



**ТЕОРІЯ ТРАВМИ**

**ЗОНА СТІЙКОСТІ**

**НЕРВОВА СИСТЕМА**

Техніка безпеки та допомоги  
Тілесна грамотність  
До чого потрібно бути готовим  
Стратегія заспокоєння



**БЕЗПЕКА (створення безпечного простору в небезпечні часи):**

**ТІЛО**

**НЕДОТОРКАНИСТЬ КОРДОНІВ**

**ІНФОРМАЦІЯ**

**ЗРОЗУМІЛІ ПРАВИЛА**

**КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ**

**ПРАВО НЕ БРАТИ УЧАСТЬ (в обговоренні)**

**СТВОРЮЄМО «ЗАХИЩЕНИЙ ПРОСТІР»**

**РИТМІЗАЦІЯ**

**НАЛАШТУВАННЯ НА ГРУПУ**

## ТРИ ПОВЕРХИ МОЗКУ

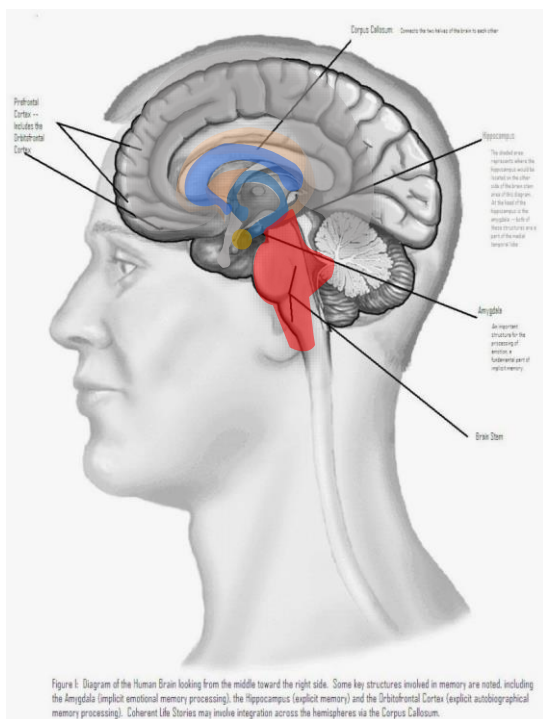


Рис. Елейн-Міллер-Керес, Trauma Resource Institute

Кора головного мозку:  
використовує мову МИСЛЕННЯ

- Об'єднує ввідні дані з усіх трьох частин.
- Мислення, переконання, мова, пізнання, мовлення.

Лімбічна зона: використовує мову ЕМОЦІЙ

- Оцінює ризики.
- Висловлює й передає емоції та почуття – зокрема, прив'язаність.

Мозок виживання: використовує мову ТІЛА

- Видає реакцію «бий, біжи або завмири».
- Несвідоме.
- Травлення, розмноження, кровообіг, дихання.
- Реагує на самовідчуття.

Що я можу зробити?  
Чому я можу навчитись в цій ситуації

Мене люблять?  
Чи є близькість?

Я в безпеці?

## НАВІЩО НАМ ЦЕ ЗНАТИ:

Кора головного мозку:  
використовує мову МИСЛЕННЯ

- Об'єднує ввідні дані з усіх трьох частин.
- Мислення, переконання, мова, пізнання, мовлення.

### 3. Раціо

Після того, як контакт відновлено, емоція усвідомлена – можна розпочинати раціональний діалог.  
Почати переказувати те, що було до початку істерики і супроводжувати в раціональному висновку. Та дій  
У істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж.

Обов'язково потрібно напрацювати «ритуали» злиження

Лімбічна зона: використовує мову ЕМОЦІЙ

- Оцінює ризики.
- Висловлює й передає емоції та почуття – зокрема, прив'язаність.

### 2. Емоції

Назвати почуття дитини та надати підтримку. Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилась? Намагатись озвучити потребу дитини. Мені теж так хочеться додому. Якщо б я могла, я б для тебе....

Якщо дитина мала – допустимо перефокусувати увагу.

Мозок виживання: використовує мову ТІЛА

- Видає реакцію «бий, біжи або завми».
- Несвідоме.
- Травлення, розмноження, кровообіг, дихання.
- Реагує на самовідчуття.

### 1. Безпека - тіло

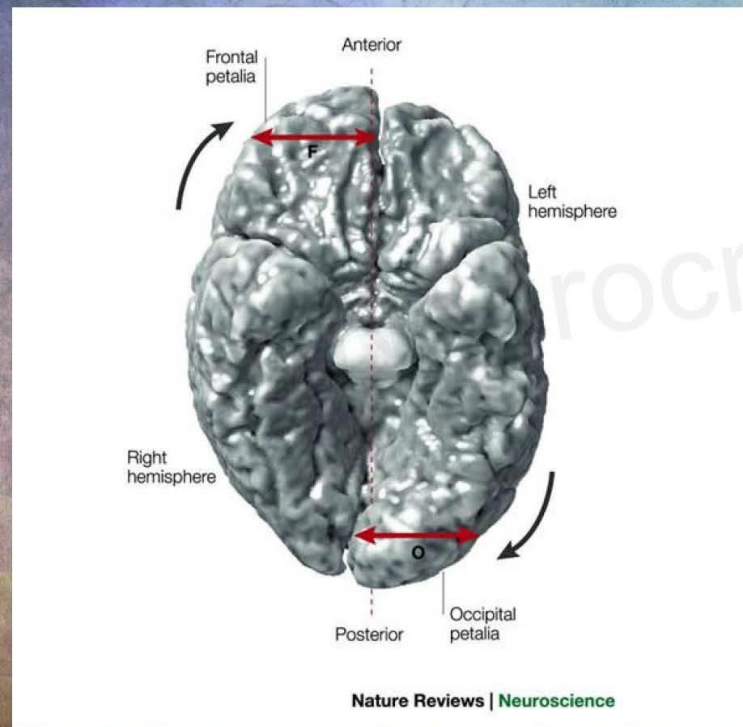
Істерика потребує берегів – нашої уваги, часто – наших рук та обіймань. Давай я візму тебе на руки! Самим стабілізуватись взяти в руку будь-яку річ, спертися на спинку стільця, чи стіну, відчутти зовнішню опору

Бути в контакті з дитиною. Не переривати контакт.

якщо у дитини істерика, вона не чує наших умовлянь та нотацій.

**Стойкість для Стойких. Травматерапія. С.Ройз 2022**

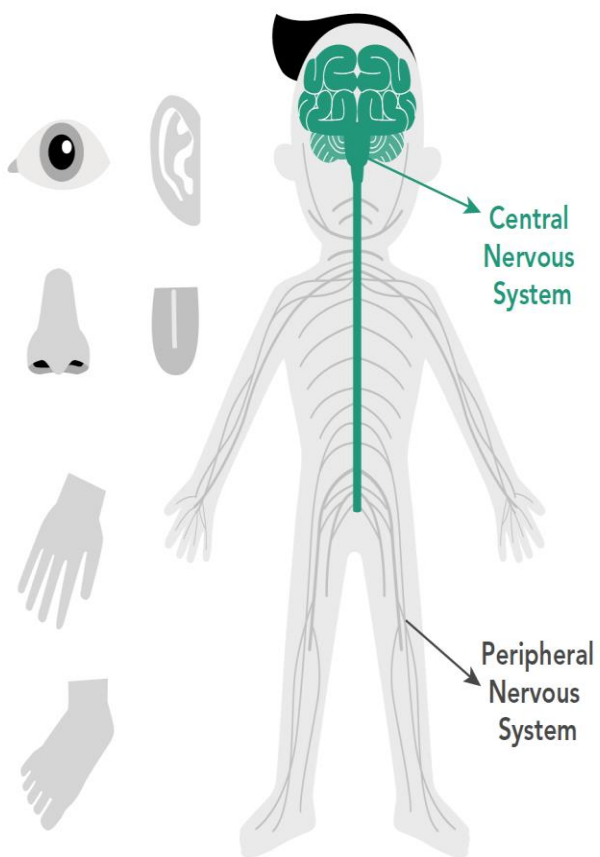
## 7. «Сдвиг Яковлева»: ПП больше спереди, ЛП - сзади.



# АВТОНОМНА ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА

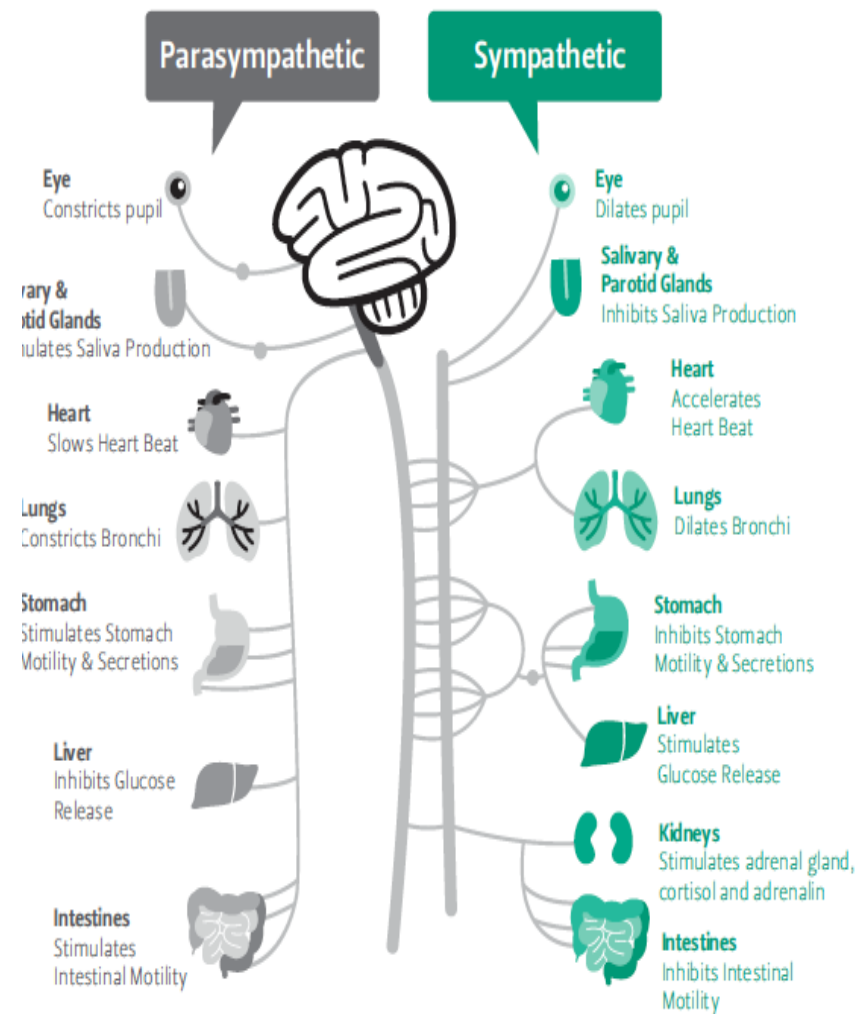
## The Nervous System

The Central and the Peripheral

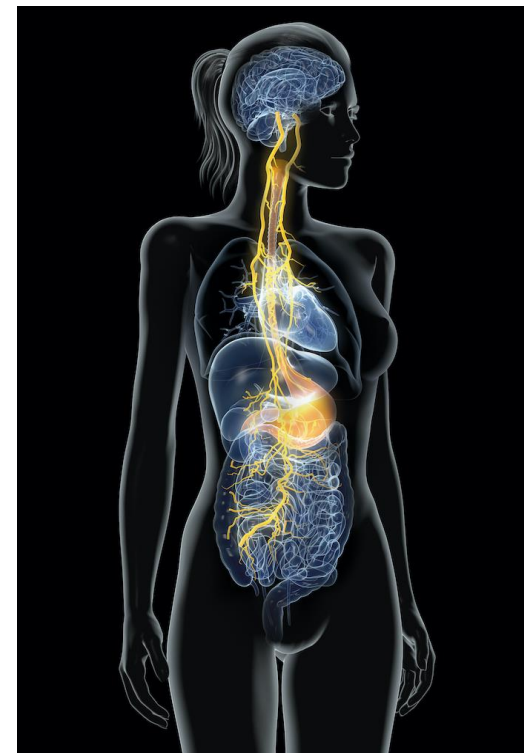


## Парасимпатична

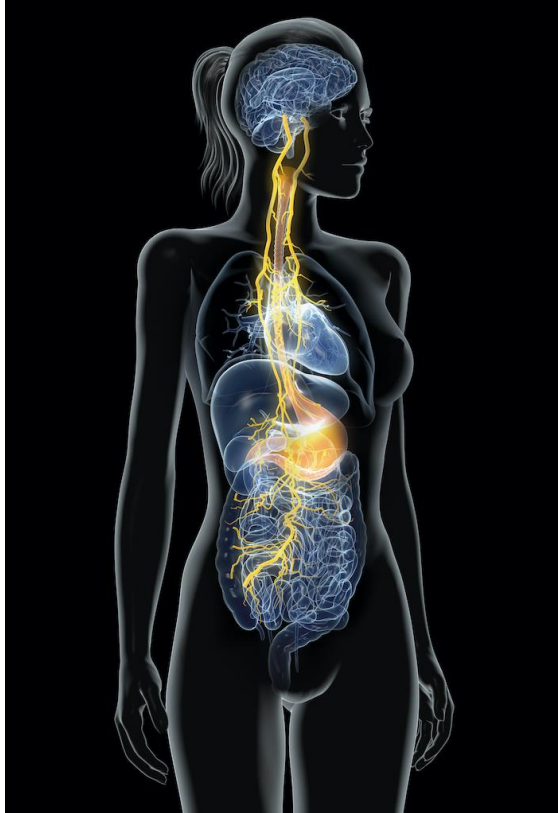
## Симпатична



## БЛУКАЮЩИЙ НЕРВ



## ТОНУС БЛУКАЮЧОГО НЕРВУ:



Кола підтримки, надійні контакти

Розтягування

Дихання

Гримаси

Спів, особливо, колискові

Вправи для коренця язика

Заземлення

Імітація «полоскання горла»

Гімнастика для очей

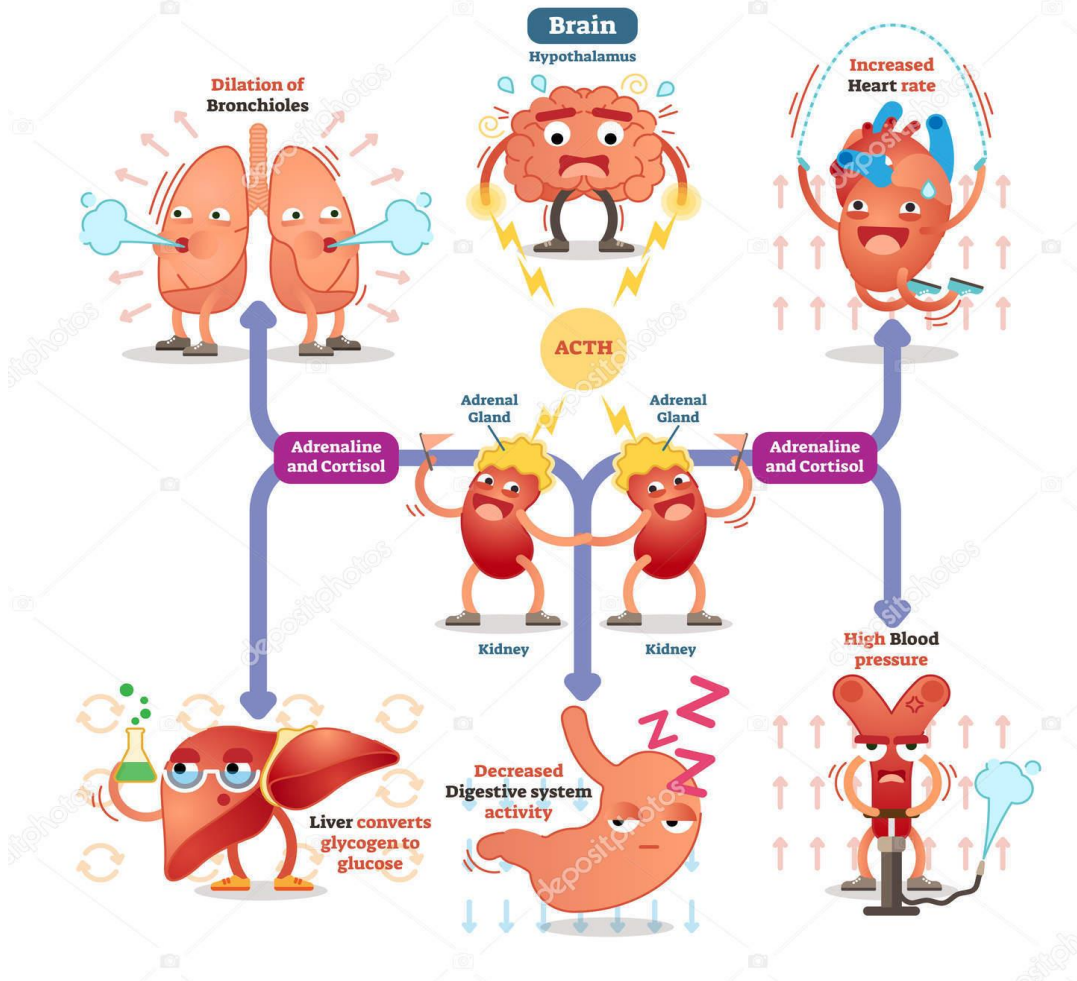
Мімічні вправи

Сон

Пробіотики

## РЕАКЦІЯ НА СТРЕС

### STRESS RESPONSE SYSTEM



1. **Мозочкова мигдалина** посилає сигнал про стрес гіпоталамусу
2. **Гіпоталамус** активізує симпатичну нервову систему
3. **Надирники** виділяють адреналін, який має наступні ефекти: а) Прискорення серцебиття б) Підвищення артеріального тиску в)Прискорення частоти дихання г) Відкриття легеневих дихальних шляхів д) Загострення відчуттів (розширення зіниць, волосся дибом)
4. Якщо мозок продовжує сприймати загрозу, гіпоталамічно-гіпофізарно-надиркова ось (ГНО) активізує гіпофіз і надирники, щоб продовжувати виділяти кортизол. Ця реакція повільніша, і багато людей намагаються зупинити постійну активацію реакції страху.

## **РЕАКЦІЇ ПРИ СТРЕСІ:**

### **ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ**

Головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювання, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, серцебиття

### **ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ**

Страх, плач, стрес, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити, балакучість

### **КОГНІТИВНІ РЕАКЦІЇ**

Складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі спілкування та розуміння, повторювані думки про події

### **ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ**

Завмирання (мушля), уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість

\* Людина в стресі втрачає контакт із своїми потребами. Треба собі нагадувати їсти, ходити до туалету, пити воду, робити паузи в сприйнятті інформації, спати

**Травма – подія, яку переживає людина сама, спостерігає чи узнає про неї. Стикається з близькістю смерті чи ушкоджень. Це пов'язано з відчуттям безпорадності та повного безсилля.**

| <b>Травма</b>   | <b>Стрес</b>                               |
|---|--|
| Свідомий вибір реагування відсутній: впадання у стан заціпеніння чи фрагментації психіки. | Людина має вибір: боротися чи поступитися. |
| Демобілізація, зниження чутливості  | Мобілізація енергії                        |

ОЗНАКИ: 1.флеш-бек (або амнезія), нічні кошмари 2. уникнення - прагнення уникнути всього, що може нагадати про травму. 3 надмірне збудження (проблеми з концентрацією, не бачать зв'язок між пропозиціями, порушення сну, страх.

## **МАРКЕРИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ**

**Дисоціація, завмирання чи збудження** (повертаємо в реальність, даємо можливість спертися на реальність)

**Почуття провини, сором, самозвинувачення, знижена самооцінка** (ПОВАГА!!!ти не в чому не винен)

**Людина відчуває себе відповідальною за те, що відбулося** (в цій ситуації ти зробив те, що міг, ти зробив найкраще. Відповідальність і провина тільки на ворогах)

**Постійно оглядається, боїться, сканування середовища, очікування загрози** (Ти в безпеці. Де тобі зручно сидіти? Чи хочеш води?)

**Дратівливість, злість** (Ти зараз в безпеці. Що для тебе зробити? ТИ зреагував на...)

**Безпомічність** (це було так складно, але ти впорався. Можеш мені допомогти?)

**Змінюється відчуття часу – час сповільнюється**

**Змінюється відчуття хронології подій** (що ти робив, а потім? А потім?)

**Зона Брока не працює, не може говорити** (зараз ти в безпеці. Сядь зручно. Щось дати в руки)

**Застигла міміка**

**Змінюється відчуття тіла** (не торкаємося, даємо чіткі інструкції – якщо щось потрібно взяти в руки)

## **ДО ЧОГО НАМ ПОТРІБНО БУТИ ГОТОВИМИ**

- 1. Літній відкат в знаннях** – цього року ми не можемо спрогнозувати, скільки часу потрібно відвести на повторення матеріалу.
- 2. Багато дітей відвикли писати – ручкою на папері.** У багатьох точно зміниться почерк, ми можемо спостерігати деякий регрес в письмових навичках.
- 3. Діти (і дорослі), що пережили досвід травматизації** – на деякий час, поки не стабілізуються, **«забувають» правила орфографії**
- 4. Можуть бути складності із предметами та знаннями, що пов'язані з просторовою орієнтацією** ( це одночасно і геометрія, тригонометрія і те, що пов'язане з прийменниками – над – за - під – через..)
- 5. Травматичний досвід ускладнює сприйняття абстрактних понять** – саме зараз потрібна наочність, прикладні, практичні, конкретні, зрозумілі знання та дії

## ДО ЧОГО НАМ ПОТРІБНО БУТИ ГОТОВИМИ

6. **Навички читання у дітей можуть погіршитись** – нам важливо пам'ятати, що це тимчасово. Все відновиться.

7. Довгострокова пам'ять – **процеси запам'ятовування інформації можуть бути ускладнені**. Коли ми переживаємо стрес – робота гіпокампу, що відповідає в тому числі і за довгострокову пам'ять – пригнічується

8. Діти під час навчання **можуть крутити щось в руках, гойдатися на стільці** – це не відволікання, це їх спосіб «відгальмувати» зайві сигнали – багато дітей так, навпаки, концентрується.

9. Багато дітей за цей час звикли **тримати телефон в руках** – це для них символ керованості, контрольованості.

10. Дітей може більше, ніж в інші роки, **дратувати** те, що не відчувається практичним.

## Що потрібно пам'ятати про ЕМОЦІЇ та відносини

Ми не знаємо, що може стати **тригером** для емоційних реакцій – під час підготовки уроків ми маємо бути дуже обережні із підбором відео, фото та музики. Бажано знати, через який досвід пройшли родина, щоб надати підтримку, якщо вона потрібна (що робити, якщо у дитини паніка – я писала і ще буде в онлайн курсі). Будь ласка, уникайте несподіваних звуків

**БЕЗПЕКА:** Будь – який процес навчання починається з відчуття безпеки. (наскільки зараз можливо). Безпека – це наша передбачуваність, знання правил, знання території, недотоканість тілесна, повага до кордонів, зрозумілі правила, «безпечний простір» - коли дитина навіть на своєму місті може «усамітнитися» - вигадати жест, який це показує)

Можна починати урок з того, що всі стукають долонями по столах, створюють із олівців, малюють коло – свій захищений простір

**БЛИЗЬКІСТЬ:** Єдність – можливо, починати урок з пісні, співати разом, можливо, створити свій девіз, ритуали привітання - прощання, робити загальні проекти, разом допомагати ЗСУ, висаджувати рослини,

**СТРУКТУРА:** правила, розклад.

**ПІДТРИМКА:** заохочення, фіксація результату

## Що потрібно пам'ятати про ЕМОЦІЇ та відносини

1. Зараз легалізована ненормативна лексика – одразу вводимо правила
2. Коли ми проживаємо стрес чи травматичний досвід, ми перестаємо відчувати свої потреби – нагадувати пити, їсти, йти до туалету, рухатись.
3. Лімбічна система не може витримати напругу — забагато деталей, стимулів, кольорів – можуть викликати перевантаження і неочікувані емоційні прояви
4. Стрес та травматизація змінює та фрагментує наше сприйняття часу і реальності. Нам обов'язково потрібно наголошувати на поточній даті.
5. Чим більше тривоги, тим більше інформації – пояснень, структури, потрібно розповідати – що за чим буде йти по діях. Правила, рутини, обов'язки – зараз терапія

## Що потрібно пам'ятати про ЕМОЦІЇ та відносини

6. Повторювати часто **своє ім'я** – діти часто забувають нові імена. І називати дітей по імені
7. Під час стресу ми більш "правопівкульні". **Діти уважніші до сигналів сенсорних, невербальних, ніж до наших слів.** Можуть перевтомлюватись від навантаження контактами, бо за час онлайну від них відвикли. Потрібно робити паузи, пити воду, коли відчуваємо напругу – робити руханки
8. Досвід дитини, що зазнала травматизації – фрагментований. Вона може не пам'ятати того, що пам'ятати повинна. Нам потрібен зв'язок – минуле – теперішнє – майбутнє. **Якщо дитина повернулась до своєї школи, до місця, де була – потрібно разом ходити по школі, пригадувати, торкатись речей, що залишились.**
9. Коли ми проживаємо складний досвід, стрес, травматизацію – **змінюється самооцінка, зараз часто діти живуть в режимі очікування невдачі.** Їм потрібен досвід перемог і підтримка.
10. **Не давати практик із заплющеними очима** – зараз діти і дорослі не заплющують очей, бо так вони втрачають контроль.
- Не просити дихати глибоко** – глибоке дихання може провокувати більш сильні емоційні прояви – дихаємо так, як дихається. Намагаємось акцент робити на видосі.
11. Обов'язково оговорити все, що пов'язано із сиренами, укриттями

**З дітьми обов'язково потрібно проговорити правила – що робимо, коли чуємо сигнал сирени**

«Коли сирено чуємо – це ЗСУ працює»

Які дії робимо?

Можливо, зробити разом із класом прапорець – з назвою класи (згуртовані, сильні...), щоб діти його бачили по дорозі в укриття

Ми чуємо сигнал сирени – робимо вдих – видих, руки стискаємо – розправляємо, беремо речі, йдемо до укриття.

Коли приходимо в укриття – ми в укритті. Після відбію сигналу сирени – кажемо відбій. Ми в безпеці.

Обов'язково всім кажемо, які молодці.

**Кожен урок має починатись із повторення правил дій під час тривожної сирени**

Травма – поширене явище. Стійкість – універсальна.

Негаразди – не вирок

Орієнтований на стійкість  
та зцілення

- Люди стійкі.
- У процесі засвоєння нових навичок людям потрібне співпереживання.
- Будь-хто може засвоїти навички саморегуляції, побудовані на науковому підході.
- *Що у тебе доброго? Які твої сильні сторони?*

Ми всі жертви  
обставин, але  
ми не можемо  
дозволити собі  
прийняти  
ідентичність  
жертви

Медиальная префронтальная кора



Лимбические структуры

Гиппокамп

Миндалевидное тело

Поместите большой палец в центр ладони, как на рисунке

Кора головного мозга



Центральная часть префронтальной коры

Ствол головного мозга

Спинальный мозг

Теперь опустите на большой палец остальные четыре: так кора закрывает лимбические структуры мозга

## «БЕРЕМО СЕБЕ В РУКИ» ТА ПОВЕРТАЕМОСЯ В «ЗОНУ ТОЛЕРАНТНОСТИ» (СТІЙКОСТІ)



(c) Trauma Resource Institute

Рисунок адаптовано з оригінального рисунка Пітера Левіна/Heller, оригінальний дизайн слайду – Джіні Еверетт





Рисунок адаптовано з оригінального рисунка Пітера Левіна/Heller, оригінальний дизайн слайду — Джіні Еверетт, концепція – Елейн Міллер-Керес, Trauma Resource Institute.



**ЗАЗЕМЛЕННЯ** – це фізичний контакт тіла з іншим фізичним предметом або іншою частиною тіла.

Це – віднайдення стабільності у власному тілі через зосередженість на його фізичній підтримці. Це контакт з реальністю

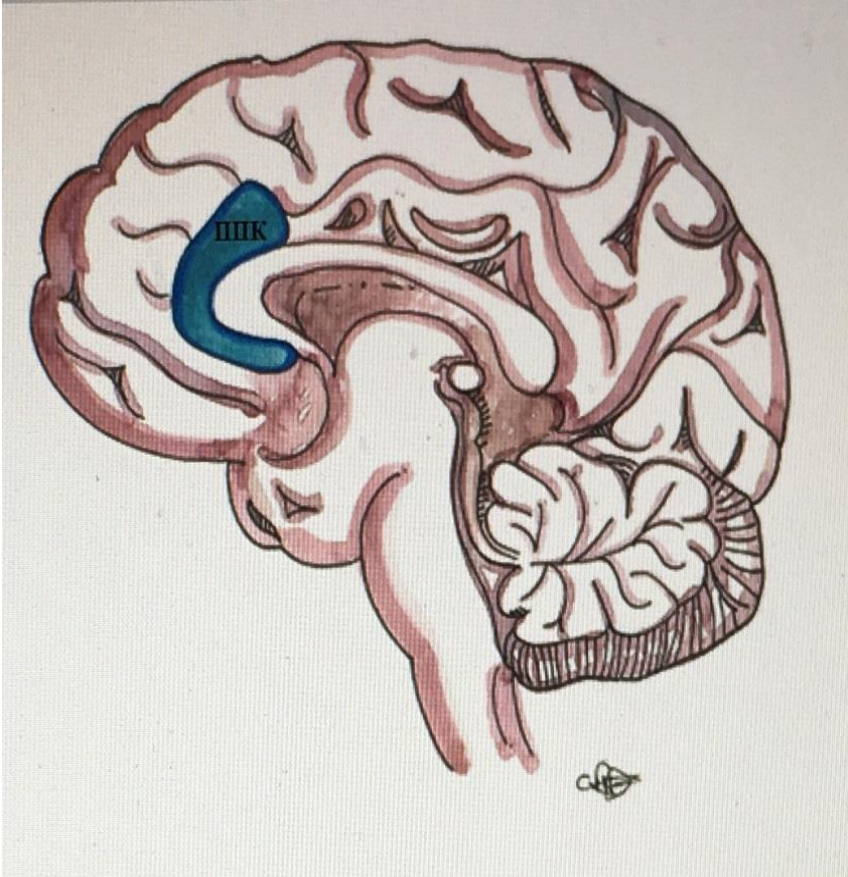
**ДИХАННЯ** (моє-не моє, акцент на видих)

**РОЗТЯГУВАННЯ**

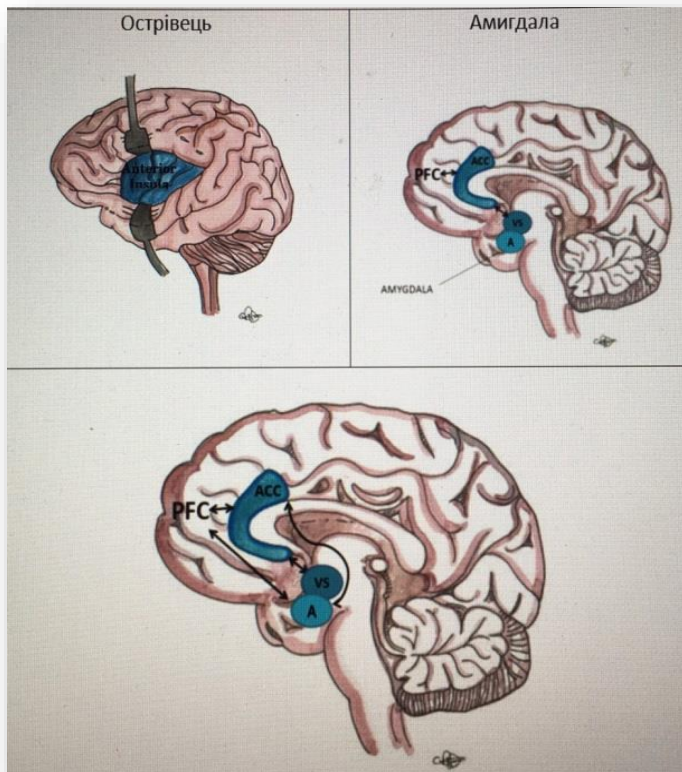
**МІМІЧНА АКТИВНІСТЬ** (43 м'язи)

**МАСАЖ**





**Передня Поясна Кора** служить мостом між Префронтальною Корую та Мигдалеподібним тілом і допомагає нам обробляти емоційні реакції – практики фокусування, перефокусування, зчитування, зміщення – активізують ППК



ВІБРАЦІЇ

ТРЕМТІННЯ  
СМИКАННЯ  
ДРИЖАННЯ  
ШВИДКО /  
ПОВЛЬНО

РОЗМІР /  
ПОЛОЖЕННЯ

МАЛИЙ  
СЕРЕДНІЙ  
ВЕЛИКИЙ  
УГОРІ / УНИЗУ  
У ЦЕНТРІ

ТЕМПЕРАТУРА

ХОЛОДНЕ  
ГАРЯЧЕ  
ТЕПЛЕ  
НЕЙТРАЛЬНЕ

БІЛЬ

СИЛЬНИЙ  
СЕРЕДНІЙ  
ПОМІРНИЙ  
ПУЛЬСУЮЧИЙ  
ГОСТРИЙ

М'ЯЗИ

НАПР УЖЕНІ  
РОЗСЛАБЛЕНІ  
СПОКІЙНІ  
ЗАТИСНУТІ

ДИХАННЯ

ЧАСТЕ  
ГЛИБОКЕ  
ПОВЕРХНЕ  
ЛЕГКЕ

СЕРЦЕБИТТЯ

ШВИДКЕ  
ПОВЛЬНО  
РИТМІЧНЕ  
ТРІПОТЛИВЕ  
ТРЕМТЛИВЕ

СМАК

ГОСТРЕ  
СОЛОДКЕ  
КИСЛЕ  
СОКОВИТЕ  
НІЯКЕ

ГУСТИНА

ШОРСТКЕ  
ГЛАДКЕ  
ГУСТЕ  
РІДКЕ

БАГА

ВАЖКЕ  
ЛЕГКЕ  
ТВЕРДЕ  
М'ЯКЕ

Фізичне відчуття всередині тіла, отримане через один із органів чуттів, яке відрізняється від емоцій

## Мені радісно

### «Мені радісно»

Як це «радісно» відчувається у тілі?

Де в тілі ви відчуваєтеся «радісно»?

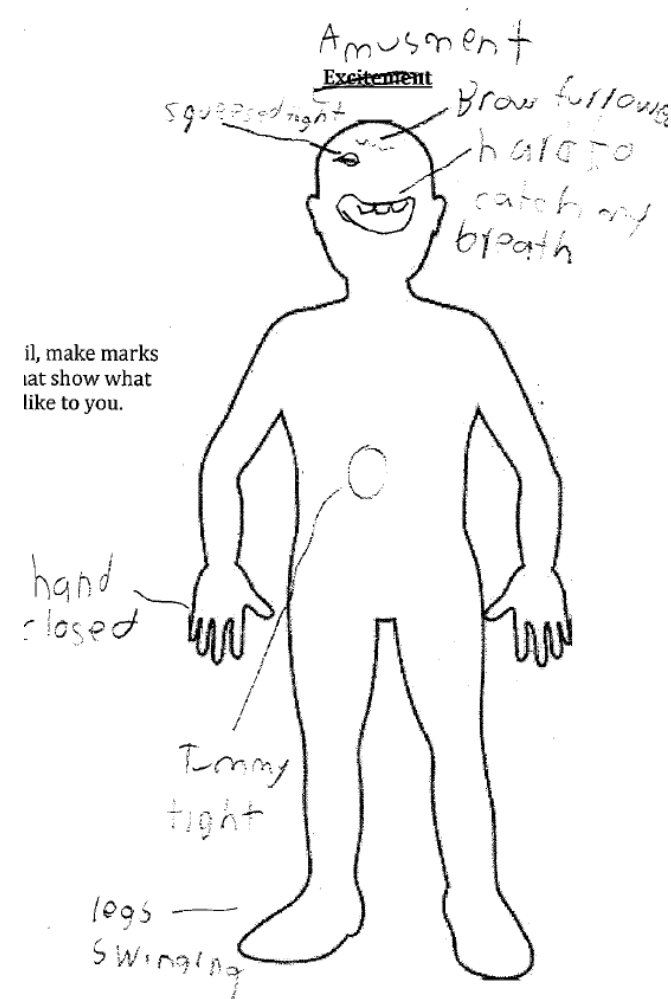
Приклад: Я **пришвидшено** дихаю. Мені **стискає** шлунок.

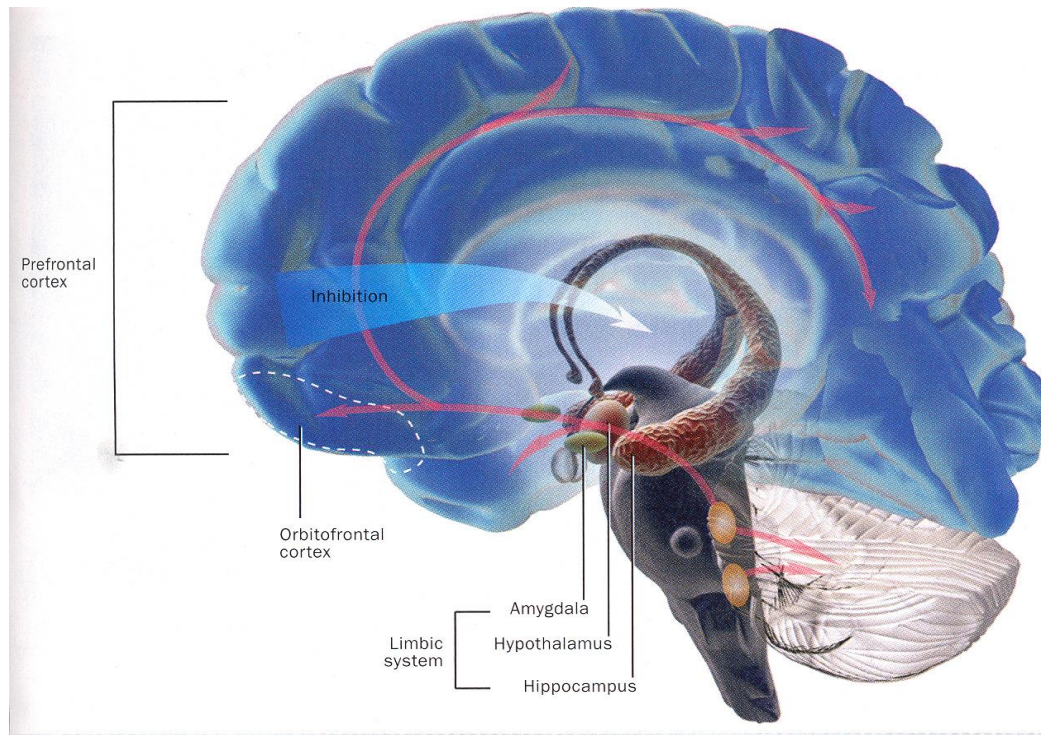
### «Я щаслива»

Де на рівні тіла відчуваєте це щастя?

Що ви помічаєте у своєму тілі, коли відчуваєтеся щасливими?

Приклад: Відчуваю, як із пальців струменить **тепло**.



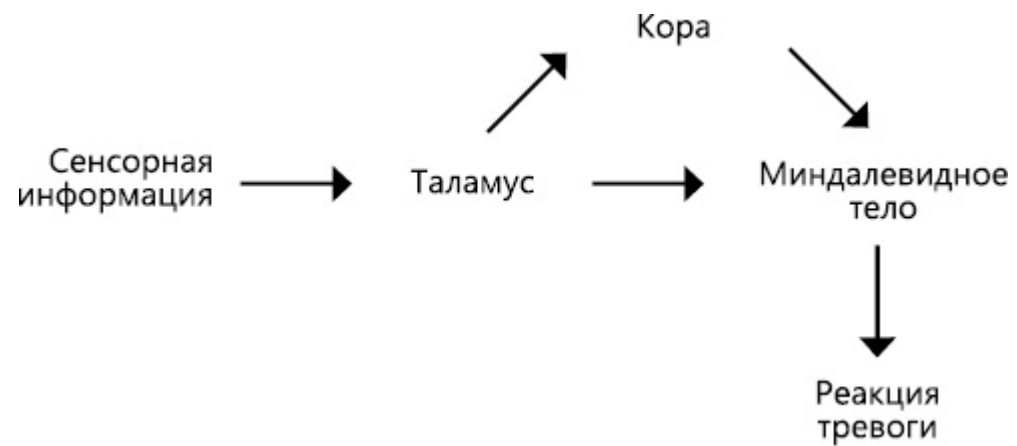
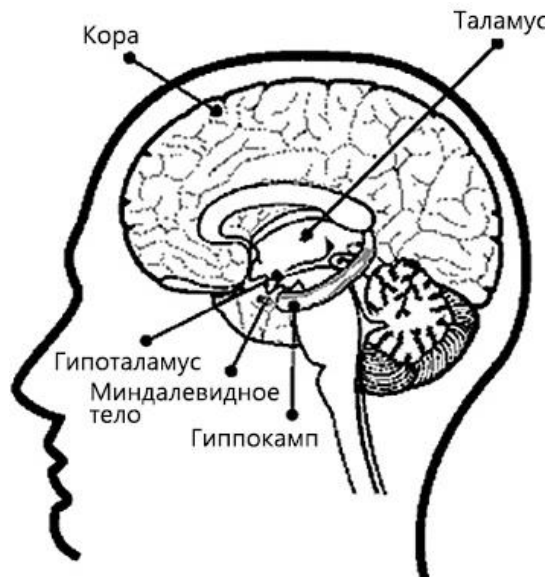


Амігдала - частина лімбічної системи, що відповідає зокрема за емоції, тривогу, у відповідь стрес. Запускає механізм - бий - біжи - замри

у Амігдали є 2 ядра - латеральне ядро отримує інформацію від органів чуття, формує емоційні спогади та приймає рішення.

Центральне ядро ініціює стресову реакцію - бей - біжи - замри, передаючи сигнали безпосередньо гіпоталамусу та стовбуру. Ми переучуємо реакції латерального ядра.

Мова амігдали – асоціації, тригери



**РЕАКЦИЯ НА ТРИГЕРИ:** таламус спрямовує сенсорну інформацію в кору, а також у мигдалевидне тіло. Коли кора оброблює цю інформацію, вона може **інтерпретувати зовсім безпечні відчуття як загрозу**. Тоді вона надсилає сигнал мигдалевидному тілу, яке може генерувати тривогу.

У цьому випадку кора перетворює цілком нейтральну подію, яка за своєю природою не активізувала би мигдалевидне тіло, на загрозу, змушуючи мигдалевидне тіло ініціювати реакцію тривоги.

| Подія | Емоція (Від 0-10). | Тілесна реакція / фіз. відчуття (спітніння, головний біль) | Думка | Поведінка | Тригер | На що схоже з минулого | Переконання |
|-------|--------------------|--|-------|-----------|--------|------------------------|-------------|
|-------|--------------------|--|-------|-----------|--------|------------------------|-------------|

## **ЕМОЦІЯ – ДІЯ – МОЯ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ – БАЖАНА ДІЯ**

- **СТОП – а на що Я зараз реаую?**
- **Чи є ця думка фактом або думкою?**
- **Як би вчинила людина, значима для вас?**
- **Що я би міг зробити по-іншому?**
- **Чи були в минулому випадки, коли я вчиняв по-іншому?**
- **Якби я зробив паузу й зітхнув – як би змінилася ситуація?**
- **А який би це могло мати вигляд в ідеальному світі – що насправді людина хотіла? (Яка її потреба?)**

## Етапи заспокоєння дитини (дорослого)

1. **Нормалізація** - ми нормальні в ненормальних умовах. (Злитись, плакати, сумніватись, нормально)
2. **Близкість** - окситоцин - те, що дає змогу витримати будь - який біль.  
Я з тобою, я буду з тобою стільки, скільки потрібно. Мені так шкода, що це трапилось.  
Ти так стійко тримаєшся
3. **Заспокоєння** – хочеш, якщо можна, я тебе обійму, дихай разом зі мною, диши разом зі мною, візьми мене за руку
4. **Надія** - Коли все закінчиться ти... ми....

**Протокол дій з дитиною у стресі:**

Обійняти

Потягушки

Видих

Простукування – підтримка

Піндуляція



# Прості стратегії заспокоєння

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 1



Повільно випийте склянку води.  
Відчуйте її в роті та горлі.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 2



Назвіть шість кольорів, які ви бачите.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 3



Озирніться довкола класу:  
на чому зупиняється ваша увага?

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 4



Обійдіть клас і полічіть  
від десяти до одного.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 5



Торкніться меблів або поверхні поруч.  
Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 6



Міцно стисніть докупи дві долоні  
або потріть одна об одну, щоб нагрілися.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 7



Зверніть увагу на три різні звуки в класі  
та за його межами.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 8



Обійдіть класну кімнату. Зверніть увагу, що  
відчувають ступні на підлозі.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## СТАНЦІЯ 9



Повільно притисніть долоні чи спину  
до стіни або дверей.

Що ви відчуваєте всередині?  
Вам приємно, неприємно, нейтрально?



**ЗАЗЕМЛЕННЯ** – це фізичний контакт тіла з іншим фізичним предметом або іншою частиною тіла.

Це – віднайдення стабільності у власному тілі через зосередженість на його фізичній підтримці. Це контакт з реальністю

**ДИХАННЯ** (моє-не моє, акцент на видих)

**РОЗТЯГУВАННЯ**

**МІМІЧНА АКТИВНІСТЬ** (43 м'язи)

**МАСАЖ**



## **Резюме:**

- 1. Створення безпечного середовища**
- 2. Правила, дії при тривозі**
- 3. Заземлення – дихання - розтягування**
- 4. Нагадування про потреби**
- 5. Слідкуємо за своїм станом**
- 6. Слідкуємо за станом дітей**
- 7. Нормалізація станів при стресі**
- 8. Підтримка**

**ЩО ВИ БУДЕТЕ РОБИТИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ НАШОЇ ЗУСТРІЧІ?**

