



Навчання з учнями- мігрантами

- Посібник для вчителів

Hosting Transformation Library

Навчання з учнями-мігрантами – Посібник для вчителів



Підтримка вчителів учнів
з досвідом міграції

«За всі роки моєї роботи з учнями-мігрантами, ніхто не пропонував такої підтримки». - Вчителька зі Швеції

Після російського вторгнення в Україну в Європі виникла нова ситуація: масовий потік європейських студентів, як на національному, так і на міжнародному рівнях. Навіть викладачі з досвідом роботи зі студентами-мігрантами зіткнулися з новими викликами. Ми зібрали викладачів з України, Польщі та Швеції, щоб дослідити ці виклики та можливості. У цьому посібнику викладено їхній досвід.

Автори: Анна Блащак, Шарлотта Карлссон, Людмила Гурєєва, Галина Гупан,
Мерилін Мелманн, Галина Сєрова
за участю багатьох викладачів

Редактор-координатор: Мерилін Мелманн
Перекладач: Людмила Гурєєва



Авторське право: Creative Commons



За підтримки



ЗМІСТ

ВІДПРАВНІ ТОЧКИ	4
Проект STSEM	4
Що відбулося	4
Історія проекту	4
Чи залишимося ми тут?	4
Правила, нормативні акти, політика	5
Обов'язкове шкільне навчання	6
Зміни в навчальних програмах	6
Ситуація у Швеції	6
Ситуація в Польщі	7
Ситуація в Україні	8
Програми та матеріали, які пропонувалися вчителям	8
Ви, вчителю	9
НАВЧАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ	9
Визнання цінності відмінного досвіду	9
Педагогіка, орієнтована на досвід	10
Забезпечення трансформаційного навчання	10
Педагогіка колапсу	10
ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ОСВІТА ТА ПЕДАГОГІКА	12
Природа травми	12
Психологічна стійкість і добробут учнів	12
Потенційна роль вчителя	13
Важливо знати	14
Корисні компетенції	14
Корисні види діяльності	14
Змініть наратив: переформулювання	15
Шукайте підтримку	15
Відмовтесь від самозвинувачень	15
Розробляйте стратегії подолання труднощів	15
Темп роботи	16
У ПОШУКАХ ЗОВНІШНЬОЇ ПІДТРИМКИ	16
Психологічна підтримка вчителів: рефлексії	16
АНАЛІЗ КОНКРЕТНИХ СИТУАЦІЙ - ВИКЛИКИ ТА ІНСТРУМЕНТИ	18
Створення безпечного простору в класі/школі	19
Класна кімната	19
Прості способи залучення учнів	19
Створення простору для емоцій і можливості вибору	20
Навчаємося жити та вчитися разом	20
Важливість культури та встановлення нових зв'язків	21
Мультикультурний календар	21
Мистецтво та вироби ручної роботи	22
Їжа та рецепти	22
Зміна наративів	22

Сторітелінг	22
Подорожі до відкриттів	23
Залучення родин	24
Мова	25
Мотивація та підтримка вивчення мови	25
Мовна підтримка	25
Пошук особистих інтересів студентів	26
Час для перерви!	26
Допоміжні засоби для спілкування	26
ЦЯ РІЧКА МОЖЕ ТЕКТИ В ОБИДВІ СТОРОНИ	28
Ласкаво просимо назад	28
Міжнародна міграція	28
Внутрішня міграція	28
ПРИКІНЦЕВІ ПРИМІТКИ	29
Довідкова інформація про травму	29
Травмо-інформована освіта та педагогіка	29
Серія українських проєктів	30
ESDA: Освіта для сталого розвитку в дії	30
MENW: Вчіться, а не воюйте	32
STSEM: Підтримка вчителів учнів з досвідом міграції	32
Література та посилання	32
Автори та співавтори	34
Редакційна група	34
Аналітичні дослідження та додаткові авторські матеріали	34
Педагогіка та практичні приклади	34

ВІДПРАВНІ ТОЧКИ

Проект STSEM

Проект «Підтримка вчителів учнів з досвідом міграції» (STSEM) спочатку був зосереджений на тому, як почувуються українські учні-мігранти під час еміграції, головним чином у Польщі та Швеції. Згодом, коли війна в Україні продовжилася, було додано вимір міграції в межах країни: як працюють з учнями, що переїхали до безпечніших частин України; а згодом ми звернули увагу на майбутні виклики реінтеграції, коли умови дозволяють повернутися назад.

Відправною точкою стало бачення можливостей: учні-мігранти

...можуть бути не лише інтегровані в нові громади, але й сприйматися як громадський актив

...можуть не лише отримати статус мігранта, але й сприймати його як цінний досвід.

Що відбулося

Проект дозволив обмінятися досвідом вчителів з України, Польщі та Швеції, який виявився плідним і дуже зворушливим: вчителі були глибоко вражені прагненням своїх колег забезпечити добробут українських учнів-мігрантів.

Завдяки цьому обміну і, не в останню чергу, завдяки задокументованим конкретними ситуаціями, з'явилося багато рекомендацій і пропозицій щодо діяльності, які, сподіваємося, стануть у пригоді іншим вчителям, які працюють з учнями-мігрантами.

Історія проєкту

Ідея проєкту виникла з іншої ініціативи «Вчіться, а не воюйте» (*Make Education, Not War*, MENW), яка розпочалася у квітні 2022 року, лише через два місяці після вторгнення в Україну. Її метою було підтримати українських вчителів, чиї учні дедалі більше роз'їжджались по всьому світу. MENW, своєю чергою, залучила загальнонаціональну мережу українських вчителів, які раніше активно брали участь у програмі «Освіта для сталого розвитку в дії» (ESDA). Мережа існувала, потреба була очевидною, кошти вдалося швидко зібрати за допомогою краудфандингу.

Чи залишимося ми тут?

Одним із перших висновків, зроблених під час проєкту STSEM, було те, що українські учні-мігранти відрізняються від більшості інших учнів-мігрантів: вони очікують, що незабаром повернуться в Україну. Таким чином, вони та їхні

батьки мають меншу мотивацію до взаємодії зі шкільною системою в країні, що приймає, ніж більшість інших груп мігрантів.

Ще одним наслідком сприйняття тимчасового характеру міграції учнів стало рішення українських органів управління освітою, яке підтримали їхні колеги, наприклад, у Польщі, зробити доступним для школярів навчання онлайн з України. Зі свого боку, Міністерство освіти та науки України запустило такі ініціативи, як «Всеукраїнська школа онлайн», щоб надати можливість дистанційного навчання учням, які перервали навчання через війну. У Польщі було прийнято спеціальну постанову, яка звільняла українських школярів від обов'язкового шкільного навчання.

Однак із продовженням війни ставлення до цього питання почало змінюватися. У середині 2024 року польська влада скасувала попередню постанову, відкривши таким чином потребу в 50 - 60000 нових шкільних місць для переміщених учнів, які проживають у Польщі, але раніше не скористалися своїм правом на шкільну освіту.

У той самий період, у червні 2024 року, українські органи освіти запровадили нові правила, зокрема, що дистанційні класи повинні мати щонайменше 20 учнів.

Одночасно з'явився новий погляд на тему учнів-мігрантів, оскільки Польща почала документувати досвід роботи вчителів з польськими учнями, які повернулися до країни після тривалого перебування за кордоном. Частина цього досвіду відображена в тематичних дослідженнях і в розділі «Ця річка може текти в обидва боки».

Правила, нормативні акти, політика

У аналітичній записці УВКБ ООН про освітню політику (2023) «Освіта в режимі очікування» зазначається, що понад два мільйони українських дітей є біженцями в Європі; лише близько половини з них були зараховані до шкіл у відповідній країні перебування протягом 2022-2023 навчального року. На це є кілька причин. Наприклад, те, що ситуація з біженцями розглядається як тимчасова, мовні бар'єри, брак інформації про варіанти освіти, невизначеність процедури повернення в українську систему освіти, відмінності в країнах, що приймають біженців, коли йдеться про зарахування учнів до системи освіти, труднощі в оцінці освітніх потреб та плануванні шкільної інфраструктури.

Європейська комісія (2022a) підкреслює, що діти-мігранти, які користуються тимчасовим захистом, мають таке ж право на освіту, як і громадяни. Для досягнення освітньої інтеграції, їх навчальні потреби (наприклад, мова), соціальні потреби (відчуття приналежності) та емоційні потреби (безпека та подолання розлуки та травми) мають враховуватися в рамках політики та практики освітньої системи.

Однак початкове аналітичне дослідження показало, що системи підтримки вчителів і шкіл, які приймають мігрантів, дуже різняться в країнах ЄС. Коротко кажучи, у 2023 році найпоширенішою практичною підтримкою вчителів, про яку згадували країни ЄС (якщо така була), була допомога в «переведенні» українських шкільних оцінок у місцеві еквіваленти, щоб мати змогу оцінити, куди розмістити учнів.

Обов'язкове шкільне навчання

Відвідування школи та отримання шкільної освіти є обов'язковими в усіх європейських країнах. У деяких країнах, таких як Польща, спочатку було зроблено виняток для нового контингенту українських учнів; не лише через величезні масштаби проблеми, але й тому, що вважалося, що присутність цих учнів є «тимчасовою». З продовженням бойових дій більшість країн почали «нормалізувати» ситуацію з українськими студентами-мігрантами. Проте, станом на січень 2025 року 335 000 українських учнів-мігрантів у Європі (близько половини всіх мігрантів шкільного віку) продовжують навчатися в українських школах онлайн і багато з них одночасно вступили до місцевих шкіл за місцем проживання.

Зміни в навчальних програмах

Додаткова підтримка також була надана школам у декількох країнах з різних джерел: також були внесені корективи в навчальні програми, щоб включити в них питання підвищення життєстійкості, збереження культури та психічного здоров'я як для вчителів, так і для учнів.

Ситуація у Швеції

Національна політика Швеції наразі (січень 2025 року) полягає в тому, що українські учні, які залишають країну через вторгнення, звільняються від обов'язкової шкільної освіти, але мають право на вступ до шведської школи на розсуд батьків. Державні школи зобов'язані приймати таких дітей і надавати їм належну підтримку.

У порівнянні з Польщею, кількість таких учнів, які прибувають до Швеції, невелика, тоді як загальна кількість учнів-мігрантів з усіх країн є високою - ймовірно, щонайменше 12% шкільного населення, хоча і нерівномірно розподілена по всій країні. Попереднє опитування, проведене національною шкільною адміністрацією Skolverket, показало, що два з трьох муніципалітетів мають можливість прийняти більше учнів-мігрантів з України.

На додаток до тривалого і широкого досвіду інтеграції учнів-мігрантів, Швеція має перевагу системи під назвою «навчання рідною мовою», згідно з якою учні мають право на щотижневі уроки рідною мовою, що проводяться вчителем-носієм мови. Таким чином, у шведській шкільній системі вже працюють країномовні вчителі.

Попри ці значні переваги, існують певні труднощі в інтеграції нових учнів у шведське суспільство, не в останню чергу через поширену думку про те, що вони можуть залишитися в країні ненадовго.

Ситуація в Польщі

Польща прийняла дуже велику кількість українських учнів. За даними Міністерства національної освіти Польщі, у жовтні 2024 року загальна кількість українських учнів у польській системі освіти становила 248 000, з яких 179 700 - це учні, які прибули після вторгнення в лютому 2022 року, а 68 300 - це учні, які вже перебували в Польщі до цього часу.

Згідно з угодою між українським і польським міністерствами освіти, з вересня 2024 року українські учні, які прибувають до Польщі, підлягають обов'язковому навчанню. Виняток становлять учні, які у 2024/2025 навчальному році навчаються у старших класах школи, що діє в рамках української системи освіти, і можуть продовжити навчання онлайн.

Станом на кінець 2024 року українські учні становили більшість учнів-мігрантів у польських школах (71% від загальної кількості учнів-мігрантів) і близько 3% від загальної кількості учнів у Польщі.

У польських школах зростає кількість вчителів-спеціалістів. У травні 2022 року було введено зобов'язання наймати певну кількість вчителів-спеціалістів через доповнення до Хартії вчителів 1982 року, яке встановлює чіткі правила щодо працевлаштування педагогів, вчителів спеціальної освіти, психологів, логопедів та вихователів. У 2024/2025 навчальному році додаток вперше повністю впроваджується. Це означає збільшення кількості годин для вихователів, вчителів спеціальної освіти, психологів, логопедів та корекційних педагогів.

Один вчитель STSEM повідомляє:

Команда з особливих освітніх потреб створює Карту індивідуальних потреб для учнів-мігрантів, які прибувають до школи. Окрім персональних даних, картка містить інформацію про психолого-педагогічний статус, у тому числі про те, якою мірою дитина потребує психолого-педагогічної підтримки і як вона надається. Вона також містить оцінку ефективності супроводу та висновки щодо подальшої роботи.

План супроводу базується на оцінці індивідуальних потреб. Він включає: труднощі та потреби учня; можливості для розвитку; цілі підтримки; проведені заходи; методи роботи. Він підписується фахівцем та особою, яка здійснює догляд, і оновлюється протягом навчального року залежно від результатів.

Ситуація в Україні

Під час пандемії Covid19 українська шкільна система розробила способи функціонування онлайн, і цей досвід пішов на користь першій хвилі міграції внаслідок цього вторгнення: вчителів заохочували проводити онлайн-уроки,

зокрема з учнями-мігрантами, а учнів заохочували залишатися в класах, в яких вони навчалися до вторгнення.

До середини 2024 року ситуація змінилася. Уряд оголосив про нову політику «Школа в офлайн». Серед іншого, вона передбачає, що

- основною формою навчання має стати очно-дистанційна або змішана форма навчання
- діти внутрішньо переміщених осіб мають навчатися за місцем фактичного проживання
- заклади, які не відповідають вимогам, мають бути закриті.

Внутрішнє переміщення також набуло значних масштабів. За даними Міністерства соціальної політики, навесні 2024 року в Україні було зареєстровано 4,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб. З них майже 21% (997 000) - діти віком до 18 років.

Програми та матеріали, які пропонувалися вчителям

Планом STSEM було передбачено анкетування вчителів у країнах-партнерах, а також у деяких інших країнах з метою порівняльного аналізу. Одна з цілей полягала у виявленні розбіжностей між очікуваннями щодо підтримки вчителів, закладеними в національній політиці та нормативно-правових актах, і фактичною підтримкою, яку отримують вчителі.

Це виявилось за межами можливостей проєкту: дуже мало вчителів відповіли на опитування - не в останню чергу тому, що всі вони повністю залучені до роботи з учнями-мігрантами, а іноді й перевантажені проблемами, пов'язаними з їхнім навчанням. З деякими вчителями співробітники проєкту провели інтерв'ю, щоб доповнити анкети. Натомість на пропозицію написати досить докладні тематичні дослідження, що документують досвід і експерименти вчителів у роботі з учнями-мігрантами, відгукнулися дуже активно: 20 вчителів надіслали різноманітні тематичні дослідження, які лягли в основу більшої частини цього посібника.

Із зазначенням того, що ці висновки є більш ситуативними, ніж статистичними, ми виявили деякі спільні риси, зокрема

- Ключову роль у підтримці вчителів у Польщі відіграють фахівці
- Жодної згадки про курси, які пропонуються вчителям-предметникам
- Небагато згадок про труднощі з розподілом учнів у відповідні класи
- Недостатня увага до компетенцій, необхідних для травмо-інформованого навчання
- Часті згадки про погане «своєчасне реагування» на труднощі у навчанні

Ви, вчителю

Протягом усього проєкту ми були вражені високими цілями, відданістю та креативністю вчителів, які приймають українських учнів-переселенців. Ми також були вражені потребою у підтримці вчителів, робота яких часто є не лише стресовою і обростає новими вимогами, які додаються до і без того часто перевантаженого робочого дня, але й потенційно травматичним досвідом. Отже, є необхідність не тільки в запровадженні травмо-інформованої педагогіки, що допоможе вчителям впоратися з емоційними проблемами їхніх учнів, пов'язаними як з травмою війни, так і з труднощами адаптації, а також запропонувати психологічну підтримку самим вчителям.

Якщо ви такий вчитель, не забувайте піклуватися про себе. Сподіваємося, що ця книга допоможе вам у цьому. У розділі «*Підтримка, яка має значення*» ми наводимо приклади стратегій, які українські вчителі визнали ефективними.

НАВЧАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Автори представлених конкретних ситуацій по-різному описують необхідність створення навчального середовища, яке підтримує індивідуальну емоційну поведінку та міжкультурну неупереджену комунікацію, а також дозволяє усвідомлювати та ставити під сумнів загальноприйняту істину.

Визнання цінності відмінного досвіду

На самому базовому рівні навчальне середовище можна класифікувати за ступенем підтримки навчання на особистому досвіді: *"Доброзичливе середовище* забезпечує достатній зворотний зв'язок щодо дій [учня] таким чином, щоб старанний [учень] мав можливість покращити свою успішність у майбутньому. *Жорстоке середовище*, навпаки, ... надає зворотний зв'язок, який є запізнілим, неоднозначним, розпливчастим, неповним, спотвореним або свідомо хибним». (Сімандан, 2011).

У цьому контексті спотворений зворотний зв'язок може ненавмисно виникати зсередини: через панівні стереотипи, які заперечують правдивість досвіду студентів-мігрантів. Звідси впливає важливість активного подолання стереотипів (див. нижче «[Подолання стереотипів](#)»).

Педагогіка, орієнтована на досвід

Зважаючи на складність ситуації в роботі зі студентами-мігрантами, належне педагогічне реагування не обмежується якісним зворотним зв'язком. Принципи сприяння трансформаційному навчанню також можуть багато чого запропонувати, так само як і «педагогіка колапсу».

Обидві вищезгадані роботи, а також робота Пауло Фрейре та багато інших «нетрадиційних» методик у педагогіці мають в основі експериментальне навчання, яке часто допускає або передбачає наявність емоцій у класі. Це лежить в основі «травмо-інформованої педагогіки» (див. нижче). Простий спосіб уважно і неупереджено слухати емоційний та інший досвід учнів може покращити та, одночасно, збагатити традиційне навчальне середовище.

Забезпечення трансформаційного навчання

Навколо концепції та методів трансформаційного навчання з'являється велика кількість досліджень і практичних напрацювань (Biester & Mehlmann, 2020).

Однією з ключових концепцій, що має відношення до роботи зі студентами-мігрантами, є концепція «граничних емоцій» (Mälkki, 2019): ідея про те, що вплив потенційно травматичного досвіду викликає сильні емоції, починаючи від тривоги, страху і гніву і закінчуючи прагненням до розуміння.

Небажаним наслідком невизнаних емоцій може бути ПТСР, або посттравматичний стресовий розлад. Однак, якщо емоції визнаються, то вони можуть призвести навіть до позитивного результату, який іноді називають ПТЗ, або посттравматичним зростанням. Детальніше див. у розділах «Травмо-інформована педагогіка» та «Травмо-інформована освіта».

Педагогіка колапсу

Ми живемо в епоху численних місцевих і глобальних криз, однією з яких є війна. Зміна клімату і пов'язані з нею надзвичайні локальні явища, такі як повені, пожежі, посухи, посилюються; а також глобальні явища, такі як зникнення біорізноманіття, пандемії, дефіцит ресурсів тощо.

*Після десятиліть прогресу і процвітання світ досягнув межі зростання, передбаченої в доповіді Медоуза 1972 року. Як нам говорити з молодими людьми й навчати їх про кризу, не запускаючи захисні механізми заперечення і депресії?
– Джині Сервант-Міклош, 2024 рік*

Іншими словами: наші учні щодня отримують потенційно травматичний досвід з інтернету та соціальних мереж. Потреба в травмо-інформованій педагогіці аж ніяк не обмежується учнями-мігрантами.

ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ОСВІТА ТА ПЕДАГОГІКА

Вираз «травмо-інформована освіта» (ТІО) все частіше асоціюється з загальношкільним підходом. Попри те, що такий підхід, безумовно, бажаний, він може бути неможливим для багатьох вчителів, які працюють з учнями-мігрантами. Тому ми зосереджуємося насамперед на *травмо-інформованій педагогіці*: що може зробити окремий вчитель, коли стикається з потенційно травмованими учнями.

Природа травми

Травматичний досвід - це досвід, який провокує шок, страх та інші миттєві неприємні емоції. Цей досвід не завжди є прямим: він може бути очікуваним, виражатися у страху перед майбутнім розвитком подій або пережитим (наприклад, бути свідком катастрофи, фізичного чи сексуального насильства, жорстокого поводження, нещасного випадку). Вплив на окрему особу або групу неможливо оцінити «ззовні»: те, що для одних може здатися незначним, для інших буде надзвичайно виснажливим, і навпаки.

Можна з упевненістю сказати, що кожна людина колись переживає травматичний досвід. Очевидно, що частота травм буде вищою у людей, які пережили, скажімо, військові дії; але хоча кожен досвід є унікальним, вплив є загальнолюдським - і швидко стає все більш очевидним, оскільки ми щодня стаємо свідками катастроф і криз у всьому світі через соціальні мережі.

Залежно від внутрішньої сили та зовнішньої підтримки, доступної кожній людині, такий досвід може мати як негативні, так і позитивні довгострокові наслідки. Негативні наслідки можуть включати ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), клінічний діагноз неієздатного стану. Існує багато відтінків між ПТСР і «нормальною» тривогою. Наприклад, нормально горювати через втрату; але для деяких людей горе стає патологією, тимчасовою або постійною.

На іншому кінці шкали знаходяться менш відомі позитивні ефекти, що сягають ПТЗ: посттравматичного зростання. Дійсно, певний вид потенційно травматичного досвіду часто пропонується як передумова для значного особистісного зростання.

Детальніше про травмо-інформовану освіту (ТІО) [див. нижче](#) в розділі «Прикінцеві примітки».

Психологічна стійкість і добробут учнів

Стійкість можна описати як здатність адаптуватися і відновлюватися після несприятливих обставин. Діти та дорослі можуть набути навичок, які сприяють їхньому добробуту в умовах несприятливого досвіду. Деякі з таких компонентів,

яких можна навчити або підтримати в освітній ситуації, були визначені наступним чином

- «Переосмислення» досвіду
- Звернення за підтримкою до друзів, сім'ї чи інших людей
- Відмова від почуття сорому чи самозвинувачення, пов'язаного з травматичною подією
- Розроблення стратегії роботи з минулим і майбутнім досвідом.
- Темп: можливість рухатися у власному темпі, без тиску.

Наведений вище перелік свідчить про те, що для учнів життестійкість розвивається завдяки міцним опорним стосункам і почуттю власної ефективності. Наявність принаймні одного стабільного, турботливого дорослого - вчителя, одного з батьків чи наставника - може суттєво вплинути на здатність дитини долати травму та виклики (Центр дитячого розвитку Гарвардського університету, 2015).

У школах стійкість можна розвивати, впроваджуючи послідовний розпорядок дня, надаючи емоційну підтримку та можливості учням розвивати стратегії подолання труднощів. Соціально-емоційне навчання (СЕН) є ключовим інструментом у цьому процесі, який допомагає учням навчитися справлятися зі стресом, регулювати емоції та будувати позитивні стосунки. Такі види діяльності, як мистецтво, музика та рефлексивні дискусії, також відіграють важливу роль у допомозі учням опрацьовувати та виражати складні емоції.

Важливо, що розвиток стійкості також означає створення середовища, в якому учні відчувають себе в безпеці, відчувають, що їх цінують, що вони пов'язані з іншими людьми - це важливі фактори для подолання травми та розкриття їхнього потенціалу. Розвиваючи ці захисні фактори, школи не лише підтримують учнів у їхній академічній подорожі, а й дають їм змогу долати життєві виклики з упевненістю та надією на майбутнє.

Потенційна роль вчителя

Важливо пам'ятати, що вчитель - це не психотерапевт. Роль вчителя не полягає в тому, щоб «лікувати» травму або ПТСР, чи навіть діагностувати їх. Проте, ми вважаємо, що, виконуючи *роль вчителя*, можна мати важливий позитивний вплив на психічне здоров'я та стійкість учнів.

Невіддільною частиною травмо-інформованої педагогіки є ваше ставлення до учнів (і до себе), а також те, як ви будujete стосунки, що сприяють вихованню. Підтримка учнів, які зазнали травми внаслідок війни, вимагає співчутливого, травмо-інформованого підходу, який ставить на перше місце безпеку, стабільність та емоційну підтримку. Найефективніші стратегії передбачають створення стабільного та передбачуваного середовища, в якому учні відчувають себе захищеними та цінними. Встановлюючи чіткі правила та очікування, вчителі можуть допомогти учням відновити почуття контролю і тим самим зменшити тривожність.

Одним із найважливіших аспектів травмо-інформованої педагогіки, окрім створення безпечного, послідовного та передбачуваного середовища, є не залишати дітей наодинці зі своїм страхом та життєвими обставинами. Як вчитель, ви можете, перш за все, запропонувати підтримку, приймаючи їхні історії та вислуховуючи їх.

Готовність говорити про складні речі

Створення простору для відкритих, неупереджених розмов є ключовим завданням, коли виникають складні теми. Учні часто мають свої думки, роздуми та страхи. Як вчитель, ви можете створити безпечний клас, підтримуючи порядок і уникаючи суперечок, коли виникають складні теми.

Основною професійною навичкою, якою вже володіють багато вчителів, є вміння справді слухати. Ця навичка є надзвичайно важливою не тільки для підтримки емоційного добробуту учнів, а й для того, щоб допомогти їм глибше і краще пізнати себе та інших. Насправді вміння слухати можна розглядати як окрему галузь знань, яку повинні розвивати учні та постійно вдосконалювати вчителі.

Іноді може бути корисно заздалегідь підготувати учнів, попередивши їх про те, що буде обговорюватися складна тема. Прояв щирого інтересу до їхніх історій та досвіду може сприяти встановленню довіри та заохотити до змістовного діалогу.

Відкритість до історій і переживань

Під час відкритих обговорень дуже важливо допомогти групі/класу зрозуміти, що для кожного учня важливо вміти описувати та розмірковувати. Структура розмови залежить від вас як вчителя, який створює умови для цього, і важливо також прислухатися до себе як до вчителя - під час яких розмов я почуваюся в безпеці, щоб проводити їх/полегшувати їх? Важливими є питання про те, як я, як вчитель, можу керувати ситуаціями, наприклад, як поводитися з образливими коментарями під час розмови. Крім того, вчителям необхідно мати можливість поміркувати разом з іншими вчителями та, за можливості, психологами, які можуть підтримати вчителів.

Підхід до складних тем

Якщо ви не маєте можливості поміркувати разом з іншими вчителями та/або психологом, все одно є кілька порад. Наприклад, один із способів підходу до складних питань - попросити учнів говорити про себе, а не про інших, і описати свої почуття. Література, мистецтво чи творчість, які по-різному висвітлюють складні/травматичні теми, можуть створити певну дистанцію, тим самим підтримуючи здатність учнів розповідати свої історії. Створення простору для процесу, який починається з важких моментів, але також передбачає

перспективу і надію на майбутнє, може сприяти створенню більш комфортного середовища для учнів.

Вчителі також можуть підтримати учнів, пам'ятаючи про ознаки травми, такі як замкнутість, труднощі з концентрацією уваги або деструктивна поведінка, і реагувати на них зі співчуттям і терпінням. Практики усвідомленості, такі як дихальні вправи, допомагають учням опанувати стрес і відновити спокій.

Важливою є також організація мереж підтримки як для вас, так і для ваших учнів. Налагодження співпраці з консультантами, соціальними працівниками та сім'ями забезпечує цілісний підхід до підтримки. Крім того, застосування травмо-чутливих методів викладання, таких як методи навчання з поетапною підтримкою (scaffolding learning) та зосередження на сильних сторонах, також ефективно допомагає учням відновити впевненість у своїх академічних здібностях. Перш за все, ключовим аспектом є продовження роботи з терпінням і розумінням, усвідомлюючи, що зцілення - це поступовий процес.

Важливо знати

Якщо ви хочете дізнатися більше про різні аспекти травми, див. главу «Прикінцеві примітки», розділ *«Важливо знати про травму»*.

Корисні компетенції

Існують навички та компетенції, які ви можете набути, якщо відчуваєте мотивацію бути й робити більше для своїх потенційно травмованих учнів.

Зокрема, ви можете

- Практикувати навички самопізнання
- Створювати «безпечне» психологічне середовище
- Підтримувати атмосферу довіри в стосунках учнів з однолітками та іншими людьми
- Використовувати мистецтво та фізичні практики для емоційної регуляції
- Надавати учням можливості, індивідуальні та колективні
- Сприяти розвитку стратегій та механізмів подолання труднощів

Заходи, що сприяють розвитку цих компетентностей, наведені в розділі [«Аналіз конкретних ситуацій - виклики та інструменти»](#).

Щодо використання мистецтва, то особливим випадком є використання піктограм. Складний досвід може впливати на мовленнєві, мовні та комунікативні потреби («ММКП»), а також мати хвилеподібний ефект на поведінку, психічне здоров'я та здатність до навчання в цілому. Розумне використання піктограм та інших художніх засобів комунікації може полегшити розуміння і зменшити тривожність.

Корисні види діяльності

Можливо, ви вже відчуваєте себе комфортно в ролі «травмо-інформованого педагога», як описано вище. Або, можливо, вам потрібно поекспериментувати,

щоб знайти підхід, який підходить саме вам і вашим учням. Розділи, наведені нижче, дають певну інформацію для роздумів і, можливо, для експериментів на основі моделі роботи з травматичними ситуаціями.

У розділі [«Аналіз конкретних ситуацій - виклики та інструменти»](#) пропонується більш конкретний досвід і підходи, запропоновані авторами конкретних прикладів або командою проєкту.

Змініть наратив: переформулювання

Сторітелінг - це вид діяльності, про який згадується в кількох прикладах, що може спричинити зміни, навіть глибинні, в тому, як кожна людина формує свій досвід. Ми, люди, є оповідачами. Ми постійно ставимо і відповідаємо - зазвичай несвідомо - на питання ідентичності. Ідентичність ґрунтується на переконаннях про такі речі, як раса/культура/історія, стать, здібності/нездібності, етика/цінності, соціальний та економічний статус.

Кожен з нас також має базове ставлення, яке зазвичай є оптимістичним або песимістичним; і мислення, яке є або фіксованим, або орієнтованим на зростання: переконання щодо нашої життєвої долі. Ці, а також інші аспекти ідентичності можуть змінюватися під впливом подій або переломних моментів: криза, травматичний досвід, раптове усвідомлення або «одкровення».

Шукайте підтримку

Зверніться за підтримкою до друзів, сім'ї чи інших людей.

Вчитель може сприяти інтеграції та створювати можливості для позитивної взаємодії в парах або малих групах, використовуючи такі види діяльності, як навчання та практика неупередженого спілкування, а також запрошення до висловлення цінностей, що стосуються шкільного середовища та взаємовідносин.

Вчитель також часто є тим, хто помічає особливу потребу в підтримці і може спрямувати до потрібних людей - це може бути вчитель-спеціаліст з професійної підтримки, директор школи, батьки класу, будь-яка установа, яка пропонує підтримку. Вчитель також може проконсультувати батьків-мігрантів щодо шкільних правил і вимог, а також доступної підтримки; це може допомогти батькам бути більш чуйними і спокійними у новій ситуації.

Відмовтесь від самозвинувачень

Після травматичного досвіду легко впасти в почуття провини і сорому: чи була це повністю або частково «моя провина»?

Вчитель може створити простір для розмов про відповідальність, а також про негативні наслідки сорому та звинувачень.

Розробляйте стратегії подолання труднощів

Вчитель може заохочувати розвиток мислення зростання (Farnam Street, 2025), наприклад, за допомогою ігор або вправ, які піддають сумніву припущення і стереотипи. Це приносить користь усім учням, мігрантам і не мігрантам, тим, хто пережив травму, і допомагає розвивати обидва типи стратегій подолання труднощів.

1. Стратегія подолання труднощів, спрямована на те, щоб пережити травматичну подію і винести з неї уроки.

Вчитель може використовувати такі вправи, як «Паралельні світи», щоб дослідити різні стратегії подолання труднощів, а також може використовувати смайлики та піктограми, щоб допомогти висловити свої почуття.

2. Бути готовим і здатним реагувати на події, що засмучують, коли вони відбуваються, попри почуття страху.

Вчитель може запропонувати учасникам поговорити про хоробрість, про те, як страх і хоробрість пов'язані між собою, а також про те, як відрізнити стан, коли *ти* є наляканий (який є нормальним і необхідним для виживання) від *дій* зумовлених страхом.

Темп роботи

Дозвольте учням рухатися у власному темпі, щоб вони мали час, необхідний для розвитку стійкості. Це зменшує ймовірність потрапити в рамки стереотипів.

ПІДТРИМКА, ЯКА МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Про експеримент

На кожному етапі спільних українських проєктів (MENW плюс STSEM) було проведено в середньому чотири онлайн-зустрічі з психологічної підтримки для кожної групи вчителів. Загалом у них взяли участь 57 вчителів у 4-х когортах. Метою було навчити вчителів методів управління стресом, підвищити їхню психологічну стійкість, а також надати методи самопідтримки та підтримки за принципом “рівний-рівному”. На кожній сесії практикувалися практичні методи та рефлексія. Вчителі також ознайомилися з простими вправами, які допоможуть їх учням зняти стрес.

Програма містила вісім підходів до стратегій подолання трьох основних типів проблем, а саме

1. Стрес. Типи стресу та стратегії подолання
2. Вигорання. Зовнішні та внутрішні джерела сили у важкі часи
3. Горе. Подолання матеріальних і нематеріальних втрат

Щодо другого пункту, який стосується «вигорання», ми вивчили та проаналізували рекомендації для вчителів і, за можливості, пропонували їх під час сесій.

Оцінюючи проєкт, вчителі особливо відзначали цінність сесій психологічної підтримки. Для них було важливо поділитися почуттями та емоціями, і багато хто почав використовувати техніки управління стресом і розвитку стійкості, які ми обговорювали на сесіях. Деякі з них також зазначили, що після наших сесій вони відвідували додаткові заняття та читали додаткову літературу на цю тему.

Висновки щодо стратегій

1. Самопізнання та саморефлексія

Регулярна рефлексія власного емоційного стану: Вчителі повинні стежити за своїм рівнем стресу, настроєм та емоційними реакціями, щоб вчасно виявити ознаки перевантаження або вигорання. Ведення особистого щоденника або розмови з колегами можуть допомогти в цьому процесі.

Самоспостереження поза роботою: Важливо усвідомлювати, як робота впливає на ваше особисте життя, і розмежовувати професійні та особисті ролі.

2. Дотримання здорових кордонів

Встановлення меж з учнями: Важливо підтримувати здорову дистанцію, не дозволяючи емоціям учнів впливати на ваше життя поза роботою. Це означає розуміння того, де закінчується відповідальність вчителя і починається особиста відповідальність учня та його родини.

Чіткий розклад і дотримання робочого часу: Уникайте перевтоми через надмірне залучення до роботи в неробочий час, особливо в позаурочний.

3. Емоційна підтримка та спілкування

Підтримка в колі колег: Формування стосунків підтримки з колегами для обговорення емоційних викликів і стресів. Це може бути регулярне спілкування в команді, обговорення проблемних ситуацій або створення «груп підтримки».

Професійна підтримка: Звернення до психолога або психотерапевта, якщо це необхідно, щоб пропрацювати свої емоції та зменшити стрес. У постійних стресових обставинах професійна зовнішня допомога іноді є одним із необхідних стовпів підтримки.

4. Фізична та емоційна самопідтримка

Регулярна фізична активність: Фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, покращити самопочуття та підтримувати емоційну рівновагу.

Техніки релаксації: Впровадження практик усвідомленості, таких як медитація, глибоке дихання або йога, для зняття емоційного стресу.

Турбота про себе: Приділяти увагу сну, харчуванню та відпочинку, які є ключовими аспектами підтримки загального добробуту.

5. Навчання та професійний розвиток

Регулярне навчання стратегій управління стресом: Участь у тренінгах для вчителів щодо подолання стресу, вигорання та наслідків вторинної психологічної травми. Ці програми допомагають вчителям набути навичок ефективного реагування на стресові ситуації.

Професійний розвиток у травмо-інформованих практиках: Розуміння механізмів травми та її впливу на учнів може допомогти знизити власний рівень стресу, оскільки вчителі знатимуть, як ефективніше реагувати на поведінку учнів.

6. Робота з професійним супервізором

Супервізія: Регулярні консультації з професійним супервізором можуть допомогти вчителям проаналізувати складні ситуації, впоратися з емоційним стресом та отримати професійну підтримку у важких випадках.

7. Планування часу для відпочинку

Збалансоване планування робочого часу: Можливість керувати своїм графіком, щоб уникнути перевтоми. Вчителі можуть планувати час на перерви та відпочинок протягом дня. Канікули та вихідні дні: Важливо планувати регулярний відпочинок, щоб мати можливість перезарядити свої батареї.

8. Робота з очікуваннями

Реалістичні очікування щодо себе: Вчителям важливо усвідомлювати, що вони не можуть розв'язати всі проблеми учнів, і це не повинно бути джерелом стресу. Важливо зосередитися на досяжних цілях і реалістичних очікуваннях.

Розуміння своїх обмежень: Вчителі повинні бути готові визнати, що іноді допомога учням виходить за межі їхніх професійних можливостей і вимагає залучення інших фахівців.

АНАЛІЗ КОНКРЕТНИХ СИТУАЦІЙ - ВИКЛИКИ ТА ІНСТРУМЕНТИ

Багато вчителів з країн-партнерів детально розповіли про свій досвід і про те, чого вони навчилися, працюючи з учнями-мігрантами, щодо інтеграції та управління культурно різноманітними класами з повагою до кожного. Деякі теми, що повторювалися, були такими

- Створення безпечного простору
- Виявлення стереотипів і вміння їх долати
- Набуття нової мовної та комунікативної компетенції

У наведеному нижче резюме ми пропонуємо перелік інструментів і методів, про які вони згадували, а також кілька додаткових інструментів з нашої власної колекції.

Створення безпечного простору в класі/школі

Огляд практичних прикладів показує, що вчителі докладають багато зусиль для створення безпечного простору для своїх учнів, часто з допомогою колег і не в останню чергу шкільних психологів або шкільних медичних працівників. Створення безпечного простору також часто пов'язане зі створенням простору відкритості та інклюзії.

Робота зі створення безпечного середовища для всіх у більшості випадків стосується як нових учнів, так і тих, хто вже відвідує школу, і, таким чином, приносить користь усім учням.

Класна кімната

На фізичному рівні конкретні приклади свідчать про вирішальну роль здатності вчителя створювати адаптивне і сприятливе навчальне середовище в класі. Майстерна організація класу сприяє як комфорту, так і можливостям для спілкування. Це може передбачати, наприклад, переміщення учнів між малими групами та різними місцями для сидіння. Якщо першочерговим завданням є розбудова довіри, може мати сенс тримати учнів у стабільних групах довше, тоді як частішу зміну місць можна використати для заохочення ширшого кола взаємодії.

Прості способи залучення учнів

Можна сказати, що всі види діяльності, описані в тематичних дослідженнях, сприяють створенню атмосфери довіри та розширенню безпечного простору. Тут ми розглянемо деякі види діяльності, які можна використовувати для активізації студентів - як мігрантів, так і тих, хто приймає, - для розширення їхнього власного безпечного простору та простору інших.

- ★ Напишіть вітального листа новеньким
- ★ Запровадьте «систему приятелів», коли учень, що приймає, бере на себе зобов'язання супроводжувати новачка.
- ★ Запросіть (усіх) студентів представити свою країну або іншу країну

Привітальні листи, презентації та шкільні екскурсії були заходами, описаними в тематичних дослідженнях як такі, що підтримують процеси ранньої інтеграції та сприяють створенню міцного підґрунтя для інклюзивності. Підходи були різними: вчителі розробляли та адаптували цей вид діяльності до своїх місцевих потреб.

Привітальні листи, надіслані ще до прибуття учнів-мігрантів, задають позитивний тон і створюють відкритість до нових учнів. Підходи можуть бути

різними: листи можуть бути написані вчителем або учнями, адресовані індивідуально або групі.

«Система приятелів» може допомогти новачку подолати почуття самотності та розгубленості в новій ситуації. Це означає, що новачка об'єднують з однолітком, який слугуватиме йому гідом - показуватиме важливі місця, знайомитиме з людьми та пояснюватиме правила у школі, або просто проводитиме разом час на перервах. Необхідно ретельно представляти й підтримувати новачка, щоб переконатися, що його завдання буде посилюючим і він зможе самостійно брати участь у заходах, які проводять однолітки.

Презентації про країни, вивчення звичаїв, традицій і культури сприяли розумінню як країни перебування, так і походження мігрантів, а також формуванню почуття приналежності до глобальної культури.

Виїзди на природу в поєднанні зі спільними іграми зміцнюють зв'язки між учнями. Такі заходи не лише пропагують культурне розмаїття, а й кидають виклик упередженим уявленням, допомагаючи та учням, і вчителям сприймати однолітків-мігрантів як частину громади.

Створення простору для емоцій і можливості вибору

Досліджуючи емоції з учнями, вчителі використовували різні методи, щоб допомогти дітям зрозуміти та висловити свої почуття.

Один із підходів передбачав **ведення щоденників**, де учні заповнювали «календар емоцій» протягом двох місяців, визначаючи такі емоції, як страх, смуток і радість. Ця практика створила простір для обговорення емоцій та розвитку емпатії серед учнів.

Інший захід запропонував місцевим учням дослідити, як вони самі почувалися на початку війни, заохотивши їх замислитися над перешкодами та почуттями, які можуть відчувати біженці. Крім того, вчителі використовували такі моделі, як «Колесо емоцій» Роберта Плутчика та модель «Айсберг», щоб допомогти учням зрозуміти зв'язок між емоціями та цінностями, що лежать в їх основі. За словами вчителя, ці вправи мали на меті «розвивати емоційний інтелект і сприяти емпатії, показуючи учням, що, попри різні погляди, люди поділяють спільні емоції та потреби». Для учнів-мігрантів були розроблені спеціальні заходи, спрямовані на розв'язання емоційних проблем, з якими вони стикаються, а для тих, хто намагається впоратися з важкими почуттями, була надана психологічна підтримка.

Навчаємося жити та вчитися разом

Створення безпечного простору дозволяє групі або класу рухатися до інклюзії та інтеграції, долаючи, а потім приймаючи відмінності. В ідеальному світі учні-мігранти не лише «терпимі», не лише «інтегровані» в місцеву культуру, але

й розглядаються як вчителями, так і місцевими учнями як цінний ресурс для індивідуального та групового розвитку; так само як і учні-мігранти починають розглядати свою нову ситуацію як цінний досвід, а не як порушення «справжнього» життя.

На шляху до цього прагнення, як зазначають багато вчителів, нам потрібно визначити та протистояти власним упередженим ідеям і припущенням.

Ми всі маємо їх: припущення про «інших людей». Залучення учнів до аналізу власних припущень є потужним підходом. Але тільки цього може бути недостатньо: залучення сімей є вдвічі важливішим, коли в класі з'являються учні-мігранти. Це стосується сімей не лише учнів-мігрантів, а й місцевих учнів.

Важливість культури та встановлення нових зв'язків

Інтеграція нових учнів - це довготривалий процес, який, за можливості, залучає всю шкільну спільноту, включно з родинами учнів, до спільного використання їхньої культурної спадщини. Він також може бути цікавим і збагачує всіх учасників, сприяючи встановленню нових стосунків, заснованих на взаєморозумінні.

Інтегруючи заходи, що вшановують розмаїття, освітяни можуть створити простір для учнів, де вони зможуть досліджувати і ділитися своїм унікальним культурним досвідом. Наприклад, у тематичних дослідженнях вчителі залучали учнів до творчих конкурсів, які висвітлювали різні національності, щоб сприяти діалогу та взаєморозумінню. Також літературні та мистецькі проєкти можуть надихати на емпатію і толерантність. Проведення дискусій з лідерами громад або міжнародними гостями може зміцнити солідарність і сприяти міжкультурній повазі.

Ці заходи слугують потужним нагадуванням про те, що мультикультуралізм збагачує навчальне середовище і допомагає будувати більш гармонійне суспільство.

- ★ Мультикультурний календар
- ★ Мистецтво та вироби ручної роботи
- ★ Їжа та рецепти

Мультикультурний календар

Для святкування різноманітності деякі вчителі використовують мультикультурний календар. Принаймні у Швеції, він також містить пропозиції щодо заходів на підтримку мультикультуралізму в школах і, таким чином, кидає виклик стереотипам. Такий календар може включати

- Свята та важливі дні в культурі вихідців з різних країн; наприклад, різні дати святкування Різдва, релігійні події, такі як Рамадан, що святкується іншими учнями, День Незалежності України та інші національні дні.

- Дні, присвячені Організацією Об'єднаних Націй, наприклад, правам дитини, мовному розмаїттю або глобальному миру, які пропонують платформу для підвищення обізнаності про важливі питання, заохочуючи учнів цінувати свої відмінності та приймати інклюзивність.

Можна також використовувати добре відомі свята, коли, наприклад, мистецтво і співи можуть слугувати потужними інструментами інтеграції, поєднуючи вивчення мови і культурний обмін. Завдяки таким заходам, як виконання різдвяних колядок різними мовами, студенти отримали можливість співпрацювати через культурні кордони, покращуючи взаєморозуміння. Цей спільний творчий досвід сприяє єдності та допомагає подолати мовні бар'єри, сприяючи інклюзивності та інтеграції.

Мистецтво та вироби ручної роботи

Хоча кілька вчителів рекомендували використовувати уроки декоративно-прикладного мистецтва для інтеграції новачків, єдиними конкретно згаданими заходами були майстер-клас з виготовлення ляльок і створення книги, описані в розділі «*Їжа та рецепти*».

Їжа та рецепти

Їжа є чудовим інструментом для об'єднання. Раніше у шведських школах не було рідкістю влаштовувати міжкультурні обіди, часто з учнями, одягненими в традиційні костюми. Зараз у Швеції не рекомендується приносити їжу до школи, але можна знайти способи безпечно ділитися їжею, поважаючи потреби людей з алергією.

Обмін рецептами також може бути ефективним. Одна шведська вчителька зібрала рецепти від учнів та їхніх родин і опублікувала кулінарну книгу (Baldock та ін., 2016: учні приносили улюблені рецепти зі своєї країни чи регіону, готували їх разом на уроках домознавства, а також співпрацювали над створенням і виданням кулінарної книги. Цей процес включав переклад рецептів, фотографування та підготовку книги до друку і розповсюдження.

Зміна наративів

Деякі з видів діяльності, описаних вчителями, можуть допомогти учням не лише усвідомити власні стереотипи, а й побудувати позитивний наратив.

Зміна наративів

Оповідання історій як вид людської діяльності, безсумнівно, таке ж давнє, як і мовлення, і багато або більшість тематичних досліджень включають певні елементи оповідання; кожен учитель по-своєму використовує його на своїх уроках.

Існують підходи до сторітелінгу, які можуть бути особливо корисними для переосмислення досвіду шляхом зміни наративу. Один із них, про який згадували українські вчителі в розмовах, - це вправа на основі "Подорож героя" (Кемпбелл, 2008): учнів навчають і дають їм можливість висловити свої власні або чужі героїчні подорожі у формі коміксів (Jorsäter та ін., 2014).

★ Подорож героя в коміксах

★ Бажане майбутнє

★ Паралельні світи

Існує також ціла низка методів та інструментів для створення *бачення бажаного майбутнього*, від найпростіших («Уявіть свій власний куточок раю і намалюйте його») до рольових ігор для старшокласників, які можуть тривати кілька днів у таборі, або щотижневих занять у класі протягом цілого навчального року (Brunner & Urenje, 2012).

Деякі рекомендації щодо викладання майбутнього пропонує Encounter Edu (посилання), які добре вписуються в концепцію «локалізму в глобальному контексті». Вони згадують питання фокуса або обсягу дискусій і вправ на тему майбутнього. Загалом: чим молодший учень, тим більш локалізованим і конкретним має бути фокус.

У випадках, коли зосередження на бажаному майбутньому може сприйматися як занадто провокативне, можна також проводити вправи на створення «паралельних світів», наприклад, як це роблять деякі шведські вчителі: не з учнями-мігрантами, а з підлітками, які кинули школу.

Подорожі до відкриттів

★ Майстер-класи «Разом»

★ Влаштовуємо спільні прогулянки

★ Ведення щоденників

★ Ведення щоденників вдячності

★ Зустрічі з молоддю з іншим поглядом на життя

Польська вчителька, яка проводить **майстер-класи «Разом»** у співпраці з психологом, пише: «Дуже важливо, щоб процес знайомства з молодими людьми відбувався саме так:

«Дуже важливо, щоб процес пізнання один одного і своїх культур сприймався як взаємний. Часто існує думка, що тільки мігранти - люди, яких часто вважають "ними" - зобов'язані пізнавати польську культуру, в той час, як поляки, оскільки вони вдома, не повинні цікавитися культурою іноземців. Ніщо не може бути більш віддаленим від істини. Джерелом ворожнечі є ситуація, в якій обидві сторони, не знаючи і не розуміючи культурних і моральних відмінностей одна одної, живуть на одній території».

Щоденник вдячності - це проста, але потужна практика, яка полягає в тому, щоб регулярно записувати те, за що ви вдячні. Вона передбачає виділення кількох хвилин щодня, щоб поміркувати про позитивний досвід або моменти вдячності і занотувати їх. Незалежно від того, чи це прості радощі, чи глибокі переживання, ця практика допомагає змінити мислення і сприяє посиленню почуття задоволеності. Вчителі, які використовували цей інструмент, підтвердили результати досліджень, які задокументували, що з часом він може підвищити стійкість, покращити стосунки та сприяти загальному емоційному добробуту.

Залучення родин

У багатьох розповідях вчителів також йдеться про важливість залучення сімей мігрантів, зацікавлення ситуацією всієї родини. Довіра між сім'ями та школами є очевидним фактором успіху.

Батьки учнів-мігрантів часто потребують допомоги, щоб зрозуміти формальний вибір, відкритий для їхніх дітей, а також їхні особисті потреби та можливості. Вони повинні мати можливість довіряти шкільній системі країни, що приймає, у тому, що вона надасть відповідну освіту, а також повідомляти вчителів або спеціалістів про будь-які труднощі. Вчителі описують не лише розмови, а й те, що вони допомагали зв'язатися з соціальними службами для створення безпечних умов життя для всієї родини. Питання про те, де пролягають межі відповідальності вчителя, є дискусійним, але в цьому випадку вчителі вирішили діяти за межами класу.

Сім'ям учнів класу, який приймає, може бути корисною допомога у прийнятті та підтримці міжкультурного досвіду їхніх дітей. Зокрема, стереотипи щодо «іноземців», яких дотримуються члени сім'ї, впливають на свідомість учнів; і навпаки, сім'ї, які сповідують міжкультурні цінності, можуть бути дуже прихильними до них. Вчителі усвідомлюють важливість залучення батьків; наприклад, одна вчителька пише про важливість «...роботи над налагодженням діалогу з польськомовними та іншомовними батьками, інформування батьків польських дітей про переваги контактів між польськими учнями та представниками інших культур».

Окрім пасивного чи активного прийняття міжкультурної взаємодії, «приймаючі» сім'ї можуть зробити позитивний внесок у роботу з надання допомоги студентам-мігрантам.

- ★ Формальна підтримка
- ★ Залучення шкільної адміністрації/директорів та зовнішніх установ, які готові реагувати на потреби, про які сигналізує школа
- ★ Неформальна підтримка новоприбулих учнів
- ★ Запрошення нових учнів до сімей, які їх приймають, та до участі у заходах.

★ Надання тимчасової («мінімальної») фінансової підтримки учням від школи або місцевої влади: наприклад, якщо вона не є стандартною, безплатні обіди в шкільній їдальні, безплатне шкільне приладдя тощо.

★ Збір речей і грошей на підтримку новоприбулих учнів

Одна школа повідомила, що провела кампанію з родинами, які їх приймали, зі збору одягу, побутових товарів і грошей, щоб допомогти новоприбулим учням-мігрантам повноцінно влитися в нове середовище. Можливо, це не є практичним або навіть дозволеним у всіх школах; але сім'ї можна було б поінформувати про подібні ініціативи громадянського суспільства, які вони могли б підтримати.

Мова

Важливість моніторингу процесу вивчення нової мови згадується вчителями як важлива і обов'язкова: у більшості країн існують інструменти моніторингу, якими необхідно користуватися. Ці інструменти також відіграють важливу роль у визначенні того, коли необхідно докласти нових зусиль для підтримки учнів. Комунікаційний виклик полягає не стільки в тому, як викладати нову мову, скільки в тому, як **мотивувати** до навчання. І водночас як **спілкуватися**, попри мовні труднощі.

Мотивація та підтримка вивчення мови

★ Двомовні асистенти вчителя

★ Пошук особистих інтересів студентів

★ Час для перерви!

Мовна підтримка

Наявність двомовних асистентів або викладачів, зокрема під час перерв, надає неоціненну підтримку, забезпечуючи як академічні, так і культурні орієнтири, які допомагають студентам відчувати себе бажаними та впевненими у собі.

Надаючи спеціалізовані мовні уроки та додаткову підтримку, таку як двомовні навчальні матеріали та допомога однолітків, вони сприяють подоланню мовних прогалин. Така індивідуальна підтримка не лише покращує мовні навички студентів, але й заохочує їх до активної участі в класі.

Інтеграція також може виграти від залучення «старих» студентів, які розмовляють тією ж мовою, оскільки вони можуть допомогти новачкам у вивченні мови та культури. Однак ця стратегія повинна бути ретельно збалансована, оскільки вона може призвести до ізоляції нового студента і перешкоджати ширшій соціальній інтеграції - див. вище, «Система приятелів».

Пошук особистих інтересів студентів

Вчителі можуть підвищити мотивацію учнів, виявивши їхні особисті інтереси та включивши їх у навчальний процес. Наприклад, один викладач адаптував

навчальну програму з французької мови до рівня кожного учня, маючи на меті розвивати як мовні навички, так і самооцінку. Інший вчитель виявив інтерес учениці до собак і використав цей зв'язок, щоб заохотити її до вивчення шведської мови. Коли учні бачать, що їхні захоплення відображаються на навчанні, це не лише підвищує їхню мотивацію, але й сприяє глибшому зв'язку з мовою та змістом.

Час для перерви!

Підтримка нових учнів у вивченні мови вимагає творчого підходу та веселощів! Вчителі визнають, що вивчення мови відбувається не лише в класі - воно має бути інтегроване в усі аспекти шкільного життя. Однією з творчих ініціатив став «малюнковий словник» у шкільному коридорі, де польські та українські слова були поєднані із зображеннями та перекладами. Цей проєкт, створений як учнями, так і вчителями, зробив навчання інтерактивним і наочним, допомагаючи учням запам'ятовувати нову лексику у значущому контексті.

Ще однією успішною ініціативою стала програма "Активні канікули", в рамках якої українські учні були залучені до розважальних та спортивних заходів. Спочатку сором'язливі, учні швидко подолали мовні труднощі, спілкуючись через фізичну активність, що сприяло формуванню почуття приналежності до колективу. Участь у командних іграх та позакласних заняттях спортом дозволила їм зблизитися з польськими однолітками, зменшивши відчуття ізоляції. Ці заходи не лише покращили мовні навички, але й сприяли командній роботі, культурному обміну та інтеграції, що зробило вивчення нової мови цікавим та ефективним.

Допоміжні засоби для спілкування

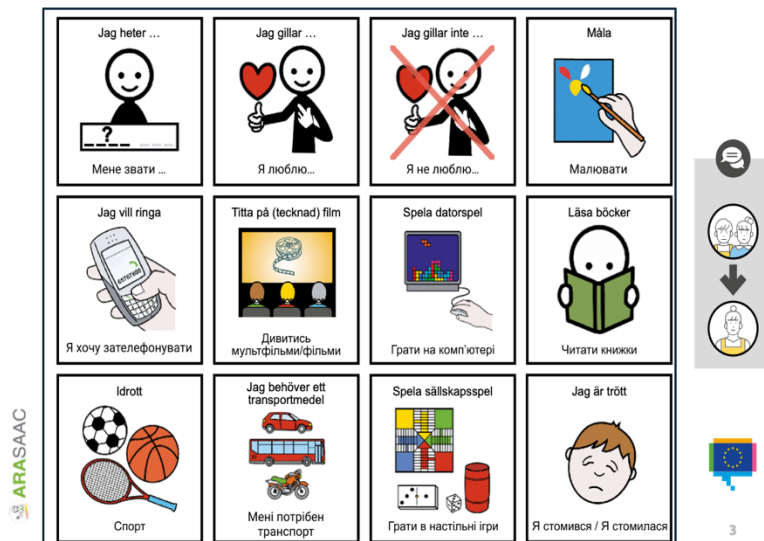
Зазвичай ми не звертаємо на це уваги, але насправді нас щодня оточують символи. Вони формують те, як ми бачимо світ. У шведських школах піктограми використовуються повсякденно. Вони можуть змінити життя не лише для учнів-мігрантів, а й, наприклад, для:

- дітей з когнітивними проблемами у навчанні
- учнів із СДУГ, які потребують допомоги, щоб не відставати від графіка
- людей з аутизмом, які іноді мають проблеми з навчанням

Піктограми допомагають:

- мозку відпочити (зменшити навантаження на короткострокову пам'ять)
- сконцентруватися на важливому
- заохотити учнів ділитися своїми думками та поглядами
- зрозуміти сенс речей, коли слова важко сприймаються.

Ці маленькі візуальні помічники можуть змінити клас. Вони сприяють кращому спілкуванню, кращому розумінню та більш інклюзивному простору, особливо для тих учнів, які пройшли складний шлях, щоб потрапити туди.



★ Піктограми з основними «шкільними» словами європейською та українською мовами видані за підтримки Європейської Комісії (2022b):

<https://op.europa.eu/sv/publication-detail/-/publication/af0e9d8c-ac59-11ec-83e1-01aa75ed71a1>

★ У Польщі вітальний буклет: "Для гарного початку. Вітальна книга для дітей та батьків з України" є доступним і корисним інструментом.

★ Різноманітні соціальні історії

★ Килимки, що розмовляють (talking mats) - візуальний інструмент, що підтримує комунікацію та взаємодію

Більшість людей сьогодні регулярно використовують піктограми та емодзі, не в останню чергу в процесі спілкування. Кілька вчителів у проєкті описують, як вони працюють з емоціями у вигляді малюнків, тому що за допомогою малюнків може бути легше виразити себе.

Особливо, коли учні відчувають труднощі, виражають страх різними способами або демонструють інші прояви травми, Фонд «Врятуймо дітей», серед іншого, рекомендує, щоб ви, як вчитель, могли малювати разом з дітьми. Це може бути малюнок від руки або ж ви можете разом намалювати та розповісти «Соціальну історію». Соціальні історії — це інструмент, який часто використовується в роботі з дітьми з аутизмом, але може бути корисним у різних ситуаціях. У розділі «Література та посилання» ви можете знайти посилання на додаткову інформацію, а також відео про один із способів спільного створення соціальної історії. Воно шведською мовою, але вимкніть звук і ви все одно зрозумієте. Якщо ви хочете обговорити з учнями якусь конкретну тему, вам також можуть стати в пригоді «Килимки, що розмовляють».

Пояснення щодо використання соціальних історій:

<https://therapyworks.com/blog/language-development/home-tips/using-social-stories-improve-childs-development/>

Як спільно створити соціальну історію, шведською мовою:

<https://www.youtube.com/watch?v=AJE-hl4RvYw>

Talking Mats. (н.д.). Відео про Talking Mats на практиці.

<https://www.youtube.com/watch?v=AJE-hl4RvYw>

ЦЯ РІЧКА МОЖЕ ТЕКТИ В ОБИДВІ СТОРОНИ

Ласкаво просимо *назад*

Українські учні-мігранти та їхні батьки дуже сподіваються, що вони повернуться - якщо не до своїх рідних домівок і шкіл, то принаймні в Україну. Дійсно, певний такий рух відбувається.

Багато польських шкіл вже мають досвід повернення учнів, які провели певний час в інших країнах - часто багато років.

Міжнародна міграція

Дедалі помітнішим стає зростання кількості польських учнів, які повертаються з еміграції і вступають до польських шкіл. Згідно з офіційною статистикою, у 2015 році з еміграції повернулося 438 польських учнів, а через рік це число майже подвоїлося. У 2019 році вона сягнула піка - майже 2000. Наслідки пандемії та можливість працювати онлайн з будь-якої точки світу ще більше вплинули на цю тенденцію.

Ці учні, яких часто називають "реіммігрантами", привозять із собою різноманітний культурний та мовний досвід, набутий за кордоном. Хоча багато з них швидко адаптуються до польської системи освіти, інші стикаються з такими проблемами, як мовний бар'єр або пристосування до інших методів навчання. Школи поступово впроваджують програми підтримки, щоб полегшити перехідний період, включаючи додаткові заняття з польської мови та психологічну підтримку. Це явище підкреслює динамічний характер міграційних процесів та важливість створення інклюзивного середовища для учнів з різним походженням.

Внутрішня міграція

Оскільки війна триває, все більше українських дітей та їхніх батьків змушені залишати свої домівки на сході країни та переїжджати до безпечніших західних регіонів. Хоча формально переїзд відбувається в межах однієї країни, діти часто стикаються з різними викликами: мовними проблемами (діти з

російськомовної частини країни приїжджають в україномовну), інтеграцією в нову громаду, втратою фінансового статусу та сімейного житла, втратою друзів та іншими.

Одним із шляхів розв'язання цієї проблеми є регулярна робота з дітьми фахівців у рамках позашкільної діяльності. Особливо успішною така робота є тоді, коли вона інтегрована в наявні проєкти або в наявну інфраструктуру соціальної підтримки.

Пропоновані заходи можуть бути найрізноманітнішими, наприклад, містити розвиток «м'яких» навичок, таких як комунікація та критичне мислення. У проєкті використовувався метод «Суботніх зустрічей» - серія щотижневих практичних занять з дітьми. В результаті діти стали більш залученими в місцеву громаду, знайшли нових друзів і стали більш інтегрованими в шкільну діяльність. Метод детально описаний у звіті «Teaching with Empathy», підготовленому командою проєкту STSEM Україна.

ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ?

Удосконалення освітньої політики

З тематичних досліджень та міжнародних обмінів стало зрозуміло, що особи, які приймають рішення в освітньому секторі, як на місцевому, так і на національному рівні, могли б зробити більше для підтримки вчителів, які працюють з учнями-мігрантами. Ми звернули увагу, зокрема, на чотири пункти, наведені нижче.

Двомовні вчителі або асистенти вчителів

Там, де така підтримка була доступна, вона виявилася дуже ефективною у сприянні добробуту та співпраці не лише учнів-мігрантів, а й їхніх родин.

Розподіл часу на підготовку вчителів

Завчасне інформування про новоприбулих учнів та їхні обставини саме по собі є важливим фактором успіху; особливо, коли вчителям виділяється час на підготовку до їхнього прибуття.

Інвестуйте в травмо-інформовану педагогіку, ТІП

Учні-мігранти зазнали життєвих змін, які можуть бути приголомшливими і потенційно травматичними. Вчителі, які отримали підтримку психологів, повідомили про полегшення у роботі з особливо стривоженими учнями; вчителі, які самі отримали психологічну підтримку і підготовку, надалі змогли проактивно працювати зі своїми класами.

Досвід STSEM показує, що вчителі можуть навчитися підтримувати емоційні потреби своїх учнів, мігрантів чи інших, у спосіб, який принесе користь усьому

класу. Відповідну компетентність можна узагальнити під назвою «Травмо-інформована педагогіка». Див. також «Інша підготовка вчителів» нижче.

Ясність щодо обов'язків

Вчителі повідомляли, що відчували стрес, коли було незрозуміло, який рівень відповідальності вони повинні взяти на себе щодо учнів-мігрантів. Коли, наприклад, учень демонструє явні симптоми травматизації, або коли сім'ї мігрантів виявляються непоінформованими про те, як функціонує шкільна система: хто відповідає за виклик відповідних фахівців або за вирішення ситуації в інший спосіб?

У багатьох таких випадках відповідь, ймовірно, має бути надана директору школи. Ясність може зняти частину стресу.

Інший вид підготовки вчителів

Ми розглядаємо можливість підвищення кваліфікації вчителів без відриву від роботи на основі наступної схеми:

Педагогіка ТІТНО:

Травмо-інформоване, трансформативне навчання в освіті

Вступ до травмо-інформованої педагогіки, ТІП

Що ТІП вимагає від вчителя?

Вступ до трансформативного навчання та граничних емоцій

Методи саморегуляції та самопідтримки

Емоції в класі

Підтримка добробуту учнів

ТІП на практиці: методи та приклади, робота з учнями-мігрантами

ТІТНО відповідно до віку (К-6, 7-12, ВНЗ)

ПРИКІНЦЕВІ ПРИМІТКИ

Довідкова інформація про травму

- Типи травм та їх вплив, включаючи симптоми дистресу (MedicalNewsToday, 2025)
- Шляхи відновлення після травматичного дистресу (Calhoun & Tedeschi, 2014)
- Культурні, історичні та гендерні питання, що впливають на реакцію на травму
- Емоційна регуляція (Klynn, 2024)
- Роль «граничних емоцій» у навчанні (Mälkki, 2019)

Травмо-інформована освіта та педагогіка

Травмо-інформована освіта (ТІО) є відносно новою галуззю, що швидко розвивається і має на меті створення безпечного, сприятливого навчального середовища для учнів, які пережили травму. Вплив травматичних подій - таких як переміщення, жорстоке поводження або зневага - може мати глибокий вплив на розвиток мозку, емоційну регуляцію та загальний добробут дитини. Цей досвід може призвести до проблем у навчанні, поведінці та психічному здоров'ї (Maupard та ін., 2019). ТІО визнає цей вплив і використовує цілісний підхід, щоб підтримати учнів у їхньому відновленні та зростанні.

ТІО можна розглядати як нову концепцію, в якій загальношкільний підхід є одним із головних аспектів, а тому ключовими компонентами ТІО є професійний розвиток усього персоналу, організаційні зміни для створення безпечного простору та практики, що враховують травму, для розбудови довіри та сприяння стійкості до стресу. Навчання всіх педагогів та шкільного персоналу розпізнавати ознаки травми та впроваджувати стратегії, що враховують травму, є ключовим фактором запобігання та подолання складних форм поведінки, покращення атмосфери в класі та зменшення ризику повторної травматизації (Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я, 2014). Безпека, прозорість і розширення прав і можливостей є пріоритетними для формування культури, в якій учні відчують, що їх чують і цінують. Впровадження соціально-емоційного навчання (СЕН) має важливе значення, оскільки воно допомагає учням розвивати емоційну регуляцію, емпатію та навички подолання труднощів - інструменти, які є життєво важливими для подолання минулих травм та майбутніх викликів (UNESCO, 2019).

Дослідження також підкреслюють важливість створення почуття приналежності до шкільної спільноти, що сприяє кращому емоційному здоров'ю та академічним результатам (Quarmbay та ін., 2021; Allen та ін., 2022). Коли такі практики, що враховують особливості травми, інтегровані у всю шкільну систему, педагоги можуть допомогти учням не лише зцілитися, а й процвітати, перетворюючи освіту на засіб відновлення та стійкості, а також покращуючи навчання.

Звісно, вчителі можуть стикатися з учнями, які потребують реабілітації після травми, коли немає загальношкільного підходу. Тому цей посібник зосереджується на педагогіці, що враховує травму, яка може бути безпосередньо корисною. Усі рекомендації слід розглядати лише як попередні, варті подальшого вивчення та тестування.

Серія українських проєктів

Дехто з людей, залучених до проєкту STSEM у Швеції та Україні, також брали участь у двох попередніх проєктах.

ESDA: Освіта для сталого розвитку в дії

Проект ESDA розвинувся з попереднього пілотного проекту (Екодемія), в межах якого групи вчителів в Україні та Білорусі тестували ідеї щодо ОСП і підготували посібник для вчителів. В Україні ця початкова робота переросла в шість років розробки та впровадження: навчальні матеріали для всіх класів К12, підготовка понад 5 000 вчителів, робота в більшості областей України, в якій взяли участь понад 300 000 учнів. Коротко кажучи, це, мабуть, (поки що) найефективніша національна програма з освіти для сталого розвитку у світі.

Ще більш примітною, ніж чисельні показники, є її якість. Працюючи в рамках шкільної системи, яка все ще функціонує в основному за радянськими освітніми принципами, вчителі застосували трансформаційне навчання та проєктні методи. Результати дослідження, проведеного аспірантами Національної академії педагогічних наук України, наочно продемонстрували їхній вплив. Наприклад, і вчителі, і батьки повідомили, що діти стали більш вправними у спілкуванні та спільному розв'язанні проблем.

ESDA фінансувалася у два етапи Шведським агентством міжнародного розвитку SIDA, яке також замовило незалежне оцінювання, що дало дуже позитивні результати.

UKRAINE. LESSONS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT: HOW EFFECTIVE ARE THEY

PARTNERSHIP PROJECT UKRAINE-SWEDEN, 2010-2015

ELECTION INTEGRATIVE SUBJECT "LESSONS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT" APPROVED FOR USE GRADES 1-9

100 000 OF TEXTBOOKS WERE PRINTED AND GIVEN TO SCHOOLS



> 5 000



teachers trained

> 200 000



pupils enrolled

> 1500



schools



RESEARCH INTO EFFECTS

SURVEY PARTICIPANTS: 1,000+ STUDENTS, TEACHERS, SCHOOL ADMINISTRATORS, PARENTS FROM 6 REGIONS

ELECTION INTEGRATIVE SUBJECT "LESSONS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT" APPROVED FOR USE GRADES 1-9



100%

TEACHERS

100% respondents teachers point out the changes under the influence of teaching ESD lessons:
1) teaching methods improvement: group work, interaction, projects
2) increased trust, support and cooperation between students and teachers in the classroom
3) changes in personal lifestyle towards sustainability



82%

CHILDREN



Consider the lessons fun and interesting

58%

Like to work in EcoTeams

51%

Inspired by homework

77%

PARENTS

Positive attitude to the subject

40%

The child became more open for discussions and mutual solving of problems

46%

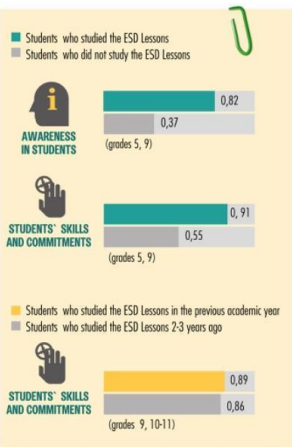
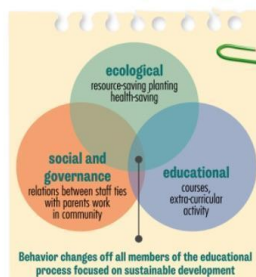
More positive attitude of children to school learning

81%

Children became more attentive when using water and/or electricity

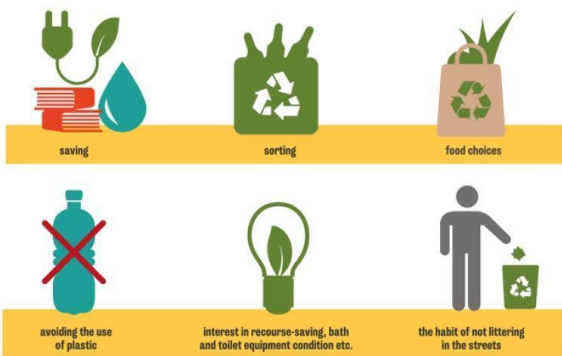
72% change family lifestyle and always apply the patterns of daily behavior focused on sustainable development

MODEL OF WHOLE-SCHOOL APPROACH IMPLEMENTATION IN ESD



ALMOST ALL PUPILS & PARENTS REPORT NEW HABITS IN FAMILY

THE PARENTS MENTION IN THEIR QUESTIONNAIRES THE FOLLOWING SPECIFIC CHANGES IN CHILDREN BEHAVIOR:

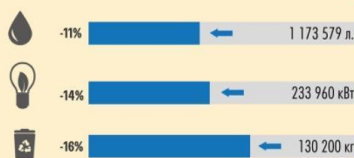


IN ADDITION, THE PARENTS NOTICED THE CHANGES IN SOCIAL HABITS OF STUDENTS, IN PARTICULAR, THEY NOTED THAT CHILDREN:



became less conflict
behave better with friends
became more responsible
became more diligent in studying and also

WEEKLY RESOURCE SAVING IN FAMILY



The views and interpretations expressed in this (saxgawa) are the authors' and do not necessarily reflect those of the Government of Sweden

MENW: Вчіться, а не воюйте

Після вторгнення в Україну у 2022 році для тих, хто раніше брав участь в ESDA, було природно запитати себе: як найкраще підтримати українських вчителів, щоб вони могли впоратися з різкими змінами в їхньому робочому житті? Одна вчителька з Харкова повідомила, що в її школі, де навчалося майже 500 учнів, залишилося менше ніж 50, які відвідують заняття особисто. Решта виїхали, хто на захід, хто за кордон.

Тож ми об'єднали зусилля з [Global Action Plan International](#), який створив сайт краудфандингу і швидко зібрав достатньо коштів, щоб підтримати першу групу вчителів, а згодом і другу групу.

Те, що з'явилося з того часу, спочатку базувалося на потребах вчителів, чиї учні були розкидані по різних місцях:

- Концепція «суботніх груп» для об'єднання українських учнів онлайн, щоб обговорити їхній досвід у діаспорі та запропонувати їм підтримку і фрагменти навчального матеріалу з української навчальної програми.
- Щотижневий онлайн-форум для залучених вчителів з двома темами, що чергуються щотижня: педагогічна підтримка одного тижня, психологічна підтримка наступного.

STSEM: Підтримка вчителів учнів з досвідом міграції

Ґрунтуючись на досвіді MENW, система підтримки STSEM в Україні була

- Задokumentована в окремому посібнику STSEM, що охоплює позакласні заходи, « Навчання з емпатією » (на прикладі суботніх команд, тепер адаптованих для індивідуального застосування).
- Узагальнено в [примітках з педагогічної підтримки](#), наведених вище.
- Модифіковано з урахуванням пріоритетних потреб вчителів у Західній Україні, які мають у класах багато учнів з-поміж внутрішніх мігрантів.
- Доповнено попередніми матеріалами щодо учнів, які повертаються.

Література та посилання

Allen, K. A., Gray, D. L., Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2022). The need to belong: A deep dive into the origins, implications, and future of a foundational construct. *Educational Psychology Review*, 34(2), 1133–1156.
<https://doi.org/10.1007/s10648-021-09616-5>

Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network, *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*.
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/special-resource/spr_complete_english.pdf

Biester, U., & Mehlmann, M. (2020). *A Transformative Edge*. [Book].

- Brunner, W., & Urenje, S. (2012). *The parts and the whole: A holistic approach to environmental and sustainability education*. Swedish International Centre of Education for Sustainable Development.
<https://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:808778/FULLTEXT01.pdf>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Routledge.
- Campbell, J. (2008). *The hero with a thousand faces* (3rd ed.). Princeton University Press.
- Encounter Edu. (n.d.). *How to teach futures thinking*.
<https://encounteredu.com/cpd/subject-updates/how-to-teach-futures-thinking>
- European Commission. (2022a). *Supporting the inclusion of displaced children from Ukraine in education: Considerations, key principles and practices* (SWD(2022) 185 final).
<https://migrant-integration.ec.europa.eu/system/files/2022-06/SWD-2022-185-inclusion-on-displaced-children-Ukraine-in-education.pdf>
- European Commission. (2022b). *Pictograms with basic words in both the European host country and Ukrainian, for use in schools*.
<https://op.europa.eu/sv/publication-detail/-/publication/af0e9d8c-ac59-11ec-83e1-01aa75ed71a1>
- European Commission. Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2024). *The inclusion of displaced children from Ukraine in EU education systems – 2023-2024*. Publications Office of the European Union.
<https://data.europa.eu/doi/10.2766/881892>
- Farnam Street. (2025). *Carol Dweck: A summary of the two mindsets*.
<https://fs.blog/carol-dweck-mindset/>
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum.
- Global Education Monitoring Report. (2019). *Education as healing: Addressing the trauma of displacement through social and emotional learning* (Policy Paper 38/66). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000367812>
- Jorsäter, E., Mehlmann, M. & Pshenitsena, L. (2014). *Drawing for Life: comics for sustainable development*. Global Action Plan.
- Karimova, H. (December 24, 2017). *The emotions wheel: What it is and how to use it*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>
- Klynn, B. (November 28, 2024). Emotional regulation: Skills, exercises, and strategies. *BetterUp*. <https://www.betterup.com/blog/emotional-regulation-skills>

Mälkki, K. (2019). Coming to grips with edge-emotions. In A. Eteläpelto, K. Collin, & S. Paloniemi (Eds.), *European perspectives on transformation theory* (pp. 87–102). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-19159-7_5

Maynard, B. R., Farina, A., Dell, N. A., & Kelly, M. S. (2019). Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 15(1–2). <https://doi.org/10.1002/cl2.1018>
Medical News Today. (February 12, 2025). *What is trauma? What to know*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma>

National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2023). *Talking to children about war*. <https://www.nctsn.org/resources/talking-to-children-about-war>

National Scientific Council on the Developing Child. (2015). *Supportive relationships and active skill-building strengthen the foundations of resilience: Working paper no. 13*. Center on the Developing Child at Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/resources/working-paper/supportive-relationships-and-active-skill-building-strengthen-the-foundations-of-resilience/>

Quarmby, T., Sandford, R., Green, R., Hooper, O., & Avery, J. (2022). Developing evidence-informed principles for trauma-aware pedagogies in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(4), 440–454. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1891214>

Region Uppsala. (2023). *Prata med barn om svåra händelser* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=AJE-hl4RvYw>

Rudder4Life. (2024). *Self-awareness: The personal iceberg metaphor model*. <https://www.rudder4life.com/self-awareness-the-personal-iceberg-metaphor-model/>

SAMHSA. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* (HHS Publication No. SMA 14-4884). Substance Abuse and Mental Health Services Administration. https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

Satir, V. (explained by Ian Bartes). (2024). *The Iceberg Model*. <https://www.rudder4life.com/self-awareness-the-personal-iceberg-metaphor-model/>

Servant-Miklos, G. (2024). *Pedagogies of collapse: A hopeful education for the end of the world as we know it*. Bloomsbury Publishing. <https://doi.org/10.5040/9781350400511>

Simandan, D. (2011). Kinds of environments—a framework for reflecting on the possible contours of a better world. *The Canadian Geographer/Le Géographe canadien*, 55(3), 383–386.

STSEM Team Ukraine. (2024). *Teaching with empathy*. [Publication]. Talking Mats. (n.d.). *Free resources and research*. <https://www.talkingmats.com/research/free-resources/>

UNHCR. (2023, September). *Education on hold: Addressing barriers to learning among refugee children and youth from Ukraine—challenges and*

recommendations. Retrieved from
<https://data.unhcr.org/en/documents/details/103089>

Матеріали польською

STSEM team Ukraine, 2024, *Teaching With Empathy*
(For a good start. A welcome book for children and parents from Ukraine)
[NCTSN Rozmawiając z dziećmi o wojnie](https://www.nctsn.org/resources/talking-to-children-about-war-po)
<https://www.nctsn.org/resources/talking-to-children-about-war-po>

Матеріали шведською

Baldock, Josefin *et al*, 2016, *Sjumilakokboken*

Матеріали українською

STSEM українська команда, 2024, *Навчання з емпатією*
NCTSN Розмова з дітьми про війну
<https://www.nctsn.org/resources/talking-to-children-about-war-uk>

Автори та співавтори

Редакційна група

Анна Блащак
Галина Гупан
Мерилін Мелманн

Аналітичні дослідження та додаткові авторські матеріали

Анна Блащак
Шарлотта Карлссон
Олена Пометун
Анніка Піріметс
Галина Сєрова

Педагогіка та практичні приклади

Для Польщі

Bożena Matyjaszczyk
Joanna Wróblewska
Monika Żyśko-Gołębiowska
Monika Król
Katarzyna Zdeb
Bernadetta Widurska
Alicja Samsonowicz
Magdalena Antczak
Marta Gawel
Aneta Orzechowska

Diana Sadowska
Justyna Bojarska
Sylvia Wałdowska

Для Швеції

Josefin Baldock
Lesya Lutsan
Natalia Samoshko

Для України