



# КРИЗОВА І ТРАВМОПЕДАГОГІКА

З практичними прикладами

## ЕКСПОЗЕ

Ідеться про те, що таке травма і якими є її наслідки. Із цього впливають підходи до педагогічних дій у травмочутливому контексті

Мінка і Мартін Штраубе

## Зміст

Травма .....	2
Що таке травма? .....	2
Специфіка дітей .....	5
Різні види травми.....	7
Посттравматичне зростання .....	9
Основні концепції кризової і травмопедагогіки.....	11
Травмочутливе базове ставлення .....	11
Надійні й шанобливі стосунки .....	12
Прозорість і участь.....	14
Радість.....	14
"Концепція вагомої причини" .....	15
Самоефективність .....	16
Ресурсорієнтованість.....	16
Ресурси .....	17
Ритми і ритуали .....	18
Зняття стресу .....	19
Ритми .....	19
Ритуали .....	20
Творчість .....	21
Гра .....	23
Приклади: ігри для знайомства:.....	23
Приклади ігор, які сприяють концентрації: .....	24
Ігри для тренування чуттів .....	24
Ігри на довіру й відповідальність .....	25
Групові ігри.....	25
Сторітелінг .....	25
Чотири форми взаємодії в міжособистісних стосунках.....	27
Починальне й завершальне кола .....	29
Турбота про себе.....	31
Кризова валіза.....	31
Внутрішнє ставлення .....	31
Майндфулнес.....	32
Вправа на дихання.....	32
Перехресні рухи .....	33

## Травма

### Що таке травма?



Слово "травма" походить із грецької мови й означає "рана" або "поранення". Довгий час його використовували лише для позначення фізичних ран, згодом його перейняли в психологію. Подібно до того, як ми часто маємо незначні рани на тілі, які внаслідок дбайливого ставлення загоюються самі по собі, так і більшість душевних поранень загоюються без наслідків. Але так само, як фізичні рани можуть запалюватися і гноїтися, призводити до зараження крові або навіть смерті, особливо важкі психологічні поранення також мають наслідки, які можуть назавжди змінити всю біографію і не в останню чергу призвести до самогубства.

Те, чи призводить загрозливий випадок до подальших розладів, залежить від багатьох чинників. Сама подія ще не обов'язково спричиняє це. Це залежить від того, на яку силу опору в психіці людини натикається подія, що сталася. А ця сила опору, природно, не так сильно розвинена в дітей, як у дорослих. Адже подія здається тим більш загрозливою, чим вона швидша, несподіваніша, брутальніша, незрозуміліша, непростіша, якщо немає можливості від неї втекти, і чим самотнішою почувається при цьому людина.

Діти ще менше здатні розуміти, легше відчувають себе під загрозою, особливо якщо в цей момент поруч

немає батьків, які могли б їх втішити.

Коли подія виходить за межі згаданих стратегій подолання – це шок. У шоці ми завмираємо. Ми затамовуємо дихання, наші очі нерухомі, ми не рухаємося, ми нічого не думаємо, нічого не відчуваємо і нічого не розуміємо. Завмирання може зайти набагато далі і вплинути на регуляцію всіх внутрішніх органів. Звичайно, дихання в якийсь момент продовжується. Але внутрішнє завмирання може тривати, як психічні, так і тілесні функції можуть залишатися порушеними протягом тривалого часу. Це залежить від тяжкості та масштабу події, а також від того, чи були поруч люди, які могли б оперативно надати допомогу. Діти, наприклад, набагато гостріше переживають подію, коли щось погане трапляється з їхніми батьками, ніж тоді, коли вони самі страждають, але поруч є батьки, які їх втішають. Ось чому присутність батьків та їхня увага так важлива для дітей. Інтерпретація події також відіграє важливу роль у подальшому перебігу справ. Наприклад, після автомобільної аварії одна людина може вилізти з розбитого автомобіля і бути глибоко шокованою, тому що гарна машина понівечена, або тому що вона починає уявляти собі, що могло б статися. Інша людина вилазить і радіє, що обійшлося лише пошкодженням автомобіля і що ні з нею, ні з іншими нічого не сталося. Чим більш негативна інтерпретація події, тим більша ймовірність того, що завмирання буде тривалим і почнуться посттравматичні процеси. Також, якщо життя приносить інші турботи на додаток до травматичної ситуації, бо батьки хворі, відбувається сварка з сусідами, вже до цього був депресивний настрій або тривога, майбутнє не відкриває жодних перспектив, це прокладає шлях для посттравматичних процесів.

У подальшому велику роль відіграють спогади про подію, так, ніби людина перепроживає травматичну подію. Єдина відмінність полягає в тому, що ці "спогади" відрізняються від спогадів про звичайні події. Вони зазвичай не мають порядку, хронологічної послідовності, почуття, сприйняття, думки та тілесні відчуття хаотично перемішані в одній мережі. Таке перепроживання називається "інтрузія". У непередбачувані моменти знову з'являються образи та інші сприйняття, звуки, запахи чи дотики, які людина відчувала в поганій момент. І коли ці інтрузії з'являються вдень або у вигляді нічних кошмарів, вони викликають подібний стрес, як і сама травматична ситуація. Існують також флешбеки, які можуть прийти непрохано. Особливо, якщо саму подію неможливо згадати або можна згадати лише фрагментарно, окремі елементи події, навіть якщо вони трапляються в іншому контексті, можуть створювати таке ж відчуття загрози, яке людина відчувала під час травматичної ситуації. Це можуть бути звуки, думки, образи, погляди, запахи або дотики, які викликають сильне відчуття страху і загрози, навіть якщо людина не знає чому.

Образи в пам'яті, що повторюються і завдають нам страждань, можуть ставати все гіршими й гіршими. Спогади про гарну подорож кілька років тому з плином часу бліднуть. Ми очікували і пережили гарні речі, ми розуміємо їх, ми можемо локалізувати їх у часі і просторі і сприймати їх як частину нашої біографії. Травматичні ж переживання застрягли під шкірою, як скалки, і не заспокоюються, бо залишаються чужими для нас, не піддаються систематизації, залишаються незрозумілими, незбагненними, і ми не хочемо, щоб вони стали частиною нас. І так ці спогади блукають у нашій душі й загострюють біль.

Знову і знову ці образи в пам'яті викликаються так званими тригерами<sup>1</sup> – звуками, образами, сценами, словами, запахами, діями тощо. Оскільки ми не хочемо витримувати ці спогади, ми намагаємося уникати цих тригерів. Якщо ми потрапили в автомобільну аварію, ми не хочемо знову сідати в авто. Якщо під час аварії ми слухали певну музику, яку любили, то більше не можемо її слухати, або уникаємо місця, де сталася аварія. Якщо люди зробили нам щось погане, ми більше не хочемо бути з людьми. Часто ці стратегії уникання не контролюються свідомо і також не завжди є логічними. Якщо будинок загорівся під час весільного святкування, ми можемо уникати всього, що пов'язано з весіллями. Навіть якщо коротке замикання в електропроводці, яке спричинило пожежу, не мало нічого спільного з весіллям. Тригери, яких ми прагнемо уникати, мають тенденцію розростатися. Одна жінка, яка стала жертвою зґвалтування, зрозуміло, відчувала себе забрудненою. Для неї бруд у будь-якому вигляді став нестерпним. Тому вона прибирала весь будинок кілька разів на тиждень, мила все тіло кілька разів на день, так що їй не залишалося часу ні на що інше, окрім як прибирати. Таким чином, через цю стратегію уникання життя звужується все більше й більше: люди уникають контактів, утримуються від подорожей, втрачають інтереси, почуття відмирають, спілкування припиняється і так далі. Ці стратегії уникання<sup>2</sup> призводять до того, що процес завмирання продовжується тим більше, чим менше ми працюємо з тим, що сталося.

І таким чином наша душа також обмежує себе. Одержимі, ми всюди підозрюємо небезпеку, настрій стає негативним, переважають погані емоції, думки залишаються прикутими до того, що сталося, і коли ми намагаємося уникнути цих думок, наше мислення обмежується. У дітей з'являються порушення навчання, люди стають забудькуватими, а думки починають пов'язуватися по-іншому. Навіть невинні жертви звірств починають відчувати провину, сором і вірити, що вони накликали на себе нещастя і будуть накликати на себе ще більше нещастя.

---

<sup>1</sup> Тригери – подразники, які викликають перепроживання певних аспектів травми.

<sup>2</sup> Стратегія уникання – це поведінка, за якої ми уникаємо нагадувань про погану подію. Це можуть бути контакти з людьми, теми розмов, місця, ситуації, певні чуттєві подразники або ж думки, яких уникають.

У таких ситуаціях у душі накопичується стрес. Це може призвести до постійного перезбудження ("гіперзбудження"<sup>3</sup>), лякливості, занепокоєння, напруження і порушення сну. Або все настільки паралізовано, що виникає недозбудження ("гіпозбудження"). Все в житті стає виснажливим, доходить до апатії й відсутності руху. В той час, як в стані перезбудження образи в пам'яті виникають частіше, люди в стані недозбудження більш схильні до дисоціацій<sup>4</sup>. Це стани, в яких людина внутрішньо відсторонюється, ніби перебуває поза собою, а навколишній світ здається нереальним, як у фільмі. Окремі чуття можуть зникати, так що, наприклад, людина більше не відчуває болю, не може рухатися, не здатна думати або відчувати, не може відчувати власне тіло і в ретроспективі не може згадати всього.

Ці чотири симптоми: 1. інтрузія, 2. уникання, 3. погіршення настрою та когніції, 4. гіпер- або гіпозбудження – разом описують "Посттравматичний стресовий розлад" (ПТСР)<sup>5</sup>. Це стан, який дестабілізує організм до такої міри, що тепер можуть виникати будь-які хвороби. Часто виникають залежності, тривожні та панічні атаки, депресія, а також психосоматичні захворювання. Все це може перерости в "комплексний посттравматичний стресовий розлад" (кПТСР) або "Розлад крайнього стресу, не уточнений" (DESNOS<sup>6</sup>) з втратою контролю над імпульсами, зміною уваги або свідомості, зміною самосприйняття, зміною соціальних відносин і сприйняття, аж до драматичних змін особистості та соматичних захворювань як наслідку.

Це означає, що травма є прогресуючим процесом, якщо завмирання не вдається подолати. Це можна порівняти з кам'яним обвалом, який, якщо його не зупинити, розростається й перетворюється на руйнівну кам'яну лавину.

Травматичні події є поширеним явищем, посттравматичні розлади, такі як ПТСР, зустрічаються рідше. У зонах бойових дій, за оцінками, цей показник становить близько 30%, хоча більшість людей у зоні бойових дій мали травматичний досвід.

Тому травматичні події можуть бути чимось, що загоюється само собою, або ж можуть бути подолані з допомогою. Ми не можемо стерти травматичний досвід заднім числом. Проте ми можемо впливати на процеси, які спричиняють ПТСР.

Ми ніколи не можемо заздалегідь судити про те, яких позитивних зрушень зможемо досягти. Іноді нам здається, що травма людини настільки сильна, що ми нічого не зможемо досягти, але саме в цієї людини ми бачимо найбільший прогрес. Кожна людина має право на одужання. І не нам вирішувати, чи вартує воно того з однією людиною, а з іншою – ні.

---

<sup>3</sup> Певне базове збудження є нормальним, інакше ми б спали. Гіперзбудження – це перезбудження з лякливістю, нервозністю, як при стресі; а гіпозбудження – це недозбудження з сильним виснаженням, втомою і притупленням почуттів і млявістю наших вольових імпульсів.

<sup>4</sup> Дисоціації - це стани, в яких людина відчуває себе відірваною: або відірваною від свого тіла, що вона ніби стоїть поруч із собою, сприймаючи знайомий світ як чужий, як у фільмі, або що речі, які здавалися цінними і дорогими для неї, більше нічого не означають.

<sup>5</sup> ПТСР є найвідомішим і найпоширенішим посттравматичним розладом. Хоча багато людей мали травматичний досвід, не всі мають посттравматичні розлади. ПТСР – це захворювання і результат процесу, який змінює людську конституцію після поганого досвіду таким чином, що людина заледве може допомогти собі сама. ПТСР – це також стан, який робить організм вразливим до багатьох можливих захворювань.

<sup>6</sup> Від англ. Disorder of Extreme Stress Not Otherwise Specified (прим. пер.)

## Специфіка дітей



Ця класична симптоматика була зафіксована у дорослих.

У дітей ми рідко зустрічаємо таке чітке вираження, лише в приблизно 8% випадків. У дітей деякі з цих симптомів можуть бути надмірно виражені, інші можуть бути відсутніми. Однак розлади дефіциту уваги, труднощі в спілкуванні, порушення самооцінки, зниження контролю над імпульсами з агресією або глибоким смутком, порушення навчання, розлади сну, виснаження і часті соматичні скарги, такі як болі в животі, головні болі, розлади травлення або сприйнятливості до інфекцій, також є поширеним явищем.

Всі ці симптоми можуть мати й інші причини, що часто ускладнює діагностику.

Дещо, що ми частіше спостерігаємо у дітей, – це так звані дисоціативні розлади. Термін "дисоціація" в психіатрії означає часткове або повне роз'єднання зазвичай пов'язаних між собою функцій сприйняття, свідомості, пам'яті, ідентичності та тілесного досвіду. Це стан, в якому ми не знаходимося в собі. "Дисоціація" означає "розпадатися" або "бути розділеними". При дисоціативному розладі частини нашого "я" набувають самостійності. Легкі форми виявляються в "дереалізації"<sup>7</sup>, коли ми відчуваємо світ навколо себе як нереальний, як у фільмі, в якому ми самі не присутні. Також легкою формою є "деперсоналізація"<sup>8</sup>, яку ми також можемо переживати в моменти стресу. У цьому випадку ми відчуваємося так, наче стоїмо поряд із собою, відчуваємо власне тіло як чуже і таке, що не зовсім нам належить.

Окрім того, що дисоціативні розлади ми частіше спостерігаємо в дітей, ніж у дорослих, ми також частіше спостерігаємо їх, коли травматичні події були особливо потужними, пережиті на власному досвіді та протікали надто швидко.

При дисоціативних розладах ми спостерігаємо такі симптоми, як:

- Провали в пам'яті в повсякденному житті (прогалини від хвилин до годин) і неможливість пригадати, що відбувалося в цей час
- Перебування ніби поряд із собою, сприйняття власного тіла як чужого (деперсоналізація)
- Сприйняття того, що відбувається навколо, ніби крізь туман або з великої відстані, ніби все несправжнє або, принаймні, дуже далеке (дереалізація)

---

<sup>7</sup> Дереалізації – це стани, в яких ми відчуваємо світ так, ніби ми не беремо в ньому участі, і все навколо нас відбувається так, ніби це відбувається у фільмі. Дереалізації – це стани, в яких ми відчуваємо світ так, ніби ми не беремо в ньому участі, і все навколо нас відбувається так, ніби це відбувається у фільмі.

<sup>8</sup> При деперсоналізації ми переживаємо себе чужими й нереальними. Тоді здається, що наші думки – не наші, а наші рухи не контрольовані нами.

- Відчуття, ніби суперечливі почуття, бажання або нахили сперечаються всередині людини про те, що їй робити або ким вона є, а вона не може втрутитися (непевність ідентичності)
- Множинні особистості (перемикання ідентичності)

Ще однією специфічною особливістю дітей є те, що описане вище завмирання може також впливати на дозрівання внутрішніх органів і функцій організму. У той час, коли імунна система, легені та мозок все ще дозрівають, завмирання призводить до того, що ці органи або їхні функції не розвиваються відповідно до віку. Як наслідок, у пізніші роки життя можуть виникати хвороби, зв'язок яких із травмою часто не бачать.

У Фінляндії, наприклад, було помічено, що діти, яких під час Другої світової війни на кілька років розлучили з батьками, щоб захистити їх від воєнних потрясінь, у віці 50-60 років мали на 200% більше серцевих нападів, на 170% більше депресій і на 140% більше надмірної ваги, пов'язаної з діабетом.

Чим більше діти переживають себе як жертви, тим більше вони засвоюють роль жертви. Вони також ніби випромінюють це, так що потенційні кривдники можуть відчувати це і бачити в них легку здобич. Одне американське дослідження (ACE study<sup>9</sup>) показало, що люди, які мали багато поганого досвіду в дитинстві, в подальшому на 30% частіше зазнавали сексуального насильства.

6

Отже, чим раніше дитина зазнає травми, тим глибшими є порушення, які ця травма спричиняє. Це пов'язано з тим, що діти ще не розуміють світ навколо себе, ще не набули життєстійкості (резильєнтності<sup>10</sup>) і набагато більше залежать від того, що відбувається навколо них.

Кожна дитина приходить у світ з потребою в прив'язаності, увазі та допомозі, з потребою в дедалі більшій автономії, з потребою в правилах, які допомагають їй орієнтуватися, і з потребою в радісних переживаннях і свободі. Ці потреби ми, звичайно, зберігаємо і в дорослому віці.

Спочатку здається суперечливим, що в нас є потреба в прив'язаності і потреба в автономії. Так само суперечливим здається, що ми прагнемо і до правил, і до свободи. Але це так, і в залежності від ситуації одне переважає більше, а інше – менше. Коли дитина народжується, природно переважає потреба в прив'язаності і турботі, в непокорі переважає потреба в автономії, в грі переважає потреба в радості і свободі, однак все ще існує потреба в структурі.

Дуже рідко батькам вдається задовольнити всі чотири потреби однаковою мірою. Але повне нехтування хоча б однією з цих потреб розцінюють як травму.

<sup>9</sup> ACE study (від англ. adverse childhood experiences – несприятливий дитячий досвід) – дослідження впливу несприятливого дитячого досвіду на подальше життя і здоров'я людини. Людину просять відзначити чи до 18 років їй доводилося переживати одну або кілька з 10-ти наступних травматичних подій: словесне, фізичне або сексуальне насильство (1,2,3); фізичне або емоційне занедбання (4,5); проживання з кимось із членів сім'ї, хто мав депресію чи інший психічний розлад (6), зловживав алкоголем чи наркотичними речовинами (7), перебував у в'язниці (8); спостерігати як батько кривдить матір (9), втратити одного з батьків з різних причин (10). Разом з цим є запитання, пов'язані з особливостями здоров'я, психічного та соціального функціонування.

(прим. пер.)

<sup>10</sup> Резильєнтність – це сума всіх сил, які роблять нас здатними до опору і допомагають нам знайти вихід з кризи. Чим молодша дитина, тим менше вона здатна розуміти світ, а також вона ще не мала змоги виробити стратегії подолання важких життєвих ситуацій. Відповідно, сили резильєнтності в дітей ще слабко розвинені, і деякі ситуації, з якими підліток вже може добре впоратися, можуть травмувати їхню психіку.

Якщо знехтувати потребою в прив'язаності та увазі, розвиваються різні форми порушення прив'язаності, які впливають на соціальну поведінку і в подальшому.

- Однією з реакцій є те, що дитина змиряється з незадоволенням потреби в прив'язаності і намагається відреагувати на цю нестачу, посилюючи потребу в автономії, уникає стосунків і ламає соціальні норми, схильна до агресії і не бажає брати на себе відповідальність.
- Більш глибокі порушення потреби в прив'язаності, однак, призводять до відмови від потреби в автономії, так що це призводить до надмірно пристосувальної і жертвовної поведінки, потреби догоджати всім, щоб отримати любов, нехтуючи при цьому всіма власними потребами. Якщо це не призводить до досягнення мети, може настати глибока депресія.
- У випадку нехтування або санкціонування потреби в автономії, порядок змінюється на протилежний, ніж описаний вище. При більш легких формах дитина відмовляється від автономії і залишається пристосованою, щоб принаймні не втратити прив'язаність. При дуже важких порушеннях спостерігається надмірний акцент на потребі в автономії з бунтарською та агресивною поведінкою, при якій всі правила і закони сприймаються як обмеження становлення особистості.
- Якщо потреба в правилах не задоволена в хаотичних сімейних ситуаціях, часто спостерігається актуалізація потреби в насолоді та свободі з екзальтованою та істеричною поведінкою, а в разі глибших порушень – компульсивне дотримання правил і законів.
- Якщо не допускається потреба в радості, грі та свободі, дитина змиряється з незадоволенням цієї потреби і має тенденцію до компульсивного компоненту, а при значному санкціонуванні потреби в насолоді – до нерегульованого отримання насолоди з істеричним компонентом.

## Різні види травми

Ми розрізняємо травму типу 1<sup>11</sup> і травму типу 2.<sup>12</sup>

Травма типу 1 – це разовий негативний досвід, нещасний випадок, смерть матері, ніч під час бомбардування або одноразове сексуальне насильство. Здебільшого ми дізнаємося про це з розмов.

Травма типу 2 є більш комплексною, оскільки включає в себе множинний травматичний досвід. Це може бути одна й та сама подія, яка повторюється знову і знову, наприклад, постійне насильство, повторювані сексуальні злочини. Але це також може бути послідовність кількох різних травматичних подій, наприклад, домашнє насильство, в додаток до цього – серйозна аварія, смерть близької людини, а потім стихійне лихо. Однак проблематичним при розпізнаванні травми є розпізнавання кумулятивних травм<sup>13</sup>, які також відносяться до травм типу 2. Тут окремі події, здавалося б, не є драматичними, але їхня сума є дуже драматичною. Якщо діти не відчують, що їх люблять, бо їхні батьки відчужені або психічно хворі, тобто батьки не в змозі адекватно піклуватися про дитину, якщо діти стають свідками сварок батьків, якщо вони не

<sup>11</sup> Травми типу 1 – це поодинокі події, які викликають посттравматичні розлади.

<sup>12</sup> Травми типу 2 виникають або коли кілька травматичних ситуацій відбуваються одна за одною, або коли одна й та сама травматична ситуація повторюється знову і знову.

<sup>13</sup> Кумулятивні травми – це травми, при яких одне за одним відбуваються багато дрібних душевних потрясінь, які в сумі дають такий самий ефект, як і одна важка травматична подія.

отримують достатньої підтримки, не встигають у школі, зазнають зневажливого ставлення з боку вчителя та знущань з боку однокласників, то події сумуються таким чином, що складається враження, що це не одна погана подія, а все дитинство було прожите безрадісно, без любові, без уваги та без піклування. Часто батьки не бачать, що дитина страждає. Вони бачать причину в самій дитині, і коли ми їх запитуємо, то нічого не чуємо про травму. Але ефект той самий.

Травматичний досвід може мати глибший вплив, залежно від характеру події. Природну катастрофу, наприклад, землетрус, ми не сприймаємо як зловмисний акт, спрямований проти нас. Воно торкається сусіда так само, як і нас самих. "Розділене горе – половина горя"<sup>14</sup> – це прислів'я, яке тут часто є цілком доречним. Ми говоримо про "природну катастрофу" на противагу "антропогенній катастрофі". Коли люди заподіюють нам шкоду або спричиняють серйозні нещастя через свою необачність, це зачіпає нас глибше, особливо коли йдеться про насильство. Тут людина хоче зробити щось погане особисто мені, підходить до мене впритул і, можливо, навіть дивиться мені в очі. Це уражає набагато сильніше, і ще сильніше, коли це відбувається в сім'ї, тобто коли нам чинить кривду близька людина, від якої ми залежимо. Ще більш болючим і глибоким є сексуальне насильство, бо воно зачіпає найінтимніше. Подібні наслідки мають також пережиті катування.

---

<sup>14</sup> Перша половина німецького прислів'я *Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude* (Розділене горе – половина горя, розділена радість – подвійна радість) (прим. пер.)

## Посттравматичне зростання



Людина, яка пережила травму і змогла її подолати, з допомогою чи без допомоги, приносить із собою у стан одужання досвід, який людина ніколи б не змогла отримати без травми. Зазвичай це вдячність і вищий рівень психічної функціональності, ніж був до травми. Пройшовши через травматичний процес, а потім шлях зцілення, людина змогла зібрати і набути сили, які були недоступні їй раніше.

Людина, яка вижила в ситуації, що загрожувала її життю, в якій інші, можливо, таки загинули, зможе по-іншому цінити життя. Здорові люди без травми іноді сприймають життя як тягар або, принаймні, як щось буденне і "нормальне". Натомість людина, яка вижила, сприймає своє життя як дорогоцінний дар, наділяє його вищою цінністю і сприймає можливість прокидатися вранці й проживати новий день зовсім інакше, ніж як щось само собою зрозуміле.

Особливо люди, які пережили насильство чи знуцання з боку інших і втратили будь-яку довіру до інших людей, але тепер змогли відчувати, що в біді можна пізнати справжніх друзів, змогли набути глибшого розуміння людських зв'язків. В результаті сила їхньої емпатії<sup>15</sup> зросла. Ми часто

зустрічаємо таких людей у соціальних і допомагаючих професіях, оскільки вони можуть глибше співпереживати людям, які опинилися в скруті.

Внаслідок того, що їм не лише довелося дізнатися про вразливість життя, але також пізнати власну силу, за допомогою якої вони змогли подолати труднощі, їхня віра в себе і свої здібності може значно зрости. Це робить можливим зміцнення впевненості в собі.

У процесі зцілення вони відкрили в собі ті сторони, про які раніше не здогадувалися, і які, можливо, тепер стали для них важливішими, ніж те, що складало їхнє життя раніше. З цього можуть вирости нові перспективи більш самовизначеного життя з глибшим відчуттям власної ідентичності.

Часто зростає і духовна свідомість, тому що пережитий пограничний досвід ставить перед людиною абсолютно нові екзистенційні питання про сенс життя. Це може бути релігійний досвід, тому що людина отримала можливість пережити, що до неї прийшла допомога, яка виявилася

<sup>15</sup> Емпатія – це здатність ставити себе на місце іншої людини і співпереживати її почуттям.

сенсотворчою, а події не сприймаються як "випадкові". Зазвичай це призводить до більшого задоволення і відчуття, що людину підтримують і захищають.

Це зміцнення проявляється у посиленні резильєнтності.

Немає жодної причини у світі, яка б змусила нас припустити, що з якоюсь людиною, з якою нам випадає мати справу, неможливо досягти цього стану.

І для того, щоб сприяти цьому, кризова і травмопедагогіка – це шлях, який у багатьох випадках приводить до успіху, хоча у важких випадках все ж таки додатково рекомендована травмотерапія.

## Основні концепції кризової і травмопедагогіки



Кризова і травмопедагогіка намагається підходити до дітей таким чином, щоб зняти завмирання настільки, наскільки це можливо, щоб дитина відчувала, що її розуміють, її потреби сприймають серйозно, і щоб вона переживала радісні події.

Кризову педагогіку застосовують якнайшвидше після травматичної події, щоб запобігти посттравматичним розладам. Про травмопедагогіку ми говоримо тоді, коли травматичний

процес уже розпочався або наявна комплексна травматизація (травми типу 2). Методологічно вони не відрізняються. Але те, чого можна досягти за допомогою кризової педагогіки короткими втручаннями, за допомогою травмопедагогіки можна досягти лише впродовж більш тривалих періодів часу, використовуючи послідовні методи, які доповнюють один одного.

В обох випадках ми маємо досвід роботи в надзвичайних ситуаціях після землетрусів, цунамі або коротких збройних конфліктів. У випадку комплексної травматизації ми протягом багатьох років супроводжували місцевих педагогів, які щоденно працюють із дітьми, і готували їх як травмопедагогів.

Робота в кризовій і травмопедагогіці включає низку факторів:

- Травмочутливе базове ставлення
- Надійні й шанобливі стосунки
- Радість
- Участь
- Прозорість
- Самоефективність
- Ресурсорієнтованість
- "Концепція вагомої причини"
- Ритми і ритуали
- Творчість
- Гра
- Сторітелінг

Чотири форми взаємодії в міжособистісних стосунках:

- Підтримка
- Захист
- Конфронтування
- Підштовхування

### Травмочутливе базове ставлення

Травмочутливе базове ставлення включає в себе безумовну пошану до травмованої людини. Вона пережила жахливі речі і розвинула стратегії виживання, щоб мати змогу сьогодні бути з нами. Це треба належно цінувати.

Загалом, пошана до інших людей є беззастережною і не залежить від кольору шкіри, статі, етнічного походження та релігійної приналежності.

Незалежно від того, наскільки девіантну поведінку демонструє постраждала особа внаслідок травми, ми повинні виходити з того, що вона спричинена не нею самою, а її травмою. Наприклад, якщо травмована людина поводить себе агресивно, то зазвичай це відбувається тому, що вона змушена захищати себе, бо за всім цим стоїть ядро особистості, яке, сповнене сорому, не може показати своє почуття меншовартості. Вона не є агресивною, вона **має** агресію. Якщо ми відштовхуємо її, тому що вона агресивна і заважає, її почуття меншовартості підтверджується, а сором посилюється, і вона змушена захищати його ще більш девіантною поведінкою.

Крім того, було б фатальним сигналом, якби поведінка травмованої дитини змусила нас менше цінувати її. Її поведінка – це стратегія виживання. Знецінити її означало б для дитини, про яку йде мова, що ми не вважаємо, що це добре і правильно, що вона вижила. Створити таке враження – значить звести нанівець усі наші зусилля.

Тому ми повинні пам'ятати, вірити в це зранене ядро особистості, яке, якби воно не було таким зраним, безумовно, було б прекрасним, навіть якщо воно ще не показало себе нам.

Часто можна помітити, що люди, які відчувають, що їх розуміють, більше не мають потреби демонструвати девіантну та/або зухвалу поведінку.

Це можна порівняти з айсбергом. Верхівка айсберга – зухвала поведінка, наприклад, агресія, домінуюча поведінка. Це те, як людина захищає себе. Під цим може ховатися дуже ослаблена самооцінка, сором, страх або глибоке почуття провини. Щоб захистити цей сором, людина демонструє сильну манеру поведінки "ніхто не може мене скривдити", щоб ніхто не бачив невпевненої, сором'язливої сторони її особистості. Щоб захистити себе таким чином, також може допомогти захисна поведінка у вигляді агресії. У всіх випадках зухвалої поведінки ми повинні пам'ятати про цю глибоко зранену сторону особистості і взаємодіяти з нею з великою обережністю.

Наступні пункти належать до цього базового ставлення.

### Надійні й шанобливі стосунки

Пропозиція вступити в стосунки і будувати їх показала себе як найважливіша в травмопедагогіці, але вона передбачає базове ставлення, описане вище.

При цьому дуже важливо враховувати, яку близькість і яку дистанцію може витримати людина. Деякі травмовані люди не можуть витримувати занадто безпосередньої близькості, а тим паче дотику, інші шукають близькості і бунтують, якщо дистанція стає занадто великою. І це може змінюватися, так що це може бути постійне балансування.

Однак важливою є впевненість у тому, що контакт не буде обірвано, якщо поведінка людини стане складнішою.

Оскільки травмовані люди втратили будь-яку впевненість, вони сприймають світ як непевний, ненадійний і небезпечний. Як травмопедагоги ми повинні створювати досвід, що ми пропонуємо певність, є надійними й безпечними.

Це не одразу зустрічає прийняття. Багато дітей і підлітків не можуть собі уявити, що таке можливо. І вони провокують нас, щоб ми підтвердили їхній погляд на людей і світ. Це означає, що тут ми повинні вміти чимало витримати і не маємо в розпачі відвернутися, коли нашу пропозицію допомоги в такий спосіб, здавалося б, не приймають. Травмопедагогіка в цьому плані вимагає великого терпіння і високої толерантності до розчарувань. Тому що багато дітей

через їхню ситуацію забирають із сім'ї, вони потрапляють у прийомну сім'ю, потім в дитячі будинки, ніхто не може з ними впоратися, тому їх передають в наступну установу. Щоразу підтверджується те, у що вони вірять: Ніхто мене не любить, усі мене кидають, я ні на кого не можу покластися.

Ця надійність у стосунках також включає в себе прозорість та участь.

## Прозорість і участь

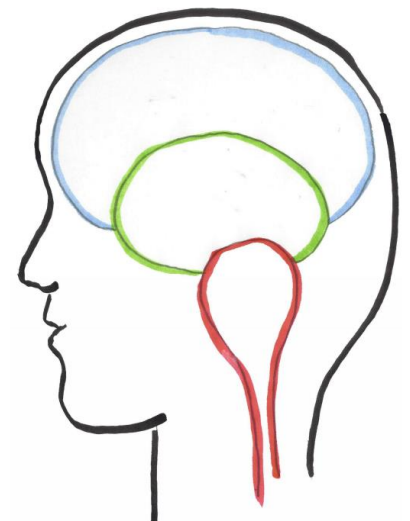
Прозорість слугує надійності. Це пов'язано з тим, що травмована людина часто боїться непередбачених подій і переживає, що при всьому, що вона не може контролювати, може статися щось погане. Про все, що має відбутися найближчим часом, слід повідомляти. Не незадовго до, а за кілька днів до цього, і нагадувати про це регулярно. Спонтанність, яка може зробити життя різноманітним і захопливим, у травмованих людей посилює безпорадність і відчуття незахищеності, що може призвести до посилення травми.

Участь – це метод залучення постраждалої людини до того, що відбувається. Не оголошувати, що те чи інше станеться, тому що ми як травмопедагоги думаємо, що знаємо, що добре і правильно, а пропонувати і брати до уваги волю та ідеї людей, яких це стосується. Це створює впевненість. Травмовані люди відчувають, що їх сприймають серйозно. У такий спосіб ми зустрічаємося з ними на рівних. Тому що йдеться не про те, щоб зробити їх жертвами наших ідей і уявлень, а про те, щоб дати їм досвід самоефективності.

## Радість

Радість набуває великого значення в кризовій і травмопедагогіці. Це пов'язано з тим, що травмовані люди пережили речі, які викликали гнів, страх, смуток, відчай, жах і безпомічність. Ми відносимо перші три до первинних емоцій<sup>16</sup>, а останні три є результатом їхньої взаємодії. Первинні емоції приходять до свідомості в проміжному мозку, який також вже розвинений у ссавців. Чим сильніші ці негативні емоції, тим більше блокується доступ до кори головного мозку. Розуміння, прощення, осмислення, інтеграція пережитого в біографічну пам'ять, рефлексія, соціальне розуміння, регулювання емоцій – це все культурні досягнення, для яких нам потрібен доступ до кори головного мозку. Однак, поки ці негативні емоції переважають, ця блокада зберігається і травматичний досвід не може бути оброблений, а процес травматизації прогресує і симптоми погіршуються. Тільки радість може відкрити доступ до кори головного мозку.

Ці первинні емоції переважно неприємні, але вони також корисні. Відраза не дозволяє нам з'їсти зіпсовану їжу, страх утримує нас від того, щоб гладити великих хижаків, гнів/агресія допомагає нам відвернути небезпеку, а смуток є одним із найсильніших чинників, що об'єднує нас у спілкуванні одне з одним. Проте ми переживаємо їх як негативні. Здивування може бути як негативним, так і позитивним. І тільки радість є цілковито позитивною емоцією. Негативні емоції можуть не тільки – залежно від їхньої інтенсивності – блокувати доступ до кори головного мозку, але й тією ж мірою змушують нас діяти рефлекторно, тобто або боротися, або тікати, не обдумуючи, бо для цього нам потрібна була б кора головного мозку. Оскільки травмована людина часто сприймає всі несподіванки як



Три великі відділи мозку:

*Червоний: стовбур мозку, який наявний вже у рептилій і відповідає за рефлексію.*

*Зелений: проміжний мозок, який ми використовуємо для емоцій і який ми знаходимо у ссавців.*

*Синій: кора головного мозку, яка у людини відповідає за мислення, рефлексію та навчання.*

<sup>16</sup> Ми розрізняємо первинні та вторинні емоції. Первинні емоції – це страх, відраза, гнів/агресія, смуток, здивування і радість. Вторинні емоції – це ті, які ми вже змінили шляхом рефлексії та регуляції. Первинні емоції ми усвідомлюємо в проміжному мозку – ділянці мозку, яку ми також знаходимо у ссавців. Щоб регулювати їх, нам потрібна кора головного мозку.

потенційно небезпечні, то здивування вона також переживає як негативну емоції, і єдине, що залишається – це радість, яка утримує нас від того, щоб реагувати на подразники рефlekсами, не думаючи. А рефlekси не дозволяють розвиватися. Ми залишаємося в травмованому стані.

Те, що нам потрібно на майбутнє, або те, що відбувається в терапії, – це інтегрувати травматичну подію в біографічну свідомість, локалізувати її в біографії, навчитися розуміти її, вміти розповісти її як історію і прийняти її. Це все здатності, для яких нам потрібна кора головного мозку. І саме радість відкриває ці ворота.

Радість пов'язує ментальні, емоційні та тілесні процеси. Те, що травма роз'єднує, радість об'єднує. Травма дисоціює. Це добре видно на прикладі страху. Як правило, проти страху не допомагають жодні аргументи. Душа, спіймана сама в собі, недоступна для думок. Розум і душа дисоційовані. Те саме стосується горя, особливо його посилення – депресії, з тією лише різницею, що в страху душа охоплена сум'яттям, а в депресії – глибоким паралічем. Радість натомість повертає все у взаємозв'язок одне з одним.

Через характер стосунків, через наше позитивне базове ставлення, шанобливу взаємодію, але також через ігри, ритми і творчість, необхідно уможливити радісний досвід, оскільки тільки так можна вивільнити весь потенціал нашого мозку й уможливити вищі культурні здобутки. Це є необхідною передумовою для зупинки травматичного процесу.

### "Концепція вагової причини"

Концепція вагової причини виходить із того, що за кожною поведінкою стоять добрі наміри, незалежно від того, наскільки проблематичною вона може бути для оточення. Людина, яка не могла дати відсіч у момент травми, а тепер демонструє агресивну поведінку, зараз може зробити те, що не могла зробити в травматичній ситуації. Те, що є проблемою сьогодні, було б рішенням тоді. Людина, яка не могла втекти, щоб врятуватися, може зробити це зараз, відсторонившись від усього, хоча при цьому стає самотньою і депресивною. Людина, яка запасалася їжею, навіть якщо вона залишається нез'їденою і покривається пліснявою під ліжком, може зробити те, що раніше було неможливим: у травматичних ситуаціях їй доводилося голодувати або її карали тим, що позбавляли їжі. Тоді у неї не було ніяких запасів. Тепер вони в неї є. Тепер вона може зробити те, що не могла зробити раніше, – подбати про себе. Це кроки, які виводять із замирання, навіть якщо вони вже не мають сенсу в нинішньому контексті, який не є травматичним. Але це концепція виживання. Якщо ми санкціонуємо її, караємо або дискримінуємо, ми даємо сигнал, що їхня концепція виживання не є доброю, тобто, що це недобре, що вони вижили. Це сигнал є фатальним.

Це вимагає від нас величезного переосмислення. Звичайно, у випадку агресії ми повинні регулятивно втрутитися і захистити інших, ми не повинні транслювати, що це чудово, що травмована дитина б'є інших дітей. Але базове ставлення має бути таким, що ми розуміємо, чому дитина так поводить, і створюємо можливості, де вона може використати цю енергію, яка лежить в основі агресії, з користю для спільноти.

Коли ми шукаємо відповіді, чому ця дитина змушена поводитися саме так, як вона поводить, ми намагаємося зрозуміти її. Це намагання дитина розуміє і відчуває. Якщо ми залишимося на прикладі агресивної дитини, то може бути, що вона приховує за агресією свій сором, можливо, почуття провини, свою невпевненість і таким чином захищає себе, нападаючи, щоб не напали на неї. Якщо ми дамо дитині відчути, що ми розуміємо її страждання, то вона – звичайно, не відразу – відчуватиме менше підстав для того, щоб поводитися таким чином. Якщо ж ми сердитимемося на її поведінку, робитимемо їй зауваження чи навіть каратимемо її, ми лише загостримо конфлікт. Тому що дитина помічає, що її агресії ще недостатньо, щоб захистити себе від нашої

зневаги, що посилює невпевненість у собі й образу. І тоді вона стає ще агресивнішою, бо не має інших захисних концепцій. Людина, яка в якості інструменту знає лише молоток, бачить кожну проблему в якості цвяха – і б'є по ньому.

### Самоефективність

Травмована людина сприймає своє життя як таке, яким керують інші. "Світ" або інші люди через травму сформувавши її життя. Травмованій людині потрібен сильний досвід того, що вона може вирішувати і досягати чогось сама. Це може починатися з малого, з можливості щось вирішувати, робити свій внесок у створення чогось, що не могло б бути створено таким без неї. Маленькі діти хочуть допомагати. Навіть якщо це "лише" допомога донести відро, яке дорослий міг би донести сам. Дитина прагне відчувати себе корисною, потрібною, здатною зробити свій внесок у те, що відбувається.

Іренеус Айбль-Айбесфельдт, вчений-біхевіорист, спостерігав таку сцену серед племені, яке ніколи не контактувало з нашою цивілізацією. У однієї дитини було тістечко, якому вона дуже раділа. Інша дитина не мала такого тістечка й теж хотіла отримати шматочок. Діти сперечалися доти, аж поки не прийшла мати, щоб залагодити їхню суперечку. Вона взяла тістечко й розділила його на дві половинки. Але замість того, щоб дати по половинці кожній дитині, вона віддала обидві половинки першій дитині. Перша дитина спочатку замислилася, потім усміхнулася й віддала одну половинку другій дитині. Вона ще не вміла розділяти, але вже вміла віддавати. Якби мама забрала у першої дитини одну половинку, щоб віддати її другій дитині, перша дитина почувалася б так, ніби у неї вкрали половину печива, і це зробило б її меншою. Але, маючи змогу віддати половину самостійно, вона зростає. Замість того, щоб зазнати втрати, вона внутрішньо зростає, поступившись. Це те, що ми називаємо "асистенцією". Якщо робити за дитину настільки мало, наскільки це можливо, але настільки багато, наскільки це необхідно, це робить її самодостатньою.

Тільки ті, хто можуть знову і знову бути самоефективними, набувають досвіду самоефективності. Тільки ті, хто змогли розвинути стабільний досвід самоефективності, набувають очікування самоефективності. Коли найважчий досвід у біографії людини (травма) втрутився ззовні й спричинив те, що докорінно змінило її життя: без її власної волі, без її власних зумисних дій – впевненість у тому, що вона здатна формувати власне життя і майбутнє, часто зникає, а отже, зникає й будь-яке очікування самоефективності. І, забезпечуючи досвід самоефективності у повсякденному житті, ми поступово відновлюємо цю впевненість у майбутньому.

### Ресурсоорієнтованість

Слово "ресурс" походить із французької мови, де "la source" означає джерело. Ресурси – це джерела сили. Вони можуть бути численними й різноманітними. Існують зовнішні, внутрішні та соціальні ресурси, які допомагають нам справлятися з життям.

Зовнішні ресурси – це, наприклад, гроші, житло, одяг, їжа, можливості для подорожей і фізична неушкодженість, але також і зовнішній вигляд. Це пов'язано з тим, що люди з неприємною зовнішністю мають менше джерел для досягнення бажаного, ніж люди з естетично красивим або приємним габітусом<sup>17</sup>. До внутрішніх ресурсів ми відносимо навички, компетенції, погляди,

---

<sup>17</sup> Габітус – загальний образ людини за зовнішнім виглядом і поведінкою. (прим. пер.)

гумор, спогади, візії, цілі, ідеї, бажання, інтереси, хобі та віру. Соціальні ресурси – це друзі, родина та соціальні мережі<sup>18</sup>.

Однак у сприйнятті травмованої людини ці джерела сили не допомогли запобігти травмі або полегшити її наслідки. Тому їх знецінюють і майже не використовують, що призводить до їхнього збіднення.

Але джерела, які пересохли, можна оживити. Тому ми можемо запитати себе, що для нас добре, що дає нам радість, силу, мотивацію і впевненість.

Які люди допомогли нам на нашому шляху стати тими, ким ми є сьогодні? Як вони це зробили і завдяки чому? З ким нам комфортно? Де ми відчуваємо свою приналежність? Де ми відчуваємо, що нас розуміють?

Ми можемо запитати себе, які таланти, обдарування, здібності, привабливі якості ми маємо (з нашої власної точки зору або з відгуків інших людей). Зрештою, ми можемо запитати себе, які ми маємо сильні сторони, в чому ми усвідомлюємо свою силу? Що в нас виходить добре? Де ми важливі для інших? У чому ми можемо допомогти іншим?

Що допомагає нам організовувати і насолоджуватися повсякденним життям (предмети, спогади, хобі, музика, тварини, природа, їжа, запахи, кольори, подорожі, картини...)? І які здібності допомагають нам у складних ситуаціях? Що б про це сказали інші люди?

Часто людині не вдається побачити свої власні ресурси. Але, знайомлячись із нею, ми можемо поступово відкривати і віддзеркалювати ці ресурси.

## Ресурси

можуть допомогти нам лише тоді, коли ми знаємо про них. У роботі з дітьми корисно знати їхні ресурси й давати їм завдання, які відповідають їхнім здібностям. Мистецтво полягає в тому, щоб знайти баланс між тим, що в дітей виходить, і тим, що вони мусять, який би не переважував (більше того, що мусять, ніж того, що виходить), але й не недовантажував (більше того, що виходить, ніж того, що мусять). І те, і інше призводить до розчарування і блокує будь-яку мотивацію. Але саме ця мотивація необхідна, щоб вибратися з долини травми.

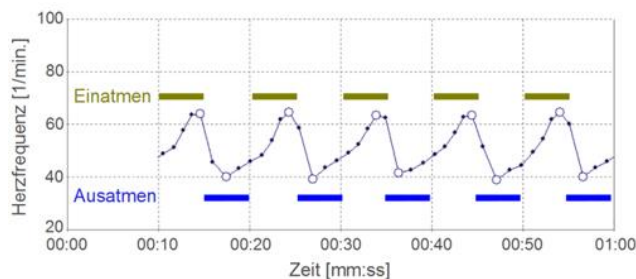
---

<sup>18</sup> Ідеться про соціальні мережі в значенні соціальної структури, яка відбиває різноманітні соціальні зв'язки між окремими особами (прим. пер.)

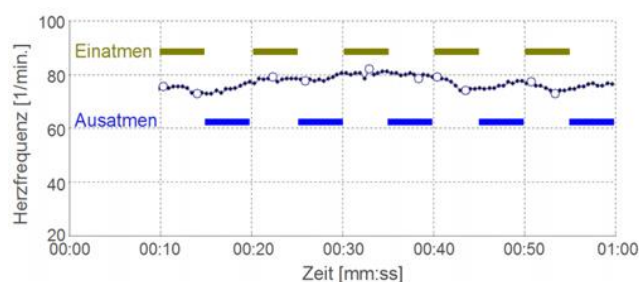
## Ритми і ритуали



Фізіологічні ритми закладаються ще під час вагітності, але все ще залишаються дуже вразливими структурами, які розвиваються лише тоді, коли їх плекають. Всі функції внутрішніх органів є ритмічними, а розвиток і стабілізація внутрішніх ритмів є джерелом нашого здоров'я і роблять нас стійкими. Існує також взаємозв'язок між нашою психікою та фізіологічними ритмами. Спокійні та злагоджені ритми роблять нас душевно врівноваженими, радість і співчуття покращують ці ритми. Коли ритми порушені, душа також не в рівновазі, а стрес і негативні емоції погіршують ці ритми. Ніщо так не руйнує ці ритми так, як травма. Вона впливає не лише на організм, ритм сну-неспанья, архітектуру сну з 90-хвилинним ритмом і взаємозв'язок між



*Зміна частоти серцевих скорочень в залежності від дихання у здорового спортсмена*



*Зміна серцебиття в залежності від дихання під час хронічного стресу*

пульсом і диханням, що має особливе значення для наших емоцій. У спокійній і розслабленій ситуації ми можемо спостерігати (і виміряти), як серце трохи прискорюється, коли ми вдихаємо, і трохи сповільнюється, коли ми видихаємо. Це називається варіабельністю серцевого ритму (BCR). Отже, у нас не просто є ритми в серці й у диханні, але вони пов'язані один з одним, тобто в нас є ритмічна система. Уже при хронічному стресі ритми роз'єднуються один від одного і варіабельність зменшується, серце все більше б'ється в такт, як машина. Саме так сьогодні вимірюють рівень стресу. Тільки при стресі практично всі ритми роз'єднуються і стають через це слабшими.

Нині можна спостерігати, що радість, співчуття, співпереживання і пошана покращують BCR, тоді як гнів, страх і лють можуть її катастрофічно погіршити. Крім

того, ми знаємо, що ймовірність виникнення хвороби (незалежно від того, якої саме) значно зростає, коли BCR погана. У травмованої людини вона погана, і на неї важко впливати.

Для того, щоб відновити ці ритми, ритмічні ігри є невід'ємною частиною травмопедагогіки, так само як співи, ритуали та перкусія тіла. Адже лише якщо проживати й створювати ритми, вони можуть бути адаптовані та поступово відновлені.

Спів тут займає особливе місце. Тому що BCR, описана як ритм, є взаємодією між двома нервовими системами. Одна з них – симпатична нервова система, яка виробляє адреналін, який,

коли його занадто багато, викликає у нас стрес. "Сим" означає "з", а " патос" – це почуття або свідомість. Це означає, що саме ця нервова система відповідає за те, щоб ми могли не спати й бути пильними, або щоб ми були надпильними під час стресу. Протилежністю є парасимпатична нервова система, яка приводить нас до спокою і без якої ми не могли б заснути. Окрім того, що обидві нервові системи чергуються в періоди сну й неспання, у кожному з внутрішніх органів вони також змінюють свою активність у певному темпі. Наприклад, симпатична нервова система змушує серце битися і виганяти кров, а парасимпатична – розслаблятися і знову наповнюватися енергією в перервах між ударами серця. Симпатична нервова система відповідає за вдих, а парасимпатична – за видих.

Коли виникає стрес і переважає симпатична нервова система, пульс і дихання роз'єднуються, і серце б'ється в такт, а не ритмічно коливається. Ми можемо вирішити цю проблему, лише якщо активуємо парасимпатичну нервову систему. Це можна зробити за допомогою посиленого видиху. Це відбувається за рахунок того, що ми довше видихаємо і коротше вдихаємо. А коли ми співаємо, ми автоматично видихаємо довше, ніж вдихаємо.

### Зняття стресу

Але коли в нас стрес і ми не можемо в цій ситуації співати, ми можемо досягти того ж ефекту, виконавши невеличку вправу: це вправа 4-7-11, у якій ми відбиваємо такт. На чотири удари ми вдихаємо, на сім ударів – видихаємо. І так повторюємо одинадцять разів.

Можна доповнити цю вправу, витягнувши руки перед собою долонями вниз, потім зімкнути пальці правої руки навколо великого пальця лівої руки, витягнути вказівний палець правої руки і зімкнути пальці лівої руки (крім великого) навколо витягнутого вказівного пальця правої руки. Потім на вдиху права рука стискає великий палець лівої руки, а на видиху пальці лівої руки стискають вказівний палець правої руки.

### Ритми

Ось кілька простих ритмів:



<https://youtu.be/9xPs7gZbgVA>

Палу, палу, боніто палу е

Це невеличкий ритм, який вимагає концентрації, сприяє розвитку дрібної моторики та усвідомленню схеми тіла, особливо пальців.



<https://youtu.be/5QAMjRk-e1g>

Ларай лай леро, леро леро лай

Простий ритм, який розвиває почуття ритму і який може виконати будь-хто.



<https://youtu.be/5RGfOv9fPtI>

Сімамакаа, сімамакаа, рука, рука, рука, сімамакаа, тембеа кімбіа, тембеа кімбіа, рука, рука, сімамакаа.

Відновлюється відчуття свого тіла і схема тіла.



<https://youtu.be/ggYRtuWZbZg>

Япо я я я, япо я я я, япо я я, япо я я, япо я я, япо я я, тук тук тук япо, тук тук тук япо, тук тук тук.

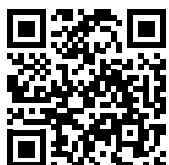
Тут усе стає ще трохи складніше, але зазвичай це дуже весело, особливо, коли іноді щось іде не так. Прискорення темпу має сенс, але наприкінці слід знову сповільнити його, щоб усі могли повернутися в гру.



<https://youtu.be/EkC7A2C1TJc?si=EaAJTy4eXVCB4Gsm>

Ритми можуть переходити в музику. Ось ритм без слів, але такий, що набуває музичної якості через перкусію тіла. Тіло творить музику! Це може повернути нас до гармонії з нашим тілом, яке "підвело" нас у стані травматичної ситуації.

20



<https://youtu.be/ixMVhMRB8Uk>

Дітям дуже подобаються вправи на плескання, що вимагають особливої концентрації, які можна виконувати разом. Їх можна урізноманітнити так, щоб плескати в долоні не тільки з людиною навпроти, а й з людьми по сусідству.

## Ритуали

Ритуали – це більше, ніж просто ритм. Наприклад, якщо ви регулярно їсте – це ритм. Але якщо ви їсте разом із приємними людьми, красиво накриваєте стіл, запалюєте свічку і, можливо, промовляєте якусь застільну приказку, то це не тільки біологічний ритм, але й душевна подія, завдяки якій сигнал для організму посилюється.

Особливо корисними є приказки для окремих видів діяльності (застільна приказка, пісня під час прибирання). Ритуали привітання та прощання можуть містити щось глибоке, що надає події значення, яке виходить за межі рутини.

Особливо можна рекомендувати починальне й завершальне кола, як буде описано пізніше, ритуали привітання й прощання. Важливо, щоб кожна дитина могла відчувати, що її бачать.

Ритуали створюють переходи, наприклад, від вільної гри до сторітелінгу. Історії ведуть у світ фантазій, а до цього вони були в "іншому світі". Діти – особливо після важких травм – особливо схильні до дисоціативних розладів. Одним із симптомів є те, що вони не можуть розділити різні світи, наприклад, реальність і світ фантазій, і змішують їх разом. Тут може допомогти невеликий ритуал, який знаменує перехід: наприклад, запалити свічку, подзвонити в дзвоник – і почати розповідь, а в кінці розповіді зробити це у зворотному порядку, тобто спочатку подзвонити в дзвоник, а потім задути свічку. Таким чином, кожна частина розпорядку дня має чіткий початок і чіткий кінець.

## Творчість



Творчий процес – це також протидія травматичному процесу.

Якщо дозволити дітям вільно малювати, вони часто відтворюють травматичний досвід у малюнку. Виведення пережитих подій і болю назовні може тимчасово полегшити тягар. Однак у довгостроковій перспективі це може посилити стрес і призвести до посилення травми. Під керівництвом вчителя можуть бути створені красиві, гармонійні речі, такі як рослина, пейзаж або вільна гра кольорів. Хоча всі відчуття, настрої і когніція обумовлені травмою, у процесі створення малюнка когніція спрямовується на те, що має бути намальоване, відчуття стимулюються до естетичного сприйняття малюнка з метою створення чогось прекрасного. У той час як у травматичному процесі всі відчуття втягуються в

негатив через перепроживання травми, естетичне відчуття спрямоване на прекрасне. Це є зворотним процесом до травми.

Крім того, травмовані люди бачать себе як таких, що всіма відчуттями, думками та імпульсами до дії є прикутими до минулого – того минулого, в якому сталася травма. Те, що виводить із травматичного досвіду, – це імпульси майбутнього. І кожен штрих на білому аркуші паперу – це щось нове, що раніше не існувало. Кожен творчий процес створює з нічого щось нове і, в найкращому випадку, щось прекрасне.

Ідеться не про те, щоб виховати майбутніх митців. У творчих процесах ми практикуємо створення нових речей, творення майбутнього та формування краси.

Ми розрізняємо рисування форм, малювання аквареллю та скульптуру.

У рисуванні форм ми створюємо визначені форми. Ми маємо правила, які впливають із геометрії. Це може давати впевненість, якщо ми рухатимемося достатньо маленькими кроками. Ми рисуємо, а не малюємо<sup>19</sup>. Рисунок є однозначним завдяки лінії, яку ми проводимо, тоді як у

<sup>19</sup> У німецькій мові існує чітке розрізнення між поняттями рисування (нім. zeichnen) і малювання (нім. malen). Коли йдеться про рисування, зображення постає з ліній. Інструменти для рисування мають вістря, щоб створювати лінії чи крапки. Коли йдеться про малювання, зображення постає з площин. Інструменти для малювання придатні для створення структур, що вони мають характер площин. (прим. пер.)

малюванні з перетіканням кольорів межі стають розмитими. Коли ми рисуємо горизонтальну вісімку, наприклад, рисунок поправляє нас, якщо він не пропорційний.

При рисуванні форм, залежно від здібностей і віку, можна придумати нескінченну кількість форм, а також дозволити їм переходити одна в іншу.



Слід пам'ятати, що у віці до шести років перехрещення зазвичай не вдаються. Однак пізніше вони стають помічними, оскільки перехресні рухи мають сильний ефект, що центрує, дистанціює і знімає стрес.

Рисування форм дає опору. Повторне обведення однієї й тієї ж форми спокійними рухами також має заспокійливий, майже медитативний характер.



Малювання, особливо мокрою аквареллю на вологому папері, приводить у рух речі (кольори), які змішуються, контрастують або гармонізуються. Замислитися над тим, якого кольору потребує аркуш в одному кутку, коли з іншого боку зафарбована велика червона ділянка, – це асоціативне відчуття, яке народжується з естетичного переживання, з якого можуть виникати форми, що з'являються в результаті потоку фарб і рухів пензля. Це асоціативний підхід, не стільки ментально контрольований.

Рисування форм більше сприяє концентрації, а малювання аквареллю – більше увазі до того, яких дій вимагають кольори на аркуші паперу. У той час як концентрація фокусується на одній точці й витісняє всі

інші сприйняття, увага завжди намагається побачити ціле й те, як різні сприйняття пов'язані одне з одним. Під час навчання ми постійно перемикаємося між концентрацією та увагою, ніби маятник, який хитається від одного до іншого. За допомогою різних технік творчої роботи ми можемо практикувати і те, і інше.



Під час ліплення нам більше йдеться про гаптику<sup>20</sup>, ми створюємо форми та образи у тривимірному просторі, що знову ж таки тренує зовсім інші навички. Замість того, щоб малювати чи рисувати на площині, ми переміщуємося в простір, який ми у випадку менших форм ще можемо охопити двома руками, але у випадку більших форм ми вже не можемо цього зробити, і тоді нам доводиться використовувати нашу уяву, якщо ми хочемо одночасно охопити те, що очі можуть бачити

лише почергово. Цей процес є набагато складнішим і задіює більше чуттів, наприклад, дотик, сприйняття властивостей поверхні, важкості та легкості тощо. Ми можемо досягнути це створення і сприйняття форм у просторі, лише відчуваючи самих себе як істот у просторі. І це якість, яку багато травмованих людей втратили. Але й тут нами керує естетичне відчуття, як описано вище.

<sup>20</sup> Під гаптичними відчуттями ми маємо на увазі все, що пов'язане з прямим дотиком. На відміну від малювання чи рисування, де між рукою та аркушем паперу знаходиться пензлик чи олівець, під час ліплення ми торкаємось глини безпосередньо руками та пальцями. Чуття дотику тут відіграє набагато сильнішу роль.

## Гра

Гра – це повна протилежність травми.

У грі ми встановлюємо стосунки одне з одним, ми покладаємося на іншу людину, цінуємо кожну людину, правила гри прозорі, залученість кожної людини означає участь, людина, яка бере участь у грі, стає самоефективною, гра – це ритуал, більшість ігор – ритмічні, вони творчі та задіюють ресурси тих, хто грає, а також ігри повинні приносити радість.

Гра є травмочутливою, якщо ми беремо до уваги всі вищезазначені аспекти. Особливо в іграх, де немає ні тих, хто програє, ні тих, хто виграє, не виникають розчарування.

Травмованим людям, яким довелося пережити, як були порушені всі правила їхнього попереднього життя, тепер важко дотримуватися правил життя разом. Але вони зазвичай не мають проблем із прийняттям правил гри.

Тому ігри – це не просто приємне проведення часу, а тренувальний майданчик для життя, тренувальний майданчик, де немає наслідків, якщо щось не виходить.

Крім того, в іграх ми також тренуємо увагу, концентрацію, вправність, соціальну взаємодію та сприйняття.

Приклади: ігри для знайомства:

### *Шляхи м'ячів, від 9 років*

Для цієї гри потрібно кілька м'ячів різного розміру та/або кольору, і вона займає близько 10-15 хвилин. У першому раунді кожен гравець кидає м'яч комусь іншому і запам'ятовує, кому він кинув. Та людина, якій дістається м'яч, називає своє ім'я. Ті, хто вже мали м'яча, закладають руки за спину, щоб наступний кидальник бачив, хто ще не мав м'яча. У новому раунді м'яч кидають гравцям у тому ж порядку, що й за один раунд до цього, але тепер той, хто кидає, називає ім'я того, кому кидає.

У гру можна ввести кілька м'ячів, які кидатимуть як у прямому порядку, так і в зворотному.

Гра підходить для груп до 30 осіб.

### **Варіації:**

1. Починати з одного м'яча
2. Грати іншим м'ячем (іншого кольору або розміру) у зворотному порядку
3. Під час гри всі рухаються по кімнаті або окремі партнери міняються місцями

Підґрунтя: хороша гра на концентрацію уваги, допомагає залишатися при собі і водночас сприймати оточення. Увагу можна підвищувати.

Приклади ігор, які сприяють концентрації:

### *Зінг, занг, зонг, від 7 років*

Усі стають у коло. Кожна людина тримає розкриту праву долоню на рівні стегна долонею вгору в напрямку сусіда праворуч. Ліва рука стиснута в кулак, лише вказівний палець виставлений і впирається кінчиком у відкриту долоню сусіда зліва.

Ведучий промовляє "Зінг, занг, зонг" у різному темпі. На "Зонг" учасники намагаються швидко відсмикнути вказівний палець лівої руки вгору, а розкритою правою рукою намагаються вхопити вказівний палець правого сусіда, швидко стиснувши його.

Учасники повинні концентруватися на трьох речах: На "Зонг", який іноді вимовляється швидко, а іноді – з паузою, тому що не можна піднімати вказівний палець занадто рано або стискати розкритую долоню занадто рано, крім того, концентрація повинна бути спрямована на вказівний палець, який потрібно вчасно відсмикнути вгору, і на розкритую долоню, яку потрібно швидко стиснути в потрібну мить!

### *Гра зі стільцями*

По кімнаті розставлено на один стілець менше, ніж учасників. На кожному стільці сидить по одному учаснику, а один учасник стоїть зовні.

Один учасник пересувається по кімнаті мишачими кроками<sup>21</sup>, в той час як всі інші постійно міняються стільцями і ніколи не можуть сидіти на одному стільці занадто довго.

Мета учасника, який повільно рухається по кімнаті, – сісти на стілець, що звільнився, мета інших – щоб він не знайшов вільного стільця, хоча вони постійно пересідають з одного стільця на інший.

Якщо учасник, який рухається по кімнаті, знайшов вільний стілець і сів на нього, то та людина, яка сиділа на цьому стільці останньою, повинна тепер сама шукати вільний стілець.

## Ігри для тренування чуттів

### *Розглядання партнерів, від 9 років*

Ця гра проводиться в парах і триває близько 20 хвилин.

Групу ділять навпіл і дві групи стають одна навпроти одної так, щоб двоє учасників могли дивитися одне на одного. Упродовж однієї хвилини члени кожної пари дуже уважно роздивляються одне одного. Потім одна група виходить із кімнати, і кожна людина змінює щось у своєму зовнішньому вигляді, наприклад, в одязі (розстібає або застібає гудзик на сорочці, перевдягає ремінь) або прикрасах (одягає каблучку на інший палець, годинник на інше зап'ястя).

Після цього пари знову зустрічаються і повинні з'ясувати, що змінилося в іншій людині.

У наступних раундах можна знайти складніші варіанти змін, які не так легко відшукати.

### *Ходіння за звуками, від 9 років*

У цю гру грають у парах, при цьому одній людині зав'язують очі. Заздалегідь домовляються про звуки (плескання, свист, мугикання), які вказують "сліпій людині", куди їй слід йти – праворуч, ліворуч чи прямо. Приблизно через 5 хвилин міняються ролями.

Тут тренується сприйняття, але також довіра, кооперація і концентрація. Важливо відрефлексувати у загальній групі, які відчуття викликає бути людиною, яку ведуть, або тією, яка веде.

---

<sup>21</sup> Дуже маленькими кроками, ніби миша.  
(прим. пер.)

## Ігри на довіру й відповідальність

### *Сліпий у лісі, від 6 років*

У групі максимум з 10 гравців одному гравцеві зав'язують очі, інші гравці розподіляються по кімнаті, "сліпий" ходить по "лісу". Якщо він наближається до якогось гравця занадто близько, гравець видає звук, щоб "сліпий" знав, що йому потрібно змінити напрямок.

Разом зі "сліпим" завжди має ходити помічник, щоб він не наштотхнувся на стіну чи щось подібне.

У цьому випадку група бере на себе відповідальність за "сліпого", який, у свою чергу, повинен довіритися групі і може набути впевненості в собі.

## Групові ігри

### *Гра зі стільцями*

По кімнаті розставлено на один стілець менше, ніж учасників. На кожному стільці сидить по одному учаснику, а один учасник стоїть зовні.

Один учасник пересувається по кімнаті мишачими кроками<sup>22</sup>, в той час як всі інші постійно міняються стільцями і ніколи не можуть сидіти на одному стільці занадто довго.

Мета учасника, який повільно рухається по кімнаті, – сісти на стілець, що звільнився, мета інших – щоб він не знайшов вільного стільця, хоча вони постійно пересідають з одного стільця на інший.

Якщо учасник, який рухається по кімнаті, знайшов вільний стілець і сів на нього, то та людина, яка сиділа на цьому стільці останньою, повинна тепер сама шукати вільний стілець.

### *Віл на горі – раз, два, три, від 4 років*

У цю гру мають грати щонайменше троє людей, але найкраще грати з більшою групою.

Потрібна лінія старту й лінія фінішу.

Учасники шикуються на лінії старту.

Один учасник стає волом і стоїть за лінією фінішу.

Віл відвертається від групи й голосно гукає:

"Віл на горі – раз, два, три!"

Поки віл гукає, усі інші учасники можуть бігти до фінішу.

Коли віл догукав, він швидко обертається й дивиться на учасників, що біжать. У цей момент усі учасники повинні застигнути, наче скам'янілі. Тих, хто продовжує рухатися, віл відправляє назад на лінію старту. Віл знову обертається й гукає. Інші учасники знову біжать, поки віл знову не повернеться до них, і так далі.

Перемагає той, хто першим доторкнеться до вола.

Переможець стає наступним волом.

Підґрунтя: гра, у якій дитина дізнається, що їй не обов'язково залишатися в стані freeze<sup>23</sup>, вона може самостійно з нього вибратися.

## Сторітелінг

Досвід, який має травмована людина, у пам'яті зазвичай фрагментований, а це означає, що в подіях не можна простежити якоїсь червоної нитки. Оскільки жах через пережиття не знаходить кінця, усе здається незавершеним. Більше того, окремі фрагменти спогадів змішуються, нібито "неважливі речі", такі як запах, окремі звуки, несуттєві обставини, мають таку

---

<sup>22</sup> Дуже маленькими кроками, ніби миша.

(прим. пер.)

<sup>23</sup> Freeze (з англ. замороження) – те саме, що завмирання, в значенні одного з трьох рефлексів: боротьба, втеча, завмирання.

ж інтенсивність, як і "важливі" елементи. Наприклад, дитина переживає автомобільну аварію, коли їсть певні солодощі, слухає певну музику й дивиться на свої червоні шкарпетки. Якщо ця дитина скуштує ті самі солодощі, почує ту саму музику або побачить червоні шкарпетки, вони можуть стати тригерами, які знову пробудять весь цей досвід, так само, як і сама лише думка про аварію. Саме цим спогади про травму відрізняються від спогадів про інші події. Що нам подарували на день народження багато років тому, ми іноді не знаємо, але навіть якби знали, то точно не пам'ятаємо, які шкарпетки були на нас, які солодощі ми їли в той день і яка музика була тоді улюбленою. У травматичному спогаді шкарпетки є настільки ж значущими, як і звук удару, біль, страх і крики інших людей, що потрапили в аварію.

В історії все впорядковано. Історія – наприклад, казка – має початок ("Жили-були...") і кінець ("і якщо вони не померли, то вони все ще живуть сьогодні"<sup>24</sup>). Все, що не є важливим, опускається. У казках ніколи не розповідають, якого кольору були їхні шкарпетки, яку музику вони слухали і які солодощі любили, а також про те, чи чистили вони зуби й мили руки перед їдою. Історія розвивається, розповідається про важливі відправні умови (наприклад, "жили-були в далекій країні..."), потім щось відбувається, напруга наростає, проблеми вирішуються, і настає гарний кінець (наприклад, що потім у замку святкують велике весілля).

Таким чином, історії постають як окремі завершені утворення, в яких усе пов'язане з усім. Історія – це живий організм. На відміну від травматичного пережиття, яке об'єднує всі пережиття, думки, почуття, тілесні відчуття і сприйняття в нерозв'язний клубок, розповідь слідує закономірностям граматики й розвиває історію в упорядкованій послідовності.

Травмовані люди часто втрачають відчуття часу. Тому що час – це щось багатогранне. З одного боку, споконвіку було так, що кожні шістьдесят секунд минає хвилина, а кожні шістьдесят хвилин – година. Це не має ні початку, ні кінця. З цієї точки зору час постає як протяжність. Життєвий час – це щось інше: життя починається з проростання й закінчується зав'яданням, або починається з народження і закінчується смертю. Між цими двома точками життя розвивається ритмічно. Це становлення й мінання. Душевно переживаний час знову ж таки є інакшим: час може танути, може швидко пролітати, повільно повзти або начебто завмирати. Кінець канікул завжди приходить дуже швидко, але початок канікул часто приходить вкрай повільно. Тут ідеться про прискорення та уповільнення. Інакше відбувається з моментом, коли раптом нам приходить осяяння: ніби завіса часу розривається, і за нею у щасливу мить пізнання розгортається нова вічність. Тут, у більш духовному процесі, час зосереджується в одній точці. Для цього "щасливого моменту" у стародавніх греків навіть існував бог – Кайрос. Напис на рельєфі із зображенням Кайроса говорить:

Хто ти є?

Я – Кайрос (плідний момент), який долає все.

Чому ти ходиш навшпиньки?

Я йду рівно.

Чому в тебе крила на стопах?

Я пролітаю, як вітер.

Чому пасмо волосся спадає тобі на чоло?

Щоб той, хто мене зустрине, міг схопити мене.

Чому, заради Бога, у тебе лиса потилиця?

Якщо я вже пролетів, то ніхто не схопить мене ззаду, як би він не намагався.

---

<sup>24</sup> Німецькі казки традиційно закінчуються фразою "і якщо вони не померли, то вони все ще живуть сьогодні", український аналог якої - "і жили вони довго і щасливо"

Для травмованої людини час розпадається на час до травми й час після неї. І між ними немає мосту. Спогад про травму є незв'язним, це не живий час. Людина часто більше не сприймає своє життя як таке, що сповільнюється чи прискорюється, натомість вона сприймає його як чергування шаленої швидкості та застигання. Щасливий момент прозріння, розуміння, прощення, відчуття сенсу або кульмінації неможливий перед обличчям травми. Тому травма постає як така, що "випала з часу".

Казки, легенди, хороші історії в цьому плані інакші. Там є сталий плин наративу, історія має початок і кінець, вона розвивається і має або кульмінацію, або більш-менш глибокий сенс, якусь думку, мораль, тобто все те, чого немає в травматичному досвіді. Наші "нормальні" спогади теж такі. У розповіді ми переосмислюємо свій досвід, опускаючи несуттєве, підкреслюючи важливе, надаючи історії сенсу, хоча б тому, що ми розповідаємо її як приклад щастя чи нещастя, чогось гарного чи не дуже гарного. Тому наші спогади дуже поетичні. Пригадування – це, як правило, більше витворення певної дійсності, аніж повторення фактів. Велику роль у цьому відіграє наша фантазія, яка завжди шукає в тому, що ми пережили, осмислену динаміку, яку ми називаємо "долею". Таким чином, ми інтегруємо пережите в наше Я, в нашу історію, несвідомо припускаючи, що за тверезими фактами живе сила, яка спричинила те, що ми пережили. Вона перетворює послідовність деталей на живу постать часу, яка надає нам ідентичності.

Тому що є різниця між реальністю і дійсністю. Реальними є факти, дійсними є те, що подіяло на мене, і це може дуже індивідуально відрізнятись. Фантазія живе в цій дійсності, в історіях і казках, а також у байках і легендах.

Хороші історії стимулюють цю творчу фантазію. Ми занурюємося в живість, у процес, сенс усього цього, який зазвичай не проникає в ясну денну свідомість, мораль, яка стоїть за історією, або кульмінація задовольняє нас. Слухаючи історії, ми практикуємо цей процес, який допомагає нам прийти в злагоду з подіями нашого життя. У кожній історії, яку ми розповідаємо або слухаємо, ми практикуємо цю діяльність, так само, як у спорті або в роботі ми тренуємо якийсь м'яз, який з часом стає все сильнішим і сильнішим. І коли ця сила уяви стає сильнішою, в якийсь момент наш травматичний досвід також може стати історією, яка знайде місце в нашій біографії, де вона зможе прийти до завершення і спокою.

Підходящі історії завжди мають хороший кінець. Чим більш збуджена людина, тим менш захопливою й гостросюжетною має бути історія. Вона також повинна стимулювати фантазію, щоб слухачі могли внутрішньо з'єднатися з історією й поринути в неї.

Ми знаємо з дитсадка, що, наприклад, дівчинка, яка в своїй уяві є такою вродливою, як найвродливіша принцеса, такою сильною, як Пеппі Довгапанчоха, і вміє чаклувати, як Герміона з "Гаррі Поттера", повертається зі світу своїх фантазій у реальне життя сильнішою. Саме ця сила згодом допоможе подолати власну травму.

## Чотири форми взаємодії в міжособистісних стосунках

Загалом люди мають чотири способи взаємодії з іншими людьми. У коучингу прийнято вважати, що можна підтримувати, захищати, конфронтувати або підштовхувати. Тут ідеться про зовсім різні базові підходи.

Підтримувати треба тоді, коли щось стало нестабільним або розпалося. А це досить часто трапляється з травмованими людьми. Їхнє життя розпадається на фазу до травми й фазу після травми. Часто орієнтація в просторі та/або часі також відсутня або суттєво обмежена. Правила,

етичні засади, сімейні структури, розуміння ролей можуть руйнуватися, а можливості пам'яті – обмежуватися.

Захищати треба там, де зросла вразливість, коли через ослаблену увагу людина не бачить небезпек, на які себе наражає. Також людей надто вразливих, для яких вражень, які їх оточують, вже занадто багато й вони дратують, треба захищати, створюючи ситуації з малою кількістю подразників. І, звичайно, ми повинні переривати контакти з кривдниками.

Конфронтувати ми повинні тоді, коли це необхідно, звертаючи увагу на погоджені правила, ми конфронтуємо з неналежною поведінкою з позиції шанобливого ставлення. Але чи не важливішою є конфронтація з тим, що вдалося, що є гарним, що знаменує прогрес, але що людина сама не помічає, або що здається їй незначним на тлі багатьох поганих речей. Однак ми не повинні непрохано конфронтувати з травмою, але якщо постраждала людина хоче розповісти нам про неї, ми повинні шанобливо вислухати, не оцінюючи й не засуджуючи.

Підштовхувати ми повинні для того, щоб постраждала людина знову знайшла себе, повернула собі мотивацію, мужність, надію на майбутнє, знайшла інтереси та розвинула впевненість у собі та своїх силах.

Підтримати ми можемо за допомогою чітких і недвозначних вказівок. Правила, нагадування, розпорядок дня та надійність травмопедагогів мають такий підтримуючий ефект. Велику роль тут відіграє те, що ми дотримуємося базового положення про те, що за, можливо, проблемною поведінкою стоїть певна вагома причина, і що ми не вагаємося в переконанні, що травмована людина в своїй основі є доброю і здоровою людиною.

Підтримати у творчому процесі ми можемо скоріше рисуванням форм, аніж технікою акварелі "мокре по мокрому", де фарби розтікаються. У рисуванні лінія завжди однозначна, в той час як кольори перетікають один в одній і змішуються.

Захистити іншу людину ми можемо, звертаючи увагу на те, де вона може зазнавати фрустрацій або невдач і де на неї можуть чатувати тригери. Захист від кривдників також є центральним аспектом травмочутливої роботи. Але ритми також мають у собі захисний аспект. Нам це знайомо: якщо ми їмо щось тільки тоді, коли починаємо відчувати голод, ми починаємо перекушувати й після цього знову відчуваємо голод ще швидше. Тоді нам потрібні речі, які швидко втамовують відчуття голоду (здебільшого солодощі). У довгостроковій перспективі це робить нас хворими. Якщо ж ми звикли їсти регулярно приблизно в один і той же час, наш організм "знає", що скоро щось буде, і невеликий голод не доходить до свідомості. Так само чіткі ритмічні структури зменшують стрес, який через відсутність ясності щодо того, що має статися, перетворюється на страх, що неодмінно станеться щось погане. Тут надзвичайно важливу роль відіграє структура дня, а також те, що послідовність наших дій із дітьми завжди має більш-менш однакову послідовність, із починальним і завершальним колом, із чергуванням активних і спокійних видів діяльності тощо.

Конфронтувати з травмою не є завданням травмопедагога. Однак ми можемо конфронтувати з успіхами, прогресом, вдалими речами й поступово протиставляти відчуттю, що все погано, щось інше. Звісно, ми також маємо конфронтувати з порушеннями правил. Але важливо не робити це за допомогою покарань. Можна обговорити з підлітком те, що, на його думку, має сенс, що ми повинні робити, коли відбувається порушення правил. Тоді ми конфронтуємо його з ним самим, з тим, що він – здорова частина особистості – сам запропонував.

Підштовхувати не означає, що людина повинна стати такою, як ми. Ми повинні ставитися до неї з питанням, чи її цікавить те чи інше, чи може її мотивувати те чи інше. Похвала, визнання, зустріч

на рівних, рефлексія, серйозне ставлення – це жести, які сприяють розвитку чогось здорового, що колись зможе регулювати себе самостійно.

## Починальне й завершальне кола

На наших виїздах ми в роботі з дітьми завжди маємо певний ритуал, на початку й наприкінці часу, який проводимо з дітьми.

Ми робимо це в колі. Коло – це потужний інструмент:

- Коло підтримує: воно дає мені моє місце, і я допомагаю формувати коло і, таким чином, присутню спільноту. Воно несе мене, стабілізує мене й розраховує на мене. Мене сприймають серйозно.
- Коло захищає: "світ" залишається зовні з усім поганим, що було пережито.
- Коло конфронтує: Оскільки всі бачать усіх, одразу помітно, якщо хтось стоїть надто далеко всередині або зовні, не бере участі або заважає. Коло конфронтує всіх із тим, що формується в середині кола.
- Коло підштовує й спонукає кожну окрему людину. Те, що відбувається зараз, стосується кожної людини, у кожної людини є своє місце, своя роль.

У нас є три частини:

Ми говоримо фразу, яка впорядковує наші думки та орієнтацію. Якщо немає іншої фрази, ми беремо ту, яка є простою й зрозумілою та має однакову силу в усіх культурах і релігіях:

"Піді мною земля  
Наді мною небо  
І тут є я"

Фраза супроводжується жестами. На словах "піді мною земля" руки опускаються вниз, долоні повернуті донизу. При цьому ми можемо внутрішньо розвернутися до землі, яка терпляче носить нас, дає нам упевненість, чия сила тяжіння зсередини зумовлює те, що ми можемо стояти на землі, а не відлітати кудись і в нікуди. Коли ми говоримо "наді мною небо", ми піднімаємо руки вгору так, щоб вони утворювали відкритий трикутник, нижня вершина якого – точка перетину рук, якщо в уяві продовжити їх до середини тіла в напрямку серця. Кожна людина може уявити собі тут щось своє: або божественну силу (незалежно від релігійної приналежності, це стосується всіх релігій), чия дія дістає аж до нашого серця, яка дарує нам варіанти розвитку на майбутнє, про які ми, можливо, просимо в мовчазній молитві. Або ми уявляємо небосхил із тисячею сонць, які освітлюють нас, дарують нам розраду і, незалежно від усіх земних негараздів, спокійно описують свої кола, роблячи все відносним. Кажучи "і тут є я", ми опускаємо руки, але одну долоню вертикально підводимо до грудей так, щоб ребро долоні з боку великого пальця торкалося грудей, а ребро з боку мізинця було спрямоване вперед, від тіла.

Діти після травми дезорієнтовані. А така фраза дає орієнтацію між землею й небом, і між ними людина починає усвідомлювати себе. Ця фраза залишає свободу, і кожна людина може уявити собі до цього щось своє. Але між непорушністю твердого ґрунту й порядком у космосі можна знайти своє внутрішнє місце.

Потім слідує пісня, бажано з відповідної культури. Пісні створюють настрій та емоції. У них є мелодія, яка підтримує мовний зміст, у них є гармонія, яка промовляє до нашого центру, і в піснях є ритм, який підтримує рух. Таким чином, співані пісні завжди промовляють до всієї людини, до голови (зміст і мелодія), до серця (почуття в гармонії) і до волі, тому що з ритмами ми волиємо

рухатися. А те, що пісня звертається до всієї людини в її цілісності, створює гармонію цілісності на вищому рівні, який ми пов'язуємо з нашим центром.

Потім створюється ритм, зазвичай за допомогою перкусії тіла, яка складається насамперед із руху й у першу чергу задіює кінцівки. Перкусія тіла має кілька аспектів. На першому плані, як уже було сказано, стоїть рух. Але травмовані люди часто мають досвід, що в травматичний момент тіло їх підвело, бо не втекло й не дало відсіч. Саме тому багато людей після травми дисоціюють зі своїм тілом, перестають його відчувати і сприймають як чуже. Плескаючи по тілу, ми знову починаємо його відчувати. І воно може творити музику: адже воно звучить по-різному, коли ми постукуємо по грудях, животу, стегнах або плескаємо в долоні. Тіло стає інструментом і може народжувати гарні речі, які дозволяють людині знову подружитися зі своїм тілом.

Подібно до того, як дитина росте зверху вниз (у перші роки особливо розвивається мозок, у молодшому шкільному віці формуються ритми, починаючи з пульсу й дихання, починаючи з пубертату ростуть кінцівки, дозріває обмін речовин, дозрівають статеві органи), так і ми звертаємося до світу думок у мозку через фразу, до світу центру – через пісню, а за допомогою ритму створюємо рух, який передається кінцівкам. Шлях іде зверху вниз. Так ми починаємо час, який проводимо з дітьми.

Коли наш час із дітьми закінчується, ми робимо все в зворотній послідовності. Спочатку ритм, потім пісня і, зрештою, фраза.

## Турбота про себе

Для травмопедагогів й узагалі для всіх, хто працює з травмованими людьми, дуже важливо захищати себе. Тому що сама лише розповідь про жахливі події може настільки вразити людину, яка слухає, що потім вона не може позбутися образів, які виникли в її свідомості, вони сніться їй уночі й обмежують людину в її повсякденному житті. Це може зайти так далеко, що людина, яка слухає, може отримати вторинну травму.

Тут дуже важливо, яка атмосфера панує в закладі. Те, чого очікують від персоналу (дотримання принципів пошани, прозорості та участі по відношенню до травмованих клієнтів), персонал також може очікувати від керівництва закладу та його власника, і це також повинно визначати стосунки між персоналом. Якщо така атмосфера не панує в закладі, навряд чи можна говорити про якісну роботу з травмою.

Травмопедагогам необхідно збалансовувати стресову роботу, щоб у повсякденному житті також були речі, які розслаблюють, приносять радість, дозволяють замислитися та/або заняття, де можна бути повністю наодинці з собою, які цікавлять людину і йдуть їй на користь. Ідеться про те, щоб відчувати й переживати власну ідентичність. Ідентичність – це не думка, це майже тілесне відчуття тепла. Коли ввечері людина озирається на свій день, може бути корисно запитати себе, що змушувало її відчувати тепло чи холод усередині. Ті речі, які змушували відчувати тепло, вказують на те, що можна або варто було б підсилити у повсякденному житті.

## Кризова валіза

Також може допомогти зібрати "кризову валізу" й мати її наготові. Можна взяти валізу або коробку, в яку покласти те, про що людина знає, що воно йде їй на користь. Це може бути запис улюбленої музики, фотографії близьких або людей, якими людина захоплюється, спортивне взуття для пробіжки, книжечка з висловами, які можуть підняти настрій, перець чилі, який можна вкусити, коли захочеться знову відчутти себе повністю всередині себе, аромат, який приносить задоволення і який викликає приємні спогади, або гострий запах, який бадьорить, або картинка, яка нагадує про те, чого людина насправді хоче від життя. Також записник, якщо це допомагає людині полегшити свої переживання, виклавши їх на папері, але також можна й малювати в ньому, якщо це допомагає.

Кризові валізи можуть бути дуже індивідуальними. Із цим також не варто поспішати, варто подивитися, чи дійсно щось є помічним для людини, коли вона дуже збуджена й напружена.

## Внутрішнє ставлення

Важливо також пам'ятати, що доля травмованої людини – це її доля, а не своя власна. Для цього слід внутрішньо зосередитися, можливо, відчутти землю під ногами, глибоко вдихнути, внутрішньо випрямитися і сказати собі: "Ти – це ти, а я – це я!".

Коли розповідь клієнта надто близько підступає до серця, можна уявити, що між вами й клієнтом падає водоспад. Що вода, яка падає, створює межу. Якби це було насправді так, водоспад також був би шумним, можливо, навіть дуже шумним. Якщо це так, потрібно дуже ретельно й уважно вслухатися в те, що говорить інша людина. Крім того, через водоспад також не можна чітко і ясно бачити іншу людину – тому потрібно пильніше вдивлятися. Таким чином, ви вибудовуєте межу між собою та іншою людиною, але слухаєте її ще уважніше і вдивляєтесь ще пильніше.

Існують різні форми емпатії. З одного боку, ми можемо співпереживати болю, страху, гніву, люті чи смутку іншої людини таким чином, що також відчуваємо біль, боїмося, гніваємося чи сумуємо. Це небезпечно в контексті травми, оскільки ми можемо приєднатися до страждань іншої людини й отримати вторинну травму. Інша справа, коли ми не лише співпереживаємо, але й розуміємо

почуття іншої людини, можемо зрозуміти, чому вона проявляє ці почуття або чому поводить себе саме так, супроводжуючи це питанням, що було б добре для мене, якби мені було так. Це емпатія, яка відбувається не "тільки" на рівні почуттів, але й на рівні мислення. У такий спосіб я створюю дистанцію і, водночас, ще більше наближаюся до людини. Така емпатія менше може мене ранити.

## Майндфулнес

Вправи на майндфулнес<sup>25</sup> відіграють важливу роль у роботі з травмою. Те, що вірно для травмованої людини, вірно і для травмопедагога. Ось чому вправи на майндфулнес бувають корисними також під час індивідуальної бесіди або групової сесії, щоб зняти стрес, який охоплює всіх учасників під час сесії.

Здебільшого завдання до вправ на майндфулнес – це вправи на усвідомлення власного тіла, щоб відчувати себе у своєму тілі, прийти до спокою в ньому, щоб знову бути з собою і з надійної позиції знову бути здатним неупереджено відкритися співрозмовнику. Цій меті служать техніки розслаблення, йога та багато іншого.

## Вправа на дихання

Тут важливо відзначити, що дихання відбувається саме по собі, ми можемо лише дихати швидше або повільніше, затримувати дихання на деякий час – але дихання відбувається незалежно від нас. У середині нас дихається, а не ми дихаємо. Вдих викликається нашою симпатичною нервовою системою, яка відповідає за стрес, а видих – парасимпатичною нервовою системою, яка відповідає за заспокоєння. Якщо ми видихаємо довше, ніж вдихаємо, ми заспокоюємося більше, ніж якщо вдихаємо й видихаємо однаковий час.

Вправу слід виконувати у вертикальному положенні сидячи, можна покласти руки на живіт, щоб відчувати, чи дихаємо ми в живіт. Робити це потрібно спокійно. Ми вдихаємо через ніс, а видихаємо через рот і видихаємо вдвічі довше, ніж вдихаємо.

## Вправа 5-4-3-2-1

Однак ми сприймаємо не лише тіло, але й світ через інші органи чуття.

Стрес охоплює нас і визначає те, що ми відчуваємо, чуємо, бачимо, думаємо й переживаємо. Враження налітають на нас, і ми переживаємо їх "неперетравленими". З простими й ненапруженими подіями все інакше. Їх ми пригадуємо більш-менш свідомо, наші органи чуття вже "перетравлюють" їх на першому етапі: наприклад, коли ми бачимо. Подібно до того, як кишківник перетравлює їжу перед тим, як вона потрапляє всередину організму, так само "перетравлює" й око. У розслабленому стані ми кліпаємо 20 разів на хвилину, око рухається в очницях, при зміні світла на темряву рухається зіниця, при зміні ближнього плану на дальній рухається кришталік. Завмерлий погляд у стані переляку, особливо в шоківому стані, а також під час інтрузій, призводить до того, що частота кліпання зменшується приблизно до 3 разів на хвилину, завмирання призводить до того, що око перестає рухатися в очницях, фіксація на точці призводить до того, що зіниця і кришталік завмирають. Так картинки потрапляють у наш внутрішній простір неперетравленими й отруюють душу так само, як неперетравлена їжа отруює тіло. Майндфулнес допомагає зробити слухове сприйняття тоншим, а сприйняття власного тіла – різноманітнішим.

---

<sup>25</sup> Майндфулнес (від англ. mindfulness) – практика усвідомленого спрямовування своєї уваги на те, що відбувається тут і зараз: людина в кожний момент свідомо того, що відбувається всередині неї самої (думки, почуття, сенсорний досвід) й навколо неї, без потреби оцінювати чи реагувати на це. (прим. пер.)

У вправі 5-4-3-2-1 слід свідомо побачити п'ять речей, почути п'ять речей, відчути п'ять речей (тілесне сприйняття), потім відповідно чотири, потім три, потім дві, потім одну. Те, що не завжди можливо зі слухом і майже ніколи – з відчуттям, можна добре зробити зі зором, а саме: перші п'ять речей, які ви бачите, знаходяться далі, чотири наступні – трохи ближче, поки, нарешті, однією річчю, яку ви бачите, не буде, можливо, ваша власна рука перед вашими власними очима.

Ця вправа допомагає нам знову оволодіти своїми чуттями. Адже ми самі визначаємо, куди спрямовуємо свою увагу, коли бачимо, коли чуємо й коли відчуваємо. Стрес вимагає нашої уваги до того, до чого ми не хочемо в цей момент, тепер ми спрямовуємо її туди, куди хочемо. Ми визначаємо, які враження ми допускаємо, тоді як в іншому випадку це визначає стрес і нівелює нашу перцептивну інтенцію.

### Перехресні рухи

Чим сильніший стрес, тим менше наші дві півкулі головного мозку працюють разом. Той факт, що в нас є дві півкулі мозку, які працюють по-різному, призводить до того, що все, що ми сприймаємо, наш організм поділяє на два аспекти. До лівої півкулі головного мозку потрапляє все логічне, раціональне, фактичне та структуроване, а до правої – все естетичне, асоціативне та образне. Ми сидимо, так би мовити, за пультом управління й змішуємо наш образ світу з цих двох горщиків. Таким чином, ми досвідчуємо самих себе як таких, що формують своє сприйняття. Ми досвідчуємо себе, коли переживаємо світ, тому що в процесі ми створюємо свій образ того, що ми переживаємо. Коли ми перебуваємо у стресовому стані, це більшою чи меншою мірою вимикає недомінантну півкулю головного мозку (адже ми не лише правші чи лівші, але й право- чи лівопівкульні), тому ми менш здатні опанувати своє сприйняття, і тому враження має гнітючий ефект, бо ми не "перетравлюємо" те, що сприймаємо.

Оскільки ліва півкуля головного мозку відповідає за праве око, праве вухо, праву руку і праву ногу, а права півкуля головного мозку пов'язана з лівою стороною тіла, ми примусово активізуємо взаємодію обох півкуль головного мозку, коли працюємо обома руками, наприклад, або коли перетинаємо серединну лінію.

Це принцип EMDR-терапії<sup>26</sup> (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), при якій очі багаторазово рухаються справа наліво та зліва направо.

Але це можна робити й без очей. З дітьми можна малювати лежачі вісімки на великих аркушах паперу, причому перехрещення має бути перед тілом, а рука, що малює, простягається далеко вправо й далеко вліво.

### Приклади

#### Зайчик і мисливець

Тут на одній руці відставлені вгору вказівний і середній пальці ("зайчик" з двома вушками), а на іншій великий і вказівний пальці відставлені, причому вказівний палець спрямований у бік "зайчика", а великий палець – вгору ("мисливець" з рушницею). У наростаючому темпі зайчик і мисливець міняються місцями. Можна ускладнити вправу, плескаючи в долоні в проміжках між тим, як зайчик і мисливець міняються місцями.

---

<sup>26</sup> EMDR-терапія (від англ. Eye Movement Desensitization and Reprocessing – десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей) – це терапія, спрямована на усунення чутливості та опрацювання травми рухом очей; ця терапія використовує симетричну двосторонню стимуляцію, працюючи з рухами очей по горизонтальній осі, дотиками чи звуками, що активізує протилежні сторони мозку й змушує обидві півкулі працювати разом, що допомагає пропрацювати травму та її наслідки

#### Пальчиковий метелик

Тут потрібно тримати руки розчепіреними пальцями вперед. Пальці правої руки обхоплюють великий палець лівої руки. Вказівний палець правої руки залишається витягнутим. Пальці лівої руки обхоплюють його.

Тепер можна по черзі стискати великий палець лівої руки правою рукою і вказівний палець правої руки – лівою рукою. Можна поєднувати це з дихальною вправою: на вдиху права рука стискає великий палець лівої руки, а на (довшому) видиху ліва рука стискає вказівний палець правої руки.

#### Перкусія тіла

Потрібно вибрати три точки на тілі: наприклад, праве плече, ліве стегно і праве стегно. Тепер потрібно по черзі плескати по цих трьох точках правою й лівою рукою, завжди в одному й тому ж порядку: правою рукою по правому плечу, лівою рукою по лівому стегну, правою рукою по правому стегну. Тепер знову черга лівої руки, але також і правого плеча, тож плескати потрібно навхрест! Відповідно, права рука плескає по лівому стегну, а потім ліва рука по правому стегну, після чого все починається спочатку. Темп можна збільшувати за бажання.

# Emergency Pedagogy

<https://www.freunde-waldorf.de/en/emergency-pedagogy/>

A publication by

**FWE**

Friends of Waldorf Education

Generously supported by

