

Підтримка українських вчителів та учнів

Наведені нижче перекладені матеріали є відкритими освітніми ресурсами. Ми рекомендуємо контекстуалізацію *спільно* з вчителями для забезпечення їх найефективнішого використання.

Хоча ці відкриті освітні ресурси доступні безкоштовно, ми просимо користувачів дотримуватися [міжнародної ліцензії Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0](#), яка дозволяє некомерційне використання цього ресурсу за умови зазначення авторства. Дякуємо, що згадаєте Центр професійного навчання організації Childhood Education International в уроках, на сайті курсу чи будь-де, де це джерело стало вам у пригоді.

Центр професійного навчання може надати підтримку та рекомендації щодо використання цих матеріалів, зокрема щодо того, як найкраще контекстуалізувати матеріал, сприяти професійному розвитку, оцінювати вплив і результати або іншим чином підтримувати викладання та навчання. Центр професійного навчання пропонує ці варіанти з окремою оплатою за кожну послугу залежно від характеристик проєкту.

Будь ласка, зв'яжіться з нами, якщо ви зацікавлені в додаткових послугах для підтримки впровадження: Доктор Діана Д. Вулліс, директорка Центру професійного навчання, dwoolis@ceinternational1892.org

View Live Online Course in English here:

<https://learning.ceinternational1892.org/learn/ce-internationals-introduction-trauma-informed-med-practices>

Вступ до травма-інформованих практик



Вимоги до Часу:

- В середньому для проходження цього вступного курсу знадобиться 1-2 години.
- Темп проходження курсу Ви визначаєте самостійно, тому Ви можете витрати стільки часу, скільки Вам потрібно, або скільки дозволяє Ваш розклад.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#)



Відстеження Вашого професійного зростання:

- Ми рекомендуємо вести журнал курсу: він міститиме нові знання, а також слугуватиме інструментом рефлексії, який допоможе відслідковувати власні розмірковування під час проходження наших курсів.
- Після успішного завершення курсу Ви отримаєте сертифікат учасника.

Цілі навчання:

Після закінчення курсу Ви:

- Будете мати робоче розуміння того, що таке травма, і чому важливо про це знати
- Зможете визначати різні види травм
- Будете розуміти, чому піклування про себе є важливим компонентом травма-інформованої діяльності.

Цей курс розроблено як вступ до травма-інформованих практик. Це безкоштовний курс, оскільки ми хочемо, щоб якомога більше освітян мали доступ до нього.

Сподіваємося, що цей вступний курс надихне Вас взяти участь в поглибленому навчанні та дізнатись більше про травму, вплив травми на розвиток, а також конкретні стратегії, які Ви можете використати у формальному та неформальному навчальному середовищі, щоб підтримати дітей, які переживають травматичний досвід. Вас може зацікавити наступний курс про [Розуміння впливу травми на ранній розвиток дитини](#). Якщо Ви бажаєте отримати більше інформації про курси, які ми пропонуємо, звертайтеся до headquarters@ceinternational1892.org.

Орієнтація на платформі та у цьому мікрокурсі

Ласкаво просимо до Вступу до травма-інформованих практик! Це перша частина у серії травма-інформованих практик.

Відправною точкою ми вважаємо ВАШ контекст та ВАШ досвід. Саме це ми і пропонуємо в цьому курсі: пропозиція, яку Ви можете пристосувати до власних потреб та потреб осіб, яких Ви підтримуєте. Те, що Ви прочитаєте або побачите в цьому курсі, може відображати або не відображати Ваш практичний досвід; тому просимо Вас бути критичними під час навчання та вирішувати, які частини з запропонованих допоможуть Вам розширити свої знання та забезпечать можливості для професійного зростання у Вашій практиці. І головне, заохочуємо Вас глибоко зануритися в прикладні та рефлексійні частини курсу, тому що саме вони пропонують найкращі можливості для навчання в Вашому власному контексті, а також для розробки підходів, інструментів та зв'язків, які зможуть найкращим чином підтримати Вашу роботу та навчання Ваших учнів.



В кінці цього мікрокурсу Вас попросять заповнити коротке опитування та коротку оцінку. Це обов'язково, щоб отримати сертифікат проходження курсу.

Подивіться, будь ласка, це відео про навігацію курсом.

План модулю

Кожний модуль цієї серії складається з наступних компонентів:

- Вступ
- Дослідження
- Застосування
- Рефлексія
- Додаток

Цей підхід поступового навчання базується на принципі «від простого до складного» та дозволяє Вам використовувати попередні знання та досвід, щоб дізнатися більше про тему, перевірити припущення та знайти «теорії» практичне і, сподіваємось, трансформаційне застосування у Вашому власному унікальному робочому контексті.

Примітка: Оскільки деякі з вас, можливо, не працюють з учнями та/або в приміщенні школи або класних кімнатах, без вагань змінюйте завдання та запитання в прикладних та рефлексійних частинах курсу. Наприклад, якщо Ви не класний вчитель, змініть завдання та запитання таким чином, щоб вони відповідали Вашій ролі шкільного психолога, медсестри, адміністратора, інструктора вчителів або іншій освітній посаді.

Навігація по сайту

Відео вище містить важливу інформацію, будь ласка, подивіться його.

Більшість навігації по сайту відносно проста для розуміння. Зверніть увагу, що на кожній сторінці внизу є кнопка «попередня/наступна», яка допоможе Вам з легкістю пересуватися послідовністю сторінок курсу.

Значок «Меню» у верхньому лівому кутку цієї сторінки відкриває покажчик всіх сторінок курсу. Подивіться це відео!

Щоб дізнатися більше про цю платформу, зверніться до нашого каналу Youtube [Quick Start Tutorials](#).

- [Ваш профіль](#) (2 хвилини)
- [Ваша інформаційна панель](#) (1 хвилина)

Насолоджуйтеся навчанням!



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#)



Якщо Вам потрібна допомога

Допомога та підтримка на відстані всього одного листа від Вас. За технічною підтримкою звертайтеся до Мішеля Аллена за наступною адресою mallen@ceinternational1892.org. З питань курсу, навчання та іншої підтримки або загальних питань звертайтеся до CE International за наступною адресою headquarters@ceinternational1892.org.

Важливість піклування про себе

Перш ніж розпочати курс, важливо поговорити про піклування про себе. Піклування про себе - це важлива частина роботи з усіма дітьми, але це особливо критично для тих, хто працює з дітьми, що пережили травму.

Піклування про дітей, які пережили травму, може виснажувати фізично, розумово та емоційно. Таким чином, піклування про себе - це важливий компонент створення травма-інформованого середовища. Важливо створити набір стратегій піклування про себе, якими Ви зможете скористатися, коли Вам потрібно зробити перерву.

Під час цього курсу ми попросимо Вас виділити час, щоб подумати про те, як Ви можете подбати про себе. Ми будемо практикувати техніки піклування про себе, щоб допомогти Вам сформуванню власний репертуар стратегій. Будь ласка, приділіть певний час визначенню видів діяльності, які зможуть підтримати Вас в моменти стресу.

Вступ

Незважаючи на те, що дослідження поширеності травми досить обмежені, деякі дослідження показують, що не менше 70% респондентів пережили принаймні одну травматичну подію, а 30% пережили чотири чи більше травматичних подій.

Інші дослідження виявили, що 75 мільйонів дітей не ходять до школи через кризу — багато через травматичні події, такі як конфлікт або природні катастрофи. Усім дітям стає все складніше вчитися, якщо вони пережили травми, і диспропорція між дівчатами та хлопцями щодо доступу до освіти під час конфлікту зростає. Травматичні події мають тривалий вплив на здатність дитини рости, вчитися та розвиватися. Таким чином, їх позбавляють основних прав людини, включаючи право на освіту.

Дітям, що пережили травму, потрібні опікуни, які розуміють травму та вплив, який вона може мати на їхній вразливий мозок, що розвивається, та їхнє фізичне тіло. Щоб діти змогли зцілитися, їм вкрай необхідно мати турботливих та відповідальних опікунів.



В цьому курсі ми надамо огляд травми та її впливу на дітей, а також огляд стратегій, які допоможуть впоратися з та зцілитися від травми. В наступних курсах ми більш детально розглянемо травму та те, що Ви можете зробити, щоб підтримати та подбати про дітей, які пережили травму.

Ви можете зробити величезний внесок, допомагаючи дітям зрозуміти їхні травми і потім підтримуючи їх у процесі зцілення.

В цьому курсі Ви дізнаєтеся про стрес та травму.

Мовні питання.

Ключові терміни для

цього мікрокурсу:

- Стрес
- Травма
- Травма-інформована освіта
- Травма-інформоване піклування
- Піклування про себе

Перш ніж продовжити . . .

Ми хочемо допомогти Вам почуватися безпечно та комфортно. Ми будемо обговорювати складні теми. Розмови про травму, зокрема, коли це стосується дітей, можуть змусити нас почуватися дуже незручно.

Думати про негативні речі, які трапляються з маленькими дітьми, може бути важко. Таким чином, вкрай важливо, щоб, розглядаючи теми курсу, Ви дбали про себе. Ви можете відчути, що реагуєте на зміст емоційно або негативно, коли Вам доводиться думати про травму. В такому випадку, Вам потрібно правильно визначити темп свого навчання та робити перерви, щоб впоратися зі своїми почуттями.

Підіть на прогулянку або просто зробіть кілька глибоких вдихів, щоб розслабитися. Ви можете виявити, що розмова з людиною, яка підтримує Вас, наприклад, з близьким



другом, партнером або вчителем, може допомогти Вам зрозуміти і полегшити свої почуття. Як тільки Ви це зробите, Ви можете повертатися до курсу та продовжувати навчання.

Якщо з'являються сильні почуття або важкі спогади, Вам слід звернутися до фахівця, який зможе допомогти Вам впоратися з емоціями (Ви можете звернутися до Червоного Хреста <https://www.icrc.org/en/contact#worldwide-contacts>; 1-800-733-2767).

Дослідження: Що таке стрес?

Оскільки мозок дитини продовжує розвиватися, травми можуть значною мірою впливати на дітей, починаючи від раннього дитинства і до пізнього підліткового віку. Багато дорослих вважають, що немовлята та дуже маленькі діти не пам'ятають про свої переживання в такому віці, що вони «природньо стійкі», і тому травматичні події їм не зашкодять. Насправді деякі немовлята та діти постійно спостерігають за та вбирають в себе оточення. Травматичні переживання в дуже молодому віці можуть зберігатися в підсвідомих спогадах, які можуть впливати на людину протягом усього її життя.

Травматичний досвід може переповнювати дитину сплутаними або негативними емоціями, а також приголомшувати дорослих, яким довірено надавати дітям якісне піклування та догляд. Отже опікуни повинні навчитися, як вони можуть найкращим чином підтримати дітей, про яких вони піклуються.

Дітям, які пережили травму, можуть допомогти опікуни, які:

- Знають про травму
- Розуміють вплив травми на мозок та розвиток дитини
- Використовують ключові травмоцутливі стратегії, щоб підтримувати немовлят та малюків, про яких вони піклуються.

Для початку давайте розберемося, що таке травма, та яку роль в нашому житті відіграє стрес. Ми можемо зробити це, дізнавшись насамперед про різний вплив стресу на мозок та тіло дітей.

Центр розвитку дитини при Гарвардському університеті описує три види реакції на стрес: позитивна, терпима та токсична. Ці терміни стосуються впливу систем реагування на стрес на організм, а не стресових подій чи самого досвіду.



POSITIVE STRESS	TOLERABLE STRESS	TOXIC STRESS
<p>A normal and essential part of healthy development, positive stress responses include increases in heart rate and mild elevations in stress hormone levels.</p> <p>Some situations that might trigger a positive stress response in an infant or toddler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The first day with a new caregiver • Receiving a shot at the doctor's office • Hearing a loud noise, such as thunder. 	<p>The body's alert systems activate to a greater degree as a result of more severe, longer-lasting adversity.</p> <p>For a very young child, tolerable stress could be a response to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The loss of a caregiver or pet • A scary fall on the playground • An invasive medical procedure. <p>If the increased level of stress is limited in time in response to a one-time event rather than ongoing trauma, and caring adults provide support, the child's developing brain and body will be protected from lasting damage.</p>	<p>Strong, frequent, and/or prolonged adversity results in toxic stress responses.</p> <p>For an infant or toddler, toxic stress could result from:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physical or emotional abuse • Chronic neglect • Caregiver substance abuse or mental illness • Exposure to violence • Family economic hardship, such as food or housing insecurity. <p>Toxic stress disrupts the development of children's brains and organs and increases their risk for lifelong stress-related diseases and cognitive impairment.</p>

Позитивний стрес

Позитивна реакція на стрес є суттєвою частиною здорового розвитку та включає підвищений серцевий ритм та незначне зростання рівня гормонів стресу.

Приклади ситуацій, які можуть викликати позитивну реакцію на стрес у немовляти або малюка:

- Перший день з новим опікуном
- Отримання уколу в кабінеті лікаря
- Гучний звук, наприклад, грім.

Терпимий стрес

Системи оповіщення організму активуються більшою мірою в результаті більш гострих та тривалих несприятливих обставин.

У дуже маленької дитини терпимий стрес може стати реакцією на:

- Втрату опікуна або домашньої тварини
- Моторошне падіння на ігровому майданчику
- Інвазивну медичну процедуру.

Якщо підвищення рівня стресу обмежено в часі і є реакцією на одноразову подію, а не тривалу травму, та якщо дорослі опікуни надають підтримку, мозок та тіло дитини, які розвиваються, будуть захищені від тривалих пошкоджень.



Токсичний стрес

Сильні, часті та/або тривалі несприятливі обставини призводять до токсичної реакції на стрес.

Токсичний стрес у немовляти або малюка може виникати в результаті:

- Фізичного або емоційного насильства
- Хронічного нехтування
- Зловживання психоактивними речовинами опікуном або психічного розладу у нього
- Перебування в середовищі насильства
- Економічних труднощів в родині, наприклад, відсутність продовольчої та житлової безпеки.

Токсичний стрес порушує розвиток мозку та органів дітей та підвищує ризик виникнення хронічних хвороб та когнітивних порушень, пов'язаних із стресом.

Відео «Токсичний стрес заважає здоровому розвитку»:

<https://www.youtube.com/watch?v=rVwFkcOZHJw>

Як показує відео, стрес може бути здоровою та нормальною реакцією, що попереджає нас про проблему та допомагає визначити, коли готуватись до дій. Попри це, якщо стрес виявляється довготривалим або екстремальним, він може призвести до того, що дитяча система реагування на стрес стає перевантаженою або залишається активованою занадто довго. За таких обставин стрес стає «токсичним» та може мати довгостроковий негативний вплив на розвиток та навчання дитини.

Добра новина полягає в тому, що послідовні, турботливі та чуйні опікуни можуть зменшити вплив токсичного стресу. Для дітей будь-якого віку, які переживають токсичний стрес, опікуни займають рятувальну позицію.

Коли у дітей сформовані турботливі та чуйні стосунки, вони можуть розвивати здатність справлятися з факторами стресу, який вони переживають. Однак коли діти відчувають постійний або екстремальний стрес, який не пом'якшує або не зменшує турботливий, послідовний дорослий, вони можуть переживати травматичний стрес. Травма - це психологічний та фізичний прояв підвищеного рівня стресу, який супроводжується переживанням відчутної загрози.



Дослідження: Що таке травма?

Визначення травми

Травму можна визначити як реальну чи уявну загрозу небезпеки, яка приголомшує звичайні навички людини, спрямовані на подолання труднощів, та впливає на їхнє нормальне функціонування. Ми часто описуємо травму, як дещо, що «живе в» нашому тілі. Більш детально ми поговоримо про це в наступному курсі, але важливо мати на увазі, що, подібно до стресу, переживання, осмислення та подолання дитиною травми пов'язані з реакціями нервової системи. По суті, травма є фізичною та емоційною реакцією на жакливу подію.

Гостра травма: Одноразова подія, наприклад, стихійне лихо або втрата рідної людини.

Хронічна травма: Травма, яка повторюється протягом тривалого періоду, наприклад, конфлікт або інші види загроз безпеки або військових загроз чи емоційне насильство та нехтування.

Комплексна травма: Численні випадки жорстокого поводження з дітьми, яке зазвичай здійснює дорослий, якому вони довіряють.

Розрізняють гостру, хронічну та комплексну травми.

Гостра травма стосується одноразової події, такої як стихійне лихо, майже втоплення, напад тварини або втрата близької людини. Такі події можуть мати надзвичайно негативний вплив на сенсорну систему немовлят та малюків.

Хронічна травма - це травма, яка повторюється протягом тривалого проміжку часу. Прикладами можуть бути війна, конфлікти, або інші небезпечні ситуації чи військові загрози; спостереження домашнього насильства; булінг; тривала фізична чи сексуальна експлуатація; емоційне насильство чи недогляд.

Комплексною травмою називають випадки хронічного жорстокого поводження з дітьми, включаючи емоційне насильство, відсутність належного догляду, фізичне чи сексуальне насильство, а також спостереження дитиною сцен домашнього насильства. Це є такі регулярні події, які можуть складатися з різних видів насильства і зазвичай здійснюються дорослою людиною, якій довіряють (Spinazzola et al., 2005). Вербування дітей у збройні сили або збройні угруповування та насильство з боку однолітків, вчителів або інших співробітників освіти є прикладами подій, які можуть призвести до комплексної травми. Діти, які страждають від комплексної травми мають підвищений ризик розвитку психіатричних та аддиктивних розладів; хронічного захворювання; а також ризик



юридичних, професійних та сімейних проблем, які можуть брати початок з дитинства, проходячи через підлітковий вік, тривати усе доросле життя. (ван дер Колк, 2005).

Оскільки дитяча сенсорна система ще розвивається, маленькі діти психічно не можуть перенести гострі довготривалі травми. Якщо прив'язаність і зв'язок із дорослими, від яких залежала безпека та виживання дитини розірвані, нормальний розвиток дитини може припинитися. Іншими словами, саме через залежність дитини від дорослих чи опікунів завдання забезпечення безпеки та стабільності, встановлення виховних відносин є найважливішим для пом'якшення наслідків токсичного стресу, якого зазнала дитина, та сприяння її відновленню, підвищення стресостійкості. Докладніше про те, як цього можна досягти, ми поговоримо в наступній серії тренінгів.

Два приклади складних травм

- Немовля було знайдено у своєму ліжечку в забрудненому одязі, з пляшечкою зіпсованого молока і комахами, що повзають по ньому. Незважаючи на відсутність фізичного насильства, ця дитина народилася під впливом психоактивних речовин і постраждала від фізичного та емоційного недогляду.
- 28-місячний хлопчик став свідком насильства у своїй громаді. Коли його мати вирішила втекти з громади, вони опинилися без прихистку та їжі.

Види травм (представлений у вигляді слайд-шоу в курсі)

Працюючи з маленькими дітьми, які отримали травму, необхідно розрізняти різні види травм. Для багатьох людей, перша річ, яка приходить на думку, це фізичне насильство, яке також є видом травм і про яка буде іти мова, в той час це лише один з багатьох видів травм. На наступному слайді описано види травм, перш за все тут були описані найпоширеніші види травм. Розуміння різних видів травм це перший і важливий крок для формування суспільства свідомого у питанні травм .

Фізичне насильство • Сексуальне насильство • Емоційний та фізичний недогляд
Булінг • Насильство у громаді • Катастрофи • Насильство з боку партнера
Медична травма • Травма біженця
Бідність • Історична травма

Фізичне насильство: Фізичне насильство може бути визначене як навмисне завдання фізичної шкоди дитині батьками або опікуном в результаті ударів руками, ногами, або спричинення опіку. Щороку тисячі дітей вмирають від насильства, а ті, що виживають, роками після самої події страждають від її наслідків.



Сексуальне насильство: Загальноживаного визначення терміну сексуальне насильство не існує. Проте, зазвичай вважають, що це така форма дитячого насильства, при якій доросла людина або підліток використовує дитину для сексуальної стимуляції. Діти, незважаючи на їх расу, культурну приналежність, або економічне становище, мають однаковий ризик стати жертвою сексуального насильства. Часто насильник є знайома дитині людина, включаючи знайомих сім'ї, таких як сусіди, друзі, або няні.

Емоційний та фізичний недогляд: Недогляд за дитиною, що є насамперед найрозповсюдженішим видом неналежного ставлення до дітей, можна визначити як нездатність батьків, опікуна чи іншої особи, яка здійснює догляд, забезпечити основні потреби дитини. Зазвичай про випадки недогляду не повідомляють, до того ж, таким випадкам не приділяють належної уваги, як то у разі фізичного насильства. Вплив фізичного насильства помітити легко, адже воно залишає видимі синці та шрами, у той час як ознаки недогляду виявити дуже важко.

Булінг: Булінгом називають навмисні та незаслужені дії направлені на більш слабку людину, які здійснюються з метою заподіяння соціальної, емоційної, фізичної та/або психологічної шкоди. (НМДТС; <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Публічне насильство: Публічне насильство це зазнавання навмисних актів насильства у громадських містах не близькими жертві людьми (НМДТС, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Катастрофи: Природні катаклізми включають урагани, землетруси, торнадо, лісові пожежі, цунамі та повені, а також екстремальні погодні явища, такі як хуртовини, посухи, сильну спеку та шторми (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Насильство близькими людьми: Насильство близькими людьми, також зване домашнім насильством, відбувається, коли людина цілеспрямовано завдає шкоди чи загрожує ризиком заподіяння шкоди будь-якому минулому чи теперішньому партнеру чи чоловікові (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Медична травма: Медична травма виникає в результаті частих або болісних медичних процедур і може вплинути як на пацієнта, так і його сім'ю.

Травма біженця: Багато біженців, особливо діти, пережили травми, пов'язані з війною або переслідуваннями, які можуть вплинути на їхнє психічне та фізичне здоров'я через довгий час після подій (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Тероризм та насильство: Сім'ї та діти можуть серйозно постраждати від масового насильства, терористичних актів чи травмування в громадських місцях у вигляді



перестрілок, вибухів чи інших видів нападів (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Бідність: Зіткнення з бідністю та пов'язаними з нею подіями, такими як відсутність їжі та житла, може мати глибокий вплив на дітей та дорослих.

Історична травма: Історична травма - це особиста чи історична подія, або затяжний життєвий досвід, який продовжує впливати на кілька поколінь. Приклади включають рабство, расизм, вигнання з рідних місць, переселення, масові вбивства, геноцид чи етноцид, примусове помешкання до шкіл-інтернатів. Історична травма це колективний досвід, який впливає на членів культурної групи, тяжкість впливу якого накопичується з часом (Хоробре Серце, 2011). Оскільки цей вид травми колективний феномен, наслідки цієї травми можуть впливати на людей, які не пережили її самостійно. Наприклад, дитина, народжена батьками, які пережили Голокост, може проявляти симптоми травмування, хоча сама знає про події тільки з розповідей батьків. Представники групи можуть інтерналізувати біль, пов'язаний з травмою, або інтерналізувати погляди гнобителя та увічнити гнів, ненависть та агресію щодо себе та інших членів своєї групи. Важливо відзначити, що деякі спільноти можуть не розглядати історичні події як травмуючі, а скоріше як частину загальної історії.

Практичне застосування: Заняття

Працювати з дітьми, які зазнали впливу травми, потребує емоційного навантаження. Важливою частиною навчання опікуна у питаннях травматичного досвіду є в першу чергу усвідомлення стресових факторів у його власному житті, включаючи поведінку дітей, які перебувають під його опікою, яка викликає стресову реакцію у його власному організмі. Ваша реакція на стрес впливає на те, наскільки ви емоційно готові, терплячі та дбайливі з дітьми, які перебувають під вашою опікою.

Щоденник стресу

Ця вправа направлена на усвідомлення Вашої реакції на стрес. Для початку заведіть «Щоденник стресу». Це зошит, в якому зберігатимуться записи про всі стресові ситуації, що трапляються у Вашому житті. «Щоденник стресу» дозволить відслідкувати та зрозуміти стрес, усвідомити, як ви реагуєте на стрес, прослідкувати загальні теми або обставини, пов'язані з Вашою реакцією на стрес, а також визначити подальші кроки щодо навчання управлінню стресом з урахуванням Ваших сильних та слабких сторін.



- Протягом тижня, записуйте всі стресові події, що відбулися наприкінці кожного дня, оцінюючи кожну подію за шкалою від 1 до 10 (1 – найменший стрес, 10 – найбільший стрес).
- Після ведення записів протягом тижня перегляньте свій список та зверніть увагу, чи не можете ви виділити якісь особливі теми. Подумайте про те, якою була ваша реакція на стресову подію і як часто ви відчували стрес. Потім Ви можете подумати про свої сильні сторони та проблеми, які виникають при спробі впоратися з реакцією на стрес.
- Які види підтримки можуть допомогти вам упоратися зі стресом? Які перешкоди існують для отримання такої підтримки? У наступному циклі ми докладніше розглянемо Ваші сильні сторони у реагуванні на стрес та перешкоди для отримання підтримки у боротьбі зі стресом.

Самоаналіз та критичне усвідомлення діяльності

Перегляньте новини за тиждень або послухайте історії, які розповідають у вашій громаді. Інформацію про які типи травм активно розповсюджуються, а про які не повідомляють? Чому? Будь ласка, записуйте свої спостереження та думки у щоденник.

Самоаналіз

Щоб осмислити те, що ви дізналися з цього міні-курсу про стрес і травму, дайте відповідь на наступні питання. Ви можете відповісти на наступні запитання у своєму щоденнику або обговорити їх з другом або з колегою.

- Виходячи з вашого аналізу того, що ви бачили в ЗМІ або чули в розмовах у громаді цього тижня, які джерела стресу чи травми, на вашу думку, може відчувати ваша громада?
- Як би ви описали рівень стресу, який ви відчуваєте у своїй роботі? Чи є позитивний стрес нормальною частиною повсякденного життя (так/ні, чому)? Шкідливий чи токсичний стрес (так/ні, чому)?



Додаток: Додаткові ресурси

Вулиця Сезам та IRC підтримують дітей-біженців

<https://www.rescue.org/article/sesame-street-and-irc-are-helping-refugee-children-overcome-trauma>

Національна мережа дитячого травматичного стресу

<https://www.nctsn.org/>

Освіта в надзвичайних ситуаціях від Норвезького інституту громадського здоров'я 360

<https://www.fhi360.org/expertise/education-emergencies>

Експерти організації «FHI 360» у сфері освіти десятиліттями працювали разом із відданими освітянами по всьому світу, щоб відновити системи та відновити надію після конфлікту.

Міжвідомча мережа з питань освіти в надзвичайних ситуаціях

<https://inee.org/>

Відкрита глобальна мережа представників, що працюють разом, щоб забезпечити всім людям право на якісну та безпечну освіту в надзвичайних ситуаціях та післякризовому відновленні.

Додаткова література:

- «Травми та догляд в Європі», в European Journal of Psychotraumatology
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6319458/>
- "Вчителі потребують додаткової підготовки для підтримки травмованих учнів із числа біженців та мігрантів, заявляє ООН у Всесвітній день біженців", у Новинах ООН
<https://news.un.org/en/story/2019/06/1040921>
- «Вчитель, усвідомлений щодо травм», у Educational Leadership
http://www.ascd.org/publications/educational_leadership/sept16/vol74/num01/The_Trauma-Sensitive_Teacher.aspx
- «Табір біженців Какума та інтегроване поселення Калобей», від UNHCR Kenya
<https://www.unhcr.org/ke/kakuma-refugee-camp>
- «Програми підтримки в класах покращують навчання дітей сирійських біженців у Лівані», від Міжнародного комітету порятунку
https://steinhardt.nyu.edu/scmsAdmin/media/users/mhm327/3ea_docs/3EA_-_Impact_report.pdf

Рекомендовано ASPE (Office of The Assistant Secretary for Planning and Evaluation, U.S. Department of Health and Human Services):

- Веб-сторінка проекту "Підходи, з урахування травм" від ASPE
<https://aspe.hhs.gov/pdf-report/trauma-informed-approaches-connecting-research-policy-and-practice-build-resilience-children-and-families>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



- «Проінформований щодо травм» концептуальна стаття SAMHSA
<https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884.html>

Зміцнення систему психічного здоров'я у школах:

- експертна група SAMHSA
<http://www.schoolmentalhealth.org/Resources/Foundations-of-School-Mental-Health/Advancing-Comprehensive-School-Mental-Health-Systems--Guidance-from-the-Field/>
- <https://www.nctsn.org/resources/creating-supporting-and-sustaining-trauma-informed-schools-system-framework>
- «Травма Смарт» підтримує організації дошкільної на шкільної освіти в інформування щодо травм
<http://www.traumasmart.org/>
- Розвиток каліфорнійського проекту Trauma Informed Systems співпрацює з агенціями захисту дітей для впровадження та підтримки практики TIC
<http://www.chadwickcenter.com/acts/about-acts/>
- Мобілізуючі дії для стійких спільнот (MARC)
<https://marc.healthfederation.org/>
- ACES Connection, щоб дізнатися про ініціативи по всій країні, пов'язані з ACE і травмами
<https://www.acesconnection.com/>

Заклучення: Зворотній зв'язок та підсумкова оцінка

У цьому короткому курсі ми дізналися, що діти страждають від травм. Було обговорено різні види стресу та травм. Тепер, коли у нас є спільне розуміння того, що таке травма, у наших наступних курсах ми обговоримо як виглядає травма та коли вона виражається в поведінці дітей. Це навчання дозволить нам краще підтримувати всіх дітей, які знаходяться під нашим піклуванням.

Заклучні роздуми

Приділіть 10 хвилин, щоб посидіти і написати про свій досвід на цьому курсі: ваші важливі висновки або нові знання та ваші наступні кроки. Поділіться цими нотатками з колегою, керівником або другом і розкажіть їм, що ви запланували для своєї роботи на основі вашого досвіду в цьому міні-курсі. Використовуйте ці примітки, щоб проінформувати своїх



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



колег та застосовувати те, чого ви тут навчилися. А також дайте нам знати ваші думки щодо цього курсу в нашому опитуванні, посилання на яке наведено нижче. Дякуємо!

Виконайте кроки 1 і 2 нижче, щоб завершити цей курс

та отримати сертифікат учасника.

Примітка: Сертифікати будуть надіслані вам електронною поштою після перегляду вашого опитування та інформаційної панелі курсу.

1) Перевірте (і продемонструйте) свої знання та навички, виконавши наведену нижче фінальний текст. (На курсі представлено як тест H5P)

Три різні типи травм: гостра, довготривала і специфічна. Правда / Неправда

НЕПРАВДА: Три різні типи травм: гостра, хронічна та комплексна.

Немовля занадто маленькі, щоб запам'ятати травмуючи подію. Правда / Неправда

НЕПРАВДА: Немовля можуть пам'ятати травму. Перші роки – це час, коли їхній мозок розвивається найшвидше, і навіть ранні травматичні події можна зберегти як спогади.

Недогляд дитини є найпоширенішим видом травми. Правда / Неправда

ПРАВДА: Недогляд, найбільш розповсюджений вид травми, значення якої не правильно розуміють та про яку дуже часто не повідомляють.

Немовля впавши з пеленального столика, отримує травму та може отримати гостру травму. Правда / Неправда

ПРАВДА: Це правда, але пам'ятайте, що травма пов'язана з уявною загрозою, тому не всі діти, які випадково впали, зазнають травми.

Наявність турботливих, передбачуваних стосунків — найкращий спосіб зняти стрес для дитини. Правда / Неправда

ПРАВДА: Наука показує, що турботливий, передбачуваний вихователь може дуже сильно вплинути на здатність дитини впоратися зі стресом.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Childhood Education
International

2) Пройдіть [це коротке опитування](#) щоб допомогти нам покращити дизайн курсу. Дякуємо!



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#)



CENTER FOR
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education
International