

### III. Вплив стресу на благополуччя та навчання дітей

Матеріали: фліпчарт, папір, фломастери, ручки, портфоліо «Благополуччя дітей», додаток «Ознаки та симптоми стресу в дітей»

Цілі тренінгу:

- усвідомлювати спектр реакцій дітей, батьків / опікунів, педагогів на стрес;
- розрізняти реакції дітей і дорослих на стрес, життєві труднощі (за віком, часом прояву тощо);
- описувати, як життєві труднощі та стрес впливають на благополуччя та навчання дітей.

№	Етап	Час	Хід тренінгу	Примітки
1	Вступ	20-30 хв	<p>Тренер вітається з учасниками, пропонує скласти аркуш паперу навпіл та з одного боку намалювати дитину, яка відчуває стрес чи переживає життєві труднощі.</p> <p>Тренер фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Як можна помітити за зовнішнім виглядом дитини, що вона відчуває стрес?</li><li>• Якими словами можна описати стан дитини, її почуття?</li></ul> <p>Далі тренер пропонує учасникам з іншого боку аркуша намалювати дитину, яка не перебуває у стані стресу.</p> <p>Тренер фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Як змінюється зовнішність дитини, якщо вона не перебуває у стані стресу?</li><li>• Що ще змінюється?</li></ul> <p>Тренер пропонує учасникам продемонструвати свої малюнки назагал, описати їх та знайти:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• спільне та відмінне;</li><li>• гендерні відмінності;</li><li>• малюнок дитини, яка відчуває стрес, але це не помітно зовні.</li></ul>	<p>Слайд 1 Слайд 2 Слайд 3 Слайд 4</p> <p>Папір, фліпчарт, фломастери, ручки</p>

Тренер зазначає, що діти реагують на стрес чи життєві труднощі по-різному, адже кожна дитина унікальна та має різний досвід війни чи іншого лиха. Певні діти могли втратити рідних, зазнати гуманітарної кризи, вимушено переїхати в інший регіон чи країну тощо.

Тренер пропонує учасникам навести приклади життєвих ситуацій, які можуть викликати відчуття стресу у дітей і занотувати їх біля відповідного малюнку. Тренер малює наплічник посередині фліпчарту, учасники зазначають свої приклади вголос, а тренер фіксує їх навколо наплічника.

-----

#### **Адаптація для онлайн-формату**

Тренер прикріплює зображення наплічника на дошці Jamboard (Miro, Canva тощо) та фіксує приклади учасників.

-----

Далі тренер зазначає, що коли діти приходять до закладу освіти, вони ніби «приносять стрес» в освітній простір. Педагоги не можуть знати про всі життєві труднощі дітей. Так само і педагоги «приносять стрес», якщо переживають певні труднощі, особливо під час війни.

Після цього тренер пропонує пригадати *Квітку благополуччя* з попереднього модуля:

***Психосоціальне благополуччя** описує позитивний психологічний стан людини для її розвитку та процвітання. Психосоціальне благополуччя у дітей і підлітків формується завдяки взаємодії матеріальних, культурних, когнітивних, емоційних, соціальних і духовних аспектів життя, які впливають на здатність дітей зростати, навчатися, спілкуватися та розвивати свій потенціал сповна.*

Тренер пропонує учасникам поміркувати та обговорити запитання:

- Як, на вашу думку, стрес впливає на благополуччя дітей? На які саме аспекти благополуччя?

Тренер зазначає, що війна та інші життєві труднощі впливають на всі аспекти психосоціального благополуччя, а саме: соціальне, матеріальне, духовне, культурне, емоційне та когнітивне. Всі ці аспекти впливають на здатність дітей зростати, навчатися, спілкуватися та розвивати свій потенціал сповна.

Слайд 5

Слайд 6

Слайд 7

			<p><b>Ключові акценти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кожна дитина унікальна та по-різному реагує на стрес, життєві труднощі, війну тощо.</li> <li>• Педагогам важливо пам'ятати, що діти можуть «приносити стрес» до закладу освіти, який проявлятиметься в їхній поведінці, обговореннях під час занять / уроків тощо.</li> </ul>	
2	Теоретичні засади	15-20 хв	<p>Тренер зазначає:</p> <p><i>«Діти, які перебували в гарячих точках бойових дій, довгий період часу не відвідували заклади освіти, не спілкувалися зі своїми друзями та педагогами, можуть відчувати тривогу, занепокоєння, смуток, слабкість тощо. Вони можуть боятися радіації, ракет, людей у військовій формі навіть у безпечних місцях через те, що провели значний час в укриттях, були свідками ракетних ударів або обстрілів. У таких складних обставинах благополуччя дітей і їхній розвиток надзвичайно страждає через відсутність мотивації, розпорядку дня, відчуття безпеки та психологічного спокою. Однією з дуже поширених реакцій на війну є відсутність довіри іншим. Країни воюють свідомо, тому і дітям, і дорослим складно зрозуміти, чому люди завдають іншим болю та горя. Ці почуття можуть призвести до недовіри, а також «полярного» мислення (наприклад, діти можуть вважати, що люди або добрі, або злі). Також діти можуть перестати співчувати людям чи спілкуватися з тими людьми, яких вони вважають «злими». Наприклад, це може призвести до поляризації дітей, які спілкуються різними мовами, мають різне етнічне походження тощо.</i></p> <p><i>Трагічний досвід дітей також може призвести до імпульсивної, агресивної чи дратівливої поведінки, погіршення уваги та пам'яті. Іноді це складно помітити, адже деякі діти можуть тримати це в собі і не виявляти ці ознаки в своїй поведінці. Наприклад, коли дітям сумно, вони ніби «входять і виходять з цього стану»: іноді грають та взаємодіють з іншими, як зазвичай, а потім, раптово пригадавши щось (через певні слова, запахи чи інші тригери) – гніваються, кричать тощо. Тому педагогам важливо пояснити дітям, що така реакція – це цілком нормально і не потрібно цього соромитися».</i></p> <p>Далі тренер пропонує учасникам ознайомитися з додатком «Ознаки та симптоми стресу у дітей».</p> <p>Тренер зазначає, що кожна дитина реагує на стрес чи життєві труднощі по-різному. Багато з цих проявів тривають лише короткий проміжок часу і є нормальними реакціями на стресові</p>	<p>Додаток «Ознаки та симптоми стресу у дітей»</p> <p>Слайд 8</p> <p>Слайд 9</p> <p>Слайд 10</p>

			<p>події, тому педагогам варто спостерігати за дітьми і якщо такі реакції тривають довго, педагогу, батькам чи опікунам дітей варто звернутися за спеціалізованою допомогою. Детальніше про спеціалізовану допомогу та подальшу підтримку ви дізнаєтеся в наступному модулі.</p> <p><i>«Якщо дитина у вашому класі чи групі зазвичай досить комунікабельна, балакуча, але раптово стає замкнутою в собі, це може бути емоційним проявом стресу. На відміну від зламаної руки чи ноги, нам складно зрозуміти, що відчуває дитина і що вона переживає. Як педагоги, ви бачите більшість дітей кожного дня і можете помітити зміну в їхній поведінці чи настрої. Педагоги можуть допомогти батькам / опікунам дитини звернутися за допомогою до шкільного психолога, психіатра чи інших фахівців».</i></p> <p><i>«Важливо також пам'ятати, що діти – досить витривалі. Життєстійкість дітей можна зміцнити, коли вони знаходяться в (психологічно і фізично) безпечному освітньому просторі, підтримують позитивні взаємини з однолітками та дорослими, а також беруть участь в соціально-емоційних взаємодіях через гру».</i></p> <p><b><u>Ключові акценти:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрес може проявлятися у різних формах залежно від віку та інших факторів (фізично та психологічно). Зміни у поведінці чи настрої дітей з плином часу можуть свідчити про довготривалий стрес.</li> <li>• Діти – досить витривалі, а педагог може зміцнити їхню життєстійкість завдяки створенню (психологічно і фізично) безпечного освітнього простору, щоденної рутини та залученню дітей до соціально-емоційних взаємодій через гру.</li> <li>• Педагоги можуть звертатися до батьків / опікунів, шкільних психологів, інших фахівців, якщо розуміють, що дитина потребує спеціалізованої допомоги.</li> </ul>	
3	Зв'язок між стресом, благополуччям та грою	30 хв	<p>Тренер зазначає, що одним із головних прийомів психосоціальної підтримки є конструктивне подолання стресу. Використання цього прийому передбачає розуміння того, як стрес впливає на благополуччя дітей, створення фізично та психологічно безпечного освітнього середовища, яке допомагає дітям зрозуміти, що прояви стресу в будь-якій формі – це нормально.</p> <p>Далі тренер пропонує учасникам об'єднатися у команди по 3-4 особи (залежно від кількості</p>	Папір, фліпчарт, фломастери, ручки»  Слайд 11

			<p>учасників тренінгу), поміркувати та визначити те, як стрес може вплинути на навчання дітей та їхню вмотивованість до взаємодії з іншими. Наприклад: погіршення концентрації уваги, пам'яті, побоювання гучних звуків тощо.</p> <p>Тренер зазначає:</p> <p><i>«Коли діти повертаються до закладів освіти після тривалої перерви (або переходять з онлайн-форми навчання в офлайн), педагогу важливо передбачити проблеми, які можуть виникнути і в дітей, і в педагога як фасилітатора взаємодії, а також знайти способи їх вирішити».</i></p> <p>-----</p> <p><b>Адаптація для онлайн-формату</b></p> <p>Тренер запрошує учасників у сесійні зали для роботи у форматі «Мозковий штурм».</p> <p>Тренер пропонує учасникам створити онлайн-дошку, обираючи доступний інтернет-ресурс, наприклад: Jamboard, Miro, Canva тощо – для командних нотаток.</p> <p>-----</p> <p>Тренер пропонує учасникам поділитися результатами командної роботи та фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Що було спільного / відмінного у прикладах команд?</li> <li>● Що вас здивувало?</li> </ul> <p>Далі тренер зазначає, що впродовж циклу тренінгів, учасники дізнаються про різні інструменти та практики підтримки дітей під час їхнього повернення до офлайн-навчання. Ці інструменти допоможуть педагогам легше справлятися з викликами під час взаємодії з дітьми, а передбачення таких викликів допоможе підготуватися до освітнього процесу та планувати взаємодії з дітьми відповідно до їхніх потреб.</p>	
4	Підсумки	5-10 хв	<p>Тренер пропонує пригадати ключові акценти тренінгу (тренер може поставити учасникам запитання або запросити бажаючих озвучити основні думки чи ідеї тренінгу).</p> <p>Орієнтири для обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ознаки стресу проявляються у кожній дитини по-різному, але знаючи та помічаючи фізичні та психологічні прояви стресу, педагог може допомогти дитині, коли вона цього потребує, чи звернутися до інших фахівців за спеціалізованою допомогою;</li> </ul>	<p>Портфоліо «Благополуччя дітей», фломастери, ручки</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• діти – досить витривалі. Життєстійкість дітей можна зміцнити, коли вони знаходяться в (психологічно і фізично) безпечному освітньому просторі, підтримують позитивні стосунки з однолітками та дорослими, а також беруть участь в соціально-емоційних взаємодіях через гру.</li></ul> <p>Далі тренер пропонує учасникам дати відповіді на запитання та зробити нотатки у їхніх портфоліо «Благополуччя дітей»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Як можна створити освітнє середовище, що буде сприяти позитивному подоланню стресу?</li><li>• Як можна вирішити проблеми, з якими ви можете зіткнутися, коли діти повернуться до звичного освітнього процесу?</li></ul> <p>Тренер фасилітує сесію запитань-відповідей.</p>	Слайд 12
--	--	---	----------