



Основи травмаінформованості:

як травма змінює сприйняття та навчання

Ольга КУЛЬЧИЦЬКА,
психологиня
Донецького ОПДЮТ

НАСТРІЙ
СЬОГОДНІ
МАЄ ЗНАЧЕННЯ

ЯКИЙ/ЯКА ТИ СЬОГОДНІ?

Ти можеш
бути різним/
різною
і це нормально

1

РАДІСНИЙ/
РАДІСНА

Енергія,
натхнення,
гарний настрій

2

ЗАХОПЛЕНИЙ/
ЗАХОПЛЕНА

Цікаво,
хочу дізнатися
більше

3

СУМНИЙ/
СУМНА

Хочеться
тиші й
підтримки

4

ЗЛИЙ/
ЗЛА

Усе дратує,
хочеться
видихнути

5

СПОКІЙНИЙ/
СПОКІЙНА

Усе добре,
я в балансі

6

ТРИВОЖНИЙ/
ТРИВОЖНА

Хвилююся,
багато
думок

Турбуйся
про себе

Усі емоції важливі

Чому це важливо зараз?

Травмаінформованість — не тренд, а необхідність для сучасної української освіти. Багато здобувачів освіти несуть невидимий тягар, який безпосередньо впливає на їхню здатність вчитися та взаємодіяти.



Розігрів

💬 *З якими труднощами в поведінці чи навчанні вихованців ви стикаєтеся найчастіше?*

📝 Цей простір безпечний для відвертого обговорення. Турбота про власний стан — частина нашої спільної роботи.

Ознака	Стрессова ситуація	Травма
Тривалість	<i>Короткочасна, може повторюватися, але має межі</i>	<i>Часто тривала або залишає довготривалі наслідки</i>
Інтенсивність	<i>Викликає напруження, але людина здатна мобілізувати ресурси</i>	<i>Перевищує адаптивні можливості, «ламає» відчуття безпеки</i>
Вплив на мозок	<i>Тимчасове підвищення кортизолу, активація стресових реакцій</i>	<i>Зміни в роботі нервової системи: гіперактивація або «замороження»</i>
Наслідки для поведінки	<i>Може стимулювати розвиток, навчання, пошук рішень</i>	<i>Викликає дезадаптацію: проблеми з увагою, пам'яттю, емоційною регуляцією</i>
Відновлення	<i>Зазвичай після завершення ситуації стан нормалізується</i>	<i>Потрібна спеціальна підтримка, іноді терапія</i>
Сприйняття	<i>Людина відчуває виклик, але має контроль</i>	<i>Втрата контролю, відчуття небезпеки навіть після завершення події</i>

Нейробіологія травми: які зміни відбуваються в мозку

● Мигдалеподібне тіло

«Тривожна кнопка». Хронічний стрес тримає дитину в стані загрози: **бий, біжи, завмири або підкоряйся.**

🧠 Гіпокамп

«Центр навчання». Кортизол і адреналін руйнують пам'ять, засвоєння та відтворення знань.

🎯 Префронтальна кора

«Командир». Під час стресу «вимикаються» логіка, самоконтроль і планування.

Прояви в освітньому середовищі

Когнітивні зміни

Проблеми з концентрацією, забудькуватість, сповільнена обробка інформації, дезорганізація.

Гіперактивація

Агресія, спалахи гніву, надмірна рухливість, провокативна поведінка.

Гіпоактивація

Замикання в собі, апатія, «спливання» у фантазії, відсутність реакції.

Тілесні реакції

Скарги на біль у животі чи голові, тривожність, чутливість до гучних звуків.

Від «Що з тобою не так?» до «Що з тобою сталося?»



Традиційний підхід («Що з тобою не так?»)	Травмаінформований підхід («Що з тобою сталося?»)
Дитина лінива, не хоче вчитися.	У мозку дитини немає ресурсу на когнітивні завдання через тривогу.
Дитина агресивна та невихована.	Дитина захищається від уявної чи реальної загрози.
Дитина ігнорує мої вказівки.	Дитина перебуває в стані дезорієнтації або «завмирання».
Реакція: Покарання, зауваження, тиск.	Реакція: Відновлення відчуття безпеки та зв'язку.

Зміна парадигми

Складна поведінка — це не свідоме бажання зіпсувати заняття, а **адаптоване виживання мозку** в умовах небезпеки.

Трикутник безпеки



Безпека

Чіткі рутини, прозорі правила,
заздалегідь анонсовані зміни



Регуляція

Навчання саморегуляції
через співрегуляцію
з дорослим



Зв'язок

Контакт із педагогом
перед виправленням

Практичний інструментарій для педагога



Мікро-техніки заспокоєння

Дихання по квадрату, техніка «5-4-3-2-1», фізичні паузи для скидання напруги.



Фрази-амортизатори

«Я бачу, що тобі зараз важко розпочати. Як я можу допомогти?» замість «Чому ти знову не виконуєш?»



Турбота про себе

Спокійний дорослий — головний інструмент регуляції для дитини. Усвідомлюйте ризик вторинної травматизації та вигорання.

Рефлексія

☁ Поділіться **однією думкою або ідеєю**, яку ви візьмете у свою практику.



Ресурси

Безкоштовні національні гарячі лінії

- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації (ГО «Ла Страда-Україна»)
 - 116 123 (з мобільних) або 0 800 500 335 (із стаціонарних)
 - Цілодобово, безкоштовно, конфіденційно.
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді (ГО «Ла Страда-Україна»)
 - 116 111 (з мобільних) або 0 800 500 225 (із стаціонарних)
 - Telegram: @childhotline_ukraine
- Урядова гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству
 - 1547 (цілодобово)
- Лінія підтримки військових та їхніх близьких (Фонд «Повернись живим» / Справа Громад)
 - 0 800 332 029 (цілодобово)
- Гаряча лінія ГО «Lifeline Ukraine» (підтримка та профілактика самогубств)
 - 7333 (цілодобово)
- Гаряча лінія психологічної підтримки від Укрзалізниці та МОЗ (для залізничників, їхніх родин та цивільних)
 - 0 800 211 444

✓ Дякуємо за вашу роботу та відкритість. Ви вже робите важливий крок назустріч дітям.