і визнання** — потреба в повазі та визнанні з боку суспільства;
- **самоактуалізація і самовираження** — прагнення до саморозвитку, реалізації потенціалу.



Аналіз потреб у навчанні

Аналіз потреб, з одного боку, допомагає визначити знання, навички і здібності учасників та учасниць, необхідні їм для досягнення освітніх цілей, з іншого боку, дає змогу визначити необхідні умови, що мають бути забезпечені провайдерами(-ками) громадянської освіти, аби учасники освітнього процесу могли сфокусуватися на навчанні.

Підхід, інформований про травму, передбачає розуміння, що учасники можуть мати досвід психологічних травм. Це вимагає особливої уваги до їхніх емоційних і когнітивних потреб.

Окреслення потреб у цьому контексті критично важливе, оскільки воно дає змогу:

- створити безпечне середовище, що підтримує відновлення і психологічне благополуччя;
- виявити основні потреби учасників та учасниць, як-от відчуття безпеки, емоційна підтримка, доступність ресурсів та адаптовані матеріали;
- запобігти повторній травматизації та підвищити мотивацію до навчання.

Загальні підходи та інструменти для визначення потреб

- **Анкети та опитувальники** — структуровані опитування допомагають виявити загальні та специфічні потреби учасників та учасниць. Опитування можуть охоплювати теми комфорту в навчальному середовищі, переживань, очікувань і специфічних запитів до процесу навчання.
- **Індивідуальні інтерв'ю** — бесіди з учасниками дають змогу глибше зрозуміти їхній досвід і актуальні потреби. У довірливій атмосфері учасники та учасниці охочіше діляться своїми переживаннями і труднощами, що дає змогу адаптувати підхід до їхніх унікальних запитів.
- **Фокус-групи** — формат обговорення, який допомагає учасникам ділитися своїми думками та потребами, а також знаходити підтримку серед тих, хто має схожий досвід. Це особливо корисно для формування почуття приналежності та підтримки.
- **Спостереження за учасниками** — спостереження до початку навчання дає змогу виявити справжні потреби учасників та учасниць у звичному для них середовищі. У процесі навчання допомагає оцінити рівень комфорту та залученості, особливо якщо учасникам важко висловити свої потреби напяму.

Етапи оцінювання потреб

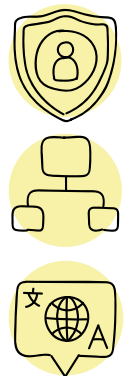
1. **Підготовчий етап** — інформування спільноти про процес, створення робочих структур, визначення цільових груп, розробка цілей і завдань дослідження, визначення необхідних ресурсів, розробка методології та графіка дослідження, пілотування інструментів.

2. **Проведення оцінки потреб** — збір даних згідно з розробленою методикою: аналіз ситуації цільової групи, картографування соціальних послуг, опитування цільових груп та експертів, проведення фокус-груп та інтерв'ю.
3. **Аналіз зібраних даних, підготовка звіту та вироблення рекомендацій** — статистичне опрацювання та аналіз первинних даних відповідно до методології. Розробка індикаторів, виявлення чинників, аналіз відповідей залежно від змінних для визначення ключових соціальних явищ.
4. **Поширення результатів на рівні спільноти** — організація фокус-груп, круглих столів, публічних слухань, публікація звітів для ознайомлення спільноти з результатами дослідження. Це сприяє усвідомленню соціальних проблем, зміні ставлення до вразливих груп та можливого сприянню у вирішенні проблем.
5. **Розроблення стратегічного плану розвитку соціальних послуг на рівні громади** — цей етап не є обов'язковою частиною дослідження, але є його природним продовженням. Він виражає сталість оцінки потреб і дає змогу ефективно впроваджувати отримані рекомендації в систему надання послуг.

Нижче ми розглянемо ключові особливості вимушених мігрантів, людей з досвідом збройного конфлікту та з досвідом дискримінації, спираючись на досвід авторського колективу, що працював із постраждалими від травматичних подій у різних контекстах. Звісно, аналіз цих груп може бути набагато детальнішим і варіативнішим залежно від конкретних умов, регіону та соціального середовища. Проте наведені нижче спостереження допоможуть краще зрозуміти базові потреби цих учасників та учасниць і створити освітнє середовище, що сприяє їхньому включенню та розвитку.

Специфічні потреби вимушених мігрантів і мігранток

- Ці учасники та учасниці можуть потребувати підвищеного рівня безпеки та передбачуваності життя на новому місці.
- Для цих учасників та учасниць важливо розуміти правила, структуру та зміст освітньої програми, а також свої права та обов'язки.
- У них часто виникає потреба в ресурсах рідною мовою, адаптованих матеріалах, а також у розумінні та повазі до політичних і культурних особливостей своєї групи.



Специфічні потреби людей з досвідом збройного конфлікту

- Ці учасники та учасниці можуть відчувати труднощі з довірою і потребувати шанобливого підходу без тиску.
- Їм особливо важливе підтримуюче освітнє середовище, де вони відчують контроль над ситуацією.
- Можливо, буде потрібна гнучкість в освітньому процесі, забезпечення регулярних перерв і підтримка в управлінні стресом.
- Також для цієї групи важливим є прийняття іншими, розвиток соціальних зв'язків, реалізація потреб у спілкуванні, прив'язаності, турботі про інших та увазі до себе.



Специфічні потреби людей з досвідом дискримінації

- Ці учасники та учасниці потребують емпатії та підтримки для відновлення почуття власної цінності та безпеки.
- Важливо створити простір, де їхній досвід визнають і поважають, і де вони можуть вільно висловлювати свої думки та почуття.
- У роботі з цими учасниками та учасницями необхідно враховувати їхні потреби в підтримці, пов'язаній із самооцінкою, та уникати ситуацій, що можуть спровокувати тривожні або травмувальні асоціації.

Хто отримує вигоду від проведення оцінювання потреб?

Цільові групи

Дослідження дає змогу виявити їхні реальні потреби та розробити рекомендації щодо їх задоволення.

Організації, що надають послуги

Отримані дані допомагають змінити та покращити освітні та соціальні програми для більшої ефективності.

Місцеві органи влади

Завдяки ідентифікації потреб влада зможе краще планувати розвиток соціальних послуг і розподіл бюджету.

Неурядові організації

Маючи результати оцінки потреб, вони зможуть точніше орієнтувати свою діяльність та ефективніше шукати фінансові ресурси.

Уся спільнота

Дослідження підвищує поінформованість людей про сильні та слабкі сторони свого суспільства, даючи їм змогу орієнтуватися в подальших діях і брати участь у розробленні рішень.

Оцінка потреб не є одноразовим механізмом — вона має проводитися регулярно, оскільки потреби людей змінюються під впливом соціальних, економічних і політичних чинників.

Регулярне оцінювання потреб дає змогу створювати освітні програми, які справді відповідають запитам цільової аудиторії, а також сприяє підвищенню ефективності соціальних та освітніх ініціатив.

Принцип "не нашкодь" у громадянській освіті



Принцип "не нашкодь" (лат. *Primum non nocere*) — поняття, що зародилося в медицині, яке не менш актуальне для сфери освіти. Цей принцип:

- передбачає створення освітнього середовища, яке не тільки не завдає шкоди учасникам, а й сприяє їхньому розвитку та благополуччю;
- вимагає від провайдерів(-ок) громадянської освіти усвідомлення можливих наслідків кожного освітнього кроку, особливо під час обговорення складних і чутливих тем. Важливо не лише передавати знання, а й робити це так, щоб не нашкодити психологічному стану учасників та учасниць, їхньому світогляду та сприйняттю реальності;
- включає захист від психологічного насильства в процесі навчання, відповідність змісту і методів навчання віковим та іншим індивідуальним особливостям групи, а також управління атмосферою під час освітнього процесу;
- вимагає від провайдера(-ки) громадянської освіти вміння адаптуватися до аудиторії, розпізнавати чутливі моменти та обирати підходящі методи й матеріали, що збагачують знання та формують уміння, не створюючи загрози для емоційного стану учасників та учасниць.

Складові принципу

Безпечне та комфортне освітнє середовище

Включає фізичну безпеку (відсутність насильства, травмонебезпечних ситуацій) і психологічний комфорт (взаємна підтримка, емпатія, відсутність травмувальних чинників).

Емпатія і відкритий діалог

Реалізується завдяки створеній атмосфері, в якій учасники відчуваються почутими, шанованими і можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, не боячись осуду з боку інших учасників та учасниць, ведучих та організаторів.

Відкритість до різних точок зору

Громадянська освіта має враховувати та поважати різні точки зору та культурні особливості учасників та учасниць, не нав'язуючи певні погляди та забезпечуючи свободу вибору в обговоренні тем.

Індивідуальний підхід

Адаптація навчання під потреби, здібності та особливості кожного учасника. Це включає варіативність освітніх траєкторій, що дає змогу кожному досягати освітніх цілей у комфортний для нього спосіб.

Професіоналізм провайдерів(-ок) громадянської освіти

Викладачі та тренери мають бути готовими надавати підтримку учасникам у процесі навчання, а за потреби залучати додаткових спеціалістів(-ок) або направляти учасників та учасниць до відповідних служб допомоги.

Значущість принципу

- Зберігає психічне здоров'я учасників та учасниць, особливо під час обговорення складних і спірних тем, які можуть викликати тривогу, стрес або почуття пригніченості.
- Підвищує ефективність навчання, оскільки в безпечній і комфортній атмосфері учасники та учасниці краще сприймають інформацію, більш мотивовані, тому легше застосовують отримані знання в реальному житті.
- Запобігає негативним соціальним наслідкам, які може спричинити освітній процес, особливо якщо зміст програми суперечить політичним, культурним або соціальним переконанням учасників та учасниць, їхнього оточення.

Коли йдеться про роботу з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах або переживають серйозні травми, принцип "не нашкодъ" набуває першорядного значення. У цих випадках його суворе дотримання є важливим, адже некоректний підхід може посилити стресовий стан учасників та учасниць і спричинити повторну травматизацію.

Принцип "не нашкодъ" є невід'ємною частиною громадянської освіти, оскільки саме він створює безпечний простір для навчання, вільного діалогу та самовираження.

Уникнення повторної травматизації



Людям, які пережили травму (зокрема з ПТСР), властиві повторювані спогади, що спонтанно виникають, про травмувальну подію (подію), за яких вони знову і знову переживають травмувальний досвід. Ці спогади супроводжуються сильним почуттям страху або жаху. Спогади можуть набувати форми зорових образів, звуків (наприклад, пострілів), запахів (наприклад, запаху нападника) або інших відчуттів. Вони можуть повертатися у вигляді нав'язливих спогадів, нічних жахів або, у важких випадках, так званих флешбеків — мимовільних спогадів, які рецидивують, що супроводжуються ілюзіями або галюцинаціями. Під час флешбеків людина може на мить повірити, ніби вона повернулася під час травмувальної події, переживаючи її знову і діючи відповідним чином. Отже, повторна травматизація виникає, коли людина знову переживає травмувальну подію, яка раніше травмувала, свідомо чи несвідомо. Це може спричинитися обставинами, що нагадують про первісну травму, як-от запахи, фізичний простір, освітлення, образи, звуки або певні спогади.

З моменту травми людина живе в умовах постійної загрози. Стрес, занепокоєння, втома і гнів — це те, що вона може відчувати майже щодня. Це веде до неминучого психологічного болю. Також вона може відчувати ретравматизацію, проте її можна уникнути.

Учасникам освітніх заходів можна запропонувати **способи уникнення повторної травматизації самостійно:**

Контролюйте ситуацію

Один із найкращих способів впоратися з повторною травматизацією — контролювати свій розпорядок дня. Наприклад, прогулянки, відпочинок, дзвінок близькій людині, прослуховування музики, що оживляє або заспокоює, можуть допомогти знизити рівень тривожності.

Відмовтеся від “катастрофічного” мислення

Катастрофізація і зосередження на запитаннях “А що станеться, якщо... ?” можуть викликати негативні емоції та підвищену тривожність. Немає жодної реальної користі від нав'язливого занепокоєння.

Уникайте тригерів

Тригери — це те, до чого людина найбільш чутлива, що її турбує і засмучує. Це те, що дестабілізує її психічний стан. Слід уникати обговорення певних тем, що викликають емоційний біль, і не проживати повторно негативні емоції.

Обмежте свою присутність у медіа

Обмеження споживання інформаційного контенту допомагає контролювати рівень тривожності. Виберіть кілька надійних джерел інформації, читайте новини не більше двох-трьох разів на день. Корисно час від часу вимикати push-повідомлення на телефоні, щоб мінімізувати потік новин і уникнути перевантаження.

Проводьте час із близькими та практикуйте вдячність

Проведення часу з близькими та практика вдячності також можуть допомогти знизити рівень стресу. Спілкування з сім'єю і друзями, обговорення своїх почуттів, висловлення подяки за прості, але важливі речі (їжа, дім, навчання, робота) сприяють емоційній рівновазі.

Поговоріть зі спеціалістом/спеціалісткою у галузі психічного здоров'я

Якщо ви відчуваєтеся пригнічено і переживаєте повторну травматизацію, важливо звернутися за підтримкою до фахівця/фахівчині в галузі психічного здоров'я. Ліцензований фахівець/фахівчиня може запропонувати індивідуальні стратегії управління тривожністю.

Розпізнавання тригерів

Тригер — це стимул, який нагадує про травму, викликає сильний стрес, паніку, флешбеки, змушуючи людину знову пережити травматичну подію. Наприклад, в учасника або свідка бойових дій із ПТСР звук феєрверків може працювати як тригер, нагадуючи про вибухи та бомбардування, що занурює її в болісні спогади. Людина, яку в дитинстві вкусив собака, побачивши собак тієї самої породи, може щоразу емоційно повертатися в стан страху і відчувати бажання втекти. Дитина, яку цькували, може гостро реагувати на слова, якими її дражнили в минулому.

Коли людина стикається з тригером, її тіло реагує так само, як у справжній стресовій ситуації — вона начебто опиняється в моменті травми. Симпатична нервова система активується, запускаючи механізм самозахисту, що включає три можливі реакції: битися, бігти або завмерти. Організм виділяє гормони стресу — адреналін і кортизол. Серцебиття частішає, легені розширюються, а травна та імунна системи пригнічуються, оскільки вони не є пріоритетними в ситуації виживання.

Кров перерозподіляється: від префронтальної кори головного мозку — відділу, що відповідає за планування, ухвалення рішень, емоційну регуляцію і вольовий контроль, — і прямує до примітивних структур, відповідальних за інстинктивну і рефлексорну поведінку.

Унаслідок цього пригнічується здатність контролювати емоції, використовувати логіку для аналізу ситуації, ухвалювати рішення і долати стрес. Людина відчуває сильну тривогу, піддається імпульсам — втекти, накричати, накинутися з кулаками. Так, тригер може стати причиною панічної атаки або нервового зриву. До того ж, реакція може здаватися непропорційно бурхливою, як порівняти з масштабом тригера. Справа в тім, що тригер змушує людину ментально переживати справжню травму, і в цю мить вона втрачає зв'язок із реальністю. Наприклад, в учасника освітнього заходу, який у дитинстві пережив травму відторгнення, пропущений дзвінок або повідомлення без відповіді під час заходу можуть спровокувати паніку, бо емоційно відкинуть його в дитинство, де його покинули батьки.

Тригери дуже індивідуальні, їх є безліч. Що стане тригером для однієї людини, для іншої може бути непоміченим. Водночас тригером може стати буквально що завгодно.

Види тригерів:

- **емоційний тригер** — викликає почуття страху, тривоги, смутку або роздратування;
- **поведінковий тригер** — може спричинити повторення небажаних звичок, наприклад, куріння або переїдання в ситуації стресу;
- **когнітивний тригер** — сприяє виникненню автоматичних думок, здатних спотворити сприйняття реальності.

Інакше кажучи, тригер — це "кнопка", натискання якої запускає рефлексорну реакцію. Людина може усвідомлювати або не усвідомлювати сам механізм запуску, проте ефект буває доволі потужним і часом несподіваним.

Приклади тригерів:

- певний час: час дня, року, річниця травми або втрати близького;
- місце, в якому сталася травмувальна подія;
- сенсорні подразники: гучні звуки або крик, смак їжі, яку людина їла незадовго до події, запах, фізичні відчуття, що асоціюються з травмою;
- харасмент або небажані дотики;
- читання або перегляд контенту, що нагадує про травмувальну подію (жорстокість у кіно, новинні фото і відео);
- різні ситуації, як-от людне місце або людина, що біжить;
- слова, наприклад, які людина чула від аб'юзивних батьків;
- ситуація, коли над людиною сміються, відкидають або ігнорують;
- емоції, як-от стрес, злість та самотність;
- фізичний біль;
- сварка.

Тригерна ситуація веде до того, що людина перестає бути присутньою в моменті й контролювати ситуацію: тригер змушує її діяти автоматично, підкорятися мимовільному імпульсу і поводитися певним чином.

Перший крок, аби повернути собі контроль над тим, що відбувається, — постаратися взяти невелику паузу між імпульсом, що виникає внаслідок тригерної події і своєї реакції на неї.

Усвідомити імпульс, зробити вибір, як поводитися, і тільки після цього діяти. Маршалл Голдсміт у книзі "Тригери" описує це переходом від схеми "*Тригер → Реакція*" до схеми "*Тригер → Імпульс, Усвідомлення, Вибір → Поведінка*".

Тригерний стан і його ознаки:

- **зміни в поведінці:** раптові спалахи плачу, уникнення певних тем або ситуацій, погіршення академічних результатів, проблеми з концентрацією уваги, соціальна ізоляція;
- **фізичні симптоми:** головні болі, болі в животі, напруга в м'язах, тремтіння в руках, почервоніння, пітливість, тремор;

- **емоційні симптоми:** різкий сплеск емоцій: страх, злість, сум, роздратування;
- **вербальні прояви:** коментарі про минулий травматичний досвід, вираження страху, тривоги або занепокоєння.

Важливо розуміти, що тригер — це не синонім слабкості, а нормальний механізм, закладений у людську психіку для захисту і виживання. Він допомагає швидко реагувати на потенційно небезпечні ситуації. Проблема виникає, коли тригерна реакція запускається "за помилковою тривогою" або якщо вона настільки сильна, що заважає повсякденному життю.

Уникнення тригерів під час викладання

Важливо враховувати, що в учасників та учасниць освітнього процесу можуть бути різні переживання та рівень чутливості до певних тем. Тому викладач(-ка)/тренер(-ка) має проявляти гнучкість і враховувати індивідуальні особливості кожного учасника(-ці), щоб створити максимально комфортне та безпечне середовище.

Індивідуальний підхід

Викладачу/тренеру необхідно враховувати індивідуальні потреби та емоційний стан учасників та учасниць. Важливо створити атмосферу довіри та підтримки, де учасники й учасниці можуть відкрито говорити про свої переживання, страхи та можливі тригери. Можливість ділитися своїми емоціями в безпечній атмосфері допомагає знизити рівень тривожності та сприяє кращому сприйняттю навчального матеріалу. Важливо надати учасникам й учасницям право на вибір: вони можуть самостійно вирішувати, чи хочуть брати участь у конкретних освітніх активностях або обговореннях, без тиску та примусу.

Зміна тем і змісту

Перед початком освітніх занять викладачу/тренеру слід ретельно аналізувати матеріали та теми, щоб заздалегідь виявити потенційно тригерні теми. Якщо певна тема може викликати негативні реакції, важливо адаптувати спосіб її викладу, щоб мінімізувати можливі ризики. У деяких випадках для учасників та учасниць, яким складно обговорювати певні питання, можна запропонувати альтернативні завдання, що дають змогу опрацювати матеріал у менш емоційно напруженій формі.

Викладач(-ка)/тренер(-ка) має також бути готовим до того, що тригерні реакції можуть виникнути несподівано, і важливо вміти оперативно реагувати на ситуацію, пропонуючи учасникам(-цям) можливість тимчасового виходу з дискусії або зміни формату заняття, виконання технік самозаспокоєння. Відкритість до діалогу, гнучкість у підходах та емпатія допоможуть уникнути ретравматизації та створити освітнє середовище, що сприяє безпечному навчанню та особистісному зростанню учасників та учасниць.

Перша психологічна допомога



Важливо, щоб провайдери(-ки) громадянської освіти вміли не лише надавати першу медичну допомогу, а й володіли навичками першої психологічної допомоги. Нині, зокрема під час збройних конфліктів, політичних криз, природних і соціальних потрясінь, учасники та учасниці освітнього процесу можуть опинитися в ситуації щойно пережитої або поточної важкої кризової події. Застосування засобів першої психологічної допомоги може запобігти загостренню проблем та їхньому переходу в хронічну стадію.

Перша психологічна допомога (ППД) — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які зазнають страждань і потребують підтримки.

В узагальненому сенсі ППД полягає в:

- формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнення віри в можливість допомогти собі та тих оточує.

ППД включає аспекти:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- допомога в задоволенні нагальних потреб (наприклад, забезпечення комфорту в освітньому середовищі, доступність води, перерв, тиші, безпечного простору);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- уміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- допомога у встановленні зв'язку з відповідними службами підтримки (наприклад, психологічна, соціальна або правова допомога);
- захист від подальшої шкоди, включно із запобіганням ретравматизації в освітньому середовищі.

Що не належить до ППД?

- Це не допомога, яку надають тільки фахівці/фахівчині. ППД можуть надавати і педагоги(-ні), і тренери(-ки), які пройшли підготовку.
- Це не професійна психологічна консультація. Її мета — створити підтримку, а не глибинне опрацювання травми.

- Це не примус до розмови. Людину не можна змушувати ділитися переживаннями, але важливо дати можливість бути почутою.
- Це не детальний розбір травматичного досвіду. Важливо допомогти людині відновити відчуття безпеки, а не аналізувати травмувальні події.

Коли і хто потребує ППД?

ППД орієнтована на людей, які перебувають у стані стресу внаслідок нещодавно пережитої або поточної кризової події. Однак не кожна людина, яка пережила кризу, потребує ППД або готова її прийняти. Важливо поважати вибір людей і не нав'язувати допомогу тим, хто наразі не хоче її отримувати.

Деякі потребують серйознішої допомоги, ніж ППД. У цих випадках важливо вміти розпізнати межі своїх можливостей і залучити до роботи фахівців(-чинь) (медичних працівників(-ць), психологів(-инь), соціальних працівників(-ць)).

Люди, яким необхідна термінова професійна допомога:

- з важкими фізичними травмами, що потребують екстреної медичної допомоги;
- у засмученому психічному стані, що не дає змоги піклуватися про себе або тих, хто оточує;
- ті, що мають виражені ознаки суїцидального ризику або агресії;
- які демонструють дезорієнтацію, сильну тривожність, панічні атаки.

Хоча люди можуть потребувати допомоги та підтримки протягом тривалого часу після кризової події, ППД призначена для підтримки тих, хто щойно від неї постраждав. Ви можете надати ППД, коли вперше вступаєте в контакт із людьми, які перебувають у стані дистресу. Зазвичай це відбувається під час або одразу після події, але іноді — за кілька днів або тижнів, — залежно від тривалості події і ступеня травмування.

ППД можна надавати в будь-якому досить безпечному місці — безпосередньо на місці події, якщо йдеться про окремий нещасний випадок, або в місцях надання допомоги постраждалим, наприклад, у медичних установах, притулках та таборах біженців, школах або пунктах розподілу продуктів харчування чи інших видів допомоги. В ідеалі намагайтеся надавати ППД там, де за потреби можна поговорити з людиною без перешкод з боку тих, хто оточує.

У кризових ситуаціях часто виникає хаос, тож необхідно терміново діяти. Перш ніж потрапити на місце, де сталася кризова подія, постарайтеся отримати точну інформацію про ситуацію. Отримайте відповіді на перелічені нижче запитання:

1. Кризова ситуація

- Що сталося?
- Коли і де це сталося?
- Яка ймовірна чисельність постраждалих і хто вони?

2. Доступна допомога та підтримка

- Хто відповідає за задоволення основних потреб: надання екстреної медичної допомоги, роздачу продуктів харчування і води, надання даху над головою, розшук членів сім'ї?
- Де і як люди можуть отримати цю підтримку?
- Хто ще надає допомогу? Чи бере участь місцеве населення в ухваленні заходів реагування?

3. Загрози безпеці

- Чи завершилася кризова подія, чи вона все ще триває, наприклад, повторні поштовхи (афтершоки) під час землетрусу, ескалація збройного конфлікту?
- Які небезпеки можуть підстерігати: бойовики, міни, зруйнована інфраструктура?
- Чи є зони, яких слід уникати з міркувань безпеки (наприклад, де є явний фізичний ризик) або куди вам заборонено доступ?

Відповіді на ці важливі підготовчі запитання допоможуть вам розібратися в ситуації, щоб ефективніше надавати ППД і знати, як забезпечити свою безпеку.

Три основні принципи надання ППД — спостерігати, слухати і направляти

Ці принципи допоможуть вам правильно оцінити кризову ситуацію і забезпечити свою безпеку на місці події, знайти підхід до постраждалих, зрозуміти, що їм потрібно, і спрямувати їх туди, де вони зможуть отримати практичну допомогу та інформацію.

Спостерігати

У кризовій ситуації умови можуть швидко змінюватися. Ситуація на місці події часто відрізняється від попередньо отриманої інформації. Отже, перш ніж пропонувати допомогу, важливо витратити деякий час — бодай декілька хвилин, аби оцінити обставини або ситуацію.

Перевірте умови безпеки

Якщо ви опинилися в кризовій ситуації раптово, не маючи часу на підготовку, можна просто озирнутися навколо. Ці кілька хвилин дадуть вам змогу зберегти спокій, не наражати себе на небезпеку і подумати, перш ніж діяти. Якщо ви не впевнені, що перебувати в осередку кризи безпечно, залишайтеся за його межами і постарайтеся домогтися допомоги для тих, хто її потребує.

Перевірте, чи є люди, які потребують екстреної медичної допомоги або особливої турботи та захисту

Пам'ятайте, ви можете надати першу допомогу тільки в тому разі, якщо пройшли спеціальний курс навчання. Намагайтеся домогтися допомоги для тих людей, які потребують особливої підтримки (діти, люди похилого віку, люди з інвалідністю тощо) або перенаправте їх у пункти надання допомоги.

Перевірте, чи є люди в стані важкого дистресу

Проаналізуйте, чи є на місці люди, які переживають гострі реакції на стрес — агресивні, виглядають пригніченими, не в змозі пересуватися або перебувають у шоці, — кому необхідна ППД і як їм допомогти. Такі допомоги можуть потребувати не тільки постраждалі, а й супроводжуючі особи, які фізично (можливо, на перший погляд) не постраждали, а також свідки події, наприклад, випадкові перехожі. Не залишайте людей з важкими стресовими реакціями наодинці, надайте ППД, будьте поруч доти, доки їхній стан не покращиться або доки ви не зможете заручитися допомогою фахівців/фахівчинь.

Слухати

Дуже важливо, як саме ви спілкуєтеся з людиною, яка перебуває в стані стресу. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, ви допомагаєте постраждалим відчувати себе в безпеці, відчувати, що їх захищають, розуміють, поважають і піклуються про них належним чином. Люди, які пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти вам, що з ними сталося. Однак важливо не примушувати їх розповідати про пережите. Водночас для них може бути важливо, щоб ви залишалися поруч, нехай і мовчки.

Скажіть, що будете поблизу на випадок, якщо знадобиться допомога або підтримка, запропонуйте практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води.

Встановіть контакт

Представтеся — скажіть, хто ви і які функції виконуєте. Повідомте, що ви тут, щоб допомогти, або що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

Переконайтеся, що людина почувається в безпеці

Бесіду краще проводити в безпечному, ізольованому місці.

Проінформуйте про конфіденційність

Запитайте, чим допомогти

Хоча деякі потреби можуть бути очевидними, наприклад, в одязі, проте, завжди запитуйте у постраждалих, що їм потрібно і які у них проблеми.

Запитайте людину, чи хоче вона поговорити, що їй довелося пережити, про її побоювання і почуття

Уважно вислухайте її, постарайтеся заспокоїти, сказавши, що її реакції нормальні, і переконайтеся, що вона не залишиться на самоті. Якщо вона не хоче говорити, просто залишайтеся поруч.

Запитайте, чи є хтось, хто може подбати про нього, або хтось, з ким можна поговорити вдома

Направляти

Направити людей туди, де їм нададуть практичну допомогу, — одна з основних цілей ППД. Пам'ятайте, що ППД — найчастіше одноразове втручання, і ви можете перебувати поруч із постраждалими лише короткий час. Для подальшого відновлення вони повинні застосовувати власні вміння справлятися з життєвою ситуацією. Допоможіть людям надати допомогу самим собі та відновити контроль над ситуацією.

Базові потреби

Як-от житло, їжа, вода і санітарні зручності. Відразу ж після кризової події постарайтеся допомогти постраждалим задовольнити їхні першочергові потреби, як-от їжа, вода, дах і санітарні зручності. Дізнайтеся, що конкретно необхідно: медична допомога, одяг або пристосування для годування немовлят (соски, пляшечки), медична допомога в разі травм або під час хронічних захворювань. Людей, які перебувають у стані стресу, переповнюють тривога і страх. Допоможіть їм проаналізувати свої нагальні потреби, визначити найпершочерговіші та задовольнити їх. Можливість вирішити хоча б частину питань дає людині відчуття контролю над ситуацією і зміцнює її здатність справлятися з труднощами.

Ясна і достовірна інформація про подію та доступні служби допомоги

Надайте інформацію про подію, де і як отримати конкретну допомогу. Люди, які пережили кризову ситуацію, хочуть отримати точну інформацію:

- а) що трапалося;
- б) про своїх близьких або інших постраждалих;
- в) про свою безпеку;
- г) про свої права;
- г) як можна отримати допомогу і найнеобхідніше.

Постарайтеся направити їх туди, де вони можуть отримати доступну допомогу

Відразу ж після кризової події отримати точну інформацію буває складно. До того ж, ситуація може змінюватися. Імовірно, відповіді на всі запитання одразу не вдасться. Усе ж, якщо є змога, дізнайтеся, де і коли можна отримати достовірні відомості про ситуацію на цьому місці, відомості щодо безпеки, про допомогу, що надається, а також про місцеперебування і стан зниклих або поранених. Якщо на місці надається допомога (медична, з розшуку родичів, надається притулок, роздаються продукти харчування), переконайтеся, що люди знають про це і можуть її отримати. Переконайтеся, що вразливі люди також знають про допомогу, що надається.

Спілкування з членами сім'ї, з друзями та отримання соціальної підтримки

Допоможіть зв'язатися з близькими. Як показує досвід, люди, які отримали своєчасну соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами. Тому допомагайте людям зв'язатися з близькими — це важлива частина надання ППД. Допоможіть членам сім'ї триматися разом, а дітям — не розлучатися з батьками та близькими або надайте їм можливість зв'язатися з друзями та родичами, які можуть їх підтримати, наприклад, зателефонувати. Якщо зі слів людини вам стає зрозуміло, що їй міг би допомогти релігійний обряд або підтримка з боку священнослужителів, допоможіть їй зв'язатися з її духовною спільнотою. Зберіть постраждалих разом, щоб вони могли допомагати одне одному. Наприклад, попросіть людину допомогти подбати про людей похилого віку або допоможіть самотнім людям зв'язатися з іншими членами спільноти.

Зворотний зв'язок

Домовтеся, як ви будете підтримувати зв'язок (телефоном, візити, зустрічі в групах), домовтеся про графік зустрічей, якщо потрібно. Обмінюйтеся контактними даними та зафіксуйте місце знаходження потерпілого наразі, чи буде змінюватися його місцезнаходження, якщо так, то як його знайти.

Техніки заспокоєння та підтримки в громадянській освіті



Стрес мобілізує ресурси організму, але водночас тривале напруження ззовні веде до виснаження сил, зменшення опірності, частих хвороб і порушень психіки. Отже, дедалі більшої значущості набувають навички розслаблення та боротьби зі стресом.

Коли ми перебуваємо в епіцентрі тривоги, флешбеку чи панічної атаки, наші лобові частки вперто відмовляються працювати. Ми відчуваємо, ніби просто неможливо сфокусуватися або чітко про щось міркувати. Іноді наші думки проносяться так швидко і перетворюються на таку кашу, що за ними просто нереально встежити. Нам починає здаватися, що все, що відбувається навколо, ніби в тумані. Або ж, наприклад, хтось кілька хвилин розмовляв із нами, а ми зненацька розуміємо, що й гадки не маємо, про що ця людина говорила.

Іноді ми відчуваємо себе паралізованими або ніби замороженими, не в змозі зробити навіть найменший рух або вимовити хоч слово. Таке може траплятися з нами, зокрема, й тоді, коли ми відчуваємо надто інтенсивні емоції, наприклад, почуття самотності, образи, безнадійності, страху або безвиході.

Усе це може відбуватися і під час заходу у сфері громадянської освіти. Як провайдери(-ки) громадянської освіти ви можете допомогти та підтримати учасників та учасниць свого заходу. Саме тому варто володіти базовими техніками заспокоєння та підтримки, щоб запропонувати їх тим, кому вони можуть допомогти.

Візуалізація приємних образів

Уміння фантазувати може стати прекрасною можливістю для розслаблення. Спробуйте влаштуватися зручніше і на хвилину зануритися в образи, запропоновані нижче:

- Чи можете ви уявити літній луг і як легкий вітерець колише трави й квіти?
- Чи можете ви уявити, як плывуть хмари, переливаючись у променях світанкового сонця?
- Чи можете ви уявити себе в гамаку в затишному куточку саду?
- Чи можете ви уявити узбережжя водосховища в ясний день, уявити звуки хвиль, які накочуються на берег?
- Чи можете ви уявити, як гладите кошеня по м'якій шерсті?

Буде корисним відстежувати свої відчуття після виконання вправи, а також уявляти ті сцени, які асоціюються у вас зі спокоєм і гармонією (крім запропонованого списку). Критеріїв правильності виконання вправи немає, адже уява — це прояв індивідуальності.

Дихальна гімнастика

Дихання — це зазвичай несвідомий процес. Під час стресу дихання саме по собі частішає, що провокує прискорення пульсу, підвищення тиску і може спровокувати напад занепокоєння.

- **Мобілізує дихання:** зробіть глибокий вдих (близько 4 сек.), затримайте дихання на 2 секунди, а потім — енергійний, гучний і короткий видих (2 сек.).
- **Заспокійливе дихання:** мповільно вдихніть через ніс (4 сек.), зробіть паузу на 2 секунди, а потім видихайте протягом 8 секунд.

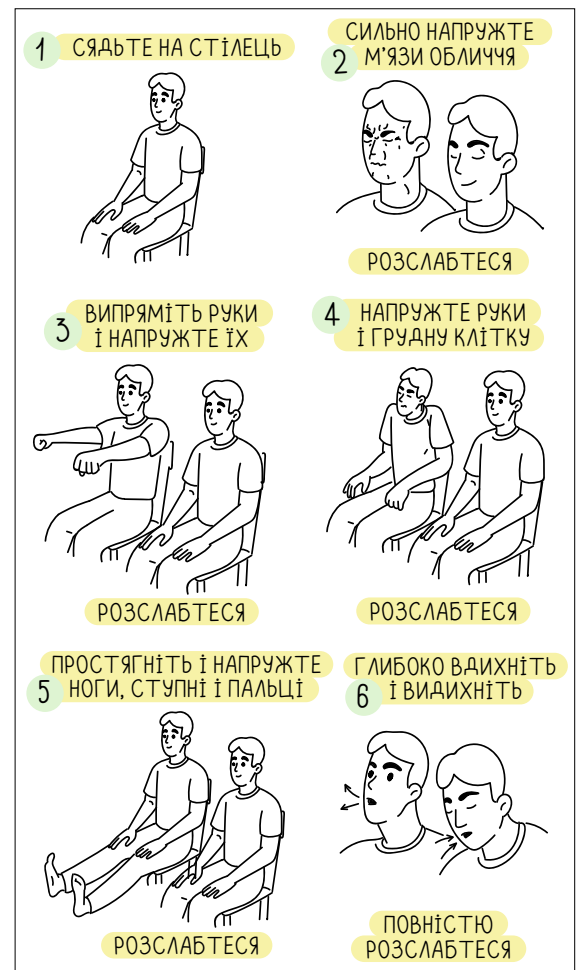
Творче вираження

Знайдіть спосіб висловити свої почуття у творчості. Спробуйте малювання або розфарбовування, ліплення з пластиліну або глини, написання віршів або оповідань, гру на музичному інструменті або спів. Ця вправа не передбачає ідеального результату, адже важливий сам процес.

Один із дієвих способів боротьби зі стресом — довільні танцювальні рухи під улюблену музику. Разом з енергією вихлюпуються переживання, страхи, хвилювання.

М'язова релаксація

Ефект вправ — у заспокоєнні та позбавленні напруги. Наприклад, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном.



Заземлення

Ця техніка допоможе зняти напругу, переключити увагу з нав'язливої думки і заспокоїтися, тобто перевести фокус з тривожних думок на реальність.



НАЗВІТЬ:

				
<p>5 П'ЯТЬ РЕЧЕЙ, ЩО ВАС ОТОЧУЮТЬ</p>	<p>4 ЧОТИРИ РЕЧІ, ДО ЯКИХ ВИ МОЖЕТЕ ДОТОРКНУТИСЯ</p>	<p>3 ТРИ РЕЧІ, ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУТИ</p>	<p>2 ДВІ РЕЧІ, АРОМАТ ЯКИХ ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУТИ</p>	<p>1 ОДНУ РІЧ, ЯКУ ВИ МОЖЕТЕ СПРОБУВАТИ НА СМАК</p>

Когнітивні навантаження (відволікайте мозок)

- Зіграйте з собою в гру "Категорії": виберіть категорію, наприклад, колір, тварини, їжа, і спробуйте назвати щонайменше 10 об'єктів із цієї категорії. Можна також використовувати алфавіт і спробувати назвати об'єкти з цієї категорії на кожну літеру алфавіту, починаючи з А, Б, В і т. д.
- Виберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те ж саме можна зробити і з кольорами, наприклад, знайти всі предмети зеленого кольору в кімнаті.

Комплексна техніка "Чотири стихії" (самодопомога EMDR)

- **"Земля"** допоможе відчувати себе в безпеці. Поставте обидві ноги на землю, відчуйте підтримку стільця, на якому сидите, і сконцентруйтеся на речах, які вас оточують. Також можуть використовуватися тілесні техніки.
- **"Повітря"** допомагає зосередитися за допомогою дихальної вправи. Наприклад, можна використовувати "дихання по телефону": беремо смартфон і робимо видих, проводячи пальцем по довгій стороні екрана. Повертаємо телефон, робимо паузу і вдихаємо, рухаючи палець коротким боком. Так кілька разів. Якщо немає телефона, можна дивитися на щось прямокутне — двері або вікно.

- **"Вода"** дасть змогу переключитися на розслаблення. Під час стресу в роті часто виникає відчуття сухості, тому потрібно стимулювати вироблення слини, наприклад, уявляючи смак лимона і рухаючи язиком. У такий спосіб підключається травлення, що зі свого боку сприяє розслабленню.
- **"Вогонь"** остаточно налаштує на позитивні відчуття. Уявіть собі приємний образ або безпечне місце, знайдіть усередині себе позитивні почуття і рухайтесь до цього джерела світла.

Ведення щоденника

Виділіть 10-15 хвилин на день для запису своїх думок і почуттів. Ви можете:

- описувати події дня та свою реакцію на них;
- записувати страхи і тривоги;
- зазначати миті, коли ви почувалися сильними або спокійними.

Регулярне ведення щоденника дає змогу відстежувати прогрес терапії та побачити повторювані моделі поведінки, які потребують коригування.

Створення "безпечного місця"

Уявіть місце, де почуваетесь повністю під захистом і в спокої. Це може бути цілком реальне або уявне місце. Детально опишіть його: що бачите, чуєте, відчуваєте, які запахи відчуваєте. Практикуйте візуалізацію цього місця щодня, щоб легко звертатися до цього образу в моменти стресу.

Результат буде кращим, якщо у вас буде досвід регулярного застосування подібних вправ.

Володіння техніками заспокоєння і підтримки дає змогу провайдерам(-кам) громадянської освіти не тільки підтримувати свою внутрішню рівновагу, а й ефективно допомагати учням справлятися з емоційним напруженням.

Використання технік заземлення, дихальних практик, когнітивних навантажень і творчого самовираження в освітньому процесі може сприяти зниженню рівня стресу в учасників та учасниць, підвищенню їхньої концентрації та мотивації до навчання.

Викладач/тренер, який вміє помічати ознаки тривожності, стресу або панічної атаки в учасників та учасниць, може вчасно запропонувати прості та дієві вправи, даючи змогу учасникам освітнього процесу повернути контроль над своїми емоціями та продовжити навчання в комфортній атмосфері.

До того ж, методи візуалізації, ведення щоденника та вправи на релаксацію можна вбудувати в процес навчання як елементи розминки або завершення занять, допомагаючи створювати довірливу атмосферу та підвищуючи ефективність засвоєння матеріалу. Застосування цих технік особливо важливе в умовах збройних конфліктів, політичних криз та інших нестабільних ситуацій, адже у цей період учасники та учасниці освітніх програм потребують додаткової психологічної підтримки.

Володіння цими інструментами не тільки робить освітній процес доступнішим та інклюзивнішим, а й дає змогу викладачам/тренерам виступати в ролі опорних фігур, що допомагають учасникам не лише навчатися, а й опановувати навички емоційного регулювання, які є дуже важливими в сучасному світі.

Вигорання у провайдерів та провайдерок громадянської освіти



Робота в цивільній освіті з людьми, які пережили травму, емоційно і психологічно напружена і може спричинити вигорання. Термін ввів американський психіатр Г. Дж. Фрейденберг 1974 року. **Синдром емоційного вигорання** — це фізичне, емоційне та розумове виснаження, за якого порушується продуктивність у роботі, з'являються втома, безсоння, схильність до захворювань.

До синдрому частіше схильні люди, які працюють у професіях, що допомагають: лікарі(-ки), соціальні працівники(-ці), психологи(ні), кар'єрні консультанти(-ки), HR-фахівці(-чині), педагоги(-ині) (зокрема провайдери(-ки) громадянської освіти). Фахівці та фахівчині цих професій постійно стикаються з негативними переживаннями своїх клієнтів і пацієнтів, тією чи іншою мірою залучаються до них. Люди, які обирають роботу з великою кількістю спілкування, частіше перебувають у ситуації тривалого стресу внаслідок потреби постійного самоконтролю.

Причин, що спричиняють виникнення синдрому у провайдерів(-ок) громадянської освіти, багато. Основною причиною вигорання є емоційне перевантаження, спричинене взаємовідносинами між провайдером(-кою) та учасниками освітнього процесу. Небезпека цих відносин у тому, що професіонали мають справу з чужими проблемами, які зазвичай мають негативне підґрунтя. Ця ситуація переживається як стрес, що тривало впливає, і проявляється у зміні ставлення до себе та інших на негативне.

На виникнення і розвиток вигорання сильно впливають особливості наших реакцій на стрес, а також:

- **емоційна залученість** — взаємодіючи з людьми, які пережили травми, провайдери(-ки) громадянської освіти відчують глибоке емоційне залучення;
- **постійний контроль ситуації** — забезпечення безпеки учасників та учасниць заходів, високий рівень емпатії та контроль своїх реакцій створюють додаткову напругу;
- **завищені очікування та високий рівень відповідальності** — провайдери(-ки) громадянської освіти нерідко беруть на себе надто багато, очікуючи, що зможуть розв'язати або полегшити безліч проблем учасників та учасниць.
- **відсутність підтримки та ресурсів** — брак підтримки, а також перевантаження адміністративною роботою можуть посилювати навантаження.

Симптоми емоційного вигорання

У синдрому емоційного вигорання широка симптоматика. Виділяють п'ять груп симптомів:

- 1) емоційні:** песимізм, цинізм, дратівливість, тривога;
- 2) фізичні:** виснаження, безсоння, стрибки тиску, швидка стомлюваність;
- 3) поведінкові:** переробки, відсутність апетиту, шкідливі звички, часті травми;
- 4) когнітивні:** зниження інтересу до ідей, апатія, надання переваги шаблонам, формальність;
- 5) соціальні:** зниження інтересу до хобі, погіршення взаємин із близькими, відчуття ізоляції.

Фази вигорання

Вигорання розвивається поступово і проходить кілька фаз.

Фаза напруги

Усвідомлення психотравмувальних моментів професійної діяльності. Посилюється загальна дратівливість, починається невдоволення собою, професією, посадою та функціями. З'являється відчуття відчаю, тривожності.

Фаза опору

Вмикається економія емоцій — вибіркоче емоційне реагування в робочих відносинах, залежно від настрою. Виникає бажання виправдати відсутність емоційного включення або негативне ставлення до учасників та учасниць, партнерів.

Фаза виснаження

Відбувається падіння загального енергетичного тону й ослаблення нервової системи.

Наслідки емоційного вигорання можуть бути руйнівними, адже може початися деформація особистості зі зміною системи цінностей. Однак його виникненню можна і потрібно запобігати. Основна мета профілактики та подолання синдрому — підвищення рівня стресостійкості. Саме тому важливо накопичувати та вчасно використовувати ресурси.

У кожного з нас є свій обсяг ресурсів, який витрачається, якщо виникають стресові ситуації.

До ресурсів належать: оптимізм, відчуття контролю над ситуацією, комунікабельність, самоефективність. А ось перфекціонізм, негативне ставлення до себе та інших, низька самооцінка, знецінення досягнень, навпаки, посилюють сприйнятливість до стресу і забирають сили в боротьбі з ним.

Способи уникнення вигорання і збереження психічного балансу

Розвиток навичок саморефлексії та усвідомленості

Регулярна рефлексія допомагає відстежувати власні емоції та стани (ведення щоденника, виділення часу для щоденного аналізу думок та емоцій).

Захист особистих кордонів

Чіткі особисті кордони допомагають уникнути перенесення емоційної напруги учасників та учасниць на себе.

Регулярний відпочинок і відновлення

Фізичний і психічний відпочинок важливий для підтримання балансу. Для цього можна використовувати дихальні вправи, медитацію, фізичну активність.

Підтримка колег та участь в інтервізії та/або супервізії

Робота з супервізором або участь у групах підтримки допомагають знизити емоційне напруження, уможливити обговорення складних ситуацій із колегами та отримати об'єктивний погляд.

Фокусування на досягненнях, а не на труднощах

Визнання власних успіхів (наприклад, ведення щоденника досягнень) допомагає побачити позитивні результати своєї роботи і не заціклюватися на складнощах.

Турбота про фізичне здоров'я

Регулярні фізичні вправи, здоровий сон і правильне харчування зміцнюють стійкість до стресу і підвищують рівень енергії.

Усвідомлена робота з емоційними реакціями

Якщо тема викликає сильний емоційний відгук, важливо робити невеликі перерви і практикувати техніки стабілізації, наприклад, дихальні вправи.

Провайдери(-ки) громадянської освіти мають бути поінформовані про причини, наслідки та ознаки емоційного вигорання з моменту знайомства з професією. Бажано, аби ця інформація надавалася регулярно, адже це допоможе мінімізувати ризик вигорання.

Найефективнішою є профілактика емоційного вигорання на ранніх етапах. У разі важкого вигорання співробітникові слід на якийсь час відмовитися від роботи і повноцінно відпочити. Бажано звернутися за підтримкою до фахівця/фахівчині: психолога(-ині) або психотерапевта(-ки).

Профілактичними заходами щодо запобігання емоційному вигоранню можуть бути умови організації діяльності:

- фахівець(-чиня) не повинен довго залишатися сам на сам зі своєю професійною або особистою проблемою; у нього завжди має бути можливість звернутися по допомогу, пораду і сприяння до колег;
- важлива загальна дружня атмосфера підтримки та взаєморозуміння всередині команди;
- вигоранню перешкоджає постійне усвідомлення процесу роботи, участь у ньому та розвиток професійних якостей;
- створення та впровадження освітніх програм з подолання вигорання і програм розвитку, спрямованих на підвищення інформованості, розкриття творчого потенціалу працівника і підвищення його самооцінки.

Провайдерам(-кам) громадянської освіти важливо навчитися позитивно ставитися до подій, що відбуваються у своєму житті, щоб зменшити ризик виникнення емоційного вигорання. Важливо сфокусуватися на результаті, звертаючи увагу на перевагах і висновках в ситуації, що склалася, а не на відчутті безпорадності та пошуку винних.

Є ще один спосіб захисту від емоційного вигорання — комунікація. Однак важливо, щоб спілкування було щирим і емоційно насиченим, аби людина відчувала підтримку і захист з боку співрозмовника. Порожнє і нецікаве спілкування не тільки не змінить ситуацію, але, можливо, навіть погіршить її.

Турбота про себе як частина роботи викладачів/тренерів, допомагає запобігти вигоранню, зберегти мотивацію і задоволення від роботи, а також підвищує ефективність діяльності провайдерів(-ок) громадянської освіти під час взаємодії з людьми, які пережили травму.

Емоційне вигорання — серйозна проблема, особливо для провайдерів(-ок) громадянської освіти, які працюють із людьми, що пережили травму. Йому можна запобігти, якщо усвідомлено підходити до управління стресом, вибудовувати особисті кордони, розвивати навички саморефлексії та дбати про своє фізичне й емоційне здоров'я. Піклування про себе як частина професійної діяльності допомагає зберегти мотивацію, задоволення від роботи та ефективність під час взаємодії з учасниками освітніх програм.

Післямова

Підхід, інформований про травму, у громадянській освіті — це не просто набір методик і рекомендацій, а фундаментальна філософія навчання, що ґрунтується на розумінні впливу травми на людину і створенні середовища, яке сприяє її відновленню та розвитку.

У цьому посібнику ми розглянули ключові аспекти підходу, інформованого про травму, його вплив на освітній процес і запропонували практичні стратегії, що допоможуть викладачам(-кам), тренерам(-кам) і провайдерам(-кам) громадянської освіти ефективніше працювати з людьми, які пережили травматичний досвід.

Застосування цих знань на практиці вимагає гнучкості, уважності та постійного самовдосконалення. Важливо розуміти, що кожен/кожна учасник та учасниця освітнього процесу унікальний, а тому універсальних рішень немає. Проте принципи довіри, турботи та поваги до особистих кордонів завжди мають залишатися пріоритетними.

Цей матеріал — не кінцева точка, а запрошення до подальшого вивчення, рефлексії та розвитку. Ми сподіваємося, що наведені рекомендації допоможуть вам не тільки вибудовувати ефективні освітні стратегії, а й зробити ваш внесок у громадянську освіту глибшим і значущим. Зрештою, тільки в атмосфері підтримки, поваги та розуміння ми можемо створити умови для стійких позитивних змін як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

Нехай ваша робота приносить не лише знання, а й відчуття безпеки, надії та можливостей для зростання всім, хто цього потребує.

З пошаною,
авторський колектив

Використані джерела

Українською мовою:

1. Боярський Н. Ф. Застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті : графічний посібник / Н. Ф. Боярський, О. О. Мельник, В. В. Никанович, І. М. Кобзева. — Харків : Видавництво "АССА", 2024. — 18 с.
Доступ:
<https://diiukraine.org/publikatsii/posibnyk-zastosuvannia-pidkhotu-informovanoho-pro-travmu-v-hromadskij-osviti/>
2. Онлайн курс платформи SKVRD "Викладання в часи війни".
Доступ:
<https://skovoroda.ukma.edu.ua/course/vykladannia-v-chasy-vijny/>
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
Доступ:
<https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
4. Посібник "Коли світ на межі змін: Шкода, чутлива до психічного здоров'я".
Доступ:
<https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2023/04/Posibnyk-MON.pdf>
5. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників.
Доступ:
https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf
6. Серія вебінарів "Підхід, інформований про травму, у правничій роботі" від ГО "Інкубатор демократичних ініціатив"
Доступ:
https://youtube.com/playlist?list=PLgku_QUMU-KLttWcrz_YQ-7OsijprNBPw&si=KwV-hR4Ffxj9T2R4

Англійською мовою:

1. Educational Evaluation in Youth Work T-Kit No 10 by the Council of Europe and the European Commission.
Link:
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-10-educational-evaluation-in-youth-work>
2. Herman, J. L. (1992). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror.
Link:
<https://rm.coe.int/posybynk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>
3. Overcoming discrimination: specifics of organizing and conducting educational activities to prevent and combat discrimination / Nazarii Boiarskyi [etal.]. Kyiv : LTD «VISTKA», 2022. 56 p.
Link:
<https://diukraine.org/publikatsii/overcoming-discrimination-specifics-of-organizing-and-conducting-educational-activities-to-prevent-and-combat-discrimination/>
4. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach, SAMHSA, October 2014.
<https://library.samhsa.gov/product/samhsas-concept-trauma-and-guidance-trauma-informed-approach/sma14-4884>
5. Training course manual on trauma-informed youth work, project (2022) / Nazarii Boiarskyi, Yulia Elfimova, Natalya Makienko, Olena Chernykh. - Kyiv: Council of Europe, 2022. - 176 p.
Link:
<https://rm.coe.int/eng-trauma-informed-youth-work-yfdua-digital/1680aa9073>
6. Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.

Психологічна травма — це не діагноз, а лінза, крізь яку ми можемо дивитися, що відбувається з людьми, залученими в освітній процес. Важливо дивитися на людей, які пережили травматичні події, саме крізь цю лінзу, а не навішувати на них додаткові ярлики і стереотипи. Якщо послуговуватися нею, то це не лише позитивно впливатиме на тих, хто навчається, а й на нас самих.

Практики, засновані на підході, поінформованому про травму, — це лінзи, які допомагають краще адаптувати процес навчання. Це точка відліку, яка робить освіту більш інклюзивною для всіх учасників та учасниць освітнього процесу.

