



КОЛИ Я ЗАСПОКОЮЮСЯ, ВСЕРЕДИНІ МЕНЕ ПЕРЕСТАЄ ПЛАКАТИ МАЛЕНЬКА ДИТИНА...

WENN ICH MICH BERUHIGE, HÖRT DAS KLEINE KIND IN MIR AUF ZU WEINEN...

Збірка історій успіху з українських шкіл, які брали участь у проекті «Травмапедагогіка для українських шкіл» за підтримки МЗС Німеччини та фонду Еберхарда Шьока

2025 рік

Eine Sammlung von Erfolgsgeschichten aus ukrainischen Schulen, die am Projekt „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“ teilgenommen haben, gefördert durch das Auswärtige Amt der Bundesrepublik Deutschland und die Eberhard-Schöck-Stiftung.

2025

ПЕРЕДМОВА

Справжні зміни в освіті починаються не з голосних реформ, а з простих і тихих моментів у школі. З паузи на уроці. З погляду вчителя, який помічає, що дитина раптом перестала дивитися в очі й заціпеніла. З класу, в якому замість зауваження звучить запитання: «Ти зараз тут? Чи тобі потрібна тиша?».

Після 24 лютого 2022 року від перших вибухів російських бомб українська школа опинилася в реальності, де навчання змінилося кардинально і школа більше не може бути «як раніше». Мільйони дітей і підлітків живуть із досвідом постійної небезпеки, страху та втрати. І дуже часто цей досвід не має слів — він проявляється мовчанням, заціпенінням, агресією, різкими змінами поведінки або успішності. У багатьох історіях, зібраних у цьому виданні, вчителі зізнаються: раніше вони сприймали такі прояви як «дисциплінарну проблему» або «відсутність мотивації». І лише згодом, отримавши знання з травмаінформованого підходу завдяки проєкту «Травмапедагогіка для українських шкіл», навчилися бачити за небажаною поведінкою дитини біль і наслідки травми чи стресу.

Проєкт «Травмапедагогіка для українських шкіл», що упродовж 2023–2025 років реалізовувався у співпраці громадських організацій **Dialogue for Understanding e.V.** (Німеччина) та «Агенція розвитку освітньої політики» за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини та Департаменту освіти міста Варшави (Польща), став для освітян простором особливого навчання і змін — особисто ціннісного, чесного і дуже практичного. Адже проєкт з'явився не як абстрактна освітня ініціатива, а як потреба знайти професійну й водночас людяну відповідь на питання: як під час війни школа може підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід, і не нашкодити їй ще більше. Над пошуком відповіді працювали разом німецькі та українські фахівці у сфері психології, педагогіки та травмапедагогіки, що успішно поєднало багаторічний міжнародний досвід роботи з наслідками колективних і дитячих травм і живу українську реальність війни.

Основні результати проєкту вражаючі. Було підготовлено команду українських тренерів з травмаінформованої педагогічної допомоги і розроблено програму навчальних семінарів для шкільних психологів і вчителів. Проведено дев'ять 5-ти денних тренінгів в м. Варшава, в яких взяли участь 238 українських учителів і шкільних психологів, а також 32 представників з 16 центрів підвищення кваліфікації педагогів, які як тренери згодом передавали ці знання далі — у своїх громадах, школах, професійних спільнотах. До проєкту долучилися 119 пілотних закладів освіти з різних регіонів України — великих міст і малих громад, прифронтових і тилкових. Для підтримки педагогів і психологів, які щодня працюють із дітьми в умовах ракетно-бомбових атак і систематичних повітряних тривог, команда проєкту створила методичні розробки – ресурсний асистент учителя, плакати й брошури, а також надала комплект навчальних та ігрових матеріалів, що допомагають вчителям краще розпізнавати прояви травматизації та створювати простір безпеки й довіри для учнів.

Для нас, як організаторів, надзвичайно важливо, що результати проєкту не обмежилися проведеними тренінгами. Знання почали мультиплікуватися: передаватися колегам, інтегруватися в шкільні практики, ставати частиною нової професійної культури. Саме цей ефект — коли зміни продовжуються після завершення проєкту — ми вважаємо одним із його ключових досягнень.

Перед вами унікальна збірка історій, що сталися в різних закладах освіти. Географія учасників дуже широка, але описаний досвід впровадження методів травмапедагогіки дивовижно схожий. У різних школах вчителі описують прості зміни: як у класах з'являються ритуали стабілізації — короткі вправи на дихання, паузи тиші, «якорі безпеки», «оплески здоров'я». Як змінюється мова педагогів — замість «чому ти так поводишся?» звучить «що з тобою зараз відбувається?», «я поряд, я тут, щоб тобі допомогти». Як вчителі починають помічати не лише дітей, а й краще усвідомлюють себе, власні межі, втому, потребу в підтримці й «підзарядці власної батарейки». Відразу зазначимо, що ці історії не про героїзм. Вони

про професійну чесність і людську гідність українських освітян і готовність навчати й турбуватися про кожну дитину як найвищу цінність у надзвичайно складних умовах війни.

Висловлюємо щиро вдячність нашим колегам з Dialogue for Understanding e.V, виконавчий директор Роман Ельснер, та Департаменту освіти м.Варшави, директор Джоанна Господарчик, за незмінну дружню підтримку і за солідарність завдяки чому цей проєкт став можливим. Дякуємо Міністерству закордонних справ Німеччини та Фонду Ебергарда Шьока за фінансову підтримку й довіру.

Особлива вдячність українським тренерам Олені Глуговській, Олені Івановій, Світлані Меркуловій, Тетяні Петренко за сміливість вчитися, змінюватися й брати на себе складну емоційну роботу та надихати учасників застосовувати методи травмапедагогіки, німецьким колегам-менеджерам проєкту під керівництвом Катерини Кокоріної за глибоку повагу до українського контексту й турботу про учасників, а також кожному вчителю, психологу, тренеру і керівнику школи, які стали частиною цього шляху.

Ми як команда організаторів і тренерів проєкту пишаємося історіями, якими поділилися учасники тренінгів. Це відверті розповіді про перші складні розмови з дітьми, про зміну власних педагогічних установок, про те, як уважність, емпатія й професійні знання поступово змінюють школу, яка в часі війни стає чи не єдиним простором безпеки і радості, де дитину бачать, чують і підтримують.

Щиро віримо, що ця збірка стане не лише вагомим завершенням проєкту, а й запрошенням до продовження розмови про травмапедагогіку, як маленькі зміни в класі можуть мати велике значення для майбутнього – дитини, України і світу.

Людмила Паращенко,
голова Правління ГО «Об'єднання
«Агенція розвитку освітньої політики»

Ірина Іванюк,
заступник голови Правління ГО «Об'єднання
«Агенція розвитку освітньої політики», керівниця проєкту.

VORWORT

Echte Veränderungen in der Bildung beginnen nicht mit lauten Reformen, sondern mit einfachen, stillen Momenten in der Schule. Mit einer Pause im Unterricht. Mit dem Blick einer Lehrkraft, die bemerkt, dass ein Kind plötzlich den Blickkontakt meidet und verstummt. Mit einem Klassenzimmer, in dem statt einer Ermahnung eine Frage gestellt wird: „Bist du gerade hier? Oder brauchst du einen Moment der Ruhe?“

Nach dem 24. Februar 2022, seit den ersten Explosionen russischer Bomben, befinden sich ukrainische Schulen in einer Realität, in der sich Lernen grundlegend verändert hat und Schule nicht mehr „wie früher“ sein kann. Millionen von Kindern und Jugendlichen leben mit der Erfahrung permanenter Gefahr, von Angst und Verlust. Sehr oft findet diese Erfahrung keine Worte, sie äußert sich in Schweigen, Erstarrung, Aggression, abrupten Verhaltensänderungen oder Leistungseinbrüchen.

In vielen der in dieser Publikation gesammelten Geschichten gestehen Lehrkräfte ein: Früher nahmen sie solche Erscheinungen als „Disziplinproblem“ oder „mangelnde Motivation“ wahr. Erst später, nachdem sie im Rahmen des Projekts „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“ Wissen über traumainformierte Ansätze erworben hatten, lernten sie, hinter unerwünschtem Verhalten den Schmerz sowie die Folgen von Trauma oder Stress zu erkennen.

Das Projekt „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“, das in den Jahren 2023–2025 in Zusammenarbeit der gemeinnützigen Organisationen Dialogue for Understanding e. V. (Deutschland) und der „Agentur für die Entwicklung der Bildungspolitik“ mit Unterstützung des Auswärtigen Amtes der Bundesrepublik Deutschland sowie der Bildungsbehörde der Stadt Warschau (Polen) umgesetzt wurde, wurde für Pädagog:innen zu einem besonderen Raum des Lernens und der Veränderung: persönlich, wertorientiert, ehrlich und äußerst praxisnah. Denn das Projekt entstand nicht als abstrakte Bildungsinitiative, sondern aus der dringenden Notwendigkeit, eine fachlich fundierte und zugleich menschliche Antwort auf die Frage zu finden: Wie kann Schule während des Krieges ein Kind unterstützen, das eine traumatische Erfahrung gemacht hat, ohne ihm weiteren Schaden zuzufügen? An der Suche dieser Antwort arbeiteten deutsche und ukrainische Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik und Traumapädagogik gemeinsam. So verband sich langjährige internationale Erfahrung in der Arbeit mit kollektiven und kindlichen Traumata mit der lebendigen ukrainischen Kriegsrealität.

Die zentralen Ergebnisse des Projekts sind beeindruckend. Es wurde ein Team ukrainischer Trainer:innen für traumainformierte pädagogische Unterstützung ausgebildet und ein Fortbildungsprogramm für Schulpsycholog:innen und Lehrkräfte entwickelt. Neun fünftägige Trainings in Warschau wurden durchgeführt, an denen 238 ukrainische Lehrkräfte und Schulpsycholog:innen sowie 32 Vertreter:innen aus 16 Einrichtungen der Lehrerfortbildung teilnahmen. Diese gaben ihr Wissen später als Trainer:innen in ihren Gemeinden, Schulen und professionellen Netzwerken weiter. Am Projekt beteiligten sich 119 Pilotschulen aus verschiedenen Regionen der Ukraine - aus Großstädten und kleinen Gemeinden, aus frontnahen wie auch peripheren Gebieten.

Zur Unterstützung von Pädagog:innen sowie Psycholog:innen, die täglich unter Bedingungen von Raketen- und Bombenangriffen sowie wiederholten Luftalarmen mit Kindern arbeiten, entwickelte das Projektteam methodische Materialien: einen Ressourcenassistenten für Lehrkräfte, Poster und Broschüren sowie Sets von Lern- und Spielmaterialien. Diese helfen, Anzeichen von Traumatisierung besser zu erkennen und einen Raum von Sicherheit und Vertrauen für die Schüler:innen zu schaffen.

Für uns als Organisator:innen ist besonders wichtig, dass die Projektergebnisse nicht auf die durchgeführten Trainings begrenzt blieben. Das Wissen begann sich zu vervielfältigen: Es wurde an Kolleg:innen weitergegeben, in schulische Praxis integriert und Teil einer neuen professionellen Kultur. Gerade dieser Effekt - dass Veränderungen auch nach Projektende fortwirken - ist für uns eines seiner wichtigsten Ergebnisse.

Vor Ihnen liegt eine einzigartige Sammlung von Geschichten aus unterschiedlichen Bildungseinrichtungen. Die geografische Spannweite der

Teilnehmenden ist sehr groß, doch die beschriebenen Erfahrungen bei der Einführung traumapädagogischer Methoden sind erstaunlich ähnlich. In verschiedenen Schulen berichten Lehrkräfte von einfachen Veränderungen: davon, wie in den Klassen Stabilisationsmomente entstehen - kurze Atemübungen, stille Pausen, „Sicherheitsanker“, „Gesundheitsapplaus“. Davon, wie sich die Sprache der Pädagog:innen wandelt - statt „Warum benimmst du dich so?“ hört man „Was passiert gerade mit dir?“, „Ich bin da, ich bin hier, um dir zu helfen“. Davon, wie Lehrkräfte nicht nur Kinder stärker wahrnehmen, sondern auch sich selbst bewusster werden: ihrer eigenen Grenzen, ihrer Erschöpfung, ihres Bedarfs an Unterstützung und daran, „die eigene Batterie wieder aufzuladen“. Diese Geschichten handeln ausdrücklich nicht von Heldentum. Sie erzählen von professioneller Aufrichtigkeit und menschlicher Würde ukrainischer Pädagog:innen sowie von ihrer Bereitschaft, jedes einzelne Kind als höchsten Wert zu sehen und zu begleiten - unter äußerst schwierigen Kriegsbedingungen.

Wir danken unseren Kolleg:innen von Dialogue for Understanding e. V., dem Geschäftsführer Roman Elsner, sowie der Bildungsbehörde der Stadt Warschau, vertreten durch die Direktorin Joanna Gospodarczyk, herzlich für ihre kontinuierliche freundschaftliche Unterstützung und Solidarität, durch die dieses Projekt möglich wurde. Unser Dank gilt auch dem Auswärtigen Amt der Bundesrepublik Deutschland und der Eberhard-Schöck-Stiftung für die finanzielle Förderung und das entgegengebrachte Vertrauen.

Ein besonderer Dank gilt den ukrainischen Trainerinnen Olena Glugovska, Olena Ivanova, Svitlana Merkulova und Tetiana Petrenko für den Mut, zu lernen, sich zu verändern und anspruchsvolle emotionale Arbeit zu übernehmen sowie die Teilnehmenden zur Anwendung traumapädagogischer Methoden zu inspirieren; unseren deutschen Kolleginnen im Projektmanagement unter Leitung von Ekaterina Kokorina, für ihren tiefen Respekt gegenüber dem ukrainischen Kontext und ihre Fürsorge für die Teilnehmenden; sowie jeder Lehrkraft, jeder Psycholog:in, jedem Trainer und jeder Schulleitung, die Teil dieses Weges geworden sind.

Als Team von Organisator:innen und Trainer:innen sind wir stolz auf die Geschichten, die die Teilnehmenden der Trainings mit uns geteilt haben. Es sind offene Berichte über erste schwierige Gespräche mit Kindern, über die Veränderung eigener pädagogischer Haltungen und darüber, wie Achtsamkeit, Empathie und professionelles Wissen die Schule Schritt für Schritt verändern: eine Schule, die im Krieg oft zum einzigen Raum von Sicherheit und Freude wird, in dem ein Kind gesehen, gehört und unterstützt wird.

Wir glauben aufrichtig, dass diese Sammlung nicht nur einen würdigen Abschluss des Projekts darstellt, sondern auch eine Einladung, das Gespräch über Traumapädagogik fortzusetzen: darüber, wie kleine Veränderungen im Klassenzimmer eine große Bedeutung für die Zukunft haben - für das Kind, für die Ukraine und für die Welt.

Liudmyla Parashchenko,

Vorstandsvorsitzende der NGO

„Vereinigung ‚Agentur für die Entwicklung der Bildungspolitik‘“

Iryna Ivaniuk,

Stellvertretende Vorstandsvorsitzende der NGO

„Vereinigung ‚Agentur für die Entwicklung der Bildungspolitik‘“, Projektleiterin

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

Історії, які ви прочитаєте в цій брошурі, були написані українськими вчителями в межах проєкту «Травма-інформована педагогіка для українських шкіл». Разом з нашим українським партнером — Агенцією розвитку освітньої політики — у 2024 та 2025 роках ми провели дев'ять навчальних програм з травма-інформованого підходу для загалом 238 учителів та 32 тренерів.

Коли ми розпочинали цей проєкт, для нас було особливо важливо одне:

школа має залишатися для дітей місцем опори. Місцем структури, стосунків і надійності — навіть тоді, коли життя сповнене невизначеності, страху та постійної напруги.

Війна в Україні ставить дітей і педагогічних фахівців перед надзвичайно складними викликами. Багато дітей переживають стрес і перевантаження. Водночас учителі мають продовжувати навчання, підтримувати дітей і створювати відчуття безпеки — часто в дуже складних умовах і під тиском власних переживань.

Проєкт «Травма-інформована педагогіка для українських шкіл» був спрямований саме на це. Його метою було зміцнити вчителів, шкільних психологів та інших освітніх фахівців у здатності працювати з урахуванням травматичного досвіду. У центрі уваги були практичні методи, які можна застосовувати в повсякденному шкільному житті: для стабілізації дітей, зміцнення відчуття безпеки й взаємин, а також для підтримки самих фахівців.

Організація Dialogue for Understanding e. V. була виконавцем цього проєкту. Ключовою основою його успіху стала тісна співпраця з нашим українським партнером — Агенцією розвитку освітньої політики. Це партнерство на засадах рівності, поєднане з високою професійною експертизою та глибоким знанням місцевих реалій, суттєво визначило якість і практичну спрямованість проєкту.

Ця брошура показує, яких результатів було досягнуто. Вона документує досвід з різних регіонів України та демонструє, як травма-інформовані методи застосовуються у шкільному повсякденні. Водночас вона показує, як набуті знання передаються далі — колегам, школам і місцевим мережам. Цей ефект мультиплікації є одним із ключових досягнень проєкту.

Моя особлива подяка всім учасникам, які в складних умовах долучилися до роботи й поділилися своїм досвідом. Також щиро дякую нашим українським партнерам і команді тренерів - Людмилі Паращенко, Ірині Іванюк, Олені Глуговській, Олені Івановій, Світлані Меркуловій і Тетяні Петренко - за довіру, експертизу і постійну відданість справі. Велика подяка нашим польським партнерам - Департаменту освіти м. Варшави, особливо директору пані Джоанні Господарчик, пані Божені Глажевській та пані Агаті Гос, які надзвичайно тепло і гостинно прийняли проєкт та учасників у Варшаві і створили чудові умови для роботи.

Окремо дякую Федеральному міністерству закордонних справ Німеччини за фінансування цього проєкту, а також Фонду Ебергарда Шьока, який додатково підтримав проєкт у минулому році. Ця підтримка забезпечила безперервність, якість і широту впливу проєкту.

Сподіваюся, що ця брошура не лише документує досягнуте, а й надихає: надихає й надалі зміцнювати травма-інформовану освіту та зберігати школу як простір стабільності й майбутнього.

З щирими вітаннями

Роман Ельснер

Виконавчий директор

Dialogue for Understanding e. V.

GRUSWORT

Die Geschichten, die Sie in dieser Broschüre lesen werden, wurden von ukrainischen Lehrkräften im Rahmen des Projekts „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“ verfasst. Gemeinsam mit unserem ukrainischen Partner, der Agentur für die Entwicklung der Bildungspolitik, haben wir in den Jahren 2024 und 2025 neun Fortbildungen zur Traumapädagogik für insgesamt 238 Lehrkräfte sowie 32 Trainer:innen durchgeführt.

Als wir dieses Projekt begonnen haben, war uns eines besonders wichtig: Schule soll für Kinder ein Ort bleiben, der Halt gibt. Ein Ort mit Struktur, Beziehung und Verlässlichkeit auch dann, wenn das Leben von Unsicherheit, Angst und Anspannung geprägt ist.

Der Krieg in der Ukraine stellt Kinder und pädagogische Fachkräfte vor große Herausforderungen. Viele Kinder erleben Stress und Überforderung. Gleichzeitig stehen Lehrkräfte vor der Aufgabe, Unterricht zu gestalten, Kinder zu begleiten und Sicherheit zu vermitteln - oft unter sehr schwierigen Bedingungen und mit eigener Belastung.

Das Projekt „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“ setzt genau hier an. Ziel war es, Lehrkräfte, Schulpsycholog:innen und weitere pädagogische Fachkräfte darin zu stärken, traumasensibel zu handeln. Im Mittelpunkt standen praktische Methoden, die im schulischen Alltag anwendbar sind: zur Stabilisierung von Kindern, zur Förderung von Sicherheit und Beziehung sowie zur Selbstfürsorge der Fachkräfte. Dialogue for Understanding e. V. war Träger dieses Projekts. Eine zentrale Grundlage für den Erfolg war die enge Zusammenarbeit mit unserem ukrainischen Projektpartner, der Agentur für die Entwicklung der Bildungspolitik in der Ukraine. Diese Partnerschaft auf Augenhöhe, verbunden mit hoher fachlicher Kompetenz und genauer Kenntnis der Situation vor Ort, hat die inhaltliche Qualität und Praxisnähe des Projekts maßgeblich geprägt.

Die vorliegende Broschüre zeigt, was das Projekt bewirkt hat. Sie dokumentiert Erfahrungen aus unterschiedlichen Regionen der Ukraine und macht sichtbar, wie traumasensible Methoden im Schulalltag eingesetzt werden. Zugleich zeigt sie, wie das erworbene Wissen weitergegeben wird - an Kolleg:innen, Schulen und lokale Netzwerke. Diese Multiplikation ist ein wesentlicher Erfolg des Projekts.

Mein besonderer Dank gilt allen Teilnehmer:innen, die sich unter schwierigen Bedingungen engagiert und ihre Erfahrungen geteilt haben. Auch unseren ukrainischen Partner:innen sowie dem Team an Trainer:innen - Liudmyla Parashchenko, Iryna Ivaniuk, Olena Glugovska, Olena Ivanova, Svitlana Merkulova und Tetiana Petrenko - danken wir herzlich für ihr Vertrauen, ihre Expertise und ihr kontinuierliches Engagement. Ein großer Dank gilt auch unseren polnischen Partnern - dem Bildungsdepartement der Stadt Warschau, insbesondere der Direktorin Frau Joanna Gospodarczyk sowie Frau Bożena Głażewska und Frau Agata Goś, die das Projekt und die Teilnehmenden in Warschau außerordentlich herzlich und gastfreundlich aufgenommen und hervorragende Arbeitsbedingungen geschaffen haben.

Ich danke zudem dem Auswärtigen Amt für die Förderung dieses Projekts sowie der Eberhard-Schöck-Stiftung, die das Projekt im letzten Jahr zusätzlich unterstützt hat. Diese Förderung hat Kontinuität, Qualität und Reichweite gesichert.

Ich hoffe, dass diese Broschüre nicht nur das Erreichte dokumentiert, sondern auch Mut macht: Mut, traumasensible Bildung weiter zu stärken und Schule als Ort von Stabilität und Zukunft zu erhalten.

Mit herzlichen Grüßen

Roman Elsner

Geschäftsführer

Dialogue for Understanding e. V.



КОЛИ Я ЗАСПОКОЮЮСЯ, ВСЕРЕДИНІ МЕНЕ ПЕРЕСТАЄ ПЛАКАТИ МАЛЕНЬКА ДИТИНА...

WENN ICH MICH BERUHIGE, HÖRT DAS KLEINE
KIND IN MIR AUF ZU WEINEN...

Збірка історій успіху з українських шкіл, які брали участь у проекті «Травмапедагогіка для українських шкіл» за підтримки МЗС Німеччини та фонду Еберхарда Шьока

2025 рік

Eine Sammlung von Erfolgsgeschichten aus ukrainischen Schulen, die am Projekt „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“ teilgenommen haben, gefördert durch das Auswärtige Amt der Bundesrepublik Deutschland und die Eberhard-Schöck-Stiftung.

2025

Кутський Ліцей, Івано-Франківська Область

Антоніна Багняк

Я працюю в інклюзивному класі асистентом вчителя. Моїм основним завданням є підтримка дитини з особливими освітніми потребами. Хлопчик, з яким я працюю, має аутизм та кілька побічних діагнозів. Це створює складні умови для навчання, оскільки його настрій, поведінка та працездатність залежать від багатьох факторів: повітряних тривоги, погоди, фізичного та емоційного стану.

Тренінг «Травмапедагогіка для українських шкіл», який відбувся у Варшаві, став для мене важливим етапом у професійному розвитку. Набуті знання стали для мене основою у розробці індивідуального підходу до роботи з хлопчиком. Особливу увагу я приділяю технікам, які дозволяють «перемикати» емоційний стан дитини та долати стрес.

Одним із наших улюблених інструментів є м'ячики у формі смайликів, які допомагають хлопчику висловлювати свої емоції. Через особливості діагнозу йому важко описувати свої почуття, але за допомогою м'ячиків він може коротко пояснити, чому вибрав той чи інший. Наприклад, іноді він каже: «Цей, бо я злий» або «Цей, бо мені весело». Я намагаюся підтримувати його позитивний настрій через ігрові завдання чи творчі вправи, які відповідають його емоційним потребам.

У нашій ресурсній кімнаті є кілька додаткових засобів для стабілізації стану. Серед них – плакат «Піді мною земля...», який допомагає створити відчуття заземлення та стабільності. Крім того, ми активно використовуємо україномовні ресурси з медитаціями та техніками релаксації, адже хлопчик дуже чутливо реагує на звуки та музику. Ці техніки допомагають створити спокійну атмосферу, що позитивно впливає на його емоційний стан.

Я надзвичайно вдячна організаторам, експертам і донорам, які зробили можливим цей тренінг. Завдяки отриманим знанням я

Lyzeum, Kutry, Gebiet Iwano-Frankiowsk

Antonina Bahnyak

Ich arbeite als Schulassistentin in einer inklusiven Klasse. Meine Hauptaufgabe besteht darin, ein Kind mit Lernschwierigkeiten zu begleiten. Der Junge, mit dem ich arbeite, ist Autist und hat mehrere Nebendiagnosen. Das bringt einige Herausforderungen mit sich, weil seine Stimmung, sein Verhalten und seine Leistungsfähigkeit von vielen Faktoren abhängen: zum Beispiel von Luftalarm, Wetterbedingungen sowie seinem körperlichen und emotionalen Zustand.

Die Schulung „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“, die in Warschau stattfand, war ein wichtiger Schritt in meiner beruflichen Entwicklung. Das dort erworbene Wissen hat mir geholfen, einen individuellen Ansatz in der Arbeit mit dem Jungen zu entwickeln. Besonders wichtig sind für mich Techniken, die ihm ermöglichen, seinen emotionalen Zustand „umzuschalten“ und Stress abzubauen.

Eines unserer liebsten Hilfsmittel sind Bälle in Form von Smileys, die dem Jungen helfen, seine Gefühle auszudrücken. Aufgrund seiner Diagnose fällt es ihm schwer, seine Emotionen zu verbalisieren. Mit Hilfe der Bälle kann er aber kurz erklären, warum er gerade diesen oder jenen ausgewählt hat. Manchmal sagt er: „Den, weil ich wütend bin“ oder „Den, weil ich fröhlich bin“. Ich versuche seine positive Stimmung durch spielerische Aufgaben und kreative Übungen zu unterstützen, die seinen emotionalen Bedürfnissen entsprechen.

In unserem Ruheraum gibt es mehrere zusätzliche Hilfsmittel zur mentalen Stabilisierung. Dazu gehört unter anderem ein Poster mit der Aufschrift „Unter mir ist die Erde ...“. Das hilft ihm, ein Gefühl von Erdung und Stabilität zu entwickeln. Außerdem nutzen wir gezielt ukrainischsprachige Materialien mit Meditationen und Entspannungsübungen, da der Junge sehr sensibel auf Geräusche und Musik reagiert. Diese Techniken tragen dazu bei, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen, die sich positiv auf seinen emotionalen Zustand auswirkt.

маю змогу допомагати не лише дітям, але й своїм близьким та оточенням у цей непростий час. Впроваджуючи нові техніки, я відчуваю впевненість у своїй роботі та сподіваюся, що такі ініціативи матимуть продовження.

Нововолинський Ліцей №2 Нововолинської Міської Ради Волинської Облaсті

Алла Кобиш, Людмила Ягович

Аналізуючи конкретний випадок Марини (ім'я змінено), яка мала панічні атаки на тлі повітряних тривог, можна стверджувати, що практики проєкту з травмапедагогіки, а саме: «Присутність тут і зараз», «Квадратне дихання», «Ресурсна карта», «Кидання якоря», дали добрі результати. Ми їх проводили прямо в укритті.

Перед осінніми канікулами Марина розповіла: «Я сама вже трохи вмію справлятися. Мене навчили. Дуже допомагають вправи «Квадратне дихання», «Присутність тут і зараз», «Обійми метелика». А ще я ці вправи вдома проводжу з молодшими братиками та сестричками. Я зрозуміла, що стаю впевненіша, долаю страхи, а ще цим я теж допомагаю мамі. Коли я заспокоююся, всередині мене перестає плакати маленька дитина...».

Застосовуючи різні вправи, ми змогли навіть подолати конфліктні ситуації в окремих класах. Цьому сприяло використання метафоричних карт, які допомагають краще пізнати внутрішній світ дітей, зосередити їх на роздумах про себе і самопізнанні, об'єднати навколо спільної справи.

Марина: «Ми вижили та тепер маємо прожити кілька життів у своєму одному, з надлюдською концентрацією емоцій на один квадратний сантиметр часу».

Ich bin den Organisator:innen, Expert:innen sowie den Förderern, die diese Schulung ermöglicht haben, sehr dankbar. Dank des erworbenen Wissens kann ich nicht nur Kindern, sondern auch meinen Freund:innen und Verwandten in dieser schwierigen Zeit besser helfen. Durch die Anwendung der neuen Methoden fühle ich mich in meiner Arbeit sicherer und hoffe, dass solche Initiativen fortgesetzt werden.

Novovolynsk Lyceum Nr. 2 Stadtrat von Novovolynsk, Region Wolhynien

Alla Kobysh, Liudmyla Yahovich

Bei der Analyse eines konkreten Falls von Marina (Name geändert), die im Zusammenhang mit Luftalarmen Panikattacken hatte, zeigt sich, dass die traumapädagogischen Methoden aus dem Projekt wie „Präsenz im Hier und Jetzt“, „Quadratatmung“, „Ressourcenkarte“ und „Anker werfen“ sehr wirksam waren. Wir haben diese Übungen direkt im Schutzraum durchgeführt.

Vor den Herbstferien erzählte Marina: „Ich kann schon ein wenig selbst damit umgehen. Man hat es mir beigebracht. Sehr hilfreich sind für mich die Übungen ‚Quadratatmung‘, ‚Präsenz im Hier und Jetzt‘ und die ‚Schmetterlingsumarmung‘. Außerdem mache ich diese Übungen zu Hause mit meinen jüngeren Geschwistern. Ich habe verstanden, dass ich selbstbewusster werde, meine Ängste überwinde und damit auch meiner Mutter helfe. Wenn ich mich beruhige, hört das kleine Kind in mir auf zu weinen...“

Durch den Einsatz verschiedener Übungen konnten wir sogar Konfliktsituationen in einzelnen Klassen entschärfen. Besonders hilfreich waren dabei metaphorische Karten, die es ermöglichen, die innere Welt der Kinder besser kennenzulernen, ihre Selbstreflexion und Selbsterkenntnis zu fördern und sie über eine gemeinsame Aufgabe zu verbinden.

Marina sagte dazu: „Wir haben überlebt und müssen nun mehrere Leben in unserem einen Leben, mit einer übermenschlichen Konzentration von Emotionen auf einem Quadratzentimeter Zeit.“

Андрушівський Ліцей №2, Житомирська Область

Лілія Єроменко

Я працюю в Андрушівському ліцеї №2 вчителем історії. У нашому навчальному закладі навчається дівчинка Оленка (ім'я змінено), яка стала ізгоєм у своєму учнівському колективі, де вона навчається з першого класу. У початковій школі в неї все було добре. Старша школа розпочалася з дистанційного навчання через коронавірус, згодом оголошення воєнного стану в Україні. Для багатьох дітей повернення до очної форми навчання викликало занепокоєння та страх. Так і для Оленки це стало непереборною проблемою. Ніхто з учнів не хотів з нею ані спілкуватися, ані разом сидіти за однією партою. Дитина втратила до всього інтерес, закрилася навіть для своєї родини.

На мою думку, головним завданням у цій ситуації було зняти завмирання, щоб дитина відчула, що її розуміють, її потреби сприймають серйозно, і щоб вона переживала радісні події. Оленка не демонструвала агресивної поведінки, навпаки вона тиха, спокійна зовні, важко встановити з нею контакт. На мої запитання, що сталося, відповідала: «нічого». Тому я почала з нею індивідуальні заняття 1 раз на тиждень. На заняттях показувала своє шанобливе ставлення до неї. Ми розмовляли на різні нейтральні теми, з особливим захопленням дівчинка розповідала про моду. Поступово вона почала відкриватися, ділитися своїми страхами. Особливо Оленці допомагали різні техніки дихання, тілесні практики, ритуали та ритми. З дорослими спілкування повільно відновлюється, з однокласниками складніше.

З дитиною провела 7 індивідуальних та 5 групових занять, протягом яких стали помітні зміни на краще. Проблемна ситуація повністю не вирішена, проте я впевнена, що рухаюся в правильному напрямку. Інструменти травмапедагогіки та досвід Мінки та Мартіна Штраубе надзвичайно допомогли у роботі з дітьми.

У Оленки вже є перші успіхи у спілкуванні з однолітками, вона висловлює свої думки та почуття, налагодилися відносини з мамою.

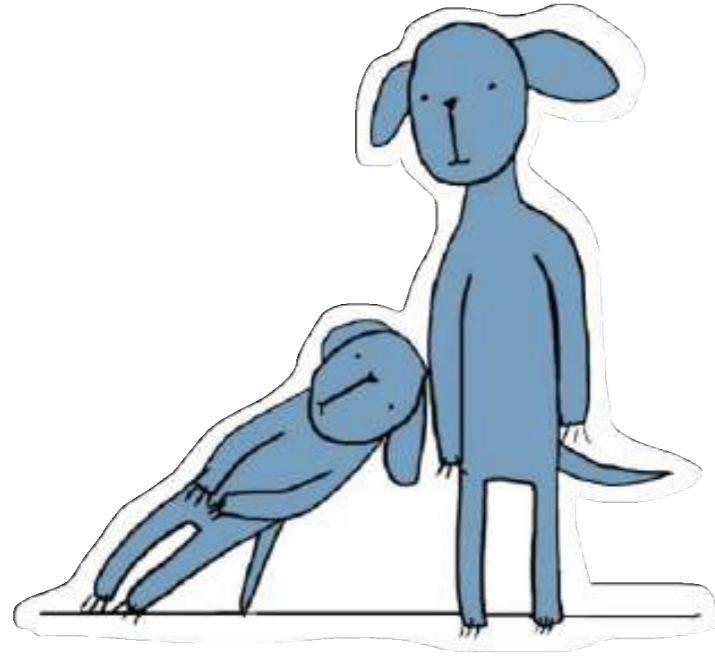
Lyzeum Nr. 2, Andrushiwka, Gebiet Schytomyr

Lilia Yeromenko

Ich arbeite am Andruschiwker Lyzeum Nr. 2 als Geschichtslehrerin. An unserer Schule gibt es ein Mädchen, das ich hier Olenka nennen möchte (Name geändert). In ihrer Klasse, in der sie seit der ersten Klasse lernt, ist sie zur Außenseiterin geworden. In der Grundschule war noch alles in Ordnung. Doch der Einstieg in die Oberstufe fiel mit dem Distanzunterricht während der Corona-Pandemie zusammen, später kam die Ausrufung des Kriegsrechts in der Ukraine hinzu. Für viele Kinder war die Rückkehr in den Präsenzunterricht mit Sorgen und Ängsten verbunden, für Olenka wurde sie zu einem nahezu unüberwindbaren Problem. Keines der Kinder wollte mit ihr sprechen oder neben ihr sitzen. Das Mädchen verlor das Interesse an allem und verschloss sich sogar gegenüber ihrer Familie.

In dieser Situation war es aus meiner Sicht am wichtigsten, dieses „Einfrieren“ zu lösen - also dafür zu sorgen, dass das Kind spürt, dass es verstanden wird, seine Bedürfnisse ernst genommen werden und dass es wieder positive Erfahrungen machen kann. Olenka zeigt kein aggressives Verhalten; im Gegenteil, sie ist ruhig und still, aber es ist schwer, mit ihr in Kontakt zu kommen. Auf meine Fragen, was geschehen sei, antwortete sie nur: „Nichts.“ Deshalb begann ich, einmal pro Woche Einzelunterricht mit ihr zu machen. In diesen Stunden habe ich ihr meine respektvolle Haltung gezeigt. Wir sprachen über verschiedene neutrale Themen; mit besonderer Begeisterung erzählte Olenka über Mode. Schritt für Schritt begann sie, sich zu öffnen und über ihre Ängste zu sprechen. Besonders hilfreich waren für sie verschiedene Atemtechniken, Körperübungen sowie Rituale und Rhythmen. Der Kontakt zu Erwachsenen stabilisiert sich langsam wieder, im Umgang mit den Mitschüler:innen bleibt es jedoch nach wie vor schwierig.

Insgesamt habe ich sieben Einzelsitzungen und fünf



Запорізька Гімназія №25, Запоріжжя

Вчителька

Ася (ім'я змінено) була вимушеною переселенкою, і її досвід евакуації та постійної загрози життя серйозно вплинув на її психіку. Її основною проблемою стала емоційна ізоляція, яка загострювала її почуття страху та небезпеки. Це, у свою чергу, негативно впливало на її успішність та соціалізацію. Травма не дозволяла їй відкрито виражати свої емоції, що створювало додаткові бар'єри у відносинах з однолітками та близькими.

Розуміючи важливість допомоги у таких ситуаціях, я почала проводити для Асі та її однолітків заняття з використанням елементів травмапедагогіки. Ми провели два онлайн-заняття та одне – офлайн, під час яких я застосувала техніки стабілізації та заземлення. Також я використовувала методи арт-терапії, що дозволило Асі висловлювати свої почуття через кольори та форми. На одному з занять ми практикували вправу «Мій безпечний простір», де діти створювали візуальні образи місць, які асоціюються з безпекою. Це допомогло Асі знизити рівень тривожності і відчувати себе більш захищеною навіть у складних ситуаціях.

Крім того, ми обговорювали емоції за допомогою метафоричних карток, що дозволило Асі набути розуміння своїх внутрішніх переживань. На одному із занять дівчинка зізналася, що після

Gruppensitzungen mit ihr durchgeführt, in denen wir bereits positive Veränderungen beobachten konnten. Die schwierige Situation ist noch nicht vollständig gelöst, aber ich bin überzeugt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Die Methoden der Traumapädagogik und die Erfahrungen von Minka und Martin Straube haben meine Arbeit mit den Kindern enorm unterstützt.

Olenka macht erste Fortschritte in der Kommunikation mit anderen Kindern, sie äußert ihre Gedanken und Gefühle, und auch der Kontakt zu ihrer Mutter hat sich verbessert.

Gymnasium Nr. 25, Saporischschja

Schullehrerin

Asja (Name geändert) ist eine binnenvertriebene Schülerin. Ihre Evakuierungserfahrungen und die ständige Lebensgefahr haben ihre Psyche stark belastet. Vor allem die emotionale Isolation verstärkte ihre Gefühle von Angst und Unsicherheit. Das wirkte sich negativ auf ihre schulischen Leistungen und ihre soziale Integration aus. Das Trauma hinderte sie daran, ihre Emotionen offen auszudrücken, was zusätzliche Barrieren in den Beziehungen zu Gleichaltrigen und zur Familie schuf.

Mir war klar, wie wichtig Unterstützung in einer solchen Situation ist. Deshalb begann ich, für Asja und ihre Altersgenoss:innen Unterrichtsstunden mit Elementen der Traumapädagogik durchzuführen. Wir hielten zwei Online- und eine Präsenzstunde ab, in denen ich Stabilisierungs- und Erdungstechniken einsetzte. Außerdem nutzte ich Methoden der Kunsttherapie, die es Asja ermöglichten, ihre Gefühle durch Farben und Formen auszudrücken. In einer Stunde arbeiteten wir mit der Übung „Mein sicherer Ort“: Die Kinder gestalteten Bilder von Orten, die sie mit Sicherheit verbinden. Das half Asja, ihr Angstniveau zu senken und sich auch in belastenden Situationen geschützter zu fühlen.

Darüber hinaus sprachen wir mithilfe von Metapherkarten über Emotionen. Das unterstützte Asja dabei, ein besseres Verständnis für ihre inneren Erlebnisse zu entwickeln. In einer der Stunden

таких вправ їй стало легше спілкуватися з однокласниками та вона почала відчувати себе більш спокійно в шкільних коридорах.

Результати не змусили себе довго чекати: Ася поступово почала відкриватися іншим дітям, її тривожність значно зменшилася, а вчителі помітили, що вона більше не боїться гучних звуків, таких як дзвінок на перерву. Важливим досягненням стало те, що вона змогла подолати страх перед людними місцями, а її емоційна ізоляція почала зникати.

Ми продовжуємо працювати з Асею, і я впевнена, що в майбутньому вона зможе повністю подолати свої страхи та стати більш впевненою в собі та власних силах.

Троїцький Ліцей, Одеська Область

Оксана Добровольська

2022 рік як в тумані. Син з сім'єю потрапив в окупацію, не можу захистити доню та внучку. Чоловік пішов у ЗСУ. У мене почалися проблеми з фізичним здоров'ям.

Одного робочого дня у школі моя колега запропонувала поїхати на тренінг аж у Варшаву. Відмовлялася, бо погано почувалася. Доня таки мене вмовила.

Перший день тренінгу для мене був важкуватий: забагато емоцій. В голові лиш одна думка: «Чоловік».

Індивідуальна бесіда з тренером допомогла повернутися до реальності. Надалі всі дні занять пройшли для мене добре з позитивом. Заняття, на якому ознайомили з майндфулнес дуже добре «зайшло», бо виявилось, що це «моє».

Після повернення додому ми з колегою почали проводити колективні заняття з дітьми у ліцеї: з'ясовували, що саме позбавляє енергії, а що допомагає «зарядитися», а також склали

erzählte das Mädchen, dass es ihr nach solchen Übungen leichter falle, mit Klassenkamerad:innen zu sprechen und sie sich in den Schulkorridoren ruhiger fühle.

Die Ergebnisse zeigten sich bald: Asja begann nach und nach, sich anderen Kindern zu öffnen, ihre Ängste nahmen deutlich ab, und die Lehrkräfte bemerkten, dass sie keine Furcht mehr vor lauten Geräuschen hatte, wie etwa dem Pausenklingelton. Ein besonders wichtiges Ergebnis war, dass sie ihre Angst vor Menschenmengen überwinden konnte und ihre emotionale Isolation langsam zurückging.

Wir arbeiten weiterhin mit Asja und ich bin zuversichtlich, dass sie in Zukunft ihre Ängste vollständig überwinden kann und mehr Selbstvertrauen sowie Vertrauen in ihre eigenen Kräfte gewinnt.

Lyzeum, Trojzke, Gebiet Odesa

Oksana Dobrowolska

Das Jahr 2022 liegt für mich wie im Nebel. Mein Sohn und seine Familie gerieten unter Besatzung, ich konnte meine Tochter und meine Enkelin nicht schützen. Mein Mann schloss sich den Streitkräften der Ukraine an. Ich selbst hatte gesundheitliche Probleme.

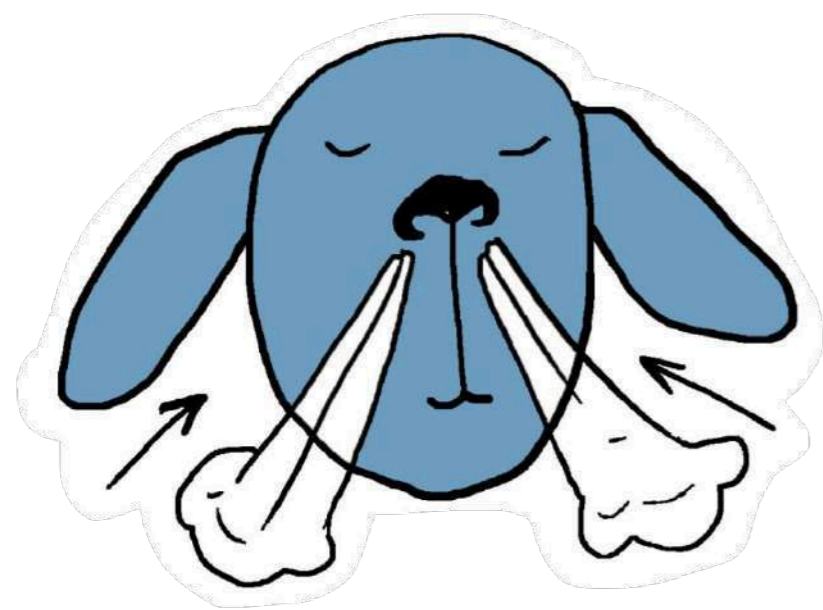
An einem Arbeitstag in der Schule schlug mir meine Kollegin vor, an einem Training in Warschau teilzunehmen. Zuerst wollte ich ablehnen, weil es mir nicht gut ging. Doch meine Tochter überredete mich schließlich.

Der erste Seminartag war für mich sehr schwierig, es waren zu viele Emotionen. In meinem Kopf kreiste nur ein Gedanke: „Mein Mann“.

Ein Einzelgespräch mit einer der Trainerinnen half mir, wieder in der Realität anzukommen. Die folgenden Tage waren für mich deutlich leichter und positiv. Besonders die Einheit zur Achtsamkeit (Mindfulness) hat mich angesprochen, denn ich

власну «валізу ресурсів», поклавши в неї подорожі, прогулянки, близьких людей, каву, їжу, сон, спорт і музику. Порушуючи тему стресу, багато хто з полегшенням дізнався, що травматичні події не обов'язково призводять саме до травми.

Також на початку навчального року ми провели тренінги, де навчали колег розрізняти стрес та травму, надавати першу психологічну допомогу, а також знаходити причини поганої поведінки учнів. Показали всі ресурси, які ми привезли: іграшки, літературу, якими необхідно користуватися у роботі з дітьми.

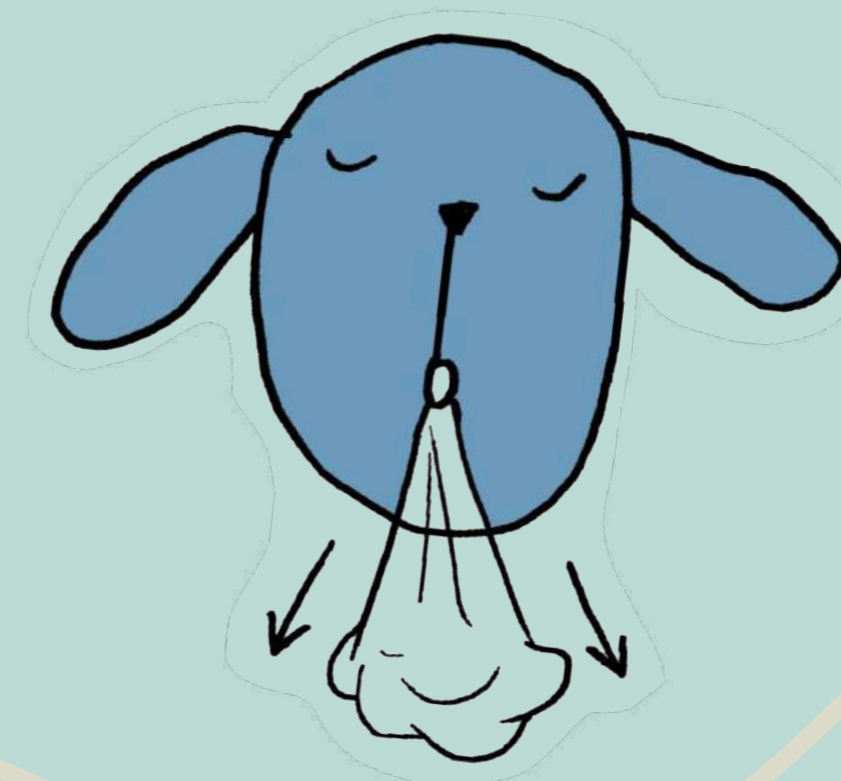


merkte sofort: „Das ist etwas für mich.“

Nach meiner Rückkehr begannen wir gemeinsam mit meiner Kollegin im Lyzeum, Gruppensitzungen mit den Kindern durchzuführen. Wir gingen der Frage nach, was ihnen Energie raubt und was ihnen hilft, sich wieder „aufzuladen“. Außerdem packten wir gemeinsam einen persönlichen „Ressourcenkoffer“: hinein kamen Reisen, Spaziergänge, nahestehende Menschen, Kaffee, Essen, Schlaf, Sport und Musik. Beim Thema Stress waren viele erleichtert zu hören, dass traumatische Ereignisse nicht zwangsläufig zu einem Trauma führen müssen.

Zu Beginn des Schuljahres organisierten wir zudem Trainings für Kolleg:innen. Wir vermittelten, wie man Stress und Trauma unterscheiden kann, wie erste psychologische Hilfe geleistet wird und welche Ursachen problematisches Verhalten von Schüler:innen haben kann. Wir stellten auch alle Materialien vor, die wir aus der Fortbildung mitgebracht hatten: Spielsachen, Fachliteratur und weiteres Material, das aus unserer Sicht unbedingt in der Arbeit mit Kindern eingesetzt werden sollte.

Durch das Üben der Achtsamkeitstechniken habe ich gelernt, mich im richtigen Moment besser zu kontrollieren, meine Angst in einem erträglichen Rahmen zu halten und meine eigenen psychologischen Automatismen besser zu verstehen. Achtsamkeit schafft mehr Harmonie mit sich selbst und das Gefühl, wirklich präsent zu sein: im Hier und Jetzt.



Клавдіївський Ліцей, Київська Область

Катерина Васянович

Історія буде про одну сім'ю, точніше про маму, яка самотужки виховує дитину з ООП – дівчинку Таню (ім'я змінено), яка перейшла у 3 клас.

Влітку клас Тетянки перевели на 1 поверх. Мама не зрозуміла причини переводу, передавала вчителям незадоволення цим. Перед відпусткою я отримала заяву від мами з вимогою негайно повернути клас у кабінет.

Приїхавши після тренінгу з травмапедагогіки, я краще зрозуміла логіку цієї мами, тому вирішила діяти першою. Звичайно, почали з розмови. Я врахувала аспекти, на які нам наголошували тренери, як слухати і відповідати, які фрази використовувати задля оптимізації спілкування. І подіяло, мама відтала. Наступним кроком було запросити її на бесіду з психологом, використовуючи елементи з тренінгів. Зокрема це і метафоричні картки, і проговорення різних ситуацій і думок з цього приводу. І нарешті потроху нам вдалося отримати довіру мами і показати, що ми небайдужі до її проблеми, але допомогти вирішити її ми не в силі, лише створити умови, які від нас залежать. Лід розтанув, кабінет видався і не таким поганим, перестала писати звернення на гарячу лінію, знайшли асистента вчителя, роботою якої мама залишилася задоволена. Сподіваюся, що «потепління» і надалі сприятиме нашій подальшій співпраці і розвитку дитини.

Я вважаю, що знання, здобуті на тренінгу, допомогли в першу чергу мені, як людині, керівнику поглянути на щось більш глибоко і усвідомлено. Я зрозуміла, що емоції треба випустити і почати робити так, як радять колеги-психологи. Прийшло розуміння самого себе, своїх дій, навіть певний контроль над собою, який не завжди діє, як панацея, але допомагає у певних ситуаціях зрозуміти суть. Загалом, для мене будь-який досвід – неоціненний.

Lyzeum, Kladijowo-Tarasowe, Gebiet Kyjiw

Kateryna Vasianovych

Diese Geschichte handelt von einer Familie, genauer gesagt von einer Mutter, die ihre Tochter mit sonderpädagogischem Förderbedarf, ein Mädchen namens Tanja (Name geändert), allein großzieht. Tanja besucht inzwischen die 3. Klasse.

Gemäß den gesetzlichen Vorgaben wurden für Tanja im Bildungsprozess so komfortable Bedingungen wie möglich geschaffen, sowohl durch die Klassenlehrerin als auch durch das übrige Personal und die Schulleitung. Im Sommer wurde jedoch eine Verwaltungsentscheidung getroffen: Die Klasse, in der Tanja lernt, sollte in ein anderes Klassenzimmer umziehen. Die Bedingungen dort waren im Grunde dieselben, nur dass sich der neue Raum im Erdgeschoss befand. Die Mutter verstand die Gründe für diesen Wechsel nicht und äußerte ihre Unzufriedenheit gegenüber der Lehrerin. Noch vor den Ferien erhielt ich von ihr ein Schreiben mit der Forderung, die Klasse umgehend in das alte Klassenzimmer zurückzuverlegen.

Nach meiner Rückkehr von der Fortbildung in Traumapädagogik verstand ich die Logik und Perspektive dieser Mutter besser und beschloss, selbst aktiv zu werden. Der erste Schritt war ein persönliches Gespräch. Dabei berücksichtigte ich die Aspekte, auf die unsere Trainer:innen hingewiesen hatten: wie man zuhört und antwortet, welche Formulierungen hilfreich sind, um die Kommunikation zu verbessern. Und es zeigte Wirkung: Die Mutter begann „aufzutauen“.

Als nächsten Schritt lud ich sie zu einem gemeinsamen Gespräch mit der Psychologin ein, bei dem wir Elemente aus der Fortbildung einsetzten: Metapherkarten, das Besprechen konkreter Situationen und der damit verbundenen Gedanken. Schritt für Schritt gelang es uns, ihr Vertrauen zu gewinnen und deutlich zu machen, dass uns ihr Anliegen nicht egal ist. Wir können das Problem zwar nicht vollständig lösen, aber sehr wohl die Bedingungen in unserem Einflussbereich bestmöglich gestalten.

Ізюмський Ліцей, Харківська Область

Олена Курмаз

Тимофій (ім'я змінено) переїхав в Ізюм із маленького села, коли в ньому ситуація стала небезпечною через воєнні дії. Зі слів мами, він завжди був активною дитиною, але після переїзду змінився: став замкненим, постійно нервував, на уроках не міг зосередитися. Однокласники помічали, що він часто плакав, навіть через дрібниці, і швидко втрачав самовладання. Тимофій майже не спілкувався з іншими дітьми, а на спроби зближення реагував або відстороненням, або раптовими спалахами гніву. Вчителі неодноразово звертали увагу на його незадовільну успішність і пропонували батькам звернутися до психолога. Проте цим проблема не обмежувалася, була ще й соціальна ізоляція.

Отже, проблема полягала в глибокому емоційному потрясінні після травматичних подій. Потрібно було створити безпечне середовище, яке б допомогло йому відновити відчуття довіри та стабільності, а також знайти способи контролю своїх емоцій і побудови стосунків з однолітками.

Щоб краще зрозуміти, що переживає Тимофій, я запровадила регулярні індивідуальні розмови з ним після уроків. Під час цих бесід використовувала методи активного слухання, не перебиваючи та дозволяючи йому виражати свої почуття. Хлопчик почав ділитися тим, що найбільше його турбувало: страх за сім'ю і постійні думки про війну. Поступово він став довіряти мені більше і розповідати про те, що відчуває. Важливим інструментом було надання емоційної підтримки та допомога у вербалізації його страхів і тривоги, адже раніше він не знав, як про це говорити.

Оскільки Тимофій часто не міг контролювати свої емоції, я вирішила навчити його простих технік управління емоційним станом: дихальних та заспокійливих вправ.

Щоб полегшити повернення Тимофія у соціальне середовище, я

Nach und nach begann „das Eis zu schmelzen“: Das neue Klassenzimmer erschien ihr nicht mehr so schlecht, sie hörte auf, Beschwerden an die entsprechende Meldestelle zu schicken. Außerdem konnte eine Assistenzlehrkraft gefunden werden, mit deren Arbeit die Mutter zufrieden war. Ich hoffe sehr, dass diese „Erwärmung“ unserer Beziehung auch künftig zu einer guten Zusammenarbeit und zur positiven Entwicklung des Kindes beiträgt.

Ich bin überzeugt, dass mir die in der Fortbildung erworbenen Kenntnisse vor allem persönlich – als Mensch und als Schulleiterin – geholfen haben, vieles tiefer und bewusster zu betrachten. Ich habe verstanden, wie wichtig es ist, Emotionen zuzulassen und gleichzeitig so zu handeln, wie es die Kolleg:innen aus der Psychologie empfehlen. Es ist zu einem besseren Verständnis meiner selbst und meiner Handlungen gekommen, zu einer gewissen Form der Selbstkontrolle, die zwar kein Allheilmittel ist, mir aber in vielen Situationen hilft, das Wesentliche zu erkennen. Insgesamt ist für mich jede Erfahrung unbezahlbar.

Lyzeum Nr. 11, Isjum, Gebiet Charkiw

Olena Kurmaz

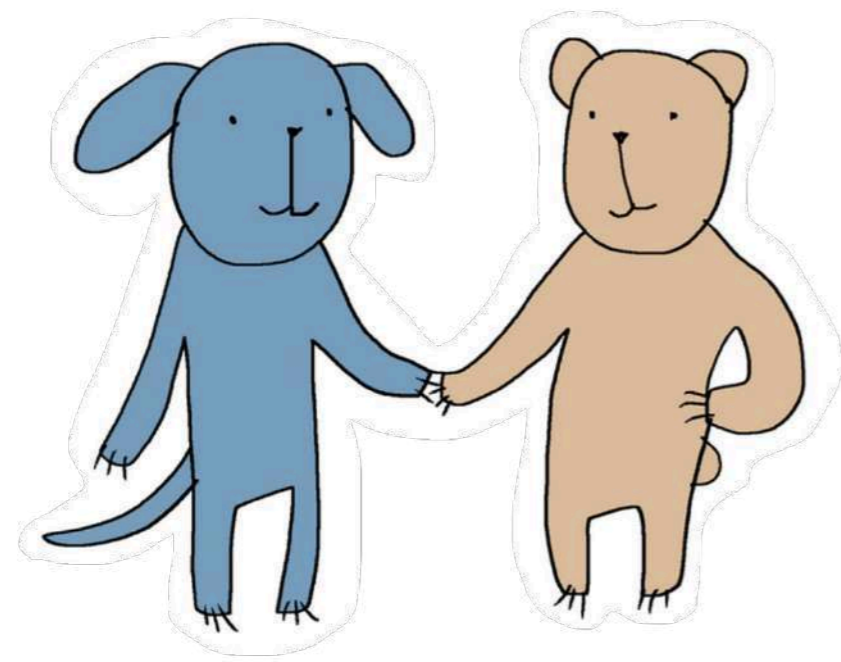
Tymofij (Name geändert), ein neunjähriger Junge, zog nach Isjum als die Situation in seinem kleinen Dorf aufgrund der Kriegshandlungen zu gefährlich wurde. Laut seiner Mutter war er früher ein sehr aktives Kind, doch nach dem Umzug veränderte er sich deutlich: Er wurde verschlossen, war ständig nervös und konnte sich im Unterricht nur schwer konzentrieren. Mitschüler:innen bemerkten, dass er häufig weinte, selbst wegen Kleinigkeiten und schnell die Fassung verlor. Er sprach kaum mit anderen Kindern und reagierte auf Annäherungsversuche entweder mit Rückzug oder plötzlichen Wutausbrüchen. Lehrkräfte wiesen wiederholt auf seine schwachen Leistungen hin und empfahlen den Eltern, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Doch das Problem beschränkte sich nicht nur auf den schulischen

я запровадила кілька групових вправ. Наприклад, вправи на створення «ланцюжка допомоги», де кожен учень допомагав іншому виконати завдання. Я також попрацювала з рештою класу, пояснюючи важливість підтримки тих, хто переживає труднощі. Це допомогло іншим учням краще зрозуміти стан Тимофія і ставитися до нього з більшою емпатією.

Через кілька тижнів після початку впровадження методів травмапедагогіки я помітила перші зміни в поведінці Тимофія.

На початку він уникав групових ігор. Однак після кількох групових занять і вправ на довіру, інші діти почали запрошувати його брати участь у їхніх іграх. «Тепер я граю з іншими дітьми, і це весело», – сказав він одного дня під час нашої індивідуальної бесіди.



Bereich, sondern umfasste auch eine zunehmende soziale Isolation.

Das Kernproblem lag in einem tiefen seelischen Schock infolge der traumatischen Erfahrungen. Es war notwendig, eine sichere Umgebung zu schaffen, in der Tymofij wieder Vertrauen und Stabilität entwickeln, Wege zur Emotionsregulation finden und Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen konnte.

Um besser zu verstehen, was Tymofij innerlich bewegte, führte ich nach dem Unterricht regelmäßige Einzelgespräche mit ihm. Ich nutzte Techniken des aktiven Zuhörens, ließ ihn ausreden und ermutigte ihn, seine Gefühle auszudrücken. Allmählich begann er, über das zu sprechen, was ihn am meisten belastete: die Angst um seine Familie und die ständigen Gedanken an den Krieg. Mit der Zeit wuchs sein Vertrauen, und er öffnete sich mehr. Ein zentrales Element war, ihm emotionale Unterstützung zu geben und ihm zu helfen, seine Ängste und Sorgen in Worte zu fassen, also etwas, das ihm zuvor kaum möglich war.

Da Tymofij seine Emotionen oft nicht steuern konnte, brachte ich ihm einfache Techniken zur Regulation seines emotionalen Zustands bei, insbesondere Atem- und Entspannungsübungen. Eine wichtige Rolle spielte dabei die Atemübung „Herzatemung“, also Atmen zum Herzen hin. Diese half ihm in Momenten starker Anspannung zur Ruhe zu kommen.

Um seine Rückkehr in das soziale Gefüge der Klasse zu erleichtern, setzte ich mehrere Gruppenübungen ein. So führten wir zum Beispiel eine Übung zur Bildung einer „Hilfskette“ durch, bei der jedes Kind einem anderen bei einer Aufgabe half. Außerdem arbeitete ich mit der gesamten Klasse zu der Frage wie wichtig es ist, Kinder zu unterstützen, die schwierige Erfahrungen gemacht haben. Dies half den Mitschüler:innen, Tymofijs Zustand besser zu verstehen und ihm mit mehr Empathie zu begegnen.

Einige Wochen nach Beginn der traumapädagogischen Arbeit beobachtete ich erste positive Veränderungen in seinem Verhalten. Zunächst mied er Gruppenspiele konsequent. Doch nach mehreren gemeinsamen Übungen und Vertrauensspielen begannen andere Kinder, ihn aktiv einzuladen mitzuspielen. „Jetzt spiele ich mit den anderen Kindern und das macht Spaß“, sagte er eines Tages während eines unserer Einzelgespräche.

Ріпкинський Ліцей Імені Софії Русової, Чернігівська Область

Наталія Корж

З 1 вересня 2024 року до нашого навчального закладу прийшов новенький хлопчик Бодя (ім'я змінено). Майже рік сім'я була в окупації в Ізюмському районі на Харківщині. Після деокупації хлопчик жив майже на лінії фронту в селі поблизу Борової. Дитина переживала постійні обстріли. Після того як їх будинок був зруйнований, сім'я жила в підвалі. Не було світла, зв'язку. Єдиною радістю для хлопчика був приїзд волонтерів, які привозили продукти. Мама довго не наважувалась виїхати з насидженого місця, але заради дітей виїхали. Так Бодя опинився у нашій школі, у 5 класі, де я викладаю українську мову. Цей хлопчик відразу привернув мою увагу. Він сидів за партою, втягнувши голову в плечі, а його очі весь час бігали по класу, ніби щось шукаючи чи чогось очікуючи.

Бодя практично ні з ким не спілкувався, хоча діти та намагалися втягнути його у свої ігри. Коли я проводила в класі вправу «Оплески здоров'я», помітила, що хлопчик дуже сильно бив кулачком у долоню, а його на обличчі відбивалася величезна злість.

Зрозумівши, що хлопчику треба замістити травмуючі події більш позитивними, я почала з ним працювати з метафоричними картками. Спочатку хлопчик вибирав такі картки, які асоціювалися в нього з негативними подіями, та він розповідав про них. І я бачила, як він потихеньку відтавав. А потім вибирав більш яскраві та будував розповідь, уже пов'язану з майбутнім, мріями. Окрім того, ми працювали з вправами на дихання, майндфулнес.

Бодя любить малювати, тому заняття з арттерапії для нього було в радість. Використовувала вправу «Малюнок емоцій». Спочатку це були кольори темні, сірі, потім почали з'являтися більш яскраві. Кожен його малюнок ми аналізували і я бачила позитивні зміни. Всього з дитиною було проведено 10 різних

Lyzeum, Ripky, Gebiet Tschernihiw

Natalia Korzh

Seit dem 1. September 2024 besucht ein neuer Schüler unsere Schule: Bodja (Name geändert). Fast ein Jahr lang lebte seine Familie unter Besatzung im Rajon Isjum in der Region Charkiw. Nach der Befreiung wohnte der Junge fast an der Frontlinie, in einem Dorf nahe Borowa. Er war ständigem Beschuss ausgesetzt. Nachdem das Wohnhaus der Familie zerstört worden war, lebten sie im Keller. Es gab keinen Strom, keinen Empfang. Die einzige Freude für den Jungen waren die Besuche von Freiwilligen, die Lebensmittel brachten.

Die Mutter zögerte lange, ihren vertrauten Ort zu verlassen, doch um der Kinder willen fasste die Familie schließlich den Entschluss zu fliehen. So kam Bodja zu uns an die Schule, in die 5. Klasse, in der ich Ukrainisch unterrichte. Dieser Junge fiel mir sofort auf. Er saß an seinem Tisch, mit eingezogenen Schultern und seine Augen huschten unablässig durch den Klassenraum, als würden sie etwas suchen oder befürchten.

Bodja sprach kaum mit anderen, obwohl die Kinder versuchten, ihn in ihre Spiele einzubeziehen. Als ich in der Klasse die Übung „Gesundheitsapplaus“ durchführte, bemerkte ich, dass der Junge mit großer Kraft mit der Faust in die Handfläche schlug und in seinem Gesicht deutliche Wut zu sehen war.

Mir war klar, dass Bodja die traumatischen Erfahrungen nach und nach durch positivere Erlebnisse ersetzen musste. Deshalb begann ich, mit ihm mithilfe metaphorischer Karten zu arbeiten. Zunächst wählte er Karten, die er mit belastenden Ereignissen verband und erzählte davon. Ich konnte sehen, wie er langsam „auftaute“. Später griff er zu helleren Karten und erfand Geschichten, die sich bereits um Zukunft und Träume drehten. Parallel dazu arbeiteten wir mit Atemübungen und Achtsamkeitstechniken.

Da Bodja sehr gern zeichnet, machte ihm die Kunsttherapie

занять. Бодя почав спілкуватися з деякими однокласниками, брати участь у їхніх іграх. Ще не часто, але вже міг висловити свою думку та обстоювати її. Ми з ним подружились. До мене Бодя приходив уже сам, коли хоче поспілкуватися, розказати, що його турбує, або поділитися успіхом: гарною оцінкою, якоюсь новиною. Я щаслива, що допомогла цьому хлопчику, доля якого обпалена війною.

Лицей 19, Рівне

Наталія Букша, Катерина Романчук

Дев'ятикласниця Катерина (ім'я змінено), у долю якої війна внесла свої корективи. Батьки Катерини з початку повномасштабного вторгнення пішли захищати нашу державу. Спочатку дівчинка жила одна, тільки іноді забігала сусідка, потім приїхала бабуся. За кілька місяців самотнього життя Катерина подорослішала на кілька років. Важко передати словами, що відбувалося з дівчинкою, коли тижнями нічого не чула про найрідніших людей. На перший погляд, доглянута, нагодована (завдяки бабусі)... Але спустошений погляд, безініціативність на уроках, відлюдкуватість та агресія на перерві видавали глибокий біль.

Наче зранене звірятко, Катерина потребувала допомоги, але водночас нікого не підпускала до себе. Першим кроком стало завоювання довіри, створення сприятливої атмосфери, щоб дівчинка почувала себе захищеною та змогла «відкритися». Допомогли в цьому ритмічні ігри, зокрема співи; ритуал привітальних та прощальних обіймів. Наступним кроком стало «промальовування» емоцій, настрою... Виявилось, що Катерина має хист до малювання, її картини подобаються багатьом і тепер прикрашають не лише кімнату дівчинки, а й класний кабінет. Саме цей підхід допоміг відновити дружні стосунки між однокласниками, Катерина менше агресує та більше спілкується з однолітками. Щоб допомогти краще зосередитися на уроках, навчитися долати стрес, використовуємо вправи на дихання, улюбленою є вправа «Метелик».

besondere Freude. Ich setzte die Übung „Bild der Emotionen“ ein. Anfänglich überwogen dunkle, graue Farben, später tauchten immer mehr leuchtende Farbtöne auf. Wir sprachen über jedes seiner Bilder und ich konnte positive Veränderungen wahrnehmen. Insgesamt fanden mit ihm zehn unterschiedliche Sitzungen statt.

Nach und nach begann Bodja, mit einigen Mitschüler:innen zu sprechen und an ihren Spielen teilzunehmen. Noch nicht häufig, aber er konnte bereits seine Meinung äußern und sie verteidigen. Wir sind miteinander vertraut geworden. Heute kommt Bodja von sich aus zu mir, wenn er reden möchte, wenn ihn etwas belastet oder wenn er sich über eine gute Note oder eine Neuigkeit freut.

Ich bin dankbar, dass ich diesem Jungen helfen konnte, dessen Lebensweg vom Krieg so tief geprägt ist.

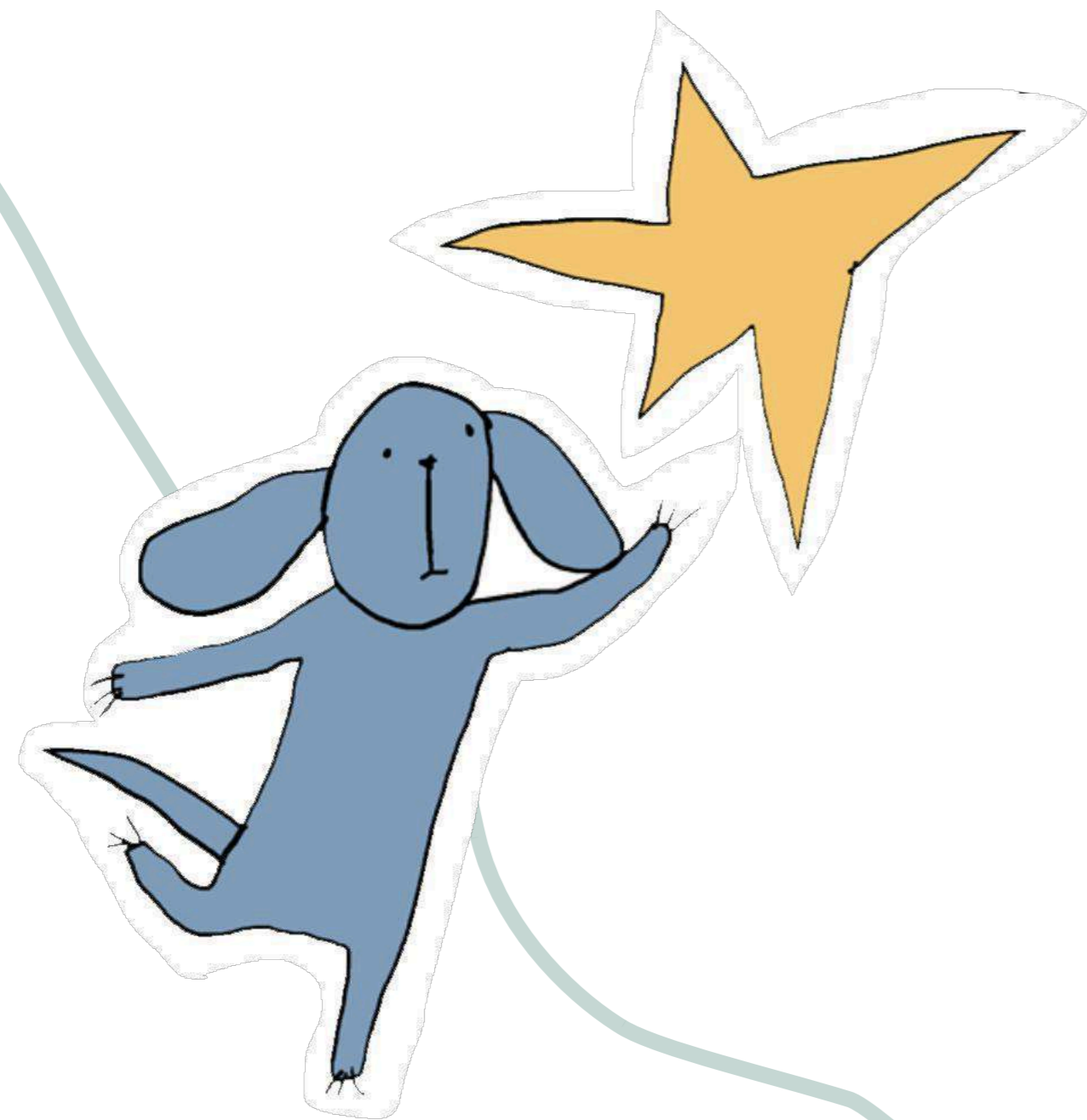
Lyzeum Nr. 19, Riwne

Nataliia Buksha, Kateryna Romanchuk

Die Neuntklässlerin Kateryna (Name geändert) ist ein Mädchen, dessen Leben durch den Krieg stark geprägt wurde. Seit Beginn der Völlinvasion gingen ihre Eltern an die Front, um die Ukraine zu verteidigen. Zunächst lebte Kateryna allein, nur gelegentlich schaute eine Nachbarin nach ihr. Später zog die Großmutter zu ihr. Nach einigen Monaten dieses selbstständigen Lebens war Kateryna um Jahre gereift. Es ist schwer in Worte zu fassen, was sie durchmachte, als sie wochenlang nichts von den wichtigsten Menschen in ihrem Leben hörte.

Auf den ersten Blick wirkte sie gepflegt und gut versorgt (dank der Großmutter). Doch ihr leerer Blick, ihre Passivität im Unterricht, die Verschlossenheit und Aggression in den Pausen verrieten einen tiefen inneren Schmerz. Wie ein verletztes Tier brauchte Kateryna Hilfe, ließ jedoch niemanden an sich heran. Der erste Schritt bestand darin, ihr Vertrauen zu gewinnen und eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen, in der sie sich

Приємно бачити, як Катерина з агресивного, замкненого підлітка поступово стає ніжною, щирою, доброю дівчинкою, у житті якої не все солодко, але яка вміє долати перешкоди, вчиться боротися зі стресом та вірить у краще.



Київський Ліцей Бізнесу, Київ

Тетяна Кімлик

У Київському ліцеї бізнесу в 9 класі вчиться героїня нашої історії – Наталка, Наталі (ім'я змінено), так вона просить, щоб її називали.

Ще минулого року наші вчителі стали помічати, що з Наталкою після повернення з літніх канікул відбуваються тривожні зміни: вона може розплакаться посеред уроку ніби без причини та без пояснень, проситься вийти, не хоче говорити про свій стан.

sicher fühlt und sich öffnen kann. Dabei halfen rhythmische Spiele, insbesondere gemeinsames Singen, sowie ein kleines Ritual aus Begrüßungs- und Abschiedsumarmungen. Im nächsten Schritt arbeiteten wir mit dem „Zeichnen von Emotionen und Stimmungen“. Dabei zeigte sich, dass Kateryna ein großes Talent für das Malen hat, ihre Bilder gefallen vielen und schmücken inzwischen nicht nur ihr Zimmer zu Hause, sondern auch das Klassenzimmer. Dieser Ansatz half, Beziehungen zu ihren Mitschüler:innen wiederaufzubauen: Kateryna reagiert weniger aggressiv und sucht häufiger den Kontakt zu Gleichaltrigen. Um ihr zu helfen, sich im Unterricht besser zu konzentrieren und Stress abzubauen, setzen wir Atemübungen ein. Ihre Lieblingsübung heißt „Schmetterlingsumarmung“. Es ist berührend zu sehen, wie sich Kateryna von einer aggressiven, verschlossenen Jugendlichen nach und nach in ein liebevolles, offenes und freundliches Mädchen verwandelt. Ihr Leben ist weiterhin alles andere als einfach, aber sie lernt Hindernisse zu überwinden, mit Stress umzugehen und an das Gute zu glauben.

Kyjiwer Business-Lyzeum, Kyjiw

Tetyana Kimlik

Im 9. Jahrgang des Kyjiwer Business-Lyzeums lernt die Protagonistin unserer Geschichte: Natalka, oder Natali (Name geändert), wie sie selbst genannt werden möchte.

Bereits im vergangenen Schuljahr stellten Lehrkräfte beunruhigende Veränderungen bei ihr fest, nachdem sie aus den Sommerferien zurückgekehrt war: Mitten im Unterricht konnte

Звісно, куратор класу розпитала маму дівчини, чи не буває такого вдома. Виявляється, і в колі найрідніших людей з Наталею трапляються панічні атаки «ніби на рівному місці».

Одного разу в укритті, під час повітряної тривоги, ми нарешті зрозуміли, у чому справа. Наталка буквально вискочила з кабінету, де проходила пара з англійської мови. Виявилось, що вона не може знаходитись у закритому просторі, де дуже голосно, у водночас розмовляють багато людей.

Так ми зрозуміли причину панічних атак у Наталії в ліцеї. Але звісно, виникли вони не через школу. Дівчинка вдома виходила на балкон, коли чула звуки вибухів. Тобто робила все навпаки: не ховалась, а мусила бачити відкритий простір. Панічні атаки починалися через перебування в чотирьох стінах, коли дуже гучно.

Я пам'ятаю, як потім ми шукали тихе місце у загальному підземному коридорі, коли знову були повітряні тривоги, та всі навчались в укритті. Наталка дозволяла взяти її за руки. Так ми могли довго сидіти в тиші, не розмовляючи. А тоді поступово стали говорити. Спочатку, що вона в безпеці, а потім на різні теми, наприклад, про домашніх улюбленців. Наталка почала працювати з психологом, з яким вдалося налагодити контакт і відчувати щире підтримку та реальну допомогу. Сеансів було близько 10, а просто розмов – не перерахувати!

Тепер Наталія стала однією з провідних акторок ліцейської театральної студії, вона виступає на сцені на концертах. І в жовтні 2024 р. був лише один випадок панічної атаки. Усі в ліцеї знають, який шлях пройшла ця дівчинка, щоб елементарно не боятися голосної розмови між однокласниками.

sie plötzlich in Tränen ausbrechen, ohne sichtbaren Anlass und ohne erklären zu können, was mit ihr geschah. Sie bat darum, hinausgehen zu dürfen und wollte nicht über ihren Zustand sprechen. Natürlich fragte die Klassenleiterin bei der Mutter nach, ob zu Hause etwas Ähnliches vorkomme. Dabei stellte sich heraus, dass Natalka auch im Kreis ihrer engsten Familie Panikattacken erlebte - „wie aus dem Nichts“.

Die Ursache wurde zufällig bei einem Luftalarm klar. Während des Englischunterrichts rannte Natalka plötzlich aus dem Klassenzimmer, völlig panisch. Im Schutzraum erfuhr die Lehrkraft endlich, was los war: Sie konnte es nicht ertragen, sich in einem geschlossenen, lauten Raum mit vielenprechenden Menschen aufzuhalten. Zu Hause war sie während Explosionen aus Angst nicht in den Schutzraum gegangen, sondern auf den Balkon. Sie musste den offenen Raum sehen, um sich sicher zu fühlen. In geschlossenen Räumen dagegen lösten Lärm und Enge Panik aus.

Ich erinnere mich gut daran, wie wir später im unterirdischen Korridor, der als Schutzraum diente, immer einen ruhigeren Platz suchten, wenn der Unterricht aufgrund eines Luftalarms dorthin verlegt wurde. Natalka hielt dabei meine Hände. Wir konnten lange schweigend nebeneinandersitzen. Nach und nach begannen wir zu sprechen, zuerst darüber, dass sie in Sicherheit war und später über andere Themen, zum Beispiel über Haustiere.

Natalka begann mit einer Psychologin zu arbeiten, zu der sie Vertrauen fasste und von der sie ehrliche Unterstützung erhielt. Es gab etwa zehn Sitzungen und unzählige Gespräche und jedes einzelne davon half ihr.

Heute gehört Natali zu den Hauptdarstellerinnen der Theatergruppe des Lyzeums. Sie tritt regelmäßig bei Konzerten auf. Und im Oktober 2024 kam es nur noch zu einer einzigen Panikattacke. Alle im Lyzeum wissen, welchen Weg dieses Mädchen gegangen ist und wie viel Mut es brauchte, keine Angst mehr vor den lauten Stimmen ihrer Mitschüler:innen zu haben.

Ліцей "Максимум", Кропивницький, Кіровоградська Область

Лариса Кіт

Я працюю вчителем уже понад 10 років. З часом я побачила, що стандартні методи не завжди працюють для дітей, які зазнали травм. Це змусило мене шукати підходи, які б дозволили не тільки навчати, а й допомагати цим дітям адаптуватися та почуватися безпечно.

Влітку я відвідала тренінг з травмапедагогіки у нашому ліцеї. Ми говорили про як проявляється дитяча травма, як формуються захисні реакції, та головне — як побудувати довірливі, безпечні відносини з дітьми. Ознайомившись із цими підходами, я почала практикувати їх у своєму класі.

В класі є один хлопчик, у якого батько нещодавно загинув на війні. Він часто залишався мовчазним, уникав контакту з однокласниками. Завдяки методам травмапедагогіки, я змогла побудувати безпечне середовище для цієї дитини. Я почала з невеликих, регулярних бесід на перервах, завжди показуючи, що я поруч і завжди готова його вислухати. Мене вразило, як через певний час хлопчик почав більше довіряти мені. Ми створили з дітьми групові вправи, які сприяли згуртуванню, розвантаженню.

Результати були дивовижні. Хлопчик став активніше брати участь у заняттях, і він став більш відкритим. Кожного разу, коли він сміявся чи захоплено відповідав на запитання, я відчувала, що мої зусилля не даремні.

Цей досвід показав мені, що травмапедагогіка – це не лише методики та інструменти, а справжнє мистецтво створення безпечного простору. Моя місія як вчителя — не просто передавати знання, а допомагати дітям знаходити сили для подолання своїх труднощів і розкривати свої найкращі якості. Тепер я впевнено можу сказати, що травмапедагогіка стала невід'ємною частиною моєї діяльності, і я бачу, як це допомагає моїм учням розкривати свій потенціал.

Lyzeum „Maximum“, Kropywnyzkyj, Gebiet Kirowohrad

Larysa Kit

Ich arbeite seit über zehn Jahren als Lehrerin. Mit der Zeit habe ich verstanden, dass herkömmliche Methoden nicht immer für Kinder geeignet sind, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Das hat mich motiviert nach Ansätzen zu suchen, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern diesen Kindern auch helfen sich anzupassen und sich sicher zu fühlen.

Im Sommer nahm ich an einer Fortbildung zur Traumapädagogik an unserem Lyzeum teil. Wir sprachen darüber, wie sich Kindheitstraumata äußern, wie Schutzmechanismen entstehen und vor allem, wie man vertrauensvolle und sichere Beziehungen zu Kindern aufbauen kann. Nachdem ich mich mit diesen Konzepten vertraut gemacht hatte, begann ich sie in meiner Klasse praktisch anzuwenden.

In meiner Klasse gibt es einen Jungen, dessen Vater vor Kurzem im Krieg gefallen ist. Er war oft still und mied den Kontakt zu seinen Mitschüler:innen. Mit Hilfe traumapädagogischer Methoden ist es mir gelungen, für dieses Kind einen sicheren Raum zu schaffen. Ich begann mit kurzen, regelmäßigen Gesprächen in den Pausen und zeigte ihm immer wieder, dass ich da bin und ihm jederzeit zuhöre. Mit der Zeit spürte ich, wie sein Vertrauen wuchs. Gemeinsam mit der Klasse führten wir Gruppenübungen durch, die den Zusammenhalt stärkten und entlastend wirkten.

Die Veränderungen waren deutlich zu sehen: Der Junge beteiligte sich aktiver am Unterricht und wurde offener. Jedes Mal, wenn er lachte oder mit Begeisterung eine Frage beantwortete, wusste ich, dass sich all diese Mühe gelohnt hatte.

Diese Erfahrung hat mir gezeigt, dass Traumapädagogik nicht nur aus Methoden und Werkzeugen besteht, sondern eine echte Kunst ist: die Kunst, einen sicheren Raum zu schaffen. Meine Aufgabe als Lehrerin ist es nicht nur, Wissen zu vermitteln, sondern Kindern zu helfen, Kraft zu sammeln, ihre

Ліцей "Максимум", Кропивницький, Кіровоградська Область

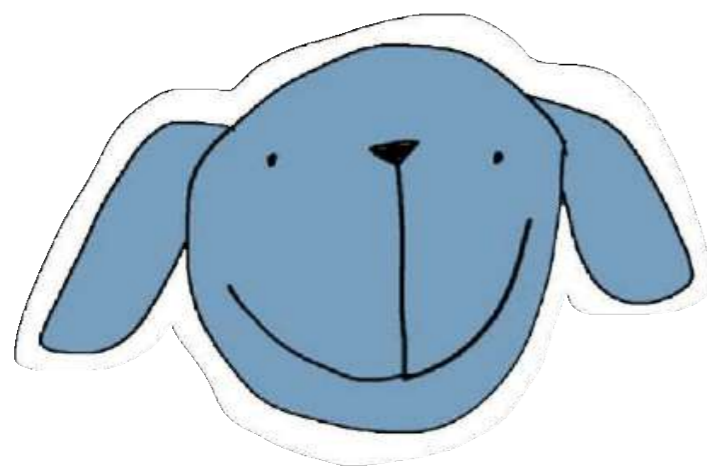
Сергій Лавров

У вересні я зіштовхнувся з учнем, який поводити себе замкнено, часто уникав спілкування, а на мої спроби підтримати його реагував відсторонено. Попри всі мої намагання, він продовжував відгороджуватися від класу. Тоді я вирішив попрактикувати свої знання у сфері травмапедагогіки, якими у серпні поділилися директорка та психологиня ліцею.

Я зрозумів, що діти з травматичним досвідом потребують особливого підходу, заснованого на безпечному середовищі та повазі до їхніх кордонів. Я почав впроваджувати на уроках елементи травмапедагогіки: запровадив структурований розклад, більш чітко організував простір, щоб дитина відчувала себе захищеною. Ми починали урок з вправ на дихання та заземлення, що допомагало знизити рівень тривожності.

Поступово учень почав розкриватися, а згодом став ініціювати спілкування. Його успіхи були помітні й на навчальних результатах – з'явився інтерес до навчання та активність у класі.

Цей досвід навчив мене, що травмапедагогіка є надзвичайно важливим підходом, який допомагає будувати довірливі стосунки з дітьми, особливо тими, які мають важкі життєві обставини. Тепер я впевнений, що знання травмапедагогіки стануть корисними для кожного вчителя, оскільки ми не завжди знаємо, з яким досвідом вони приходять до нас.



Schwierigkeiten zu bewältigen und ihre Stärken zu entfalten. Heute kann ich mit Überzeugung sagen, dass die Traumapädagogik zu einem festen Bestandteil meiner Arbeit geworden ist und ich sehe, wie sehr sie meinen Schüler:innen dabei hilft, ihr Potenzial zu entfalten.

Lyzeum „Maximum“, Kropywnyckyj, Gebiet Kirowohrad

Serhij Lawrow

Im September begegnete ich einem Schüler, der sich sehr zurückhaltend verhielt, häufig den Kontakt mied und auf meine Unterstützungsangebote eher distanziert reagierte. Trotz aller Bemühungen blieb er vom Klassenleben isoliert. Also beschloss ich, die traumapädagogischen Kenntnisse anzuwenden, die unsere Schulleiterin und die Schulpsychologin im August mit uns geteilt hatten.

Mir wurde klar, dass Kinder mit traumatischen Erfahrungen einen besonderen, behutsamen Ansatz brauchen. Einen, der auf einem sicheren Umfeld und dem Respekt vor ihren Grenzen beruht. Ich begann, Elemente der Traumapädagogik systematisch in den Unterricht zu integrieren: Ich führte einen klar strukturierten Tagesablauf ein und gestaltete den Klassenraum so, dass sich das Kind möglichst sicher fühlen konnte. Jede Stunde begannen wir mit Atem- und Erdungsübungen, die halfen, das Angstniveau zu senken.

Allmählich begann der Schüler, sich zu öffnen und schließlich suchte er von sich aus das Gespräch. Seine Fortschritte zeigten sich auch im Lernprozess: Er interessierte sich mehr für den Unterrichtsstoff und beteiligte sich aktiver.

Diese Erfahrung hat mir deutlich gemacht, wie wichtig traumapädagogische Ansätze sind, um vertrauensvolle Beziehungen zu Kindern aufzubauen - insbesondere zu solchen, die belastende Lebensumstände erlebt haben. Heute bin ich überzeugt, dass Kenntnisse in Traumapädagogik für jede

Миколаївська Гімназія № 29, Миколаїв

Вчителька

Торік до одного зі старших класів нашої гімназії прийшла новенька дівчинка. Спокійна, добра, відкрита, кмітлива. Стільки бажання знайти друзів і спілкуватися відчувалося при розмові з нею. Та все водночас змінилося, коли в її родині сталася біда.

Дівчинка вмить перетворилася у замкнену, дратівливу, її емоційний рівень нас дуже непокоїв. Її травма проявлялася також через проблеми з ШКТ, головні болі, напругу в м'язах. Мама розповіла що вони переселенці з прифронтової території, батько дівчинки військовий, він на зараз безвісти зниклий.

Коли побачили це, зрозуміли, що маємо справу з симптомами стресового виснаження. Але знання з травмапедагогіки дозволили надати необхідну підтримку цій дівчинці.

На зараз, після проведення 4 групових занять з відновлення ресурсу («Абетка ресурсності», «Станції миттєвої допомоги», «Батарейка», «Парашут» і т.д.) для всього класу, в якому навчається дівчинка, і окремо з нею. Вона стала більш відкрита, краще йде на контакт, активніше спілкується з однокласниками, перестала пропускати уроки. В класі дівчинка знайшла друзів, чого раніше не виходило, покращила свій рівень знань.

Під час занять особливу увагу приділяли вправам, які впливають на ментальне здоров'я, поведінку, тілесні відчуття, емоції. Дівчинці сподобались вправи на дихання по квадрату (працювали в парах, демонстрували один одному, як може повільно та глибоко дихати їхній животик), малювали власне безпечне місце, вчилися «заземлюватися», в ігровій формі позбавлятися фізичного напруження. Під час цих занять дівчинка проявляла зацікавленість, була активною, у гарному настрої.

Таким чином, завдяки проєкту «Травмапедагогіка для українських шкіл» спільними зусиллями ми повернули дівчинці віру в те, що вона може впоратися зі складними ситуаціями, озброїли її

Lehrkraft von großem Wert sind, denn wir wissen nie, welche Erfahrungen Kinder mit in die Schule bringen.

Gymnasium Nr. 29, Mykolajiw

Schullehrerin

Im vergangenen Jahr kam ein neues Mädchen in eine der oberen Klassen unseres Gymnasiums. Ruhig, freundlich, offen, intelligent - man spürte sofort, wie sehr sie sich wünschte, Freundschaften zu schließen und sich mit anderen auszutauschen. Doch alles änderte sich schlagartig, als in ihrer Familie ein Unglück geschah.

Das Mädchen wurde plötzlich verschlossen und reizbar und ihr emotionaler Zustand bereitete uns große Sorgen. Die seelische Belastung zeigte sich auch körperlich: durch Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Muskelverspannungen. Ihre Mutter erzählte uns, dass sie Binnenvertriebene aus einem Frontgebiet seien und ihr Vater, ein Soldat, derzeit als vermisst gelte.

Uns war schnell klar, dass wir es mit Symptomen von Erschöpfungsstress zu tun hatten. Dank unseres Wissens in Traumapädagogik konnten wir dem Mädchen jedoch gezielt Unterstützung anbieten.

Inzwischen haben wir vier Gruppensitzungen zur Ressourcenstärkung durchgeführt („Alphabet der Ressourcen“, „Soforthilfe-Stationen“, „Batterie“, „Fallschirm“ usw.). Einerseits für die gesamte Klasse, in der das Mädchen lernt, andererseits mehrere Einzelsitzungen mit ihr. Sie wurde offener, suchte häufiger den Kontakt, kommunizierte aktiver mit ihren Mitschüler:innen und blieb dem Unterricht nicht mehr fern. Sie hat in der Klasse Freundschaften geknüpft und ihre schulischen Leistungen verbessert.

Während der Sitzungen legten wir besonderen Wert auf Übungen, die das psychische Wohlbefinden, das Verhalten, die Körperwahrnehmung und die Emotionsregulation stärken.

навичками, які вона може використовувати протягом життя. Проект дав дитині ресурс і сили дочекатися батька, і він повернувся з полону.



Новозаліський Ліцей, Київська Область

Вчителька

Світлана (ім'я змінене), 12-річна дівчинка, завжди була активною і товариською. Проте в якийсь момент її життя змінилося: у школі з'явилася учениця, яка почала знущатися зі Світлани, ображала та насміхалася з неї. Це стало причиною змін, які почали відбуватися з дитиною. Світлана почала уникати спілкування з друзями, відмовлялася від участі в шкільних заходах і навіть перестала займатися своїми улюбленими хобі.

Також знизилася активність дівчинки на уроках. Все частіше вона відмовлялася відповідати або виходити до дошки. Під час перерв трималася осторонь, уникала спілкування з однокласниками. Все більше хотіла бути на самоті. З часом почала пропускати уроки, пояснюючи це поганим самопочуттям. Батьки також помітили зміни, які відбулися з дочкою, намагалися зрозуміти причину, але дівчинка нічого не пояснювала.

Мама Світлани звернулася до класного керівника та вчителів закладу з проханням допомоги у розв'язанні проблеми. Саме тоді почалися тренінги серед учнів 5-8 класів і Свету запросили відвідати кілька занять.

Besonders mochte sie „Atmung im Quadrat“, eine Partnerübung, bei der die Kinder einander zeigen, wie ruhig und tief ihr Bauch atmen kann. Außerdem malten sie ihren persönlichen sicheren Ort, lernten sich zu „erden“ und lösten körperliche Anspannung auf spielerische Weise. Das Mädchen zeigte großes Interesse, war aktiv beteiligt und meist in guter Stimmung.

Dank des Projekts „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“ konnten wir ihr gemeinsam das Vertrauen zurückgeben, schwierige Situationen zu bewältigen, und sie mit Fähigkeiten ausstatten, die ihr ein Leben lang helfen werden. Das Projekt gab ihr Kraft und Hoffnung und schließlich kehrte ihr Vater lebend aus der Kriegsgefangenschaft zurück.

Lyzeum, Nowe Salissje, Gebiet Kyjiw

Schullehrerin

Switlana (Name geändert), ein 12-jähriges Mädchen, war schon immer aktiv und kontaktfreudig. Doch eines Tages änderte sich ihr Leben: Eine neue Schülerin kam in die Klasse und begann, Switlana zu schikanieren, sie zu beleidigen und auszulachen. Das führte zu tiefgreifenden Veränderungen. Switlana begann, den Kontakt zu Freund:innen zu meiden, wollte nicht mehr an Schulveranstaltungen teilnehmen und gab sogar ihre liebsten Hobbys auf.

Auch im Unterricht ließ ihre Aktivität nach. Immer häufiger weigerte sie sich, Fragen zu beantworten oder an die Tafel zu gehen. In den Pausen hielt sie sich abseits, vermied Gespräche mit den Klassenkamerad:innen und zog sich immer mehr zurück. Schließlich begann sie, dem Unterricht fernzubleiben mit der Begründung, es gehe ihr nicht gut. Auch ihre Eltern bemerkten diese Veränderungen und versuchten, den Grund zu verstehen, doch Switlana schwieg.

Ihre Mutter wandte sich an die Klassenlehrerin und weitere Lehrkräfte der Schule und bat um Unterstützung. Zu dieser Zeit wurden an der Schule Workshops für Schüler:innen der 5. bis 8.

Спочатку вона була скептично налаштована, дивилася і слухала з недовірою, але з кожним заняттям почала відчувати себе більш комфортно.

Повернулися впевненість і позитивний настрій. Світлана навчилася поратися зі своїми страхами, ставши більш впевненою в собі. Вона навіть вирішила виступити на шкільному святі, розповівши свою історію про те, як вона подолала знущання та знайшла сили бути собою.

Заняття з травмапедагогіки відвідувала і її мама, що мало позитивний вплив на стосунки у їхній сім'ї. Курс травмапедагогіки не тільки допоміг їй подолати психологічні труднощі, але й дав їй можливість стати справжнім лідером серед своїх однолітків. Значно покращились стосунки з дівчинкою, яка ображала Світлану.

Сьогодні Світлана є прикладом сили та стійкості для своїх друзів і навіть для дорослих. Її історія стала натхненням для багатьох дітей, які переживають труднощі.

Можливо, коли дівчинка виросте, стане дитячим психологом. Принаймні вона про це мріє.



Klassen angeboten und Switlana wurde eingeladen, an einigen dieser Sitzungen teilzunehmen.

Anfangs war sie skeptisch, beobachtete nur und hörte mit Misstrauen zu. Doch mit jeder weiteren Sitzung fühlte sie sich sicherer. Ihre Zuversicht und ihr positiver Blick auf die Welt kehrten allmählich zurück. Switlana lernte, mit ihren Ängsten umzugehen und gewann neues Selbstvertrauen. Schließlich entschied sie sich sogar, bei einer Schulfeier aufzutreten und ihre eigene Geschichte zu erzählen: wie sie Mobbing überwunden und den Mut gefunden hatte, sie selbst zu bleiben.

Auch ihre Mutter nahm an traumapädagogischen Sitzungen teil, was sich positiv auf die familiären Beziehungen auswirkte. Der Kurs zur Traumapädagogik half nicht nur, psychische Belastungen zu verringern, sondern gab Switlana auch die Kraft, zu einer echten Führungspersönlichkeit unter ihren Gleichaltrigen zu werden. Selbst das Verhältnis zu dem Mädchen, das sie früher geärgert hatte, verbesserte sich deutlich.

Heute ist Switlana ein Beispiel für Stärke und Resilienz; für ihre Freund:innen und sogar für viele Erwachsene. Ihre Geschichte ist zu einer Inspiration für Kinder geworden, die selbst schwierige Zeiten durchleben.

Und vielleicht wird Switlana eines Tages tatsächlich Kinderpsychologin, zumindest träumt sie davon.

Середня Загальноосвітня Школа №90, Львів

Вчителька з назва школи

Дівчина на ім'я Мар'яна (ім'я змінено), учениця 5-В класу, переїхала з окупованої території до Львова разом зі своєю родиною. Вона була дуже тривожною через зміни в житті та переживала, як її сприймуть однокласники в новій школі. Додатково до цього, Мар'яна навчалася онлайн через ситуацію в її регіоні й побоювалася, що пропустила важливий матеріал, що ускладнить повернення до очного навчання.

Перші дні в новій школі були складними: у неї виникали панічні атаки, вона часто плакала, було важко сконцентруватися, а нове середовище спричиняло стрес. Та завдяки підтримці вчителів, які використовували методи травмапедагогіки, Мар'яна поступово почала освоюватися.

Дівчина навчилася дихальних вправ, що допомагали їй зменшити тривогу. Особливо ефективною були практики глибокого дихання або техніки «дихання квітки»: дитина уявляє, що нюхає квітку, вдихаючи повільно і глибоко, а потім видихає, якби дула на свічку. Це заспокоює нервову систему і знижує рівень стресу.

Регулярно виконувала прості руханки, щоб заспокоїтися перед уроками. Руханки також є важливою складовою: короткі вправи, які діти можуть виконувати між уроками або навіть сидячи за партою.

Вчителі також проводили антистресові вправи в класі, щоб створити дружню атмосферу. Ці ігри вчать дітей працювати в команді та виражати свої емоції. Наприклад, гра «Колесо емоцій», де діти по черзі розповідають про свої почуття, допомагає не лише розкритися, а й зрозуміти, що їхні переживання нормальні й прийнятні.

З часом ми помітили, що страхи Мар'яни зменшуються. Вона подружилася з однокласниками, а її успіхи у навчанні покращувалися завдяки підтримці вчителів та друзів, які допомагали їй надолужувати пропущений матеріал.

Allgemeinbildende Mittelschule Nr. 90, Lwiw

Schullehrerin

Ein Mädchen namens Marjana (Name geändert), Schülerin der Klasse 5-B, zog mit ihrer Familie aus einem besetzten Gebiet nach Lwiw. Sie war sehr ängstlich wegen der Veränderungen in ihrem Leben und hatte Sorgen, wie sie von den neuen Mitschüler:innen aufgenommen werden würde. Zudem hatte Marjana aufgrund der Situation in ihrer Heimatregion lange Zeit online gelernt und befürchtete, wichtigen Lernstoff verpasst zu haben, was den Wiedereinstieg in den Präsenzunterricht erschweren könnte.

Die ersten Tage in der neuen Schule waren schwierig: Marjana bekam Panikattacken, weinte oft, konnte sich schwer konzentrieren, und die neue Umgebung verursachte ihr großen Stress. Doch dank der Unterstützung der Lehrkräfte, die Methoden der Traumapädagogik anwendeten, begann Marjana sich allmählich einzuleben.

Sie lernte Atemübungen, die ihr halfen, ihre Angst zu reduzieren. Besonders hilfreich war die „Blumenatmung“: Das Kind stellt sich vor, an einer Blume zu riechen, atmet langsam und tief ein und bläst dann sanft aus, als würde es eine Kerze auspusten. Diese Technik beruhigt das Nervensystem und senkt das Stressniveau.

Vor dem Unterricht machte Marjana regelmäßig kurze Bewegungsübungen, um sich zu entspannen. Solche kleinen körperlichen Aktivitäten, auch während des Unterrichts oder in Pausen, sind ein wichtiger Bestandteil der Traumapädagogik. Die Lehrkräfte führten außerdem Anti-Stress-Übungen in der Klasse durch, um eine freundliche Atmosphäre zu schaffen. Diese Spiele fördern Teamarbeit und helfen den Kindern, ihre Gefühle auszudrücken. Ein Beispiel ist das „Gefühlsrad“: das ist ein Spiel, bei dem die Kinder reihum erzählen, wie sie sich fühlen. Es hilft ihnen, sich zu öffnen und zu verstehen, dass ihre Emotionen normal und akzeptiert sind.

Хотівський Академічний Ліцей Імені Левка Лук'яненка, Київська Область

Наталія Гаврилова, Вікторія Вороненко

До нас звернулась мама дівчинки, учениці початкових класів, занепокоєна тим, що її донька починає надмірно хвилюватися, коли оголошують сигнал «Повітряна тривога», а останнім часом будь-які голосні звуки стають причиною страху та панічної поведінки.

Поспілкувавшись з мамою, ми з'ясували, що родина проживає неподалік місця, де працюють захисники нашого неба, тому дуже часто, особливо під нічних повітряних тривог, буває дуже гучно, і це викликає у дівчинки напади страху.

Класний керівник розказала нам, що після оголошення сигналу повітряної тривоги Христинка (ім'я змінено) починає хвилюватися, каже, якщо ми йдемо в укриття, буде знову голосно, гучно і страшно, починає плакати.

Ми пам'ятаємо, що в роботі з дітьми важливо:

- Створити відчуття безпеки і довіри
- Валідувати емоції
- Керуватися принципом «не зашкодь»

Отже, наше головне завдання — вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу, зокрема під час оголошення повітряної тривоги, і навчити цього маму та класного керівника.

Почали з визнання почуттів дитини та підтримки словами: «Ти налякана, але я поруч і допоможу тобі з цим впоратися», «Я бачу, що ти хвилюєшся», «Ми разом», «Я поруч», «Ти не сама». Застосовували дихальні техніки (дитині дуже подобається їх виконувати) і навчили маму їх використовувати.

Використовували іграшки-антистреси та «Emotion Stress Balls». Виконували вправу 5-4-3-2-1. Організовували ігри, спрямовані на зосередження дитиною уваги на предметах, які нас оточують,

Mit der Zeit bemerkten wir, dass Marjanas Ängste nachließen. Sie fand neue Freundinnen, und ihre schulischen Leistungen verbesserten sich deutlich dank der Unterstützung von Lehrkräften und Mitschüler:innen, die ihr halfen, den verpassten Lernstoff aufzuholen.

Akademisches Lewko-Lukjanenko-Lyzeum, Chotiw, Gebiet Kyjiw

Nataliia Havrylova, Viktoriia Voronenko

Die Mutter eines Mädchens aus der Grundschule wandte sich an uns, weil sie besorgt war: Ihre Tochter reagierte zunehmend ängstlich, sobald der Luftalarm ertönte. In letzter Zeit begannen auch andere laute Geräusche, starke Angst und panikartiges Verhalten bei dem Kind auszulösen.

Im Gespräch mit der Mutter stellten wir fest, dass die Familie in der Nähe eines Ortes wohnt, an dem die Luftabwehrkräfte stationiert sind. Besonders nachts, wenn häufig Luftalarme ausgelöst werden, ist es dort sehr laut. Diese Geräusche verursachen bei dem Mädchen Angstattacken.

Die Klassenlehrerin berichtete, dass Chrystynka (Name geändert) nach dem Erklängen des Luftalarms sehr nervös wird und sagt: „Wenn wir in den Schutzraum gehen, wird es wieder laut und beängstigend.“ Sie beginnt zu weinen und möchte sich nicht bewegen.

Wir erinnern uns, dass es in der Arbeit mit Kindern wichtig ist:

- Ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens zu schaffen
- Emotionen zu validieren
- Nach dem Prinzip „Nicht schaden“ zu handeln

Wir wissen, dass es bei der Arbeit mit Kindern in Stresssituationen entscheidend ist, früh auf Anzeichen von Angst zu reagieren und sowohl das Kind als auch seine Bezugspersonen, in diesem Fall die Mutter und die

кольорах іграшок в кімнаті, згадували алфавіт, складали слова на букви алфавіту, називали прізвища присутніх дівчаток та хлопчиків та ін. Пропонували виконати доручення: записати учнів, які сьогодні присутні. Використовували парашут для організації ігор поміж дітьми в укритті.

Спершу Христинка спостерігала, не долучалась до ігор, згодом почала ставати в коло, але їй було важливо, щоб класний керівник та ми були поруч (в полі зору).

Головне, що зараз ми знаємо, як допомогти Христинці заспокоїтися і почуватися в безпеці.
Працюємо далі...



Klassenlehrerin, zu schulen, wie sie in solchen Momenten helfen können.

Zuerst bestätigten wir die Gefühle des Kindes mit beruhigenden Worten:

„Du hast Angst, aber ich bin da und helfe dir, damit umzugehen.“

„Ich sehe, dass du besorgt bist.“

„Wir sind zusammen.“

„Ich bin hier.“

„Du bist nicht allein.“

Wir setzten Atemtechniken ein (Chrystynka macht sie sehr gern) und brachten auch der Mutter bei, wie sie diese Übungen anwenden kann. Außerdem verwendeten wir Anti-Stress-Spielzeuge und sogenannte Emotion Stress Balls.

Eine der wirksamsten Übungen war die 5-4-3-2-1-Technik - eine Achtsamkeitsübung, bei der das Kind fünf Dinge benennt, die es sieht, vier, die es berühren kann, drei, die es hört, zwei, die es riecht, und eins, das es schmecken kann.

Wir organisierten spielerische Aktivitäten, die halfen, die Aufmerksamkeit auf die Umgebung zu lenken: auf die Farben der Spielsachen im Raum, auf Buchstabenübungen (Wörter zum Alphabet bilden, Namen der Kinder im Raum aufzählen usw.).

Wir gaben kleine Aufgaben, z. B. eine Anwesenheitsliste der Kinder zu führen.

Im Schutzraum nutzten wir ein Schwungtuch, um Gruppenspiele zu gestalten. Anfangs beobachtete Chrystynka nur aus der Ferne und beteiligte sich nicht. Nach und nach begann sie, sich in den Kreis zu stellen. Wichtig war für sie, dass die Lehrerin und wir in ihrer Nähe, in ihrem Sichtfeld, blieben.

Das Wichtigste ist: Wir wissen jetzt, wie wir Chrystynka helfen können, sich zu beruhigen und sicher zu fühlen.

Wir arbeiten weiter daran.

Ірпінський Ліцей №2, Київська Область

Світлана Меркулова

Коли тобі потрібно спустити групу дітей в укриття, але один і з них не хоче йти, не може та плаче – це ще той стрес, як для дитини, так і для мене. І в цій ситуації було справді важко зосередитись і вчинити правильно.

Плачучи, він все ж дійшов до нашої частини приміщення, але там він переживав чи батьки зможуть його забрати, чи з ними все добре.

Батьки напрочуд швидко приїхали по нього, і з ними мені вдалося дізнатись, що під час обстрілів у їхньому рідному місті хлопчик пережив кілька тривалих годин у підвалі, чуючи вибухи. Тато в ці моменти не завжди був поруч, оскільки треба було виходити за продуктами й медикаментами. Тому у дитини є страх не лише до укриття, але й того, що його не зможуть звідти забрати.

Ми почали працювати спільно з батьками. Вдома вони зосередилися на тому, що завжди проговорювали, що швидко зможуть його забирати. Я ж почала з того, що організувала для цього хлопчика зустріч в ресурсній кімнаті нашого ліцею. Ми говорили про його улюблені заняття, малювали та ліпили, і поступово я підвела його до розмови про його почуття. Він розповів, що укриття нагадує йому підвал, де він «почувався самотнім і безпорадним».

На наступній зустрічі ми говорили про страх. Я пояснила йому, що страх — це нормальна реакція нашого тіла на небезпеку. Ми з ним говорили про те, що шкільне укриття світле та яскраве, що у вчителя завжди є водичка та снеки, які можна пожувати до приходу батьків, що там він не один, а з друзями та однокласниками.

Під час наступної зустрічі, я запитала, чи є в нього іграшки або речі, які він обожнює або ті з якими він відчувається впевнено. І він розкрив мені секрет, що має м'який літак з яким спить.

Lyzeum Nr. 2, Irpin, Gebiet Kyjiw

Svitlana Merkulova

Wenn man eine Gruppe von Kindern in den Schutzraum bringen muss, aber eines von ihnen sich weigert, weint und nicht gehen kann, ist das eine enorme Belastung, sowohl für das Kind als auch für mich. In dieser Situation war es wirklich schwierig, ruhig zu bleiben und richtig zu handeln.

Weinend kam der Junge schließlich doch in den vorgesehenen Teil des Gebäudes, aber dort machte er sich große Sorgen, ob seine Eltern ihn abholen könnten und ob es ihnen gut gehe.

Die Eltern kamen erstaunlich schnell und durch das Gespräch mit ihnen erfuhr ich, dass der Junge in seiner Heimatstadt während der Beschüsse mehrere Stunden im Keller verbracht hatte, während er die Explosionen hörte. Sein Vater war in diesen Momenten nicht immer bei ihm, da er Lebensmittel und Medikamente besorgen musste. Deshalb hat das Kind heute nicht nur Angst vor dem Schutzraum selbst, sondern auch davor, dass ihn von dort niemand abholen könnte.

Wir begannen, gemeinsam mit den Eltern zu arbeiten. Zu Hause erklärten sie ihm immer wieder, dass sie ihn im Notfall schnell abholen könnten. Ich wiederum organisierte für den Jungen Treffen im Ressourcenraum unseres Lyzeums. Wir sprachen über seine Lieblingsbeschäftigungen, malten und bastelten und allmählich führte ich ihn dazu, über seine Gefühle zu sprechen. Er erzählte, dass ihn der Schutzraum an den Keller erinnere, in dem er sich „einsam und hilflos“ gefühlt habe.

Beim nächsten Treffen sprachen wir über Angst. Ich erklärte ihm, dass Angst eine normale Reaktion unseres Körpers auf Gefahr ist. Wir redeten darüber, dass der Schutzraum in der Schule hell und freundlich ist, dass die Lehrkraft immer Wasser und Snacks dabei hat, um die Zeit bis zum Eintreffen der Eltern zu überbrücken, und dass er dort nicht allein ist, sondern mit Freund:innen und Mitschüler:innen.

Ми домовились з батьками та класним керівником, що він зможе брати цю іграшку з собою в школу, щоб вона допомагала йому почуватись комфортніше в укритті.

Ще декілька тривог та походів до укриття були важкими для нього, але з іграшкою та цукеркою від класного керівника за відвагу, він спокійніше заходив та сидів в укритті до приходу мами. Зараз він збирається одним з найперших в укриття, оскільки тепер знає, що це є безпечне місце.

Петропавлівський Ліцей №2, Дніпропетровська Область

Ольга Цимбал

Хотілось би поділитись однією особливою історією дівчинки-підлітка. Сім'я дитини для мене близька.

Перші зміни в психоемоційному стані дитини почали помічати коли найстарший брат пішов захищати Україну. Важке поранення брата, постійні стресові стани в батька спонукали до невиліковного захворювання. Хвороба дуже швидко забрала життя тата дитини. Для дівчинки не стало того хто вважав її найкращою донечкою в цілому світі. Мама також перебуваючи в важкому емоційному стані після хвороби та смерті чоловіка, не змогла надати психологічну допомогу своїй доні, а можливо вона й не знала як це зробити.

Дівчинка повністю закрилась, вона перестала спілкуватись, не хотіла щоб її хтось бачив. З своєї кімнати виходила дуже рідко, а коли виходила, вдягала захисну маску, таку як ми носили під час карантинних заходів. На уроки долучалась (дистанційне навчання), але не відповідала. Мама на тілі дитини помітила порізи, дівчинка навмисне пошкоджувала собі руки. Бачачи цю ситуацію, я запропонувала свою допомогу.

Спершу дитина майже не говорила зі мною, можна було почути тільки «так» чи «ні». На наступних зустрічах дівчинка поступово почала відкриватись. Першим успіхом було те, що вона забула про захисну маску та стала більше спілкуватись з рідними.

Später fragte ich ihn, ob er ein Spielzeug oder einen Gegenstand habe, der ihm besonders wichtig ist oder ihm Sicherheit gibt. Da vertraute er mir an, dass er ein Plüschflugzeug habe, mit dem er auch schläft.

Gemeinsam mit den Eltern und der Klassenlehrerin vereinbarten wir, dass er dieses Flugzeug mit in die Schule nehmen darf, damit es ihm hilft, sich im Schutzraum wohler zu fühlen.

Einige der folgenden Alarme und Gänge in den Schutzraum waren für ihn noch schwierig, aber mit dem Flugzeug in der Hand und einer kleinen Süßigkeit von der Klassenlehrerin „für seinen Mut“ ging er schon ruhiger hinein und blieb dort, bis seine Mutter kam.

Heute gehört er zu den Ersten, die sich in den Schutzraum begeben, denn jetzt weiß er: Das ist ein sicherer Ort.

Lyzeum Nr. 2, Petropawliwka, Gebiet Dnipropetrowsk

Olha Tsymbal

Ich möchte eine besondere Geschichte über ein Mädchen im Teenageralter teilen. Die Familie dieses Kindes ist mir persönlich sehr nah.

Die ersten Veränderungen im psychisch-emotionalen Zustand des Mädchens zeigten sich, als ihr ältester Bruder in den Krieg zog, um die Ukraine zu verteidigen. Eine schwere Verwundung des Bruders und die ständige Anspannung des Vaters führten schließlich zu einer unheilbaren Krankheit. Diese Krankheit nahm ihm rasch das Leben. Für das Mädchen bedeutete das den Verlust des Menschen, der sie stets als die beste Tochter der Welt betrachtete.

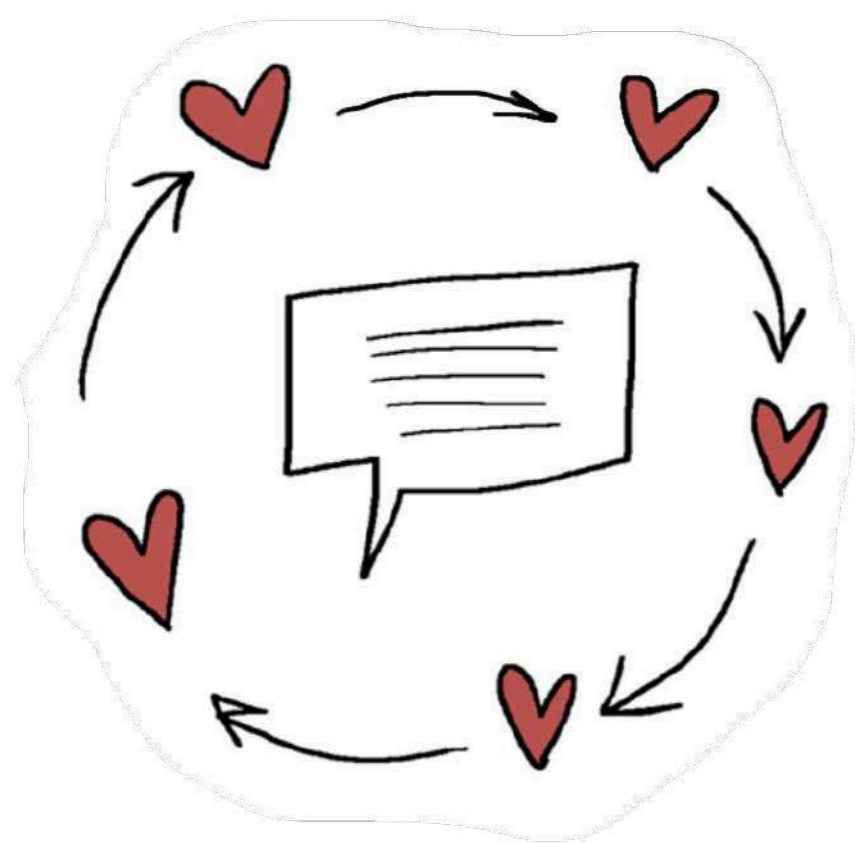
Die Mutter, selbst in tiefer seelischer Erschöpfung nach der Krankheit und dem Tod ihres Mannes, war nicht in der Lage, ihrer Tochter psychologische Unterstützung zu geben. Vielleicht wusste sie auch einfach nicht, wie.

Das Mädchen verschloss sich völlig. Sie wollte mit niemandem sprechen, wollte nicht gesehen werden. Sie verließ ihr Zimmer

Поступово, обговорюючи свої вподобання, захоплення, мрії, дитина стала почуватися краще. Разом з дівчинкою ми створили різнокольорову абетку ресурсів, працювали з ментальними картами, використовувала техніку заземлення та елементи арт-терапії.

Однією з моїх порад мамі була порада тимчасово змінити обстановку. Вона дослухалась, й разом з донечкою поїхала на відпочинок в Карпати. Після подорожі дівчинка помітно змінилась. В дитини засяяли очі, з'явилась зацікавленість до життя. Вона почала себе «шукати», захотіла змінити колір волосся та стиль одягу. Мамі я говорила щоб не сварила, не забороняла та не перешкоджала її вподобанням. Вона знайшла собі однодумців, спілкується, виходить на прогулянки. Дівчинка почала посміхатись.

Зміни помітні, мама радіє за свою дитину. Та все ж ми крокуємо далі. Планую продовжувати спілкуватись та підтримувати цю родину.



nur selten und trug dabei eine Schutzmaske, wie während der Pandemie. Sie nahm zwar am Online-Unterricht teil, antwortete aber auf keine Fragen. Eines Tages bemerkte die Mutter Schnittverletzungen an ihren Armen: Das Mädchen hatte sich selbst verletzt. Als ich von der Situation erfuhr, bot ich meine Hilfe an.

Anfangs sprach sie kaum mit mir, antwortete nur mit „ja“ oder „nein“. Doch nach einigen Treffen begann sie, sich langsam zu öffnen. Der erste Fortschritt war, dass sie die Maske ablegte und wieder mehr mit ihrer Familie sprach. Schritt für Schritt, während wir über ihre Interessen, Hobbys und Träume sprachen, verbesserte sich ihr Zustand.

Gemeinsam erstellten wir ein buntes „Alphabet der Ressourcen“, arbeiteten mit Mindmaps, nutzten Erdungstechniken und Elemente der Kunsttherapie.

Einer meiner Ratschläge an die Mutter war, vorübergehend die Umgebung zu wechseln. Sie hörte darauf und fuhr mit ihrer Tochter in die Karpaten. Nach dieser Reise veränderte sich das Mädchen deutlich: Ihre Augen begannen wieder zu leuchten, sie zeigte neues Interesse am Leben. Sie wollte sich selbst neu entdecken, ihre Haarfarbe und ihren Kleidungsstil verändern. Ich bat die Mutter, sie dafür nicht zu tadeln oder einzuschränken. Das Mädchen fand Gleichgesinnte, begann wieder rauszugehen und zu lächeln.

Die positiven Veränderungen sind sichtbar und die Mutter freut sich über die Entwicklung ihrer Tochter. Doch wir gehen den Weg weiter, ich plane, weiterhin mit der Familie in Kontakt zu bleiben und sie zu unterstützen.

Дніпровська Гімназія №37, Дніпро

Вікторія Вдовіна

Завдяки методу травмапедагогіки вдалося покращити адаптацію учнів першого класу до навчання.

Особливо хотіла б звернути увагу на дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються в цих класах, і до яких потрібен особливий підхід.

Так, наприклад, видно результат у дівчинки М. 6 років, яка на перших тижнях не могла ні з ким спілкуватись, відбувались постійні істерики та бажання бути тільки біля мами. Зараз спостерігаю, що дитина більш спокійна, контактує з однолітками, бере активну участь в житті класі, психологічних заняттях.

На перших тижнях вона намагалась триматись поруч тільки з однією однокласницею, тепер вона грає у спільні ігри на перервах, намагається спілкуватись з іншими.

Також, один хлопчик Д. 7 років на початку не міг взагалі контролювати свої емоції, мав спалахи гніву, складно було всидіти на занятті, взаємодіяти з іншими. Зараз є хоч і маленькі, але успіхи, до кінця заняття він зберігає зацікавленість, підвищилась його витривалість, малюнки стали складними та креативними. Під час вправ хлопець дає зворотній зв'язок, ділиться думками, слідує інструкції, працює в групі.

Мене захоплює, як діти розкривають свої таланти та здібності, стають впевненішими. Наприклад, працюючи з ігровим парашутом, вони навчаються працювати командою, підтримувати один одного. Картки та м'ячики стали у пригоді для розвитку емоційного інтелекту.

Через прості вправи учні навчаються розуміти себе та інших, підвищувати свою стресостійкість, краще реагувати в складних чи кризових ситуаціях.

Gymnasium Nr. 37, Dnipro

Vdovina Viktoriia

Dank der Anwendung traumapädagogischer Methoden konnte die Anpassung der Erstklässler:innen an den Schulalltag deutlich verbessert werden.

Besondere Aufmerksamkeit galt dabei Kindern mit sonderpädagogischem Förderbedarf, die in diesen Klassen lernen und einen besonders sensiblen, individuellen Ansatz benötigen.

Ein Beispiel ist das Mädchen M., 6 Jahre alt. In den ersten Wochen konnte sie mit niemandem sprechen, hatte häufig Wutausbrüche und wollte ausschließlich bei ihrer Mutter bleiben. Jetzt ist sie viel ruhiger, kommuniziert mit ihren Mitschüler:innen und nimmt aktiv am Klassenleben und an psychologischen Übungen teil. Während sie sich anfangs nur in der Nähe eines bestimmten Mädchens aufhielt, spielt sie heute in der Pause gemeinsam mit anderen Kindern und sucht aktiv den Kontakt.

Auch bei einem Jungen, D., 7 Jahre alt, sind Fortschritte sichtbar. Zu Beginn konnte er seine Emotionen kaum kontrollieren, hatte Wutausbrüche und Schwierigkeiten, während des Unterrichts ruhig zu bleiben oder mit anderen zu interagieren. Heute gibt es, wenn auch kleine, aber stabile Erfolge: Er bleibt bis zum Ende der Stunde konzentriert, zeigt mehr Ausdauer, seine Zeichnungen sind komplexer und kreativer geworden. Während der Übungen gibt er Rückmeldungen, teilt Gedanken, befolgt Anweisungen und arbeitet in Gruppen mit.

Ich bin begeistert zu sehen, wie die Kinder ihre Talente und Fähigkeiten entfalten und mehr Selbstvertrauen gewinnen. Zum Beispiel lernen sie beim Spielen mit dem Schwungtuch, als Team zu agieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Gefühlskarten und kleine Bälle erwiesen sich als hilfreiche Werkzeuge zur Förderung der emotionalen Intelligenz.

Durch einfache Übungen lernen die Schülerinnen, sich selbst und andere besser zu verstehen, ihre Stressresistenz zu stärken

Приємно, що після занять діти розповідають про вправи друзям, батькам.

Не раз пригадувала фразу «стабільні дорослі – стабільні діти». Своїм прикладом ми можемо показати, що вправи дійсно дієві.

Біляївський Ліцей №2, Одеська Область

Антоніна Курдогло, Наталя Кліменко

Повернувшись з Варшави, ми з колегою активно почали впроваджувати отримані знання на практиці. В нашому ліцеї навчаються досить багато дітей з ООП, з яким тісно співпрацюють асистенти вчителів. Вони для цих учнів є не тільки помічниками у навчанні, а й психологами, порадиниками. Тому вирішено було провести перший тренінг з асистентами вчителів. Потім долучилися вчителі.

Пані Марія (ім'я змінено), 45 років. Вчитель математики, ВПО з Донецької області. Так сталося, що на початку навчального року у нас звільнилася вчитель математики і мені терміново довелося шукати нового вчителя. Я зателефонувала та запросила пані Марію на розмову. Я побачила, що вона була дезорієнтована, розгублена і пригнічена, мала страх перед майбутнім. Вона повідомила, що хоче працювати, але через свій емоційний стан не знає, чи зможе це робити якісно. Перше, що я зробила, — це уважно її вислухала. Без оцінок чи порад я дозволила пані Марії висловити всі свої страхи і сумніви. Це стало для неї емоційним виходом і можливістю розкласти свої почуття «по полицках». Далі я розповіла їй про проєкт «Травмопедагогіка для українських шкіл» і запропонувала їй регулярні зустрічі. Пані Марія навчилася різних дихальних вправ, які допомогли їй у стані сильного стресу, особливо під час повітряних тривог. Опрацювали вправи на заземлення, метелик, роботу з ментальними картками. Також Пані Надія відвідала наші декілька тренінгів з колегами. Поступово вона навчилася дивитися на свої труднощі не як на безвихідь, а як на етап життя, що обов'язково мине і відкриє нові можливості. Ця історія показує, як допомога у стресовій ситуації може перетворитися на історію успіху за рахунок простої людяності.

und in schwierigen oder Krisensituationen angemessener zu reagieren. Besonders schön ist, dass die Kinder nach dem Unterricht ihren Freund:innen und Eltern von den Übungen erzählen.

Ich erinnere mich dabei oft an den Satz: „Stabile Erwachsene - stabile Kinder.“ Durch unser eigenes Beispiel zeigen wir, dass diese Übungen wirklich wirksam sind.

Lyzeum Nr. 2, Biliajiwka, Gebiet Odesa

Antonina Kurdohlo, Natalia Klimenko

Nach unserer Rückkehr aus Warschau begannen meine Kollegin und ich, das erworbene Wissen aktiv in die Praxis umzusetzen. In unserem Lyzeum lernen viele Kinder mit besonderen Bildungsbedürfnissen, mit denen die Lehrer:innen und Assistent:innen eng zusammenarbeiten. Sie sind nicht nur Hilfskräfte im Unterricht, sondern auch Psycholog:innen und Berater:innen. Daher entschieden wir uns, das erste Training mit den Assistent:innen durchzuführen. Danach nahmen auch die Lehrer:innen teil.

Maria (Name geändert), 45 Jahre, Mathematiklehrerin, Binnenvertriebene aus dem Gebiet Donezk. Zu Beginn des Schuljahres wurde die Stelle der Mathematiklehrkraft frei und ich musste dringend eine neue Lehrkraft finden. Ich rief Maria an und lud sie zu einem Gespräch ein. Ich bemerkte, dass sie desorientiert, verunsichert und niedergeschlagen war und Angst vor der Zukunft hatte. Sie teilte mir mit, dass sie arbeiten wolle, aber aufgrund ihres emotionalen Zustands nicht sicher war, ob sie dies gut tun könne. Das Erste, was ich tat, war, ihr aufmerksam zuzuhören. Ohne zu urteilen oder Ratschläge zu geben, ließ ich Maria all ihre Ängste und Zweifel äußern. Das war für sie ein emotionaler Ausweg und eine Möglichkeit, ihre Gefühle zu ordnen. Danach erzählte ich ihr von dem Projekt „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“ und schlug

Іноді для того, щоб допомогти людям, не потрібно бути фахівцем. Достатньо просто бути поруч і дати можливість іншій людині відчувати, що вона є потрібною.

Харківський Ліцей 46, Харків

Світлана Кліменко

«Повітряна тривога!» Всім нам, що знаходяться на території України, відомий цей звук. Але реагуємо ми на гучні звуки по-різному: і з часом, і емоційно, і ментально.

В кожному класі є діти або дитина, які(а) миттєво реагують(є) на звук повітряної тривоги. Цьогоріч до нашого класу прийшла новенька одинадцятирічна дівчинка – Даринка (ім'я змінено). Привітна, доброзичлива, відкрита до спілкування. На уроках – активна, кмітлива, старанна. Та все водночас змінилося, коли пролунала повітряна тривога. Дівчинка вмить перетворилася у «соляний стовбур».

Перш за все, того разу не залишала Даринку саму, постійно повторювала їй: «Я поряд. Я дбаю про твою безпеку. Тривога скоро мине», тримала її рученята в своїх та відігрівала власним диханням, обіймала за плечі та погладжувала спинку легкими рівномірними рухами. Через деякий час з грудей дівчинки вирвався протяжний видих, її дихання вирівнялось, і тіло розслабилось. Перша перемога!

Наступного дня підготувала заняття для всього класу «Самопоміч під час повітряної тривоги». Дії: правило двох стін, безпечне місце в приміщенні тощо знали всі. А от інформація про різне реагування нашого організму на стресові події виявилася новою. Досліджували всім класом, хто як реагує, що відбувається з тілом, думками, емоціями. Спочатку Даринка не брала участі. Потім почала говорити і про себе. Ще одна перемога! Наприкінці пролунало запитання: «А чи можна з цим щось зробити?» І замість одного запланованого заняття, підготувала ще два практичних, але з інтервалом 3 дні, щоб діти

regelmäßige Treffen vor. Maria lernte verschiedene Atemübungen, die ihr in stressigen Situationen, besonders während der Luftalarmwarnungen, halfen. Wir arbeiteten an Erdungsübungen, der „Schmetterling“-Übung und an mentalen Karten. Außerdem besuchte Frau Maria mit ihren Kolleg:innen mehrere unserer Trainings. Allmählich lernte sie, ihre Schwierigkeiten nicht als Ausweglosigkeit zu betrachten, sondern als eine Lebensphase, die vorübergehen und neue Möglichkeiten eröffnen wird.

Diese Geschichte zeigt, wie Unterstützung in einer stressigen Situation durch einfache Menschlichkeit zu einer Erfolgsgeschichte werden kann. Manchmal muss man kein Experte sein, um zu helfen. Es reicht, einfach da zu sein und der anderen Person das Gefühl zu geben, gebraucht zu werden.

Lyzeum Nr. 46, Charkiw

Svitlana Klimenko

„Luftalarm!“, dieser Klang ist allen bekannt, die in der Ukraine leben. Doch wir alle reagieren unterschiedlich auf laute Geräusche: zeitlich, emotional und mental.

In jeder Klasse gibt es Kinder, die sofort und heftig auf das Signal des Luftalarms reagieren. In diesem Schuljahr kam ein neues Mädchen in unsere Klasse: Darinka (Name geändert), elf Jahre alt. Freundlich, hilfsbereit, offen für Kommunikation. Im Unterricht war sie aktiv, intelligent und fleißig. Doch alles änderte sich in dem Moment, als der Luftalarm ertönte. Das Mädchen erstarrte buchstäblich „wie eine Salzsäule“.

Zunächst ließ ich Darinka in dieser Situation nicht allein. Ich wiederholte immer wieder beruhigend: „Ich bin bei dir. Ich Sorge für deine Sicherheit. Der Alarm geht gleich vorbei.“ Ich hielt ihre kleinen Hände in meinen, wärmte sie mit meinem Atem, legte meinen Arm um ihre Schultern und streichelte ihren Rücken mit sanften, gleichmäßigen Bewegungen. Nach einiger Zeit entwich

могли набути навичок стресостійкості.

Таким чином, завдяки проєкту «Травмапедагогіка для українських шкіл» спільними зусиллями ми повернули дівчинці віру в те, що вона може впоратися із складними ситуаціями, озброїли її навичками, які вона може використовувати протягом життя.



Котелевський Ліцей №4, Полтавська Область

Олена Колос-Магіліна

Моя історія про колежанку, яка відправила чоловіка на війну.

Всі розуміють, як важко солдатам на фронті. Разом з тим суспільство схильне применшувати переживання родини воїна, яка знаходиться в стані постійного очікування. Часто ми чуємо голоси порадників: «Візьми себе в руки», «Ти повинна бути сильною». Та по факту родина переживає складні емоції, з якими впоратися самотужки інколи дуже непросто.

ein tiefer Seufzer aus ihrer Brust, ihr Atem wurde gleichmäßiger, und der Körper entspannte sich. Ein erster Sieg!

Am nächsten Tag bereitete ich für die ganze Klasse eine Unterrichtsstunde mit dem Thema „Selbsthilfe während eines Luftalarms“ vor. Die praktischen Hinweise: die Zwei-Wände-Regel, sicherer Ort im Gebäude usw. waren allen bekannt. Doch die Information darüber, wie unterschiedlich unser Körper auf Stress reagiert, war für viele neu. Gemeinsam mit der Klasse untersuchten wir, wie jeder reagiert, was im Körper, in den Gedanken und in den Gefühlen geschieht.

Zunächst beteiligte sich Darinka nicht. Doch Schritt für Schritt begann sie, auch über sich selbst zu sprechen. Ein weiterer Sieg! Am Ende kam die Frage: „Kann man denn etwas dagegen tun?“ und anstelle der einen geplanten Stunde bereitete ich zwei weitere praktische Einheiten vor, jeweils im Abstand von drei Tagen, damit die Kinder die erlernten Stressbewältigungstechniken festigen konnten.

So gelang es uns dank des Projekts „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“, dem Mädchen das Vertrauen zurückzugeben, dass sie schwierige Situationen bewältigen kann und sie mit Fähigkeiten auszustatten, die ihr ihr ganzes Leben lang helfen werden.

Lyzeum Nr. 4, Kotelwa, Gebiet Poltawa

Olena Kolos-Mahilina

Meine Geschichte handelt von einer Kollegin, die ihren Ehemann an die Front verabschiedet hat. Alle wissen, wie schwer es für die Soldaten an der Front ist. Gleichzeitig neigt die Gesellschaft dazu, die Gefühle der Familien der Soldaten zu unterschätzen. Das sind jene Menschen, die sich in einem Zustand ständiger Erwartung und Anspannung befinden. Oft hört man Ratschläge wie: „Reiß dich zusammen“ oder „Du musst stark sein“. Doch in Wirklichkeit erlebt die Familie eine Vielzahl intensiver

Анна (ім'я змінене) постійно плакала, перестала спати. У неї з'явилася образа на дітей, які більш спокійно переживали цю ситуацію. Жінка не могла сконцентруватися на звичних побутових речах та роботі. Будь-яка згадка про чоловіка викликала новий напад плачу. Для виведення жінки з цього стану ми застосували протокол ЯАЛОМ та домоглися того, що вона перестала плакати і зрозуміла, що потрібно продовжувати жити далі в нових умовах. Дуже допомогла «точка підтримки». Насправді результат був миттєвим, що дійсно вражає. Потім на груповому тренінгу попрацювали з дихальними техніками, а також практика «Цілюща енергія», під час яких Анна навчилася заспокоювати себе самостійно.

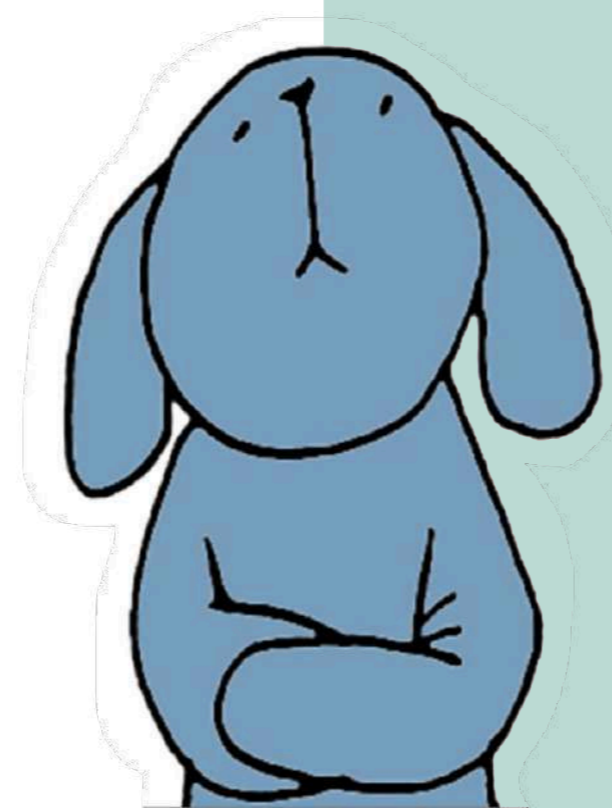
На тренінгу у Варшаві мені особисто допомогла арт-терапія. Вона стала в нагоді і з моєю колежанкою. Відтепер мій кабінет є місцем, де можна прийти і зробити собі перезавантаження. Тепер жінка успішно використовує арт-терапію для відновлення ресурсу, а також працює в цьому напрямку з дітьми (як власними, так і зі своїми учнями). «Я ніколи не думала, що це може так спрацювати!» - ділиться Анна.

Загалом історія має позитивне продовження. Анна пише магістерську роботу, записала доньок на кілька творчих гуртків. Вона стала впевненішою, стабільнішою. Успішно проводить руханки з дітьми на перервах. А головне – вона змінила свою позицію з «жінки в постійному чеканні» на «жінку, яка сильна в своїй надії».

Emotionen, mit denen allein fertigzuwerden oft kaum möglich ist. Anna (Name geändert) weinte ständig und konnte nicht mehr schlafen. Sie fühlte sich von ihren Kindern verletzt, die die Situation scheinbar ruhiger hinnahmen. Die Frau konnte sich weder auf Alltagsaufgaben noch auf ihre Arbeit konzentrieren. Jede Erwähnung ihres Mannes führte zu einem neuen Weinanfall. Um sie aus diesem Zustand zu holen, wendeten wir das JAHALOM-Protokoll an. Dadurch gelang es, die ständigen Tränen zu stoppen und ihr zu helfen zu erkennen, dass sie trotz der neuen Lebensumstände weitermachen kann. Besonders hilfreich war die sogenannte „Stütze-Punkt“-Übung. Das Ergebnis war tatsächlich erstaunlich schnell spürbar.

In einem anschließenden Gruppentraining arbeiteten wir mit Atemtechniken und der Übung „Heilende Energie“, durch die Anna lernte, sich selbst zu beruhigen.

Mir persönlich hatte während einer Schulung in Warschau die Kunsttherapie sehr geholfen. Und auch bei meiner Kollegin erwies sie sich als äußerst wirksam. Seither ist mein Büro ein Ort geworden, an den man kommen kann, um sich zu regenerieren. Anna nutzt nun regelmäßig Kunsttherapie, um ihre inneren Ressourcen zu erneuern und arbeitet auch mit Kindern auf diese Weise, sowohl mit ihren eigenen als auch mit ihren Schüler:innen. „Ich hätte nie gedacht, dass das so wirken kann!“, erzählt Anna. Insgesamt hat die Geschichte eine positive Fortsetzung gefunden. Anna schreibt derzeit ihre Masterarbeit, hat ihre Töchter in mehrere kreative Kurse eingeschrieben und wirkt nun deutlich selbstbewusster und gefestigter. Sie organisiert Bewegungsübungen mit den Kindern während der Schulpausen. Und das Wichtigste: Sie hat ihre Rolle verändert: von einer Frau im ständigen Warten hin zu einer Frau, die stark in ihrer Hoffnung ist.



Лозівський Ліцей №10, Харківська Область

Оксана Кочерга

Пані Людмилі (ім'я змінено) 62, вона класна керівниця 11 класу, а ще мама та бабуся харків'ян із Салтівки. Відсоток виснаження на початок занять був 80 (показала вправа «Моя батарейка»). Перший тренінг про ресурси пройшов бурхливо для неї: «Радість?! під час війни?» Під час дистанційної роботи до початку другої зустрічі пані Людмила кілька разів зверталася за консультаціями щодо дихальних вправ, вправ на заземлення, роботи з тестом BASIC PH, технік миттєвої допомоги, джерел ресурсності. Ділилася, що почала практикувати деякі техніки з учнівством (онлайн) та своїми рідними. А тепер її історія Успіху!

Супроводжувала своїх випускників і випускниць до пункту проведення НМТ. Дорогою діти ділилися своїми переживаннями, говорили про свій напружений психоемоційний стан... Ось уже пункт НМТ поруч, загула сирена і просто над ними збили... Хтось із юнацтва закричав, хтось сів на траву стадіону, хтось побіг, став плакати.

«План дій з'явився просто перед очима. Я зразу зрозуміла як приведу всіх до тями», – ділиться пані Людмила. «Я стала, широко розставивши ноги, і своїм «монументальним» голосом почала промовляти: «Піді мною земля, наді мною небо, а тут є ми – учні десятої школи». Дивлюся – всі мої поруч, твердо стоять на ногах і повторюють за мною. Потім ще й дихальну вправу зробили. Інші групи дітей із супроводжуваними були вже в укритті пункту НМТ, а нам важливо було «відпрацювати» саме там, на стадіоні, де щойно було так гучно й страшно...» (цитата пані Людмили).

Коли підбивали підсумки результативності участі у НМТ з різних предметів, то результати з історії України виявилися найвищими, ще й один учень отримав 200 балів (єдиний у нашій громаді)!

Lyzeum Nr. 10, Losowa, Gebiet Charkiw

Oksana Kocherha

Liudmyla (Name geändert) ist 62 Jahre alt. Sie ist Klassenlehrerin der 11. Klasse und außerdem Mutter und Großmutter von Charkiwer:innen aus dem Stadtteil Saltiwka. Zu Beginn des Trainings lag ihr Erschöpfungsgrad laut der Übung „Meine Batterie“ bei 80 %. Das erste Training zum Thema Ressourcen war für sie eine große emotionale Herausforderung: „Freude?! Während des Krieges?“

Während der Online-Arbeit zwischen den ersten beiden Sitzungen wandte sich Liudmyla mehrmals mit Fragen zu Atemübungen, Erdungstechniken, der Arbeit mit dem BASIC PH-Test, Methoden der Soforthilfe und Quellen der inneren Kraft an die Trainerin. Sie berichtete, dass sie einige dieser Techniken bereits mit ihren Schüler:innen (online) und Familienmitgliedern ausprobiert hatte.

Und hier ist ihre Erfolgsgeschichte.

Liudmyla begleitete ihre Abschlussklasse zum Prüfungsort des Nationalen Mehrfächer-Tests (NMT). Auf dem Weg dorthin sprachen die Jugendlichen über ihre Sorgen und den hohen psychischen Druck, den sie verspürten. Als sie das Gelände erreichten, ertönte plötzlich der Luftalarm und direkt über ihnen wurde ein Flugobjekt abgeschossen. Einige Schüler:innen schrien auf, andere setzten sich auf das Gras des Stadions oder begannen zu weinen.

„Der Handlungsplan erschien mir direkt vor Augen. Ich wusste sofort, wie ich alle wieder zur Ruhe bringen würde“, erzählt Liudmyla. „Ich stellte mich breitbeinig hin und begann mit meiner ‚monumentalen‘ Stimme zu sprechen: ‚Unter mir ist die Erde, über mir ist der Himmel und hier sind wir - die Schüler:innen der zehnten Schule.‘ Ich sehe: alle meine Schüler:innen stehen neben mir, fest auf den Beinen und wiederholen meine Worte. Danach machten wir noch eine Atemübung. Die anderen Gruppen waren bereits im

Загальцівський Ліцей, Київська Область

Людмила Рибченко

Травмаінформовані педагоги, Лариса та Олександра (імена змінено), працювали з чотирнадцятирічним Артемом (ім'я змінено), який пережив утрату одного з батьків під окупації села у 2022 році. Після трагедії Артем закрився в собі, перестав проявляти інтерес до навчання, у нього погіршилася успішність, а спілкування з однолітками та друзями стало відчуженим і агресивним.

Лариса, як травмаінформований педагог, розуміла, що ключ до допомоги Артемові лежить у поетапній роботі з його емоціями та переживаннями. Для цього травмапедагогиня використала кілька важливих інструментів: побудувала довірливий та безпечний простір. Лариса не змушувала Артема говорити про свої почуття, вона спершу створила безпечне середовище, де учень міг би відчувати, що його приймають таким, як він є. Під час перших зустрічей вона не тиснула на нього, а намагалася вибудувати довіру, вислуховуючи його без осуду.

Педагогиня та учень працювали разом над візуальною картою емоцій, де хлопець міг позначати свої емоційні реакції на різні ситуації та події. Це дало йому змогу зрозуміти, що його гнів і відчуженість – це прояв глибокої скорботи, яку він раніше не вмів висловити.

Педагогиня навчила Артема технік дихання та м'язової релаксації, які допомагали йому контролювати свою агресію в моменти сильних емоційних спалахів. Це знизило кількість конфліктних ситуацій у закладі. Аби допомогти Артемові налагодити стосунки з однолітками, педагогиня інтегрувала принципи соціально-емоційного навчання у роботу з класом. Разом вони вчилися розуміти емоції одне одного, будувати емпатію та підтримувати одне одного у складні моменти. Це допомогло Артемові поступово повернутися до соціального життя та відчувати підтримку від своїх друзів та однокласників.

Schutzraum des Prüfungszentrums, aber für uns war es wichtig, genau dort, auf dem Stadion, wo es eben noch so laut und beängstigend war, das Erlebte zu verarbeiten.“ (Zitat von Liudmyla).

Als später die Ergebnisse des Nationalen Mehrfächer-Tests in verschiedenen Fächern ausgewertet wurden, stellte sich heraus, dass die Leistungen im Fach Geschichte der Ukraine die höchsten waren und einer der Schüler erreichte sogar die Höchstpunktzahl von 200 (der einzige in der gesamten Gemeinde).

Lyzeum, Sahalzi, Gebiet Kyjiw

Liudmyla Rybchenko

Die traumainformierten Pädagog:innen Larysa und Oleksandra (Namen geändert) arbeiteten mit dem vierzehnjährigen Artem (Name geändert), der während der Besetzung seines Dorfes im Jahr 2022 den Verlust eines Elternteils erlebt hatte. Nach dieser Tragödie zog sich Artem völlig in sich zurück, verlor das Interesse am Lernen, seine schulischen Leistungen verschlechterten sich und sein Umgang mit Gleichaltrigen und Freund:innen wurde distanziert und aggressiv.

Larysa, als traumainformierte Pädagogin, verstand, dass der Schlüssel zur Unterstützung von Artem in einer schrittweisen Arbeit mit seinen Gefühlen und Erlebnissen lag. Sie setzte dabei mehrere zentrale Instrumente der Traumapädagogik ein: Sie schuf einen vertrauensvollen und sicheren Raum. Larysa drängte Artem nicht, über seine Gefühle zu sprechen, sondern sorgte zunächst für eine Atmosphäre, in der der Junge sich angenommen fühlen konnte - so, wie er war. Während der ersten Treffen übte sie keinen Druck aus, sondern baute durch geduldiges Zuhören ohne Bewertung ein Vertrauensverhältnis auf.

Gemeinsam arbeiteten die Pädagogin und der Schüler an einer visuellen „Emotionskarte“, auf der Artem seine emotionalen



**Спеціалізована Загальноосвітня Школа №5
Ім. Л.І.Бугаєвської, Горішні Плавні, Полтавська Область**

Дарія Немченко

У 7-А класі школи, де я працюю соціальним педагогом, є учень Сергій (ім'я змінено), якому 14 років. Хлопець завжди був дуже активним, захоплювався технікою та механікою, але після того, як його родина пережила труднощі через евакуацію з прифронтової зони, його поведінка значно змінилася. Сергій став частіше виявляти агресію, погіршилася його успішність у навчанні, він почав конфліктувати з однокласниками та вчителями.

Я виявила, що зміни в його поведінці пов'язані не тільки з адаптацією до нових умов навчання після евакуації, а й зі

Реакціями на різні ситуації та події, які він міг позначити. Таким чином він зрозумів, що його гнів і відстороненість насправді були виразами глибокої туги, яку він раніше не міг висловити.

Лариса допомогла Артему навчитися дихальним і м'язово-напружувальним технікам, які допомогли йому контролювати свою агресію в моменти сильної емоційної напруги. Це привело до помітного зменшення конфліктів у школі.

Щоб допомогти Артему знову встановити кращі стосунки з ровесниками, педагогиня інтегрувала принципи соціально-емоційного навчання у свою роботу з класом. Разом з дітьми вони вчилися розуміти емоції інших, розвивати емпатію та підтримувати один одного в складні моменти.

Це допомогло Артему поступово повернутися до соціального життя та знову відчути підтримку своїх друзів і однокласників.

**Спеціалізована Загальноосвітня Школа №5,
Горішні Плавні, Полтавська область**

Дарія Немченко

У класі 7-А школи, де я працюю соціальною педагогинєю, є учень Сергій (ім'я змінено), якому 14 років. Хлопець завжди був дуже активним, захоплювався технікою та механікою, але після того, як його родина пережила труднощі через евакуацію з прифронтової зони, його поведінка значно змінилася. Сергій став частіше виявляти агресію, погіршилася його успішність у навчанні, він почав конфліктувати з однокласниками та вчителями.

Я виявила, що зміни в його поведінці пов'язані не тільки з адаптацією до нових умов навчання після евакуації, а й зі

стресом, спричиненим пережитим досвідом. Усі спроби вчителів і психолога розв'язати ситуацію стикалися з однією проблемою – він не міг або не хотів відкритися.

Вирішила застосувати методи травмапедагогіки, я мала глибше зрозуміти внутрішній стан Сергія. Тому впровадила для нього індивідуальні заняття, які включали техніки зниження стресу: дихальні вправи, арт-терапію, релаксацію та прості завдання на довіру і співпрацю. На кожному занятті ми обговорювали його почуття, намагаючись разом знайти слова для того, що він переживав. Часто, коли хлопчик починав розповідати про свій досвід, я допомагала йому осмислити ці почуття і знайти шляхи, як із ними впоратися. Паралельно впровадила в класі методи соціальної підтримки, такі як обговорення групових завдань і колективних проєктів, аби Сергій міг відчувати себе частиною колективу. Я також давала йому спеціальні завдання, що допомагали проявити творчі здібності, одночасно підтримуючи його в складних моментах через позитивні відгуки. Також я почала вводити в групові заняття вправи на розвиток емоційного інтелекту, що давало можливість Сергієві та його однокласникам зрозуміти, що кожен має право на свої емоції та переживання. Через кілька тижнів індивідуальної роботи помітила перші позитивні зміни: хлопчик став менш агресивним, проявив більше терпимості до однокласників та почав довіряти мені.

Під час одного з наших сеансів він сказав: «Я не знаю, що сталося, але я більше не відчуваю, що весь світ проти мене».



zusammenhängen, sondern auch mit dem Stress, der durch die erlebten Ereignisse ausgelöst worden war. Alle Versuche der Lehrkräfte und der Schulpsychologin, die Situation zu lösen, scheiterten zunächst an einem Punkt: Serhij konnte oder wollte sich nicht öffnen.

Ich beschloss, Methoden der Traumapädagogik anzuwenden, um den inneren Zustand des Jungen besser zu verstehen. Ich führte für ihn individuelle Sitzungen ein, die Stressabbau-Techniken beinhalteten: Atemübungen, Kunsttherapie, Entspannung und einfache Aufgaben, die Vertrauen und Zusammenarbeit förderten. In jeder Sitzung sprachen wir über seine Gefühle und versuchten gemeinsam, Worte für das zu finden, was er erlebte. Wenn Serhij begann, von seinen Erfahrungen zu erzählen, half ich ihm, diese Gefühle einzuordnen und Wege zu finden, mit ihnen umzugehen.

Parallel dazu führte ich im Klassenverband Maßnahmen sozialer Unterstützung ein, etwa gemeinsame Aufgaben und Gruppenprojekte, damit Serhij sich wieder als Teil der Gemeinschaft fühlen konnte. Ich gab ihm zudem spezielle Aufgaben, die ihm ermöglichten, seine kreativen Fähigkeiten zu zeigen und unterstützte ihn in schwierigen Momenten mit positiven Rückmeldungen.

Außerdem begann ich, in die Gruppensitzungen Übungen zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz einzubauen, damit Serhij und seine Mitschüler:innen verstehen konnten, dass jeder Mensch das Recht auf eigene Gefühle und Erlebnisse hat.

Nach einigen Wochen individueller Arbeit zeigten sich erste positive Veränderungen: Der Junge wurde weniger aggressiv, zeigte mehr Toleranz gegenüber seinen Mitschüler:innen und begann, mir zu vertrauen.

Während einer unserer Sitzungen sagte er: „Ich weiß nicht, was passiert ist, aber ich habe nicht mehr das Gefühl, dass die ganze Welt gegen mich ist.“

Дубенський Ліцей № 6, Рівненська Область

Руслана Сочинська

Головна героїня цієї історії, 15-річна Єва, учениця 10 класу Дубенського ліцею № 6, з дитинства страждала високою соціальною тривожністю. У молодшій школі це виявлялося в сором'язливості, небажанні відповідати біля дошки або виступати на шкільних святах. Підлітковий вік приніс нові виклики, і соціальна тривожність Єви теж прогресувала, заважаючи їй навіть виконувати завдання у класі.

З початком повномасштабного вторгнення ситуація ускладнилася, адже дівчинка майже рік перебувала за кордоном і навчалась дистанційно фактично не виходячи з дому. Вона не шукала нових друзів чи хоча б якихось контактів. Після повернення в рідне місто, почала ходити до школи та намагалась успішно адаптуватись до навчання в класі серед однолітків. Але згодом Єва почала прогулювати уроки, щоб уникати групової роботи в класі. Вона почувалася «не такою». Це стало відправною точкою для початку роботи.

Підхід був комплексний: до процесу включилися психолог ліцею, що пройшла навчання як травмопедагог, класний керівник, мама дівчинки та її подруга.

Єва стала ходити на індивідуальні сесії з психологом один раз на тиждень, або тоді коли відчуватиме нагальну потребу. На перших заняттях ми зосередилися на техніках релаксації та дихання, що мали допомогти зняти гострий рівень тривоги. На наступних зустрічах почали впроваджувати поступові завдання для Єви, з якими вона могла б упоратися.

Через кілька тижнів Єва взяла участь у класній дискусії, але лише сказавши кілька слів. Поступово, коли Єва зрозуміла, що її відповіді не призводять до осуду або насмішок, а навпаки, її думка цікава іншим, її тривога почала спадати.

Єва почала частіше з'являтися на уроках, брати участь у

Lyzeum Nr. 6, Dubno, Gebiet Riwne

Ruslana Sochynska

Die Hauptfigur dieser Geschichte ist Eva (Name geändert), 15 Jahre alt, Schülerin der 10. Klasse des Lyzeums Nr. 6 in Dubno. Schon seit ihrer Kindheit litt sie unter starker sozialer Angst. In der Grundschule zeigte sich das durch Schüchternheit, die Weigerung, an der Tafel zu antworten oder bei Schulfesten aufzutreten. Mit dem Eintritt in die Pubertät verstärkten sich ihre Ängste und erschwerten ihr zunehmend das Lernen im Klassenverband.

Mit Beginn des großangelegten Krieges verschärfte sich die Situation. Eva lebte fast ein Jahr im Ausland und nahm ausschließlich online am Unterricht teil, ohne das Haus zu verlassen. Sie suchte weder Freundschaften noch neue Kontakte. Nach der Rückkehr in ihre Heimatstadt begann sie wieder regelmäßig zur Schule zu gehen und versuchte, sich erfolgreich in den Unterricht und das soziale Leben der Klasse einzufinden. Doch bald begann Eva, den Unterricht zu schwänzen, um Gruppenarbeiten und den Kontakt zu Gleichaltrigen zu vermeiden. Sie fühlte sich „anders“. Das wurde zum Ausgangspunkt für unsere gemeinsame Arbeit.

Der Ansatz war ganzheitlich: In den Prozess waren die Schulpsychologin als ausgebildete Traumapädagogin, die Klassenlehrerin, Evas Mutter und ihre Freundin eingebunden. Eva begann, einmal pro Woche oder bei Bedarf an individuellen Sitzungen mit der Psychologin teilzunehmen. Zu Beginn konzentrierten wir uns auf Entspannungs- und Atemtechniken, um den akuten Angstzustand zu lindern. In den darauffolgenden Sitzungen wurden schrittweise Aufgaben eingeführt, die Eva bewältigen konnte.

Nach einigen Wochen nahm Eva erstmals an einer Klassendiskussion teil. Zunächst, indem sie nur ein paar Worte sagte. Allmählich, als sie merkte, dass ihre Antworten keine Ablehnung oder Spott hervorriefen, sondern Interesse weckten,

групових завданнях і навіть висловлювати власну думку під час обговорень. «Я відчуваю, що можу висловлюватися, не боячись, що мене засудять», – зізналася вона після одного із занять.

Немирівський Ліцей Імені Академіка І. Ф. Кураса, Одеська Область

Вчителька з назва школи

Цю історію успіху я хочу присвятити Іринці (ім'я змінено), 10-річній дівчинці, з якою ми працювали протягом нового навчального року. Іринка завжди була енергійною дитиною, але останнім часом ми помітили зміни в її поведінці. Вона стала замкнутою, уникала спілкування з однокласниками та погано справлялася зі шкільними завданнями, пихаті відповіді на будь-які питання робили проблему все помітнішою. Проблема ускладнилася, коли виявилось, що Іринка стає жертвою цькування з боку однокласників. Це призвело до погіршення її емоційного стану, зниження самооцінки і загальної мотивації вчитися. Важливо було вирішити цю проблему, адже вона загрожувала не тільки академічному успіху дівчинки, а й її психічному здоров'ю.

Ми вирішила використати методи травмапедагогіки, щоб допомогти Іринці налагодити комунікацію з оточенням та покращити її самосприйняття. Протягом шести тижнів ми проводили індивідуальні та групові заняття, на яких працювали над розвитком емоційної стійкості, самоусвідомленням і навичками спілкування. Ключовими інструментами стали арт-терапія, методи релаксації та рольові ігри, особливо Ірина відзначила заняття по пізнанню своїх емоцій за допомогою «Happy cards» де з кожним разом відкривала себе з нової сторони. З кожним разом робота в групах ставала все цікавішою та продуктивнішою, діти залюбки вивчали свій емоційний стан за допомогою різних видів шкал, проводили різноманітні техніки дихання, вели цікаві бесіди та активно проводили час у грі «Різнокольорове коло».

По закінченні шести тижнів спостерігалися помітні зміни в

begann ihre Angst nachzulassen.

Eva erschien nun häufiger im Unterricht, beteiligte sich an Gruppenarbeiten und äußerte ihre Meinung während der Diskussionen. „Ich habe das Gefühl, dass ich mich ausdrücken kann, ohne Angst haben zu müssen verurteilt zu werden“, sagte sie nach einer der Sitzungen.

Lyzeum, Nemyriw, Gebiet Odesa

Schullehrerin

Diese Erfolgsgeschichte möchte ich Irynka (Name geändert) widmen, einem zehnjährigen Mädchen, mit dem wir während des neuen Schuljahres gearbeitet haben. Irynka war schon immer ein energiegeladenes Kind, doch in letzter Zeit bemerkten wir deutliche Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie wurde verschlossener, mied den Kontakt zu ihren Mitschüler:innen und tat sich schwer mit den schulischen Aufgaben. Ihre überheblichen, abwehrenden Antworten machten das Problem noch sichtbarer.

Die Situation verschärfte sich, als sich herausstellte, dass Irynka zum Opfer von Mobbing durch einige ihrer Klassenkamerad:innen geworden war. Das führte zu einer deutlichen Verschlechterung ihres emotionalen Zustands, zu einem Verlust an Selbstwertgefühl und zu einem Rückgang ihrer Lernmotivation. Es war dringend notwendig, dieses Problem zu lösen, da es nicht nur ihren schulischen Erfolg, sondern auch ihre psychische Gesundheit gefährdete.

Wir beschlossen, Methoden der Traumapädagogik anzuwenden, um Irynka zu helfen, ihre Kommunikation mit der Umgebung zu verbessern und ihr Selbstbild zu stärken. Über einen Zeitraum von sechs Wochen führten wir Einzel- und Gruppensitzungen durch, in denen wir an der Entwicklung von emotionaler Stabilität, Selbstbewusstsein und sozialen Kompetenzen arbeiteten.

поведінці Іринки. Вона почала активніше брати участь у шкільних заходах, знову знайшла друзів і повернулася до навчання з новим ентузіазмом. Під час одного із занять вона поділилася: «Я більше не боюся поговорити з іншими. Я знаю, що багато хто хоче зі мною гратися та навіть сидіти за однією партою», – це свідчить про її зростаючу впевненість у собі. Замість запланованих п'яти групових занять ми провели вісім, адже потреби Іринки вимагали додаткової уваги.

Спеціалізована Загальноосвітня Школа №5 Ім. Л.І.Бугаєвської, Горішні Плавні, Полтавська Область

Алла Тузікова

Пані Олена (ім'я змінено), досвідчена вчителька початкових класів СЗОШ I-III ступенів №5 ім.Л.І.Бугаєвської, зіткнулася з нелегкими випробуваннями під час війни. Вимушена евакуація з рідного міста та адаптація до нових умов роботи стали для неї серйозним викликом.

Зокрема, Олена гостро відчула свою безпорадність, коли побачила, наскільки сильно війна вплинула на її учнів. Діти були розгублені, тривожні, а деякі, наприклад, 10-річна Софія (ім'я змінено), навіть замкнулися в собі, перебуваючи в стані емоційного «замороження». Дівчинка відмовлялася виконувати завдання, часто сварилася з однокласниками та уникала спілкування з вчителькою. Олена розуміла, що ця поведінка – це наслідок пережитих травм, але не мала достатніх знань та навичок, щоб допомогти дитині.

Саме на цьому етапі я, як тренер з травмапедагогіки, допомогла пані Олені розібратися з проблемами її учнів.

Особливу увагу ми приділили випадку Софії. Разом розробили індивідуальний план роботи з дівчинкою, який включав елементи арт-терапії, розповіді історій та створення безпечного простору для її емоцій. Згодом Софія почала поступово виходити зі стану «замороження», брати участь у групових заняттях і навіть

Zu den wichtigsten Werkzeugen gehörten Kunsttherapie, Entspannungstechniken und Rollenspiele. Besonders hilfreich empfand Irynka die Sitzungen zur Erforschung ihrer Emotionen mithilfe der „Happy Cards“, bei denen sie jedes Mal neue Seiten ihrer Persönlichkeit entdeckte. Mit jeder Woche wurden die Gruppensitzungen spannender und produktiver: Die Kinder untersuchten ihren emotionalen Zustand mithilfe verschiedener Skalen, führten Atemübungen durch, führten interessante Gespräche und nahmen aktiv an der Übung „Der bunte Kreis“ teil.

Nach sechs Wochen waren deutliche Fortschritte sichtbar. Irynka begann, sich wieder aktiv an Schulveranstaltungen zu beteiligen, fand neue Freund:innen und ging mit neuem Enthusiasmus ans Lernen.

Während einer der Sitzungen sagte sie:

„Ich habe keine Angst mehr, mit anderen zu sprechen. Ich weiß, dass viele mit mir spielen und sogar an einem Tisch sitzen möchten.“

Dieser Satz zeigte, wie sehr ihr Selbstvertrauen gewachsen war. Anstelle der ursprünglich geplanten fünf Gruppensitzungen führten wir schließlich acht durch, weil Irynkas Bedürfnisse zusätzliche Aufmerksamkeit erforderten.

Spezialisierte Gesamtschule Nr. 5, Horishni Plavni, Gebiet Poltava

Alla Tuzikova

Lehrerin Olena (Name geändert), eine erfahrene Grundschullehrerin an der Spezialisierten Gesamtschule Nr. 5 benannt nach L. I. Buhajewska, sah sich während des Krieges großen Herausforderungen gegenüber.

Die erzwungene Evakuierung aus ihrer Heimatstadt und die Anpassung an neue Lebens- und Arbeitsbedingungen stellten sie auf eine harte Probe.

Besonders schwer fiel es ihr, als sie merkte, wie stark der Krieg ihre Schüler:innen beeinflusst hatte. Die Kinder waren

поділилася своїми почуттями з однокласниками.

Результати наших спільних зусиль не забарилися. Уся група Олени стала більш згуртованою та відкритою. Діти навчилися підтримувати одне одного, висловлювати свої емоції та почуватися в безпеці. Олена ж, у свою чергу, відчула себе впевненішою у своїх силах і здобула нові знання та навички, які дозволили їй ефективно працювати з дітьми, що пережили стрес. Ми також обговорили важливість самопіклування для вчителів, які працюють з травмованими дітьми. Адже емоційне вигорання може негативно вплинути на ефективність їхньої роботи. Олена навчилася використовувати різні техніки релаксації та самопомоги, щоб зберегти своє психічне здоров'я.



verunsichert, ängstlich. Einige, wie die zehnjährige Sofija (Name geändert), hatten sich emotional völlig zurückgezogen und befanden sich in einem Zustand der inneren „Erstarrung“. Das Mädchen weigerte sich, Aufgaben zu erledigen, geriet häufig in Konflikte mit Mitschüler:innen und vermied den Kontakt zur Lehrerin. Olena verstand, dass dieses Verhalten die Folge traumatischer Erlebnisse war, verfügte jedoch zunächst nicht über das nötige Wissen und die Werkzeuge, um Sofija zu helfen.

In dieser Phase unterstützte ich Olena als Trainerin für Traumapädagogik dabei, die Probleme ihrer Schüler:innen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Besonders konzentrierten wir uns auf den Fall von Sofija. Gemeinsam entwickelten wir einen individuellen Arbeitsplan, der Elemente der Kunsttherapie, Geschichtenerzählen und die Schaffung eines sicheren emotionalen Raums umfasste. Schritt für Schritt begann Sofija, aus ihrem „eingefrorenen“ Zustand herauszukommen, nahm an Gruppensitzungen teil und begann schließlich, ihre Gefühle mit Mitschüler:innen zu teilen. Die Ergebnisse ließen nicht lange auf sich warten. Die gesamte Klasse von Olena wurde offener und stärker miteinander verbunden. Die Kinder lernten, einander zu unterstützen, ihre Emotionen auszudrücken und sich sicher zu fühlen.

Olena selbst gewann neues Selbstvertrauen und erwarb Wissen und Fähigkeiten, die es ihr ermöglichten, wirksam mit Kindern zu arbeiten, die traumatische Erfahrungen gemacht hatten. Wir sprachen auch über die Bedeutung von Selbstfürsorge für Lehrkräfte, die mit traumatisierten Kindern arbeiten. Denn emotionales Ausbrennen kann ihre Arbeit erheblich beeinträchtigen.

Olena lernte, verschiedene Entspannungs- und Selbsthilfetechniken anzuwenden, um ihre eigene psychische Gesundheit zu bewahren und langfristig mit Empathie und Stabilität für ihre Schüler:innen da zu sein.

Харківський Ліцей 46, Харків

Яна Чернігівська

Хочу поділитися власною історією успіху. Ще наприкінці минулого навчального року помітила зміни в поведінці Олексія (ім'я змінено), учня 6-ого класу (вік 12 років). Із ввічливого, активного на уроці, він поступово перетворювався на злісного порушника навчального процесу: перебивав вчителя, зверхньо та з неповагою ставився до однокласників, дозволяв собі образливі висловлювання, почалось зниження навчальних досягнень. Часто від нього можна було чути: «Я теж маю власну думку!», «Мені все одно, що ви про мене думаєте!». Мої дії на той час (зауваження, нотації, звернення до батьків з проханням вплинути на хлопчика) не дали бажаних результатів. Навчальний рік закінчився, але ця історія не давала мені спокою і влітку.

Прозріння прийшло після тренінгу «Травмапедагогіка для українських шкіл». Я зрозуміла, що ключ до допомоги Олексію – робота з його емоціями, почуттями, їх прийняттям, стресорами. Перш за все я намагалася побудувати довірливий та безпечний простір: прийняття учня таким, яким він є, вислуховувала його без осуджень, дала можливість відчувати, що в теперішній ситуації він має право відчувати негативні емоції, з недовірою ставитися до оточуючих. Виявилось, що така поведінка – результат психотравматичної події, яка відбулася майже півроку тому: Олексій став свідком «прильоту», під час якого було зруйновано будівлю. І за його словами, у нього в той час промайнула думка: «Світ жахливий! Потрібно оборонятися!». В подальшому це проявилось в агресивній поведінці, як захист «власного Я» проти оточуючого середовища.

Всього з Олексієм було проведено вісім зустрічей. Спочатку застосовувались методики на усвідомлення власних почуттів, його емоційне реагування на різні ситуації та події («Маніфест емоцій» та «Барометр емоцій» Тоні Вайта). Разом склали карту емоцій. Результат цього етапу – усвідомлення хлопчиком, що за зовнішньою агресією криється страх безпомічності, яку він «капсулював», не бажав приймати, та усвідомлення того, що саме

Lyzeum Nr. 46, Charkiw

Yana Chernihivska

Ich möchte meine eigene Erfolgsgeschichte teilen. Bereits gegen Ende des vergangenen Schuljahres bemerkte ich Veränderungen im Verhalten von Oleksij (Name geändert), einem 12-jährigen Schüler der 6. Klasse.

Aus einem höflichen, aktiven Jungen im Unterricht wurde allmählich ein wütender Störenfried: Er unterbrach die Lehrkraft, zeigte Überheblichkeit und Respektlosigkeit gegenüber seinen Mitschüler:innen, äußerte verletzendende Bemerkungen, und seine schulischen Leistungen begannen zu sinken. Oft sagte er Dinge wie: „Ich habe auch meine eigene Meinung!“ oder „Mir ist egal, was ihr über mich denkt!“

Meine damaligen Maßnahmen - Ermahnungen, längere Gespräche, Bitten an die Eltern, auf den Jungen einzuwirken - blieben ohne den gewünschten Erfolg. Das Schuljahr ging zu Ende, aber die Situation ließ mich auch im Sommer nicht los. Das Umdenken kam nach dem Training „Traumapädagogik für ukrainische Schulen“. Ich begriff, dass der Schlüssel zu Oleksijs Veränderung in der Arbeit mit seinen Emotionen, seinem Gefühlsausdruck und den Stressfaktoren lag. Zuerst bemühte ich mich, einen vertrauensvollen und sicheren Raum zu schaffen: Ich nahm ihn so an, wie er war, hörte ihm ohne Bewertung zu und vermittelte ihm, dass er das Recht hat, negative Emotionen zu empfinden und zunächst misstrauisch auf andere zu reagieren.

Es stellte sich heraus, dass sein Verhalten die Folge eines traumatischen Erlebnisses war: Vor etwa einem halben Jahr war Oleksij Zeuge eines Raketenangriffs geworden, bei dem ein Gebäude zerstört wurde. Nach seinen eigenen Worten kam ihm damals der Gedanke: „Die Welt ist schrecklich! Ich muss mich verteidigen!“ Diese Erfahrung führte später zu seiner aggressiven Haltung, einem Versuch, das eigene „Ich“ vor der Außenwelt zu schützen.

він несе відповідальність за емоції, які виникають у нього. Протягом наших зустрічей навчалися дихальним практикам («Квітка та свічка»), технікам заземлення («Шпигуй за зеленим»), самоконтролю (вправи майндфулнес). Вже після перших занять хлопчик став більш спокійним, врівноваженим. Емоційні спалахи, збудженість, агресивність значно знизились.

Гімназія №12, Кам'янське, Дніпропетровська Область

Валентина Чирва

«Ви його так розкріпустили, що аж занадто», з таким жартом звернулася до мене мама мого дев'ятикласника на батьківських зборах.

Назар (ім'я змінено) прибув до нас в середині восьмого класу після двох років онлайн-навчання. Хлопчик має статус ВПО, бо вимушений був покинути спочатку Донецьк, а потім і Краматорськ, де тимчасово проживала родина.

На проблеми, пов'язані з постійними переїздами, пошуками житла, розставанням з друзями та однокласниками наклалися і типово підліткові переживання (критичне ставлення до зовнішності, ваги, стосунків з дівчатами).

Я спробувала використати нові знання та навички, які отримала в проєкті «Травмапедагогіка для українських шкіл». Під виглядом знайомства я декілька раз розмовляла з Назаром наодинці, розповідала про нашу школу, показувала кабінети, знайомила з гуртками та іншими можливостями нашого закладу. В процесі спілкування разом робили дихальні вправи, вправу «Метелик» та інші. Коли хлопчик трохи звик до такого спілкування, ми спробували малювати свій настрій та внести такі правки в малюнок, щоб він став позитивним.

Не всі діти хочуть говорити під час цієї вправи, ось і Назар не відчував себе незручно, але навіть декілька його слів для мене були важливими. Також в груповому спілкуванні гарно працюють

Insgesamt führten wir acht Gespräche. Zunächst setzten wir Methoden ein, die das Bewusstsein für eigene Gefühle und emotionale Reaktionen förderten, etwa das „Emotions-Manifest“ und das „Emotionsbarometer“ nach Tony White. Gemeinsam erstellten wir eine Emotionskarte.

Das Ergebnis dieser Phase war, dass der Junge erkannte: Hinter seiner äußeren Aggression verbarg sich die Angst vor Hilflosigkeit, die er verdrängt hatte. Er begann zu verstehen, dass er selbst Verantwortung für seine Gefühle trägt. Während unserer Treffen lernten wir Atemtechniken („Blume und Kerze“), Erdungsübungen („Spionier nach Grün“) und Achtsamkeitsübungen zur Selbstkontrolle.

Schon nach den ersten Sitzungen wurde Oleksij ruhiger und ausgeglichener. Emotionale Ausbrüche, Unruhe und Aggressivität nahmen deutlich ab.

Gymnasium Nr. 12, Kamjanske, Gebiet Dnipropetrowsk

Valentyna Chyrva

„Sie haben ihn so aufblühen lassen, dass er jetzt fast zu locker ist“, mit diesen scherzhaften Worten wandte sich die Mutter meines Neuntklässlers bei einem Elternabend an mich.

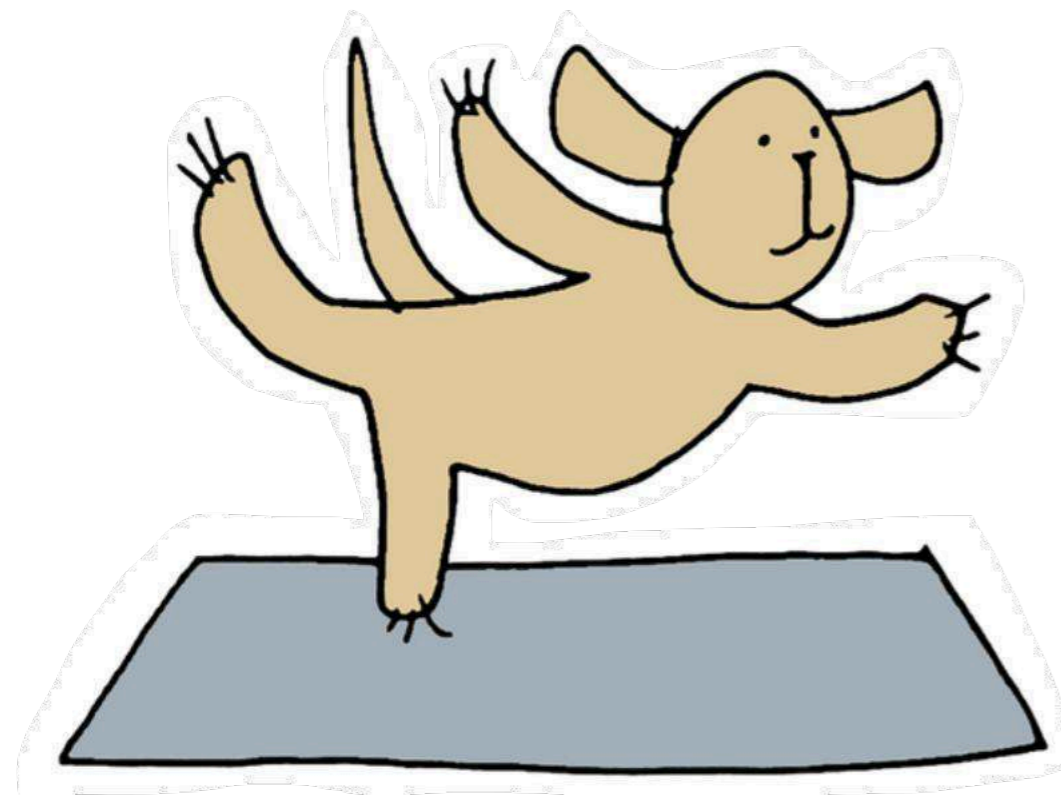
Nazar (Name geändert) kam Mitte der achten Klasse zu uns, nachdem er zwei Jahre lang online unterrichtet worden war. Der Junge hat den Status eines Binnenvertriebenen, da er zuerst Donezk und später auch Kramatorsk verlassen musste, wo seine Familie zeitweise lebte. Zu den Schwierigkeiten, die durch die ständigen Umzüge, die Wohnungssuche und den Abschied von Freund:innen und Klassenkamerad:innen entstanden, kamen noch typische Sorgen eines Jugendlichen hinzu: Unsicherheit über das eigene Aussehen, das Gewicht und Beziehungen zu Mädchen.

Ich beschloss, die neuen Kenntnisse und Fähigkeiten anzuwenden, die ich im Projekt „Traumapädagogik für ukrainische

«Оплески успіху», які дають відчуття позитиву, радості, гарного емоційного стану. Тому, коли ми проводили цю вправу для молодших школярів, я попросила Назара допомогти мені, і він не відмовився.

Наступним етапом нашого спілкування була вправа «Моя батарея» та «Мої ресурси», які допомогли дізнатися мені про хобі та захоплення Назара. Важливо, що однокласники дуже щиро прийняли Назара до свого колективу, і в кінці року під час нашої традиційної акції «Людина року» обрали його героєм номінації «Розумник року» (за високі навчальні результати).

Чому ж так пожартувала мама про розкутість свого сина? Бо сьогодні це активний учасник шкільних та класних заходів, учасник шкільних олімпіад, пробує себе в спорті, відвідує мій євроклуб і має друзів в класі.



Schulen“ erworben hatte. Unter dem Vorwand des Kennenlernens sprach ich mehrmals allein mit Nazar, erzählte ihm von unserer Schule, zeigte ihm die Klassenzimmer, stellte ihm Arbeitsgemeinschaften und andere Angebote der Schule vor. Während unserer Gespräche machten wir gemeinsam Atemübungen, die „Schmetterlingsübung“ und andere einfache Techniken. Als er sich etwas wohler fühlte, versuchten wir, seine Stimmung zu zeichnen und das Bild anschließend so zu verändern, dass es positive Emotionen widerspiegelte.

Nicht alle Kinder möchten während dieser Übungen sprechen, auch Nazar fühlte sich anfangs unsicher, aber selbst ein paar Worte von ihm waren für mich wichtig. Sehr gut funktionierte in der Gruppe auch die Übung „Applaus des Erfolgs“, die Freude und positive Emotionen vermittelt. Als wir diese Übung später mit jüngeren Schüler:innen durchführten, bat ich Nazar mir zu helfen, und er verweigerte sich nicht.

Der nächste Schritt unserer Zusammenarbeit war die Übung „Meine Batterie“ und „Meine Ressourcen“, die mir halfen, mehr über Nazars Hobbys und Interessen zu erfahren. Besonders schön war, dass die Klasse ihn herzlich aufgenommen hat. Am Ende des Schuljahres wählten ihn seine Mitschüler:innen bei unserer traditionellen Aktion „Person des Jahres“ zum „Schlauberger des Jahres“ für seine hervorragenden schulischen Leistungen.

Warum also der scherzhafte Kommentar der Mutter über die neue Offenheit ihres Sohnes?

Weil Nazar heute ein aktiver Teilnehmer an Schul- und Klassenveranstaltungen ist, bei schulischen Olympiaden mitmacht, Sport treibt, Mitglied meines Euroclubs ist und viele Freund:innen in seiner Klasse hat.

Лицей №9 Імені Євгенія Єніна, Павлоград, Дніпропетровська Область

Оксана Шепшелей

Нещодавно мені випала нагода застосувати на практиці методи травмапедагогіки, засвоєні на тренінгу. Це був випадок з учнем, який пережив сильне емоційне потрясіння, що вплинуло на його адаптацію в школі та загальний психічний стан.

За спостереженнями вчителів цей учень став замкненим, майже перестав взаємодіяти з однокласниками, уникав шкільних заходів, а на уроках часто виглядав пригніченим і розгубленим. У розмові зі мною з'ясувалося, що дитина стала свідком важкої сімейної сварки, яка переросла у фізичне насильство. Ця подія викликала в нього страх і почуття незахищеності, що позначилося на її поведінці та сприйнятті навколишнього світу.

Перш за все, для роботи з учнем я використовувала інструменти травмапедагогіки, спрямовані на створення безпечної атмосфери, відновлення почуття контролю і зниження емоційної напруженості. Першими моїми кроками стали регулярні бесіди в спокійній, відокремленій обстановці, де я виявляла чуйність і готовність вислухати. Ми починали наші зустрічі з невеликої рутини, яка допомагала налаштувати учня на довірливе спілкування. Це дало можливість поступово встановити контакт і дало йому змогу почуватися комфортно в моїй присутності.

Однією з ключових технік була робота з концепцією безпечного місця. Важливою частиною роботи також стало використання технік тілесної усвідомленості та розслаблення. Коли він згадав, що часто відчуває важкість у грудях, коли згадує неприємні події, ми почали практикувати методику «коріння», де він уявляв, що його ноги немовби «вкорінюються» в землю, надаючи стійкості та спокою. Ми також працювали з дихальними техніками - глибоке, повільне дихання допомагало йому справлятися з нападами тривоги.

Через кілька тижнів роботи почали проявлятися позитивні зміни.

Jewhen-Jenin Lyzeum Nr. 9, Pawlohrad, Gebiet Dnipropetrowsk

Oksana Shepsheley

Kürzlich hatte ich die Gelegenheit, die auf einer Fortbildung erlernten Methoden der Traumapädagogik in der Praxis anzuwenden. Es handelte sich um einen Schüler, der ein starkes emotionales Trauma erlebt hatte, was seine Anpassung in der Schule und seinen psychischen Zustand deutlich beeinträchtigte.

Nach Beobachtungen der Lehrkräfte war der Schüler verschlossen geworden, vermied fast jegliche Interaktion mit seinen Mitschüler:innen, nahm nicht an Schulveranstaltungen teil und wirkte im Unterricht häufig niedergeschlagen und orientierungslos. Im Gespräch mit mir stellte sich heraus, dass das Kind Zeuge eines heftigen familiären Streits geworden war, der in körperliche Gewalt überging. Dieses Erlebnis hatte bei ihm Angst und ein Gefühl tiefer Unsicherheit ausgelöst, was sich in seinem Verhalten und seiner Wahrnehmung der Umwelt widerspiegelte.

Als ersten Schritt setzte ich traumapädagogische Instrumente ein, die darauf abzielen, eine sichere Atmosphäre zu schaffen, das Gefühl von Kontrolle zurückzugeben und die emotionale Anspannung zu reduzieren. Ich begann mit regelmäßigen Gesprächen in einer ruhigen, geschützten Umgebung, in der ich Einfühlungsvermögen und Offenheit zeigte. Jede unserer Begegnungen startete mit einem kleinen Ritual, das half den Schüler auf das Gespräch einzustimmen und Vertrauen aufzubauen. So entstand allmählich eine Beziehung, in der er sich sicher und angenommen fühlte.

Eine der zentralen Methoden war die Arbeit mit dem Konzept des sicheren Ortes. Wichtig war außerdem die Einbeziehung von Körperwahrnehmungs- und Entspannungstechniken. Als der Schüler erzählte, dass er beim Erinnern an belastende Situationen häufig ein Druckgefühl in der Brust verspüre,

Учень став більш розслабленим, частіше виявляв інтерес до оточуючих, почав брати активну участь у навчальному процесі, ставити запитання на уроках і навіть став дещо товариськішим з однокласниками. Він зізнався мені: «Тепер я можу не боятися, що щось погане трапиться в школі». Цей прогрес дозволив нам посилити акцент на розвитку його навичок взаємодії з оточуючими.

На восьмому тижні занять я помітила, що на його обличчі став частіше з'являтися вираз упевненості, він став охочіше приходити на зустрічі та розповідати про свої шкільні справи. Він зазначив, що йому легше перебувати в класі, навіть якщо навколо багато людей, і що «більше немає такої тривоги в грудях».

Гімназія №12, Кам'янське, Дніпропетровська Область

Вчителька з назва школи

Історія успіху учня Назара (ім'я змінено), який перейшов до нового класу, може бути дуже натхненною.

Після переїзду з окупованої території та переходу в новий клас Назар відчував певний дискомфорт і невпевненість. Однак, завдяки підтримці вчителів, які використовували елементи травмапедагогіки, йому вдалося адаптуватися до нових умов. Ми намагалися та створили безпечне і підтримувальне середовище, започаткували розмови, де хлопець міг відкрито висловлювати свої переживання. Спеціальні заходи, такі як групові заняття, де учні мали можливість ділитися своїми переживаннями, допомогли Назару впоратися з емоційним тягарем, а також налагодити зв'язки з новими однокласниками. Навіть звичайна іграшкова горила для Назара стала особливим видом мистецтва, що приваблював його кожної зустрічі. Завдяки індивідуальному підходу і врахуванню його потреб, Назар поступово почав відчувати себе впевненіше та активніше залучався до навчального процесу.

begannen wir mit der Übung „Wurzeln schlagen“ – er stellte sich vor, seine Füße würden tief in die Erde hineinwachsen, wodurch er Halt und Ruhe fand. Wir ergänzten dies durch Atemübungen. Tiefes, langsames Atmen half ihm, Angstzustände zu bewältigen.

Nach einigen Wochen zeigten sich erste positive Veränderungen: Der Schüler wirkte entspannter, begann wieder Interesse an seiner Umgebung zu zeigen, beteiligte sich aktiver am Unterricht, stellte Fragen und wurde offener im Umgang mit seinen Mitschüler:innen. Eines Tages sagte er zu mir: „Jetzt habe ich keine Angst mehr, dass in der Schule etwas Schlimmes passieren kann“.

Dieser Fortschritt ermöglichte es uns, den Fokus auf die Förderung seiner sozialen Kompetenzen zu legen. In der achten Woche unserer Treffen bemerkte ich, dass sein Gesichtsausdruck selbstsicherer geworden war. Er kam gerne zu den Gesprächen, berichtete von seinen schulischen Erlebnissen und sagte, dass es ihm nun leichter falle, in der Klasse zu bleiben – selbst, wenn viele Menschen um ihn herum seien und dass er „dieses beklemmende Gefühl in der Brust nicht mehr spüre“.

Gymnasium Nr. 12, Kamjanske, Gebiet Dnipropetrowsk

Schullehrerin

Die Geschichte des Schülers Nazar, der in eine neue Klasse wechselte, kann wirklich inspirierend sein.

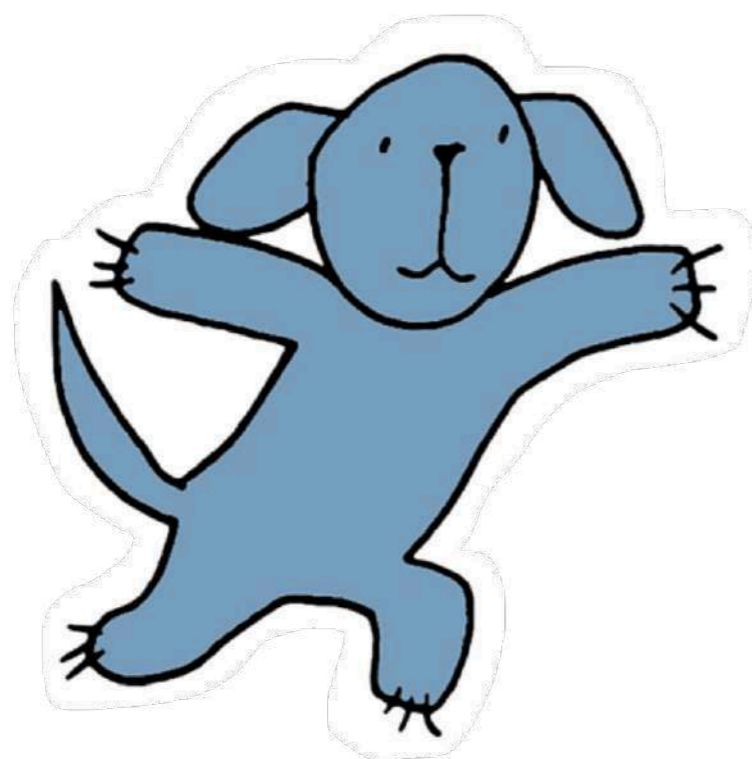
Nach dem Umzug aus einem besetzten Gebiet und dem Eintritt in eine neue Schule fühlte sich Nazar zunächst unsicher und unwohl. Doch dank der Unterstützung der Lehrkräfte, die Elemente der Traumapädagogik anwendeten, gelang es ihm, sich erfolgreich an die neuen Umstände anzupassen.

Wir bemühten uns, ein sicheres und unterstützendes Umfeld zu schaffen und begannen regelmäßige Gespräche abzuhalten, in

Ми використовували методи:

- Безпечне середовище: створення безпечного та підтримуючого середовища, де Назар почувається комфортно, що допомагало йому розкритися.
- Активне слухання: дозволяли Назару висловлювати свої думки та почуття, активно слухаючи його, що сприяло формуванню довіри.
- Індивідуалізація навчання: Використання індивідуального підходу, що враховувало унікальні потреби та інтереси Назара. Підлаштування матеріалів та методів під його рівень підготовки і емоційні потреби.
- Творчі методи: Використання арт-терапії, ігор і творчих занять, що можуть відволікти від стресу та допомогти в самовираженні.
- Медитація та релаксація: Включення технік релаксації та дихальних вправ для зменшення тривожності.
- Проектна діяльність: Залучення до проектів, де Назар може відчувати свою значимість і досягати результатів, що підвищить його самооцінку.

Таким чином, використання травмапедагогіки в даному випадку дозволило не лише покращити емоційний стан Назара, але й сприяло його загальному розвитку та успіхам в навчанні.



denen der Junge offen über seine Erlebnisse und Gefühle sprechen konnte.

Besondere Aktivitäten, etwa Gruppenübungen, bei denen die Schüler:innen ihre Gedanken und Sorgen teilen durften, halfen Nazar emotionale Belastungen zu verarbeiten und neue Freundschaften zu knüpfen.

Sogar ein einfaches Spielzeug, ein Plüschgorilla, wurde für Nazar zu etwas Besonderem. Es wurde zu einer Art Symbol, das ihn bei jedem Treffen beruhigte und faszinierte. Durch den individuellen Ansatz und die Berücksichtigung seiner Bedürfnisse begann Nazar nach und nach, sich sicherer zu fühlen und aktiver am Unterricht teilzunehmen.

Wir verwendeten folgende traumapädagogische Methoden:

- Sicheres Umfeld: Schaffung eines stabilen, geschützten und unterstützenden Raums, in dem Nazar sich wohlfühlte und öffnen konnte.
- Aktives Zuhören: Wir gaben Nazar Raum, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken und hörten ihm aufmerksam zu, was Vertrauen förderte.
- Individualisierung des Lernens: Anpassung von Materialien und Methoden an seine persönlichen Interessen, seinen Wissensstand und seine emotionalen Bedürfnisse.
- Kreative Methoden: Einsatz von Kunsttherapie, Spielen und kreativen Aufgaben, um Stress abzubauen und Selbstaussdruck zu fördern.
- Achtsamkeit und Entspannung: Einbeziehung von Entspannungs- und Atemübungen zur Reduzierung von Angst und Unruhe.
- Projektarbeit: Beteiligung an Projekten, in denen Nazar seine Bedeutung spüren, Erfolge erleben und dadurch sein Selbstwertgefühl stärken konnte.

Dank dieser Maßnahmen der Traumapädagogik gelang es nicht nur, Nazars emotionalen Zustand zu stabilisieren, sondern auch seine allgemeine Entwicklung und schulischen Erfolge nachhaltig zu fördern.



ТРАВМАПЕДАГОГІКА

ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ ШКІЛ

Ми Дякуємо Нашим Партнерам Та Донорам

Wir Danken Unseren Partnern Und Förderern