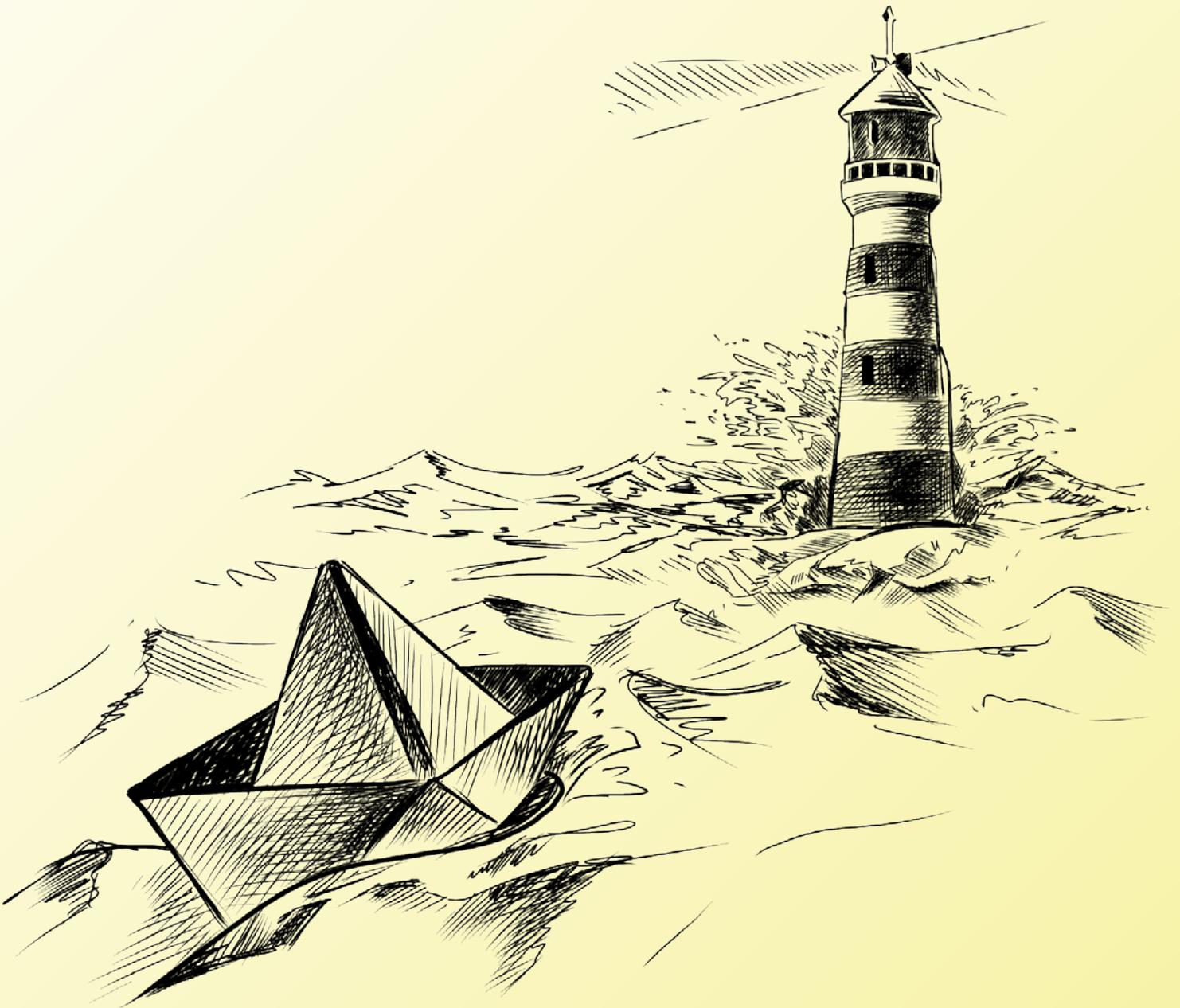


УЧИТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, ВДОХНОВЛЯТЬ:

применение подхода,
информированного о травме,
в гражданском образовании



УДК 37.013.78 : 159.944.4

Б86

**Перевод с официального издания на украинском языке с разрешения
ОО «Инкубатор демократических инициатив».**

Учебно-практическое пособие

*Боярский Назарий Федорович,
Боярская Зорина Александровна,
Мельник Ольга Александровна*

ОБУЧАТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, ВДОХНОВЛЯТЬ: ПРИМЕНЕНИЕ ПОДХОДА, ИНФОРМИРОВАННОГО О ТРАВМЕ, В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Редактор *Назарий Боярский*
Корректорка *Мирослава Косар*
Дизайн и верстка *Виктория Мележик*

Пособие подготовлено в рамках проекта
«Применение подхода, информированного о травме, в гражданском образовании»,
разработанного и реализуемого консорциумом экспертов и эксперток
Восточноевропейской ассоциации гражданского образования при поддержке
Федерального агентства по гражданскому образованию (bpb)
и на средства Федерального министерства иностранных дел Германии

Проект координирует общественная организация
«Инкубатор демократических инициатив» (Украина)

Б86 Боярский Н. Ф. Обучать, поддерживать, вдохновлять: применение подхода, информированного о травме, в гражданском образовании: учебно-практическое пособие / Н. Ф. Боярский, З. А. Боярская, О. А. Мельник - Харьков: Издательство «АССА», 2025 - 82 с.

ISBN 978-617-8131-02-9

В пособии рассмотрены ключевые аспекты подхода, информированного о травме, и его влияние на образовательный процесс. Авторским коллективом предложены практические стратегии, которые помогут преподавателям(-ницам), тренерам(-кам) и провайдерам(-кам) гражданского образования эффективнее работать с людьми, пережившими травматический опыт. Также уделено внимание вопросу противодействия выгоранию у провайдеров(-ок) общественного образования.

Издание предназначено для работников(-ц) в сфере гражданского образования и пригодится тем, кто работает с людьми, имеющими травматический опыт, с целью содействия интеграции этих групп в общество.

УДК 37.013.78 : 159.944.4

ISBN 978-617-8131-02-9 @ Боярский Н. Ф., Боярская З. А., Мельник О. А., 2025

Ключевые слова (для PDF и ePub): образовательный процесс; гражданское образование; подход, информированный о травме; травма; стрессовая ситуация; салютогенный подход; восстановление ресурсного состояния; безопасная среда; первая психологическая помощь; эмоциональное выгорание; повторная травматизация; техники успокоения и поддержки; провайдеры(-ки) гражданского образования

Содержание

Предисловие.....	<u>3</u>
1. Подход, информированный о травме, и его применение в гражданском образовании.....	<u>5</u>
2. Эмоции, реакции и стрессовые ситуации.....	<u>9</u>
3. Влияние травмы на образовательный процесс в гражданском образовании.....	<u>22</u>
4. Салютогенный подход и восстановление ресурсного состояния.....	<u>30</u>
5. Создание безопасной образовательной среды.....	<u>36</u>
6. Определение потребностей участников и участниц.....	<u>42</u>
7. Принцип “не навреди” в гражданском образовании.....	<u>48</u>
8. Избегание повторной травматизации.....	<u>51</u>
9. Первая психологическая помощь.....	<u>58</u>
10. Техники успокоения и поддержки в гражданском образовании.....	<u>66</u>
11. Выгорание у провайдеров гражданского образования.....	<u>72</u>
Послесловие.....	<u>78</u>
Использованные источники.....	<u>79</u>

Предисловие

Современный мир ставит перед обществом множество вызовов, которые затрагивают людей с разным жизненным опытом. В условиях кризисов, социальных изменений и нестабильности особенно важно учитывать психологическое состояние тех, кто сталкивается с травматическими ситуациями. В образовательной сфере это означает необходимость создания среды, в которой каждый участник чувствует себя безопасно, уважаемо и включено в процесс.

Это пособие рассказывает об подходе, информированном о травме, который помогает адаптировать образовательные процессы к потребностям участников, имеющих травматический опыт. В нем представлены ключевые принципы работы, направленные на поддержку благополучия участников образовательного мероприятия, практические рекомендации по созданию безопасной среды, а также стратегии взаимодействия с людьми, имеющими опыт дискриминации, вынужденной миграции или вооруженного конфликта.

Это пособие создано как дополнение к графическому пособию [“Применение подхода, информированного о травме, в гражданском образовании”](#). Во многом данное издание развивает идеи, описанные в графическом пособии. Именно поэтому мы хотим поблагодарить его авторский коллектив: Назарий Боярский, Ольга Мельник, Виталий Никанович, Ирина Кобзева. Вместе с тем, эти два пособия могут как дополнять друг друга, так и использоваться как отдельные самостоятельные материалы.

Пособие будет полезно организаторам, преподавателям, тренерам, социальным работникам, психологам и другим специалистам, вовлеченным в образовательные программы. Мы в тому числе стремимся помочь тем, кто работает с уязвимыми группами, сделать их обучение не только эффективным, но и поддерживающим.

Мы будем рады получить ваши отзывы о пособии, рассказы о применении подхода, информированного о травме, в гражданском образовании. Написать нам можно на электронную почту info@diiukraine.org

Пусть это пособие станет для вас надежным инструментом в создании безопасной, чуткой и инклюзивной образовательной среды, где каждый человек чувствует себя значимым, услышанным и уважаемым. Помните: даже небольшие изменения в подходе могут иметь огромное влияние на жизнь людей.

Желаем вам успехов в вашей важной работе, вдохновения и веры в силу образования как инструмента поддержки и трансформации общества!

С уважением, авторский коллектив



Подход, информированный о травме, и его применение в гражданском образовании

Подход, информированный о травме

Подход, информированный о травме – это метод работы в различных сферах (в частности, образования, здравоохранения, социальной работы, психологии, права), который учитывает влияние травматических событий на человека и его поведение.

Основная идея подхода заключается в том, что многие люди могут иметь опыт травматических ситуаций (например, война, насилие, вынужденная миграция, дискриминация, потеря близкого человека), и это может существенно повлиять на их психическое, физическое и эмоциональное здоровье.

Практика применения подхода, информированного о травме, направлена на повышение осведомленности специалистов о том, какое негативное влияние травма может оказать на отдельных людей и сообщества, а также на их способность чувствовать себя в безопасности и выстраивать доверительные отношения с окружающими.

Он ориентирован на улучшение доступности и качества услуг путем создания культурно-чувствительных, безопасных условий, которым люди доверяют и которыми хотят пользоваться. Подход стремится подготовить специалистов к работе в сотрудничестве и партнерстве с людьми, а также дать им возможность делать осознанный выбор в отношении своего здоровья и благополучия.

Подход, информированный о травме, признает необходимость смотреть глубже, задавая вопрос: «*Что нужно этому человеку?*» вместо «*Что не так с этим человеком?*».

Применение ценностей и принципов подхода, информированного о травме, позволяет организациям и специалистам снизить вероятность повторной травматизации – повторного переживания мыслей, чувств или ощущений, испытанных во время травматического события. Повторная травматизация обычно вызывается напоминаниями о прошлой травме, которые могут быть как очевидными, так и незаметными.

Целью подхода, информированного о травме, является не лечение последствий травмы, что является задачей специализированных служб и специалистов. Вместо этого он направлен на устранение барьеров, с которыми сталкиваются люди, пережившие травму, при доступе к образованию, здравоохранению и социальным услугам.

Шесть руководящих принципов подхода, информированного о травме:

1. Безопасность. В образовательной среде провайдеры гражданского образования и обучающиеся чувствуют себя в физической и психологической безопасности. Признаются факторы, влияющие на чувство безопасности, включая сексуальную ориентацию, гендерную идентичность, расу, этничность, личный опыт дискриминации и травмы.

2. Надежность и прозрачность. Организационные решения принимаются прозрачно, что способствует созданию и поддержанию доверия между провайдерами гражданского образования, обучающимися и сообществами. Признается, что динамика власти, как явная, так и неявная, может повлиять на развитие доверительных отношений.

3. Поддержка «равный – равному». Подход «равный – равному» и взаимопомощь являются частью системы предоставления услуг и рассматриваются как ключевые инструменты для укрепления доверия, обеспечения безопасности и повышения автономии участников.

4. Сотрудничество и взаимодействие. Исцеление происходит через взаимоотношения, обмен опытом и осмысленное распределение власти. Важную роль в реализации подхода, информированного о травме, играет каждый участник образовательного или социального процесса. Не обязательно быть терапевтом, чтобы оказывать терапевтическое воздействие.

5. Развитие возможностей (эмпауэрмент), голос и выбор. Провайдер гражданского образования поощряет рост самооэффективности, способствует развитию сильных сторон как у участников образовательных мероприятий – на индивидуальном, межличностном, групповом уровнях и уровне сообщества, – так и у сотрудников, признавая уникальность опыта каждого человека.

6. Культурные, исторические и гендерные аспекты. Провайдер гражданского образования развивает культурную компетентность, активно преодолевает стереотипы и предубеждения, предлагает культурно чувствительные услуги, признает влияние исторических травм и стремится способствовать их преодолению.



Внедрение подхода, информированного о травме, – это непрерывный процесс изменения как на уровне культуры организации в целом, так и в индивидуальном мировоззрении каждого сотрудника и вовлеченного человека. Этот процесс включает сдвиг парадигмы в знаниях, отношениях, компетенциях и навыках, которые со временем углубляются и развиваются.

Применение подхода, информированного о травме, в гражданском образовании, означает:

- 1. Признавать**, что пережитый человеком травматический опыт может повлиять на его способность к обучению, в частности на ощущение безопасности и развитие доверительных отношений в образовательном процессе. Поэтому важно создавать благоприятную среду для поддержки участников обучения.
- 2. Понимать**, что тематика гражданского образования может вызвать повторную травматизацию, то есть ситуации, при которых участники могут вновь переживать мысли, чувства или ощущения, связанные с травматическими событиями. Поэтому важно чувствительно подходить к планированию образовательного процесса, выбору тем и материалов.
- 3. Учитывать**, что провайдеры гражданского образования также могут иметь травматический опыт или испытывать профессиональное выгорание, что влияет на их способность поддерживать участников и эффективно вести образовательный процесс. Поэтому важно обеспечивать поддержку и способствовать созданию здоровой рабочей среды, что помогает эффективнее работать с травмированными участниками.

Основные принципы подхода, информированного о травме, в гражданском образовании

- **Безопасность** условий проведения образовательных мероприятий и учебного процесса.
- **Доверие** среди участников образовательного процесса и прозрачность в принятии решений.
- **Поддержка и сотрудничество** между всеми участниками образовательного процесса.
- **Информированность** о структуре и организации образовательного процесса.
- **Чувствительность к повторной травматизации**, включая осведомленность о возможных триггерах во время образовательных мероприятий.
- **Культурная чувствительность** и уважение к разнообразию.
- **Признание влияния травмы** на развитие человека и его поведение, учет этих факторов на всех уровнях организации и проведения образовательных мероприятий.

Таким образом, внедрение подхода, информированного о травме, в гражданское образование делает образовательную среду более инклюзивной, безопасной и эффективной. Это позволяет каждому участнику чувствовать себя комфортно и свободно в процессе обучения, способствует снижению уровня тревожности и увеличивает вовлеченность в образовательный процесс.

Эмоции, реакции и стрессовые ситуации



Стресс

Стресс — это неспецифическая реакция организма на внешние раздражители, превышающие норму, а также соответствующая реакция нервной системы. Это защитный механизм, который проявляется на психическом, физическом и эмоциональном уровнях и помогает организму адаптироваться к изменениям.

В гражданском образовании стресс, например, может возникать у участников, преподавателей и организаторов, когда они находятся в сложной жизненной ситуации или обсуждают сложные темы (права человека, война, дискриминация), а также например в условиях высокой рабочей нагрузки, конфликта в группе или страха публичных выступлений.

Стресс является неотъемлемым проявлением жизни, а соответственно естественной частью образовательного процесса, и играет важную роль в повышении адаптационных способностей. Умеренный стресс может способствовать развитию критического мышления и навыков саморегуляции. Однако избыточный, интенсивный и длительный стресс может причинять вред, вызывая выгорание, тревожность и снижая мотивацию к обучению.

Важно своевременно выявлять причины стресса и стараться их устранить. Например, если участник образовательного курса испытывает стресс перед дискуссией о военных конфликтах, важно создать безопасное пространство, где он может выразить свои мысли без страха осуждения.

Признаки стресса

Стресс затрудняет расслабление и сопровождается широким спектром эмоций, таких как тревожность и раздражительность.

Частые симптомы стресса у участников образовательных программ:

- Мышечное напряжение (голова, шея, плечи, спина) (например, при обсуждении сложных тем)
- Апатия, подавленность (например, после эмоционально тяжелых дискуссий)
- Повышенная тревожность (например, перед публичными выступлениями, дебатами)
- Нарушения сна (например, при подготовке к важным мероприятиям (например, защите проекта))
- Раздражительность низкая и терпимость к другим мнениям (например, в групповой работе)
- Проблемы с аппетитом и пищеварением в условиях перегрузки (интенсивные курсы, конференции)
- Снижение работоспособности, трудности с концентрацией внимания
- Изоляция от группы и отказ от взаимодействия после конфликта

В образовательной среде длительный стресс может снижать мотивацию к обучению, вызывать эмоциональное выгорание у преподавателей и участников. Если стресс становится постоянным и мешает вовлеченности в процесс, необходимо корректировать образовательную стратегию – внедрять подход, информированный о травме, давать больше времени на рефлексия, обеспечивать поддержку.

Стадии стресса

Общий адаптационный синдром включает три стадии, описывающие реакцию организма на стресс.

Стадия тревоги (несколько минут)

Первая стадия вступает в силу в момент воздействия стрессового фактора, и длится несколько минут. На стадии реакции тревоги, происходит первичная реакция на стрессор — мобилизация защитных систем организма в попытках адаптироваться под новые требования реальности.



Стадия сопротивления (от нескольких часов до нескольких суток)

За ней наступает вторая продолжительностью от нескольких часов до нескольких суток, на протяжении которых человек ищет решение проблемы или благополучный выход из ситуации. Во время стадии сопротивления организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, которые произошли во время стадии реакции тревоги.



Стадия истощения

Если стрессовая ситуация заканчивается, на этапе сопротивления тело возвращается в нормальное состояние и нормализуется психологическое состояние человека. Однако, если стрессогенный фактор остается, организм остается настороже, чтобы бороться с его проявлениями. В результате чего организм истощает адаптивную способность и перестает минимизировать вредное воздействия стрессора. Именно на стадии дистресса у человека возникают перегрузки, психологические расстройства, признаки соматических заболеваний.



Кратковременный стресс в образовательном процессе может быть полезен, помогая развивать эмоциональную устойчивость и критическое мышление. Однако длительный и неконтролируемый стресс снижает мотивацию, препятствует обучению и требует корректировки подходов.

Кризис

Кризис – серьезное состояние, вызванное резкими неприятными изменениями в жизни. Это состояние возникает, когда перед человеком встает проблема, которую он не может быстро и привычным способом разрешить.

Существуют два типа кризисных ситуаций – их характер зависит от возможности последующего изменения жизни человека.

- **Кризис первого типа** – это серьезное потрясение, но оставляющее шанс вернуться к прежнему уровню жизни.
- **Кризис второго типа** – это ситуация, которая отменяет прежние планы и требует от человека изменения себя и своего взгляда на жизнь.

Встреча с непреодолимыми преградами, такими как утрата близкого человека, потеря работы или здоровья, может вызвать кризис. Кризисы различаются по своей продолжительности и интенсивности.

В образовательной среде кризис может возникать у участников, преподавателей и организаторов, когда происходит конфликт ценностей, обсуждаются чувствительные темы, возникают перегрузка информацией или отсутствие поддержки.

Примеры кризисных ситуаций в контексте гражданского образования:

- Участник подвергался дискриминации и во время обсуждения темы прав человека испытывает эмоциональный стресс, не может участвовать в дискуссии.
- Студент после вынужденной миграции сталкивается с непониманием и изоляцией в группе, что приводит к кризису идентичности.
- Тренер сталкивается с агрессивной реакцией на обсуждение политических или социальных тем, что создает конфликт и делает образовательный процесс неэффективным, подвергая самовосприятие тренера своих компетенций.
- Группа обсуждает тему войны, в которой некоторые участники имеют личный болезненный опыт, что может вызвать посттравматическую реакцию.

Виды кризисов

Кризисы бывают **внутренние** и **внешние**.

- **Внутренние кризисы** – это отправная точка для трансформации, происходящая внутри человека, связанная с работой его нервной системы. Например, участник образовательного мероприятия переживает кризис идентичности, сталкиваясь с противоречием своих ценностей и новых знаний.
- **Внешние кризисы** – вызваны внешними травматическими событиями, такими как стихийные бедствия, утрата близких, потеря работы, развод. Например, преподаватель, потерявший дом из-за войны, испытывает трудности с фокусировкой на образовательном процессе.

Возможно наложение этих двух факторов, однако один из них обычно доминирует.

Кризисы также делятся на **нормативные** и **ненормативные**.

- **Нормативные кризисы** – предсказуемые переходные периоды, которые переживают все люди. Они могут быть связаны с возрастными изменениями или важными этапами жизни (например, окончание школы, смена профессии). В образовательном процессе это может быть кризис адаптации при переходе на новый уровень обучения.
- **Ненормативные кризисы** – непредсказуемые и уникальные события, происходящие не у всех. Например, вынужденная миграция, дискриминация, насилие, потеря родных. Они сопровождаются более интенсивной психологической реакцией.

Типы кризисов

Все кризисы можно поделить на три блока:

- **Кризисы развития** (например, возрастные, профессиональные, образовательные).
- **Кризисы утраты** (развод, потеря близкого, вынужденный переезд).
- **Травматические кризисы** (человек переживает последствия прошлого травмирующего опыта или находится в ситуации, которая только что произошла).

Для провайдеров гражданского образования важно учитывать вероятность кризисов в жизни участников образовательного процесса. Например, студент, потерявший семью из-за войны, может испытывать травматический кризис. Если образовательный процесс не учитывает его состояние, нагрузка может привести к эмоциональному истощению. Важно обеспечить гибкость в обучении, дать возможность работать в комфортном ритме, поддерживать диалог и учитывать его границы.

Признаки кризиса

Есть несколько признаков, указывающих на приближающийся психологический кризис:

- **Охват проблемой нескольких сфер жизни** – например, конфликты на работе начинают отражаться на личной жизни, здоровье, социальной активности. Эмоциональное состояние начинает оказывать воздействие на физическое здоровье, аппетит, сон, и даже на те занятия, которые раньше приносили радость — теперь они воспринимаются безэмоционально и кажутся скучными.
- **Изменение отношений с окружающими** – например, участник образовательного процесса перестает взаимодействовать с одноклассниками, становится раздражительным в дискуссиях.
- **Воздействие на физическое состояние** (психологическое состояние начинает влиять на физиологию) – например, участник образовательного процесса теряет аппетит, плохо спит, чувствует постоянную усталость.

Симптомы кризиса

Во время кризиса происходят изменения в эмоциональной сфере. Три основных состояния в этот период:

- **Депрессия** – апатия, равнодушие, разочарование, усталость, подавленность.
- **Деструктивные чувства** – злость, агрессия, обида, раздражительность.
- **Одиночество** – чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности.

Когда человек находится в кризисной ситуации, его образ общения может измениться: он может вдруг стать более замкнутым (начать проводить больше времени в одиночестве), либо наоборот, увеличить количество контактов с другими людьми в попытке найти утешение и поддержку в частых поверхностных взаимодействиях.

Стадии кризиса

Каждый кризис имеет характерный ход и стадии:

1. **Первичный рост напряжения** – активизируются обычные и привычные способы решения проблемы.
2. **Дальнейший рост напряжения** – привычные методы не работают, кризис усугубляется.
3. **Максимальное напряжение** – человек пытается мобилизовать все внутренние и внешние ресурсы для поиска решения.
4. **Тревога и депрессия** – если кризис не решается, человек переживает упадок сил, беспомощность, отчаяние.

Кризис может завершиться на любой стадии, если появляется решение или поддержка.

Функции кризиса включают поиск новых смыслов, трансформацию мышления, индивидуализацию. Важно, чтобы образовательная среда поддерживала участников в процессе кризиса, а не усугубляла его. Поэтому в контексте подхода, информированного о травме, в гражданском образовании важно:

- адаптировать учебную программу под состояние участников;
- избегать давления, триггеров, токсичных дискуссий;
- уважать личные границы, предлагать альтернативные способы участия;
- не заставлять людей делиться личными историями, если они к этому не готовы.

Кризис – это не всегда негатив. Если образовательная система поддерживает участников, он может стать толчком для роста, осознания и адаптации. Важно помнить, что каждый человек проходит его по-своему, и наша задача – создать условия для безопасного развития в гражданском образовании.

Психологическая травма

Травматическое событие – это чрезвычайное, внезапное и неожиданное происшествие, в котором человек является участником или непосредственным свидетелем. В момент события человек считает, что существует реальная угроза для его жизни, здоровья или для жизни и здоровья близких. Даже если впоследствии выясняется, что опасности не было, субъективное восприятие угрозы может оставить серьезные последствия.

Особенности травматического события:

- Внезапность
- Отсутствие похожего опыта
- Длительность
- Недостаток контроля
- Горе и утрата
- Постоянные изменения
- Экспозиция смерти
- Моральная неуверенность
- Масштаб разрушений

Важно помнить:

любая реакция является нормальной реакцией на травмирующие события.



Психологическая травма – это эмоциональная реакция человека на трагическое событие в его жизни. В отличие от стресса, при котором организм со временем адаптируется и восстанавливается, травма сохраняет болезненные переживания надолго, иногда на всю жизнь. Человек может чувствовать, что не способен справиться с событием, а его нервная система остается в состоянии напряжения даже после исчезновения угрозы.

Признаки психологической травмы

Первая реакция на травмирующее событие – шок и отрицание. В долгосрочной перспективе травма может привести к:

- Нарушениям сна, аппетита, работоспособности
- Длительной подавленности и апатии
- Самоповреждениям, суицидальным мыслям и попыткам
- Эмоциональной нестабильности (перепады настроения, вспышки гнева)
- Навязчивым мыслям о травме
- Зависимости от алкоголя и психоактивных веществ
- Изоляции и отчуждению от близких

Выраженность симптомов зависит от стабильности психики и наличия поддержки.

Травматический опыт влияет на восприятие информации, способность к обучению и взаимодействию в группе. Например это может проявиться так:

- Участник образовательного процесса, переживший насилие, может избегать дискуссии о правах человека.
- Переселенец с опытом войны может испытывать стресс, обсуждая вопросы миграции и конфликта.
- Учащийся, подвергавшийся буллингу, испытывает панический страх перед публичными выступлениями.
- После нападения на улице человек может стать чрезмерно настороженным и с трудом взаимодействует с окружающими.
- Студент, переживший преследование по политическим мотивам, может испытывать тревожность на дискуссиях о свободе слова.
- Преподаватель, работающий с людьми, пострадавшими от насилия или войны, может испытывать вторичную травматизацию.

В гражданском образовании важно учитывать такие особенности и создавать безопасную среду, где участники могут чувствовать себя защищенными.

Признаки психологической травмы

Эмоциональные признаки:

- Повышенная тревожность или страх
- Частая смена настроения
- Чувство вины или стыда
- Раздражительность или эмоциональная «замороженность»

Пример:

После ограбления Надя стала тревожной: постоянно проверяет, заперты ли двери, вздрагивает от громких звуков, боится выходить на улицу в темное время суток.

Поведенческие признаки:

- Избегание мест и ситуаций, напоминающих о травме
- Бессонница или кошмары
- Повышенная бдительность
- Трудности с концентрацией внимания
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Пример:

После аварии Саша перестал садиться за руль, избегает машин, предпочитает пешие прогулки, даже если это занимает больше времени.

Мыслительные признаки:

- Навязчивые мысли о травме
- Проблемы с памятью
- Негативные мысли о себе и мире
- Трудности с принятием решений

Пример:

После потери работы Аня постоянно возвращается в мыслях ко дню увольнения и считает себя неудачницей.

Физические симптомы:

- Головные боли
- Проблемы с пищеварением
- Хроническая усталость
- Повышенная потливость
- Мышечное напряжение

Пример:

После развода Сергей жалуется на головные боли и проблемы с желудком. Врачи не находят физических причин, но симптомы не проходят.

Социальные изменения:

- Желание изолироваться
- Проблемы в общении
- Потеря доверия к людям

Пример:

После предательства друга Даша перестала общаться с окружающими, избегает новых знакомств.

Изменения в восприятии:

- Чувство нереальности происходящего
- Ощущение, что мир стал опасным местом
- Потеря интереса к ранее любимым занятиям

Пример:

Дима, вернувшись из зоны военного конфликта, чувствует, что не может вписаться в мирную жизнь. Все вокруг кажется ему нереальным и бессмысленным. Он больше не получает удовольствия от хобби, которыми раньше увлекался.

Эти симптомы могут проявляться не сразу после травмирующего события, а спустя некоторое время. Иногда они возникают и исчезают, становясь сильнее в стрессовых ситуациях или при напоминании о травме. Если заметили у себя или близкого человека несколько из этих признаков, особенно когда они сохраняются длительное время и мешают нормальной жизни, обратитесь за помощью к специалисту. Психолог поможет разобраться в ситуации и найти пути преодоления травмы, что значительно облегчит жизнь. Наличие симптомов психологической травмы не означает слабость. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, и с правильной поддержкой и помощью можно научиться справляться с последствиями психологической травмы.

Травма затрагивает более глубокие слои психики, поэтому меняет отношение человека к самому себе, ставит под сомнение многие определяющие тезисы: достоин ли я любви, всё ли со мной в порядке, могу ли я быть счастливым, могу ли я доверять миру и ощущать себя в безопасности.

Психологическая травма может выражаться в таких фразах и мыслях:

- «Я не знаю, как это пережить»
- «Мне больше ничего не интересно»
- «Я постоянно думаю о том, что случилось и что я мог бы изменить»
- «Мне часто снится место, где это произошло»
- «Я пью, чтобы забыть, но уже не помогает»
- «Я нигде не чувствую себя в безопасности»
- «Я боюсь, что это может случиться снова»

Фазы психологической реакции на травму

Психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы, что позволяет охарактеризовать ее как развернутый во времени процесс.

Фаза психологического шока

В норме эта фаза достаточно кратковременна. Она проявляется через угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизацию деятельности. Человек может испытывать отрицание произошедшего – это охранительная реакция психики, позволяющая снизить остроту переживаний.

Фаза выраженных эмоциональных реакций

На этом этапе возникают сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинения. Эти эмоции интенсивны и неконтролируемы. Постепенно они могут сменяться реакцией критики или сомнения в себе – человек начинает прокручивать ситуацию, задавая себе вопросы: «что было бы, если бы...». Это сопровождается болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием.

Эта фаза критическая, так как после нее возможны два пути:

- **Процесс выздоровления** – принятие реальности, адаптация к новым обстоятельствам, переход к третьей фазе.
- **Фиксация на травме** – развитие хронического постстрессового состояния, что требует профессиональной помощи.

Фаза адаптации и восстановления

Если человек получает поддержку и находит ресурсы, начинается процесс отреагирования, принятия реальности и адаптации. Однако если травма не проработана, человек может остаться в состоянии эмоционального застоя, потеряв способность полноценно участвовать в социальной и профессиональной жизни.

Травма затрагивает все уровни человеческого функционирования – физиологический, личностный, межличностный и социальный. Это влияет не только на самих переживших, но и на очевидцев и членов их семей.

Виды психологических травм

Вторичная (викарная) травма (травма свидетеля)

Это реакция на травмирующие события, произошедшие с другим человеком. Часто встречается у социальных работников, журналистов, преподавателей, работающих с тяжелыми темами.

Хроническая травма

Возникает из-за длительного воздействия травмирующих факторов – жестокого обращения, травли в школе, жизни в условиях длительной войны, бедности или затяжной болезни.

Острая травма

Это реакция на единичное стрессовое событие – например, насилие, утрату близкого, нападение или пережитый террористический акт.

Шоковая травма

Связана с ситуациями, реально угрожающими жизни – авария, стихийное бедствие, военный конфликт.

Типы травм

Индивидуальная травма

Это личный травматический опыт, который влияет на участие в образовательном процессе. Например, студент, переживший арест за гражданскую активность, может испытывать страх при обсуждении прав человека.



Коллективная травма

Травма, затрагивающая большие группы людей – например, войны, политические репрессии, массовые протесты. Человеку не обязательно непосредственно переживать коллективное травматическое событие, чтобы испытать на себе его влияние на определенном уровне. Такие события могут формировать недоверие к обществу и государственным институтам, что важно учитывать в гражданском образовании.



Историческая травма

Это травма, передающаяся через поколения – например, геноциды, колонизация, систематическое угнетение. Она влияет на идентичность групп и их социальное поведение.



Межпоколенческая травма

Передается внутри семьи или сообщества. Например, дети беженцев могут испытывать неосознанную тревожность, даже если сами не переживали войну, но слышали рассказы родителей.



Факторы, влияющие на переживание травмы

- 1. Личностные особенности** – устойчивость к стрессу, эмоциональная зрелость.
- 2. Предыдущий опыт** – наличие других травм может усилить или ослабить реакцию.
- 3. Социальная поддержка** – доступность помощи от друзей, семьи и сообществ.
- 4. Культурный контекст** – в некоторых культурах обсуждение травмы запрещено.
- 5. Ситуационные факторы** – наличие ресурсов для восстановления.
- 6. Возраст и жизненный этап** – дети реагируют на травму иначе, чем взрослые.

Психологическая травма – это не просто реакция на стресс. Она может менять восприятие мира, формировать страхи и ограничения. В гражданском образовании важно не усугублять травму, а создавать пространство для восстановления и включенности.

Если образовательный процесс учитывает особенности травматического опыта участников, он становится инструментом социальной реабилитации и поддержки, помогая людям не только учиться, но и преодолевать прошлый опыт и находить ресурсы для будущего.

Влияние травмы на образовательный процесс в гражданском образовании



Психологическая травма характеризуется резкими перепадами и противоречиями в поведении, крайними проявлениями различных эмоций и «необъяснимым» ухудшением учебных результатов. Все это является следствием защитных механизмов, направленных на самосохранение, однако окружающим такое поведение часто кажется странным и необоснованным. Замешательство и непонимание приводят к стигматизации, навешиванию ошибочных ярлыков на травмированного человека.

Особенность травмы заключается в том, что проблемное поведение провоцируется напоминанием о прошлом опыте. Это могут быть триггеры, напоминающие о травматическом событии, или же реакция, закрепленная в процессе выживания, которую крайне сложно изменить.

Чем больше преподаватели и тренеры знают о возможных проявлениях травмы в образовательной среде, тем легче им будет проявлять гибкость и адаптировать свой подход к индивидуальным потребностям участников.

К сожалению, мы никогда не знаем, что пережили участники наших образовательных мероприятий и с чем они сталкиваются по возвращении домой. Все, что мы можем сделать, – это признавать их опыт и реальность, а также понимать, что любое поведение имеет свои причины.

Наиболее распространенные проявления травмы в образовательной среде

- Повышенная сенсорная чувствительность, частые сенсорные перегрузки, бурные реакции на звуки, яркий свет, прикосновения.
- Повышенная гиперактивность, состояние постоянной тревожности, повышенная бдительность и нервное возбуждение.
- Непропорциональные эмоциональные реакции – неожиданные эмоциональные вспышки в ответ на, казалось бы, незначительные события.
- Состояние диссоциации – отключенность от происходящего, потеря связи с телесными ощущениями. Участник образовательного мероприятия может выглядеть «отстраненным», как будто «витают в облаках» или полностью погружен в себя. Иногда кажется, что он вообще не замечает окружающую среду.
- Повышенная раздражительность, снижение способности переносить фрустрацию.

- **Заикленность на травматическом опыте** – постоянное прокручивание в голове болезненных воспоминаний или тревожных мыслей, неспособность «переключиться» на образовательный процесс.
- **Отсутствие долгосрочного планирования** – участник образовательного процесса воспринимает свои действия только в текущем моменте, теряет способность видеть их последствия.
- **Снижение когнитивной гибкости** – участник хуже переносит изменения, старается придерживаться привычного распорядка и избегает нового опыта.
- **Снижение речевых навыков** – участник говорит меньше, чем раньше, ему сложнее воспринимать информацию на слух, появляются трудности с пониманием и обработкой речи.
- **Проблемы с памятью** – трудности с запоминанием нового материала, снижение способности вспоминать ранее изученное.

Влияние травмы на исполнительные функции

Травма также приводит к нарушениям исполнительных функций, что выражается в ухудшении следующих навыков:

- **Принятие решений** – человек становится нерешительным, избегает действий, требующих усилий.
- **Обработка и классификация информации** – сложность в понимании новых концепций, затруднение при систематизации знаний.
- **Планирование действий** – трудности в организации процесса обучения и выполнении учебных заданий.
- **Абстрактное мышление и анализ** – снижение способности к рассуждениям и критическому осмыслению информации.

Дополнительные проблемы, вызванные травмой

Если человек долгое время не получает психологической помощи, травма может спровоцировать вторичные расстройства и проблемное поведение:

- **Повышенная импульсивность** – склонность к рискованным и потенциально опасным поступкам.
- **Злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами** – стремление к саморегуляции через химические стимуляторы.

- **Тревожные расстройства** – постоянное беспокойство о собственной безопасности и благополучии близких.
- **Соматические симптомы** – жалобы на необъяснимые боли, хроническое напряжение, развитие психосоматических заболеваний.
- **Снижение успеваемости** – отказ от выполнения учебных заданий, утрата способности концентрироваться на работе.
- **Навязчивая потребность в близости** – участник «цепляется» за других людей, быстро привязывается, становится чрезмерно зависимым от окружающих.
- **Навязчивые мысли о смерти** – постоянные размышления о смысле жизни и страх перед будущим.
- **Депрессивные состояния** – резкие перепады настроения, гнев, апатия, вспышки агрессии.
- **Оппозиционное поведение** – отказ от сотрудничества, игнорирование инструкций преподавателя.
- **Агрессия** – раздражение по отношению к сверстникам, конфликтное поведение в группе. материала, снижение способности вспоминать ранее изученное.

Пережитая травма приводит к сильному и постоянному страху, охватывающему все сферы жизни человека. Кроме того, преобладают чувства стыда, вины, гнева и беспомощности. Реакции на травму варьируются в зависимости от возраста.



Психологические и поведенческие последствия травмы у маленьких детей

В раннем детстве травматические изменения в структуре и функционировании мозга могут негативно сказаться на развитии интеллектуальных способностей и регуляции эмоций, повышая уровень страха или тревоги и снижая чувство безопасности.

Для маленьких детей, перенесших травму, характерно следующее:

- психологический стресс, выражающийся посредством усиленных физиологических и сенсорных реакций (изменения в привычном рационе, режиме сна и бодрствования, уровне активности; реакции на прикосновение и смену места);
- пассивность, спокойное поведение, повышенная возбудимость;
- страх, особенно боязнь разлуки и новых ситуаций;
- неспособность адекватно оценить угрозу и попросить защиты, особенно если обидчиком является родитель или значимый взрослый;
- регрессивное поведение (лепет, непроизвольное мочеиспускание, нытье и др.);
- выраженная реакция на страх;
- сильный страх, ночные кошмары, вспышки агрессии;
- чувство вины из-за плохого понимания причины и следствия или из-за магического мышления.

У детей отсутствуют осознанные воспоминания о травме, пережитой в младенчестве или в раннем детстве (пока они не научились говорить). Тем не менее, воспоминание о травме остается в эмоциональной памяти. По этой причине физические или эмоциональные напоминания о травмирующих событиях могут вызывать мысленный возврат в прошлое, ночные кошмары и другие тревожные реакции. С развитием речи у ребенка формируются первые осознанные воспоминания о событиях, поэтому травмы, пережитые на этом этапе, могут запомниться, хотя эти воспоминания все еще фрагментированы.

Психологические и поведенческие последствия травмы у детей школьного возраста

У детей школьного возраста травма негативно сказывается на развитии тех областей мозга, которые отвечают за управление страхами, способность справляться с проблемами и агрессией, концентрацию на учебе и решение проблем, а также за контроль импульсов и управление физическими реакциями на угрозу.

В результате травмы дети могут:

- испытывать проблемы со сном, которые ухудшают их внимание и концентрацию в течение дня;
- иметь трудности в обучении;
- испытывать проблемы с контролем реакции на стимулы страха;
- демонстрировать колебания в поведении, от послушного и сговорчивого до агрессивного;
- переживать нежелательные, навязчивые мысли и образы;
- ощущать сильные, специфические страхи, связанные с первоначальной угрозой;
- прокручивать в памяти травмирующее событие, сопровождающееся размышлениями о том, каким образом его можно было бы предотвратить или изменить;
- испытывать резкую смену поведения, от стеснительного и замкнутого до крайне агрессивного;
- переживать страх повторяющихся ошеломляющих событий, влекущий за собой смену ранее предпочитаемой модели поведения;
- думать о мести;
- испытывать проблемы с доверием и неспособность попросить защиты у взрослых.

Психологические и поведенческие последствия травмы у подростков

У подростков травма может повлиять на развитие префронтальной коры головного мозга — области, отвечающей за предвидение последствий поведения, точную оценку угрозы и безопасности, а также выполняющей управляющие функции (регулирование, прогнозирование, планирование и работа над достижением долговременных целей). Кроме того, вследствие изменения уровня дофамина, подростки склонны к более рискованному поведению.

В результате всех этих изменений у подростков, перенесших травму, повышена вероятность:

- безрассудного, рискованного и саморазрушительного поведения;
- снижения успеваемости и отставания в учебе;
- «плохого» выбора;

- вовлечения в преступную деятельность с риском насилия;
- проблем со сном, связанных с учебой, использованием электронных устройств или вечеринками допоздна;
- самоповреждения;
- переоценки или недооценки угрозы;
- проблем с доверием;
- повторной виктимизации, особенно в случае хронической или комплексной травмы;
- злоупотребления запрещенными веществами в качестве стратегии борьбы со стрессом.

Кроме того, подростки, пережившие травму, могут чувствовать себя слабыми, странными, незрелыми. Подростков зачастую смущают приступы тревоги или выраженные физические реакции. Также распространено острое чувство своей особенности или уникальности. В то же время они чувствуют себя одинокими в своей боли и страданиях. Подростки подвержены приступам беспокойства, гнева, склонны переживать свою беспомощность. Нередки случаи заниженной самооценки и депрессии.

Психологические и поведенческие последствия травмы у взрослых

Что касается взрослых, перенесших травму, то для них характерно следующее:

- физическая слабость и проявления беспричинной усталости, частые головные боли, проблемы желудочно-кишечного тракта, снижение аппетита или постоянное чувство голода;
- чувство раздражительности и подавленности, повышенная возбудимость и уязвимость, слезливость, пессимизм, потеря чувства юмора, жалость к себе, потеря смыслов, отсутствие интереса к окружающим, депрессия;
- злоупотребление вредными привычками;
- снижение работоспособности, невозможность расслабиться и отвлечься от проблем, суетливость;
- подозрительность и потеря доверия к окружающим;
- навязчивые привычки;
- невозможность сосредоточиться на работе, проблемы с памятью, снижение скорости мыслительного процесса, частые ошибки;
- обесценивание своей деятельности и достижений.

Таким образом, травма оказывает значительное влияние на учебный процесс в любом возрасте, затрудняя концентрацию, запоминание, коммуникативные и исполнительные функции. Однако часто эти изменения остаются незамеченными или неправильно интерпретируются, что может приводить к стигматизации участников и усугублению их состояния.

Так, процесс обучения предполагает, что изначально есть нечто, чего вы не знаете. Некоторые авторы описывают эту неизвестность как важнейший опыт участников образовательного процесса. В то же время для людей, переживших травму, эта неопределенность является подавляющей и пугающей, что может препятствовать процессу обучения или, в крайних случаях, сделать этот процесс невозможным. В связи с этим следует помнить, что знания передаются педагогом/тренером, а процесс обучения основывается именно на отношениях педагога/тренера и участников образовательного процесса. Без доверия этот процесс крайне затруднен.

Для провайдеров гражданского образования крайне важно развивать чувствительность к проявлениям травмы. Понимание того, как именно она влияет на поведение, эмоции и когнитивные способности участников, позволяет адаптировать образовательный процесс и создать безопасную среду для обучения.

Образовательная среда, построенная на принципах подхода, информированного о травме, становится не только местом обучения, но и пространством для восстановления и роста. Поэтому провайдерам гражданского образования важно не только передавать знания, но и быть внимательными к состоянию своих участников, помогая им не просто учиться, но и адаптироваться, развивать эмоциональную устойчивость и постепенно проживать свой травматический опыт.

Салютогенный подход и восстановление ресурсного состояния



Салютогенный подход — это принцип взаимодействия, основанный на поддержании душевного здоровья человека, подвергшегося воздействию травматического события. Он фокусируется на восстановлении после травмы, сохранении благополучия и использовании внутренних ресурсов человека.

Термин был впервые введен в 1979 году медицинским социологом Ароном Антоновским в его книге «Здоровье, стресс и преодоление». Антоновский разработал теорию, согласно которой восприятие жизни оказывает значительное влияние на здоровье: люди, способные находить смысл и осознавать управляемость своей жизни, легче преодолевают стрессовые ситуации.

Основываясь на этой теории, ряд авторов предлагают разработку **салютогенных стратегий**, направленных на:

- Создание общих жизненных представлений в сообществах и их активное участие в принятии решений (осмысленность).
- Разработку ментальных моделей изменений и желаемых результатов (понятность).
- Определение жизненных вызовов (стрессоров, проблем) и ресурсов, необходимых для их преодоления (управляемость).

Другие исследователи адаптировали салютогенный подход для применения в различных секторах – образовании, здравоохранении, социальных инициативах – а также для работы с уязвимыми группами населения, такими как дети, мигранты, люди с хроническими заболеваниями.

Типы салютогенных вмешательств

Альварес и коллеги провели исследование влияния салютогенных вмешательств на здоровье и выделили четыре их типа:

- 1. Индивидуальные вмешательства** – включают образовательные программы по вопросам здоровья, психологическое консультирование и психотерапию (когнитивно-поведенческую терапию, психодинамическую терапию, трудовую терапию). Используются при работе с психическим здоровьем, хроническими заболеваниями, ВИЧ.
- 2. Групповые вмешательства** – реализуются в малых группах с общими проблемами. Это могут быть группы поддержки, терапевтические тренинги, медицинское просвещение, а также работа с социальными аспектами (например, укрепление доверия в сообществе).

3. Смешанные вмешательства – комбинация индивидуальной и групповой работы. Чаще всего применяются в программах, направленных на лечение хронической боли, улучшение функциональности, снижение зависимости от лекарств.

4. Межсекторальные вмешательства – реализуются мультидисциплинарными командами и ориентированы не только на отдельных людей, но и на окружающую среду (например, улучшение городской инфраструктуры, социальное предпринимательство, реформирование политики в области здравоохранения).

Исследование Альвареса показало, что 85% салютогенных вмешательств приводят к положительным изменениям, не вызывая негативных последствий.

Таким образом, салютогенный подход – это не просто измерение уровня устойчивости, а целостная концепция, объединяющая различные теории, методы и стратегии, направленные на развитие внутренней устойчивости и благополучия человека.

Салютогенный подход в гражданском образовании

Применение салютогенного подхода в гражданском образовании позволяет:

- Развивать навыки преодоления сложных ситуаций.
- Укреплять психологическую устойчивость участников.
- Формировать ресурсное состояние для активного гражданского участия даже в условиях кризиса.

В 1990-х годах израильский ученый Мули Лахад разработал модель психологического выживания BASIC Ph, изучая, какие стратегии помогают людям адаптироваться к травматическим событиям. Он выделил шесть основных каналов адаптации, которые определяют, какие ресурсы человек использует для преодоления кризисной ситуации.

Модель BASIC Ph

BASIC Ph — это аббревиатура, в которые зашифрованы шесть английских слов.

1. **Вера (Belief and values)** – жизненная философия, моральные ценности, миссия. Это не только религиозные убеждения, но и социальные и политические ценности, осознание смысла жизни и своей роли в обществе.
2. **Эмоции (Affect and emotion)** – выражение чувств через разговор, искусство, письмо, использование техник саморегуляции, осознание своих эмоциональных реакций.
3. **Социальные связи (Social)** – поддержка семьи, друзей, коллег, принадлежность к сообществу, ощущение своей значимости в группе.
4. **Воображение (Imagination)** – творческое мышление, использование воображения для преодоления трудностей, возможность мечтать и находить нестандартные решения.
5. **Когнитивное мышление (Cognition and thought)** – логический анализ, планирование, рефлексия, критическое мышление, умение выстраивать стратегии поведения в сложных ситуациях.
6. **Физические ресурсы (Physiology and activities)** – активное использование телесных ощущений, занятий спортом, танцев, медитации для восстановления внутреннего равновесия.

Таким образом, в силу индивидуальных особенностей и условий среды человек во взрослом возрасте развивает определенный набор стратегий преодоления трудностей, каждая из которых опирается на один из шести каналов модели BASIC Ph.

При этом некоторые люди могут чаще использовать эмоции или воображение, тогда как физическая активность остается на периферии их способов совладания со стрессом, и наоборот. Иначе говоря, одни каналы могут быть гиперактивированы, а другие – практически не задействованы. В обычных условиях это не создает серьезных проблем, но когда жизненная ситуация становится кризисной, привычные стратегии могут перестать работать.

Часто кризис возникает из-за заикливания на одном и том же способе преодоления стресса. Человек продолжает использовать привычные методы, даже если они не приводят к результату, оставаясь в эмоциональном тупике. Такой «застой» в стратегиях совладания может привести к усугублению стресса и чувству беспомощности.

На первичном уровне преодоления кризиса важно обучать человека разнообразным методам адаптации, помогая ему развивать гибкость и способность переключаться между разными стратегиями.

На практике люди редко используют только один канал совладания, в большинстве случаев они опираются на 3–4 ключевых стратегии. Однако осознание и развитие всех шести элементов модели BASIC Ph значительно повышает устойчивость к стрессу и способствует более эффективному преодолению жизненных вызовов.

Применение модели BASIC Ph в гражданском образовании

Вера (Belief and values)

- Дебаты и дискуссии по вопросам прав человека, демократии, гражданской ответственности.
- Осмысление личных ценностей и формирование собственной миссии.
- Истории людей, преодолевших трудности, как источник вдохновения.

Эмоции (Affect and emotion)

- Ролевые игры и симуляции для осознания эмоциональных реакций.
- Посещение мемориалов, тематические выставки.
- Рефлексия в группах, дневниковые записи.
- Обучение техникам саморегуляции.

Социальные связи (Social)

- Командные задания и работа в группах.
- Программы наставничества и менторства.
- Организация неформального общения и сетевых инициатив.

Воображение (Imagination)

- Использование техник визуализации.
- Творческие задания (коллажи, театральные постановки).
- Интерактивные игры, арт-терапевтические практики.

Когнитивное мышление (*Cognition and thought*)

- Аналитические задания и исследовательские проекты.
- Планирование гражданских инициатив.
- Использование интерактивных образовательных технологий (Mentimeter, Kahoot!).

Физические ресурсы (*Physiology and activities*)

- Практики осознанного движения (йога, дыхательные упражнения).
- Театральные тренинги, танцы, спортивные игры.
- Физические активные игры и энергизаторы.

Таким образом, использование модели BASIC Ph в гражданском образовании помогает не только улучшить образовательный процесс, но и укрепить психологическую устойчивость участников, обеспечивая осмысленное, понятное и управляемое взаимодействие с миром.

Салютогенный подход позволяет людям не просто преодолевать кризисы, но и использовать сложные жизненные ситуации как ресурс для развития. Включение его принципов в образовательные программы способствует укреплению гражданской активности, созданию поддерживающих сообществ и развитию устойчивых стратегий адаптации.

Создание безопасной образовательной среды



Травма лишает человека чувства контроля и власти над собственной жизнью. Основным принцип восстановления – вернуть ощущение безопасности, стабильности и способности управлять происходящим.

В работе с травмой безопасность – ключевой фактор! Без надлежащего обеспечения безопасности невозможно эффективное обучение и восстановление. До тех пор, пока участник образовательного процесса не почувствует себя в достаточной степени защищенным, любая работа с ним будет неэффективной. Время, необходимое для достижения этого состояния, зависит от глубины и тяжести травматического опыта.

Одной из важнейших жизненных сред, в которых происходит развитие человека, является образовательное пространство. Его психологическое качество играет ключевую роль в поддержании психического здоровья участников образовательного процесса, а также является необходимым условием успешного обучения.

В последние десятилетия сформировалось направление исследований – «психологическая безопасность в образовании». Постепенно внимание ученых сместилось от экстренной психологической помощи в кризисных ситуациях к созданию психологически безопасной образовательной среды как фактора, способствующего позитивному развитию личности.

Подходы к созданию безопасной среды в гражданском образовании

1. Пересмотр подхода к обучению

- Отказ от директивного, дисциплинарного подхода – фокус на положительном взаимодействии, поддержке и учете индивидуальных потребностей участников.
- Создание комфортной образовательной среды, ориентированной на выявление актуальных потребностей участников, активизацию их личностных ресурсов и поддержку их окружения.

2. Формирование безопасного пространства

- Чувство защищенности – место обучения должно восприниматься участниками как безопасное и такое, которое руководствуется понятными правилами.



- Создание коллектива единомышленников – вовлечение в процесс всех участников образовательной среды, включая администрацию и технический персонал.
- Поддержка психического здоровья – образовательные программы должны способствовать улучшению эмоционального состояния участников и сотрудников.

3. Стратегии взаимодействия и поддержки

- Установление доверительных отношений – работа с участниками должна выходить за рамки передачи знаний и включать внимательное отношение к их жизненным обстоятельствам и переживаниям.
- Формирование чувства принадлежности – создание образовательного пространства, в котором уважают, принимают и поддерживают каждого.
- Совместное обсуждение важных вопросов – вовлечение участников в процесс принятия решений, развитие ответственности и навыков самостоятельного выбора.



4. Развитие навыков выбора и ответственности

- Предоставление права выбора – возможность выбирать формат обучения повышает мотивацию участников и способствует их самостоятельности.
- Круг доверия – регулярные встречи (например, «шеринг») помогают создать атмосферу открытости и взаимного уважения.

5. Индивидуальный подход и признание уникальности каждого участника

- Уважение индивидуальных потребностей – признание сильных и слабых сторон каждого участника образовательного процесса.
- Использование разнообразных методов обучения – создание инклюзивной образовательной среды, учитывающей особенности каждого.
- Создание поддерживающей образовательной среды как комфортного пространства – образовательная среда должна помогать каждому участнику чувствовать себя ценным и развиваться как личность.



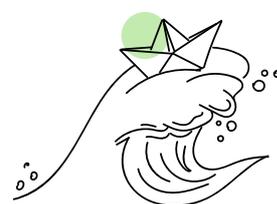
6. Адаптация образовательного процесса в условиях кризиса

- Эмоциональная поддержка – обеспечение безопасной атмосферы, в которой участники могут открыто выражать свои переживания.

- Гибкий подход – вариативные формы обучения и адаптация учебного процесса под индивидуальные потребности.
- Структурирование учебного процесса – создание ощущения стабильности и предсказуемости, особенно в сложных ситуациях.

7. Интеграция жизненных навыков и информирование о рисках

- Развитие навыков ненасильственного разрешения конфликтов, эффективного межличностного общения, профилактики психических заболеваний и обеспечения безопасности в повседневной жизни.
- Осведомленность о современных рисках – программы должны учитывать реальные угрозы и вызовы, особенно в кризисных ситуациях.



8. Партнерство для укрепления образовательной среды

- Вовлечение сообщества – сотрудничество с родителями, молодежными организациями, местными инициативами.
- Поддержка неформального образования – реализация общественных проектов, направленных на создание инклюзивной образовательной среды.

Примеры создания более безопасной атмосферы

Различные методы подхода, информированного о травме, помогают создать образовательную среду, в которой участники чувствуют себя защищенными и комфортными.

1. Вербальные техники

- Запрашивать разрешение на физический контакт – даже если работа подразумевает телесный контакт (важно учитывать невербальные сигналы: человек может формально сказать «да», но телом выражать дискомфорт).
- Заранее объяснять участникам, что их ждет – например, подробно рассказывать о процессе занятий и времени, которое потребуется на выполнение заданий.
- Избегать директивных команд – лучше предлагать варианты действий вместо жестких инструкций («Давайте попробуем...», «Как вам такой вариант?»).
- Не делать предположений о внутреннем состоянии участника – вместо «Вы чувствуете себя хорошо» лучше спросить: «Как вы себя ощущаете?».

2. Физические аспекты взаимодействия

- Не стоять у человека за спиной без необходимости (если это важно, следует объяснить, зачем это нужно).
- Присаживаться рядом, если участник находится в сидячем или лежащем положении, чтобы избежать доминирующей позиции.
- Не ставить человека спиной к группе – особенно если требуется выполнить упражнения, предполагающие наклоны или повороты.
- Избегать нежелательных прикосновений – особенно к лицу, голове и чувствительным зонам.

3. Организация пространства

- Обеспечить хорошую освещенность и вентиляцию – избегать приглушенного или слишком яркого света.
- Придерживаться политики открытых дверей – участники должны иметь возможность покинуть занятие в любой момент без объяснения причин.
- Предоставить доступ к воде, чаю – наличие небольших удобств помогает создать комфортную атмосферу.
- При необходимости завешивать зеркала или окна – особенно если внешние факторы могут вызывать тревожность.
- Избегать резких запахов и громких звуков – так как они могут провоцировать стрессовые реакции.

Полностью предусмотреть все возможные триггеры невозможно, но можно стремиться к тому, чтобы образовательная среда была как можно более бережной и безопасной.

Важно придерживаться следующей стратегии: безопасный педагог/тренер – безопасный участник образовательного процесса.

По мере того, как педагог/тренер лучше узнает участника образовательного процесса и строит с ним более тесные отношения, он все больше способен замечать потребности участника, которые тот может не озвучивать. Это также помогает педагогу/тренеру выявить первые признаки растущего беспокойства или стрессового переживания участника до того, как подавляющие чувства овладеют им и приведут к реакции «борьбы или бегства». Кроме того, это дает педагогу/тренеру возможность принимать превентивные меры, снижать напряжение и стресс участников. В более долгосрочной перспективе это может быть полезно для разработки безопасных стратегий снижения напряженности.

Эмпатия, спокойствие и самообладание педагога/тренера, его способность контролировать собственные эмоциональные реакции играют в данном случае ключевую роль. Другими важными аспектами являются осанка, жесты, выражение лица и тон голоса.

Крайне важно, чтобы невербальные сигналы педагога/тренера (часто не в полной мере осознанные) передавали ощущение безопасности. Участник образовательного процесса может воспринимать педагога/тренера на разных уровнях восприятия, успокаиваться и учиться справляться с напряжением. Поэтому важно, чтобы педагог/тренер был постоянно готов к работе над своим внутренним равновесием, чувством безопасности и психофизическим состоянием.

Мы неизбежно будем ошибаться, потому что все люди разные и невозможно предугадать все их потребности. Однако ключевое правило – открытость, человечность и готовность к диалогу.

Важно стремиться не к авторитарному контролю, а к поддерживающим взаимоотношениям, где участники могут чувствовать себя услышанными, принятыми и защищенными. Такой подход не только повышает эффективность образовательного процесса, но и способствует восстановлению и развитию участников, переживших травматический опыт.

Определение потребностей участников и участниц



Потребность — это состояние нужды человека в том, что необходимо для поддержания и развития его жизнедеятельности и общества в целом. Это разница (пробел) между тем, что есть, и тем, что должно быть.

Согласно теории потребностей американского ученого Абрахама Маслоу, существует **пять основных категорий потребностей**:

- **Физиологические** – базовые потребности, необходимые для выживания: питание, питье, одежда, жилье, возможность жить с семьей.
- **Безопасность** – потребность в стабильности и защите себя и ближайшего окружения: безопасность жилья, медицинское страхование, работа, финансовые резервы.
- **Социальные** – потребность в общении, принадлежности к группе, дружбе, любви.
- **Уважение и признание** – потребность в уважении и признании со стороны общества.
- **Самоактуализация и самовыражение** – стремление к саморазвитию, реализации потенциала.



Анализ потребностей в обучении

Анализ потребностей, с одной стороны, помогает определить знания, навыки и способности участников, необходимые им для достижения образовательных целей, с другой стороны, позволяет определить необходимые условия, которые должны быть обеспечены провайдерами гражданского образования, чтобы участники образовательного процесса могли сфокусироваться на обучении.

Подход, информированный о травме, предполагает понимание того, что участники могут иметь опыт психологических травм. Это требует особого внимания к их эмоциональным и когнитивным потребностям.

Определение потребностей в этом контексте критически важно, так как оно позволяет:

- Создать безопасную среду, поддерживающую восстановление и психологическое благополучие.
- Выявить основные потребности участников, такие как ощущение безопасности, эмоциональная поддержка, доступность ресурсов и адаптированные материалы.
- Предотвратить повторную травматизацию и повысить мотивацию к обучению.

Общие подходы и инструменты для определения потребностей

- **Анкеты и опросники** – структурированные опросы помогают выявить общие и специфические потребности участников. Опросы могут охватывать темы комфорта в учебной среде, переживаний, ожиданий и специфических запросов к процессу обучения.
- **Индивидуальные интервью** – беседы с участниками позволяют глубже понять их опыт и актуальные потребности. В доверительной обстановке участники охотнее делятся своими переживаниями и трудностями, что позволяет адаптировать подход к их уникальным запросам.
- **Фокус-группы** – формат обсуждения, который помогает участникам делиться своими мнениями и потребностями, а также находить поддержку среди тех, кто имеет схожий опыт. Это особенно полезно для формирования чувства принадлежности и поддержки.
- **Наблюдение за участниками** – наблюдение до начала обучения позволяет выявить истинные потребности участников в привычной для них среде. В процессе обучения помогает оценить уровень комфорта и вовлеченности, особенно если участникам трудно выразить свои потребности напрямую.

Этапы оценки потребностей

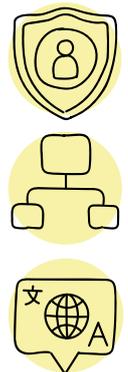
1. **Подготовительный этап** – информирование сообщества о процессе, создание рабочих структур, определение целевых групп, разработка целей и задач исследования, определение необходимых ресурсов, разработка методологии и графика исследования, пилотирование инструментов.

2. **Проведение оценки потребностей** – сбор данных согласно разработанной методике: анализ ситуации целевой группы, картографирование социальных услуг, опрос целевых групп и экспертов, проведение фокус-групп и интервью.
3. **Анализ собранных данных, подготовка отчета и выработка рекомендаций** – статистическая обработка и анализ первичных данных в соответствии с методологией. Разработка индикаторов, выявление факторов, анализ ответов в зависимости от переменных для определения ключевых социальных явлений.
4. **Распространение результатов на уровне сообщества** – организация фокус-групп, круглых столов, публичных слушаний, публикация отчетов для ознакомления сообщества с результатами исследования. Это способствует осознанию социальных проблем, изменению отношения к уязвимым группам и возможному содействию в решении проблем.
5. **Разработка стратегического плана развития социальных услуг на уровне сообщества** – данный этап не является обязательной частью исследования, но является его естественным продолжением. Он выражает устойчивость оценки потребностей и позволяет эффективно внедрять полученные рекомендации в систему предоставления услуг.

Ниже мы рассмотрим ключевые особенности вынужденных мигрантов, людей с опытом вооруженного конфликта и с опытом дискриминации, опираясь на опыт авторского коллектива, который работал с пострадавшими от травматических событий в разных контекстах. Конечно, анализ этих групп может быть гораздо более детализированным и вариативным в зависимости от конкретных условий, региона и социальной среды. Однако представленные ниже наблюдения помогут лучше понять базовые потребности этих участников и создать образовательную среду, способствующую их включению и развитию.

Специфические потребности вынужденных мигрантов

- Эти участники могут нуждаться в повышенном уровне безопасности и предсказуемости жизни на новом месте.
- Для этих участников важно понимать правила, структуру и содержание учебной программы, а также свои права и обязанности.
- У них часто возникает потребность в ресурсах на родном языке, адаптированных материалах, а также в понимании и уважении политических и культурных особенностей своей группы.



Специфические потребности людей с опытом вооруженного конфликта

- Эти участники могут испытывать трудности с доверием и нуждаться в уважительном подходе без давления.
- Им особенно важна поддерживающая образовательная среда, где они чувствуют контроль над ситуацией.
- Возможно, потребуется гибкость в образовательном процессе, обеспечение регулярных перерывов и поддержка в управлении стрессом.
- Также для этой группы важно принятие другими, развитие социальных связей, реализация потребностей в общении, привязанности, заботе о других и внимании к себе.



Специфические потребности людей с опытом дискриминации

- Эти участники нуждаются в эмпатии и поддержке для восстановления чувства собственной ценности и безопасности.
- Важно создать пространство, где их опыт признается и уважается, и где они могут свободно выражать свои мысли и чувства.
- В работе с такими участниками необходимо учитывать их потребности в поддержке, связанной с самооценкой, и избегать ситуаций, которые могут спровоцировать тревожные или травмирующие ассоциации.

Кто получает выгоду от проведения оценки потребностей?

Целевые группы

Исследование позволяет выявить их реальные потребности и разработать рекомендации по их удовлетворению.

Организации, предоставляющие услуги

Полученные данные помогают изменить и улучшить образовательные и социальные программы для большей эффективности.

Местные органы власти

Благодаря идентификации потребностей власти смогут лучше планировать развитие социальных услуг и распределение бюджета.

Неправительственные организации

Имея результаты оценки потребностей, они смогут более точно ориентировать свою деятельность и эффективнее искать финансовые ресурсы.

Все сообщество

Исследование повышает информированность людей о сильных и слабых сторонах своего общества, позволяя им ориентироваться в дальнейших действиях и участвовать в разработке решений.

Оценка потребностей не является одноразовым механизмом – она должна проводиться регулярно, так как потребности людей изменяются под влиянием социальных, экономических и политических факторов.

Регулярная оценка потребностей позволяет создавать образовательные программы, которые действительно соответствуют запросам целевой аудитории, а также способствует повышению эффективности социальных и образовательных инициатив.

Принцип “не навреди” в гражданском образовании



Принцип «не навреди» (лат. *Primum non nocere*) — понятие, зародившееся в медицине, которое не менее актуально для сферы образования. Этот принцип предполагает создание образовательной среды, которая не только не наносит вред участникам, но и способствует их развитию и благополучию.

Принцип требует от провайдеров гражданского образования осознания возможных последствий каждого образовательного шага, особенно при обсуждении сложных и чувствительных тем. Важно не только передавать знания, но и делать это так, чтобы не навредить психологическому состоянию участников, их мировоззрению и восприятию реальности.

Принцип включает защиту от психологического насилия в процессе обучения, соответствие содержания и методов обучения возрастным и иным индивидуальным особенностям группы, а также управление атмосферой во время образовательного процесса. Принцип требует от провайдера гражданского образования умения адаптироваться к аудитории, распознавать чувствительные моменты и выбирать подходящие методы и материалы, которые обогащают знания и формируют умения, не создавая угрозы для эмоционального состояния участников.

Составляющие принципа

Безопасная и комфортная образовательная среда

Включает физическую безопасность (отсутствие насилия, травмоопасных ситуаций) и психологический комфорт (взаимная поддержка, эмпатия, отсутствие травмирующих факторов).

Эмпатия и открытый диалог

Реализуется через создание атмосферы, в которой участники чувствуют себя услышанными, уважаемыми и могут свободно выражать свои мысли и чувства, не боясь осуждения со стороны других участников, ведущих и организаторов.

Открытость к разным точкам зрения

Гражданское образование должно учитывать и уважать различные точки зрения и культурные особенности участников, не навязывая определенные взгляды и обеспечивая свободу выбора в обсуждении тем.

Индивидуальный подход

Адаптация обучения под потребности, способности и особенности каждого участника. Это включает вариативность учебных траекторий, позволяющую каждому достигать образовательных целей комфортным для него способом.

Профессионализм провайдеров гражданского образования

Преподаватели и тренеры должны быть готовы оказывать поддержку участникам в процессе обучения, а при необходимости привлекать дополнительных специалистов или направлять участников к соответствующим службам помощи.

Почему принцип важен?

- Сохраняет психическое здоровье участников, особенно при обсуждении сложных и спорных тем, которые могут вызвать тревогу, стресс или чувство подавленности.
- Повышает эффективность обучения, так как в безопасной и комфортной обстановке участники лучше усваивают информацию, более мотивированы и, как следствие, легче переносят полученные знания в реальную жизнь.
- Предотвращает негативные социальные последствия, которые может вызвать образовательный процесс, особенно если содержание программы противоречит политическим, культурным или социальным убеждениям участников и их окружения.

Когда речь идет о работе с людьми, находящимися в сложных жизненных обстоятельствах или переживающими серьезные травмы, принцип «не навреди» приобретает первостепенное значение. В таких случаях он должен соблюдаться особенно строго, так как некорректный подход может усугубить стрессовое состояние участников и привести к повторной травматизации.

Принцип «не навреди» является неотъемлемой частью гражданского образования, поскольку именно он создает безопасное пространство для обучения, свободного диалога и самовыражения.

Избегание повторной травматизации



Людям, пережившим травму (в том числе с ПТСР), свойственны повторяющиеся и спонтанно возникающие воспоминания о травмирующем событии (событиях), при которых они вновь и вновь переживают травмирующий опыт. Эти воспоминания сопровождаются сильным чувством страха или ужаса. Воспоминания могут принимать форму зрительных образов, звуков (например, выстрелов), запахов (например, запаха нападавшего) или других ощущений. Они могут возвращаться в виде навязчивых воспоминаний, ночных кошмаров или, в тяжелых случаях, так называемых флешбеков – непроизвольных рецидивирующих воспоминаний, сопровождающихся иллюзиями или галлюцинациями. Во время флешбеков человек может на мгновение поверить, будто он вернулся во время травмирующего события, переживая его снова и действуя соответствующим образом. Таким образом, повторная травматизация возникает, когда человек снова переживает ранее травмирующее событие сознательно или бессознательно. Это может быть вызвано обстоятельствами, напоминающими о первоначальной травме, такими как запахи, физическое пространство, освещение, образы, звуки или определенные воспоминания.

С момента травмы человек живет в условиях постоянной угрозы. Стресс, беспокойство, усталость и гнев – это то, что он может испытывать практически каждый день. Это приводит к неизбежной психологической боли. Также он может испытывать ретравматизацию, однако ее можно избежать.

Участникам образовательных мероприятий можно предложить **способы избежания повторной травматизации самостоятельно:**

Контролируйте ситуацию

Один из лучших способов справиться с повторной травматизацией – контролировать свой распорядок дня. Например, прогулки, отдых, звонок близкому человеку, прослушивание оживляющей или успокаивающей музыки могут помочь снизить уровень тревожности.

Откажитесь от катастрофического мышления

Катастрофизация и сосредоточение на вопросах «А что если?» могут вызывать негативные эмоции и повышенную тревожность. Нет никакой реальной пользы от навязчивого беспокойства.

Избегайте триггеров

Триггеры – это то, к чему человек наиболее чувствителен, что его беспокоит и огорчает.

Это то, что дестабилизирует его психическое состояние. Следует избегать обсуждения определенных тем, вызывающих эмоциональную боль, и не проживать повторно негативные эмоции.

Ограничьте свое присутствие в медиа

Ограничение потребления информационного контента помогает контролировать уровень тревожности. Выберите несколько надежных источников информации, читайте новости не более 2-3 раз в день. Полезно время от времени отключать push-уведомления на телефоне, чтобы минимизировать поток новостей и избежать перегрузки.

Проводите время с близкими и практикуйте благодарность

Проведение времени с близкими и практика благодарности также могут помочь снизить уровень стресса. Общение с семьей и друзьями, обсуждение своих чувств, выражение благодарности за простые, но важные вещи (еда, дом, обучение, работа) способствуют эмоциональному равновесию.

Поговорите со специалистом в области психического здоровья

Если вы чувствуете себя угнетенно и переживаете повторную травматизацию, важно обратиться за поддержкой к специалисту в области психического здоровья. Лицензированный специалист может предложить индивидуальные стратегии управления тревожностью.

Распознавание триггеров

Триггер — это стимул, который напоминает о травме, вызывает сильный стресс, панику, флешбеки, заставляя человека снова переживать травматическое событие. Например, у участника или свидетеля боевых действий с ПТСР звук фейерверков может работать как триггер, напоминая о взрывах и бомбежках, что погружает его в мучительные воспоминания. Человек, которого в детстве укусила собака, при виде собак той же породы может каждый раз эмоционально возвращаться в состояние страха и испытывать желание убежать. Ребенок, подвергавшийся травле, может остро реагировать на слова, которыми его дразнили в прошлом.

Когда человек сталкивается с триггером, его тело реагирует так же, как в настоящей стрессовой ситуации – он как будто оказывается в моменте травмы.

Симпатическая нервная система активируется, запуская механизм самозащиты, включающий три возможные реакции: драться, бежать или замереть. Организм выделяет гормоны стресса – адреналин и кортизол. Сердцебиение учащается, легкие расширяются, а пищеварительная и иммунная системы подавляются, поскольку они не являются приоритетными в ситуации выживания.

Кровь отливает от префронтальной коры головного мозга – отдела, отвечающего за планирование, принятие решений, эмоциональную регуляцию и волевой контроль, – и приливает к примитивным структурам, ответственным за инстинктивное и рефлекторное поведение.

В результате подавляется способность контролировать эмоции, использовать логику для анализа ситуации, принимать решения и преодолевать стресс. Человек испытывает сильную тревогу, поддается импульсам — убежать, накричать, наброситься с кулаками. Так триггер может стать причиной панической атаки или нервного срыва.

Причем реакция может казаться непропорционально бурной по сравнению с масштабом триггера. Но дело в том, что триггер заставляет человека ментально переживать настоящую травму, и в этот момент он теряет связь с реальностью. Например, у участника образовательного мероприятия, который в детстве испытал травму отвержения, пропущенный звонок или неотвеченное сообщение во время мероприятия могут спровоцировать панику, потому что эмоционально отбросят его в детство, где его покинули родители.

Триггеры очень индивидуальны, существует множество их видов. То, что станет триггером для одного человека, для другого может пройти незамеченным. При этом триггером может стать буквально что угодно.

Виды триггеров:

- **Эмоциональный триггер** – вызывает чувство страха, тревоги, грусти или раздражения.
- **Поведенческий триггер** – может привести к повторению нежелательных привычек, например, курения или переедания в ситуации стресса.
- **Когнитивный триггер** – способствует возникновению автоматических мыслей, способных исказить восприятие реальности.

Простыми словами, триггер – это «кнопка», нажатие которой запускает рефлекторную реакцию. Человек может осознавать или не осознавать сам механизм запуска, однако эффект бывает довольно мощным и порой неожиданным.

Примеры триггеров:

- Определенное время: время дня, года, годовщина травмы или потери близкого;
- Место, в котором произошло травмирующее событие;
- Сенсорные раздражители: громкие звуки или крик, вкус еды, которую человек ел незадолго до происшествия, запах, физические ощущения, ассоциирующиеся с травмой;
- Харассмент или нежелательные прикосновения;
- Чтение или просмотр контента, напоминающего о травмирующем событии (жестокость в кино, новостные фото и видео);
- Ситуации, такие как людное место, бегущий человек;
- Слова, например те, что человек слышал от абьюзивных родителей;
- Ситуация, когда над человеком смеются, отвергают или игнорируют;
- Эмоции, такие как стресс, злоба, одиночество;
- Физическая боль;
- Ссора.

Встреча с триггером приводит к тому, что человек перестает присутствовать в моменте и контролировать ситуацию: триггер заставляет его действовать автоматически, подчиняться непроизвольному импульсу и вести себя определенным образом.

Первый шаг к тому, чтобы вернуть себе контроль над происходящим, — постараться взять небольшую паузу между импульсом, возникающим из-за триггерного события, и своей реакцией.

Осознать импульс, сделать выбор, как себя вести, и только после этого действовать. Маршалл Голдсмит в книге «Триггеры» описывает это как **переход от схемы «Триггер → Реакция» к схеме «Триггер → Импульс, Осознание, Выбор → Поведение».**

Триггерное состояние и его признаки:

- **Изменения в поведении:** внезапные вспышки плача, избегание определенных тем или ситуаций, ухудшение академических результатов, проблемы с концентрацией внимания, социальная изоляция.
- **Физические симптомы:** головные боли, боли в животе, напряжение в мышцах, дрожь в руках, покраснение, потливость, тремор.
- **Эмоциональные симптомы:** резкий всплеск эмоций: страх, злость, печаль, раздражение.
- **Вербальные проявления:** комментарии о прошлом травматическом опыте, выражение страха, тревоги или беспокойства.

Важно понимать, что триггер – это не синоним слабости, а нормальный механизм, заложенный в человеческую психику для защиты и выживания. Он помогает быстро реагировать на потенциально опасные ситуации. Проблема возникает, когда триггерная реакция запускается «по ложной тревоге» или если она настолько сильна, что мешает повседневной жизни.

Избегание триггеров во время преподавания

Важно учитывать, что у участников образовательного процесса могут быть разные переживания и уровень чувствительности к определенным темам. Поэтому преподаватель/тренер должен проявлять гибкость и учитывать индивидуальные особенности каждого участника, чтобы создать максимально комфортную и безопасную среду.

Индивидуальный подход

Преподавателю/тренеру необходимо учитывать индивидуальные потребности и эмоциональное состояние участников. Для этого важно создать атмосферу доверия и поддержки, где участники могут открыто говорить о своих переживаниях, страхах и возможных триггерах. Возможность делиться своими эмоциями в безопасной обстановке помогает снизить уровень тревожности и способствует лучшему восприятию учебного материала. Важно предоставить участникам право на выбор: они могут самостоятельно решать, хотят ли принимать участие в конкретных образовательных активностях или обсуждениях, без давления и принуждения.

Изменение тем и содержания

Перед началом образовательных занятий преподавателю/тренеру следует тщательно анализировать материалы и темы, чтобы заранее выявить потенциально триггерные моменты. Если определенная тема может вызвать негативные реакции, важно адаптировать способ ее изложения, чтобы минимизировать возможные риски. В некоторых случаях для участников, которым сложно обсуждать определенные вопросы, можно предложить альтернативные задания, позволяющие проработать материал в менее эмоционально напряженной форме.

Преподаватель/тренер должен также быть готовым к тому, что триггерные реакции могут возникнуть неожиданно, и важно уметь оперативно реагировать на ситуацию, предлагая участникам возможность временного выхода из дискуссии или смены формата занятия, выполнения техник самоуспокоения. Открытость к диалогу, гибкость в подходах и эмпатия помогут избежать ретравматизации и создать образовательную среду, способствующую безопасному обучению и личностному росту участников.

Первая психологическая помощь



Так же, как важно, чтобы провайдеры гражданского образования умели оказывать первую медицинскую помощь, необходимо, чтобы они владели навыками первой психологической помощи. В современном мире, особенно во время вооруженных конфликтов, политических кризисов, природных и социальных потрясений, участники образовательного процесса могут оказаться в ситуации только что пережитого или текущего тяжелого кризисного события. Применение средств первой психологической помощи может предотвратить обострение проблем и их переход в хроническую стадию.

Первая психологическая помощь (ППП) — это совокупность мер общечеловеческой поддержки и практической помощи ближним, которые испытывают страдания и нуждаются в поддержке.

В обобщенном смысле ППП заключается в:

- формировании ощущения безопасности, связи с другими людьми, спокойствия и надежды;
- предоставлении доступа к социальной, физической и эмоциональной поддержке;
- укреплении веры в возможность помочь себе и окружающим.

ППП включает следующие аспекты:

- ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки;
- оценка потребностей и проблем;
- помощь в удовлетворении насущных нужд (например, обеспечение комфорта в образовательной среде, доступность воды, перерывов, тишины, безопасного пространства);
- умение выслушивать людей, но не принуждая их говорить;
- умение утешить и помочь человеку успокоиться;
- помощь в установлении связи с соответствующими службами поддержки (например, психологическая, социальная или правовая помощь);
- защита от дальнейшего вреда, включая предотвращение ретравматизации в образовательной среде.

Что не является ППП

- Это не помощь, оказываемая только специалистами. ППП могут оказывать и педагоги, и тренеры, которые прошли подготовку.
- Это не профессиональная психологическая консультация. Ее цель – создать поддержку, а не глубинную проработку травмы.
- Это не принуждение к разговору. Человека нельзя заставлять делиться переживаниями, но важно дать возможность быть услышанным.
- Это не детальный разбор травматического опыта. Важно помочь человеку восстановить чувство безопасности, а не анализировать травмирующие события.

Когда и кому необходима ППП

ППП предназначена для людей, находящихся в состоянии стресса в результате недавно пережитого или текущего кризисного события. Однако не каждый человек, переживший кризис, нуждается в ППП или готов ее принять. Важно уважать выбор людей и не навязывать помощь тем, кто в данный момент не хочет ее получать.

Некоторые люди могут нуждаться в более серьезной помощи, чем ППП. В таких случаях важно уметь распознать границы своих возможностей и привлечь к работе специалистов (медицинских работников, психологов, социальных работников).

Люди, которым необходима срочная профессиональная помощь:

- с тяжелыми физическими травмами, требующими экстренной медицинской помощи;
- в расстроенном психическом состоянии, не позволяющем заботиться о себе или окружающих;
- имеющие выраженные признаки суицидального риска или агрессии;
- демонстрирующие дезориентацию, сильную тревожность, панические атаки.

Хотя люди могут нуждаться в помощи и поддержке в течение длительного времени после кризисного события, ППП предназначена для поддержки тех, кто только что от него пострадал.. Вы можете оказать ППП, когда впервые вступаете в контакт с людьми, находящимися в состоянии дистресса.

Обычно это происходит во время или сразу после происшествия, но иногда – через несколько дней или недель, в зависимости от того, как долго продолжалось событие и насколько травмирующим оно являлось.

ППП можно оказывать в любом достаточно безопасном месте – непосредственно на месте происшествия, если речь идет об отдельном несчастном случае, или в местах оказания помощи пострадавшим, например, в медицинских учреждениях, приютах и лагерях беженцев, школах или пунктах распределения продуктов питания или других видов помощи. В идеале старайтесь оказывать ППП там, где при необходимости можно поговорить с человеком без помех со стороны окружающих.

В кризисных ситуациях часто возникает хаос, и необходимо срочно действовать. Однако, прежде чем попасть на место, где произошло кризисное событие, постарайтесь получить точную информацию о ситуации. Получите ответы на перечисленные ниже вопросы:

1. Кризисная ситуация

- Что случилось?
- Когда и где это произошло?
- Какова вероятная численность пострадавших и кто они?

2. Доступная помощь и поддержка

- Кто отвечает за удовлетворение основных нужд: оказание экстренной медицинской помощи, раздачу продуктов питания и воды, предоставление крова, розыск членов семьи?
- Где и как люди могут получить такую поддержку?
- Кто еще оказывает помощь? Участвует ли местное население в принятии мер реагирования?

3. Угрозы безопасности

- Завершилось ли кризисное событие или оно все еще продолжается – например, повторные толчки (афтершоки) при землетрясении, эскалация вооруженного конфликта?
- Какие опасности могут подстерегать: боевики, мины, разрушенная инфраструктура?
- Есть ли зоны, которых следует избегать из соображений безопасности (например, где имеется явный физический риск) или куда вам запрещен доступ?

Ответы на эти важные подготовительные вопросы помогут вам разобраться в ситуации, чтобы более эффективно оказывать ППП и знать, как обеспечить свою безопасность.

Три основных принципа оказания ППП – наблюдать, слушать и направлять.

Эти принципы помогут вам правильно оценить кризисную ситуацию и обеспечить свою безопасность на месте происшествия, найти подход к пострадавшим, понять, что им необходимо, и направить их туда, где они смогут получить практическую помощь и информацию.

Наблюдать

В кризисной ситуации условия могут быстро меняться. Ситуация на месте происшествия часто отличается от предварительно полученной информации. Таким образом, прежде чем предлагать помощь, важно затратить некоторое время – хотя бы несколько минут – на то, чтобы оценить обстановку.

Проверьте условия безопасности

Если вы оказались в кризисной ситуации внезапно, не имея времени на подготовку, можно просто оглядеться вокруг. Эти несколько минут позволят вам сохранить спокойствие, не подвергать себя опасности и подумать, прежде чем действовать. Если вы не уверены, что находиться в очаге кризиса безопасно, оставайтесь за его пределами и постарайтесь добиться помощи для тех, кто в ней нуждается.

Проверьте, есть ли люди, нуждающиеся в экстренной медицинской помощи или в особой заботе и защите

Помните, вы можете оказать первую помощь только в том случае, если прошли специальный курс обучения. Старайтесь добиться помощи для тех людей, которые нуждаются в особой поддержке (дети, люди пожилого возраста, люди с инвалидностью и т. д.) или перенаправьте их в пункты предоставления помощи.

Проверьте, есть ли люди в состоянии тяжелого дистресса

Проанализируйте, есть ли на месте люди, которые переживают острые реакции на стресс – агрессивны, выглядят подавленными, не в состоянии передвигаться или находятся в шоке – кому необходима ППП и как им помочь.

В такой помощи могут нуждаться не только пострадавшие, но и сопровождающие лица, которые физически (возможно, на первый взгляд) не пострадали, а также свидетели происшествия, например, случайные прохожие. Не оставляйте людей с тяжелыми стрессовыми реакциями наедине, окажите ППП, будьте рядом до тех пор, пока их состояние не улучшится или пока вы не сможете заручиться помощью специалистов.

Слушать

Очень важно, как вы общаетесь с человеком, который находится в состоянии стресса. Сохраняя спокойствие и проявляя понимание, вы помогаете пострадавшим ощутить себя в безопасности, почувствовать, что их защищают, понимают, уважают и заботятся о них должным образом. Люди, пережившие стрессовую ситуацию, возможно, захотят рассказать вам, что с ними произошло. Однако важно не принуждать их рассказывать о пережитом. При этом для них может быть важно, чтобы вы оставались рядом, пусть и молча. Скажите, что будете поблизости на случай, если потребуется помощь или поддержка, предложите практическую помощь, например, еду или стакан воды.

Установите контакт

Представьтесь – скажите, кто вы и какие функции выполняете. Сообщите, что вы здесь, чтобы помочь, или что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.

Убедитесь, что человек чувствует себя в безопасности

Беседу лучше проводить в безопасном, изолированном месте.

Проинформируйте о конфиденциальности

Спросите, чем помочь

Хотя некоторые потребности могут быть очевидными, например, в одежде, тем не менее, всегда спрашивайте у пострадавших, что им нужно и какие у них проблемы.

Спросите человека, хочет ли он поговорить о том, что ему пришлось пережить, о его опасениях и чувствах

Внимательно выслушайте его, постарайтесь успокоить, сказав, что его реакции нормальны, и убедитесь, что он не останется в одиночестве. Если он не хочет говорить, просто оставайтесь рядом.

Спросите, есть ли кто-то, кто может позаботиться о нем, или кто-то, с кем можно поговорить дома.

Направлять

Направить людей туда, где им предоставят практическую помощь, – одна из основных целей ППП. Помните, что ППП – зачастую единовременное вмешательство, и вы можете находиться рядом с пострадавшими только короткое время. Для дальнейшего восстановления они должны применять собственные умения справляться с жизненной ситуацией. Помогите людям оказать помощь самим себе и восстановить контроль над ситуацией.

Базовые потребности

Такие как жилье, пища, вода и санитарные удобства. Сразу же после кризисного события постарайтесь помочь пострадавшим удовлетворить их первоочередные нужды, такие как пища, вода, кров и санитарные удобства. Узнайте, что конкретно необходимо: медицинская помощь, одежда или приспособления для кормления младенцев (соски, бутылочки), медицинская помощь в случае травм или при хронических заболеваниях. Людей, находящихся в состоянии стресса, переполняют тревога и страх. Помогите им проанализировать свои насущные потребности, определить самые первоочередные и удовлетворить их. Возможность решить хотя бы часть вопросов дает человеку чувство контроля над ситуацией и укрепляет его способность справляться с трудностями.

Ясная и достоверная информация о происшествии и доступных службах помощи

Предоставьте информацию о событии, о том, где и как получить конкретную помощь. Люди, пережившие кризисную ситуацию, хотят получить точную информацию:

- а) о случившемся;
- б) о своих близких или других пострадавших;
- в) о своей безопасности;
- г) о своих правах;
- д) о том, как можно получить помощь и самое необходимое.

Постарайтесь направить их туда, где они могут получить доступную помощь

Сразу же после кризисного события получить точную информацию бывает сложно, кроме того, ситуация может меняться. Вероятно, ответить на все вопросы сразу не удастся, но по возможности постарайтесь узнать, где и когда можно получить достоверные сведения о ситуации на данный момент, сведения относительно безопасности, о предоставляемой помощи, а также о местонахождении и состоянии пропавших или раненых.

Если на месте оказывается помощь (медицинская, по розыску родственников, предоставляется кров, раздаются продукты питания), убедитесь, что люди знают об этом и могут ее получить. Убедитесь, что уязвимые люди также знают о предоставляемой помощи.

Общение с членами семьи, с друзьями и получение социальной поддержки

Помогите связаться с близкими. Как показывает опыт, люди, получившие своевременную социальную поддержку, после кризиса лучше справляются с трудностями. Поэтому помогайте людям связаться с близкими – это важная часть оказания ППП. Помогите членам семьи держаться вместе, а детям – не разлучаться с родителями и близкими или предоставьте им возможность связаться с друзьями и родственниками, которые могут их поддержать, например, позвонить по телефону. Если из слов человека вам становится ясно, что ему мог бы помочь религиозный обряд или поддержка со стороны священнослужителей, помогите ему связаться с его духовным сообществом. Соберите пострадавших вместе, чтобы они могли помогать друг другу. Например, попросите человека помочь позаботиться о стариках или помогите одиноким людям связаться с другими членами сообщества.

Обратная связь

Договоритесь о том, как вы будете поддерживать связь (по телефону, визиты, встречи в группах), договоритесь о графике встреч, если нужно. Обменяйтесь контактными данными и зафиксируйте место нахождения пострадавшего в настоящее время, будет ли меняться его местонахождение, если да – то как его найти.

Техники успокоения и поддержки в гражданском образовании



Стресс мобилизует ресурсы организма, но в то же время длительное напряжение извне приводит к истощению сил, уменьшению сопротивляемости, частым болезням и нарушениям психики. Следовательно, все большую значимость приобретают навыки расслабления и борьбы со стрессом.

Когда мы находимся в эпицентре тревоги, флешбэка или панической атаки, наши лобные доли упорно отказываются работать. Мы чувствуем, будто просто невозможно сфокусироваться или ясно размышлять о чем бы то ни было, и иногда наши мысли проносятся так быстро и превращаются в такую кашу, что за ними просто нереально уследить. Нам начинает казаться, что все происходящее вокруг будто в тумане, или, когда кто-то несколько минут разговаривал с нами, мы вдруг понимаем, что понятия не имеем, о чем он только что говорил.

Иногда мы ощущаем себя парализованными или как будто замороженными, не в состоянии сделать даже малейшее движение или вымолвить хоть слово. Такое может случиться с нами в том числе и тогда, когда мы испытываем слишком интенсивные эмоции – например, чувство покинутости, обиды, безнадежности, страха или безысходности.

Все это может происходить и во время мероприятия в сфере гражданского образования. Как провайдеры гражданского образования вы можете помочь и поддержать участников своего мероприятия. Для этого стоит знать базовые техники успокоения и поддержки, чтобы предложить их тем, кому они могут помочь.

Визуализация приятных образов

Умение фантазировать может стать прекрасной возможностью для расслабления. Попробуйте устроиться поудобнее и на минуту погрузиться в образы, предложенные ниже:

- Можете ли вы представить летний луг и как легкий ветерок колышет травы и цветы?
- Можете ли вы представить, как плывут облака, переливаясь в лучах рассветного солнца?
- Можете ли вы представить себя в гамаке в укромном уголке сада?
- Можете ли вы представить побережье водохранилища в ясный день, представить звуки волн, которые накатываются на берег?
- Можете ли вы представить, как гладите котенка по мягкой шерсти?

Будет полезным отслеживать свои ощущения после выполнения упражнения, а также представлять те сцены, которые ассоциируются у вас с покоем и гармонией (помимо предложенного списка). Критериев правильности выполнения упражнения нет, ведь воображение – это проявление индивидуальности.

Дыхательная гимнастика

Дыхание – это обычно бессознательный процесс. Во время стресса дыхание само по себе учащается, что провоцирует ускорение пульса, повышение давления и может спровоцировать приступ беспокойства.

- **Мобилизующее дыхание:** сделайте глубокий вдох (около 4 сек.), задержите дыхание на 2 секунды, а затем – энергичный, громкий и короткий выдох (2 сек.).
- **Успокаивающее дыхание:** медленно вдохните через нос (4 сек.), сделайте паузу на 2 секунды, а затем выдыхайте в течение 8 секунд.

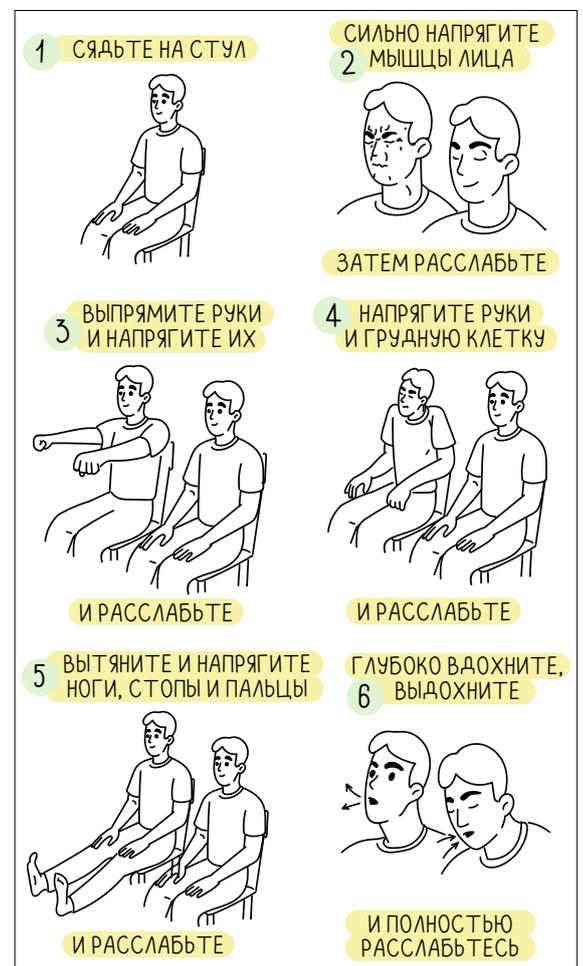
Творческое выражение

Найдите способ выразить свои чувства через творчество. Попробуйте рисование или раскрашивание, лепку из пластилина или глины, написание стихов или рассказов, игру на музыкальном инструменте или пение. Это упражнение не предполагает идеального результата, тут важен сам процесс.

Один из действенных способов борьбы со стрессом – произвольные танцевальные движения под любимую музыку. Вместе с энергией выплескиваются переживания, страхи, волнение.

Мышечная релаксация

Эффект упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения. Например, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.



Заземление

Данная техника поможет снять напряжение, переключить внимание с навязчивой мысли и успокоиться, то есть перевести фокус с тревожных мыслей на реальность.



НАЗОВИТЕ:

				
<p>5 ПЯТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ ВИДИТЕ ВОКРУГ СЕБЯ</p>	<p>4 ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОТРОГАТЬ</p>	<p>3 ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ УСЛЫШАТЬ</p>	<p>2 ДВЕ ВЕЩИ, ЗАПАХ КОТОРЫХ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ</p>	<p>1 ТО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОПРОБОВАТЬ</p>

Когнитивные нагрузки (отвлеките мозг)

- Сыграйте с собой в игру "Категории": выберите категорию, например, цвет, животные, еда, и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с А, Б, В и т. д.
- Выберите форму (треугольник, круг, квадрат) и попробуйте найти все объекты этой формы вокруг вас. То же самое можно проделать и с цветами – например, найти все предметы зеленого цвета в комнате.

Комплексная техника «Четыре стихии» (самопомощь EMDR)

- «Земля»** поможет ощутить себя в безопасности. Для этого поставьте обе ноги на землю, почувствуйте поддержку стула, на котором сидите, и сконцентрируйтесь на вещах, которые вас окружают. Также могут использоваться телесные техники.
- «Воздух»** помогает сосредоточиться с помощью дыхательного упражнения. Например, можно использовать «дыхание по телефону»: берем смартфон и делаем выдох, проводя пальцем по длинной стороне экрана. Поворачиваем телефон, делаем паузу и вдыхаем, двигая палец по короткой стороне. Так несколько раз. Если нет телефона, можно смотреть на что-то прямоугольное – дверь или окно.

- **«Вода»** позволит переключиться на расслабление. Во время стресса во рту часто появляется ощущение сухости, поэтому нужно стимулировать выработку слюны, например, представляя вкус лимона и двигая языком. Таким образом подключается пищеварение, что в свою очередь способствует расслаблению.
- **«Огонь»** окончательно настроит на позитивные ощущения. Представьте себе приятный образ или безопасное место, найдите внутри себя положительные чувства и двигайтесь в сторону этого источника света.

Ведение дневника

Выделите 10–15 минут в день для записи своих мыслей и чувств. Вы можете:

- описывать события дня и свою реакцию на них;
- записывать страхи и тревоги;
- отмечать моменты, когда вы чувствовали себя сильными или спокойными.

Регулярное ведение дневника позволяет отслеживать прогресс терапии и увидеть повторяющиеся модели поведения, нуждающиеся в корректировке.

Создание «безопасного места»

Представьте место, где чувствуете себя полностью под защитой и в спокойствии. Это может быть вполне реальное или воображаемое место. Детально опишите его: что видите, слышите, чувствуете, какие запахи ощущаете. Практикуйте визуализацию этого места каждый день, чтобы легко обращаться к этому образу в моменты стресса.

Результат будет лучше, если у вас будет опыт регулярного применения подобных упражнений.

Владение техниками успокоения и поддержки позволяет провайдерам гражданского образования не только поддерживать свое внутреннее равновесие, но и эффективно помогать учащимся справляться с эмоциональным напряжением.

Использование техник заземления, дыхательных практик, когнитивных нагрузок и творческого самовыражения в образовательном процессе может способствовать снижению уровня стресса у участников, повышению их концентрации и мотивации к обучению. Преподаватель/тренер, который умеет замечать признаки тревожности, стресса или панической атаки у участников, может своевременно предложить простые и действенные упражнения, позволяя участникам образовательного процесса вернуть контроль над своими эмоциями и продолжить обучение в комфортной обстановке.

Кроме того, методы визуализации, ведение дневника и упражнения на релаксацию могут быть встроены в процесс обучения в качестве элементов разминки или завершения занятий, помогая создавать доверительную атмосферу и повышая эффективность усвоения материала. Применение таких техник особенно важно в условиях вооруженных конфликтов, политических кризисов и других нестабильных ситуаций, когда участники образовательных программ нуждаются в дополнительной психологической поддержке.

Таким образом, владение этими инструментами не только делает образовательный процесс более доступным и инклюзивным, но и позволяет преподавателям/тренерам выступать в роли опорных фигур, которые помогают участникам не только учиться, но и осваивать навыки эмоциональной регуляции, столь необходимые в современном мире.

Выгорание у провайдеров гражданского образования



Работа в гражданском образовании с людьми, пережившими травму, эмоционально и психологически напряженная и может привести к выгоранию. Термин был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году. **Синдром эмоционального выгорания** — это физическое, эмоциональное и умственное истощение, при котором нарушается продуктивность в работе, появляются усталость, бессонница, подверженность заболеваниям.

Синдрому чаще подвержены люди, которые работают в помогающих профессиях: врачи, социальные работники, психологи, карьерные консультанты, HR-специалисты, педагоги (в том числе провайдеры гражданского образования). Специалисты данных профессий постоянно сталкиваются с негативными переживаниями своих клиентов и пациентов, в той или иной степени вовлекаются в них. Люди, выбирающие работу с большим количеством общения, чаще находятся в ситуации длительного стресса из-за необходимости постоянно контролировать себя.

Причин, ведущих к возникновению синдрома у провайдеров гражданского образования, много. Основной причиной выгорания является эмоциональная перегрузка, вызванная взаимоотношениями между провайдером и участниками образовательного процесса. Опасность таких взаимоотношений в том, что профессионалы имеют дело с чужими проблемами, несущими в себе отрицательный эмоциональный заряд. Такая ситуация переживается как длительно воздействующий стресс и проявляется в изменении отношения к себе и другим на негативное.

На возникновение и развитие выгорания сильно влияют особенности наших реакций на стресс, а также:

- **Эмоциональная вовлеченность.** Взаимодействуя с людьми, пережившими травмы, провайдеры гражданского образования чувствуют глубокое эмоциональное вовлечение.
- **Постоянный контроль ситуации.** Обеспечение безопасности участников мероприятий, высокий уровень эмпатии и контроль своих реакций создают дополнительное напряжение.
- **Завышенные ожидания и высокий уровень ответственности.** Провайдеры гражданского образования нередко берут на себя слишком многое, ожидая, что смогут решить или облегчить множество проблем участников.
- **Отсутствие поддержки и ресурсов.** Недостаток поддержки, а также перегрузка административной работой могут усилить нагрузку.

Симптомы эмоционального выгорания

У синдрома эмоционального выгорания широкая симптоматика. Выделяют пять групп симптомов:

- 1. Эмоциональные:** пессимизм, цинизм, раздражительность, тревога.
- 2. Физические:** истощение, бессонница, скачки давления, быстрая утомляемость.
- 3. Поведенческие:** переработки, отсутствие аппетита, вредные привычки, частые травмы.
- 4. Когнитивные:** снижение интереса к идеям, апатия, предпочтение шаблонов, формальность.
- 5. Социальные:** снижение интереса к хобби, ухудшение взаимоотношений с близкими, ощущение изоляции.

Фазы выгорания

Выгорание развивается постепенно и проходит через несколько фаз:

Фаза напряжения

Осознание психотравмирующих моментов профессиональной деятельности. Усиливается общая раздражительность, начинается недовольство собой, профессией, должностью и функциями. Появляется чувство отчаяния, тревожности.

Фаза сопротивления

Включается экономия эмоций — выборочное эмоциональное реагирование в рабочих контактах, в зависимости от настроения. Возникает желание оправдать отсутствие эмоционального включения или негативное отношение к участникам и партнерам.

Фаза истощения

Происходит падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

Последствия эмоционального выгорания могут быть разрушительными: может начаться деформация личности с изменением системы ценностей. Однако его возникновение можно и нужно предотвращать. Основная цель профилактики и преодоления синдрома — повышение уровня стрессоустойчивости. Для этого важно накапливать и своевременно использовать ресурсы.

У каждого из нас есть свой объем ресурсов, который расходуется при встрече со стрессом. К ресурсам относятся: оптимизм, ощущение контроля над ситуацией, коммуникабельность, самоэффективность. А вот перфекционизм, негативное отношение к себе и другим, низкая самооценка, обесценивание достижений, наоборот, усиливают восприимчивость к стрессу и отнимают силы в борьбе с ним.

Как избежать выгорания и сохранить психический баланс

Развитие навыков саморефлексии и осознанности

Регулярная рефлексия помогает отслеживать собственные эмоции и состояния (ведение дневника, выделение времени для ежедневного анализа мыслей и эмоций).

Защита личных границ

Четкие личные границы помогают избежать переноса эмоционального напряжения участников на себя.

Регулярный отдых и восстановление

Физический и психический отдых важен для поддержания баланса. Для этого можно использовать дыхательные упражнения, медитацию, физическую активность.

Поддержка коллег и участие в интервизии и/или супервизии

Работа с супервизором или участие в группах поддержки помогают снизить эмоциональное напряжение, сделать возможным обсуждение сложных ситуаций с коллегами и получить объективный взгляд.

Фокусировка на достижениях, а не на трудностях

Признание собственных успехов (например, ведение дневника достижений) помогает увидеть положительные результаты своей работы и не заикливаться на сложностях.

Забота о физическом здоровье

Регулярные физические упражнения, здоровый сон и правильное питание укрепляют устойчивость к стрессу и повышают уровень энергии.

Осознанная работа с эмоциональными реакциями

Если тема вызывает сильный эмоциональный отклик, важно делать небольшие перерывы и практиковать техники стабилизации, например, дыхательные упражнения.

Провайдеры гражданского образования должны быть информированы о причинах, последствиях и признаках эмоционального выгорания с момента знакомства с профессией. Желательно, чтобы эта информация предоставлялась регулярно, что поможет минимизировать риск выгорания.

Наиболее эффективной является профилактика эмоционального выгорания на ранних этапах. В случае тяжелого выгорания сотруднику следует на какое-то время отказаться от работы и полноценно отдохнуть. Желательно обратиться за поддержкой к специалисту: психологу или психотерапевту.

Профилактическими мерами по предотвращению эмоционального выгорания могут быть следующие условия организации деятельности:

- Специалист не должен долго оставаться один на один со своей профессиональной или личной проблемой; у него всегда должна быть возможность обратиться за помощью, советом и содействием к коллегам.
- Важна общая дружеская атмосфера поддержки и взаимопонимания внутри команды.
- Выгоранию препятствует постоянное осознание процесса работы, участие в нем и развитие профессиональных качеств.
- Создание и внедрение обучающих программ по преодолению выгорания и программ развития, направленных на повышение информированности, раскрытие творческого потенциала работника и повышение его самооценки.

Провайдером гражданского образования важно научиться позитивно относиться к происходящим событиям в своей жизни, чтобы уменьшить риск возникновения эмоционального выгорания. Для этого необходимо сфокусироваться на результате, обращая внимание на то, какие преимущества можно получить и чему можно научиться в сложившейся ситуации, а не на ощущении беспомощности и поиске виновных.

Также существует еще один способ защиты от эмоционального выгорания – коммуникация. Однако важно, чтобы общение было искренним и эмоционально насыщенным, чтобы человек чувствовал поддержку и защиту со стороны собеседника. Пустое и неинтересное общение не только не изменит ситуацию, но, возможно, даже усугубит ее.

Забота о себе, как часть работы преподавателей/тренеров, помогает предотвратить выгорание, сохранить мотивацию и удовлетворение от работы, а также повышает эффективность деятельности провайдеров гражданского образования при взаимодействии с людьми, пережившими травму.

Эмоциональное выгорание – серьезная проблема, особенно для провайдеров гражданского образования, которые работают с людьми, пережившими травму. Однако его можно предотвратить, если осознанно подходить к управлению стрессом, выстраивать личные границы, развивать навыки саморефлексии и заботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье. Забота о себе как часть профессиональной деятельности помогает сохранить мотивацию, удовлетворение от работы и эффективность при взаимодействии с участниками образовательных программ.

Послесловие

Подход, информированный о травме, в гражданском образовании — это не просто набор методик и рекомендаций, а фундаментальная философия обучения, основанная на понимании влияния травмы на человека и создание среды, способствующей его восстановлению и развитию.

В этом пособии мы рассмотрели ключевые аспекты подхода, информированного о травме, его влияние на образовательный процесс и предложили практические стратегии, которые помогут преподавателям, тренерам и провайдером гражданского образования эффективнее работать с людьми, пережившими травматический опыт.

Применение этих знаний на практике требует гибкости, внимательности и постоянного самосовершенствования. Важно понимать, что каждый участник образовательного процесса уникален, а потому универсальных решений не существует. Однако принципы доверия, заботы и уважения к личным границам всегда должны оставаться приоритетными.

Этот материал — не конечная точка, а приглашение к дальнейшему изучению, рефлексии и развитию. Мы надеемся, что представленные рекомендации помогут вам не только выстраивать эффективные образовательные стратегии, но и сделать ваш вклад в гражданское образование более глубоким и значимым. В конечном счете, только в атмосфере поддержки, уважения и понимания мы можем создать условия для устойчивых позитивных изменений как на индивидуальном, так и на общественном уровне.

Пусть ваша работа приносит не только знания, но и ощущение безопасности, надежды и возможностей для роста всем, кто в этом нуждается.

С уважением,
авторский коллектив

Использованные источники

На украинском языке:

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-pidkhodu-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

На английском языке:

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.

Психологическая травма — это не диагноз, а линза, через которую мы можем смотреть, что происходит с людьми, вовлеченными в образовательный процесс. Важно смотреть на переживших травматичные события людей через эту линзу, а не навешивать на них дополнительные ярлыки и стереотипы. Если использовать эту линзу, то это приведет к изменениям как в тех, кто обучается, так и в нас самих. Практики, основанные на подходе, информированном о травме, — это линзы, которые помогают лучше адаптировать процесс обучения. Это точка отсчета, которая делает образование более инклюзивным для всех участников образовательного процесса.

