



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ ФАХІВЦІВ:**

**ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
ПІДЛІТКІВ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ
СТРАХІТТЯ ВІЙНИ**



за підтримки



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Плетка Ольга

**Психосоціальна підтримка підлітків, що
пережили страхіття війни**

Методичний посібник

Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ»

Київ • 2022

Рецензенти:

Мілютіна К., доктор психологічних наук

Плетка Ольга

П 38 Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. – К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. – 54 с.

Дизайн, верстання - Гончаренко Злата

У виданні використані фото з занять проєкту «Право бути щасливими»

Методичний посібник розкриває комплексну систему психосоціальної підтримки підлітків та їх родин, які зазнали досвід переселення, перебування в укриттях та продовжують жити в умовах війни. Програми роботи з дітьми, їх батьками та курс підготовки фахівців по роботі з даними програмами межують з практичними вправами, які стануть у нагоді під час здійснення професійної діяльності фахівців соціальної сфери. Посібник адресовано психологам і соціальним працівникам, які надають психосоціальну підтримку населенню.

УДК 159.9:316.6:37.053:378.046.4

Видання здійснено в межах проєкту «Право бути щасливими» Центру реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ» за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного фонду «Відродження».

ПЕРЕДМОВА

Сьогодення потребує консолідації професійної спільноти для роботи з населенням, що потерпає від наслідків війни. На жаль, кожен громадянин країни має свій досвід долання наслідків навали, яку здійснюють російські загарбники. Вимушене переселення, окупація, деокупація, біженство, людські та матеріальні втрати вимагають від особистості неабиякої стійкості та здатності до опору і відновлення.

Діти потребують пильної уваги з боку фахівців, бо мають певні особливості проживання таких складних часів. По-перше, завдяки своєму віку вони не спроможні діяти самостійно, відповідати за свої стани; по-друге, часто не в змозі усвідомити обсяг лиха та можливості з ним впоратися; по-третє, процес долання ускладнюється тим, що найближчі дорослі самі перебувають у цих обставинах і не можуть надати необхідну підтримку. Завданнями фахівців, що надають психосоціальну підтримку дітям, є допомога у подоланні наслідків перебування в умовах війни та підтримка у процесі відновлення. Оскільки відреагування наслідків такого досвіду може тривати довгий час, то й психосоціальної підтримки діти будуть потребувати ще достатньо тривалий час.

Увазі читачів надається посібник з психосоціальної підтримки підлітків, що пережили страхіття війни. Ми дотримуємось правила, що робота з дітьми не може здійснюватися окремо від роботи з родиною, тому частина програми була присвячена роботі з батьками, з їх травмуваннями та можливостями підтримки власних дітей.

Методичний посібник презентує назагал комплекс програм з психосоціальної підтримки «Діти України» по роботі з вимушено-переселеними особами, що охоплює роботу з дітьми та підлітками, їх батьками та підготовку фахівців по роботі за цими програмами. Даний комплекс затверджено на Вченій раді Інституту соціальної та політичної психології НАПН України у 2020 році.

Завдяки підтримці Європейського Союзу та Міжнародного фонду «Відродження» команда Центру реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ» реалізувала проект «Право бути щасливими», використовуючи в практичній діяльності комплекс програм «Діти України».

Даний посібник стане у нагоді практичним психологам, соціальним працівникам, які працюють з дітьми та їх родинами, які зазнали досвід виживання в умовах війни. Ми будемо вдячні читачам за інтерес до нашої праці та маємо надію, що матеріали даного посібника стануть підмогою фахівцям у практичній діяльності, розширюючи компетентність та професійні навички у психосоціальній підтримці дітей та їх родин.

Ми вдячні фонду «Україна – ХХІ століття» за небайдужість до проблем дітей країни, завдяки якій відбулася розробка комплексу програм «Діти

України», колективу Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, в особі директора Інституту члена-кореспондента НАПН України, кандидата психологічних наук Миколи Слюсаревського та завідувачки лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин старшої наукової співробітниці кандидатки психологічних наук Лідії Чорної, за рецензування комплексу та рекомендації до впровадження; команді психологів проекту за завзятість в освоєнні та впровадженні комплексу програм; родинам, учасникам проекту «Право бути щасливими» за довіру, відкритість і співпрацю та всім колегам за підтримку. Міжнародному Фонду «Відродження» за вибір нашого проекту «Право бути щасливими»; Представництву Європейського Союзу «Прямуємо разом» за фінансування нашої ініціативи. Особлива подяка Збройним силам України за можливість реалізації проекту в відносно безпечних умовах.

*З повагою та шаную, Ольга Плетка
та Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ»*

1. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Психосоціальна підтримка: основні завдання

Термін «психосоціальна підтримка» широко використовується у соціальній сфері для позначення роботи, яку можуть здійснювати фахівці та волонтери задля допомоги населенню у подоланні складних життєвих обставин. Вважається, що психосоціальна підтримка (далі ПСП) полягає у формуванні сприятливого соціально-психологічного оточення та проведення психоедукації (навчання базовим психологічним феноменам, які можуть бути властиві даній особі на стадії відновлення) (ПМК, 2017).

Треба розрізняти психосоціальну підтримку та *соціально-психологічний супровід* (надалі СПС), який здійснюється професійними психологами шляхом створення груп підтримки, груп самодопомоги, проведення групових занять онлайн чи офлайн.

Кожне заняття з ПСП, *по-перше*, знімає напругу та поліпшує емоційний стан учасників групи, *по-друге* – навчає турботі про себе та близьких, *по-третє* – надає низку вправ чи список рекомендацій для самопідтримки, *по-четверте* – розвиває здатність до усвідомлення власних станів, *по-п'яте* – допомагає відновленню та наснажує внутрішні та зовнішні ресурси учасників групи за допомогою певних технік, підтримуючих висловлювань та мотивуючих заходів. Головним завданням є вміння підтримувати один одного у цінності, унікальності та ефективності кожного у його житті. Групи ПСП виступають таким собі буфером між людиною та суспільством, надаючи можливість у безпечний спосіб відновитися й адаптуватися до актуальних умов життя.



Фото 1. Загальне заняття з учасниками проекту «Будьмо знайомі»

ПСП широко використовується при роботі в громадах, під час та після стихійних лих, війн. З одного боку – це філософія допомоги широкому колу постраждалих, коли люди відчувають власну цінність, єдність та спроможність справлятися самостійно чи за підтримки інших, з іншого – технологія, що дозволяє людині навчитися долати наслідки та відновлюватися у відносно короткий термін.

ПСП суттєво відрізняється від інших форм роботи з психологічним травмуванням населення. До таких форм відносять: кризову інтервенцію (допомога безпосередньо у зоні конфлікту), консультування (психологічне, соціальне, коуч, юридичне), групову соціальну роботу (групи самопомоги, балінтовські групи, наприклад) та психотерапію (травматерапія та інші напрями допомоги). Кожна з цих форм роботи має власну специфіку та певні завдання задля ефективності впливу на особистість з метою її відновлення після потенційно-травматичних подій. Також рівень підготовки фахівців, що здійснюють таку роботу теж відрізняється та має чітко визначені межі. Так, *кризову інтервенцію* здійснюють особи, що мають відповідну підготовку щодо роботи в умовах надзвичайних ситуацій: психологи, парамедики, рятувальники. Вона відрізняється короткотривалістю та місцем здійснення (на місці події, безпосередньо після неї). *Консультування* – формат 1-3 зустрічей, на яких вирішується один конкретний запит та сумісно розробляється покроковий шлях до результату. *Групова соціальна робота* – це низка зустрічей згідно формату, на яких учасники можуть знаходити рішення загальних для всіх учасників проблем, залучати потрібних фахівців щодо консультування та визначати потреби щодо участі у таких групах. В межах такої роботи може здійснюватися ПСП, але вона не буде системною та послідовною. *Психотерапія* (груповою чи індивідуальною) передбачає глибоке занурення у проблему та пошук причинно-наслідкових зв'язків нагальних питань. Також під час психотерапії людина трансформує власні уявлення та стереотипи у дієві засоби розвитку власної особистості. Основним завданням ПСП виступає насаження людини ресурсами, щоб вона змогла подолати наслідки потенційно-травматичних подій. Формат ПСП дозволяє використовувати елементи всіх описаних форм роботи у разі потреби, але основними є підтримка та насаження, супровід та мотивування, навчання та повернення контролю над власним життям.

Технології ПСП навчають волонтерів Товариства Червоного Хреста, фахівців міжнародних організацій, таких як UNICEF, KAPITAC, а також спеціалістів соціальної сфери для здійснення супроводу волонтерських груп. Сама технологія не складна і може бути засвоєна людиною, що не має професійної підготовки. Однак ефекти, що спостерігаються під час роботи, дозволяють наголосити про те, що без базової підготовки, ведучий групи навряд чи зрозуміє всю глибину власного впливу на групу, її динаміку та неусвідомлені членами групи підвалини актуальних реакцій. Тому важливим є фахова підготовка безпосередньо ПСП, спираючись на попередній професійний досвід ведучого групи.

Отже, технологія ПСП має з одного боку, універсальний алгоритм, з іншого – глибини усвідомлення процесів, які зовні виглядають як легке спілкування, але мають чітку внутрішню парадигму впливу на постраждалі елементи структури особистості під час перебігу процесу відреагування потенційно-травмівного досвіду людини. Ми наголошуємо, що **принципи ПСП** є легкими у засвоєнні та не потребують професійного підґрунтя.

Такими принципами є:

- рівність учасників груп, допомога надається всім, хто її потребує;
- залучення громади до вирішення потреб;
- зниження шкоди від інтервенцій шляхом контролю, моніторингу та пошуку надійних методів роботи;
- розвиток потенціалу внутрішніх ресурсів та самопомоги;
- інтеграція систем підтримки, що дозволяє охопити більше людей та залучити їх до програм;
- багаторівнева підтримка, яка забезпечує диференційований підхід до потреб конкретної групи (Основи..., 2018).

Також ПСП поділяється на рівні щодо формату та обсягу надання допомоги, а також залучення фахівців:

1. безпека та базові послуги;
2. підтримка на рівні громади, родини;
3. цільова неспеціалізована підтримка;
4. спеціалізована допомога. (Психосоціальна..., 2017).

Розподіл ПСП на рівні дозволяє раціонально використовувати ресурси та ефективно впливати на перебіг процесу долаття наслідків складних соціальних ситуацій, зокрема війни. Також зауважимо, що психосоціальна підтримка сприяє відновленню після потенційно-травмівних подій та знижує вірогідність переходу гострих станів постраждалих осіб у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

1.2. Психосоціальна підтримка: алгоритм технології

Нагадаємо, що ПСП за своєю суттю є універсальним інструментом впливу, який може бути ефективним як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Зважаючи на те, що в світовій практиці основною формою роботи при ПСП є робота з групою, то й надалі у цьому розділі ми будемо описувати специфіку її здійснення в групах. Алгоритм групової ПСП у більшості елементів співпадає з загальним форматом групової роботи, тож технологія ПСП є універсальною та може бути використана при роботі у будь-яких форматах. Головною особливістю є підтримка на кожному етапі роботи та наснаження ресурсами: «я впевнена, що у Вас вийде», «я знаю, що Ви зможете...», «у вас є сили справитися з...», «ми йдемо маленькими кроками і вони не потребують надзусиль. Крок за кроком, потихеньку, не поспішаючи», «Ви можете опиратися на мене, щоб зробити свій перший крок». Важливо розуміти, що ми не можемо використовувати вислови, які містять

неправдиві твердження, передбачення та знецінення почуттів й досвіду опонента. Наприклад, «я тебе розумію», «все буде добре», «головне – живи, інше – пусте», «чого скиглити, треба щось робити», «всім зараз тяжко», «мені так жаль, що Вам довелося таке пройти» та т. ін.

Напрями ПСП дітей та родин включають в себе діагностику психологічного стану, нормалізацію емоційного стану, зміну негативних тенденцій у поведінці, налагодження взаємовідношень в родині, подолання наслідків психотравми (Технології..., 2021).

Отже, технологічно ПСП виглядає таким чином:

- Знайомство, зріз емоційного стану, очікування – діагностика;
- Основні запити та потреби групи – процес нормалізації;
- Робота за темами чи творче завдання – долання наслідків;
- Зворотній зв'язок від учасників – налагодження контакту;
- Коло групової підтримки – насаження ресурсами;
- Зріз емоційного стану. Ритуали прощання – діагностика.

Розглянемо цей алгоритм більш детально, лише зауважимо, що бажано ведення групи 2-3 ведучими, що дозволяє здійснювати супровід осіб, що потребують особливої уваги без руйнації структури зустрічі.

Знайомство з учасниками групи може бути одноразовим, коли передбачається закрита група, до якої не будуть долучатися нові учасники або це повторювальний процес, при умові відкритості групи. Знайомство можна проводити у загальному колі, а можна по міні-групам з творчими завданнями. Важливо пам'ятати, що вправи повинні бути необтяжливими, достатньо легкими для реалізації та дозволяти покращити емоційний стан учасників завдяки підвищенню довіри до групи та ведучого.

Зріз емоційного стану учасників є обов'язковим, тому що він показує кожному учаснику його динаміку на занятті, бо проводиться на початку та наприкінці зустрічі. Формами моніторингу емоційного стану можуть бути: шкала від 0 до 10, малювання, використання кольору та інших способів, за допомогою яких учасники зможуть оцінити себе. Моніторинг до і після заняття дозволяє закріпити в свідомості учасників ті зрушення, які відбулися з ними, не знецінювати їх. під час заняття. Наприклад, людина змогла проговорити свої почуття і внутрішня напруга трохи спала.

Очікування учасників. Даний процес є важливим задля контролю ефективності заняття для кожного учасника, а також це можливість «побачити» уявлення людей щодо цієї групи (чи можу я довіритися? чи безпечно мені? що я хочу відчутти чи зрозуміти на занятті?). Можна запропонувати учасникам фіксувати свої очікування і наприкінці всієї програми проаналізувати їх з огляду на важливі точки опори, які формувалися завдяки цим очікуванням.

Основні запити та потреби групи з'ясовуються безпосередньо під час первинного кола, коли учасники обговорюють питання: з чим прий-

шли на заняття та що хочуть зрозуміти для себе. В цей період процес ПСП стає дуже чутливим, обережним, він допомагає розкриттю особистісного потенціалу, пошуку ресурсів та піднімає віру в себе, коли кожен учасник має простір та час для вираження, проговорення власних потреб, в результаті налагоджується контакт між учасниками групи, формується безпечний простір групи.

Завдання ведучого підтримати кожного за його потреби. Наприклад, попитати того, хто плаче: чим може допомогти група – обійняти, потримати за руку, побути разом, сказати щось зі свого досвіду, дати води чи серветку. Якщо людина мовчить, але на заняття ходить, то вона поки що не може висловлюватися назагал, вся робота відбувається на внутрішньому плані життя. В такому випадку можна сказати групі, що для кожного виділено певний час для висловлювання і Ви можете обрати як його використати. У випадку мовчання група теж мовчить запланований час, надаючи людині право вибору прийнятних для неї форм участі. Мовчання поруч ніби «каже» людині, що вона не самотня у своїй біді, її досвід важливий для групи, вона важлива як людина у цьому просторі. Коли час завершується, ведучий переводить увагу на наступного учасника. Важливо бути просто поруч і мовчати без оцінок, нервування та осуду, поважаючи можливості учасника.

Тема заняття або творче завдання. Даний елемент роботи вважається основним, тому ведучим треба ретельно підбирати вправи у разі запланованої тематики зустрічей і мати у своєму арсеналі набір дієвих вправ, які можуть бути використані на спонтанних заняттях, тобто коли тема чи потреба сформульовані безпосередньо в процесі обговорення. Важливо розуміти, що формат роботи групи визначає ведучий, він же підтримує його протягом всього періоду роботи групи. Майстерність ведучого проявляється його гнучкістю, вмінням відповідати на виклики учасників групи, розумітися на груповій динаміці та користуванням широким асортиментом засвоєного ним інструментарію.

Творчі завдання сприяють зниженню емоційної напруги, розвитку креативності та пошуку ресурсів самовираження. Для цього добре підходять елементи арт-терапевтичної роботи. Учасники, які потребують ПСП, відрізняються посиленою чутливістю до різких звуків, підвищеного тону розмови, некомпетентних дій ведучого, його не впевненості та таке інше. Тому вважаємо за потрібне наголосити, що використання тих чи інших вправ повинно супроводжуватися Вашим переконанням, що та чи інша вправа буде дієвою для групи, Ви володієте її методологією і розумієтеся на ризиках, які вона може проявити, здатні їх подолати без шкоди для учасників або мінімізуєте цей ризик.

В даному елементі ПСП ведучий може використовувати доступні для нього прийоми та напрями психологічної допомоги. Кожна творча робота, наприклад, з використанням арттерапевтичних методів роботи є наочною і

в учасників може виникнути бажання послухати інтерпретацію символізму їх робіт. Бажано уникати таких дій, відповідати узагальнено, без чітких відповідей, бо головним постулатом арттерапії є те, що кожна творча робота несе відбиток підсвідомого виконавця і має власний символізм. Тому краще задати питання таким допитливим учасникам, на кшталт: «а як ти думаєш, що це означає для тебе».

Важливим завданням цього етапу є діяльність учасників групи. Таким чином ми залучаємо їх до спільної діяльності, яка допомагає наснажуватися внутрішніми та зовнішніми ресурсами, повернути контроль за власним життям. Створюючи власний творчий продукт чи беручи участь у груповому творчому процесі, ми ніби кажемо психіці: дивись, я можу творити, в мене є сили, я вчусь справлятися.

Хочемо наголосити, що *дієвість Вашої роботи буде залежати від мотивації учасників, створеного загальними зусиллями безпечного творчого простору, віри у силу кожного учасника та комплексного залучення учасників у груповий процес*. Під комплексним залученням ми розуміємо використання таких методів та вправ, які б торкалися емоційної інтелектуальної сфери людини та впливали на її фізичний стан. Іншими словами: відчуваю, міркую, дію. Такий підхід дозволяє працювати, використовуючи всі можливі шляхи проживання та долання наслідків потенційно-травматичних подій.

Процес відновлення після травматичного досвіду досить місткий та тривалий. Насамперед є потреба у відреагуванні шокowego стресу, знятті так званої емоційної піни, зниженні симптомів психотравми (безсоння, підвищеної тривожності, немотивованої агресії, флеш-беків та т.ін.), вже потім мова йде про адаптацію, реабілітацію чи абілітацію до актуальних умов життя, про формування планів на майбутнє, про можливість «знайти» себе після тривалих стресогенних подій.

Зворотній зв'язок є суттєвою ланкою роботи, бо дозволяє не тільки бути почутим, а й відчути себе частиною великого кола людей, які мають схожі відчуття, почуття та думки. «Ми з тобою однієї крові», як казав Мауглі у відомому творі. Таке єднання сприяє скорішому відновленню учасників груп. З іншого боку показує, що кожен учасник може мати власну думку, і її поважають, її чують і на неї реагують. Це важливий етап прийняття своїх переживань як норми реагування та складні життєві обставини. Нормування також допомагає учасникам відчувати себе рівними та гідними свого досвіду, що передбачає можливість переходу до процесу відновлення без знецінення та остраху оцінки.

Коло групової підтримки передбачає узагальнення отриманого на занятті досвіду, надання можливості поділитися враженнями та отримати підтримку від учасників групи. На цьому колі можна ставити питання: що було важливим сьогодні, що стало зрозумілішим, що вразило, що запам'яталось, щоб хотіли сказати тим учасникам, завдяки яким Вас переповнюють ці відкриття. Коло важливе тим, що дозволяє учасникам висловити подяку,

навчитися або згадати про вдячність, про важливість визнання заслуг інших. Це сприяє накопиченню зовнішніх ресурсів, розвиває емпатію формує простір цінності кожного. Вдячність як навичка соціального життя відновлює рівновагу між «брати» та «давати», бо соціальний обмін не можливий без цього балансу. Коли людина має цю рівновагу, то в неї з'являється опора, що розвиває життєстійкість, спонукає до пружності, силі опору обставинам.

Ритуали прощання. При ПСП бажано, щоб процес завершення групи мав особливий ритуал. Така ритуалізація дозволяє учасникам відчувати, що життя триває, в ньому є початок і завершення, можуть з'являтися нові життєві рутини, які поступово повертають здатність творити власне життя. Тому кожна зустріч повинна мати завершений процес. Ведучим груп важливо розумітися на груповій динаміці, особливостях протікання посттравматичних реакцій та процесів відновлення.

1.3. Особливості психосоціальної підтримки у груповій та індивідуальній роботі

Насамперед визначимо принципи роботи груп ПСП. Фахівці (Актуальні..., 2018) наголошують, що до них відносяться наступні *принципи*: конфіденційності, свободи висловлювання, рівності кожного учасника групи, поваги один до одного, прийняття особливостей кожного, створення безпечного групового простору й довіри, відсутності дискримінації та стигматизації, можливості говорити тільки в контексті Я–висловлювань, неможливості участі в разі прийому психоактивних речовин (стосується дорослих учасників груп).



Фото 2. Ведмежатко Мандрик - помічник у групі підлітків

Ці принципи забезпечують ефективність впливу, дозволяють розкритися учасникам групи, довіритися та відчуватися у безпеці.

ПСП в групі неможлива без використання ресурсів самої групи, а саме:

- єднання та підтримки;
- належності й емпатії оточення, які особливо важливі, наприклад, коли людина відчуває відчуження від решти світу;
- надії, що, врешті-решт, зможу при звичаїтис я до умов життя;
- досвідченості у подолання труднощів;
- можливості навчання новим способам вирішення проблем;
- комунікації, тобто наявності слухачів, з якими можна обговорити свої страхи і відчути підтримку з їх сторони;
- атмосфери, в якій відкрите вираження почуттів, наприклад горя, є прийнятним, дотримується конфіденційність, переважають співчуття та поважне ставлення;
- психоедукаційна, коли фахівці надають інформацію щодо певних проявів тієї чи іншої реакції на психотравму;
- поступовості відновлення;
- надбання досвіду самонаснаження ресурсами задля ефективної абілітації;
- вибудовування перспективи життя після.

Важливим у процесі надання ПСП, на нашу думку, є прийом так званої *фонової підтримки*, який забезпечує задовільнення низки психологічних потреб учасників групи, таких як: захист та надійність, визнання, розділений досвід, самовизначення, вплив на інших, прояв почуттів та ідеалізація (ці потреби описані Р. Ерскінім (2018)). Фонова підтримка може здійснюватися повсякчасно на рівні групової дії чи проявлятися у характері відносин в групі, вона може відображатися на несвідомому рівні у учасників групи. Але фахівцям бажано розказувати про ці потреби, пояснювати необхідність їх задоволення та проявляти у груповій роботі, щоб створювати багатоваріантність їх задоволення кожним учасником групи. Наприклад, потреба у розділеному досвіді виявляється через схожість (я такий як і ти). У групі підтримки задовольнити цю потребу достатньо легко, але як навчитися її задовольняти серед осіб, що не мають аналогічного досвіду. І тоді на допомогу приходять інші уміння та інший досвід учасників, коли знаходяться спільні дії, спогади, спільний досвід життя. Виникає розуміння багатовекторності життєвого досвіду й бажання знайти ту точку опори, яка б допомогла відновленню та інтеграції після психотравми.

При індивідуальній роботі з клієнтами алгоритм ПСП має бути ресурсним та надихаючим для бенефіціара. Тобто, насичення ресурсами повинно відбуватися на початку, в процесі й наприкінці зустрічі. Особливістю таких консультацій є фокусування на силі та потенціалі людини, пошуку шляхів до рівноваги, набуття навичок пружності та стійкості, підвищення самооцінки та віри в себе, відновлення спроможності творити власне життя.

Схема ефективної індивідуальної консультації з ПСП, на нашу думку, має містити такі елементи:

1. Запит або потреба дитини (дорослого);
2. Підтримка чи фокусування на самоспроможності до змін;
3. Відреагування та пошук рішення (план А, план Б, план В);
4. Наснаження зовнішніми і пошук внутрішніх ресурсів до змін;
5. Інтеграція набутого досвіду в структуру особистості;
6. Побудова перспективи життя.

Зауважимо, що принцип завершеності зустрічі у випадку індивідуальної роботи допомагає людині спиратися на власні досягнення та поступово формувати погляд у своє майбутнє.

Отже, технологія ПСП є дієвим інструментом роботи з потенційно-травмованими особами та сприяє наснаженню їх доступними ресурсами задля успішного відновлення та процесу подолання наслідків складних життєвих обставин. ПСП дозволяє охопити широку аудиторію та стає для учасників суттєвим процесом пізнання себе через доступні форми взаємодії.

1.4. Саморефлексія

1. Чим відрізняється соціально-психологічний супровід від психосоціальної підтримки?
2. Як Ви можете описати алгоритм технології ПСП?
3. Специфіка ведення груп з ПСП. Складіть чек-лист.
4. Чому фонові підтримка важлива при наданні ПСП?
5. Поясніть феномен ефективності ПСП.

1.5. Список використаних джерел

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. – Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСА-РИ, 2017. – 216 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
4. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) Київ : Ніка-Центр, 2021. – 118 с.
5. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року). – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. – 336 с.
6. Эрскин Р. Г., Морсунд Дж. П., Траутманн Р. Л. За пределами эмпатии. Терапия контакта-в-отношениях. – К.: Интерсервис, 2018. – 408 с.

2. ТРАВМА ТА РЕАКЦІЇ НА НЕЇ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

2.1. Вектор психосоціальної підтримки в умовах війни

Психологічне здоров'я людини визначається її спроможністю справлятися з життєвими ситуаціями, а у разі їх ускладнення відновлюватися. В царині психологічних знань є 2 поняття, які доповнюють один одне. Мова йде про стресостійкість та резильєнтність (пружність).



Фото 3. Заняття з іпотерапії

Розглянемо їх детальніше. *Стресостійкість* передбачає вміння спиратися на внутрішні опори, не піддаватися обставинам та тримати «удар», зберігати рівновагу. *Резильєнтність* показує можливість відновлення після потенційно-травмівних подій. Її ще порівнюють з пружиною, яка відновлює своє положення після розтягування (Психосоціально..., 2017)

Отже, ці поняття є ключовими у ПСП: ми розвиваємо резильєнтність та стресостійкість на кожному занятті. Кожен учасник може відслідковувати у себе процес пошуку опори та можливість відновлення.

Людина, яка потрапила у потенційно-травмівну ситуацію, реагує на неї комплексно, тому *важливо розумітися на ознаках екстремальних станів*. До них відносять такі зміни *фізичного стану* (Злишков, Лукомська, 2016):

- Напруга в тілі, мові;
- Виражена м'язова скутість;
- Підвищене серцевиття без фізичних навантажень, помітні зміни в діаметрі зіниці;

- Рясний профузний піт, позиви на діурез, дефекацію;
- Зниження пізнавальних функцій і погіршення психомоторики;
- Заїкання і тремор (рук, ніг, щік, губ, підборіддя), іноді асиметрично відкритий («перекошений») рот;
 - Пожвавлення рефлексів: хоботкового, смоктального та долонно-підборідного (регрес до новонародженості);
 - Прояви стресу: страх, афект, паніка, стрес, фрустрація, конфлікт, криза, депривація і психічна травма.

Психічні та фізичні стани можуть поступово знижувати силу та інтенсивність, а можуть стати звичними, хронічними. Фізичний стан впливає на психологічну складову самопочуття, виникає *психічна напруженість*, яка підсилюється внутрішніми та зовнішніми причинами, а саме: інформаційною невизначеністю, передбаченням можливих аварійних ситуацій; розумовим програванням відповідних дій при їх виникненні; надлишковою мотивацією; надмірним нагнітанням почуття відповідальності за доручену справу; вираженим відчуттям серйозної небезпеки; високою тривожністю; низькою емоційно-вольовою стійкістю; вираженою особистісною тривожністю; невпевненістю в своїх силах. За цими причинами визначається ступінь тяжкості психотравмуючої події.

Типові реакції дорослих та дітей суттєво відрізняються. Фахівці описують їх як стани, що супроводжують післядію, процес відреагування потенційно-травмівних подій (Екстремальна..., 2007). Так, **дорослі** реагують наступними станами: роздратування (злість), слабкість, втрата апетиту, безсоння, кошмари ночами, пригніченість, головні болі і нудота, підвищена активність, відсутність концентрації уваги, гостра реакція на критику, відчуття загальної втоми, збільшення (або початок) вживання алкоголю і наркотиків.

У дітей це, насамперед, залежить від рівня розвитку мозку та віку дитини. Дитячими реакціями є: підвищена боязнь темряви, боязнь розлучення з батьками або боязнь бути одному в кімнаті; притискання до батьків, боязнь незнайомих людей; занепокоєння; регресія поведінки; небажання йти в школу; зміна ставлення до їжі, сну; більш агресивна поведінка або підвищена сором'язливість; постійні нічні кошмари; сечовипускання уві сні або смоктання великого пальця; болі в животі, головний біль або інші скарги.

Розглядаючи реакції на потенційно-травміну подію зауважимо, що наслідки теж будуть мати багаторівневі конструкти, які включають в себе соціальні, медичні, поведінкові, фізіологічні, когнітивні та емоційні ефекти.

Потенційно-травмівні події спонукають нас реагувати з лімбічної системи трьома інстинктивними реакціями: нападай, тікай або замри. У кожному окремому випадку це окрема реакція і як відреагує тіло, ми можемо дізнатися лише після його реакції. Ці реакції вироблені людством задля виживання і тому виконують захисну функцію. Однак, важливо вийти з цих

станів, оскільки вони можуть закарбуватися в тілі, заважаючи функціонуванню організму. У разі тривалого стресу можливий розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може проявитися вже через місяць після події. Однак він може бути й відтермінованим, коли його ознаки починають проявлятися через кілька років після події. Тому ПСП є дієвою технологією профілактики ПТСР в учасників груп.

2.2. Специфіка станів осіб, що втратили місце постійного проживання

У зв'язку з тим, що наразі країна має декілька статусів своїх громадян, а саме: переселенці, біженці, ті, що перебували (чи перебувають) в окупації та так звані тиловики. Розглянемо більш чутливі статуси. Переселенець – особа, яка вимушено, внаслідок життєво небезпечних обставин (стихійні лиха, бойові дії та таке інше), переїхала до іншого, більш безпечного для неї місця *в межах своєї країни*. Біженець – особа, яка вимушено, внаслідок життєво-небезпечних обставин (стихійні лиха, бойові дії та таке інше), переїхала до іншого, більш безпечного для неї місця *за межами своєї країни* (Кхасварі, 2016).

Для цих статусів характерні наступні стани (Прайтлер, 2022): почуття безпорадності, безвиході, почуття страху, деструктивна поведінка, почуття провини, спалахи гніву, почуття власної нікчемності, самообвинувачення, спогади і сни, що повторюються, порушення сну, діарея, нудота, суїцидальні думки, відсутність концентрації, провали в пам'яті, спотворення сприйняття часу, дисоціація, втрата контакту з собою, відсутність відчуття свого тіла, відсутність сенсів, цілей.

Важливим для роботи з вимушено-переселеними особами є розуміння *синдрому біженця або синдрому Улісса* («Не на часі», 2022), який характеризується: порушенням прив'язаності; порушенням звичного копінгу (самоорганізації); комплексним процесом горювання; втратою безпеки (передбачуваність, знайомі опори, ритуали, структурування часу); перебігом потенційно-травмівних переживань (війна + переїзд); адаптаційними процесами (соціокультурний шок).

Треба також усвідомлювати, що всі описані реакції є нормою перебігу відреагування на потенційно-травмівну подію. В процесі успішної ПСП симптоматика зменшується і дозволяє людині поступово відновлювати свої психічні функції та психологічне здоров'я взагалі.

Оскільки потенційно-травмівна подія ніби «вибиває» людину зі звичного темпу життя, вона стає осторонь лінії життя. Фахівців з нарративної психології вважають, що основне завдання любого типу кризових інтервенцій – це відновлення лінії життя, тобто вбудовування цієї події у канву життєвого шляху, коли вона перестає бути особливою подією і займає своє місце в житті (Мироненко, 2015). Зауважимо, що часто людина сприймає перебіг потенційно-травмівної події так, ніби її життя зупини-

лось і продовжиться після цього жаху, наприклад. Однак, життя триває і важливо ведучим груп з ПСП наголошувати про те, що ми зараз живемо своє життя в умовах війни, воно не може бути поставлено на паузу. Також суттєвим внеском в процес підтримки вносить фіксація отриманих результатів (досягнень), які сприяють підвищенню віри в свої сили, надають насаги у подоланні наслідків психологічного травмування. ПСП допомагає людині відчути силу та потенцію на відновлення своїх функцій та якості життя (за можливістю).

Ми розглянули лише загальні та частково локальні аспекти протікання реакцій на потенційно-травмівні події, які можуть впливати на подальше життя людини.

2.3. Компетентності фахівця з психосоціальної підтримки

Кожний метод впливу на свідомість людини, який використовується у практичній діяльності психолога/соціального працівника, передбачає тривалу фахову підготовку, постійне підвищення кваліфікації та супервізійний супровід практики. Існує принаймні 3 *підходи до підготовки спеціалістів з ПСП*:

1. *Універсальний*. Основам ПСП навчаються фахівці, волонтери, студенти дотичних спеціальностей. Підготовка короткотривала і передбачає засвоєння підготовлених програм. На практиці такі фахівці мають право відтворювати її майже дослівно під супроводом кураторів. Програми розраховані на широке коло застосування та спираються на когнітивно-поведінкову терапію, системні та комплексні підходи.

2. *Творчий*. Передбачає використання фахівців з дотичних спеціальностей з їх програмами, їх баченням процесу відновлення з мінімальним навчаль-



Фото 4. Заняття з психологами проекту. Методика «Мій світ»

ним періодом. Програми спираються на ті підходи, якими володіють автори. Ефекти від ПСП в такому випадку непередбачувані, однак, результативність ідентична з вивіреними програмами.

3. **Спеціалізований.** Його особливість у тому, що залучаються фахівці з різноманітною післядипломною підготовкою. В цьому випадку фахівець може обирати з запропонованих варіантів більш підходящий до групи. Ефективність роботи висока, продуктивність ведучого поєднує в собі творчий процес та системний підхід до роботи. Зазвичай такі програми спираються на декілька напрямів терапії, мають декілька варіантів заняття та обирають вправи з запропонованих. Цей підхід передбачає активну включеність ведучих в процес творення та розгортання програми.

Таке різноманіття підходів дозволяє охопити більшу кількість постраждалих та підготувати, по можливості, максимальну кількість фахівців. В своїй роботі ми обрали спеціалізований підхід до підготовки фахівців, тому що, по-перше, вони будуть реалізовувати варіативний авторський комплекс програм, по-друге, ступінь травмування бенефіціарів має великий діапазон, тому фахівець має справлятися з такими викликами, по-третє, в умовах війни спеціалісти самі потребують підтримки та відновлення.

Отже, підготовка фахівців в нашому випадку відбувалась протягом всього періоду реалізації проекту, тобто 5 місяців (130 годин) та мала на меті навчання висококласних фахівців роботі з програмою. Вони мали теоретичну підготовку, інтерв'язійний та суперв'язійний супровід, активну та пасивну практику (самі проводили заняття під менторським наглядом та спостерігали, аналізуючи стиль, роботу інших), що сприяло високій якості підготовки.

Процес ПСП метафорично ми можемо порівняти з застосуванням певних інструментів для зачистки ділянки, коли перекопується земля, витягаються корінчики, але ми не шукаємо джерело (воно нам відомо). Цей символ роботи зачіпає і зовнішні і внутрішні структури, але на рівні неглибокого занурення. З одного боку виглядає як полегшена терапія, однак, по суті ПСП потребує високої майстерності, яка дозволила б обробляти пласти інформації та емоційного реагування за коротких час. Віртуозність фахівців ПСП можна порівняти з балеринами, які шляхом тривалих тренувань досягають відчуття легкості виконання своїх па і глядач не відчуває напруги підготовчого періоду танцюриста. Так і під час роботи з надання ПСП: зовні все достатньо легко, підтримуючи для бенефіціара, а на внутрішньому полі фахівця колосальна робота з розуміння процесів клієнта та підбору дієвих і, водночас, простих у застосуванні методів впливу. ПСП дозволяє учасникам вийти зі стану безпорадності, безсилля, відчаю та віднайти шлях до надії, власної сили відновлення. Цей шлях (від відчаю до надії) має терапевтичний ефект і допомагає людині віднайти внутрішні ресурси для подолання наслідків психологічного травмування.

Фокусуючись на процесі відновлення бенефіціарів, фахівцям треба



Фото 5. Методика «Груповий портрет»

також дбати про власні стани. Допмагаючи іншим, виснажуючи себе, и при тому, самім будучи у вразливих ситуаціях, спеціалісти можуть потерпати від професійного виснаження та втоми від співчуття. Вигорання та втома від співчуття – це стани, властиві фахівцям, що працюють з людьми, при яких людина не спроможна виконувати свої професійні обов'язки, втрачає активність та шкодить власному здоров'я.

Зважаючи на те, що наразі кожен громадянин країни потерпає від наслідків воєнних дій на території держави, слід зауважити, що фахівці соціальної сфери є більш вразливими, бо крім власного досвіду мають нагоду співчувати, вислуховувати та супроводжувати відновлення інших людей з їх історіями, повними страху, жахіть та поневірянь. Накопичення вражень, фанатична віра у незамінності себе як фахівця, відсутність повноцінного відпочинку сприяють розвитку вигорання. По факту такий стан є «ціною турботи».

Симптоматика втоми від співчуття або експертного стресу залежить від стадії її проживання. Дж. Краймейер виділяє 4 стадії: фанатизм, дратівливість, вилучення та стадія зомбі (за матеріалами тренінгу МОМ «Ефективна підтримка психічного здоров'я в кризовій ситуації», що відбувся в квітні 2022). Кожна стадія заглиблює процес і унеможливує та ускладнює вихід з цього стану. Профілактикою таких станів є збалансування робочого навантаження, розподіл часу на відпочинок, сон, життєві рутини, вміння адекватно оцінювати власні можливості та не перевищувати поріг допустимого стресу. Також дієвими засобами є взаємопідтримка, хобі, навчання, паузи у діяльності, можливість відреагування власних емоцій у терапевтичному процесі, участь у супервізіях та інтервізіях.

Отже, потенційно-травмівні події можуть спричинити низку станів, які демонструють необхідність їх стабілізації та відновлювання. Знання наслідків травмівних подій, допомагає відбирати ефективні методи впливу, що знижують напругу та сприяють відновленню постраждалих. Психосоціальна підтримка є одним з дієвих методів роботи з бенефіціарами. Головний постулат здорового професіоналізму: дбаю про себе – спроможний допомагати іншим.

2.4. Саморефлексія

1. Назвіть ознаки екстремальних станів людини.
2. Які Ви знаєте етапи проживання переселення?
3. Назвіть підходи щодо підготовки фахівців з ПСП.
4. Охарактеризуйте, будь ласка, синдром біженця.
5. Консультування, психотерапія та психосоціальна підтримка, де межа компетентної допомоги?
6. Втома від співчуття: поясніть поняття.

2.5. Список використаних джерел

1. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
3. Екстремальна психологія : підручник. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
4. Кхасраві З. Співвідношення понять «мігрант», «біженець», «переселенець», «внутрішньо переміщена особа». *Науковий вісник Міжнародного Гуманітарного Університету. Сер: Юриспуденція*, 2016, #20. С. 77-80
5. Прайтлер Б. На їхньому боці. Львів: ВНТЛ-Класика. 2022. – 156 с.
6. Мироненко Г. В. Проживання нового наративу як спосіб психологічної реабілітації у посттравматичній ситуації. *Київський науково-педагогічний вісник*. — #6 (06). – К., 2015. — С. 71–76
7. «Не на часі», «роблю недостатньо», «хочу додому»: 5 синдромів українців під час війни. Інтерв'ю Ю. Куриленко, 31.05.22. URL: <https://1-a-b-a.com/uk/blog/3103-5-syndromov-ukraincev-vo-vremya-voyny>

3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Соціально-психологічні наслідки воєнної агресії у дітей



Фото 6. Заняття з підлітками «Малюємо долоньки миру»

Діти, як і дорослі, потерпають від воєнної агресії. Як зазначалось вище дитячі реакції різняться за віком, обставинами, видами травмування та умовами виходу з небезпечних територій. Зупинимось на *вікових особливостях дітей*, що отримали потенційно-травмівний досвід під час бойових дій.

Діти дошкільного віку потребують супроводу дорослих, впевненості, що вони їх захистять, пояснення ситуації у м'якій формі. Зазвичай це може відбуватися у формі пригод якогось героя (навіть якщо ці пригоди зараз відбуваються у реальності й дуже страшні та небезпечні), залучення у ігрову діяльність, коли дитина сама стає героєм і захищає себе та світ (таким чином можна донести правила виживання, безпечної поведінки у зоні боїв чи окупації), навчити методам відреагування сильних емоцій страху, суму, гніву (помалювати, покричати, поплакати, скласти казку, де всі винуватці отримують справедливу відплату за заподіяне). Дітям важливо розуміти, що його рідні дорослі поруч, вони знають що треба робити і зможуть захистити їх. Зважимо на те, що в умовах постійної небезпеки дорослим важко усвідомлювати потреби дитині, бо вони самі у небезпеці і можуть бути у шоковому стані.

Наслідки переживання жахів війни для дітей дошкільного віку можуть проявлятися на фізіологічному рівні: енурез, енкопрез, тремор, оніміння, кататонія, безсоння; на психологічному рівні: страх темряви,

простору (як замкненого, так і відкритого); на соціальному рівні: поведінковий регрес, «чіпляння» за батьків, небажання відпустити їх від себе (E. G. Karam, 2019). У разі втрати батьків дитина стає безпорадною, неспроможною справлятися з життям на своєму віковому рівні. Зазначимо, що такі наслідки відбиваються на подальшому розвитку дитини. Вона може швидко подорослішати або, навпаки, перебуваючи в регресі, відновлюватися повільно. Однак, отриманий травмівний досвід істотно впливає на її подальше життя. Організм дитини в цей час інтенсивно розвивається і весь подальший розвиток буде спиратися на ці зрушення, тобто розвиватися з огляду на пережите. Зауважимо, що у дитині дошкільного віку пружність психічних реакцій є природною та необхідною для формування психологічної організації, тому всі наслідки травмування швидко урівноважуються і дитина при звичається, нормує їх у своєму житті.

Діти молодшого шкільного віку під час проживання потенційно-травмівних подій потребують трохи іншої уваги з боку дорослих. Вони вже розуміються на ситуації, мають досвід самостійності, вміють читати і тому можуть отримувати інформацію не тільки від дорослих, а і з відкритих джерел. Також діти цього віку вже знають правила соціального життя, права та обов'язки людей та різних служб, а отже можуть звернутися за допомогою у разі потреби. Розвиток дитини у цьому віці дозволяє їй не загубитися у вирії війни: вона знає хто вона, звідкіля, хто батьки, що полегшує розшук родичів у разі втрати рідних.

Наслідками проживання потенційно-травмівних подій під час війни дітьми молодшого шкільного віку є в більшій ступені соціальними та психологічними. Фізіологічні присутні, але дитина в змозі про них заявити і отримати вчасно допомогу. Однак, загальний фон самопочуття знижений, дитина може скаржитися на фантомні проблеми зі здоров'ям (їх не існує в реальності, але в свідомості дитини є відчуття їх наявності). Психологічними наслідками є такі (A. Dyregrov, W. Yule, 2006): поява ірраціональних страхів, почуття провини, втрата інтересу до життя, зокрема, шкільного і як наслідок, зниження успішності та активності (шкільної та позакласної). На соціальному рівні спостерігається агресивна поведінка, або, навпаки, соціальна ізоляція. Діти можуть вступати в бійку, лягати, іноді спостерігається відмова від спілкування.

Підлітки реагують на потенційно-травмівні події реагують більш виважено, можливості вікового розвитку дозволяють усвідомлювати ситуацію, розумітися на соціальних та психологічних аспектах воєнного часу. Поведінка підлітка в більшій мірі подібна до поведінки дорослого, однак, у складних ситуаціях спостерігається регрес у молодший вік і, тоді, важливо підтримати дитину. Зауважимо, що підлітковий вік сам по собі ускладнений віковою кризою (її ще називають кризою ідентичності), а накладення на ці переживання травм війни ускладнює процес відновлення.

Симптоми наслідків переживання травм війни у підлітків мають

свою специфіку: у соціальному вимірі спостерігається уникнення людей та місць, де відбувалися події; соціальна ізоляція, зниження соціальної активності, бажання помсти викликає агресивну поведінку, неспроможність впоратися призводить до зловживання психоактивними речовинами, саморуйнівної поведінки. У психологічному вимірі підлітки демонструють з одного боку дратівливість або ворожість, а з іншого прояви депресії, відчуття провини, суїцидальні думки (K. Almqvist, M. Brandell-Forsberg, 1997). Дітям цього віку властиво безсоння, порушення сну, нічні кошмари та нав'язливі спогади про пережиті події.

Юнаки та юнки мають подібні до дорослих реакції та наслідки переживання жахів війни. Віковими особливостями в такому випадку є підвищення відповідальності за ситуацію та свою поведінку в ній. Інші проявлені реакції не є властивими тільки для цього віку. Зауважимо, що діти 16-17 років часто ведуть себе занадто по-дорослому, їх розмірковування націлені на майбутнє, з урахуванням ситуації та обставин.

Обставини, які можуть призвести до травмування, можуть бути різними. Від цього залежать і наслідки для дітей, що в них потрапили. Такими обставинами в умовах війни можуть бути: потрапляння під обстріли/ бомбардування, досвід окупації, виходу з зони бойових дій, вимушене переселення, викрадення загарбниками, розділення з батьками під час фільтраційних заходів окупантів, свідцтво вбивств/катувань, поранення, катування, зґвалтування, втрата близьких/житла. Кожні з цих обставин обтяжують переживання наслідків воєнного стресу і впливають на перебіг процесу відновлення у дітей і дорослих.

Види травмування, які мають вплив на наявність наслідків отриманого досвіду поділяються на 3 категорії: медичні, психологічні та соціальні. До медичних відносять всі види пошкодження тіла: поранення, зґвалтування, катування. До психологічних всі види впливу на психіку людини, які призводять до її трансформації під обставини. До соціальних всі види руйнації прив'язаності та стосунків, а саме: втрата близьких/друзів, звичного стилю життя, житла.

Умови виходу з небезпечних територій також впливають на перебіг наслідків потенційно-травмівних подій. Вони можуть ускладнювати стан дітей за рахунок додавання нових травмувань. Взагалі, війна характеризується тим, що людина за короткий період життя проживає численні травмівні події, які накладаються одна на одну та ускладнюють або відтермінують процес відновлення. Такі травми називають комулятивними ((M. Hodges, N. Godbout, 2013; J. Briere, C. Scott, 2015). *«Ми наголошуємо, що війна – це завжди множинні травмівні події, які потрібно розглядати в усій сукупності та враховувати усі ймовірні впливи на психічний стан, особливо дітей»* (Зливков В., Лукомська С., 2022).



Фото 7. Заняття з підлітками «Допомога перехідного об'єкту»

3.2. Авторські програми по роботі з дітьми, що постраждали внаслідок війни

На основі попереднього досвіду роботи з дітьми та дорослими, що постраждали внаслідок воєнної агресії, нами був розроблений комплекс програм «Діти України». Назва комплексу зумовлена тим, що кожен громадянин держави є, по суті, дитиною своєї країни, крім того, допомога дітям нерозривно пов'язана з допомогою всій родині. Комплекс складається з 5 програм, які пройшли рецензування, затверджені та рекомендовані до друку Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України. Авторський комплекс програм містить: 3 корекційно-відновлювальні програми роботи з дітьми 10-12 років «Світ для мене я для світу», 13-15 років «Пізнаю себе та світ навколо» та 16-17 років «Заради майбутнього»; просвітницько-відновлювану програму для батьків «В обіймах життя» та навчальну програму з підготовки фахівців до роботи за цими програмами «Особливості психосоціальної підтримки дітей та дорослих за програмами комплексу «Діти України». У даному розділі ми більш детально покажемо особливості програми роботи з підлітками 13-15 років, зважаючи на те, що цей вік найбільш сенситивний серед підліткового розвитку. Він характеризується віковою кризою ідентичності та, зважаючи на можливість регресу під час травмування, може охоплювати і попередні періоди розвитку.

При створенні програм ми спиралися на теоретичні та практичні наробки фахівців, що мають досвід роботи з дітьми, що постраждали внаслідок війни, а також на вікові особливості розвитку дітей у цей період. Зазвичай у підлітків, що пережили досвід війни, характерними є прояви сильних емоційних реакцій, вразливість, сором, вина, тривожне осмислен-

ня своїх страхів, страх опинитися ненормальним і ін. У пункті 3.1. ми більш детально описали ці прояви.

Зауважимо, що крім особистісних проявів існують певні ризики для підлітків під час кризи (зокрема, війни), тому що вони позбавлені відчуття нормальності та звичності, середовища та людей, завдяки яким вони почувуються в безпеці, також виникають проблеми в забезпеченні базових потреб та захисту себе. Діти можуть наражатися на ризик стати жертвою насильства (сексуального, фізичного), експлуатації й торгівлі людьми.

Задля здійснення ефективної психосоціальної підтримки дітей ми керувалися поняттям перехідного об'єкта, використання якого дозволяє м'яко пропрацювати травмівну ситуацію. На думку засновника поняття Д. В.Винникотта відбувається заміна переходним об'єктом фігури матері у разі її тимчасової відсутності. Перехідні об'єкти створюють процес, який спрямовується на встановлення динамічної рівноваги між відносно стабільною Самістю, з одного боку, і мінливою реальністю – з іншого (Rose, 1978). Цей процес можна розглядати також як своєрідну галузь перетину внутрішнього і зовнішнього світу (перехідна область по Винникотту), що може істотно полегшувати пристосування дитини до нових умов, коли вона відчуває амбівалентні переживання при стресі.

Дієвим також є застосування іграшок, наприклад, Хибукі для зняття емоційного напруження в групі.

Вважаємо за необхідне нагадати **правила групової роботи для дитячих груп**, а саме такі:

- говорити по черзі (не перебивати інших учасників, коли вони говорять);
- дотримуватися регламенту;
- бути доброзичливими;
- бути активними;
- працювати в групі від початку до кінця;
- правило СТОП (Ви можете зупинити питання чи дії по відношенню до Вас у будь-який момент);
- правило вільної ноги (за потребою можна виходити з заняття);
- правило піднятої руки (можна запитувати у будь-який момент);
- правило Оленя (наприклад, прохання повторити іншими словами незрозумілий вислів).

Повернемось до програм та розглянемо їх структуру. Програмою передбачено загальні зустрічі разом з батьками (2: на початку та наприкінці програми), групові заняття з ПСП (12), соціокультурні заходи (3), індивідуальне консультування (3-4) та домашні завдання (за потребою). Програма триває 2 місяці для всіх вікових категорій. Кількість занять також загальна для дитячих груп.

Тематика занять поділяється на 4 модулі:

1. Стабілізація станів (групове заняття, індивідуальна консультація та соціокультурний захід на тиждень протягом 3-х тижнів).

2. Робота з командотворення задля використання ресурсів групи для відновлення її учасників (протягом тижня три групові заняття з ПСП).

3. Робота з сильними емоціями, вміння розпізнавати їх та відреагувати (протягом тижня три групові заняття з ПСП).

4. Відновлення та посттравматичне зростання, як долати наслідки потенційно-травмівних подій (протягом тижня три групові заняття з ПСП). Також передбачено 3 тестування (на початку програми, по її завершенню та через місяць після закінчення), які об'єктивно показують ефекти від програми та демонструють ті зміни, що відбуваються в учасників програми. Такий формат допомагає учасникам поступово включитися в процес відновлення та усвідомлюючи свої стани, навчитися долати наслідки війни.

Зупинимось на корекційно-відновлюваній програмі **«Пізнаю себе та світ навколо» для підлітків 13-15 років**. Мета програми у наданні фахової психосоціальної підтримки підліткам 13-15 років, що постраждали внаслідок психотравмівних або потенційно травмівних подій та потребують професійного супроводу власного відновлення.

Програма передбачає роботу протягом 4-8 тижнів, в залежності від можливостей надавачів ПСП. Тематика модулів:

Модуль 1. Стабілізація станів та підтримка резильєнтності.

Модуль 2. Створення команди та формування довіри.

Модуль 3. Емоційна грамотність.

Модуль 4. Розвиток стресостійкості.

З урахуванням широких можливостей диференціального підходу до надання ПСП ми прагнули віднайти певну формулу заняття, яка б дозволила пристосовувати її до потреб конкретної групи підлітків та могла бути доступною для ведучих групи. Передбачено, що група має вміщувати до 10 учасників та мати двох ведучих задля забезпечення комплексного підходу у ПСП. Заняття включає низку вправ, або одну комплексну, дискусію за темою і релаксійні, рухові паузи для зняття напруги та регуляції емоційних станів учасників. Ведучі також можуть регулювати тривалість заняття: від години до 2,5 в залежності від потреб чи можливостей за рахунок вибору меншої кількості вправ, наприклад.

Програма для роботи з підлітками має таку варіативність структури заняття:

І варіант:

- Знайомство (чи початок спілкування), зріз емоційного стану та очікувань від заняття – 15-20 хв.

- Ігрова розминка – 5 хв.

- Бесіда, дискусія за темою – 25 хв.

- Руханка – 5 хв.
- Перерва – 10 хв.
- Практичні вправи – 40-45 хв.
- Шерінг – 20 хв.

II варіант:

• Знайомство (чи початок спілкування), зріз емоційного стану та очікувань від заняття – 15 - 20 хв.

- Ігрова розминка – 5 хв.
- Комплексна методика – 60 – 70 хв. (перерва в процесі роботи)
- Релаксійні вправи – 5 хв.
- Шерінг 20 хв.

Зауважимо, що ми спираємось на майстерність ведучих, довіряючи їм творчо підійти до відбору необхідного матеріалу для роботи у конкретній групі підлітків.

Надаємо вибірково опис авторських вправ, що використані в програмі.

3.3. Методична скарбничка. Вправи та методики для групової роботи з підлітками 13-15 років

Бесіди та дискусії за темами зустрічей

Зазвичай один з варіантів занять містить формат розмови на заявлену тему заняття. Бесіда, дискусія є найбільш привабливими формами донесення інформації. Підлітки люблять сперечатися, дошукуватися до істини, доводити свої аргументи, доказувати свою точку зору, шукати компроміси та сприймати різні думки й міркування, вчаться діалогу.



Фото 8. Виставка робіт учасників проекту

1. Дискусія: «Турбота про себе – ресурси тіла»

Питання (обговорення тем з послідовним виділенням головних тез):

- можливості та обмеження тіла, як зрозуміти себе;
- потреби тіла (сон, їжа, вода, рух), як задовольняти їх;
- психологічна гігієна тіла (емоційні гоїдалки, наприклад), як опікуватися власними станами;
- моє тіло – мій друг та помічник, як прийняти своє тіло.

2. Бесіда: «Підтримка та довіра: важливість інших».

Орієнтовний зміст: «Щоб у тебе розвивалися добрі взаємини з іншою людиною, ти повинен бути відвертим, і лише тоді вона зможе пізнати тебе. Але при цьому ти ризикуєш, бо інша людина може тебе відштовхнути. Тому, щоб стати відвертим люди використовують свою силу віри в те, що відповідь іншого не поранить твоїх почуттів, що інший не нехтуватиме тобою й не використає твої слабкі сторони на свою користь. Те саме можна сказати й про того, хто довіряється тобі. Довіра ростиме, якщо ти не використовуватимеш слабкі сторони співбесідника, не висміюватимеш і не відштовхуватимеш його. Якщо хтось відкривається тобі, а ти залишаєшся закритим, то він не довірятиме тобі. Якщо ти у відповідь на відвертість починаєш насміхатися, «підколювати» або читати мораль й засуджувати, тоді й інший теж утратить до тебе довіру. Теплий вираз твого обличчя, приязна посмішка, доброзичливість у голосі, дружня поведінка допоможуть здобути довіру тих людей, яким ти сам хочеш довіритися. Ми, люди, соціальні істоти, тому важливо формувати своє коло підтримки. Важливі друзі, родина, команда однодумців і чим більше в нас соціальних контактів тим краще почуття і успішніше буття».

Вправи на знайомство

Важливим у психосоціальной підтримці є формування безпечного простору для групи, коли учасники довіряють один одному, розуміються на бажаннях та уподобаннях інших учасників групи, можуть проявити себе та знайти друзів. Надалі можливі варіанти вправ на знайомство для групі підлітків 13-15 років.

А) В колі. Називаємо імена всіх учасників, починаючи з себе, наступний учасник так само по колу, поки всі не назвуть імена всіх учасників групи.

Б) Вибираємо якусь м'яку іграшку, даємо їй кумедне ім'я і від її імені запрошуємо розказати про себе: ім'я, звідки приїхали чи куди виїжджали. Іграшка передається наступному учаснику. Про себе також говоримо.

В) «Броунівський рух»: вільно переміщуємось по приміщенню, даємо легкі завдання: поплескати в долоні при зустрічі (одна долоня одного учасника, друга – іншого), поклонитися, зробити реверанс, називаючи своє ім'я.

Г) «Броунівський рух», завдання складніше: стати в команду людей зі схожим кольором волосся, за порами року (народжені зимою, весною,

влітку чи восени), за зростом, за кольорою одягу і т.ін. Обов'язкова умова: коли склалася група, треба назвати свої імена, потім знову нова група і знову представитися...

Д) В парах. Коротка розповідь про себе: ім'я, чим захоплююсь, що люблю, про що мрію поперемінно. Назагал: що приємно здивувало у візаві.

Е) Намалювати якусь тваринку, яка б уособлювала учасника і розказати про себе від її імені про себе.

Руханки

Дитина росте, потребує фізичного навантаження та переключення уваги, тому під час занять з підлітками необхідно час від часу змінювати види діяльності. Руханки в цьому випадку добре зарекомендували себе, бо можуть поєднувати рух з простими завданнями на увагу, наприклад. Вашій увазі декілька видів руханок, розроблених нами для занять з підлітками.

Руханки, що виконуються в колі

– Кидаємо м'яч чи іграшку учаснику, той називає емоцію чи почуття і кидає іншому м'яча. Важливо запам'ятати названі емоції. Потім також кидаємо м'яча, називаючи якусь ситуацію, наприклад, «граю у футбол». Учасник, якому прилетів м'яч, продовжує речення називаючи ту емоцію, яку попередньо називав цей учасник. Наприклад, продовження може бути таким: «і відчуваю злість». Можна дати завдання не продовжувати речення, а сказати його повністю, повторив першу частину, коли отримав м'яча.

– Ведучий домовляється з групою про заборонений рух і починає хаотично робити рухи, включаючи заборонений. Учасники повторюють рухи за ведучим, завмираючи на забороненому. Хто повторив заборонений рух стає у коло і починає рух знов. Руханка закінчується улюбий момент за командою ведучого.

Руханки, що виконуються стоячи

– «Ялинка» стопами (паралельно в різні сторони, симетрично) по 3-4 кроки туди й назад – повторити 3 рази. Танцювальний пружний крок (коліна м'які, напівзігнуті) вперед – назад, в сторони по 3-4 кроки, при цьому плечі теж рухаються разом з руками – повторити 3 рази. Попадати на п'яти (п'яти піднімаємо на 1 см. від підлоги), робимо швидко – 20 разів.

– Група стоїть у шеренгу один за одним. Ведучий показує серію рухів першому. Той повертається до другого і повторює цю серію. Потім другий повертається і т.д. поки останньому не покажуть цю серію. Потім всі повертаються боком і ведучий повторює свою серію рухів. Можна обговорити яким чином ми можемо «зрозуміти» іншого.

Руханки, що виконуються сидячи

– Підйоми на носочки (3-5 разів), ноги на носочки рухи колінами назустріч одне одному (3-5 разів), руки на пояс, опуститися на стопи, нахили тулубом в сторони (3-5 разів), плечі підняти та круговий рух назад (3-5

разів), губи трубочкою, а потім розтягнути у посмішку (3-5 разів), руки за голову, голова відхиляється назад (руки її ніби підтримують ззаду) – 3-5 разів.

– Поплескати в долоні. Лікті на столі. Долоньки зімкнуті. Вправи з пальцями обох рук. Потім стискання долоньок і розслаблення. Постукати по столу долонями. Придумати свій ритм і «зіграти» його на столі, коли один починає, потім через деякий час вступає інший і т.д. поки всі не будуть задіяні у ритмічному батлі.

Ігрові розминки

Ігрові розминки зазвичай крім руху мають й розвиваючи елементи. Така форма взаємодії з групою підлітків допомагає їм відчувати себе вправними та дотепними. Діти охоче долучаються до таких форм роботи. До Вашої уваги варіанти ігрових розминок для групи підлітків 13-15 років.

Ігрові розминки для кола учасників

– Поплескати в долоні самостійно, потім з сусідом справа, потім з сусідом зліва, одномоментно з сусідами, знову самостійно. Правою рукою передаємо сусіду зліва м'ячик, поки м'ячик не повернеться до першого учасника. Перекладаємо м'ячик у ліву руку і передаємо сусіду зліва у праву руку по колу. Передаємо м'ячик у праву руку через сусіда справа. Сусіду зліва тиснемо руку (правою правою), а лівою легенько поплескуємо сусіда справа по плечу. Тиснемо один одному руки з вдячністю.

– Маленький м'яч. Передаємо лівою рукою через людину, інший бере правою, перекладає у ліву. Потім, навпаки правою. Потім ззаду лівою і правою. Якщо м'яч не втримали, то виходять з кола. Гра триває до тієї пори, поки не залишиться 2 учасників.

Ігрові розминки зі змаганнями команд

– 2 команди. «Склади пазл». У кожній команді набір форм, з яких треба скласти велику форму (з кольорового паперу вирізається по 2 форми різного кольору але ідентичні по формі (трикутник, квадрат, наприклад, або трапеція). Потім ці форми розрізаються на декілька частин (трикутник – трикутниками, квадрат – квадратами). Команді даються деталі для однієї форми при цьому деталі можуть бути різного кольору (в даному випадку двох кольорів). Завдання: яка команда скоріше складе свою форму з деталей;

– 2 команди. «Склади речення зі слів». Завдання можна ускладнити, замовивши стиль речення: комедія, трагедія, пафос та т.і. Слова: небо, сонце, соняшник, гул, шелест, дерева, степ, плеск води, щастя. Виграє команда, чиє речення було цікавішим, містило всі слова і було скоріше складено.

Ігрові розминки на основі рухливих народних ігор

– «Голочка – ниточка». Українська гра для 10 і більше учасників. Обирається Голочка та Ниточка (3-7 учасників). Інші розташовуються по

приміщенню. Голочка ниточкою беруться за руки і куди біжить голочка, туди й ниточка, оминаючи тих, хто стоїть. Хто з ниточки розімкнув руки, розіграє фанти. Фанти: розказати вірш, історію, імітувати звуки тварин та таке інше. Фанти демонструються в кінці гри.

– *«Кривий танок»*. Українська весняна гра-забава. Декілька учасників стають по приміщенню у вільному порядку «дерева». Інші стають змієюю, руки на поясі попереднього учасника. Перший у змійці веде всю змійку, заплутуючи її між тими, хто стоїть. Чим складніше візерунок змійки, тим скоріше вона заплутається. Тоді ведучим змійки стає останній учасник у змійці і починає рух змійки у зворотному напрямку. Танок закінчується, коли учасники побували у різних ролях: дерев, ведучих, учасників.

Дихальні вправи

Такий вид роботи на групі сприяє стабілізації стану, зниженню тривоги та відновленню контролю над своїм тілом. Існує безліч дихальних вправ, які використовують при роботі з травмами. Ми наводимо зразки таких вправ для роботи з підлітками 13-15 років.

А) Вдих через ніс, на видиху промовляємо звуки С-З, наступний видих: Ш-Ж, потім Ф-В. Важливо відчувати як шиплячі звуки переходять у дзвінки. Видих повільний через рот.

Б) Надуті щоки як кулю, а потім різко вихлопнути повітря через рот, губи трубочкою.

Релаксаційні вправи

Постійна внутрішня напруга, неможливість розслабитися, страх втрати пильності, порушення сну – основні супутники посттравматичних реакцій. Тому важливо на заняттях показувати підліткам корисність таких вправ, які дозволяють знизити напругу та віднайти острівок спокою і тиші у такому мінливому воєнному часі.

– Сісти по-зручніше. Загадати колір. Згадати предмети, явища природи, які мають цей колір. Уявити собі щось одне і добре роздивитися (бажано з закритими очима). Потім повернутися до реальності (відкривши очі), тобто знайти щось навкруги такого кольору (або подібного) та внутрішньо його описати словами.

– На папері малювати каракулі поступово уповільнюючи рухи, а потім їх, за бажанням, розмалювати.

Практичні вправи

Основною метою практичних вправ є розкриття алгоритмів відновлення та насаження ресурсами, коли в процесі виконання учасники групи долають власні стани відчаю, провини, суму, знаходять оптимальні шляхи відновлення й полегшення самопочуття. Вправи розроблені під конкретні цілі, відповідають меті та завданням занять, розкривають творчий по-

тенціал дитини та допомагають їй долати складні життєві обставини. Далі Вашій увазі низка авторських вправ з занять групи ПСП для підлітків 13-15 років.

1. «Загадковість звичайного»

Мета: показати невпізнанність світу, зацікавити незвичним у звичному, підтримати у доланні апатичних станів та депресивних настроїв.

Необхідні матеріали: ручки, папір.

1 етап. Підготовчий. Розповідаємо про те, що навіть у звичайних речах є багато загадок, які ми можемо не помічати. Дуже важливо навчитися бачити незвичне у звичному. Наприклад у комара не просто очі, їх у нього 100, 48 зубів, 3 серця, 6 лез, теплоприймач та аналізатор крові.

2 етап. Пошуковий. Розбиваємось на пари. Завдання: знайти навколо щось, щоб ви хотіли дослідити. Розкажіть партнеру про незвичність обраного. Можете скласти казку, якщо не маєте фактів. Спробуйте віднайти незвичне використання, якщо це якийсь предмет, або якісь можливі незвичні здібності, якщо це жива істота.

3 етап. Творчий. Разом складіть розповідь, поєднавши в ній свої знахідки та свої обрані речі (від 10 речень). Запишіть її та зачитайте в колі.

4 етап. Обговорення. Про не пізнавальність світу, коли більш звичні предмети мають безліч загадок і поступово їх відкривають зацікавленим.

2. «Пір'ячко»

Мета: метафоричний образ стійкості та резильєнтності, показати спроможність справлятися з життєвими обставинами.

Необхідні матеріали: папір, кольорові олівці.

1 етап. Підготовчий. Інструкція: Згадайте, будь ласка, яким легеньким є пір'ячко птахів, яке воно ніжне, м'якеньке. Але воно водночас і сильне, бо дозволяє птахам високо літати над землею. Пофантазуйте, яке б пір'ячко Вам сподобалось: ніжне та маленьке як у синички або гарне та довге як у павича, або вам подобається пір'ячко орла. Намалюйте, будь ласка, таку пір'їнку.

2 етап. Творчий. Інструкція: Подивіться на свою пір'їнку, придумайте розповідь про неї, запишіть цю розповідь на звороті малюнку (до 5-7 речень). У парах чи назагал розкажіть свою розповідь.

3 етап. Підсумковий. Розкажіть свої враження від роботи, дайте відповідь на питання: як для вас бути ніжним і сильним водночас? Коли є час на зосередження, а коли на розслаблення і як вам в цьому може допомогти образ пір'їни?

3. «Малюю історію»

Мета: навчити учасників працювати зі спогадами, показати як змінюється сприймання ситуації, знижується емоційний відгук на неї, коли ми творчо трансформуємо власні спогади.

Необхідні матеріали: папір, кольорові олівці.

1 етап. Підготовчий. Інструкція: Згадайте, будь ласка, якусь

історію, яку Ви спостерігали або були її учасниками. Пофантазуйте, якби ця історія виглядала, якби це була казка. Намалюйте цю історію.

2 етап. Творчий. Інструкція: Подивіться на свою картину, придумайте розповідь про неї, запишіть цю розповідь на звороті малюнку (до 5-7 речень). У парах чи назагал розкажіть свою розповідь.

3 етап. Підсумковий. Розкажіть свої враження від роботи, дайте відповідь на питання: як тепер відчувається розказана історія, що змінилося у Вашому сприйманні, які ресурси Ви побачили у своїй картині?

4. «Маска, я тебе знаю»

Мета: розвиток емпатії, навчання навичкам емоційної грамотності.

Необхідні матеріали: папір, ножиці, кольорові олівці, фломастери.

1 етап. Підготовчий. Обираємо емоцію, яку хочемо відтворювати, потім форму маски та вирізаємо її з паперу. На зовнішній стороні маски зображаємо емоцію у кольорах, а на внутрішній стороні пишемо назву цієї емоції.

2 етап. Знайомство. Одягаємо маску, знаходимо собі пару і «знайомимось» з іншою маскою, розповідаючи про емоції (яка вона, коли нею користуються). Завдання іншого – вгадати емоцію. Якщо вгадали маски один одного – шукаємо іншу пару. Поки всі учасники не побувають у парах.

3 етап. Інтегральний. Обговорення у колі: наскільки складно розуміти емоції інших. Що стало відкриттям?



Мал. 1. Орієнтовна форма маски для вправи

1. Квест-гра «Створюємо команду»

Мета: розвиток команди, співпраця команд, цілеспрямованість, згуртування учасників проекту.

Необхідні матеріали: папір А4 (5 аркушів на команду), малярний скотч для позначки периметру; на кожного учасника цукерка або ручка, чи олівець, надруковані слова – кожне окремо на папері: країна, лани, сонце, радість, ми.

Станції: Розумників, Казкарів та Швидкунів.

• **Станція Розумників:** скласти речення зі слів: країна, лани, сонце, радість, ми. Написати білий вірш на тему: Моя команда.

• **Станція Швидкунів:** дійти до цілі (на місці по периметру різні перешкоди, позначено початок шляху й стільчик на фінішу. Один учасник йде чи біжить, а учасник з іншої команди заважає, відволікає його. Коли учасники однієї команди закінчать вправу, міняються місцями з іншої

командою. Тепер учаснику зав'язують очі, прокручують, щоб він втратив орієнтацію в просторі. Учасник його команди підказує шлях, а іншої – заважає. Підраховується час, який витратила команда на вправу (другій команді дається фора – додаткові хвилини за складність) та додаткові бали за креативне нестандартне рішення.

• **Станція Казкарів:** командою скласти казку таким чином, щоб вона була непередбачувана (наприклад: Святий Миколай живе на екваторі). Одна команда розказує свою казку, а інша каже в будь-який момент «Стоп» та вгадує продовження. Якщо не вгадала, починає власну казку розповідати. Якщо вгадала, команда завершує розповідь своєї казки.

В кінці квесту кожен учасник отримує якусь нагороду: ручку, олівець, цукерку, тощо.

6. Тренінг «Прийняття себе та інших»

Мета: показати важливість прийняття різноманіття світу, цінності кожного життя/пейзажу/історії та розуміння себе/інших як частини цього світу.

Необхідні матеріали: аркуш ватману, фарба гуаш, пензлики, склянки з водою, зубочистки, кольоровий папір, ножиці, клей, проектор, ноутбук.

1 етап. Мудра сова. 1 ведучий пояснює, що зазвичай люди назначають тварин відповідальними за певні людські якості. Наприклад, сові приписують мудрість. Тож, давайте спробуємо у самої сови попитати про мудрість.

2 ведуча в образі сови (деякі атрибути – окуляри, вказівка чи книжка у руках). Так, щоб стати мудрим треба багато читати, цікавитись світом і навчатися мудрості. І сьогодні я подарую Вам перлинку свого досвіду та мудрості. Вона сьогодні про такий однаковий та водночас різний світ і як у цьому світі знайти себе.

1 ведучий: Послухаємо мудру сову? Мені вже цікаво, що вона нам розкаже про подібності та відмінності у цьому світі.

2 ведуча: Світ дуже різноманітний. Є те, що нас об'єднує і те, що нас різнить між собою. Спробую пояснити на різних прикладах.

2 етап. Подорож до джерел. Перегляд анімаційного фільму «Перемінна хмарність»

<https://filmix.ac/mults/semeynye/7033-peremennaya-oblachnost-partly-cloudy-2009.html> або «Про всіх на світі»

<https://www.youtube.com/watch?v=mtkHupTbct0>

Сова: Яку мудрість нам розповідає режисер цього фільму? (відповіді про важливість кожного, про різноманіття життя)

3 етап. Візерунки життя. Кожний учасник обирає колір фарби. Пензлик змочити у воді та фарбі (щоб була можливість «капати» фарбою з пензлика). На ватман учасники струшують фарбу (можна всі разом) з пензлика, обережно постукуючи пальцем по пензлику. На ватмані утворюється

кольорова картина з плям. Беруться зубочистки і за їх допомогою плями «розтягуються», утворюючи неповторний візерунок (кожен учасник свій колір).

Сова: Яка мудрість життя стала Вам доступніше і зрозуміліше? (про людей, що творять своє життя, про сприймання цього життя, коли наше ставлення залежить від наших переконань).

4 етап. Королівство кожному. Ідея про те, що кожна людина є королем чи королевою власного життя. Просимо виготовити символ влади, корону. Учасники обирають колір, форму невеличкої корони (з кольорового паперу вирізаємо форму та склеюємо по колу). Створені корони надягаються на голову і кожен промовляє, що можна робити в його королівстві, а що недопустимо.

Сова: Яку мудрість Ви пізнали, створивши символ свого королівства? (Кожна людина унікальна і гідна власного королівства. Повага до інших стає можливою, коли поважаєш себе та своє життя. Сила кожного в його вмінні знаходити подібне та демонструвати унікальне).

5 етап. Важливі відкриття. Кожен учасник ділиться отриманою мудрістю. Сова або ведучий при цьому пояснює, що ми мудрішаєм не тільки самостійно навчаючись, а й коли вчимося мудрості від інших – так шлях до мудрості життя стає веселішим та коротшим, бо не треба до всього доходити самостійно, іноді достатньо почути інших і щось зрозуміти про себе і для себе. Таким чином ми вчимося розуміти себе та інших, приймати різноманіття життя та його проявів через себе та інших.

7. «Все по поличкам пам'яті»

Мета: структурування спогадів, символізація травмивного досвіду.



Фото 9. Творчі ресурси для роботи в групі

Необхідні матеріали: папір А4 (по 2 аркуші на кожного учасника), фломастери, кольорові олівці.

1 етап. Пізнавальний. Розмова про те, що кожна подія має своє місце в нашій історії, в спогадах і ці спогади можуть змінюватися з часом. Ми можемо самі змінювати своє ставлення до події, надаючи інших сенсів.

2 етап. Мистецький. Просимо уявити полицку, яка розміщується десь і яка про Ваше життя, про пам'ять. Малюємо полицку пам'яті. Символами позначити актуальні події та розмістити їх на цій полицці.

3 етап. Письменницький. Завдання: Скласти легенду про якусь обрану подію, яка є на полицці. Її бажано записати. Нагадати, що легенда, яка має донести інформацію будується з відповідей на питання: коли, де, що, як. Якщо мета легенди розповісти про подію, то подія описується з додавання причинно-наслідкових зв'язків, а легенда, яка складається, як казка має зав'язку, кульмінацію та розв'язку сюжету.

4 етап. Презентаційний. Розподілитися по парам. Зачитати один одному легенди (без оцінки) та поділитися відчуттями після прослуховування.

5 етап. Загальний. Обговорення в колі важливості структурування спогадів та належного їх переживання.

8. «Розкажу тобі»

Мета: повага до історії іншого, рівновага у стосунках.

Необхідні матеріали: ручка, папір.

1 етап. Попередній. Розмова про те, що кожен з нас хоче, щоб інші його розуміли, могли підтримати та бути поруч. Як розказати так, щоб це відбулося? Як бути почутим та почути інших? Як бути в контакт з іншим?

2 етап. Про спогади. Згадати історію чи подію, яку б ви хотіли розказати. Чому ви хочете її розказати? Складіть план своєї розповіді: з чого почати, щоб зацікавити візаві; історія про розуміння, емоції чи про те, що вразило в цій історії. Поміркуйте над питаннями: який зворотній зв'язок Ви хочете отримати; яким чином Ви можете підтримати себе, коли зворотній зв'язок буде іншим, ніж Ви очікували.

3 етап. Відповідальний. Оберіть партнера і розкажіть йому свою історію. Проговорить про свої очікування стосовно його участі у Вашій розповіді. Поміняйтесь місцями і вислухайте історію партнера. Обговоріть свої очікування та реальність реакцій на розповідь Вашу та іншого.

4 етап. Поміркуваний. Обговорення результатів наскільки важливо вміти вислуховувати іншого та розказувати своє, важливо тримати баланс у стосунках, а не бути «вільними вухами» чи тим, хто «їздить по вухам іншим».

9. Кіноклуб «Однією мотузкою: коли є друг»

Мета: дружба, відреагування втрати, вдячність за присутність в житті.

Необхідні матеріали: проектор, ноутбук, ручка, папір.

1 етап. Глядацький. Перегляд мультфільму «Мотузки»:

<https://www.youtube.com/watch?v=rainbzd27PM>, розмова про дружбу, підтримку та пам'ять.

2 етап. Слухацький. Завдання: розказати історію з свого життя, коли була дружба, яка втрачена (переїзд, смерть).

3 етап. Письменний. Написання листа прощання другові. Можна за такою схемою: Привітання. «Сьогодні я прощаюся з тобою, тому що...». «Я відчуваю, що...». «Мені прикро...». «Я вдячний тобі за...». «Я обіцяю пам'ятати...». «Завдяки тобі я...». «Я дякую тобі за...». Прощання. Дата.

4 етап. Прийняття. Обговорення відчуттів та усвідомлень у загальному, завершальному колі.

10. «Добре знаю... не розумію... усвідомлюю...»

Мета: показати підліткам саморефлексію як метод інтелектуальної переробки пережитої події.

Необхідні матеріали: ручка, папір.

1 етап. Пролог. Говоримо про події, які вразили певним чином (це може бути спогад, або свіжа подія). Даємо події назву та пишемо її на папері.

2 етап. Аналіз. Створюємо таблицю з шапкою по назві. Просимо описати подію в колонках: відоме, невідоме та нове як результат тієї події. Важливо про відкриття, про «сліпі плями» події та як змінюються спогади з часом.

3 етап. Епілог. Шеринг з можливістю доповнити таблицю, використовуючи досвід інших. Резюме: подія може бути різною відносно того, хто і як її спостерігає чи проживає. Важливо зрозуміти цінність отриманого досвіду.

<i>Назва події</i>		
<i>Відоме</i> (те, що я про неї добре знаю)	<i>Невідоме</i> (те, що я про неї не знаю чи не розумію)	<i>Нове</i> (те, що стало результатом, усвідомленням після події)

Табл. 1. Рефлексійна таблиця для вправи

3.4. Саморефлексія

1. Назвіть вікові особливості проживання травм війни дітьми.
2. Які допоміжні засоби використовуються при роботі з дітьми?
3. Поясніть необхідність використання у груповій роботі руханок та ігрових розминок?
4. З чого складається програма психосоціальної підтримки дітей?
5. Оберіть цікаву для Вас вправу та виконайте її, записавши ефекти, які отримали.

3.5. Список використаних джерел

1. Karam E. G., Fayyad J. A., Farhat C., Pluess M., Haddad Y. C., Tabet C. C., ... Kessler R. C. Role of childhood adversities and environmental sensitivity in the development of post-traumatic stress disorder in war-exposed Syrian refugee children and adolescents. *The British Journal of Psychiatry*. 2019. Vol. 214(6). P. 354-360.
2. Dyregrov A., Yule W. A review of PTSD in children. *Child and Adolescent Mental Health*. 2006. Vol. 11(4). P.176-184.
3. Almqvist K., Brandell-Forsberg M. Refugee children in Sweden: Post-traumatic stress disorder in Iranian preschool children exposed to organized violence. *Child abuse & neglect*. 1997. 21(4). P. 351-366.
4. Hodges M., Godbout N., Briere J., Lanktree C., Gilbert A., Kletzka N. T. Cumulative trauma and symptom complexity in children: A path analysis. *Child abuse & neglect*. 2013. Vol. 37(11). P. 891-898.
5. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022, 95 с.
6. Rose, G. (1978) The creativity of everyday life. In *Between Fantasy and Reality: Transitional Objects and Phenomena*. Et. Grolnick et ol. New York: Aroncon. pp. 345-362

4. СПЕЦИФІКА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДОРΟΣЛИХ УЧАСНИКІВ

4.1. Особливості роботи з дорослими, що мають досвід виживання в умовах війни



Фото 10. Групове заняття з дорослими

Стан дорослого, що потерпає в наслідок війни, часто залежить від його спроможності справлятися з такими ситуаціями. Враховуючи, що ситуація війни не є нормалізованим станом, досвід може бути лише первинним. Крім того, дорослі, що мають дітей, підпадають під ще більший прес з боку соціуму щодо моніторингу стану їх дітей.

Ведучим груп бажано мати наступні навички:

1. Повагу до співрозмовника – кожна людина заслуговує на повагу.
2. Позиція учня – ми не можемо знати того, що пережила людина.
3. Прийняття рішення візаві – любе рішення має право бути.
4. Прийняття себе – я такий/а, який/а можу бути.
5. Переключення, човник – поступова інтервенція.
6. Внутрішній настрой – віра у силу учасників впоратися.
7. Управління невербальними проявами – уникати стигматизуючих жестів та виразів обличчя.
8. Ведення бесіди – вміння слухати та бути почутим.

Також хочемо зауважити, що ведучим груп треба розвивати власні компетенції, бо доросла аудиторія більш вимоглива до професіоналізму. На нашу думку також важливо бути прикладом для учасників та дотримуватися

позиції *Окейності*, тобто «Я-в порядку і ти – в порядку». Людина, яка дійшла до заняття точно в порядку і не потребує стигматизації та навішування ярликів «ненормальності». Позитивний вплив на учасників відбувається і при позиції їх *успішності*, тобто віра в те, що вони зможуть впоратися зі своїми станами і відновитися. Важливе також вміння *визнавати досягнення* учасників: вчасно підтримати словом, похвалити, зафіксувати результат. Гарною підтримкою буде вміння тренера *надихатися, дивуватися, радіти та підтримувати власний інтерес* до учасників групи. Навичка *перебувати в контактi* «тут і тепер» дозволяє учасникам відчувати власну важливість. *Вміння слухати і чути* є важливим аргументом щодо можливості справитися зі своїми станами. Необхідним вмінням є навичка *завершення контакту на позитивному затвердженні*, даючи людині надію на відновлення.

Також **важливо при роботі групи дорослих враховувати наступні моменти:**

1. Кожен має власний досвід з яким люди приходять на заняття. Інформація сприймається через цей досвід.
2. Добровільність участі – учасники самі визначають формат роботи.
3. Безпека та комфорт запорука успішності заняття.
4. Можливість отримати підтримку психолога за межами групи.
5. Слідкуємо за часом. Обов'язкові перерви та розминки.
6. Заняття має початок, середину та кінець – важлива рамка.
7. Підтримка конфіденційності.
8. Відновленню допомагає турбота про себе: встати, попити води за потреби, наприклад.
9. Може згадатися власний досвід – нарративи травми: бажано розповідати без яскравих емоційних деталей.
10. Безпечний простір, можливість виділити окремо час для індивідуального спілкування.
11. Можете самостійно контролювати свою участь (активно чи пасивно).

Працюючи з людьми, що постраждали внаслідок війни, ми виокремили **основні запити учасників групи**, а саме:

1. Відсутність кола комунікації (нове місце проживання або втрата попередніх зв'язків).
 2. Безсилля та неможливість планувати своє життя.
 3. Відчуття провини, що знайшли спосіб вижити.
 4. Агресивна поведінка.
 5. Страх та тривога при загальній невизначеності.
 6. Нав'язливі спогади або думки.
 7. Депресивні стани та апатія до життя.
 8. Нemoжливiсть пережити жахіття та відпустити в минуле втрати.
- Дорослі, які відвідують групові заняття, показують складнощі власної адаптації до змінених війною умов життя, їх тяготить розлука з близькими, почуття провини, що вижили, відчай та неможливість побачити

перспективу подальшого життя. Люди зазнали комплексні втрати (фізичні, психологічні та соціальні), що призводить до зміни цінностей, сенсу свого життя. Також їм важко справлятися з сильними емоціями і тому важливо навчати методам саморегуляції.

Таким чином, ми вважаємо, що робота з дорослими має певні складнощі, додаючи до власних станів тривогу за своїх дітей. Однак, системна робота з підтримки та наснаження дозволить відновлюватися і самим волонтерам-психологам, що поширює ефект в громаді.

4.2. Програма психосоціальної підтримки батьків

Програма для дорослих «В обіймах життя» є просвітницько-відновлюваною і має 2 компоненти: робота з дорослими як учасниками групи і як батьками групи підлітків. **Мета програми** у наданні фахової психосоціальної підтримки дорослим (батькам дітей, що беруть участь у проєкті), які постраждали внаслідок психотравмивних подій та потребують певного професійного супроводу, а також у навчанні їх методам допомоги та самопомоги. Програма складається з 4 модулів, основним завданням яких є пошук шляхів відновлення та самопомоги.

Повернемось до програм та розглянемо їх структуру. Програмою передбачено загальні зустрічі разом з дітьми (2: на початку та наприкінці програми), групові заняття з ПСП (9), батьківські зустрічі (2), соціокультурні заходи (3), індивідуальне консультування (3-4), та домашні завдання (за потребою). Програма триває 2 місяці. Тематика занять поділяється на 4 модулі: 1. Стабілізація станів (групове заняття, індивідуальна консультація та соціокультурний захід раз на тиждень протягом 3-х тижнів); 2. Особливості перебігу психотравмування у дітей та дорослих (протягом тижня два



Фото 11. Творча експресія на занятті

групових заняття з ПСП); 3. Регуляція емоційних станів (протягом тижня два групових заняття з ПСП); 4. Відновлення та посттравматичне зростання (протягом тижня два групових заняття з ПСП), батьківські зустрічі (2) відбуваються на початку та наприкінці програми. Також передбачено 3 тестування (на початку програми, по її завершенню та через місяць після закінчення), які об'єктивно показують ефекти від програми та демонструють ті зміни, що відбуваються в учасників програми. Такий формат допомагає учасникам поступово включитися в процес відновлення та усвідомлюючи свої стани, навчитися подоланню наслідків війни, допомозі власним дітям.

Дизайн занять з дорослими має таку структуру:

- Знайомство (чи початок спілкування), зріз емоційного стану та очікувань від заняття – 15 хв.
- Лекція, бесіда, дискусія за темою – 20-30 хв.
- Руханка – 5 хв.
- Перерва 10 хв.
- Практичні вправи – 60 хв.
- Обговорення – 20 хв.

Робота з батьками передбачає основну програму для них з урахуванням того, що зазвичай ігноруються власні потреби, зосереджуючись на дитячих питаннях та 2 батьківські зустрічі, де розглядаються питання щодо виявлених у групі підлітків запитів та навчання навичкам ефективної взаємодії з дітьми.

Слід зауважити, що мотивування участі в програмі для багатьох батьків звучить так: «задня дітей готові взяти участь».

Однак в процесі роботи батьки можуть зацікавитися заняттями і стати ініціаторами тематики зустрічей. Так, в проекті «Право бути щасливими» батьки попросили провести додаткову зустріч, продовжуючи тематику 1 заняття. Цікавість щодо особливостей розвитку дитини переросла у дискусію щодо їх проявів та можливих ризиків, які пов'язані з їх поведінкою. Актуальність тематики зустрічі також підтверджується бажанням більше дізнатися про конкретні власні дії та обмін лайфхаками, як справлятися з собою, коли підліток потребує певного впливу щодо безпечної соціальної поведінки.

Тема другої зустрічі присвячена вибудові комунікації з дітьми у мінливих та невизначених ситуаціях сьогодення. Мова йде про навчання ефективним технікам комунікації, про підґрунтя певних патернів поведінки батьків зі своїми дітьми. В основу теоретичного матеріалу покладені: теорія транзакцій Е.Берна (Стюарт, 2002) та ненасильницьке спілкування М.Розенберга (2020). Практичні вправи допоможуть набути певних навичок взаємодії з дітьми, використовуючи представлені алгоритми та розібратися у різниці між маніпуляцією та психологічною грою, які часто використовуються дитиною, як дієві (на їх погляд) методи впливу.

Важливо, що зустрічі з батьками є частиною програми. Якщо дорослі фокусуються на власних відчуттях та станах під час роботи у групі за програмою, то зустрічі «повертають» їх до ролей матері та батька, що дозволяє вирівняти батьківські пріоритети (хто з моїх Я головніший: Я – людина чи Я – батько /мати). Пошук балансу між ролевими проявами дозволяє ніби отримати дозвіл на право, турбуючись про дитину/дітей, бути собою, турбуватися й про себе. Суттєвими відкриттями для батьків можуть стати отримані можливості говорити про себе, розуміти свої стани та усвідомлювати, що правило маски в літаку (спочатку її надягає мати, а потім допомагає дитині надіти її) діє і в екстремальних умовах на землі. Від самопочуття дорослих, їх спроможності вистояти, залежить в більшому ступені дитина, бо вона спостерігає за тим, як поведуться батьки в ситуації виживання і навчається цим стратегіям у них.

Зауважимо, що підлітковий вік спонукає дитину до певного бунту щодо родинних правил чи рутин, однак в умовах війни, тривалого стресу невизначеності, страху, болю, втрат, підліток приєднується до родини заради виживання. Стратегії виживання у кожній родині свої. Однак проходження програми дозволяє запозичити у інших учасників їх стратегії, тим самим розширюючи власний репертуар виживання. Надалі ми надамо низку вправ, які були розроблені та використані в програмі ПСП дорослих.

4.3. Методична скарбничка

Вправи та методики для групової роботи з дорослими

Вправи на знайомство

Такі вправи дозволяють учасникам групи познайомитися один з одним, відчутти себе частиною простору, призвичаїтись до тривалої роботи з новими для себе людьми. Також такі вправи сприяють зниженню напруги невизначеності, встановленню контакту та налагодженню нових соціальних зв'язків.

А) Учасники стоять у колі. Назватися та показати жестом своє ім'я, інші повторюють.

Б) Намалювати своє ім'я. розказати про свій малюнок. Питання: чи подобається Вам малюнок, з якими важливими моментами Ви хотіли б поділитися з іншими при знайомстві. Наприкінці створення панно з малюнків (або виставка).

В) Написати на стікері якусь особливість у зовнішності, яку б хотіли підкреслити. Ведуча зачитує, а група «знаходить» учасника за описаними ознаками. Людина встає і називає своє ім'я.

Г) Робота в парах. Представлення та коротка розповідь один одному. У загальному колі – представити свою «пару» групі.

Руханки

Невід'ємною частиною роботи з психосоціальної підтримки є тур-

бота про фізичний стан учасників груп. Довге перебування у сидячому положенні не сприяє відновленню здоров'я, тому в канву групових занять вводяться перерви та фізичні вправи. Наприклад, у вигляді руханок, тривалістю до 5 хвилин, чого достатньо для підтримки фізичного стану. Вони можуть робитися сидячи, стоячи або у русі, в залежності від потреб учасників групи та від вибору ведучих груп. Далі ми пропонуємо Вам низку зразків руханок, розроблених для занять з дорослими.

А) Руханки, що виконуються сидячи

1. Витягнути ноги вперед, носки з напруженням на себе – вдих, видих – носки відпустити (3-5 разів); на вдиху зжати сідниці, на видиху – розслабити (3-5 разів); на вдиху підняти і напружити плечі, на видиху – відпустити й розслабити їх (3-5 разів); «коник» губами: «пру...» (для розслаблення м'язів нижньої щелепи) – 3-5 разів;

2. *Вправи на нейропластичність.* Одна рука робить кругові рухи, інша вертикальні (вверх-вниз), потім міняються місцями. Одна рука стукає по столу, інша себе по плечу, потім навпаки. Руки на стіл. Швидка зміна рухів (несиметрична) руками: підняти долоньку від столу, а в цей час інша рука робить вихлясті рухи на столі, потім навпаки. Руки в кулачки, поставити на стіл на ребро. Будь-які рухи назустріч одна одній або навпаки.

3. Одномоментно потопати обома ногами – 10 разів. Поплескати в долоні – 10 разів, долоні разом перед собою, порухати ліктями і плечима вгору – 10 разів, сідницями на стільці (не піднімаючись зі стільця) вперед-назад поперемінно – 10 разів, глибокий повільний вдих і видих.

Б) Руханка, що виконується стоячи

Піднятися навшпиньки, затримати подих, рахувати до 5, видих і повертаємо п'яти на підлогу – 3-5 разів; малювання вісімок тазом – 3-5 разів; руки на пояс, нахили тіла в сторони, вперед – назад по 3 рази в кожную сторону, поперемінно; нижня щелепа висувається вперед – 5-7 разів; руки вгору, на вдиху – потягнутися вверху, на видиху – нахилитися, руки до носків – 1-2 рази.

В) Руханка, що виконується у русі

Походити, перекочуючись на стопах ніби човник з п'ятки до носків; потім пружна хода; взятися за руки в парах, ноги на місці, корпус відхиляється (тримаємось за руки перед собою), потім вирівнюємо корпус; тримаємось за руки (руки в сторони), нахили в сторони поперемінно та синхронно; поплескати в долоні в парах: паралельно, по діагоналі, однією рукою, двома руками; жестом подякувати своїй парі.

Дискусії, бесіди, міні-лекції

Під час групової роботи з батьками важливим є інформування в тій чи іншій формі учасників щодо перебігу психологічного травмування, наприклад. Така форма роботи має нейтральний характер та сприяє про-світницькій місії програми. Зауважимо, що при цьому люди не відчувають

незручності, їм не треба демонструвати свої стани, вони можуть взяти до відома інформацію і скористатися нею у зручний для себе час. Вашій увазі зразок плану роботи.

Дискусія за темою «Вирій емоційної сили психотравми»

Орієнтовний зміст: Після потенційно травмівних подій ми фіксуємося на переживаннях і не помічаємо, що більш всього «тренуємо» смуток, гнів та страх, ігноруючи радість. Важливо дозволити собі відчувати весь спектр емоцій, незалежно від ситуації. Дозволити собі «острівки» радості, коли можна порадіти не глобально, а такою маленькою радістю: посміхнутися у відповідь, отримати задоволення від смаку страви, помилуватися красотою природи, отримати задоволення від дотику кішки...

Питання для дискусії:

- Чи треба керуватися емоціями?
- Як керувати власними станами?
- Страх – як з ним подружитися?
- Гнів та агресія – використовуємо собі на користь.
- Смуток та сум – оплакати, відпустити.
- Радість дозволена чи нелегітимна під час війни?

Практичні вправи

Використання практичних вправ дозволяє закріпити отримані знання, набути навичок долання своїх станів та сприяє впевненості у собі задля відновлення. Вправи можуть бути короткотривалими або займати більшу частину зустрічі. Важливо відбирати їх із запропонованих автором з урахуванням потреб самої групи. Надалі презентуємо Вам частину вправ, які використані в програмі роботи з батьками дітей.

1. «Малюємо дерево»

Мета – показати потенціал людини до відновлення, можливість прийняття своєї сили.

Необхідні матеріали: папір А3, фарба гуаш, пензлики, склянки з водою.

1 етап. Вступний. Інструкція. Для нашого проекту обрано символом сильне та могутнє дерево як символ нашого коріння та прагнення до сонечка, тепла та майбутнього. Це символ неперервності життя. У кожного з нас є свої символи життя, але зараз ми з вами відтворимо цей символ. Сядьте зручніше, за бажанням заплющить очі. Сфокусуйтеся на власному диханні: вдих-видих, вдих-видих. За можливістю зануртеся у внутрішній світ, уявіть себе десь на природному ландшафті, роздивіться навколо. Ви побачите дерево, яке може рости на самоті, а може бути у лісі чи гаю. Роздивіться його уважно зі всіх боків, запам'ятайте і «повертайтеся» у реальність – відкрийте очі (якщо вони були у вас закритими), візьміть фарби і намалюйте побачене дерево.

2 етап. Творчий. Учасники малюють свої дерева.

3 етап. Показовий. Розподіл по парам. Завдання для учасників: розказати про своє дерево партнеру, відповідаючи на питання: подобається малюнок чи ні? Якщо уявити себе цим деревом чи комфортно Вам там, де Ви його намалювали (на самоті чи в колі інших дерев), чи хотіли б щось змінити на малюнку чи домалювати.

4 етап. Узагальнення. У колі говоримо про важливість опори на коріння (родина), на ландшафт (оточення), на гнучкість (втриматися у балансі при вітрах, наприклад), на рутину життя (досвід, зміна сезонів у природі), здатність адаптуватися та пристосовуватися до обставин.



Фото 12. «Малюємо дерево» - заняття для дорослих

2. «Мрії й щастя життя»

Мета – надати учасникам можливість дозволити собі мріяти навіть в умовах війни, відчувати щастя, не зважаючи на страшні реалії.

Необхідні матеріали: проектор, ноутбук, папір А4 2 аркуші (на кожного учасника), папір А3 1 аркуш (на кожного учасника), ручка, фарба гуаш, пензлики, вода.

Частина 1. Перегляд та обговорення фільму «Продавець мрій»

1 етап. Підготовчий. Говоримо про важливість мрій для відчуття щастя, про шляхи здійснення мрій, свої стратегії щодо цього. Коли мрії стають планами, а коли вони трансформуються або зникають і що при цьому відбувається. Про відчуття щастя, про здатність знецінювати миттєвості щастя або не помічати їх, чи, навпаки, вважати щастям тільки довготривалі здійснення мрій.

2 етап. Пізнавальний. Перегляд фільму «Продавець мрій» (Іллі Бородіна рос. мовою): <https://www.youtube.com/watch?v=q-jtuG3MNOA>

3 етап. Рефлексивний. Обговорення вражень.

Питання:

- Про що цей короткий метр?
- Що важливо саме для вас?
- Які роздуми спонукав фільм?
- Як зберегти себе, свої мрії, своє життя?
- Про що нагадав цей фільм?

Частина 2. Створення мрії

1 етап. Творчий. Згадайте свою мрію, яка у Вас є. Напишіть, будь ласка, коротеньку новелу в форматі героїчного епосу: як Ви будете здійснювати свою мрію чи як це відбувається. Головним героєм цього епосу є Ви в образі будь-якого персонажа – героя. Дайте назву своєму твору – героїчному епосу.

2 етап. Втілення образу мрії. Намалюйте ілюстрацію до свого епосу.

3 етап. Сила мрії. Робота в парах. Розкажіть свій твір візаві та обговоріть цікаві для Вас або складні моменти втілення. Як мрія пов'язана з відчуттям власного щастя?

4 етап. Шеренг. Обговорення та питання. Відкриття та роздуми.

Ремарка. Коли говоримо про щастя, важливо наголосити на тому, що:

- по-перше, це навичка і вона виробляється,
- по-друге, щастя може бути тривалим, наприклад, народження дитини, тобто коли здійснилась заповітна мрія,
- по-третє, в житті багато щасливих миттєвостей, з яких складається життя,
- по-четверте, навіть у страшні та складні часи ми можемо дозволити собі відчутти краплини щастя, радіти простим речам, наприклад.

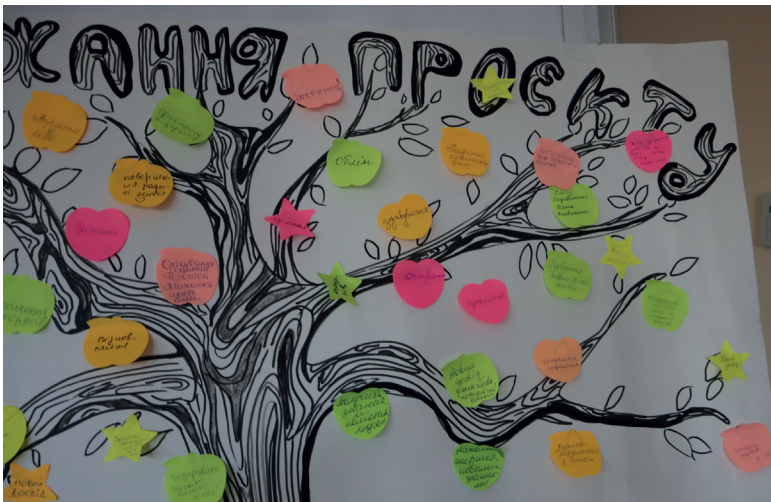


Фото 13. Дерево побажань проекту

Також акцентуємо увагу, що мрії, відчуття щастя – це особистісні прояви і вони перш за все залежать від нашого ставлення до них. Ніхто не може відібрати їх у Вас або спалюжити. Вас можуть переключити на інші емоції та почуття, якщо Ви легко піддаєтеся впливу інших людей. Мрії можуть бути індивідуальними та колективними, а щастя для кожної людини своє, унікальне та індивідуальне. Не буває загального щастя, є колективна ейфорія, але це не про щастя. Складовими щастя вважаються наступні елементи соціального життя: родина, діти, друзі, успішна кар'єра, фінансове благополуччя. Щастя – це радість, вдача, успіх, самореалізація, саморозвиток, здійснення мрій.

3. «Коло провини та образи»

Мета – допомогти учасникам дослідити в собі прояви гніву через провину та образу, показати способи роботи з цими почуттями.

Необхідні матеріали: проектор, ноутбук чи надруковані схеми на дошку; ручки, папір А4.

1 етап. Пошуковий. Розказуємо про прояви гніву через образу та провину. Питання до учасників: яка стратегія частіше використовується в житті для відреагування гніву: через образу чи провину.

2 етап. Методичний. Показуємо схеми. І просимо описати яким чином ми реалізуємо ці стани у своєму житті, чого очікуємо від інших.



Схема 1. Коло гніву при образі.



Схема 2. Коло гніву при провині.

3 етап. Мовний. Просимо знайти слова та вирази, якими ми фіксуємо той чи інший стан, а потім слова, які б зупинити це коло або дозволили б вийти з кола взагалі.

4 етап. Підтримуючий. В загальному колі розказуємо про свої відкриття. Інші учасники можуть поділитися своїми фразами (записуємо собі те, що підходить нам).

5 етап. Обговорення. Чи корисно розуміти свої стани та ними керувати?

4. «Страх та сум: назад і вниз»

Мета – надати учасникам можливість відреагувати свій сум та проявити страхи у безпечному просторі безпечно для себе.

Необхідні матеріали: папір А4, ручки, пластилін, аркуші з написами: «сум», на звороті «вдячність»; «гнів», на звороті «сила»; «страх», на звороті «захист».

1 етап. Підготовчий. Говоримо про страх та сум, як вони проявляються в житті. Про їх необхідність. Які функції вони виконують у житті людини.

2 етап. Знайомство зі страхом. Інструкція. Оберіть пластилін того кольору, який для Вас символізує страх. Сядьте зручніше, закрийте очі і виліпіть свій страх. Відкрийте очі і поставте свою фігуру на стіл, відійдіть від столу і роздивіться цю фігуру зі всіх сторін. Потім опишіть на папері свій страх: який він, від чого захищає, чим корисний та чим токсичний для Вас.

3 етап. Знайомство з сумом. Інструкція. 1. Напишіть про що зараз Ваш сум, що хочеться Вам оплакати? Які важливі речі в Вашому житті сталися завдяки цьому? Напишіть подяку ситуації (людині) за це. Попрощайтесь. 2. Покладіть лист з Вашими записами на підлогу. Присядьте чи схиліть голову, щоб бачити лист. Побудьте в цьому положенні скільки Вам треба (можна заплакати). Потім повертаємо лист на стіл, перевертаємо його, щоб інші не могли побачити. 3. У парах обговоріть свої усвідомлення. 4. У загальному колі говоримо слова вдячності ситуації (людині), про яку був сум.

4 етап. Інтегруючий. У коло кладете 3 листи, на яких написано: гнів, сум, страх – з однієї сторони і з другої, відносно попередніх сила, вдячність, захист. Просимо проговорити, що було важливим зрозуміти. Потім ділимо групу на 3 міні-групи, які обирають будь-який з написів. 5 хвилин на підготовку. Кожна міні-група показує трансформації станів: від гніву до власної сили, від суму до вдячності, від страху до захисту й обережності.

5 етап. Завершальний. Розділитися на 2 команди. Стати у 2 кола: зовнішнє і внутрішнє. Проговорити з парою з іншого кола, що було важливим. Потім помінятися парами, переступивши на крок вправо (зовнішнє коло) і так до повернення до своє першої пари. Важливо: не повторювати одне й теж кожній парі. Потім всі сідають у загальне коло. По слову на завершення.

5. «Віяло здоров'я» (Ю. Чаплинска, О. Плетка)

Мета – дослідити разом з учасниками способи підтримки здоров'я, показати важливість турботи про себе.

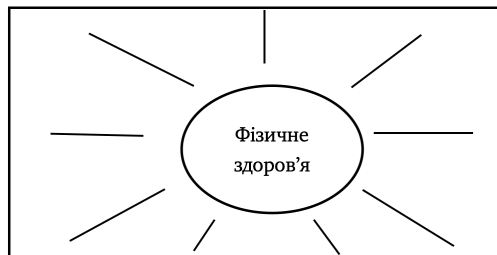
Необхідні матеріали на кожного учасника: 6 листів паперу А4, ручки 2-х кольорів (наприклад, синя та червона, або синя та чорна)

1. Етап Підготовчий. Коротка розмова про складові здоров'я (психологічні, емоційні, психічні, фізичні, соціальні, духовні), про те, що робимо для себе. Також надаємо групі вибір: будемо досліджувати всі аспекти здоров'я чи обираємо декілька.

2. Етап Творчий. Інструкція: Візьміть аркуш паперу, намалюйте на ньому по центру сонечко з великими промінчиками. Всередині сонечка напишіть, який вид здоров'я Ви будете описувати. На промінчиках опишіть,

будь ласка, як Ви підтримуєте цей вид здоров'я у себе. Ваші реальні дії турботи про себе. Потім беріть наступний аркуш паперу і заповнюйте його. Загалом треба заповнити 6 листів, описуючи власні дії по підтримці та збереженню психологічного, емоційного, психічного, фізичного, соціального та духовного здоров'я.

3. Етап Інтеграційний. *Інструкція:* Візьміть ручку іншого кольору. Зачитайте по черзі на групу ті дії, які Ви записали по кожній складовій здоров'я. Якщо Вам подобаються дії інших, то допишіть іншою ручкою їх на своїх промінчиках.



Мал 2. Приклад листа вправ «Віяло здоров'я»

4. Етап Підсумковий. Розкажіть, які Ви зробили відкриття стосовно своїх дій по підтримці та профілактики здоров'я. Також наголосіть запозичені ідеї турботи про здоров'я, які Ви будете втілювати у власне життя (те, що дописано іншим кольором).

6. «Пошук скарбів. Підіймись та подивись: ти не з пустими руками»

Мета: закріплення можливості посттравматичного зростання.

Необхідні матеріали: камінці, мушлі, скляні кольорові кульки, контейнер (коробочка) або матеріали для її створення.

1 етап. Підготовчий. Ділимо аркуш на 2 частини. Зліва пишемо список надбань (чому навчилися під час стресової ситуації), а справа список втрат (матеріальних, компетентностей, навичок). Розмова про можливість навчатися навіть під час травмівних подій, а також що стало доступним, що втратили та що відпустили.

2 етап. Дієвий. Кожен учасник обирає камінці, які б символізували втрати. Потім на вільному просторі рухаємось і в процесі випускаємо з рук обрані камінці. На підлозі додатково розкидані камінці, мушлі, скляні кульки. Коли руки пусті нахиляємось чи присідаємо і збираємо ті матеріали, які символізують наші надбання. Потім їх складаємо у коробочку (можна її зробити на початку роботи після заповнення таблиці).

3 етап. Рефлексивний. Розповідь про відкриття та роздуми в процесі роботи. Важливий акцент на ті надбання та навички, які «зібрані» і як вони стануть у нагоді в подальшому житті.

4.4. Саморефлексія

1. Назвіть основні запити дорослих при роботі з травмами війни.
2. Які позиції ведучих груп мають ефективний вплив на перебіг ПСП?
3. Поясніть необхідність використання у груповій роботі руханок та перерв?
4. З чого складається програма психосоціальної підтримки дорослих?
5. Назвіть специфіку батьківських занять.

4.5. Список використаних джерел

1. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. Пер. з англ. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002 – 393 с.
2. Розенберг М. Б. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Пер. з англ. – Х.: Вид-во Ранок, 2020 – 257 с.

ПІСЛЯМОВА

Шановні колеги, читачі! Маємо велику вдячність до вас за проявлений інтерес до посібника. Також плекаємо надію, що Ви знайшли на його сторінках корисні для себе речі, цікаві вправи і в вас з'явилося бажання спробувати втілити в практику отримані знання.

Психосоціальна підтримка – це дієва форма допомоги постраждалим від жахів війни. Тому вважаємо, що є сенс розвивати такі формати роботи, бо, по-перше, це ненав'язливий, зовні легкий тип взаємодії, по-друге, він наснажуючий і надихаючий, по-третє, дозволяє учасникам відчувати свою важливість і силу справлятися.

В умовах війни постраждалим є все населення країни. Однак, успіх відновлення залежить від багатьох факторів, які можна подолати у групах з ПСП. Так, отриманий там досвід участі стане у нагоді в реальному житті в умовах невизначеності, страху та тривоги. Психосоціальна підтримка постраждалих від війни осіб є дієвою формою кризової інтервенції, яка допомагає їх відновленню та спонукає, супроводжує й надихає на шлях від відчаю, болю, від безсилля до надії, відчуття власної сили й наснаги на долання, відновлення та посттравматичне зростання.

Діти в умовах війни проживають власне дитинство, тому допомога їм повинна надаватися своєчасно і комплексно. Психосоціальна підтримка дозволяє дитині віднайти приводи для радості, відчувати щасливі моменти та продовжити власне життя. На жаль, ми не можемо вберегти дітей від наслідків травмування, але в наших силах зменшити їх вплив на подальше життя. Хочемо підкреслити, що ефективність ПСП залежить від залучення у її процес всієї родини, в якій проживає дитина. Це зумовлено тим, що повернення у звичне середовище після власних трансформацій, знижує ефективність та результативність роботи. Також важливим є усвідомлення, що дитина буде швидше відновлюватися в умовах загальних процесів, де середовище змінюється разом з нею. Цьому сприяють трансформації дорослих членів родини. І тоді в нас будуть ширитися родини, де панує радість, щастя, любов, де горе та біда мають своє місце, але головним є благополуччя, навіть під час війни. Ми ні в якому разі не претендуємо на знецінення отриманого воєнного досвіду, ми наголошуємо на впевненість у власних силах на відновлення та побудову майбутнього.

Перспективами нашої подальшої роботи ми вбачаємо масштабування набутого досвіду та розширене впровадження комплексу програм «Діти України» в практику психосоціальної підтримки дітей та їх родин.

Перемоги всім нам!

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	3
1. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	5
1.1. Психосоціальна підтримка: основні завдання.....	5
1.2. Психосоціальна підтримка: алгоритм технології.....	7
1.3. Особливості психосоціальної підтримки у груповій та індивідуальній роботі.....	11
1.4. Саморефлексія.....	13
1.5. Список використаних джерел.....	13
2. ТРАВМА ТА РЕАКЦІЇ НА НЕЇ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	14
2.1. Вектор психосоціальної підтримки в умовах війни.....	14
2.2. Специфіка станів осіб, що втратили місце постійного проживання.....	16
2.3. Компетентності фахівця з психосоціальної підтримки.....	17
2.4. Саморефлексія.....	20
2.5. Список використаних джерел.....	20
3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	21
3.1. Соціально-психологічні наслідки воєнної агресії у дітей....	21
3.2. Авторські програми по роботі з дітьми, що постраждали внаслідок війни.....	24
3.3. Методична скарбничка. Вправи та методики для групової роботи з підлітками 13-15 років.....	27
Бесіди та дискусії за темами зустрічей.....	27
Вправи на знайомство.....	28
Руханки.....	29
Ігрові розминки.....	30
Дихальні вправи.....	31
Релаксаційні вправи.....	31
Практичні вправи.....	31
1. «Загадковість звичайного».....	32
2. «Пір'ячко».....	32
3. «Малюю історію».....	32
4. «Маска, я тебе знаю».....	33
5. Квест-гра «Створюємо команду».....	33
6. Тренінг «Прийняття себе та інших».....	34
7. «Все по полицкам пам'яті».....	35
8. «Розкажу тобі».....	36
9. Кіноклуб «Однією мотузкою: коли є друг».....	36

10. «Добре знаю... не розумію... усвідомлюю...».....	37
3.4. Саморефлексія.....	37
3.5. Список використаних джерел.....	38
4. СПЕЦИФІКА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДОРΟΣЛИХ УЧАСНИКІВ.....	39
4.1. Особливості роботи з дорослими, що мають досвід виживання в умовах війни.....	39
4.2. Програма психосоціальної підтримки батьків.....	41
4.3. Методична скарбничка. Вправи та методики для групової роботи з дорослими.....	43
Вправи на знайомство.....	43
Руханки.....	43
Дискусії, бесіди, міні-лекції.....	44
Практичні вправи.....	45
1. «Малюємо дерево».....	45
2. «Мрії й щастя життя».....	46
3. «Коло провини та образи».....	48
4. «Страх та сум: назад і вниз».....	48
5. «Віяло здоров'я» (Ю. Чаплинска, О. Плетка).....	49
6. «Пошук скарбів. Підіймись та подивись: ти не з пустими руками».....	50
4.4. Саморефлексія.....	51
4.5. Список використаних джерел.....	51
<i>Післямова</i>	52
<i>Зміст</i>	53

