

## 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 проекту.

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

---

**View the full course [Розуміння впливу травми на розвиток дітей раннього віку] online here:**

<https://learning.ceinternational1892.org/module/understanding-impact-trauma-early-childhood-development>

---

# Розуміння впливу травми на розвиток дітей раннього віку

## Вступ

Цей курс займе приблизно 4-5 годин.

Завдання перед курсом

Будь ласка, виконайте це [завдання](#) з встановлення цілей, перш ніж розпочати цей курс.

Почніть тут з вікторини та опитування, щоб відкрити повний курс.

Розкажіть більше про себе та свої навчальні цілі.

## [Вхідне опитування](#)

Ласкаво просимо на курс «Вплив травми на дітей дошкільного віку».

Цей онлайн-міні-курс розроблено для вчителів дошкільної освіти (early childhood education, ECE), вихователів і опікунів, які працюють з дітьми у віці 0-8 років та їхніми батьками. Курс допоможе вихователям ECE зрозуміти важливість створення надійного та безпечного навчального середовища для маленьких дітей та їхніх батьків.

Цілі навчання:

1. Краще зрозуміти важливість раннього дитинства для майбутнього навчання дитини, а також всебічного розвитку для подальшого добробуту.
2. Описати зміни в розвитку мозку, які відбуваються в ранньому дитинстві.
3. Зрозуміти вплив ранньої дитячої травми на фізичний, когнітивний та емоційний розвиток дитини.
4. Усвідомити важливість та переваги програми ранньої освіти, яка забезпечує надійне та безпечне середовище з турботливими та підтримуючими дорослими.
5. Розробити стратегії навчання, які спрямовані на всебічне фізичне, когнітивне та емоційне благополуччя дитини.

## Вступ до курсу

Раннє дитинство — це критично важливий етап розвитку. Він закладає основу для подальшого життя. Від народження до восьми років мозок дитини проходить фазу колосального розвитку — засвоює інформацію, яка допомагає у формуванні активних нервових шляхів. Під час цього періоду діти зазнають сильного впливу людей і навколишнього середовища. Тому для нормального розвитку важливо, щоб вони відчували себе в безпеці і отримувати підтримку. Оптимальний здоровий розвиток усіх здібностей дитини можливий лише за умови задоволення соціальних, емоційних та освітніх потреб. Дітям потрібен безпечний і люблячий дім, де вони можуть разом із сім'єю гратися, співати, читати та розмовляти. На жаль, багато дітей по всьому світу стикаються з широким спектром несприятливих подій і обставин у своєму середовищі та стосунках, які можуть негативно вплинути на їх розвиток.

Діти, які відчувають невизначеність і травми у своєму житті, перебувають у невідповідному становищі і можуть страждати від когнітивних, фізичних та соціально-емоційних проблем, які впливатимуть на те, як вони навчаються, ростуть і взаємодіють з іншими. Вчителі та вихователі ECE відіграють ключову роль в ідентифікації випадків негативного впливу на дітей, визначенні відповідних заходів допомоги, та створенні безпечного та надійного навчального середовища, де діти можуть навчатися, рости та розвивати необхідні соціально-емоційні навички.

Важливо відзначити, що багато вчителів і вихователів ЕСЕ можуть і самі переживати травми. Щоб забезпечити найкращу підтримку дітям, які знаходяться під їхньою опікою, вони повинні розуміти та визначити свої власні проблеми та їх можливий вплив на поведінку та ставлення до роботи. Для професіоналів ЕСЕ дуже важливо приділяти час самодопомозі.

## Коротко про самодопомогу

Самодоомога потрібна, щоб зміцнити фізичне та психічне здоров'я на довгий час. Вчителі та вихователі витрачають так багато енергії на інших, що їм потрібно нагадувати турбуватись про власне здоров'я. Якщо ви напружені або виснажені, ви не можете приділяти всю увагу іншим. Коли ви турбуєтесь про себе, ви краще готуєтесь до підтримки дітей та сімей, про яких піклуєтесь.

Універсального підходу до самодопомоги не існує. Кожній людині потрібно знайти те, що підходить саме їй. Подумайте, що допомагає вам розслабитися або зарядитися енергією. Наприклад, прогулянка на природі, записи у щоденнику, приготування смачних страв або розмова з другом. Головне — знайти час для самодопомоги.

На цьому тренінгу ми поставимо вам кілька запитань. Ці питання допоможуть краще засвоїти інформацію курсу та зрозуміти, як ви можете застосувати її у своїй практиці.

Важливо виділити необхідну кількість часу, щоб обміркувати власний досвід, думки та почуття, які можуть виникнути протягом курсу. Робота з дітьми може бути фізично, психічно та емоційно виснажлива. Самодопомога, час для саморефлексії надзвичайно важливі, коли ви доглядаєте за дітьми, які пережили травму.

- -----

Цей курс розроблений як вступ до курсу з розвитку дітей раннього віку та методів роботи з травмами. Ми зробили курс безкоштовним, щоб якомога більше освітян мали доступ до нього.

Поглиблені курси для підрозділів безперервної освіти (CEU) будуть запропоновані за окрему плату. Якщо ви хочете отримати інформацію про наші курси, будь ласка, зв'яжіться з [headquarters@ceinternational1892.org](mailto:headquarters@ceinternational1892.org).

Ми сподіваємося, що цей вступний курс надихне вас дізнатися більше про травму, вплив травми на розвиток дитини та конкретні стратегії, які можна використовувати у формальному та неформальному навчанні для підтримки дітей з травматичним досвідом.

# Розділ 1: Розуміння важливості раннього дитинства

Почнемо з огляду того, що таке раннє дитинство і яке значення воно відіграє у загальному розвитку дитини.

## Фази розвитку дітей раннього віку

Розвиток раннього дитинства треба розуміти через три окремі фази, які визначаються за віком.

### Від зачаття до народження

Фаза включає допологовий період, коли значущими є такі фактори, як здоров'я, харчування та безпека вагітної жінки. Від зачаття до 24 місяців — критичний період, коли мозок розвивається найшвидше, і на нього можуть впливати харчування, безпека та сенсорна стимуляція.

### Від народження до 3 років

У цей період мозок продовжує швидко розвиватися. Харчування, захист, сенсорна стимуляція (гра, читання, спів) і взаємодія з люблячими дорослими є критично важливими.

### Дошкільні роки

Період від 3 років до початку навчання дитини в школі. Харчування, здоров'я та захист залишаються важливими на цьому етапі. Також важливу роль у розвитку дитини відіграє можливість дошкільного навчання вдома та в навчальних закладах.

## Критичний вплив на розвиток дітей

Зростання в безпечному, люблячому та надійному середовищі захищає дитину не тільки від тілесних ушкоджень, але також захищає мозок, що розвивається. Жодна дитина не повинна зазнавати насильства, недбалості, впливу забруднення навколишнього середовища чи потрясінь внаслідок війни чи стихійного лиха. На жаль, захистити маленьких дітей від подібних явищ стає все важче. Тому зараз як ніколи важливо створювати безпечне, надійне та любляче навчальне середовище. Воно може діяти як захисний буфер від негативного досвіду і таким чином давати дітям більше можливостей для успіху та процвітання.

### Слайд-шоу

## Розуміння раннього дитинства

## Фази раннього дитинства

Раннє дитинство починається в пренатальний період, коли здоров'я і самопочуття матері мають сильний вплив на розвиток дитини. Ця фаза триває до 8 років, коли дитина переходить до початкової школи.

## Розвиток

На розвиток дитини впливає поєднання набутої дитиною генетики (що успадковується від батьків), середовища (сім'я, громада), діяльності (освіта, рекреаційна діяльність, культурні звичаї) та часто вірувань предків. (Це не природа проти виховання... це природа і виховання.)

Дитина — Сім'я — Вчитель — Спільнота (графіка)

Значення освіти для розвитку дітей раннього віку: на розвиток в ранньому віці значною мірою впливає оточення дитини, яке включає батьків, опікунів, вихователів, близьких родичів, вчителів, медичних працівників та інших людей, які безпосередньо взаємодіють з дитиною.

Вчителі відіграють важливу роль у здоровому розвитку дітей раннього віку й можуть допомогти підготувати їх до майбутнього успіху.

## Важливість освіти для розвитку дітей раннього віку

Дослідження показують, що забезпечення високоякісної освіти дає дітям раннього віку значні середньо- та довгострокові переваги. Діти, які мають доступ до програм дошкільної освіти:

- з меншою ймовірністю будуть залишатися на другий рік
- з меншою ймовірністю будуть мати особливі потреби
- будуть більш підготовленими до вступу до школи
- з більшою ймовірністю закінчують середню школу
- з більшою ймовірністю зможуть отримати вищі доходи, коли вони стануть до праці

Якісна дошкільна освіта здатна зменшити розрив в успішності між дітьми з сімей з різним статком, сприяє соціальній інтеграції, формує соціально-емоційні навички, що необхідні дитині, щоб процвітати та рости.

## Самодопомога

Що для вас безпечний простір? Запишіть слово або намалюйте зображення, що презентує безпечний простір, який у вас є. Це може бути:

Особа, об'єкт, місце, слово, цитата чи приказка

## Питання для роздумів

Обдумайте такі питання:

1. Чи зосереджена ваша робота з маленькими дітьми на тому, щоб вони відчували себе безпечно та захищено?
2. Що ви та ваші співробітники робите, щоб учні відчували себе в безпеці і розуміли, що про них піклуються?
3. Чи є речі, які ви хотіли б зробити у своїй програмі, але якими ви зараз не займаєтеся?

## Питання для перевірки

Раннім дитинством вважається період від народження до 5 років.

Правда / Неправда

*Правильно! Раннім дитинством вважається період від запліднення до 8 років.  
Неправильно; перегляньте презентацію ще раз.*

На розвиток дитини впливають...

- середовище, діяльність, релігійні переконання та генетика
- порядок народження, діяльність та кількість братів і сестер
- головним чином те, як дитина схильна поводитись від народження (природа)

Найважливіші основи для дорослого життя та майбутнього навчання будуються під час періоду раннього дитинства.

Додаткові ресурси: Центр розвитку дитини, Гарвардський університет: [In Brief — The Science of Early Childhood Development](#)

## Розділ 2: Розуміння мозку в ранньому дитинстві

Тепер, коли ми обговорили важливість розвитку дітей раннього віку, давайте детальніше розглянемо розвиток мозку в цей критичний у житті дитини період.

Слайди:

Мозок

в ранньому дитинстві

Уявіть собі село...

З мільярдами маленьких будинків...

Але з високими кущами та травою між будинками та без доріжок, які б їх з'єднували.

Ні відносин, ні спогадів, ні спільних знайомств... нічого!

Так виглядає мозок новонародженого до створення синаптичних з'єднань!

Дитина народжується з основними будівельними блоками для навчання та пам'яті, мозок новонародженого має понад 80 мільярдів нейронів! Це майже всі нейрони, які коли-небудь будуть у мозку. Але для того, щоб дитина навчалася і розвивалася, мозок повинен формувати та зміцнювати зв'язки між нейронами — синапси. При народженні мозок дитини має дуже мало синапсів.

Мозок швидко розвивається протягом перших років життя дитини, коли формування синапсів дуже залежить від досвіду та взаємодії з тими, хто за нею доглядає. Коли вихователі виявляють прихильність до дитини, або коли вони грають, співають, розповідають історії чи читають книги, вони допомагають мозку дитини розвиватися та готують його до майбутнього навчання.

Нейронні зв'язки – Формування синапсу – Навчання

Нейрони: Нейрони — це спеціалізовані нервові клітини мозку, які служать основними одиницями навчання і пам'яті. Нейрони зв'язуються один з одним за допомогою електричних і хімічних сигналів, та здатні отримувати, аналізувати та виробляти інформацію.

Синапс: зона зв'язку між двома нейронами, яка створюється та зміцнюється під час вивчення чогось нового і повторення завдань.

Сканування синаптичних зв'язків мозку у перші роки життя

При народженні 3 місяці 5 місяців 15 місяців

У дошкільному віці (3-6 років) мозок:

- виростає до 90% свого дорослого розміру
- розвиває понад 100 трильйонів синапсів
- має приблизно на 50% більше синапсів, ніж мозок дорослої людини

Формування синапсів і зростання мозку означають, що маленькі діти знаходяться у фазі навчання та розвитку. З часом, коли дитина дорослішає, здібності до створення нових синапсів сповільнюються!

Тому вчитель відіграє дуже важливу роль у розвитку мозку маленьких дітей, а також у створенні синапсів, які стануть основою для навчання протягом їхнього життя. Навіть у дошкільному віці вчителі впливають на створення синапсів і, таким чином, на навчання дітей через взаємодію з ними.

Важливість навколишнього середовища

Досвід, стосунки та оточення мають величезний вплив на розвиток дитячого розуму. Результатом позитивного досвіду та спілкування з дорослими є успішне навчання та

розвиток дитини. В ідеальному світі всі діти росли б у здоровому, безпечному та захищеному середовищі — як вдома, так і в школі.

Проте ми знаємо, що не всі діти зростають в ідеальних умовах. Ми не контролюємо середовище, в яке діти повертаються після навчання. Однак вчителі та вихователі дошкільного навчального закладу можуть забезпечити безпечне, захищене та здорове середовище для навчання дітей, яке буде заохочувати розвиток їхнього мозку та соціально-емоційних навичок.

## Самодопомога

Зберігати наш розум активним і здоровим так само важливо, як і наше тіло.

Якими справами ви любите займатися, щоб підтримувати зацікавленість та гострий розум? (Приклади: читання книг, проходження курсів, головоломки/кросворди, слухання музики або подкастів.)

Якщо ви не можете думати про те, що ви робите зараз, знайдіть хвилинку для того, щоб подумати про те, що ви хотіли б спробувати.

Розуміння важливості позитивної, безпечної та здорової взаємодії з дітьми є надзвичайно важливим для того, щоб допомогти їм подолати будь-який травматичний досвід і наслідки впливу негативного середовища на їхнє життя.

## Питання для роздумів

Знайдіть хвилинку, щоб обміркувати такі питання:

1. Як ваша програма для дітей раннього віку забезпечує здорову та турботливу взаємодію з вчителями та вихователями?
2. Які методи допомагають дітям почуватися в безпеці та розуміти, що про них піклуються?
3. Чи розуміють ваші співробітники важливість розвитку мозку в перші роки?
4. Чи було б вигідно для вашої програми мати додаткове підвищення навичок в сфері розвитку мозку в ранньому дитинстві?

## Питання для перевірки

Вставте пропущені слова

У віці 3-6 років мозок збільшується до 90% свого дорослого розміру.

Нейрони — це спеціалізовані нервові клітини мозку, які служать основними одиницями навчання і пам'яті. Правда / Неправда



Протягом перших років життя дитини формування синапсів мозку дуже залежить від взаємодії з вихователями.

## Розділ 3. Травми, стрес та їх вплив на розвиток дітей раннього віку

Більшість людей можуть визначити, як виглядає щаслива дитина, спостерігаючи за мовою її тіла, способами взаємодії з оточуючими її людьми та середовищем. Однак розпізнати дітей, які пережили або переживають травму, може бути складніше. Це відбувається через те, що вони не завжди в змозі обробити і вербалізувати свої реакції на загрозові або небезпечні події.

- Травми, пережиті дітьми, можуть бути результатом:
- Навмисного насильства (фізичне або сексуальне насильство, зневага, домашнє насильство).
- Стихійних чи екологічних проблем.
- Нещасних випадків.
- Війни.
- Болючих медичних процедур.
- Втрати батьків, опікунів або інших значущих осіб.

Переживання, що викликають у дитини високий рівень стресу, можуть негативно вплинути на розвиток мозку, порушуючи процес утворення синапсів і навіть руйнуючи деякі з них.

---

Переклад до малюнку:

Вплив зневаги на розвиток мозку

Позитивні стосунки

Мозок цієї дитини має високий рівень активності у префронтальній корі — області мозку, що відповідає за вищі когнітивні функції та пам'ять. Це свідчить про здоровий мозок.

Крайній ступінь зневаги

Мозок цієї дитини практично не виявляє активності у префронтальній корі. Це вказує на крайній ступінь зневаги до дитини.

---

Травма визначається як реальна або потенційна небезпека, що пригнічує характерні для дитини навички щодо подолання труднощів та впливає на її нормальне функціонування.

Вчитель може пом'якшити наслідки від негативного впливу, забезпечивши порядок дня та створення безпечного середовища. Це може здійснювати когнітивну стимуляцію, сприяти

формуванню прихильності та соціалізації, що забезпечує гармонійний розвиток мозку навіть під час підвищення рівня стресу вдома чи в суспільстві.

Вчитель має підтримувати спокійну обстановку у класі та уникати появи стресових ситуацій. Тут неприпустимі прояви фізичного чи психологічного насильства.

Щоб дізнатись більше, перегляньте наш курс: [CE International's Introduction to Trauma-Informed Practices](#).

## Самодопомога

Які методи чи види діяльності ви використовуєте для зниження стресу? Як часто ви це робите?

Чи всі види стресу однакові?

Стрес — це реакція організму на ситуації, що відбуваються всередині та навколо нашого тіла; він був закладений у роботу нашого організму для виживання. Коли людина відчуває загрозу, реакція її організму може включати підвищення кров'яного тиску та частоти серцевих скорочень, а також продукування більшої кількості гормонів стресу. Такі зміни можуть бути корисними, коли ми справляємось із ситуацією.

Навчитися справлятися зі стресом — важлива частина здорового розвитку дитини, але не всі стреси однакові.

Позитивний стрес виникає, коли маленька дитина стикається із відповідними проблемами у безпечному середовищі. За підтримки та допомоги з боку дбайливих дорослих стресові реакції приходять у норму після того, як дитина впорається з труднощами. Наприклад, коли дитина вперше зустрічає нового вихователя, рівень стресу може підвищитись; коли вона дізнається, що знаходиться в безпечному та дбайливому середовищі, відбувається повернення до норми.

Терпимий рівень стресу виникає при серйозніших труднощах, таких як втрата близької людини, лякаюча травма або стихійне лихо. Він пом'якшується дбайливими дорослими, які допомагають маленькій дитині адаптуватися до стресової події. Підтримка дбайливих дорослих пом'якшує потенційно шкідливий вплив аномального рівня гормонів, що викликають стрес.

Найбільш руйнівним для розвитку маленької дитини є токсичний (або хронічний) стрес. Цей вид виникає, коли сильний або тривалий негативний досвід, такий як жорстоке поводження або бідність, неодноразово повторюється та відбувається в житті дитини без підтримки дбайливих дорослих, які могли б пом'якшити стресову ситуацію. Такий стрес порушує ділянки мозку, що розвиваються.

## Питання для роздумів

Знайдіть час, щоб подумати над такими питаннями:

1. Як ви вважаєте, чи відчувають діти раннього віку у вашій програмі чи школі токсичний стрес?
2. Чи працює ваш персонал із сім'ями та вихователями, щоб зрозуміти, які стресові події переживає дитина в даний час чи переживала у минулому?
3. Чи проводяться у вас збори колективу для обговорення будь-яких змін у поведінці чи житті дітей, з якими ви працюєте?
4. Як, на вашу думку, дошкільні або інші навчальні заклади для дітей раннього віку можуть захистити їх від токсичного стресу або допомогти дітям, які пережили стрес, відновитися?

## Питання для перевірки

Який тип стресу є найбільш руйнівним та порушує розвиток ділянок головного мозку?

- Терпимий стрес
- Токсичний стрес
- Екстремальний стрес

Вчитель може зменшити наслідки від негативного стресу, забезпечивши рутину та безпечне середовище.

Досвід, який неодноразово викликає у дитини високий рівень стресу, може негативно вплинути на розвиток її мозку. Правда / Неправда

## Розділ 4. Раціон, травма та розвиток дітей раннього віку

Хороша, поживна їжа важлива для всіх дітей. Особливо це має значення для дітей раннього віку, які пережили хронічний стрес або травму, оскільки це має вирішальний вплив на роботу мозку та відновлення організму.

Забезпечення дітям регулярних поживних перекусів та прийомів їжі допомагає підтримувати рівень цукру в крові, що позитивно впливає на регуляцію настрою та забезпечує оптимальні умови для навчання та розвитку.

Також важливо стежити за тим, щоб організм отримував достатню кількість рідини. Зневоднення знижує когнітивні функції, спричиняє втому, погану концентрацію уваги, підвищену тривожність та перепади настрою.

## Підтримка здорового розвитку дітей

Вихователі та вчителі можуть підтримувати здоровий розвиток шляхом:

- Забезпечення дітей відповідними продуктами з високим вмістом поживних речовин. Діти дошкільного віку повинні вживати продукти, що містять вітамін А, кальцій, залізо, магній, цинк, йод, вітамін D та білок. Достатня кількість листової зелені, фруктів, зернових, м'яса та йодованої солі забезпечують отримання організмом більшості цих необхідних поживних речовин. У разі нестачі продовольства або відсутності продовольчої безпеки може знадобитися добавка мікроелементів. Корисні перекуси з високою енергетичною цінністю повинні надаватися дітям дошкільного віку протягом навчального дня.
- Забезпечення регулярного проходження дітьми медичних оглядів та отримання рекомендованих щеплень. Дошкільні заклади можуть співпрацювати з медичними працівниками для того, щоб діти отримували відповідні профілактичні щеплення та дегельмінтизацію, коли це необхідно.
- Направлення дітей до медичних закладів у разі потреби. Завдяки уважному моніторингу вихователі та вчителі можуть виявити проблеми зі здоров'ям, які вимагають звернення до лікаря.
- Практика корисних та гігієнічних звичок у класі. У класі мають бути доступні місця для миття рук із милом. Діти можуть засвоювати навички зі здорового способу життя протягом навчального дня, що спонукатиме їх вчиняти так само вдома.
- Забезпечення чистою питною водою у класі. У кожному класі має бути доступна для учнів чиста питна вода. По можливості бажано використовувати індивідуальні чашки.

Чи знаєте ви, що хронічний стрес може вплинути на те, як людина перетравлює та засвоює їжу?

## Питання для роздумів

Витратьте час на обмірковування наступних питань:

Чи є у вашій програмі план щодо забезпечення доступу дітей до здорової, поживної їжі та медичних послуг? Нижче наведено кілька моментів, про які слід подбати при розробці або вдосконаленні існуючого плану.

- Харчування: Які перекуси будуть доступні у класі? Який графік для регулярних перекусів і регулярного пиття води у вашому класі і як ви його реалізуватимете?
- Регулярні медичні огляди. Як ви стежитимете за тим, щоб діти регулярно проходили огляди? Як ви можете налагодити партнерство з медичними закладами, щоб учні проходили перевірку зору, слуху та вакцинацію? Як ви триматимете батьків у курсі стану здоров'я їхніх дітей?
- Додатковий медичний супровід. Яким саме чином відбуватиметься виявлення будь-яких проблем зі здоров'ям та направлення дітей за медичною допомогою у разі потреби?
- Гігієна у класі. Яким чином плануєте забезпечувати регулярне миття рук дітьми?

## Самодопомога

Складіть список усіх корисних та поживних продуктів, які ви любите їсти.

Що ви робите щотижня, щоб забезпечити себе поживною їжею?

Педагоги так зайняті протягом дня, що часто забувають слідкувати за своїм здоров'ям. Що ви можете зробити, щоб забезпечити собі здорове харчування, пити достатню кількість води та дбати про своє фізичне здоров'я?

Додаткові ресурси: Як їжа, яку ви їсте, впливає на ваш мозок (відео):

<https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>

## Питання для перевірки

Поживна їжа допомагає у роботі мозку та відновленні організму дітей, які відчувають хронічний стрес. Правда / Неправда

Діти можуть використовувати спільну чашку, щоб пити чисту воду у класі. Правда / Неправда

Як зневоднення може негативно вплинути на дітей раннього віку?

- Викликати перепади настрою
- Викликає втому
- Зниження когнітивних функцій
- Зниження концентрації
- Підвищення тривожності
- Все перелічене вище

## Розділ 5: Важливість сприяння всебічному розвитку дітей раннього віку

Протягом цього курсу ми обговорювали, що здоровий розвиток дітей залежить від того, чи вони почуваються в безпеці, знаходяться в захищеному середовищі, і чи отримують підтримку турботливих дорослих, чи мають здорове харчування та можливість отримати змістовне навчання. Ці цілі розвитку та навчання дітей раннього віку є багатовимірними і потребують всебічного підходу.

«Всебічний», або ж «холістичний» підхід означає системний підхід до проблеми. Ключові напрямки розвитку — когнітивний, фізичний та соціально-емоційне навчання — взаємопов'язані і відбуваються одночасно.

Графіка: Фізична — Когнітивна — Соціально-Емоційна Сфера

Фізичний розвиток включає сенсорні і моторні функції дитини. Це велика моторика — великі рухи руками, ногами та всім тілом (наприклад, ходьба або удари ногами); дрібна моторика, або координація рук, пальців і очей (наприклад, здатність тримати олівець або писати); зорова функція (зір); слухова функція (слух); тактильна система (дотик); і баланс, або утримання рівноваги.

Когнітивний розвиток відноситься до процесів мислення, пов'язаних з пам'яттю, інтелектом, вирішення проблем і прийняття рішень. Розвиток мови також вважається частиною когнітивного розвитку, хоча також тісно пов'язаний з фізичною і соціально-емоційною сферами розвитку. Наприклад, такі фізичні здібності як слух, розвиток голосових зв'язок і дрібна моторика впливають на оволодіння мовою, так само як і соціально-емоційний аспект мови як форми спілкування та самовираження.

Соціально-емоційне навчання та розвиток відносяться до здатності дитини визначати і розуміти власні почуття, а також будувати та підтримувати здорові стосунки з іншими. Це передбачає самоконтроль, здатність контролювати поведінку та прояви емоцій, а також здатність точно читати й розуміти емоційний стан інших і розвивати емпатію до других людей.

Слайди:

Фізичні, когнітивні та соціально-емоційні аспекти розвитку дитини

Фізичні

- Параметри (зріст, вага)
- Велика моторика (ходьба, стрибки) і дрібна моторика (наведення контуру, утримання олівця)
- Координація та рівновага
- Сенсорні функції (слух, зір, дотик, смак, тощо)

Когнітивні

- Пам'ять
- Вирішення проблем
- Прийняття рішень
- Пре-математичні навички (розміщення предметів у просторі, розуміння понять повного та порожнього, сортування, впорядкування та порівняння предметів)
- Мовні навички (розвиток словникового запасу, розділення слів на частини, маніпулювання звуками)

Соціально-емоційні

- Визначення почуттів (мені сумно, я щасливий, я боюся, тощо)
- Емпатія та реакція на емоції інших
- Вміння заспокоюватися, регулювати емоції

- Ігри (навчатися чекати своєї черги, домовлятися про правила та співробітництво, тощо)
- Зв'язки та стосунки з сім'єю, друзями, школами, культурами
- Самооцінка (почуття важливості, гордості та впевненості)
- Повага до інших в оточенні дитини

## Етапи всебічного розвитку в ранньому дитинстві

### Вік 3-4 роки

#### Соціально-емоційні

Відверто висловлює різноманітні емоції, такі як радість, смуток, гордість і гнів. Легко розлучається з батьками. Чекає своєї/свої черги. Любить допомагати іншим. Реагує з все більшою впевненістю, незалежністю та рішучістю. Починає дотримуватися правил та розкладу. Хочє робити щось для себе. Наслідуює дорослим і одноліткам. Починає розвивати емпатію.

#### Когнітивні

Починає розуміти поняття простору, часу та кількості. Починає рахувати. Починає класифікувати предмети за формою і розміром. Розширює словниковий запас і говорить короткими реченнями. Стежить за розмовою, розуміє висловлювання, грає в мовні ігри.

#### Фізичні

Легко бігає. Може ходити в ритмі музики. Стрибає з обома ногами разом. Долає перешкоди. Інколи важко розрізняє маленькі літери на сторінці.

### Вік 4-5 років

#### Соціально-емоційні

Розвиває емпатію. Контролює та краще виражає емоції. Розуміє психічний і емоційний стан інших. Починає грати в змагальні ігри, легко, однак не завжди повністю, розуміючи правила.

#### Когнітивні

Усвідомлює власну когнітивну діяльність. Починає розуміти причинно-наслідкові відносини та вирішувати проблеми. Упорядковує об'єкти від найменшого до найбільшого, від найлегшого до найважчого. Формулює запити та обґрунтування. Порівнює предмети, констатуючи схожість і відмінності.

#### Фізичні

Підіймається драбиною. Ходить задом наперед. Під час письма притримує папір вільною рукою. Може самостійно одягатися за певної допомоги. Проводить лінію між двома крапками. Вирізає ножицями за контуром.

#### Вік 5-6 років

#### Соціально-емоційні

Здебільшого контролює емоції. Вибирає друзів. Веде переговори з дорослими. Стає все більш незалежним. Краще розуміє правила змагальних ігор. Розуміє і заохочує справедливість. Любить грати в групах. Задає уточнюючі запитання, коли щось не розуміє. Просить дозволу.

#### Когнітивні

Слідкує за складними розмовами та бере в них участь. Розуміє, що кількість предметів не змінюється при зміні розташування. Малює предмети та ілюстрації до історій. Пише своє ім'я. Краще вистроює хронологію та логіку в історії. Починає читати прості слова. Розпізнає слова, що римуються. Краще розуміє (але не повністю) поняття часу.

#### Фізичні

Може самостійно одягатися. Може стрибати на одній нозі. Краще контролює дрібну моторику (записує букви, цифри та слова; залишається в заданих межах під час розфарбовування).

#### Самодопомога

Які види діяльності допомагають вам підтримувати психічне та фізичне здоров'я?

Як часто ви займаєтесь цими видами діяльності?

## Розділ 5а: Травма впливає на всі сфери розвитку

### Травма впливає на всі сфери розвитку

Травма може викликати порушення в різних сферах розвитку, що призводить до когнітивних, фізичних та соціально-емоційних ускладнень. Всебічний підхід до раннього розвитку дитини може допомогти вчителям та вихователям визначити дитину, яка постраждала від травматичної події. Середовище для догляду та навчання, створене на базі цілісного підходу, також допоможе вчителям і вихователям вжити значущих заходів, які дозволять дитині почуватися безпечно та захищено, та підтримають її позитивний розвиток.



Дитина, яка пережила травму, може демонструвати затримки та ускладнену поведінку в наступних областях:

- Мова та спілкування — рання травма може підірвати розвиток лінгвістичних і комунікативних навичок. Дитина може не надбати мовних засобів, що необхідні для вираження думок і почуттів у соціальних взаємодіях.
- Соціальне та емоційне регулювання — багато дітей, які пережили травму, не можуть самостійно регулювати свої емоції. Мозок дитини може бути перевантажений стресом і страхом.
- Побудова стосунків — дитина, яка пережила небезпечну чи нестабільну ситуацію, може тримати інших на відстані, щоб емоційно, і іноді фізично, захищатися.
- Гра — травма може вплинути на здатність деяких дітей до уяви та творчих ігор. Через гру діти дізнаються, як боротися з страшними почуттями, людьми та обставинами. Але діти, які пережили травму, могли не засвоїти цих навичок, і виникаючі почуття можуть їх переповнювати.

Травмовані діти можуть бути недовірливими або підозрілими до інших. Вони можуть сумніватися в надійності стосунків з однолітками та вчителями. Дітям, які зазнали насильства в ранньому віці, часто важко зрозуміти соціальні сигнали, вони можуть уникати соціальних взаємодій або брати участь у булінгу. Діти також можуть вважати, що дорослі не забезпечили їм безпеку в минулому, що може викликати у них недовіру до вчителів та вихователів. Травмовані діти можуть розглядати правила програми для дітей раннього віку як спосіб покарання; вимога дотримуватись шкільної дисципліни може збільшити потенціал ретравматизації.

## Питання для роздумів

Обдумайте такі питання:

1. Яка поведінка дитини свідчить про здоровий розвиток? Чи спостерігаєте ви таку поведінку дітей у вашій програмі?
2. Як ваша програма працює з сім'ями та дітьми з ускладненою поведінкою?
3. Чи навчені ваші співробітники розпізнавати ознаки травми у маленьких дітей?

## Додаткові ресурси

Посібник Save the Children: [Role of Teachers in Support of Individual Holistic Development According to the Age Groups](#)

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я: [Nurturing Care Framework](#)

Міжнародний Комітет Порятунку: [Creating Healing Classrooms — A Multimedia Teacher Training Resource](#)

Інструментарій SHLS: [Social Emotional Learning](#)

## Питання для перевірки

Які три ключові сфери розвитку дітей раннього віку?

- Когнітивна, фізична, всебічна
- Фізична, когнітивна, соціально-емоційна
- Фізична, емоційний, базова

Вставте пропущені слова

Діти починають розвивати емпатію у віці від 3 до 4 років.

В якій області дитина, яка пережила травму, може демонструвати затримки або ускладнену поведінку?

- Побудова відносин
- Соціальне та емоційне регулювання
- Гра
- Мова та спілкування
- Все вищезазначене

## Розділ 6: Створення позитивного навчального середовища для програми ранньої освіти

При роботі з дітьми, які пережили травму, важливо, щоб вчителі та опікуни створили безпечне середовище, чутливе до травм, та підтримували дітей у створенні позитивної самоідентифікації. Пропонуємо кілька травмаорієнтованих практик, які можуть бути включені в вашу програму. Пам'ятайте, що всі діти різні, і не всі стратегії працюють однаково для всіх дітей.

### Травмаорієнтовані практики для вчителів та опікунів

- Створюйте та підтримуйте послідовний розпорядок дня у класі. Діти почуваються спокійніше, коли вони знають порядок подій і те, як вони відбуваються. Стабільний розпорядок дня допомагає дітям розуміти свій світ і почуватися в безпеці.
- Попереджайте дітей про незвичайні події. Малі чи великі, несподівані події, наприклад, візит відвідувача або протипожежне тренування, можуть нагадати про травму і викликати стресову реакцію.
- Пропонуйте дітям вибір, відповідний їхньому розвитку. Діти часто відчувають втрату контролю під час травматичних подій. Можливість робити власний вибір, наприклад, де сісти або яку книгу читати, допоможе зміцнити самооцінку.
- Будьте турботливими, ласкавими, але чутливими до індивідуальних тригерів дитини. У деяких дітей фізичний контакт може викликати стресові реакції.

Пам'ятайте, що деякі діти можуть хотіти фізичного контакту, наприклад, обіймів чи потискання рук, лише коли він потрібен їм.

- Використовуйте позитивні приклади, щоб допомогти всім дітям. Діти краще розуміють свої переживання, коли відтворюють їх у грі або під час взаємодії з однолітками і дорослими. Коли дитина грає, вона очікує тієї самої реакції, що отримує від інших дорослих. Важливо залишатися спокійним і чуйним, а також розповідати про правильну поведінку в такій ситуації. Можливо, буде корисно використовувати техніки глибокого дихання, щоб допомогти дітям подолати свої страхи, гнів і стрес.
- Встановіть здорові кордони. Маленькі діти повинні розуміти межі для розвитку здорових стосунків з однолітками. Важливо, щоб діти не були змушені відчувати сором за свою поведінку. З часом вони зрозуміють, що встановлені обмеження допомагають кожному відчувати себе в безпеці.
- Перевіряйте припущення, спостерігайте та ставте запитання. Травма може торкнутися будь-якої дитини і проявлятися багатьма різними способами. Важливо, щоб вчителі та вихователі говорили з дітьми, задавали питання та спостерігали за їхньою поведінкою. Важливо слухати відповіді та працювати з дітьми, щоб забезпечити безпечне та здорове навчальне середовище.

Іншим ключовим елементом створення чутливого до травми навчального середовища є забезпечення фізичного простору, що сприяє безпеці та одужанню. Подумайте, як ваш навчальний простір допомагає дітям почуватися безпечно та спокійно, враховуючи перелічені поради.

- Допоможіть дітям заспокоїтись, використавши для стін і декора спокійну кольорову схему.
- Облаштуйте класну кімнату так, щоб вона не була захаращена, і створювала відчуття спокою, благополуччя та передбачуваності.
- Розмістіть візуальні підказки для дій, які добре відомі учням; нагадайте, що йде за чим.
- Створіть для учнів безпечні місця для саморегулювання. Це може бути кут, стільчик бо інше місце, де дитина може заспокоїтись, подихати та зібратися, перш ніж повернутися до групи.

## Питання для роздумів

Обдумайте такі питання:

1. Згадайте, як ви працювали з дитиною, що мала труднощі з регуляцією емоцій. Які стратегії ви використовували для підтримки її саморегуляції?
2. Опишіть, як ваші поточні практики допомагають здоровій, послідовній взаємодії з дітьми-травматиками, що потрібна для здорового розвитку мозку. Які додаткові методи можуть бути корисними?
3. Як травма заважає дітям проявляти уяву в грі? Як ви можете підтримати гру дітей з травматичним досвідом у вашому класі або групі?

## Самодопомога

З ким ви говорите про свої стресові чи травматичні переживання?

Чи відбуваються з вами стресові події, які також впливають на дітей? Як часто ви обговорюєте з дітьми новини чи місцеві події?

## Питання для перевірки

Діти відчувають впевненість, коли знають порядок подій і те, як вони відбуватимуться.  
Правда / Неправда

Усі діти насолоджуються фізичним контактом, як то обіймами або потисканням рук.  
Правда / Неправда

Забезпечення безпечної та спокійної обстановки важливо для одужання дитини, яка пережила травму. Правда / Неправда

## Висновок

Раннє дитинство є надзвичайно важливим періодом розвитку. Навички та інформація, які дитина отримує протягом перших 8 років, є основою для решти життя. Саме тому дуже важливо, щоб діти росли в середовищі, де вони відчувають себе в безпеці, отримують підтримку та турботу від дорослих. Завдяки значущим зв'язкам і переживанням, діти можуть розвиватися фізично, розумово і соціально-емоційно, щоб рости та процвітати в дорослому віці.

В ідеальному світі всі діти мають необхідну емоційну та фізичну підтримку. Вона є необхідною для розуміння навколишнього світу та розвитку навиків, що потрібні для подолання складнощів і руху вперед. Однак багато маленьких дітей стикаються з невизначеністю та травматичними подіями без системної підтримки, яка їм потрібна, щоб розвивати навички подолання викликів. Ось чому програми раннього розвитку сьогодні є важливими для багатьох дітей.

Вчителі та вихователі ЕСЕ можуть забезпечити безпечне та надійне середовище для навчання дітей, а також продемонструвати рольову модель турботливого дорослого. Саме така модель є необхідною для дитини під час критичної стадії розвитку. Здорова та послідовна взаємодія з вчителями ЕСЕ може допомогти вплинути на розвиток мозку дітей та їхню здатність вчитися та процвітати.

Зважайте не тільки на дітей у вашій програмі, але й на середовище, в якому вони живуть. Чи існує загальна громада, яка переживає конфлікти, насильство або екологічні небезпеки, що впливають на дітей? Можливо, ви можете визначити одного чи кількох дітей, які відчувають наслідки хронічного стресу або травми, що впливають на їхній розвиток. Подумайте, як ви можете працювати зі своїм персоналом і сім'ями, щоб

забезпечити кожній дитині турботу та увагу. Ці фактори край необхідні, щоб дитина відчувала себе в безпеці, здоровою та захищеною. Важливо також зазначити, що ці методи підтримують не лише дітей, які зазнали травми, але також приносять користь здоровому розвитку всіх дітей у вашому навчальному середовищі.

**Заповніть це опитування наприкінці курсу, а потім остаточне опитування (нижче), щоб отримати сертифікат про участь у цьому курсі.**

Діти можуть використовувати спільну чашку, щоб пити чисту воду в класі.  
Правда / Неправда

Як зневоднення може негативно вплинути на маленьких дітей?

- Знизити когнітивні функції
- Викликати втому
- Зменшити концентрацію
- Підвищити тривожність
- Викликати перепади настрою
- Все перераховане вище

В яких сферах дитина, яка пережила травму, може відчувати затримки або складну поведінку?

- Мова та спілкування
- Соціальне та емоційне регулювання
- Побудова відносин
- Ігри
- Все перераховане вище

Нейрони — це спеціалізовані нервові клітини мозку, які служать основними одиницями навчання та пам'яті. Правда / Неправда

Поживна їжа сприяє функціонуванню мозку та одужанню дітей, які страждають на хронічний стрес. Правда / Неправда

У віці 3-6 років мозок збільшується до 90% свого дорослого розміру.

**Перетягніть слова в правильні поля**

Найважливіші основи для дорослого життя та майбутнього навчання будуються в період раннього дитинства.

Усі діти насолоджуються фізичними контактами, як-от обійми або гра в долоні. Правда / Неправда

Вчитель може зменшити шкоду від негативного стресу, забезпечивши рутину та захищене середовище.

Забезпечення безпечного та спокійного оточення є важливим для зцілення дитини, яка пережила негативну травму. Правда / Неправда

Який тип стресу є найбільш шкідливим, що порушує розвиток мозкових ланцюгів?

- Стерпний стрес
- Надзвичайний стрес
- Токсичний стрес

Діти відчувають впевненість, коли знають порядок подій і те, як вони будуть відбуватись. Правда / Неправда

Діти починають розвивати емпатію у віці від 3 до 4 років.

Раннім дитинством вважається період від народження до 5 років. Правда / Неправда

Протягом перших років життя дитини формування синапсів мозку дуже залежить від досвіду та взаємодії з вихователями.

Досвід, який неодноразово викликає у дитини високий рівень стресу, може мати негативний вплив на розвиток мозку. Правда / Неправда

Які три ключові сфери розвитку дітей у ранньому віці?

- Фізична, емоційна, фундаментальна
- Фізична, когнітивна, соціально-емоційна
- Когнітивна, фізична, цілісна

На розвиток дитини впливає...

- порядок народження, діяльність та кількість братів і сестер.
- середовище, діяльність, релігійні переконання та генетика.
- головним чином те, як поведінка в цілому притаманна дитині (природа).

Дякуємо, що навчаєтесь разом з нами!