



ПОСІБНИК

з навчального курсу
з молодіжної роботи,
інформованої про травму



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

ПОСІБНИК З НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ З МОЛОДІЖНОЇ РОБОТИ, ІНФОРМОВАНОЇ ПРО ТРАВМУ, ПРОЄКТ (2022)

**Проект посібника підготовлено
в межах діяльності проєктів Ради Європи
«Молодь за демократію в Україні: Фаза II»
та «Внутрішнє переміщення в Україні:
розробка тривалих рішень. Фаза II»
у межах Плану дій Ради Європи
для України на 2018 – 2022 рр.**

Рада Європи

**Посібник з навчального курсу
з молодіжної роботи, інформованої
про травму, проєкт (2022)**

Погляди, висловлені в цій публікації,
є відповідальністю авторів/авторок і можуть не
збігатися з офіційною політикою Ради Європи.

Усі запити щодо відтворення чи перекладу
всього або частини цього документа належить
адресувати Директорату з питань зв'язку
(F-67075 Strasbourg Cedex) або на адресу:
publishing@coe.int.

Усю іншу кореспонденцію щодо цього
документа потрібно надсилати до
Департаменту Ради Європи з питань молоді.

Проєкт посібника підготовлено в межах
діяльності проєктів Ради Європи

«Молодь за демократію в Україні: Фаза II» та
«Внутрішнє переміщення в Україні:
розробка тривалих рішень. Фаза II», що їх
реалізують у межах Плану дій Ради Європи
для України на 2018 – 2022 рр.

Переклад є виключною відповідальністю
перекладачів/перекладачок.

Авторський колектив:

Назарій Боярський,
Юлія Єлфімова,
Наталія Макієнко,
Олена Черних

Рецензування:

Олексій Мурашкевич

Обкладинка та макет:

Олена Падолко

Редагування:

Валентина Лєснова

Фото:

Проєкт Ради Європи
"Молодь за демократію в Україні"
Олена Кравчук
Олеся Мусієнко
Марина Сташина-Неймит

© Рада Європи
серпень 2022

Надруковано в Україні

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Зміст

ВСТУП	7
ПРОГРАМА НАВЧАННЯ «МОЛОДІЖНА РОБОТА, ІНФОРМОВАНА ПРО ТРАВМУ»	9
КОМПЕТЕНТНОСТІ, НА РОЗВИТОК ЯКИХ СПРЯМОВАНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ	10
ПРО РАДУ ЄВРОПИ ТА МОЛОДІЖНУ РОБОТУ	17
ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ ПРО МОЛОДІЖНУ РОБОТУ, ІНФОРМОВАНУ ПРО ТРАВМУ	24
Стрес, травматична подія, травматичний стрес	24
Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій	26
Відновлення, стійкість та безперервність	29
Стресові реакції людини	33
Прояви травматичного досвіду в поведінці людини	35
Принципи легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій	39
Самодопомога та самовідновлення в умовах кризових ситуацій	40
Перша психологічна допомога	41
Вигоряння та втома від співчуття	45
Вторинна травматизація	48
Копінгові стратегії й ресурсні канали в умовах кризових ситуацій	50
Принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій	51
ОПИС ВПРАВ	54
Відкриття заходу. Знайомство. Презентація програми. Визначення очікувань	54
Командотворення. Правила роботи.	57
Стрес, травматична подія і травматичний стрес у молодіжній роботі та поза нею	61
Підходи в контексті роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, у діяльності молодіжного працівника / молодіжної працівниці	67
Психофізіологія впливу стресу та травми на мозок людини	73
Знання про травму та як людина живе з тим, що сталося. Легітимація та нормалізація	78
Протокол «Чотири стихії»	90

Перша психологічна допомога (теорія)	97
Перша психологічна допомога (практика)	104
Вигоряння. Втома від співчуття	108
Вторинна травматизація та її попередження	115
BASIC Ph (частина 1)	120
BASIC Ph (частина 2)	127
Принцип «не нашкодь» у роботі молодіжного працівника / молодіжної працівниці	131
Іноземні практики молодіжної роботи	138
Мережа психологічної допомоги в громаді	148
Форми й методи роботи з молодими людьми	154
Планування подальших дій (початок)	160
Планування подальших дій (продовження)	164
Закриття. Заповнення форм зворотного зв'язку	167

Вступ

Ідея цього посібника як методологічної основи для навчання з питань молодіжної роботи, інформованої про травму, виникла у квітні 2022 року під час проведення серії зустрічей молодіжних працівників і працівниць України, присвяченої обговоренню поточних викликів і пріоритетів молодіжної роботи в період війни.

Своєю чергою, ця серія зустрічей була проведена у відповідь на результати опитування наприкінці березня 2022 року щодо актуальних питань і потреб молодіжних працівників і працівниць в Україні. Організаторами серії зустрічей стали Міністерство молоді та спорту України, Проєкт Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II», Програма розвитку ООН в Україні та Державна установа «Державний інститут сімейної та молодіжної політики».

У відповідь на висловлену потребу молодіжних працівників і працівниць 11 – 12 травня 2022 року проєкти Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Фаза II» та «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» організували навчання основ профілактики вигорання і втоми від співчуття й розвитку навичок психологічної підтримки в умовах подій, що викликають стрес «Як допомогти собі та молодим людям?». Навчання проводила Ізраїльська коаліція по роботі з травмою.

«Особисто про себе можу сказати, що до навчання в мене були лише загальні знання з питань, що їх розглядали. Але щодо конкретних умов, як-от застосування протоколу екстреної психологічної допомоги, то точно нічого не чув, але неодноразово потрапляв у такі ситуації за останні два місяці», – зазначив один з учасників навчання, молодіжний працівник, 28 років.

Цей та інший зворотний зв'язок від учасників та учасниць заходу підкреслили висловлену раніше пріоритетність і необхідність розроблення окремої навчальної програми для молодіжних працівників і працівниць, яка б могла стати частиною державної програми «Молодіжний працівник».

Цей посібник містить опис навчальної програми та відповідних сесій для проведення п'ятиденного навчання для молодіжних працівників і працівниць. Крім того, програма навчання може бути використана як конструктор й адаптована до потреб аудиторії, формату та наявного часу. Кожна сесія є завершеним навчальним блоком і має пояснення щодо передумов і можливих подальших дій.

Висловлюємо вдячність командам молодіжних центрів-партнерів Проєкту за співпрацю, молодіжним працівникам та працівницям з різних областей України за підтримку ідеї розроблення навчальної програми й цього посібника, відгуки та пропозиції щодо змісту.

Цей посібник, ми віримо, стане в нагоді молодіжним працівникам і працівницям у молодіжних центрах і просторах, молодіжних радах, гуманітарних організаціях, а також широкому колу професійних спільнот, що працюють з молодими людьми. Ми доклали максимум зусиль, щоб зазначити в тексті всі посилання на авторів/авторок і віддати належне цим людям. Просимо вибачення за будь-які недоліки з нашого боку, ми будемо раді виправити їх у наступному виданні.

Навчально-практична програма "Молодіжна робота, інформована про травму"

Протягом чотирьох місяців Програму впроваджують Проєкт Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» у співпраці з проєктом Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Фаза II» та Міністерством молоді та спорту України.

Програма передбачає тренінг для тренерів та тренерок, реалізацію ними навчальних програм у громадах відповідно до змісту цього посібника.

У Програмі «Молодіжна робота, інформована про травму» беруть участь молодіжні працівники і працівниці з 12 регіональних та місцевих молодіжних центрів різних форм власностей:

- Громадська організація "Молодіжний центр Кіровоградської області"
- Комунальний заклад Вінницький обласний молодіжний центр "Квадрат"
- Комунальний заклад Ніжинський міський молодіжний центр Ніжинської міської ради Чернігівської області
- Комунальна установа "Чернігівський обласний молодіжний центр" Чернігівської обласної ради
- Комунальний позашкільний навчальний заклад "Донецький обласний дитячо-молодіжний центр"
- Громадська Організація "Охтирський Молодіжний Центр"
- Молодіжний центр "Простір ідей" (Громадська організація "Кременчуцький інформаційно-просвітницький центр "Європейський клуб")
- Громадська організація «Центр інноваційного, соціального, фізичного та інтелектуального розвитку «Піпл.юа»
- Комунальний заклад Київської обласної ради "Пластовий вишкільний центр"
- Все Буде Добре Хмельницький (Громадська організація «Заходи», Маріуполь)
- Громадська організація "Волонтеріат Державного вищого навчального закладу "Ужгородський національний університет"
- Комунальне підприємство "Молодіжний центр Дніпра" Дніпровської міської ради

Програма навчання «Молодіжна робота, інформована про травму»

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
I сесія	Відкриття заходу. Знайомство. Презентація програми. Визначення очікувань	Психофізіологія впливу стресу та травми на мозок людини	Перша психологічна допомога <i>(практика)</i> Психофізіологія впливу стресу та травми на мозок людини	BASIC Ph <i>(частина 2)</i>	Форми й методи роботи з молодими людьми
II сесія	Командотворення. Правила роботи	Знання про травму та як людина живе з тим, що сталося. Легітимація й нормалізація	Вигоряння. Втома від співчуття	Принцип «не нашкодь» у роботі молодіжного працівника / молодіжної працівниці	Планування подальших дій <i>(початок)</i>
III сесія	Стрес, травматична подія, травматичний стрес в молодіжній роботі та поза нею	Протокол «Чотири стихії»	Вторинна травматизація та її попередження	Іноземні практики молодіжної роботи	Планування подальших дій <i>(продовження)</i>
IV сесія	Підходи в контексті роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, у діяльності молодіжного працівника / молодіжної працівниці	Перша психологічна допомога <i>(теорія)</i>	BASIC Ph <i>(частина 1)</i>	Мережа психологічної допомоги в громаді	Закриття. Заповнення форм зворотного зв'язку

Компетентності, на розвиток яких спрямована програма навчання

Сфера компетентності Особиста, соціальна та навчальна				
Знання знання методів визначення освітніх цілей, саморефлексії				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння власних внутрішніх станів та їхнього впливу на взаємодію з іншими	здатність ефективно управляти часом та інформацією, конструктивно працювати з іншими людьми, залишатися стійкими й керувати власним навчанням і кар'єрою	аналіз власного навчального прогресу	оцінювання власного внеску в спільний процес та досягнення поставлених цілей	впровадження набутих знань і вмінь в особисте життя та професійну діяльність

Сфера компетентності Молодіжна робота, інформована про травму				
Знання знання про молодіжну роботу, інформовану про травму				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння ролі молодіжної роботи в умовах подій, що викликають стрес	застосування знань про травму в молодіжній роботі	аналіз молодіжної роботи з огляду на знання про травму	оцінювання та перегляд форм і методів молодіжної роботи з огляду на знання про травму	поєднання форм і методів молодіжної роботи з огляду на знання про травму

Сфера компетентності Стрес, травматична подія, травматичний стрес				
Знання знання про те, що таке стрес, травматична подія, травматичний стрес				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння різниці між стресом, травматичною подією, травматичним стресом	уміння застосовувати поняття стрес, травматична подія, травматичний стрес в правильному значенні	аналіз ситуацій та явищ відповідно до критеріїв визначення стресу, травматичної події, травматичного стресу	оцінювання ситуації або явища як стресу, травматичної події, травматичного стресу	інтегрування знань про ситуації або явища як стресу, травматичної події, травматичного стресу у власну професійну діяльність

Сфера компетентності Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій				
Знання знання про салютогенний підхід взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння методології салютогенного підходу у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій	уміння застосовувати салютогенний підхід в особистій та професійній діяльності з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій	аналіз власної діяльності з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій, щодо відповідності цієї діяльності салютогенному підходу	оцінювання власної діяльності з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій, щодо відповідності цієї діяльності салютогенному підходу	побудова власної діяльності з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій, відповідно до салютогенного підходу

Сфера компетентності Стресові реакції людини				
Знання знання про стресові реакції людини та їх походження				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння походження стресових реакцій людини та їх проявів	уміння виокремлювати стресові реакції людини в її поведінці	аналіз стресових реакцій людини в умовах подій, що викликають стрес	оцінювання стресових реакцій людини в умовах подій, що викликають стрес, та їх походження	побудова власної діяльності відповідно до проявів стресових реакцій людини в умовах подій, що викликають стрес

Сфера компетентності Прояви травматичного досвіду в поведінці людини				
Знання знання проявів травматичного досвіду в поведінці людини з плином часу				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння різних проявів травматичного досвіду в поведінці людини в різні періоди після травматичної події	уміння виокремлювати різні прояви травматичного досвіду в поведінці людини в різні періоди після травматичної події	аналіз проявів травматичного досвіду в поведінці людини в різні періоди після травматичної події	оцінювання проявів травматичного досвіду в поведінці людини в різні періоди після травматичної події	побудова власної діяльності відповідно до проявів травматичного досвіду в поведінці людини в різні періоди після травматичної події

Сфера компетентності Принципи легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій				
Знання знання про принципи легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння принципів легітимації та нормалізації під час взаємодії з особами, які зазнали впливу травматичних подій	використання принципів легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій	аналіз власної діяльності щодо відповідності принципам легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій	оцінювання власної діяльності щодо відповідності принципам легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій	адаптація власної діяльності відповідно до принципів легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій

Сфера компетентності Самодопомога та самовідновлення в умовах подій, що викликають стрес				
Знання знання про техніки самопомоги та самовідновлення в умовах подій, що викликають стрес, та впливу травматичних подій				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння дієвості технік самопомоги та самовідновлення в умовах подій, що викликають стрес, та впливу травматичних подій	уміння використовувати техніки самопомоги та самовідновлення в умовах подій, що викликають стрес, та впливу травматичних подій	аналіз тих чи тих технік самопомоги та самовідновлення в умовах подій, що викликають стрес, та впливу травматичних подій	оцінювання дієвості тих чи тих технік самопомоги та самовідновлення в умовах подій, що викликають стрес, та впливу травматичних подій	комбінування тих чи тих технік самопомоги та самовідновлення в умовах подій, що викликають стрес, та впливу травматичних подій

Сфера компетентності Перша психологічна допомога				
Знання знання про першу психологічну допомогу та критерії її надання				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння критеріїв надання першої психологічної допомоги	уміння надавати першу психологічну допомогу з використанням протоколу надання першої психологічної допомоги (MAACE)	аналіз ситуації та реакцій людини з метою визначення необхідності надання першої психологічної допомоги	оцінювання власної готовності до надання першої психологічної допомоги	розроблення плану власних дій надання першої психологічної допомоги

Сфера компетентності Вигоряння та втома від співчуття				
Знання знання про вигоряння і втоми від співчуття та шляхи їх попередження				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння проявів вигоряння і втоми від співчуття та необхідності їх попередження	уміння визначати прояви вигоряння і втоми від співчуття та шляхи протидії	аналіз власної професійної діяльності щодо попередження та протидії вигорянню і втоми від співчуття	оцінювання власної професійної діяльності щодо попередження та протидії вигорянню і втоми від співчуття	адаптація/ зміна власної діяльності задля попередження та протидії вигорянню і втоми від співчуття

Сфера компетентності Вторинна травматизація				
Знання знання про емпатію та ефект «домальовування» як чинники вторинної травматизації				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння емпатії та ефекту «домальовування» як чинників вторинної травматизації	уміння розпізнавати маркери власного вигорання, втоми від співчуття та вторинної травматизації	аналіз емпатії та ефекту «домальовування» як чинників вторинної травматизації	оцінювання того, як попередити вторинну травматизацію в професійній діяльності	адаптація/ зміна власної діяльності задля попередження вторинної травматизації

Сфера компетентності Шляхи подолання стресових та травматичних подій (копінгові стратегії) й ресурсні канали в умовах подій, що викликають стрес				
Знання знання про копінгові стратегії й ресурсні канали, їх застосування в умовах кризових ситуацій				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння власних копінгових стратегій і ресурсних каналів та можливостей їх застосування в умовах кризових ситуацій	уміння визначати власні копінгові стратегії й ресурсні канали та застосовувати їх в умовах кризових ситуацій	аналіз впливу застосування копінгових стратегій і ресурсних каналів в умовах кризових ситуацій	оцінювання дієвості застосування копінгових стратегій і ресурсних каналів в умовах кризових ситуацій	комбінування копінгових стратегій і ресурсних каналів в умовах кризових ситуацій

<p>Сфера компетентності Принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій</p>				
<p>Знання знання про принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій</p>				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння необхідності дотримання принципу «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій	дотримання принципу «не нашкодь» у роботі з людьми, які мають травматичний досвід, зокрема управління ризиками висвітлення/поширення тематики травматичних подій у роботі молодіжного працівника / молодіжної працівниці	аналіз власної діяльності щодо дотримання принципу «не нашкодь» у роботі з людиною, яка має травматичний досвід	оцінювання власної діяльності щодо відповідності принципу «не нашкодь» у роботі з людиною, яка має травматичний досвід	адаптація/зміна власної діяльності задля відповідності принципу «не нашкодь» у роботі з людиною, яка має травматичний досвід

<p>Сфера компетентності Молодіжна робота та психологічна допомога</p>				
<p>Знання знання про різні трудові функції молодіжного працівника / молодіжної працівниці та психолога/психологині</p>				
Розуміння	Застосування	Аналіз	Оцінювання	Синтез
розуміння різниці сфер професійної відповідальності молодіжного працівника / молодіжної працівниці та психолога/психологині	уміння перенаправляти людину для отримання професійної психологічної допомоги	аналіз мережі професійної психологічної допомоги у своїй громаді	оцінювання меж надання психологічної допомоги в діяльності молодіжного працівника / молодіжної працівниці	зміна підходів роботи у власній діяльності щодо перенаправлення людини для отримання професійної психологічної допомоги

Про Раду Європи та молодіжну роботу

Рада Європи й молодіжна політика

Рада Європи є провідною правозахисною організацією на континенті. Вона виступає на підтримку свободи вираження поглядів та ЗМІ, свободи зібрань, рівності, захисту меншин. Вона проводила кампанії з таких питань, як: захист дітей, мова ворожнечі в інтернеті, права ромів/ромок. Усі держави-члени Ради Європи приєдналися до Європейської конвенції з прав людини – договору, призначеного захищати права людини, демократію та верховенство права. Європейський суд з прав людини здійснює нагляд за реалізацією Конвенції. Україна набула членства в Раді Європи в листопаді 1995 року.

Рада Європи захищає права людини за допомогою таких міжнародних конвенцій, як Конвенція про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами та Конвенція про кіберзлочинність. Вона здійснює моніторинг прогресу, досягнутого державами-членами в цих сферах, і надає рекомендації за допомогою незалежних експертних органів моніторингу.

[Департамент молоді](#) є частиною Директорату демократичної участі у складі Генерального директорату з питань демократії Ради Європи та несе відповідальність за реалізацію молодіжної політики в Раді Європи.

Департамент розробляє керівні принципи, програми та правові документи для формування послідовної та ефективної молодіжної політики на місцевому, національному і європейському рівнях. Він покликаний узагальнювати та розповсюджувати знання й досвід, які стосуються життєвих ситуацій, прагнень і засобів вираження поглядів європейської молоді. Стабільність демократичного суспільства ґрунтується на креативності, динамізмі, соціальній відповідальності та компетентності молодих людей. Водночас демографічні зміни, технологічний розвиток і зростання соціальної нерівності ставлять молодих європейців/європейок у важке становище. Дехто з них відчуває зростання проблем щодо повної реалізації прав людини, особистого розвитку, змістовної громадської участі та інтегрування до суспільства, а також безперешкодного переходу до самостійного життя; у ситуації особливого ризику перебувають вразливі та маргіналізовані групи молоді. У будь-якій молодіжній політиці провідну роль відіграє громадська участь молоді. Це знайшло відображення у двох важливих стандартах Ради Європи – [Переглянутій хартії про участь молоді в місцевому та регіональному житті](#) та [Рекомендації Комітету міністрів про доступ молодих людей до прав](#). Участь молодих людей у житті громади є правом людини і водночас умовою їхнього успішної інтегрування та незалежності як активних, самостійних і відповідальних громадян та громадянок зараз і в майбутньому. У січні 2020 року Комітет міністрів ухвалив [Стратегію молодіжного сектору до 2030 року](#), яка зокрема містить відповіді на нові питання й виклики, що з ними стикаються молоді люди в усій Європі. Сайт Департаменту молоді Раді Європи - coe.int/en/web/youth

Проект Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II»

Взаємодія між Радою Європи та Україною в сфері молодіжної політики триває вже кілька років на основі двосторонньої програми співробітництва. Серед її основних заходів були міжнародний огляд молодіжної політики України, публікація українською [посіб-](#)

ника «Компас» та низка заходів у сфері громадської участі молоді й молодіжної політики. Додаткова інформація про це співробітництво міститься на присвяченій Україні сторінці молодіжного порталу Ради Європи.

План дій Ради Європи для України на 2018 – 2022 роки є інструментом стратегічного планування, який ставить на меті доповнити, за допомогою співпраці, зусилля країни з подальшого узгодження законодавства, інституцій і практики з європейськими стандартами у сферах прав людини, верховенства права та демократії й у такий спосіб підтримати країну у виконанні її зобов'язань як держави-члена Ради Європи. До Плану дій Ради Європи для України увійшли й молодіжні питання, результатом чого стали формування молодіжної політики України, якості і забезпечення молодіжної роботи, а також потужний наголос на громадській участі молоді та освіти з прав людини.

Проєкт «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» є складником цього Плану дій і ґрунтується на досвіді першої фази проєкту у 2020 – 2021 роках. Переглянутий план роботи проєкту Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» до грудня 2023 року має на меті сприяти впровадженню молодіжної політики, що заснована на участі молоді, з метою врахування особливих потреб молоді під час війни.

У серпні – листопаді 2022 року Проєкти Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» та «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Фаза II» у співпраці з Міністерством молоді та спорту України впроваджують навчально-практичну програму «Молодіжна робота, інформована про травму». Програма має на меті посилення компетентностей молодіжних працівників і працівниць молодіжних центрів в Україні впроваджувати освітні та просвітницькі заходи в контексті молодіжної роботи, інформованої про травму. Програма розроблена та впроваджується у межах Переглянутого плану роботи Проєктів Ради Європи у напрямку організації заходів з розвитку потенціалу для молодіжних працівників і працівниць з метою надання допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам, репатріантам/репатріанткам, уразливим групам населення у період війни.

Сторінка Проєкту Ради Європи «Молодь за демократію в Україні» - <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/youth-for-democracy-in-ukraine>

Проєкт Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Фаза II»

Проєкт реалізується в межах Плану дій Ради Європи для України на 2018 – 2022 рр. та його переглянутих пріоритетів від 25 травня 2022 року.

Проєкт розвиває послуги захисту прав внутрішньо переміщених осіб через:

- Удосконалення нормативно-правової бази.
- Посилення потенціалу органів місцевої влади реагувати на потреби внутрішньо переміщених осіб і постраждалого населення.
- Сприяння інтеграції внутрішньо переміщених осіб через впровадження цифрових рішень.

Проєкт ґрунтується на попередніх фазах, що їх було розпочато у 2016 році. У межах діяльності з посилення потенціалу органів місцевої влади реагувати на потреби внутрішньо переміщених осіб і постраждалого населення у 2016 – 2020 роках Проєкт нада-

вав експертну і технічну підтримку державним установам та неурядовим організаціям через навчання соціальних, психологічних та психіатричних служб міждисциплінарній взаємодії задля вчасної діагностики та лікування посттравматичних розладів у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні.

Проект організував ознайомчі візити до Ізраїлю з метою вивчення досвіду надання психосоціальних послуг постраждалому населенню та підвищення стійкості громад. Візити сприяли пошуку системних підходів до підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні. Проект розвивав платформи для обміну досвідом та посилення взаємодії: експертні обговорення потреб державних установ та недержавних організацій, що працюють на місцях, розроблення інструментів підвищення якості психосоціальної допомоги для ВПО, установлення ефективних механізмів переадресації між соціальними та психіатричними службами тощо. Сторінка Проекту - <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/idps2-ukr>

Проект організував у жовтні 2021 - липні 2022 роках довготривале навчання з розвитку стійкості громад та подолання посттравматичного стресового розладу. У довготривалому навчанні взяли участь мультидисциплінарні команди фахівців і фахівчинь Бердянська, Краматорська, Кривого Рогу, Сторожинця, Таїрова з метою формування єдиного системного підходу до роботи з травматичними подіями та психологічними травмами. У межах довготривалого навчання Проект підготував довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога» для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням.

Підходи довідника «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога» апробовано в межах довготривалого навчання. Зміст і формат Довідника сформульовано за результатами аналізу потреб фахівців і фахівчинь закладів освіти, соціальних служб, центрів надання безоплатної допомоги, громадських організацій, що надають допомогу внутрішньо переміщеним особам і постраждалому населенню.

Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога» можна завантажити за посиланням: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

Молодіжна робота

Рада Європи приділяє особливу увагу молодіжній роботі, яка відіграє важливу роль у розвитку молоді, її навчанні та інтеграції в суспільство. Упродовж більш як 50 років Рада Європи підтримує якість молодіжної роботи в Європі за допомогою навчальних програм для молодіжних працівників та працівниць, різноманітних рекомендацій і керівних принципів молодіжної політики, освітніх ресурсів, кампаній, сприяння проектам молодіжних організацій та партнерства з іншими структурами, зокрема з Європейською комісією. Інструменти Ради Європи в молодіжній сфері доповнюють один одного задля забезпечення сталого впливу на молодих людей. Розвиток молодіжної роботи в Європі є одним із ключових пріоритетів Ради Європи¹.

1 Посібник до Рекомендації CM/Rec(2017)4 Комітету міністрів Ради Європи державам-членам про молодіжну роботу (У центрі уваги – молодіжна робота). Доступ : <https://rm.coe.int/ukr-youth-work-in-the-spotlight/1680a4bd04>

Молодіжна робота — це широкий термін, що охоплює чималий спектр діяльності соціального, культурного, освітнього, екологічного та/або політичного характеру, яку здійснює молодь, яку здійснюють разом із молоддю та для молоді в групах або індивідуально.

Молодіжну роботу виконують молодіжні працівники/працівниці на оплачуваній чи неоплачуваній основі, така робота ґрунтується на неформальних та інформальних процесах навчання, орієнтованих на молодь і на добровільну участь.

Молодіжна робота фактично є соціальною практикою, роботою з молодими людьми та суспільствами, у яких молодь живе, така робота сприяє активній участі й залученню молоді в громади та в процеси прийняття рішень.

Рекомендація СМ/Rec(2017)4 про молодіжну роботу².

У 2020 році відбулась Третя Європейська конвенція з молодіжної роботи за участю понад тисячі учасників та учасниць зі спільноти практичної молодіжної роботи з п'ятдесяти країн Європи. Ця Третя Конвенція стала початком так званого Боннського процесу (Bonn process). Фінальна декларація Конвенції спрямована на посилення політичної відданості на всіх рівнях для підтримки, розвитку та інновацій у забезпеченні молодіжної роботи у всій Європі.

Молодіжна робота по всій Європі багато в чому відображає різноманітність – в її історичному корінні, філософії, практиці, ресурсному забезпеченні та професіоналізмі. Водночас різноманітність молодіжної роботи в Європі вже має суттєву спільну основу – у прагненні підтримувати та захищати простори для голосів молодих людей і їхньої автономії та будувати мости для молодих людей, щоб вони робили наступні кроки в їхньому житті компетентно й упевнено.

Неформальна освіта³

Молодіжна робота, а також неформальна й інформальна освіта є доповненням до формальної освіти. Молоді люди набувають безліч різноманітних знань, навичок і поглядів, які можуть суттєво впливати на їхню поведінку й особистісний розвиток. Це може відбуватися як у межах запланованих й організованих заходів, так і за неформальних обставин у молодіжній організації або молодіжному центрі.

Неформальна освіта є невід'ємною частиною концепції навчання протягом усього життя, яка дозволяє молодим людям і дорослим набувати та підтримувати навички, уміння та світогляд, необхідні для адаптації до постійно змінюваного середовища.

Неформальна освіта має:

- бути добровільною;
- бути доступною всім (в ідеалі);
- бути організованим процесом з освітніми цілями;

2 Рекомендація СМ/Rec(2017)4 про молодіжну роботу. Доступ : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/Rada_EU/recommendation-youth-work-translation-ukr.pdf

3 Курикулум для експертів та експерток проекту Ради Європи «Молодь за демократію в Україні». Доступ : <https://rm.coe.int/curriculum-draft-youth-for-democracy-in-ukraine/1680a40ea6>

- передбачати активну участь;
- орієнтуватися на тих, хто навчається;
- передбачати засвоєння життєвих навичок і підготовку до активного громадянства;
- ґрунтуватися на застосуванні індивідуального та групового навчання на основі колективного підходу;
- бути цілісною й орієнтованою на процес;
- ґрунтуватися на досвіді та заходах;
- бути організованою з урахуванням потреб учасників та учасниць.

У неформальному навчанні **співпраця** важливіша за конкуренцію. Підходи до неформального навчання поєднують навчання на індивідуальному та груповому рівнях. Воно використовує групову динаміку, завдяки якій учасники та учасниці допомагають одне одному й надихають одне одного в їхніх процесах. Процес навчання одного члена/однієї членкині є важливою частиною внеску в процеси навчання інших членів/членкинь групи.

Неформальне навчання є більш відкритим для участі учасників та учасниць навчального процесу, і воно надає важливого значення власним дослідженням учасників та учасниць у пошуку загальноприйнятих визначень.

Навчальна діяльність також має бути розроблена для врахування багатьох стилів навчання й різного досвіду та задіювати як когнітивну (пізнавальну), так і афективну сфери (потяги, емоції, почуття і волю).

Методологія та принципи неформальної освіти

Неформальна освіта базується на активній участі (прийнятті рішення про те, що і як збираються дізнатися ті, хто навчається, та повній участі в діяльності) та співпраці (спільній роботі та обговоренні).

Важливою частиною навчального процесу є саморефлексія.

Вправи в неформальній освіті часто мають експериментальний характер (наприклад, симуляції та рольові ігри), а внесок завжди є інтерактивним (продукт того, хто проводить, учасників та учасниць; усі вони роблять їхній внесок досвідом та знаннями). Девід Колб розробив одну з основних теорій експериментального навчання⁴, і його дуже надихнули теорії Курта Левіна.

4 Детальніше про Цикл експериментального навчання Девіда Колба у посібнику «Компас», Підходи до освіти з прав людини, або за посиланням <https://www.coe.int/uk/web/compass/approaches-tohuman-rights-education-in-compass>

ЦИКЛ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

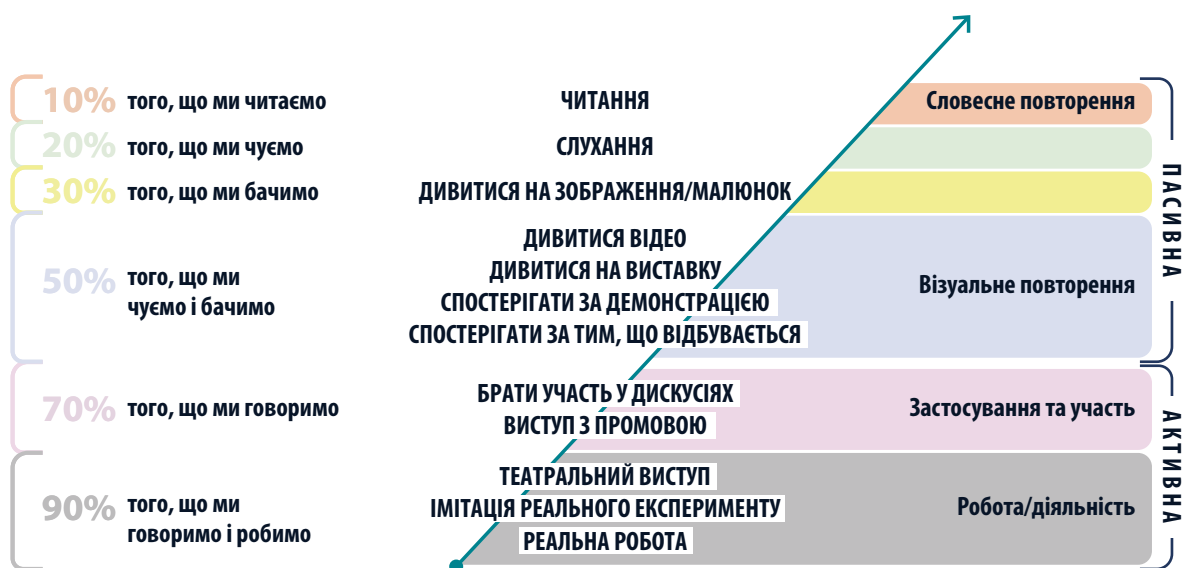


Цикл експериментального навчання Девіда Колба

Усі чотири етапи циклу можна вважати «вхідними дверима» для навчання. У нас різні двері, через які можна ввійти до навчання. Вхідні двері можуть бути різними в різних людей. Та сама людина може використовувати різні «вхідні двері» щоразу, коли перебуває в процесі експериментального навчання.

КОНУС НАВЧАННЯ,

розроблений і перероблений Брюсом Хайлендом з матеріалу Едгара Дейла



Edgar Dale, Audio-Visual Methods in Teaching (3rd Edition). Holt, Rinehart, and Winston (1969)

Розрізняють **три рівні навчання: когнітивний, емоційний та поведінковий.**

Когнітивне навчання – це здобуття знань або переконань: знаючи, що 3 плюс 3 – це 6, що Земля має форму кулі або що зараз існує 46 держав-членів Ради Європи. **Ідеться про “Знання”.**

Емоційне та соціальне навчання – це покращення здатності розпізнавати й розуміти власні емоції та почуття інших. Вкорінена в дослідженнях про емоційний інтелект у психології, ця концепція важлива, оскільки усвідомлення людьми їхніх почуттів та здатність розрізняти їх можуть допомогти їм керувати власними мисленням і поведінкою. Наприклад, у контексті неформальної освіти після діяльності молода людина може озирнутися назад і згадати, як вона навчилась висловлювати почуття і як ці почуття змінювались з часом.

Емоційне навчання – це вивчення емоцій та почуттів через них, і воно тісно пов'язане з формуванням поглядів та інтерналізацією.

Навчання поведінки – це більш помітна частина навчання, або, скажімо, практична частина навчання: уміння забивати цвях просто в шматок дерева, писати ручкою, малювати привабливі плакати, їсти паличками, розробити нову кампанію чи проєкт або вітати когось «правильно». Ви «бачите це» і маєте, певною мірою, «доказ» успішного навчального процесу.

Успішні навчальні процеси містять усі три рівні: когнітивний, емоційний та поведінковий. Візьмімо простий приклад: якщо хтось хоче навчитися ефективно залучати молодь до молодіжної роботи, він/вона має знати, як працювати з молоддю на однаковому рівні та спільно проєктувати діяльність, однак це не матиме тривалого ефекту, якщо людина не цінує спільну роботу з молоддю.

Додаткова інформація

- Більше про форми та методи неформальної освіти, зокрема освіти з прав людини, є в розділі «Основні методи, які лежать в основі вправ Компасу» посібника «Компас» за посиланням: <https://www.coe.int/uk/web/compass/using-compass-for-human-rights-education#Basic%20methods%20that>
- Оновлене видання тренерського довідника «Т-Kit 6: Training Essentials» (англ. мовою, 2021 рік) - <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/128207003/T-KIT-6-023322-GBR.pdf/5f9a09c0-e69c-93b2-0fd5-fe9fa6f421f3>

Інформаційні матеріали про молодіжну роботу, інформовану про травму

Стрес, травматична подія, травматичний стрес

Молодіжна робота охоплює чималий спектр діяльності соціального, культурного, освітнього, екологічного та/або політичного характеру, яку **здійснює молодь**, яку здійснюють **разом із молоддю** та **для молоді**.

«Молодіжна робота, інформована про травму» - нове поняття в молодіжній роботі в Україні, але разом з тим є необхідною практикою, що відповідає потребам молодих людей. Дослідження⁵ підтверджують, що за належної підтримки та втручання людина здатна подолати наслідки травматичного досвіду. Підхід, інформований про травму, застосовують у соціальній та медичній сферах, освіті та управлінні персоналом. Для роботи з молодим людьми в різних ситуаціях та надання їм відповідної професійної підтримки важливо розрізняти зміст понять «стрес», «травматична подія» та «травматичний стрес».

Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна **реакція організму** у відповідь на дію (подразник) ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Стрес переживають кожен і кожна. Стрес може викликати будь-що: холод, спека, конфлікти на роботі або вдома, екстремальні ситуації, різка зміна планів, обман, образа, фізичне навантаження тощо.

Травматична подія – це надзвичайна раптова неочікувана подія, у якій людина є **учасником/учасницею або безпосереднім свідком** події. Під час цієї події людина вважає, що існує реальна (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) **загроза для її життя**, здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини.

Здебільшого травматичною подією можуть стати кримінальні злочини (сексуальне насильство, розбій, пограбування тощо), військові дії (обстріли, вибухи), стихійні надзвичайні явища (землетрус, повінь, виверження вулкану), техногенні надзвичайні ситуації (дорожньо-транспортні пригоди, руйнування й обвали будівель, аварії) тощо.

Травматичну подію людина усвідомлює як таку, що загрожує життю чи здоров'ю, має чіткий початок і кінець, руйнує звичний спосіб існування, умовно розділяє життя людини на «до» події та «після».

5 National Child Traumatic Stress Network Systems Integration Working Group (2005). Helping children in the child welfare system heal from trauma: A systems integration approach.

Dozier, M., Cue, K.L., and Barnett, L. (1994). Clinicians as caregivers: Role of attachment organization in treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(4), 793-800.

Najavits, L.M. (2002). *Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse*. New York: Guilford Press.

Covington, S. (2008) "Women and Addiction: A Trauma-Informed Approach." *Journal of Psychoactive Drugs*, SARC Supplement 5, November 2008, 377-385.

Сприйняття події як травматичної має суто **суб'єктивний характер**. Молодіжним працівникам і працівницям важливо усвідомлювати, що не всі учасники й учасниці тієї самої події сприймають її як травматичну, наприклад, пасажери/пасажирки авто, яке потрапило в дорожньо-транспортну пригоду, можуть по-різному сприйняти цю подію. Одна людина суб'єктивно не відчуватиме загрозу життю, і тоді її реакція на таку подію – **стрес** (неспецифічна **реакція організму** у відповідь на дію ззовні, яка перевищує норму). Інша людина вважатиме, що може загинути, і тоді для неї це **травматична подія** (людина вважає, що існує реальна **загроза для її життя** (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було). Ця людина переживає **травматичний стрес**, ознаками якого можуть бути надзвичайно **сильне відчуття жаху, безпорадності, безсилля будь-що вчинити, втрата контролю, втрата відчуття безпеки**.

Травматичний стрес – це складна система реакцій на подію, яку людина суб'єктивно сприймає як травматичну. Для травматичного стресу характерне надзвичайно сильне відчуття жаху, безпорадності, безсилля будь-що вчинити, втрата контролю, втрата відчуття безпеки. Травматичні реакції виникають тоді, коли звичні дії не дають результату, коли не можливий опір. Система самозахисту людини виходить з ладу, не спрацьовують звичні стратегії пристосування до життя. Саме травматичний стрес може запустити реакції «бий», «біжи» або «завми».

Чинники, що можуть посилити травматичний стрес:

- сприйняття того, що сталося, як крайньої несправедливості, неможливості й такого, що виходить за межі людського досвіду;
- нездатність і/або неможливість у будь-який спосіб протистояти ситуації; поведінкова пасивність;
- наявність у минулому невдалого досвіду подолання травматичних ситуацій;
- фізична перевтома, наявність важких захворювань;
- відсутність підтримання з боку членів/членкинь родини, друзів/подруг, співробітників та співробітниць.

Чинники, що можуть послабити травматичний стрес:

- сприйняття того, що сталося, як можливого;
- часткове прийняття відповідальності за ситуацію;
- наявність позитивного досвіду самостійного вирішення складних життєвих ситуацій; поведінкова активність;
- сприятливе фізичне самопочуття;
- підтримання з боку членів/членкинь родини, друзів/подруг, молодіжних працівників і працівниць.

? Запитання для рефлексії

- Як ви вважаєте, чи здатна молода людина усвідомити, що пережила стрес або травматичну подію?

Інформаційні матеріали про молодіжну роботу, інформовану про травму

- Яка роль молодіжної роботи може бути в житті молодої людини, яка пережила стрес або травматичну подію?
- Які компетентності потрібні молодіжним працівникам і працівницям, щоб допомогти молодій людині відновитись і розвинути стресостійкість?

Додаткове джерело:

- ✦ http://e-pidruchniki.com/content/869_11_Stres_travmatichnii_stres_posttravmatichnii_stresovii_rozlad.html
- ✦ Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога»: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>
- ✦ Інформаційні матеріали «Основи роботи з травмою», 2020: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>

Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій

75 – 80% людей, які пережили травматичні події, де була пряма загроза їхньому здоров'ю та життю, згодом не розвивають посттравматичні розлади, а демонструють адаптивне пристосування й подолання наслідків травматичних подій.

У 1979 році ізраїльський американський соціолог Аарон Антоновський уперше сформулював теорію «салютогенезу», провівши в Ізраїлі експеримент з жінками, які пережили нацистські концтабори Другої світової війни. У своїй книзі «Здоров'я, стрес і боротьба» він уперше представив теорію «салютогенезу», його ідея полягала в тому, щоб зосередитися більше на потенціалі людей для підтримання здоров'я та благополуччя, ніж на патогенезі хвороби.

Одним із принципів взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, є салютогенний підхід. Термін «салютогенез» походить від латинського *salus* (здоров'я) та грецького *genesis* (походження). Отже, салютогенний підхід зосереджується на чинниках, що підтримують здоров'я та благополуччя людини, а не на чинниках, що спричиняють захворювання (патогенез).

Салютогенний підхід у роботі з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, – це принцип взаємодії з опорою на їхнє душевне здоров'я та фокусування уваги/орієнтацією на шляхи відновлення після впливу травматичної події, підтримання благополуччя та звернення до ресурсів людини.

Ресурси – це особистісні властивості та здібності, що є для людини цінними й допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та успішно долати їх.

Молодіжна робота фактично є соціальною практикою, роботою з молодими людьми й суспільствами, у яких молодь живе. Така робота сприяє активній участі й залученню молоді в громади та в процеси прийняття рішень. Якщо у своїй роботі молодіжний працівник чи молодіжна працівниця взаємодіятиме з особою, яка зазнала впливу травматичної події, то, з погляду салютогенного підходу, найефективнішим способом взаємо-

дії буде діяльність та активність, завдяки якій молода людина відновлюється, розвиває стійкість і відчувається краще. Незважаючи на різні традиції й визначення, існує загальне розуміння того, що основна функція молодіжної роботи полягає в мотивуванні й підтриманні молодих людей у знаходженні конструктивних шляхів у житті й дотриманні їх, тим самим сприяючи їхньому особистому та соціальному розвитку, а також розвитку суспільства загалом.

Патогенний підхід

Про патогенний підхід ви, можливо, чули у сфері охорони здоров'я, де він є важливим для розуміння перебігу захворювання. Слово походить від грец. *πάθος* — біль, хвороба та грец. *γένεσις* — виникнення.

Патогенний підхід у соціальній сфері – це принцип взаємодії з людьми, спрямований суто на виявлення порушень душевного здоров'я особистості чи її соціального оточення. Робота з людиною зосереджена на виявленні порушень особистості та життєдіяльності.

При патогенному підході взаємодія з людиною, яка зазнала впливу травматичної події, спрямована на пошук у неї будь-яких порушень і відповідей на запитання: «Що з людиною не так?» Отже, патогенний підхід протилежний салютогенному, при якому взаємодія спрямована на пошук відповіді на запитання «Що з людиною так?»

Застосовуючи патогенний підхід у молодіжній роботі, варто усвідомлювати деякі ризики. Негативними наслідками застосування патогенного підходу можуть стати:

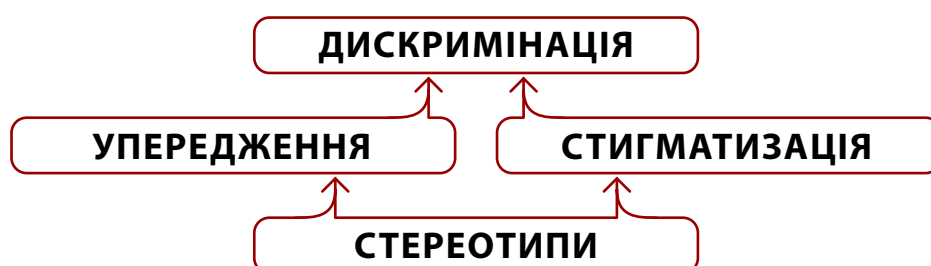
- загальна віктимізація та віктимблеймінг (звинувачення жертви);
- стигматизація та дискримінація.

Віктимізація та віктимблеймінг

Загальна віктимізація – це ефект надмірного узагальнення, коли поодинокі випадки чи події стають приводом для універсального висновку, наприклад: усі люди, які зазнали впливу травматичних подій, є жертвами.

Віктимблеймінг (англ. *victim blaming* – «звинувачення жертви») – явище, при якому постраждалу особу звинувачують у провокуванні насильства й у тому, що трапилося. На постраждалу особу покладають часткову або повну відповідальність за злочин, нещасний випадок, насильство, екстремальну подію, що з нею трапилась. Також у людини, яка зазнає впливу віктимблеймінгу, з часом формується почуття провини, сорому та меншовартості, що загалом значно погіршує якість життя людини.

Дискримінація



Стереотипи – це найпоширеніші переконання й думки про певні групи, вони можуть бути як позитивними, так і негативними (або нейтральними). Хоча вони й можуть бути корисними, стереотипи стають небезпечними, якщо «прилипають» до людей і спричиняють особливе ставлення й поведінку. Приклади популярних стереотипів: «чоловіки розумніші за жінок», «футболісти бігають швидше за всіх інших людей».

Упередження – особливий вид стереотипів, який містить оцінку чи судження. Багато стереотипів, які на перший погляд здаються нейтральними, насправді містять оцінний елемент, наприклад, твердження «чоловіки погано адаптуються в нових умовах» можна прийняти за констатацію факту, але в реальності це лише суб'єктивна оцінка навичок адаптації чоловіків.

Стигматизація – дискримінаційне, гнітюче або жорстоке ставлення до людини/групи людей, пов'язане з вірою в те, що люди, які мають певні характеристики чи досвід, гірші за інших.

Коли негативні ставлення до певної групи призводять до того, що група не може повною мірою (або зовсім) використовувати права людини, ми маємо справу з дискримінацією. Сама по собі дискримінація – це порушення прав людини, які можуть призвести до негативних наслідків як для тих, хто зазнають дискримінації, так і для суспільства загалом.

Джерела

- ✦ Закладики: посібник з протидії мові ненависті онлайн через освіту з прав людини / Еллі Кін, Мара Георгеску, Мара Георгеску, Сату Вальтере, Олена Черних.
Доступ : <https://rm.coe.int/16806f9aec>
- ✦ Рекомендація CM/Rec(2017)4 Комітету міністрів Ради Європи державам-членам про молодіжну роботу.
- ✦ Salutogenesis: A bona fide guide towards health preservation. Sudip Bhattacharya, Keerti Bhusan Pradhan, Md Abu Bashir, Shailesh Tripathi, Arulmani Thiyagarajan, Abhay Srivastava, and Amarjeet Singh. J Family Med Prim Care. 2020 Jan; 9(1): 16 – 19. Published online 2020 Jan 28.
Доступ : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7014834>
- ✦ A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter Monica Eriksson, Bengt Lindström. Health Promotion International, Volume 23, Issue 2, June 2008. P. 190 – 199.
Доступ : <https://academic.oup.com/heapro/article/23/2/190/714741>
- ✦ Словник термінів, які використовує Рада Європи у сферах молодіжної політики, прав людини та неформальної освіти.
Доступ : <https://rm.coe.int/dictionary-eng-ukr/1680a47e3f>

Відновлення, стійкість та безперервність

Переважає більшість (75 – 80%) тих осіб, які зазнали впливу травматичної події, здатні до самостійного відновлення.

Відновлення – це процес поступового повернення здатності людини до благополучного функціонування, а також підвищення адаптаційних можливостей людини після впливу травматичного стресу.

Процес відновлення в кожній людині індивідуальний, має нелінійний характер і різну тривалість. Здебільшого відновлення після травматичної події може тривати від кількох днів до чотирьох – шести тижнів, у поодиноких випадках – до кількох місяців.

Керівними принципами відновлення після травми є відновлення безпеки та розширення можливостей.

Чинники, що сприяють відновленню людини, – резильєнтність та безперервність життя.

Резильєнтність (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість, стійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу.

Резильєнтність – це те, що дає силу втриматися проти викликів, життєвих випробувань, це спроможність зберігати особистісну цілісність.

Термін **“резильєнтність”** походить з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів).

Резильєнтність — це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (визначення Ф. Лозеля).

Концепція резильєнтності передбачає:

- позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу),
- збереження основних властивостей особистості під час небезпеки,
- повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом.

Компоненти резильєнтності:

1. Вміння по-інакшому сприймати ситуацію (*філософський підхід до того, що сталося, життєва мудрість, фокус думок на позитивні моменти*)
2. Поведінка (*застосування активних дій*)
3. Своє покликання (*сенс свого життя, бути в контакті зі своїми цінностями*)
4. Турбота про себе (*сон, їжа, фізичні вправи, ресурси*)
5. Стосунки (*підтримка тих, хто поруч*)

Фактори, що сприяють розвитку резильєнтності:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

Молодіжна робота та стійкість

Як молодіжна робота може допомогти молодій людині розвинути стійкість? Наприклад, у Рамці навичок молодіжної роботи Шотландії (Сполучене королівство Великої Британії та Північної Ірландії.) стійкість - це одна з 11 навичок, яку молода людина може розвинути завдяки молодіжній роботі.

Стійкість – це здатність молодих людей долати виклики та труднощі та відновлюватися після них. Це означає вирішення стресових або складних ситуацій позитивним і конструктивним способом.

Відповідно до цієї Рамки стійкість передбачає:

- Відкритість до подолання нових викликів
- Цілеспрямованість у досягненні цілей
- Бути оптимістично налаштованим, коли все стає важко
- Навчання на помилках
- Бути гнучким і адаптованим
- Мотивація завершувати завдання
- Сміливість діяти

У Рамці навичок молодіжної роботи Шотландії йдеться про те, що молоді люди стають більш стійкими завдяки участі в молодіжній роботі. Підтримуючі стосунки з молодіжними працівниками та працівницями є важливими для розвитку цієї навички. Безпечний і гостинний простір, який надає молодіжна робота, дозволяє молодим людям вийти із зони комфорту, спробувати нові можливості, зробити помилки та вчитися на них, не боячись засудження. Завдяки молодіжній роботі молодих людей заохочують до розробки планів і цілей, які допоможуть їм справлятися з труднощами, з якими вони стикаються, або подолати їх.

Безперервність життя

Як ми вже зазначали, травматична подія умовно розділяє життя людини на «до» події та «після», це спричиняє появу в людини відчуття розірваності життя. Підсиленню безперервності допомагає відновлення звичного ладу життя.

Безперервність життя⁶ – це процес відновлення/відтворення звичного ладу життя після травматичної події, тобто відновлення тих видів діяльності, якими людина займалась до травматичної події. Виділяють такі види безперервності: когнітивна, функціональна, соціальна, емоційна, психофізіологічна.

Когнітивна безперервність – це відновлення уявлень про навколишній світ, норми, правила, відновлення здатності логічно мислити та віднаходити причинно-наслідкові зв'язки, відновлення почуття контролю над ситуацією за допомогою інформації. Для відновлення когнітивної безперервності людині необхідна інформація або стимул до самостійного пошуку її, наприклад, вивчення карт нової місцевості для вимушено переміщених осіб, знаходження магазинів, шкіл, аптек тощо.

Функціональна безперервність – це відновлення соціальних ролей і обов'язків людини. До соціальних належать ролі батьків, дружини чи чоловіка, дочки чи сина тощо; обов'язком може бути щоденний догляд за домашнім улюбленцем, догляд за квітами або навіть застеляння власного ліжка.

Соціальна безперервність – це відновлення приналежності до певних груп: сім'я, друзі, колеги, інші соціальні групи чи колективи. Знову бути чийось однокласником чи чиеюь однокласницею в школі є прикладом відновлення соціальної безперервності.

Емоційна безперервність – це відновлення звичних способів, якими людина себе емоційно виражає, наприклад, збудження, замкненість, пригніченість, спокій, веселощі тощо.

Психофізіологічна безперервність – це відновлення уявлень про власне тіло, здоров'я. Прикладом відновлення психоемоційної безперервності може бути відновлення догляду та піклування про власне тіло: душ, розчісування волосся, чищення зубів тощо.

❓ Запитання для рефлексії

- Як молодіжна робота може допомогти молодим людям розвинути стресостійкість?
- Що може зробити молодіжна робота, щоб допомогти молодим людям відновити безперервність життя?
- Які компетентності потрібні молодіжним працівникам і працівницям, щоб допомогти молодій людині відновитись і розвинути стресостійкість?

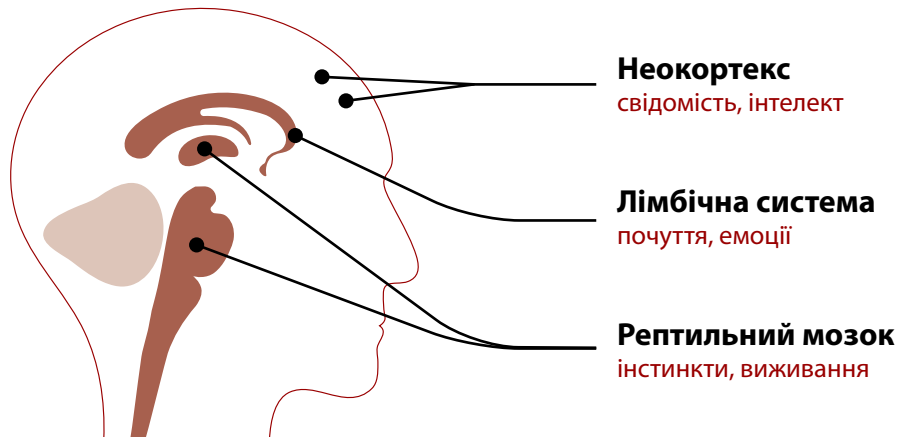
6 За матеріалами навчання Ізраїльської коаліції травми.

[1] <https://trauma-recovery.ca/recovery/phases-of-trauma-recovery/>

Джерела:

- ✦ Романчук О. Як розивати резильєнтність. Доступ : <https://www.facebook.com/watch/?v=7728161033925291>
- ✦ Приклади визначень резильєнтності. Доступ : https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
- ✦ Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
- ✦ Youth Work Skills Framework. Доступ : <https://www.youthlinkscotland.org/programmes/youth-work-and-the-attainment-challenge/skills-framework/resilience/>
- ✦ The Mark Scott Leadership for Life Award. Helping young people to cope with the challenges of the Covid-19 pandemic. Доступ : <https://www.youthlinkscotland.org/programmes/youth-work-and-the-attainment-challenge/skills-framework/resilience/case-studies/>

Стресові реакції людини



Рептильний мозок – еволюційний розвиток стовбуру мозку. За будовою ця ділянка ідентична мозковій рептилій. Ця ділянка мозку відповідає за сенсорно-моторні реакції, виживання, прагнення до продовження роду.

Лімбічна структура, або «емоційний мозок» – сукупність певних структур головного мозку, що відповідає за почуття, переживання, пам'ять; управляє біоритмами, проявом почуття голоду, контролює кров'яний тиск, сон, обмін речовин, ритм серця, стан імунної системи.

Неокортекс – це «раціональний мозок». Ця структура мозку сприймає, аналізує та сортує повідомлення від органів чуття. Саме неокортекс визначає свідомість людини й «уміє» міркувати, робити висновки, аналізувати, планувати, мріяти, допомагає нам бути творчими. У цій частині мозку формується людське «я».

Амігдала – компонент лімбічної структури, розташований у скроневій частині головного мозку. Коли події сприймаються як такі, що загрожують життю, то амігдала приходить у стан збудження й фактично «керує» реакціями людини. Основна функція амігдали – активація захисту, збереження, виживання організму, які реалізуються через програми «бий» або «біжи». Реакція «завмири» вважається відсутністю реакції і згодом з високою ймовірністю може перейти в реакцію «бий» або «біжи».

Це, по суті, своєрідна «автоматична» реакція нашої нервової системи й рефлексів, яка існує задля збереження життя.

Підготовка тіла до реакцій «бий/біжи» відбувається завдяки великій кількості гормонів (кортизол, адреналін, норадреналін та ін.), які виробляються в момент стресу.

Кортизол, або, як його називають, «гормон стресу», виробляється корою наднирників і допомагає організму мобілізувати енергію в екстрених ситуаціях, робить глюкозу більш доступною для мозку й обміну речовин. Кортизол підвищує рівень гормону адреналіну, допомагаючи таким чином фокусуватися на джерелі небезпеки та приймати «швидкі» рішення.

Адреналін – гормон, який готує тіло до фізичної відповіді на небезпеку. У стані стресу організм людини піддається сильним змінам під впливом адреналіну: посилене серцебиття, прискорене дихання, зміна теплообміну й роботи нирок, підвищення больового порогу. Адреналін перемикає тіло зі спокійного стану в стан «бойової готовності».

Норадреналін, або «гормон люті» сприяє підвищенню кров'яного тиску й пульсу, кров'яного тиску в артеріях головного мозку, венозного тиску; збільшує частоту дихання, змінює розмір зіниць; сприяє збільшенню ризику мимовільної дефекації або сечовипускання; підвищує м'язову силу.

Тіло

Гормони впливають на організм як сильний стимулятор, короткочасно збільшуючи м'язову силу, швидкість реакції, чутливість рецепторів і витривалість, а також підвищуючи больовий поріг. Унаслідок викиду цих гормонів значно частішає серцебиття й дихання, підвищується кров'яний тиск, збільшується потовиділення.

Когнітивні (пізнавальні) функції

Свідомість звужується, концентруючись на джерелі небезпеки, що дозволяє частково чи повністю ігнорувати сигнали, які не належать до нього: сторонні звуки, рухи на периферії зору тощо.

У момент, коли людина відчуває загрозу, основні функції кори головного мозку (неокортекс), які відповідають за короткочасну пам'ять, увагу, контролюють емоції, критичне мислення, планування, ухвалення рішень, фактично не доступні.

? Запитання для рефлексії

- Як ця інформація допомогла вам зрозуміти власні реакції організму в ситуації стресу?
- Як цю інформацію про роботу мозку можна використати в молодіжній роботі?
- Чи варто цю інформацію поширювати серед молодих людей? Чому?

Прояви травматичного досвіду в поведінці людини

Зведена таблиця реакцій* і симптомів* на травматичну подію, їхньої тривалості та інтенсивності й основних видів допомоги, яку можуть надати молодіжні працівники та працівниці⁷

- *Реакція – одноразове швидкоплинне явище.
- *Симптом – прояв, що триває в часі й має повторюваний характер.

Тривалість реакцій і симптомів	
Гостра стресова реакція	Від хвилин до трьох діб після травматичної події
Гострий стресовий розлад	Від годин до чотирьох – шести тижнів після травматичної події
Гострий посттравматичний стресовий розлад	Від одного до трьох місяців після травматичної події
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	Понад рік після травматичної події

Інтенсивність прояву реакцій і симптомів	
Гостра стресова реакція	Найвища інтенсивність прояву реакцій. У більшості осіб, які зазнали впливу травматичної події, реакції та їхня сила природно знижуються або зникають зовсім. Якщо їхня інтенсивність не знижується, то відбувається перехід до наступної стадії – гострого стресового розладу.
Гострий стресовий розлад	Інтенсивність прояву симптомів здебільшого природно поступово знижується або зникає повністю. Якщо їхня інтенсивність не знижується або зростає, то відбувається перехід до наступної фази – гострого посттравматичного стресового розладу.
Гострий посттравматичний стресовий розлад	Інтенсивність реакцій і симптомів висока та триває понад чотири – шість тижнів після травматичної події. Якщо природного самостійного зниження інтенсивності симптомів не відбувається, людина потребує кваліфікованої допомоги.
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	Інтенсивність реакцій і симптомів висока та триває понад рік після травматичної події. Якщо природного самостійного зниження інтенсивності симптомів не відбувається, людина потребує кваліфікованої допомоги.

7 Ця таблиця підготовлена авторським колективом посібника для навчання тренерів та тренерок програми «Молодіжна робота, інформована про травму». Таблиця була вдосконалена щодо можливої ролі молодіжної роботи під час навчання 29-21 серпня, 7, 12-14 вересня 2022 року разом з учасниками та учасницями програми з 12 молодіжних центрів України.

Прояв реакцій в симптомах

<p>Гостра стресова реакція</p>	<p>Серцево-судинна система Миттєвий стрес викликає збільшення частоти серцевих скорочень і сильніші скорочення серцевого м'яза. Кровоносні судини, які спрямовують кров до великих м'язів і серця, розширюються, тим самим збільшуючи кількість крові, що перекачується в ці частини тіла, і підвищується кров'яний тиск.</p> <p>Нервова система сигналізує наднирковим залозам про виділення гормонів. Ці гормони змушують серце битися швидше, частоту дихання зростати, кровоносні судини в руках і ногах розширюватися, процес травлення змінюватися, а рівень глюкози (енергії цукру) в крові збільшуватися задля того, щоб упоратися з надзвичайною ситуацією. Також нервова система у випадку загрози життю автоматично запускає реакцію «бий або біжи». Тіло спрямовує свої енергетичні ресурси на відсіч загрози життю або на «втечу від ворога».</p> <p>Дихальна система Стрес спричиняє появу гіпервентиляції – прискорене дихання, може з'явитися задишка, оскільки дихальні шляхи між носом і легенями звужуються.</p> <p>Опорно-руховий апарат М'язи напружуються – це рефлекторна реакція на стрес, спосіб захисту організму від травм і болю. Так тіло готується до реакції «біжи» або «бий».</p> <p>Ендокринна система Коли ситуація сприймається як загрозна або неконтрольована, мозок ініціює збільшення вироблення низки гормонів, зокрема кортизолу. Кортизол підвищує рівень доступного енергетичного палива для забезпечення енергії, необхідної для боротьби з тривалими або екстремальними труднощами.</p> <p>Шлунково-кишкова система Під час стресу люди можуть їсти набагато більше/менше, ніж зазвичай, або не їсти взагалі. Стрес також може ускладнити ковтання їжі або збільшити кількість повітря, яке ковтають, що спричиняє газоутворення, здуття живота, болі. Під дією надмірного стресу може виникнути блювота.</p> <p>Репродуктивні системи Чоловіча статеві система. Надлишок кортизолу може вплинути на нормальне біохімічне функціонування чоловічої репродуктивної системи. Інколи під впливом надмірного травматичного стресу в чоловіків можлива ерекція. Стрес також негативно позначається на здатності до розмноження, викликаючи труднощі в пар, у яких жінка намагається завагітніти. Жіноча репродуктивна система. Перш за все під впливом стресу в жінок можливе порушення менструального циклу.</p>
---------------------------------------	---

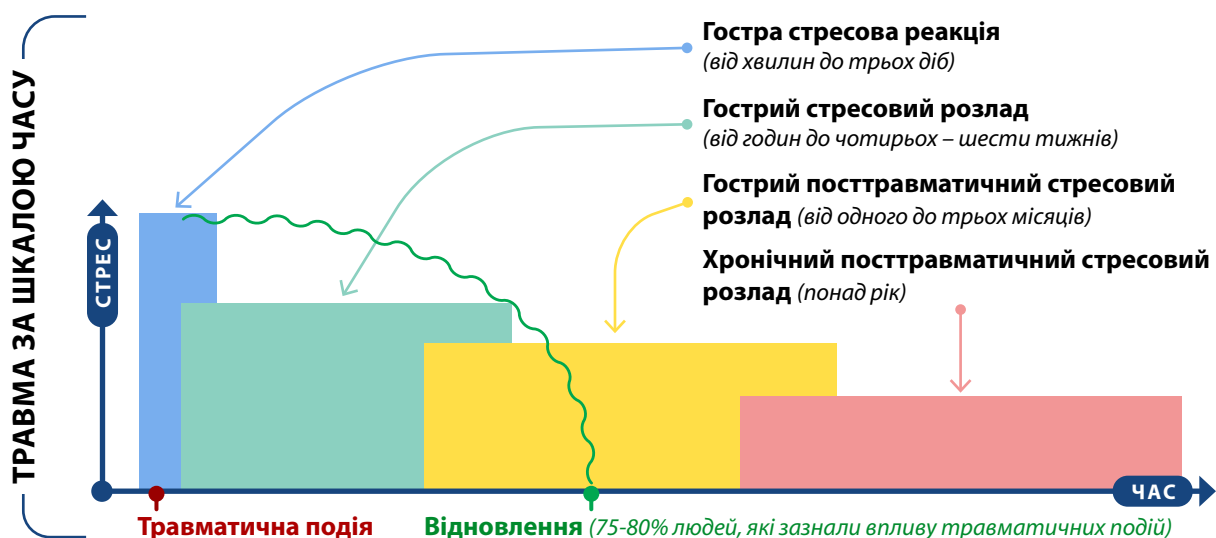
<p>Гостра стресова реакція</p>	<p>Стрес, переважно можуть зменшити сексуальний потяг, негативно вплинути на здатність жінки до зачаття, перебіг вагітності та її адаптацію після пологів.</p> <p>Стрес також впливає на імунну систему. Чим довше триває стрес, тим слабшим стає імунний захист організму, підвищується вразливість до інфекцій.</p>
<p>Гострий стресовий розлад</p>	<p>Надмірні реакції тіла при згадуванні про травматичну подію (пришвидшення пульсу, підвищення тиску, потовиділення, тремтіння).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плач, сум, пригнічений настрій, скорбота, тривога, страх. <i>Емоційне заціпеніння, зменшення репертуару прояву почуттів, емоційна холодність.</i> • Нав'язливі згадки про подію з відчуттям, що все це відбувається тут і тепер (флешбек). • Гіперпильність або реакція здригання. • Порушення сну: важке засинання, поверховий сон, безсоння, нічні жахи, ранні пробудження (третья – п'ята година ранку). • Дратівливість, злість. • Почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив/вижила, або за те, що не в змозі допомагати чи рятувати інших). • Дисоціація – відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу, відчуття, ніби сниться сон. • Замкненість, втрата цікавості до занять, хобі. <i>Фізичні симптоми (наприклад, головний біль, сильне відчуття втоми, втрата апетиту, болі в різних частинах тіла).</i> • Нездатність дбати про себе і власних дітей (наприклад, людина відмовляється їсти й пити, не здатна ухвалювати прості рішення). • Уникнення місць, речей, людей, думок, що нагадують про травматичні події. • Порушення пам'яті, зниження концентрації уваги, зниження когнітивних функцій (неспроможність навчатись, читати). • Неможливість прогнозувати майбутнє.
<p>Гострий посттравматичний стресовий розлад</p>	<p>Молодіжний працівник чи працівниця не мають повноважень установлювати наявність або відсутність тих чи тих симптомів у цей період.</p> <p>Гострий посттравматичний стресовий розлад – це медичний діагноз, який установлює лише лікар відповідного напрямку роботи</p>
<p>Хронічний посттравматичний стресовий розлад</p>	<p>Молодіжний працівник чи працівниця не мають повноважень установлювати наявність або відсутність тих чи тих симптомів у цей період.</p> <p>Посттравматичний стресовий розлад – це медичний діагноз, який установлює лише лікар відповідного напрямку роботи.</p>

Види допомоги, які можуть надати молодіжні працівники і працівниці

Гостра стресова реакція	Перша психологічна допомога, протокол «Чотири стихії».
Гострий стресовий розлад	Застосування моделі BASIC Ph, просвіта (обережне пояснення людині того, що зараз відбувається з нею).
Гострий посттравматичний стресовий розлад	Створення безпечного простору для молодих людей. Урахування моделі BASIC Ph у плануванні діяльності з молодими людьми та для них. Перенаправлення до спеціалізованої комплексної допомоги.
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	Створення безпечного простору для молодих людей. Урахування моделі BASIC Ph у плануванні діяльності з молодими людьми та для них. Перенаправлення до спеціалізованої комплексної допомоги

Підходи у молодіжній роботі

Гостра стресова реакція	Молодіжна робота, інформована про травму, зокрема застосування принципів нормалізації, легітимації та салютогенного підходу, принципу «не нашкодь», плекання резильєнтності, відновлення безперервності.
Гострий стресовий розлад	
Гострий посттравматичний стресовий розлад	Молодіжна робота, інформована про травму, зокрема застосування салютогенного підходу та принципу «не нашкодь»,. Принципи нормалізації та легітимації є недоречними в цей період і їх не застосовують молодіжні працівники та працівниці через те, що в людини з високою інтенсивністю прояву симптомів може скластися хибне враження, що з нею все добре й вона не потребує кваліфікованої спеціалізованої допомоги.
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	



? Запитання для рефлексії

- Як ця інформація допомогла вам зрозуміти власні реакції організму в ситуації стресу?
- Як цю інформацію про реакції організму можна використати в молодіжній роботі?
- Чи варто цю інформацію поширювати серед молодих людей? Чому?

Принципи легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій

Легітимація – принцип взаємодії з особою, яка зазнала впливу травматичних подій, що передбачає визнання, підтвердження, дозвіл на прояв тих відчуттів, що їх переживає людина.

Не можна забороняти людині відчувати те, що вона відчуває, наприклад, не можна говорити «чоловіки не повинні плакати», «хороша мати не повинна дратуватися та гніватися», «не можна радіти дрібницям, коли навколо панує криза». Оточення людини, її родина, фахівці/фахівчині, які з нею взаємодіють, мають визнавати різні емоційні прояви та дозволяти їх виявляти. Доречною буде фраза: «У моїй присутності можна плакати/сміятися/гніватися».

Нормалізація – це принцип взаємодії з особою, яка зазнала впливу травматичних подій, що передбачає ставлення до різних реакцій людини як до нормальних реакцій на ненормальні події.

Після того, як людина зазнала впливу травматичного стресу, їй часто незрозумілі власні психоемоційні переживання та соматичні відчуття (відчуття у тілі), інтенсивність їх прояву може навіть лякати. Тому людині важливо зрозуміти, що це нормальна реакція на ненормальну життєву подію, так почувається переважна більшість тих людей, які зазнали впливу психотравматичних подій. Це розуміння дасть сили для відновлення й подальшої нормальної життєдіяльності. Цей принцип «нормалізації» мають розуміти члени родини, друзі, колеги по роботі та всі фахівці/фахівчині, які взаємодіють з такими особами.

Одне з найважливіших завдань в цей період фахівці/фахівчині – пояснити людині, що її реакції та переживання є наслідком пережитого травматичного досвіду; необхідно, щоб людина знала причини симптомів та їх динаміку й могла самостійно керувати процесом відновлення. Доречною буде фраза: «Це нормальні реакції на ненормальні події».

? Запитання для рефлексії

- Який з цих принципів ви спостерігали в роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій?
- Пригадайте з вашої практики молодіжної роботи ситуацію, коли застосовували принцип легітимізації чи нормалізації в роботі з молодими людьми.
- Як застосування в молодіжній роботі принципів легітимізації та нормалізації можуть допомогти молодій людині?

Самодопомога та самовідновлення в умовах кризових ситуацій

Протокол самодопомоги «Чотири стихії»⁸.

«Чотири стихії» – це групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головна мета яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й приймати рішення.

Автор протоколу – Ілан Шапіро, психолог, психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапевт (EMDR - десенсибілізація і повторна обробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей).

Стихія «Повітря» – керування власним диханням.

Оскільки під час стресових подій дихання прискорюється й довжина вдиху значно перевищує довжину видиху, то може початися гіпервентиляція, що призведе до паніки. Тому основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання.

Перш за все необхідно зробити глибокий максимальний ВИДИХ. Подовжений видих (із затримкою) заспокоює за рахунок роботи парасимпатичної нервової системи (частина нервової системи, яка повертає організм у стан спокою, забезпечує відновлення запасів енергії в організмі людини), унаслідок чого знижується нервова напруга. Варто зазначити, що, застосовуючи під час дихання уявний підрахунок, можна досягти максимального результату. Однією з найбільш дієвих технік керованого дихання є «Дихання за квадратом» (детальний опис вправ на [с.93](#))

Стихія «Вода» – керування водним балансом.

Стрес може спричинити зневоднення, а зневоднення може стати причиною стресу. Виходить замкнене коло. Щоб вийти з нього, потрібно вживати більше води.

З одного боку, під час стресу судини, серце й нирки працюють з підвищеним навантаженням, відбувається інтенсивне виділення вологи, тобто в багатьох людей під час стресу та хвилювання починається інтенсивне потовиділення й пересихає ротова порожнина. Якщо в такій ситуації повільно пити рідину, зосередившись на процесі, це допоможе відновити серцевий ритм, знизити рівень стресу.

З іншого боку, це психологічний момент: людина відволікається від негативних емоцій, зосереджується на процесі пиття. Пити потрібно маленькими ковтками.

Інколи можуть виникати ситуації, коли води замало або її зовсім немає. У ситуаціях, коли води замало, доречно буде змочувати губи водою. Це допоможе уникнути тріщин на губах. У випадках, коли води немає зовсім, допоможе імітація жувальних рухів щокми й ковтальні рухи (детальний опис вправи на [с.94](#))

Стихія «Земля» – керування тілом.

Під впливом стресових подій відчуття власного тіла майже зникає, людина може не помічати навіть фізіологічні потреби. Також є характерним відчуття «ватяних» ніг, інколи можна почути фразу «земля пішла з-під ніг» і таке інше.

8 Тут наводиться модифікація протоколу Олександра Гершанова, психотерапевта когнітивно-поведінкової терапії, міжнародного експерта по роботі з травмою (Ізраїльська коаліція травми).

У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою технік «Земля» є розслаблення й відчуття керованості власного тіла.

Однією з найбільш дієвих технік розслаблення є м'язова релаксація. Коли в крові багато стресових гормонів, залучається вегетативна система (частина нервової системи, яка регулює діяльність внутрішніх органів) й починає їх переробляти. М'язи також активні в цьому процесі, тому часом може боліти спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту (детальний опис вправи на [с.95](#))

Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням.

Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку, зокрема на амігдалу або мигдалеподібне тіло. Воно відповідає за наші емоції та допомагає нам критично оцінювати зовнішні загрози. Під час стресу амігдала буквально зморщується, частина клітин перестає виконувати свої функції.

Від надлишку у крові кортизолу – гормону стресу – у крові страждають і лобові частки мозку. Вони відповідають за формування короткочасної пам'яті, уваги, планування діяльності, за контроль над емоціями та прийняттям правильних і відповідальних рішень. Якщо людина в стресі, то увага буде розсіяною й матиме «тунельний» характер. Під час стресу неможливо приймати відповідальні рішення.

Саме тому варто використовувати техніки, які знижуватимуть такі ефекти й нормалізуватимуть стан людини (детальний опис вправи на [с.96](#))

❓ Запитання для рефлексії

- У яких ситуація було би корисно використовувати протокол самодопомоги «Чотири стихії?»
- Як молодіжна робота може допомогти молодій людині дізнатися про протокол самодопомоги «Чотири стихії»?
- Чого потребують молодіжні працівники та працівниці, щоб поширювати інформацію про цей протокол серед молодих людей?

Перша психологічна допомога

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання й потребують підтримки. Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог / професійна психологиня, а й інший спеціаліст / інша спеціалістка або людина, обізнана з правилами надання першої психологічної допомоги. Це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу та визначення суті подій, які викликали стан стресу.

Перша психологічна допомога призначена для людей, які перебувають у стані стресу внаслідок нещодавно пережитої надзвичайної події. Стан людини має бути зумовлений подією, яка сталася безпосередньо до цього. Першу психологічну допомогу надають під час першого ж контакту з людьми, які перебувають у стані сильного стресу. Зазвичай людина, яка щойно зазнала впливу травматичної події, може перебувати в приго-

ломшеному стані, буде розгубленою, дезорієнтованою, може не одразу реагувати й не відгукуватись на звернення до неї. Такий стан називають гострою стресовою реакцією на стрес, ця реакція може тривати від кількох хвилин і в поодиноких випадках до трьох діб. Саме в цей період, а також під час самої події надання першої психологічної допомоги є максимально доцільним і необхідним видом допомоги. Першу психологічну допомогу можна надавати в будь-якому безпечному місці.

Перша психологічна допомога не є:

- фаховою допомогою, яку можуть надавати лише спеціалісти/спеціалістки;
- професійним психологічним консультуванням;
- детальним обговоренням події, що призвела до певних реакцій;
- проханням, щоб люди проаналізували те, що трапилося, або розповіли, коли та що сталося, у хронологічному порядку.

Першу психологічну допомогу можна надавати і дорослим, і дітям. Водночас не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує першої психологічної допомоги або прагне її отримати. Не варто нав'язувати допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але необхідно бути доступними для тих, кому підтримка може знадобитися.

Можливі ситуації, коли надання першої психологічної допомоги є неприйнятним видом допомоги, наприклад, людина має видимі фізичні пошкодження (сліди крові, рани, переломи). У такому випадку обов'язково треба надати першу домедичну допомогу. Першу психологічну допомогу не надають людині, яка перебуває в стані, спричиненому вживанням психоактивних речовин.

Особа, яка бере участь у наданні першої психологічної допомоги, має дотримуватись таких правил:

- Уникати ситуацій, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій.
- Гарантувати безпеку та захист від фізичної і психологічної шкоди для дорослих і дітей, яким надають допомогу.
- Ставитись до людей з повагою та відповідно до їхніх культурних і соціальних норм.
- Забезпечити надання допомоги людям справедливо, без проявів дискримінації.
- Допомогати людям у захисті їхніх прав і доступі до наявної підтримки.
- Під час надання допомоги керуватись лише інтересами постраждалої особи.

Протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ (МААСЕ – аббревіатура з іврит, що в дослівному перекладі означає «Дія», автор доктор Моше Фархі).

Цей протокол надання першої психологічної допомоги передбачає виконання певного алгоритму й містить чотири основні чіткі етапи. Послідовність виконання етапів 2,3,4 може змінюватись в залежності від обставин.

1. Контакт (зобов'язання) – установіть контакт з людиною, підійдіть до потерпілого/потерпілої, представтеся, хто ви, яка ваша роль, і скажіть: «Я з тобою, я поруч».

Якщо людина не реагує, скажіть: «Зараз я візьму вас за руку/руки і потисну її/їх» (ваш потиск), потім: «Стисніть мені руки у відповідь». Якщо немає реакції, повторюйте це кілька разів, поки людина не потисне вам руку у відповідь або не відніме її. Якщо людина си-

дять, допоможіть їй підвестися. Якщо стоїть, заохочуйте діяльність (будь-які ефективні дії).

Якщо людина бігає в стані істерики, дезорганізаційної поведінки або агресії, спробуйте сконцентрувати її увагу на собі й директивним тоном вимагайте допомогти вам у чомусь важливому. Якщо не виходить, дайте вказівку повернутися до вас, коли вона почуватиметься краще.

2. Ефективна діяльність – якщо людина реагує, одразу попросіть її зробити щось корисне в цій ситуації, наприклад, принести води іншим, знайти ковдру, указувати напрямок для карет швидкої допомоги тощо.

3. Питання, що потребують роздумів, – ставте питання, що потребують включення мислення чи пам'яті, але не потребують надто розгорнутих відповідей: «Скільки тобі років?», «Скільки часу ти знаходишся тут?», «Скільки людей було в машині в момент аварії?», «Хто викликав допомогу?», «Хто прибув першим?» Ставте питання, що передбачають вибір: «Кому ти хочеш зателефонувати/повідомити?», «Як волієш вчинити?» і т. ін.

4. Відновлення хронологічної послідовності – розкажіть людині, що саме сталося і в якій послідовності: «Ви з друзями їхали з міста в автомобілі, на п'ятому кілометрі водій втратив керування. Ваша машина врізалася на великій швидкості у вантажівку й вилетіла в кювет. Потім проїжджий надав вам першу медичну допомогу. Приїхала поліція, карети швидкої допомоги».

Теперішнє: «Ти і ще один хлопець у свідомості. Двоє непритомні, але зараз отримують допомогу медиків. Ще одного вже відвезли до лікарні». На запитання «Чи живі вони?» відповідаємо правду. Важливо підкреслити, що загрозлива подія завершилася й небезпека вже минула.

Що станеться далі, інформування: «Зараз тебе розпитають поліцейські. Потім ми з тобою вирішимо, як тобі повернутися додому».

Що варто робити під час надання першої психологічної допомоги:

- Бути чесними й надійними.
- Поважати право особи на ухвалення власних рішень.
- Усвідомлювати власні упередження та стереотипи й відмовлятися від них.
- Спонукаати осіб, які зазнали впливу травматичної події, до активної усвідомленої діяльності.
- Апелювати до розумових функцій людини.
- Зрозуміло пояснити людям, що навіть у разі, якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її в майбутньому.
- Поважати приватність і забезпечувати належну конфіденційність історій осіб.
- Поводитись належно, ураховуючи особливості культури, віку та статі особи.
- Бути поруч з людиною, але дотримуватися дистанції, прийнятної для віку, статі й культурних традицій цієї людини.
- Демонструвати активне слухання, наприклад, кивки головою.

- Бути терплячими та спокійними.
- Надавати достовірну інформацію, якщо така є.
- Відзначати сильні сторони людини й те, як вона змогла подбати про себе.
- Дозволяти людям поринути в мовчання.

Чого не варто робити під час надання першої психологічної допомоги:

- Запитувати людину про її почуття.
- Уживати фрази «Заспокойтесь», «Припиніть плакати», «Візьміть себе в руки», «Що з тобою не так?».
- Сперечатись, переконувати людину у власній правоті, навіть якщо ваша думка, ваші погляди й переконання кардинально відрізняються.
- Зловживати становищем помічника/помічниці.
- Просити в людей гроші чи послугу в обмін на допомогу.
- Давати марні обіцянки й надавати неправдиву інформацію.
- Перебільшувати власні вміння.
- Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливими й занадто наполегливими.
- Змушувати людей розповідати їхні історії.
- Переповідати історію особи іншим.
- Засуджувати особу за вчинки чи почуття: «Ви не повинні так думати» або «Радійте, що вижили».
- Перебивати, підганяти розповідь людини (наприклад, дивитися на годинник).
- Торкатися людини, якщо не впевнені, що це припустимо.
- Вигадувати те, про що не знаєте.
- Використовувати складні терміни.
- Розповідати про власні проблеми.
- Думати, що мусите вирішити проблеми інших за них самих.
- Позбавляти особу відчуття власної сили й розуміння того, що вона сама може подбати про себе.
- Говорити про людей негативно (наприклад, називати їх «несповна розуму» або «навіженими»).

❓ Запитання для рефлексії

- У якій ситуації варто використовувати протокол надання першої психологічної допомоги?
- Пригадайте з вашої практики молодіжної роботи ситуацію, коли ви спостерігали застосування протоколу першої психологічної допомоги.
- Чого потребують молодіжні працівники та працівниці, щоб навчитись надавати першу психологічну допомогу?

Вигоряння та втома від співчуття

Вигоряння⁹ – це стан зростаючого емоційного, мотиваційного, а також фізичного виснаження, яке супроводжується почуттям спустошеності та безпорадності, цинічним ставленням до роботи та інших людей.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, вигоряння – це синдром, що концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдається впоратися.

Вигоряння властиве для будь-якої професії, але найбільш схильними до нього є люди, які працюють у сфері «людина – людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому/самій, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чиїсь очікування, перевершити конкурентів/конкуренсток, продемонструвати хороші показники – усе це призводить до емоційного вигоряння. Вигоряння вважають найлегшим порушенням функціонування, воно формується за принципом накопичення, але слідом за вигорянням можуть розвинути більш складні порушення – втома від співчуття та вторинна травматизація.

Виміри вигоряння

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає три основні аспекти вигоряння:

- Почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем з концентрацією уваги.
- Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму щодо ситуацій, пов'язаних з роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.
- Зниження професійної ефективності: унаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Термін «вигоряння» стосується конкретно явищ у професійному контексті, його не слід застосовувати для опису досвіду в інших сферах життя¹⁰.

ОЗНАКИ ВИГОРЯННЯ

Психофізичні ознаки	Соціально-психологічні ознаки
<ul style="list-style-type: none">• відчуття постійної втоми не лише ввечері, а й уранці;• відчуття емоційного й фізичного виснаження;• частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;	<ul style="list-style-type: none">• байдужість, нудьга, пасивність і депресія;• підвищена дратівливість через незначні події;• часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);

9 <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emocijne-vygorannya/>

10 <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

<ul style="list-style-type: none">• різка втрата або різке збільшення ваги;• повне або часткове безсоння;• постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня;• задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;• помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху й дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.	<ul style="list-style-type: none">• постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;• відчуття неусвідомленого неспокою й підвищеної тривожності;• відчуття гіпервідповідальності й постійне почуття страху;• загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи;• відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі складніше;• співробітник/співробітниця помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);• постійно й без необхідності бере роботу додому, але й удома її не робить;• керівникові/керівниці важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра щодо того, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму в ставленні до роботи, байдужість до її результатів;• невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях;• дистанційованість від співробітників/співробітниць і клієнтів/клієнток, підвищення неадекватної критичності;• зловживання алкоголем, різке зростання кількості викурених за день цигарок, уживання наркотичних засобів.
---	---

Втома від співчуття¹¹ – це результат безпосередньої роботи з постраждалими від дії стихійного лиха, війни, травм або хвороб. Люди, які працюють в інших допоміжних професіях, також схильні до ризику втоми від співчуття.

Втома від співчуття – це стан, для якого характерне емоційне й фізичне виснаження, що призводить до зниження здатності співпереживати або відчувати співчуття до інших, часто її описують як негативну ціну піклування про іншу людину.

11 https://en.wikipedia.org/wiki/Compassion_fatigue

Термін «**втома від співчуття**» вперше запровадила в 1992 році Карла Джойнсон для опису негативного впливу, якого зазнавали медсестри внаслідок постійного щоденного контакту з пацієнтами/пацієнтками¹².

Втома від співчуття – це одна з форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з травмованими людьми, за якої люди стають надмірно стурбованими стражданнями чи болем інших.

Вплив втоми від співчуття на медичних працівників/працівниць є реальним і задокументованим. Якщо не лікувати, це призводить до зниження якості медичної допомоги, збільшення клінічних помилок і високої плинності кадрів.

Також засоби масової інформації здатні викликати в суспільстві масову втому від співчуття, переповнюючи програми новин деконтекстуалізованими зображеннями й розповідями про трагедії та страждання¹³. Це може призводити до зниження чутливості людей або зменшення обсягів допомоги людям, які страждають.

У своїй книзі «Втома від співчуття: як медіа продають хвороби, голод, війну та смерть» (англ. «Compassion Fatigue: How the Media Sell Disease, Famine, War and Death»), виданій у 1999 році, журналістка і вчена Сьюзен Моллер детально дослідила цю ідею. «Здається, ніби засоби масової інформації стрибають від однієї травми до іншої, у затаєному турі бідності, хворобами та смертю», – написала вона. «Біди розпливаються. Кризи стають однією кризою». Обсяг поганих новин змушує громадськість «впадати в ступор втоми від співчуття».

Ознаки та поведінкові прояви:

- Зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості в цьому.
- Надмірна занепокоєність людьми, яким надаєте допомогу.
- Фізичне і/або психічне виснаження.
- Злість і дратівливість.
- Тривожність.
- Депресія.
- Нав'язливі думки.
- Порушення сну.
- Відчуття безнадії в контексті роботи.
- Підвищена настороженість.
- Уникнення певних дій, ситуацій та людей, яким допомагаєте.
- Відчуття власної нікчемності та некомпетентності.
- Емоційне заціпеніння.

12 Figley, Charles, ed. (2002). Treating compassion fatigue. New York: Brunner-Routledge.

13 <https://www.theguardian.com/news/2018/aug/02/is-compassion-fatigue-inevitable-in-an-age-of-24-hour-news>

? Запитання для рефлексії

- Як можуть вплинути вигоряння та втома від співчуття молодіжних працівників і працівниць на молодих людей?
- Як можна попереджати вигоряння та втоми від співчуття у сфері молодіжної роботи?
- Що вам особисто допомагає впоратись із стресовими ситуаціями та попередити вигоряння?

Вторинна травматизація

Вторинна травматизація, або вторинний травматичний стрес (англ. Secondary Traumatic Stress) – феномен появи симптомів гострої стресової реакції та гострого стресового розладу в людини, яка безпосередньо не переживала травматичну подію. Ці симптоми в такому випадку є наслідком не реальних подій, а уявлень самої людини про подію.

Оскільки в досвіді людини травматичної події не було, а інформація про подію здебільшого неповна і фрагментарна, то психіка людини «домальовує» інформацію й відсутні логічні ланки у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. І тоді вже психіка реагує на «домальовану» подію як на справжню травматичну.

Процес «домальовування» відбувається так: коли ми спілкуємось одне з одним, чуємо слова, у нашій психіці автоматично виникають візуальні образи цих почутих слів.

Крім «домальовування», ще однією передумовою формування вторинної травматизації є емпатія.

Емпатія (англ. empathy від (грец. patho) – співпереживання) – розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.

Виділяють три основні види емпатії:

- **Емоційна емпатія** – здатність переживати ті самі почуття та емоції, що й інша людина. Виникає ще в дитинстві: коли плаче одна дитина, починає плакати інша.
- **Когнітивна емпатія** – здатність поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти, як вона думає. Це інтелектуальний процес, який далекий від мимовільної реакції.
- **Емпатична турбота** – здатність, яка спонукає дбати про інших людей і надавати їм допомогу.

Коли людина слухає розповідь про травматичний досвід (досвід перебування у ситуації, що загрожувала життю) іншої людини, у психіці вже починає формуватися зображення, що психіка сприйме як загрозу. Надалі спрацьовують механізми емпатії – здатності ідентифікувати почуття іншої людини та ставити себе на її місце. Ми розуміємо, що людина відчувала в той чи той момент, наприклад, ми це робимо й під час перегляду фільмів або театральних вистав та читання книжок – ставимо себе на місце тих чи тих персонажів. У такий спосіб ми отримуємо додаткову частину інформації про почуття іншої людини, що, своєю чергою, може спричиняти вторинну травматизацію.

Варто зауважити: якщо в реальній події завжди є початок і кінець, то внутрішнє «домальовування» події може бути, по-перше, набагато яскравішим, страшнішим, ніж процес проживання реальної події, а, по-друге, подія в реальності закінчилася, а в ілюзіях може тривати як завгодно довго, при цьому доповнюючись все новими подробицями, що руйнують психіку.

Типи вторинної травматизації:

- **травма свідка**, коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником/учасницею, залишається фізично не ушкодженою, має чіткі, але мозаїчні спогади про деталі й психіка лише додає фрагменти події, яких бракує для цілісного сприйняття. У людини, яка спостерігає за подією, виникають гострі стресові реакції та відчуття безпорадності, згодом може формуватися відчуття сорому за неможливість допомогти постраждалим або запобігти події;
- **травма слухача/слухачки**, коли людина не причетна до події, але близька до її учасників/учасниць і має змогу слухати від них подробиці та бачити їхні емоційні реакції. У такому випадку психіка людини «домальовує» деталі до отриманої інформації про подію, додаючи власні емоції в інтерпретацію події під час її переказування або згадування. Цей ефект добре демонструє дитяча гра «Зіпсований телефон», коли перші гравці/гравчині майже точно передають інформацію з незначними спотвореннями, а наступні змінюють її до невпізнання. Людина, схильна до такого типу вторинної травми, бере активну емоційну участь у діалозі, може безпосередньо реагувати на розповідь, пізнавальна (когнітивна) сфера в такому випадку лише допомагає «добудувати» логіку й цілісність сприйняття події;
- **травма глядача/глядачки** (медіатравма), коли людина має в наявності лише вивірених відрізок події з готовими інтерпретаціями і психіка «домальовує» до «презентованого» в ЗМІ епізоду таку кількість інформації, яка докорінно змінює саму подію в уявленні людини. Сама назва вказує на основне джерело вторинного травмування – засоби масової інформації. Однак ця травма може стати результатом цілеспрямованого впливу на психіку людини не тільки ЗМІ, а й онлайн-технологій, рекламних агентств тощо.

Ознаками вторинної травматизації можуть бути¹⁴:

- втома або хвороба,
- цинізм,
- дратівливість,
- зниження продуктивності,
- почуття безнадії, гніву, відчаю, смутку,
- відчуття повторного переживання події,
- кошмари,
- занепокоєння,
- уникнення людей чи діяльності або постійний гнів і смуток.

14 Conrad, D., Secondary Trauma and Child Welfare Staff: Understanding its impact and Taking Steps to Protect Them. Siegfried, C. B. (March 2008). Child Welfare Work and Secondary Traumatic Stress. Child Welfare Trauma Training Toolkit: Secondary Traumatic Stress. The National Child Traumatic Stress Network. Module 6, Activity 6 c.

? Запитання для рефлексії

- Як попередити вторинну травматизацію в роботі з молодими людьми?
- Що Вам особисто допомагає запобігти вторинній травматизації?
- Як запобігти вторинній травматизації молодих людей?

Копінгові стратегії й ресурсні канали в умовах кризових ситуацій

Ізраїльський психолог, травматерапевт Мулі Лахад (Mooli Lahad) тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він установив, що в кожній людині є власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою моделі **BASIC Ph**. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти кризам, зберігати власне психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів (ресурсних каналів), що становлять основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс).

1. Belief (віра): філософія життя, вірування, моральні цінності, місія.

Цей ресурсний канал подолання кризи базується на вірі (наприклад, у Бога, людей, диво чи в самого/саму себе, у свою місію, у прикмети, знаки; талісмани, гороскопи тощо). Це система переконань, цінностей і смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. Affect (впливати, хвилювати, афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, гнів, страх, розмову з кимось про власні переживання. Цей ресурсний канал подолання кризи вимагає насамперед прояву різних почуттів та їх ідентифікації. Проявити назовні почуття можна словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – у танці, малюнку, музиці, драмі. Можна записувати свої почуття в щоденник чи малювати їх.

3. Social support (соціальна підтримка): приналежність, родина, друзі, соціальна підтримка.

Цьому ресурсному каналу подолання кризи властиве прагнення до спілкування, перебування поруч з людиною. Здебільшого йдеться про сімейну підтримку, підтримку друзів чи однодумців. Психологічна та волонтерська підтримка також належить до цього ресурсного каналу. Тобто, важливе соціальне включення – прагнення бути серед людей, відчувати себе частиною системи, організації й т. ін. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, здатен/здатна на щось впливати.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Цей ресурсний канал подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії; практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. Cognition (пізнання, когніція): знання, логіка, реальність, думки, планування.

Ресурсний канал подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, уміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх, установлювати пріоритетність. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, робота тіла.

Ресурсний канал подолання кризи, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей ресурсний канал пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болю та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також передбачає різноманітні фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо), тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо), споживання та приготування їжі.

? **Запитання для рефлексії**

- У яких ситуаціях було би корисно використовувати ресурсні канали моделі «Basic Ph»?
- Як молодіжна робота може допомогти молодій людині дізнатись про ці ресурсні канали?
- Чого потребують молодіжні працівники та працівниці, щоб поширювати інформацію про ці ресурсні канали серед молодих людей?

Принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій

Назва принципу «не нашкодь» походить від латинського вислову «Primum non nocere» (дослівний переклад: «Найперше — не зашкодь»). Цей вислів стосувався передусім медичної етики та є визначальним принципом невідкладної медичної допомоги. Разом з тим, підхід «не нашкодь» поширився і в інші сфери, наприклад, у гуманітарній роботі він допомагає визначити ненавмисні негативні чи позитивні наслідки гуманітарних заходів і втручань у розвиток у ситуаціях, де є конфлікт або ризик конфлікту¹⁵.

У Керівництві з роботи з молодими людьми та для них у гуманітарних та затяжних кризах¹⁶ принцип не нашкодь пояснюють так:

Молоді люди потребують фізичного, соціального й емоційно безпечного та сприятливого середовища. Носії/носійки обов'язків мають бути чутливими до розколів і нерівності серед молодих людей та їхніми спільнотами, щоб уникнути погіршення ситуації. Участь не має ставити молодих людей, особливо дівчат, у ситуацію ризику негативної реакції від сім'ї чи громади або від інших молодих людей.

15 Do no harm. Доступ : <https://inee.org/eie-glossary/do-no-harm>

16 IASC Guidelines on Working with and for Young People in Humanitarian and Protracted Crises

Багато з них могли здобути травматичний досвід; фасилітаторам/фасилітаторкам необхідно бути готовими перенаправити їх до спеціалізованих послуг і звернути увагу на потенційну шкоду для тих, хто живуть у вразливих ситуаціях.

Що передбачає **принцип «не нашкодь» у молодіжній роботі**, зокрема з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій?

Принцип означає не наражати молодих людей на додаткові ризики, діяти в найкращих інтересах молодих людей, уникати впливу на них фізичної, психологічної чи емоційної шкоди або травм. **У центрі діяльності мають бути молоді люди**, їхнє благополуччя та вибудовування якісних стосунків з ними, які базуються на¹⁷:

- повазі,
- недискримінації,
- довірі,
- конфіденційності та приватності,
- благополуччі молодих людей.

Щоб запобігти негативним впливам і попередити їх, важливо створити **безпечний простір** для участі молодих людей¹⁸.

Принцип «не нашкодь» у молодіжній роботі передбачає:

1. Розуміння контексту, у якому ми працюємо, включно з політичною динамікою, інституціями, ставленнями, цінностями, соціальними нормами, яких дотримуються спільноти, доступними послугами в громаді.
2. Визначення потреб молодих людей.
3. Розуміння розділювальних та об'єднавчих факторів, що є в контексті, у якому ми реалізуємо діяльність. Розділювальні фактори – це ті, які викликають напругу в суспільстві. Об'єднавчі фактори – це ті, які об'єднують людей і/або зменшують напругу. До обох належать структури, інституції, ставлення та дії, цінності та інтереси, символи тощо.
4. Зменшення впливу факторів, які розділяють суспільство, та посилення факторів, які його об'єднують.
5. Урахування того, що дії та поведінка мають наслідки, які впливають на нашу діяльність і на те, як ми поведимось, реалізуючи нашу діяльність, цінності та етичні принципи, які ми використовуємо, мають наслідки (покращення або погіршення ситуації).
6. Розуміння деталей діяльності: що, чому, хто, ким, коли, де і як.

17 Ethical standards in youth work and how they support education and career pathways of youth workers Working paper. Доступ : https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47262613/06_SCRIB.pdf/41cea176-d7fa-3167-a716-11af717b1559

18 <http://www.principletoppractice.org/from-principle-to-practice/the-project/>
https://www.alnap.org/system/files/content/resource/files/main/donoharm_pe07_synthesis.pdf
<https://www.donoharm.info/desktop/content/conflict/concept.php>

7. Розуміння варіантів для зміни діяльності, щоб усунути негативні наслідки або посилити позитивні зміни.
8. Вибудовування стосунків з молодими людьми, які базуються на повазі, недискримінації, довірі, конфіденційності та приватності, благополуччі молодих людей.
9. Створення безпечного простору для участі молодих людей.

? **Запитання для рефлексії**

- Чому принцип "не нашкодь" може бути важливим у молодіжній роботі?
- Чи можете навести приклади дотримання принципу "не нашкодь" у молодіжній роботі?
- Як принцип "не нашкодь" може допомогти молодій людині відновитись після впливу травматичних подій?

Відкриття заходу. Знайомство. Презентація програми. Визначення очікувань



Компетентності

- ◆ знання методів постановки освітніх цілей, саморефлексії;
- ◆ розуміння власних внутрішніх станів та їхнього впливу на взаємодію з іншими;
- ◆ здатність ефективно управляти часом та інформацією, конструктивно працювати з іншими людьми, залишатися стійкими й керувати власним навчанням і кар'єрою.



Передумови

- ◆ вимоги відсутні



Час виконання

- ◆ 90 хв.



Матеріали

- ◆ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, опційно – проектор та екран.



Інструкції



Відкриття заходу

🕒 15 хв.

Запросіть до вітального слова організаторів та організаторок заходу або ж привітайте учасників та учасниць від власного імені. Запросіть до слова офіційних гостей і партнерів/партнерок.

Окресліть для учасників та учасниць мету й завдання заходу. Візуалізуйте їх на папері для фліпчарту та розмістіть у публічному просторі (наприклад, наклейте на стіну), щоб тримати їх у фокусі уваги під час заходу.

Запропонуйте всім присутнім зробити спільне фото.



Знайомство в колі

🕒 20 хв.

Запропонуйте учасникам та учасницям сісти в коло, так щоб усі бачили одне одного.

Запропонуйте кожному та кожній у колі по черзі назвати:

- як зручно, щоб до людини звертались (соціальне ім'я);
- сфера діяльності (місце роботи, посада тощо);
- власне хобі чи улюблене проведення часу.

Розпочніть із себе й потім надайте слово людині праворуч від вас або ж запропонуйте розпочати охочому/охочій і надалі спрямуйте черговість за годинниковою стрілкою.

Інтерактивне знайомство

 15 хв.

Проведіть вправу «Я добре вмію...»¹⁹

1. Попросіть усіх стати в дуже широке коло.
2. Попросіть кого-небудь (будь-кого) зробити крок у середину кола й розказати, що він/вона вміє добре робити.
3. Тепер попросіть решту групи зробити крок уперед і повторити ім'я цієї людини й те, що вона вміє добре робити.
4. Потім попросіть наступну людину зробити один крок уперед і стати в середину кола та продовжити вправу.

Презентація програми

 10 хв.

Презентуйте учасникам та учасницям програму заходу. Обов'язково означте:

- дні проведення заходу;
- початок і завершення роботи;
- перерви;
- основні тематичні блоки;
- логіку побудови програми.

Якщо в програмі є обов'язкові для відвідування сесії, то зазначте їх окремо.

Програму заходу обов'язково потрібно візуалізувати та пізніше розмістити на доступному для огляду місці в приміщенні, де проводять захід (наприклад, прикріпити на стіну). Для візуалізації програми також можна використати метафоричні зображення, наприклад, зобразити програму заходу у вигляді подорожі, дороги тощо.

Під час заходу постійно повертайтеся до програми, показуючи де зараз знаходиться група.

Визначення очікувань

 10 хв.

Об'єднайте учасників та учасниць у групи по четверо. Запропонуйте в групах озвучити кожному й кожній:

- їхні очікування від участі в заході;
- їхні побоювання щодо участі в заході.

Надайте 10 хв. на виконання цього завдання. Попросіть першу групу озвучити одне очікування, потім другу групу одне очікування (не повторюючи першу групу) і так далі. Зробіть стільки кіл, скільки потрібно групам, щоб озвучити унікальні очікування. Потім у такий самий спосіб зберіть побоювання щодо участі. Очікування й побоювання зафіксуйте на окремих аркушах паперу для фліпчарту. За потреби можете прокоментувати отримані результати. Також поясніть, що нівелювати певні побоювання можуть допомогти правила роботи групи, які буде визначено надалі.

19 Компас: посібник з освіти в області прав людини за участі молоді. <https://www.coe.int/uk/web/compass/-i-m-good-at...->



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ У разі виступу офіційних гостей надайте можливість учасникам/учасницям поставити їм запитання. Якщо ви робите спільне фото, то важливо, щоб учасники/учасниці надали попередньо дозвіл на їх фотозйомку.
-



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії варто перейти до командотворення та визначення правил роботи групи або ж додати визначення правил роботи групи до цієї сесії та перейти до будь-якої іншої сесії програми.
-



Додаткова інформація

1. Компас: посібник з освіти в області прав людини за участі молоді. Доступ : <https://www.coe.int/uk/web/compass/-i-m-good-at...->
 2. Handbook for people working with youth groups. Non-formal education practice in Lithuania. Доступ : <https://youth-worker.org.ua/library/dosvid-neformalnoyi-osvity-v-lytvi/>
-



Матеріал для розповсюдження

- ✦ відсутній
-

Командотворення. Правила роботи.



Компетентності

- ◆ розуміння власних внутрішніх станів та їхнього впливу на взаємодію з іншими;
- ◆ здатність ефективно управляти часом та інформацією, конструктивно працювати з іншими людьми, залишатися стійкими й керувати власним навчанням і кар'єрою;
- ◆ оцінювання власного внеску в спільний процес та досягнення поставлених цілей.



Передумови

- ◆ цю сесію проводять після того, як учасники та учасниці познайомились одне з одним, мають розуміння мети, завдань і програми навчання.



Час виконання

- ◆ 90 хв.



Матеріали

- ◆ стілець зі спинкою для кожної людини, фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери.



Інструкції



Вступ до сесії



5 хв.

Поясніть учасникам та учасницям, що ця сесія спрямована на командну взаємодію й формування спільних правил роботи, які буде використано під час спільного навчання.



Вправа на командну взаємодію «Людський вузол»



20 хв.

Попросіть учасників та учасниць об'єднатися в групи мінімум по шестеро та стати в коло, плече до плеча, обличчям один до одного.

1. Попросіть усіх спочатку підняти ліву руку й простягнути її, щоб узяти за руку когось у колі, а потім підняти праву руку й узяти за руку іншу людину. Переконайтеся, що враховано такі умови:

- а) дві людини не можуть триматися за обидві руки;
- б) не можна брати за руку людину, яка стоїть безпосередньо поруч.

- Учасники та учасниці можуть спілкуватися й мають з'ясувати, як розплутати вузол (утворити коло людей), не відпускаючи жодних рук; якщо хтось із членів групи відпускає руку, група має почати спочатку.

Запитання для обговорення:

- Емоції:
 - Назвіть вашу емоцію після цієї вправи.
- Процес вправи:
 - Як ви організували процес виконання завдання?
 - Чи всі були задіяні? Якщо так, що про це свідчить? Якщо ні, чому?
- Зв'язок вправи з реальністю:

Як досвід взаємодії в цій вправі може допомогти нам працювати та навчатись разом під час усієї програми? (запропоновані учасниками та учасницями відповіді варто фіксувати на фліпчарті).

Вправа на командну взаємодію всієї групи **«Стільці з двома ніжками»**

 **35 хв.**

Для проведення цієї вправи попросіть учасників та учасниць поставити стільці по колу на відстані 30 – 40 сантиметрів один від одного.

- Попросіть учасників та учасниць групи стати за колом (за спинками стільців).
- Кожен учасник та учасниця мають тримати стілець однією рукою, торкаючись частини спинки так, щоб вона стала на двох ніжках (нахиляючи стілець вперед).
- Поясніть завдання групі:

Усім учасникам та учасницям слід рухатися по колу, жоден зі стільців не має впасти (стілці повинні торкатися землі лише двома ніжками). Учасникам та учасницям заборонено торкатися двох стільців одночасно або торкатися стільця будь-якою іншою частиною тіла (крім руки – лівої чи правої).

Члени/членкині групи мають знайти спосіб виконати завдання. Якщо якийсь стілець впаде під час руху, вправу потрібно починати спочатку.
- Дайте учасникам та учасницям п'ять хвилин, щоб обговорити стратегію виконання вправи.

Запитання для обговорення:

- Емоції:
 - Як ви почуваетесь в кінці вправи?
- Процес вправи:
 - Як вам працювалось у групі?
 - Яку стратегію ви обрали, щоб виконати завдання?
 - Як ви приймали рішення щодо цієї стратегії?
 - Чи всі думки були враховані? Як ви про це знаєте?

Опис вправ

- Наскільки ви задоволені результатом?
- Що вам допомагало і що заважало виконати спільне завдання?

3. Зв'язок вправи з реальністю:

- Як досвід взаємодії в цій вправі може допомогти нам працювати та навчатись разом під час усієї програми? (запропоновані учасниками та учасницями відповіді фасилітатор/фасилітаторка фіксує на фліпчарті).

Вироблення спільних правил роботи

 30 хв.

Поясніть учасникам та учасницям, що з урахуванням наявного спільного досвіду взаємодії їм треба виробити правила спільної роботи, які будуть прийнятні для всіх під час навчання. На обговорення й визначення правил буде відведено 10 хв., за які необхідно виробити список максимум із 10 правил. Зверніть увагу учасників та учасниць на ті висновки, які вони вже зробили після вправи на командну взаємодію.

Вони мають самостійно організувати процес обговорення та прийняття рішень і через 10 хвилин презентувати готовий список фасилітаторам/фасилітаторкам. Важливо, щоб вироблені правила відповідали таким критеріям:

- конкретні – усі знають, що означає це правило;
- усі мають бути згодні з кожним правилом;
- думки кожного та кожної мають бути враховані;
- правила мають містити такі аспекти: безпека, комфорт, спрямованість на досягнення спільної мети.

Критерії потрібно написати на фліпчарті, щоб вони були доступні учасникам та учасницям під час обговорення.

Через 10 хв. запросіть учасників та учасниць презентувати спільні правила.

Запитання для обговорення:

1. Емоції:

- Як ви почуваетесь після обговорення?

2. Процес:

- Як відбувався процес обговорення та вироблення правил?
- Чи задоволені ви результатом?
- Чи список правил відповідає встановленим критеріям?

3. Зв'язок вправи з реальністю:

- Після цього досвіду вироблення спільних правил чи хотіли б додати ще до вашого списку правила, які допоможуть вам спільно працювати під час програми? (додаємо, якщо є пропозиції, та перепитуємо, чи всі погоджуються)



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Вправа «Людський вузол» добре працює з групою не менше 10 осіб. Якщо група більше 12 осіб, вправу роблять паралельно у двох колах. Оскільки ця гра передбачає тілесний контакт, особливо вам необхідно пам'ятати про культурні відмінності учасників та учасниць.

Під час виконання вправи «Людський вузол», щоб підвищити рівень складності, ви можете зав'язати очі деяким гравцям/гравчиням, грати в гру мовчки або встановити певний час на виконання. При ускладненні виконання вправи час на її виконання можна збільшити.

Під час виконання вправи зі стільцями можна встановити часовий ліміт на виконання завдання.

Якщо ви відчуваєте, що у вас не вистачає часу на виконання окремої вправи на вироблення правил, можна задати запитання після останньої вправи: «Яких принципів спільної роботи ми маємо дотримуватись як група, щоб кожен і кожна почувалися безпечно, комфортно та щоби ми могли досягти спільної мети під час спільного навчання?» (фіксуємо на фліпчарті правила).

Так ви виведете групу на вироблення правил спільної взаємодії. Під час обговорення важливо уточнювати, що люди мають на увазі під тим чи тим правилом з погляду дій і поведінки під час навчання. Також важливо, щоб кожен і кожна погодились із запропонованим правилом.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після командотворення та визначення спільних правил роботи можна переходити до вироблення спільного розуміння ключових тем навчання.



Додаткова інформація

1. HANDBOOK FOR PEOPLE WORKING WITH YOUTH GROUPS. Non-formal education practice in Lithuania. Доступ : <https://youth-worker.org.ua/library/dosvid-neformalnoyi-osvity-v-lytvi/> (p. 77 – 80, p. 106 – 122).
2. MANUAL FOR FACILITATORS. A guide for organising and facilitating the educational process of study sessions held at the European Youth Centres, Council of Europe, 2021. Доступ : <https://rm.coe.int/manual-for-facilitators-2022/1680a5ebc2> (p. 99).
3. Seed for Change. Short Guide. Group agreements A short guide to creating group agreements for workshops and meetings. Доступ : <https://www.seedsforchange.org.uk/groupagree.pdf>
4. T-Kit 6: Training Essentials. Доступ : <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials> (p. 39 – 44, p. 105 – 113, p. 121 – 129).

Стрес, травматична подія і травматичний стрес у молодіжній роботі та поза нею



Компетентності

- ✦ знання про молодіжну роботу, інформовану про травму;
- ✦ розуміння ролі молодіжної роботи в умовах кризових ситуацій;
- ✦ застосування знань про травму в молодіжній роботі;
- ✦ аналіз молодіжної роботи з огляду на знання про травму;
- ✦ оцінювання та перегляд форм і методів молодіжної роботи з огляду на знання про травму;
- ✦ знання про те, що таке стрес, травматична подія, травматичний стрес;
- ✦ розуміння різниці між стресом, травматичною подією і травматичним стресом;
- ✦ уміння застосовувати поняття стрес, травматична подія, травматичний стрес у правильному значенні;
- ✦ аналіз ситуацій та явищ відповідно до критеріїв визначення стресу, травматичної події чи травматичного стресу;
- ✦ оцінювання ситуації чи явища як стресу, травматичної події або травматичного стресу.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, роздруковані матеріали для розповсюдження.



Інструкції



Вивчення понять стрес, травматична подія, травматичний стрес

45 хв.

1. Об'єднайте учасників та учасниць у три групи.

Поясніть, що кожна група зараз отримає текст з визначеннями трьох понять – стрес, травматична подія, травматичний стрес.

Протягом 20 хв. групи мають:

- а. ознайомитись з отриманим текстом, обговорити його та переконатись, що всі в групі однаково розуміють визначення;
- б. придумати по одному прикладу для кожного з понять і бути готовими їх пояснити (фіксувати окремо не потрібно);
- в. уявити, що потрібно пояснити ці три поняття для різних аудиторій:
 - I група – для 14-річних школярів і школярок;
 - II група – для студентів і студенток II курсу університету;
 - III група – для співробітників і співробітниць організації, у якій працюєте.
- г. записати пояснення отриманих понять для кожної з груп на окремих аркушах.

2. Роздайте кожній групі:

- визначення понять (матеріал для розповсюдження);
- маркери;
- дев'ять аркушів;
- текст з інструкцією.

3. Запросіть учасників та учасниць розмістити визначення кожного терміна до кожної з аудиторій поруч (наприклад, на підлозі).

Надайте п'ять хвилин на самостійне ознайомлення з усіма визначеннями всіх груп.

4. Обговоріть з групою (15 хв.):

- Як вам працювалось у групі?
- Які складнощі виникали під час виконання завдання?
- Що ви враховували під час адаптації визначень до тієї чи тієї аудиторії?
- Як стрес, травматична подія і травматичний стрес пов'язані між собою?
- Як ви вважаєте, чи здатна молода людина усвідомити, що пережила стрес, травматичну подію, травматичний стрес?
- Чи можуть молоді люди розрізнити стрес, травматичну подію і травматичний стрес? Чому для них може бути корисним це вміння?
- З якими травматичними подіями можуть стикатись молоді люди? (варіанти відповідей можна зафіксувати на фліпчарті)



Визначення понять відновлення, резильєнтність, безперервність



20 хв.

1. Робочим групам, що працювали на попередньому етапі, роздайте матеріал для розповсюдження «Відновлення, резильєнтність, безперервність».
2. Попросіть групи ознайомитися з текстом та придумати текст публікації для фейсбук-сторінки молодіжного центру, який би пояснював ці три терміни. Попросіть групи занотувати текст публікації на одній з онлайн-платформ для спільної роботи.

3. Виведіть напрацювання групи на екран чи запропонуйте переглянути з власних цифрових пристроїв.



Модерована дискусія

🕒 25 хв.

«Роль молодіжної роботи в житті молодих людей, які зазнали впливу травматичних подій»

Промодеруйте дискусію в групі. Можливі запитання:

1. Чи є ваша організація (молодіжний центр, бібліотека, громадське об'єднання тощо) тим місцем, де молода людина може знайти простір для відновлення від стресу чи травматичної події?
2. Чи є в молодіжних працівників і працівниць відповідні компетентності, щоб допомогти молодій людині?
3. Що ви вважаєте найголовнішим у компетентності 1.5. «Демонструвати відкритість в обговоренні особистих емоційних проблем молодих людей у контексті молодіжної роботи», яку описано в Портфоліо молодіжної роботи Ради Європи?
4. Що може зробити ваша організація, щоб стати місцем підтримання для молодих людей, які переживають стрес?
5. Що може зробити ваша організація, щоб допомогти молодим людям розвинути резильєнтність?

Після завершення обговорення запропонуйте учасникам і учасницям продовжити фразу: «Під час цієї дискусії я збагнув/збагнула...»



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Модеруючи дискусію й обговорюючи приклади учасників та учасниць, уникайте «діагностування» (наприклад, «Так, звісно, для тебе це сильний стрес» тощо) та узагальнень (наприклад, «Усім відомо», «Усі психологи скажуть» та ін.).

Ідеї учасників та учасниць щодо ролі молодіжного центру й того, що він може зробити, можна зафіксувати окремо, щоб повертатись до них надалі.

Будьте готові навести власні приклади до визначень понять стрес, травматична подія, травматичний стрес і допомогти учасникам та учасницям розмежувати їх.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ після сесії можна перейти до будь-якої іншої сесії програми.



Додаткова інформація

1. Стресові ситуації в житті українців, 2021. Київський міжнародний інститут соціології.
Доступ : <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
2. Чотирнадцяте загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни (18 – 19 червня 2022). Соціологічна група «Рейтинг».
Доступ : https://ratinggroup.ua/research/ukraine/chetyrnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_18-19_ilyunya_2022.html
3. Основи роботи з травмою. Доступ : <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
4. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога».
Доступ : <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>



Матеріал для розповсюдження

Визначення

- ◆ **СТРЕС** (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна **реакція організму** у відповідь на дію (подразник) ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Стрес переживають кожен і кожна. Стрес може викликати будь-що: холод, спека, конфлікти на роботі або вдома, екстремальні ситуації, різка зміна планів, обман, образа, фізичне навантаження тощо.

- ◆ **ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ** – це надзвичайна раптова неочікувана подія, у якій людина є **учасником/учасницею або безпосереднім свідком** події. Під час цієї події людина вважає, що існує реальна (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) **загроза для її життя**, здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини.

Здебільшого травматичною подією можуть стати кримінальні злочини (сексуальне насильство, розбій, пограбування тощо), військові дії (обстріли, вибухи), стихійні надзвичайні явища (землетрус, повінь, виверження вулкану), техногенні надзвичайні ситуації (дорожньо-транспортні пригоди, руйнування й обвали будівель, аварії) тощо.

Травматичну подію людина усвідомлює як таку, що загрожує життю чи здоров'ю, має чіткий початок і кінець, руйнує звичний спосіб існування, умовно розділяє життя людини на «до» події та «після».

Сприйняття події як травматичної має суто **суб'єктивний характер**. Молодіжним працівникам і працівницям важливо усвідомлювати, що не всі учасники й учасниці тієї самої події сприймають її як травматичну, наприклад, пасажир/пасажирки авто, яке потрапило в дорожньо-транспортну пригоду, можуть по-різному сприйняти цю подію. Одна людина суб'єктивно не відчуватиме загрозу життю, і тоді її реакція на таку подію – **стрес** (неспецифічна **реакція організму** у відповідь на дію ззовні, яка перевищує норму). Інша людина вважатиме, що може загинути, і тоді для неї це **травматична подія** (людина вважає, що існує реальна **загроза для її життя** (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було). Ця людина переживає **травматичний стрес**, ознаками якого можуть бути надзвичайно **сильне відчуття жаху, безпорадності, безсилля будь-що вчинити, втрата контролю, втрата відчуття безпеки**.

- ◆ **ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС** – це складна система реакцій на подію, яку людина суб'єктивно сприймає як травматичну. Для травматичного стресу характерне надзвичайно сильне відчуття жаху, безпорадності, безсилля будь-що вчинити, втрата контролю, втрата відчуття безпеки. Травматичні реакції виникають тоді, коли звичні дії не дають результату, коли не можливий опір. Система самозахисту людини виходить з ладу, не спрацьовують звичні стратегії пристосування до життя. Саме травматичний стрес може запустити реакції «бий», «біжи» або «завмири».

Завдання для групи:

1. Будь ласка, ознайомтесь з отриманим текстом, обговоріть його та переконайтесь, що всі в групі однаково розуміють визначення.
2. Придумайте по одному прикладу для кожного з понять і будьте готовими їх пояснити (фіксувати окремо не потрібно).
3. Уявіть, що потрібно пояснити ці три поняття для різних аудиторій:
 - I група – для 14-річних школярів і школярок;
 - II група – для студентів і студенток II курсу університету;
 - III група – для співробітників і співробітниць організації, у якій ви працюєте.
4. Запишіть пояснення отриманих понять для вашої аудиторії на окремих аркушах.



Матеріал для розповсюдження

Переважна більшість (75 – 80%) тих осіб, які зазнали впливу травматичної події, здатні до самостійного відновлення.

- ◆ **ВІДНОВЛЕННЯ** – це процес поступового повернення здатності людини до благополучного функціонування, а також підвищення адаптаційних можливостей людини після впливу травматичного стресу.

Чинники, що сприяють відновленню людини, – резильєнтність та безперервність життя.

- ◆ **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ** (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість, стійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу. Це те, що дає силу втриматися, протистоячи викликам, життєвим випробуванням.
- ◆ **БЕЗПЕРЕРВНІСТЬ** – це процес відновлення/відтворення звичного ладу життя після травматичної події. Виділяють такі види безперервності:
 - **когнітивна** (пізнавальна) – відновлення здатності логічно мислити й віднаходити причинно-наслідкові зв'язки;
 - **функціональна** – відновлення соціальних ролей і обов'язків людини;
 - **соціальна** – відновлення приналежності до певних груп: сім'я, друзі, колеги, інші соціальні групи чи колективи;
 - **емоційна** – відновлення звичних способів, якими людина себе емоційно виражає;
 - **психофізіологічна** – відновлення уявлень та піклування про власне тіло, здоров'я.

Підходи в контексті роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, у діяльності молодіжного працівника / молодіжної працівниці



Компетентності

- ✦ знання про салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій;
- ✦ розуміння методології салютогенного підходу у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій;
- ✦ уміння застосовувати салютогенний підхід в особистій і професійній діяльності з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій;
- ✦ аналіз власної діяльності з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій, щодо відповідності цієї діяльності салютогенному підходу;
- ✦ оцінювання власної діяльності з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій, щодо відповідності цієї діяльності салютогенному підходу.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, визначення підходів на кожну групу.



Інструкції



Дискусія в малих групах



30 хв.

1. Поясніть учасникам та учасницям, що зараз вони познайомляться з визначенням підходів роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій: «салютогенний підхід», «патогенний підхід» та «віктимізація». Також розглянуть ці підходи в контексті молодіжної роботи та проаналізують їхній вплив на молодих людей і на громаду загалом.
2. Об'єднайте учасників та учасниць у групи по п'ятеро. Роздайте кожній групі визначення трьох підходів. Запропонуйте їм ознайомитися з визначенням та поділитися прикладами – ситуаціями з особистого чи професійного життя втілення цих підходів на практиці. – 15 хв.

Після того як буде вичерпано час для групової роботи, запросіть усіх учасників та учасниць у спільне коло для обговорення.

3. Обговорення (15 хв.):

- Що нового дізнались з інформаційних матеріалів про підходи?
- Наскільки вам було легко або складно віднайти приклади втілення цих підходів на практиці?
- Які приклади було пригадати легше?
- Який із підходів використовують найчастіше, виходячи з того, що ви пригадали? Чому так відбувається?

 **Світове кафе**

 **60 хв.**

1. Заздалегідь підготуйте три столи та сім – вісім стільців біля кожного столу. На кожен стіл покладіть фліпчартний папір із запитанням для столу та маркери.
2. Поясніть учасникам та учасницям, що на наступному етапі відбудеться аналіз використання підходів до роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, з погляду впливу на молоду людину та на громаду загалом. Аналіз буде відбуватись за допомогою методу «Світове кафе».

Світове кафе – форма обговорення питань, що дозволяє кожному та кожній висловити власні думки. Ця форма роботи передбачає наявність столів з темами обговорень та обрання хранителів/хранительок столів з-поміж учасників та учасниць, які будуть модерувати обговорення за столом і вести записи на папері.

3. Презентуйте учасникам та учасницям метод.

- Поясніть, що буде три столи з темами для обговорення:

Стіл 1. Який вплив використання молодіжними працівниками та працівницями на молоду людину кожного з цих підходів: салютогенний підхід, патогенний підхід, віктимізація?

Стіл 2. Який вплив використання в роботі з молодими людьми на громаду загалом кожного з цих підходів: салютогенний підхід, патогенний підхід, віктимізація?

Стіл 3. Які поради ви б надали собі та іншим щодо використання в контексті роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, цих підходів: салютогенний підхід, патогенний підхід, віктимізація?

- За кожним столом група має обрати хранителя/хранительку столу – особу, яка буде модерувати обговорення й вести записи. Зазвичай до хранителя/хранительки висувають такі вимоги: уміти слухати й формулювати, інтегрувати думки інших, не нав'язувати власну позицію, бути готовим/готовою взяти на себе відповідальність за результат обговорень.
- Кожен раунд обговорення за одним столом триває 10 хв. Після цього група змінює стіл, а хранитель/хранителька залишається й доповідає новій групі про вже накопичені ідеї та пропозиції, до яких нові учасники та учасниці обговорення протягом раунду додають власні.

Підходи в контексті роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, у діяльності молодіжного працівника / молодіжної працівниці

- Після останнього раунду хранитель/хранительки презентують результати обговорення в загальному колі
- 4. Попросіть учасників та учасниць об'єднатись у три групи по сім – вісім осіб та обрати стіл, з якого вони почнуть обговорення.
- 5. Запропонуйте обрати хранителя/хранительку за кожним столом та розпочати обговорення.
- 6. Після закінчення часу для обговорення в рамках раунду попросіть групи змінити стіл.
- 7. Після останнього раунду запросіть хранителя/хранительку кожного столу презентувати результати обговорення в загальному колі. Кожен хранитель / кожна хранителька має три хвилини для презентації результатів.

Обговорення (15 хв.):

- Як ви почуваетесь після обговорення?
- Яке питання було найскладнішим під час обговорення?
- Який з підходів є найменш ефективним у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій? Чому?
- Який з підходів є найбільш ефективним у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій? Чому?
- Продовжте фразу: «Після цього обговорення я зрозумів/зрозуміла...»
- Як ви можете адаптувати вашу роботу з погляду використання цих підходів?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Під час проведення світового кафе ви можете запропонувати учасникам та учасницям самостійно об'єднатись у групи або провести вправу на об'єднання груп, наприклад, підготувати папірці трьох різних кольорів відповідно до кількості учасників та учасниць і попросити їх витягти один папірець. Після цього об'єднати учасників та учасниць у групи за кольором.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ після сесії можна перейти до будь-якої іншої сесії програми.



Додаткова інформація

1. Дерев'яно С.П. Емоційні особливості рольової віктимності молоді. Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді: монографія / за наук. ред. О. Ю. Дроздова. Чернігів: Десна Поліграф, 2019. С. 48 – 60.
2. Теоретико-методологічні аспекти надання психосоціальної підтримки окремим категоріям населення на основі салютогенного підходу. <http://habitus.od.ua/journals/2021/27-2021/36.pdf>



Матеріал для розповсюдження

75 – 80% людей, які пережили травматичні події, де була пряма загроза їхньому здоров'ю та життю, згодом не розвивають посттравматичні розлади, а демонструють адаптивне пристосування й подолання наслідків травматичних подій.

У 1979 році ізраїльський американський соціолог Аарон Антоновський уперше сформулював теорію «салютогенезу», провівши в Ізраїлі експеримент з жінками, які пережили нацистські концтабори Другої світової війни. У своїй книзі «Здоров'я, стрес і боротьба» він уперше представив теорію «салютогенезу», його ідея полягала в тому, щоб зосередитися більше на потенціалі людей для підтримання здоров'я та благополуччя, ніж на патогенезі хвороби.

Одним із принципів взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, є салютогенний підхід. Термін «салютогенез» походить від латинського *salus* (здоров'я) та грецького *genesis* (походження). Отже, салютогенний підхід зосереджується на чинниках, що підтримують здоров'я та благополуччя людини, а не на чинниках, що спричиняють захворювання (патогенез).

Салютогенний підхід у роботі з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, – це принцип взаємодії з опорою на їхнє душевне здоров'я та фокусуванням уваги/орієнтацією на шляхи відновлення після впливу травматичної події, підтримання благополуччя та звернення до ресурсів людини.

Ресурси – це особистісні властивості та здібності, що є для людини цінними й допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та успішно долати їх.

Молодіжна робота фактично є соціальною практикою, роботою з молодими людьми й суспільствами, у яких молодь живе. Така робота сприяє активній участі й залученню молоді в громади та в процеси прийняття рішень. Якщо у своїй роботі молодіжний працівник чи молодіжна працівниця взаємодіятиме з особою, яка зазнала впливу травматичної події, то, з погляду салютогенного підходу, найефективнішим способом взаємодії буде діяльність та активність, завдяки якій молода людина відновлюється, розвиває стійкість і відчувається краще. Незважаючи на різні традиції й визначення, існує загальне розуміння того, що основна функція молодіжної роботи полягає в мотивуванні й підтриманні молодих людей у знаходженні конструктивних шляхів у житті й дотриманні їх, тим самим сприяючи їхньому особистому та соціальному розвитку, а також розвитку суспільства загалом.

Патогенний підхід

Про патогенний підхід ви, можливо, чули у сфері охорони здоров'я, де він є важливим для розуміння перебігу захворювання. Слово походить від грец. *πάθος* — біль, хвороба та грец. *γένεσις* — виникнення.

Патогенний підхід у соціальній сфері – це принцип взаємодії з людьми, спрямований суто на виявлення порушень душевного здоров'я особистості чи її соціального оточення. Робота з людиною зосереджена на виявленні порушень особистості та життєдіяльності.

При патогенному підході взаємодія з людиною, яка зазнала впливу травматичної події, спрямована на пошук у неї будь-яких порушень і відповідей на запитання: «Що з людиною не так?» Отже, патогенний підхід протилежний салютогенному, при якому взаємодія спрямована на пошук відповіді на запитання «Що з людиною так?»

Застосовуючи патогенний підхід у молодіжній роботі, варто усвідомлювати деякі ризики. Негативними наслідками застосування патогенного підходу можуть стати:

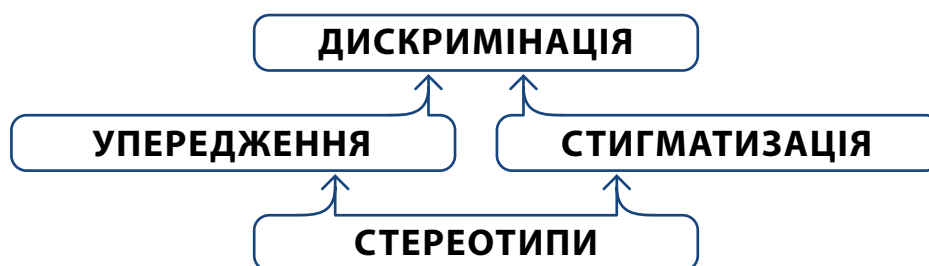
- загальна віктимізація та віктимблеймінг (звинувачення жертви);
- стигматизація та дискримінація.

Віктимізація та віктимблеймінг

Загальна віктимізація – це ефект надмірного узагальнення, коли поодинокі випадки чи події стають приводом для універсального висновку, наприклад: усі люди, які зазнали впливу травматичних подій, є жертвами.

Віктимблеймінг (англ. victim blaming – «звинувачення жертви») – явище, при якому постраждалу особу звинувачують у провокуванні насильства й у тому, що трапилось. На постраждалу особу покладають часткову або повну відповідальність за злочин, нещасний випадок, насильство, екстремальну подію, що з нею трапилась. Також у людини, яка зазнає впливу віктимблеймінгу, з часом формується почуття провини, сорому та меншовартості, що загалом значно погіршує якість життя людини.

Дискримінація



- ✦ **Стереотипи** – це найпоширеніші переконання й думки про певні групи, вони можуть бути як позитивними, так і негативними (або нейтральними). Хоча вони й можуть бути корисними, стереотипи стають небезпечними, якщо «прилипають» до людей і спричиняють особливе ставлення й поведінку. Приклади популярних стереотипів: «чоловіки сильніші за жінок», «футболісти бігають швидше за всіх інших людей».
- ✦ **Упередження** – особливий вид стереотипів, який містить оцінку чи судження. Багато стереотипів, які на перший погляд здаються нейтральними, насправді містять оцінний елемент, наприклад, твердження «чоловіки погано адаптуються в нових умовах» можна прийняти за констатацію факту, але в реальності це лише суб'єктивна оцінка навичок адаптації чоловіків.

- ✦ **Стигматизація** – дискримінаційне, гнітюче або жорстоке ставлення до людини/групи людей, пов'язане з вірою в те, що люди, які мають певні характеристики чи досвід, гірші за інших.

Коли негативні ставлення до певної групи призводять до того, що група не може повною мірою (або зовсім) використовувати права людини, ми маємо справу з дискримінацією. Сама по собі дискримінація – це порушення прав людини, які можуть призвести до негативних наслідків як для тих, хто зазнають дискримінації, так і для суспільства загалом.

Джерела

1. Закладинки: посібник з протидії мові ненависті онлайн через освіту з прав людини / Еллі Кін, Мара Георгеску, Мара Георгеску, Сату Вальтере, Олена Черних.
Доступ : <https://rm.coe.int/16806f9aec>
2. Рекомендація CM/Rec(2017)4 Комітету міністрів Ради Європи державам-членам про молодіжну роботу.
3. Salutogenesis: A bona fide guide towards health preservation. Sudip Bhattacharya, Keerti Bhusan Pradhan, Md Abu Bashar, Shailesh Tripathi, Arulmani Thiagarajan, Abhay Srivastava, and Amarjeet Singh. J Family Med Prim Care. 2020 Jan; 9(1): 16 – 19. Published online 2020 Jan 28.
Доступ : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7014834>
4. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter Monica Eriksson, Bengt Lindström. Health Promotion International, Volume 23, Issue 2, June 2008. P. 190 – 199.
Доступ : <https://academic.oup.com/heapro/article/23/2/190/714741>
5. Словник термінів, які використовує Рада Європи у сферах молодіжної політики, прав людини та неформальної освіти.
Доступ : <https://rm.coe.int/dictionary-eng-ukr/1680a47e3f>

Психофізіологія впливу стресу та травми на мозок людини



Компетентності

- ✦ знання про стресові реакції людини та їх походження;
- ✦ розуміння походження стресових реакцій людини та їх проявів.



Передумови

- ✦ відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ м'яч (маленький чи паперовий), фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, роздруковані матеріали для розповсюдження.



Інструкції



Пригадування знань про стрес, травматичну подію, травматичний стрес

🕒 20 хв.

Привітайте учасників та учасниць і попросіть пригадати навчальні сесії, що були присвячені поняттям стрес, травматична подія, травматичний стрес в молодіжній роботі та поза нею, зокрема підходам у контексті роботи з людьми, які зазнали впливу травматичних подій. Для цього запросіть учасників та учасниць стати в коло й кидати по черзі м'яч іншим учасникам та учасницям, називаючи три згадки про попереднє навчання в межах заходу. Наприклад, Микола називає три згадки (що таке віктимізація, легітимація й те, що стрес і травма – це не одне й те саме) та кидає м'яч Оксані, яка називає три згадки й кидає м'яч наступній людині. М'яч варто кидати тій людині, яка ще не ловила його. Крім того, можна запропонувати учасникам та учасницям не повторювати згадки, які вже назвали.

Нагадайте учасникам та учасницям зміст поняття травматична подія та поясніть, що під час цієї сесії вони спробують дослідити реакцію мозку людини на травматичну подію.

Травматична подія (травма) – це екстремальна кризова ситуація, у якій людина вважає, що існує реальна (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) загроза для її життя, фізичного або психічного здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини. Подія має раптовий неочікуваний характер і руйнує звичний спосіб життя, супроводжується відчуттям жаху, безпорадності, безсиллям будь-що вчинити.

Вплив травматичної події на мозок людини

 60 хв.

Об'єднайте учасників та учасниць у чотири групи та попросіть їх ознайомитись зі змістом інформаційних матеріалів протягом 7 – 10 хвилин.

Підготуйте чотири стикери з назвами форм презентації та запропонуйте групам обрати собі стикер. Запропонуйте групам протягом 20 хвилин підготувати інтерактивну презентацію змісту інформаційних матеріалів у такій формі:

- **1 група** – схема/малюнок/інфографіка;
- **2 група** – есе;
- **3 група** – сценка;
- **4 група** – вікторина.

Запросіть групи по черзі презентувати зміст інформаційних матеріалів та наголосіть на інтерактивному форматі презентацій, що передбачає залучення під час презентації учасників та учасниць з інших груп, тренерської команди. Загальний час для презентацій – до 5 хв. для кожної групи.

Після презентацій перейдіть до обговорення в колі:

- Що дізнались з інформаційних матеріалів?
- Як працювалось у групі над створенням презентації?
- Що було новим під час перегляду презентацій інших груп?
- Для чого молодіжним працівникам і працівницям знати цю інформацію про вплив травматичних подій на мозок?
- Для чого цю інформацію можна використовувати у вашому житті?
- Як цю інформацію можна використати у вашій роботі з молодими людьми?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Звертайте увагу на час та модеруйте презентації груп так, щоб обов'язково залишився час на обговорення в колі.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії бажано перейти до сесії «Знання про травму та як людина живе з тим, що сталося. Легітимація і нормалізація». Це дозволить розширити знання про вплив травматичної події на людину та прояви такого впливу.



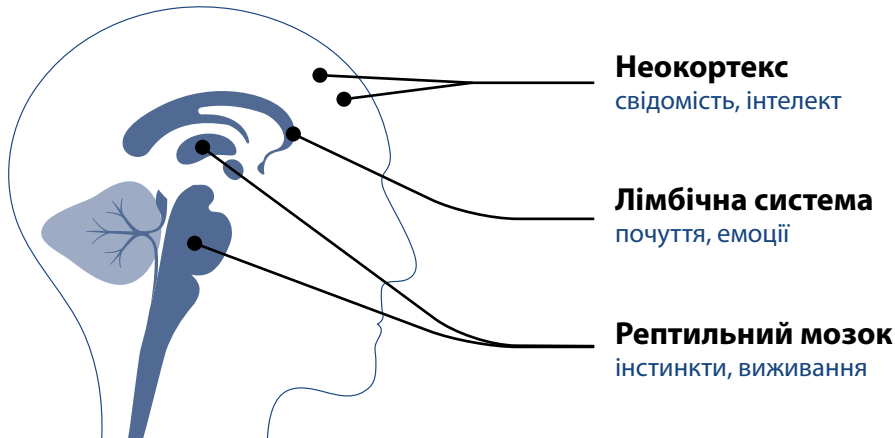
Додаткова інформація

1. <https://eureka.org.il>
2. Nature of Trauma and Pathwaysto Healing RUS. pdf.
3. Нейроменеджмент: базові знання про партнерство з власним мозком. Доступ : <https://executives.com.ua/neiromenedzhment-bazovi-znannia-pro-partnerstvo-z-vlasnym-mozkom/>
4. Trauma and the Brain (відео англ. мовою). Доступ : <https://youtu.be/4-tcKYx24aA?t=59>
5. Trauma and the Brain (відео англ. мовою). Доступ : https://www.youtube.com/watch?v=ZLF_SEy6sdc



Матеріал для розповсюдження

✦ МОЗОК ЛЮДИНИ



Рептильний мозок – еволюційний розвиток стовбуру мозку. За будовою ця ділянка ідентична мозкові рептилій. Ця ділянка мозку відповідає за сенсорно-моторні реакції, виживання, прагнення до продовження роду.

Лімбічна структура, або «емоційний мозок» – сукупність певних структур головного мозку, що відповідає за почуття, переживання, пам'ять; управляє біоритмами, проявом почуття голоду, контролює кров'яний тиск, сон, обмін речовин, ритм серця, стан імунної системи.

Неокортекс – це «раціональний мозок». Ця структура мозку сприймає, аналізує та сортує повідомлення від органів чуття. Саме неокортекс визначає свідомість людини й «уміє» міркувати, робити висновки, аналізувати, планувати, мріяти, допомагає нам бути творчими. У цій частині мозку формується людське «я».

Амігдала – компонент лімбічної структури, розташований у скроневій частині головного мозку. Коли події сприймаються як такі, що загрожують життю, то амігдала приходить у стан збудження й фактично «керує» реакціями людини. Основна функція амігдали – активація захисту, збереження, виживання організму, які реалізуються через програми «бий» або «біжи». Реакція «завмири» вважається відсутністю реакції і згодом з високою ймовірністю може перейти в реакцію «бий» або «біжи».

Це, по суті, своєрідна «автоматична» реакція нашої нервової системи й рефлексів, яка існує задля збереження життя.

Підготовка тіла до реакцій «бий/біжи» відбувається завдяки великій кількості гормонів (кортизол, адреналін, норадреналін та ін.), які виробляються в момент стресу.

Кортизол, або, як його називають, «гормон стресу», виробляється корою наднирників і допомагає організму мобілізувати енергію в екстрених ситуаціях, робить глюкозу більш доступною для мозку й обміну речовин. Кортизол підвищує рівень гормону адреналіну, допомагаючи таким чином фокусуватися на джерелі небезпеки та приймати «швидкі» рішення.

Адреналін – гормон, який готує тіло до фізичної відповіді на небезпеку. У стані стресу організм людини піддається сильним змінам під впливом адреналіну: посилене серцебиття, прискорене дихання, зміна теплообміну й роботи нирок, збільшення больового порогу. Адреналін перемикає тіло зі спокійного стану в стан «бойової готовності».

Норадреналін, або «гормон люті» сприяє підвищенню кров'яного тиску й пульсу, кров'яного тиску в артеріях головного мозку, венозного тиску; збільшує частоту дихання, змінює розмір зіниць; сприяє збільшенню ризику мимовільної дефекації або сечовипускання; підвищує м'язову силу.

✦ ТІЛО

Гормони впливають на організм як сильний стимулятор, короткочасно збільшуючи м'язову силу, швидкість реакції, чутливість рецепторів і витривалість, а також підвищуючи больовий поріг. Унаслідок викиду цих гормонів значно частішає серцебиття й дихання, підвищується кров'яний тиск, збільшується потовиділення.

✦ КОГНІТИВНІ (ПІЗНАВАЛЬНІ) ФУНКЦІЇ

Когнітивні функції - це здатність розуміти, вивчати, усвідомлювати, сприймати, запам'ятовувати і переробляти зовнішню інформацію.

У момент, коли людина відчуває сильний страх і загрозу життю, робота когнітивних функцій кори головного мозку (неокортекс), значно ускладнена або зовсім недоступна.

Знання про травму та як людина живе з тим, що сталося. Легітимація та нормалізація



Компетентності

- ◆ знання про принципи легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій;
- ◆ розуміння принципів легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій;
- ◆ використання принципів легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій;
- ◆ аналіз власної діяльності щодо відповідності принципам легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій;
- ◆ оцінювання власної діяльності щодо відповідності принципам легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій.



Передумови

- ◆ перед цією сесією учасники та учасниці мають розуміти, що таке травма та яким є психофізіологічний вплив стресу й травми на мозок людини.



Час виконання

- ◆ 90 хв.



Матеріали

- ◆ м'ячик, фліпчарт, фліпчартний папір, роздруковані приклади травматичних подій, роздруковані або написані визначення нормалізації та легітимації, стикери, три фліпчарти із запитаннями: «Як я можу допомогти нормалізації себе чи інших?», «Як я можу допомогти легітимації почуттів іншої людини?», «Що не варто робити, якщо я хочу допомогти людині, яка пережила травматичну подію?»



Інструкції



Робота в групах – аналіз впливу травматичної події на людину

🕒 45 хв.

1. Поясніть, що на цій сесії ми разом дослідимо, як людина переживає вплив травматичної події та що можна зробити, щоби підтримати таких людей.
2. Об'єднайте учасників та учасниць у групи по п'ятеро. Для цього попросіть їх порухувати до бажаної кількості груп. Один учасник / одна учасниця починає з рахунку «один», наступний/наступна – «два», наступний/наступна «три» – і так далі до потрібної кількості груп. Потім попросіть усіх, хто назвав «один», сформувати групу, усіх хто сказав «два», сформувати іншу групу тощо.

Легітимація та нормалізація

3. Презентуйте учасникам та учасницям травму на шкалі часу. Поясніть, що людина реагує по-різному в різні періоди після травматичної події. Гостра стресова реакція виникає під час проживання травматичної події й може тривати до трьох днів після неї зі згасанням і/або зникненням симптомів. Гострий стресовий розлад – перші дні й до чотирьох – шести тижнів. Гострий ПТСР – один – три місяці. Хронічний ПТСР – роки.
4. Розкладіть приклади травматичних подій, які можуть пережити люди, на підлозі й попросіть учасників та учасниць обрати два приклади.
5. Поясніть, що в групах їм потрібно буде протягом 15 хв. обговорити ці приклади та визначити, які реакції можуть бути в людини, яка переживає таку подію:
 - на рівні почуттів (емоцій),
 - на рівні тіла,
 - на рівні поведінки (особистої та соціальної взаємодії),
 - на пізнавальному (когнітивному) рівні (мислення, пам'ять, увага).

Попросіть учасників та учасниць занотувати їхні думки на фліпчарті.

Наведіть приклад: якщо дитину розлучили з батьками, вона може відчувати страх на рівні емоцій, почуватися розгубленою, відчувати сильне серцебиття на рівні тіла, просити по допомогу на рівні поведінки та спробує пригадати дорогу додому на пізнавальному рівні.

6. Перед тим, як продовжити роботу в малих групах, нагадайте, що відчувати емоції під час обговорення важких подій – це нормально, незалежно від того, переживали ми самі щось подібне чи ні. Підкресліть, що навчання – це безпечне місце і що ви тут, щоб підтримати, якщо це знадобиться. Як фасилітатор/ фасилітаторка навідуйтесь до груп і пропонуйте допомогу, якщо вона потрібна.
7. Після того, як час на роботу буде вичерпано, запросіть учасників та учасниць повернутись до спільного кола та презентувати результати роботи. Кожна група має дві хвилини на презентацію.
8. Під час презентації фіксуйте реакції на фліпчарті в чотири стовпчики:
 - емоції/почуття;
 - реакції тіла;
 - поведінка/дії;
 - пізнавальна (когнітивна) сфера.
9. Після того, як кожна група презентує її напрацювання, роздайте інформацію про реакції людини в різні періоди після травматичної події. – 5 хв.

Запросіть учасників та учасниць повернутись до спільного кола. Обговоріть з ними здобутий досвід (15 хв.). Можливі запитання:

- Що цінного ви дізнались для себе під час цієї вправи?
- У чому різниця між реакціями в різні періоди?
- Для чого нам потрібно цю різницю знати і як ми її можемо враховувати в нашій роботі?



📌 Вправа «Покажи мені, як ти виглядаєш, коли ти відчуваєш»²⁰

🕒 20 хв.

1. Попросіть усіх стати в коло й поясніть, що зараз ви збираєтеся виконувати вправу, яка полягає в прояві різних почуттів.

Дайте одній людині м'яч (або щось інше, що ви можете кинути і зловити, не заподіявши шкоди). Попросіть кинути м'яч іншій людині в колі, сказавши: «Покажи мені, як ти виглядаєш, коли сумуєш» (або щасливий/щаслива, злий/зла, збентежений/збентежена – будь-яке почуття). Деякі з прикладів: самотній/ самотня, відчуваєш відразу, захоплений/ захоплена, сильний/ сильна, хоробрий/ хоробра, погано поведився/поводилася, знервований/знервована, розслаблений/розслаблена, вмотивований/вмотивована, виснажений/ виснажена, зосереджений/зосереджена, роздратований/роздратована, рішучий/рішуча, вдячний/вдячна, коханий/кохана й відчуваєш піклування про себе.

Людина, яка ловить м'яч, має відтворити це почуття всім тілом. Потім він або вона кидає м'яч комусь іншому/іншій й робить те саме: «Покажи мені, як ти виглядаєш (або поводишся), коли відчуваєш...»

Поясніть, що людина, яка показує почуття, має кинути м'яч тому/тій, хто раніше не мав / не мала м'яча. Добре згадувати те саме почуття кілька разів, оскільки це допомагає проілюструвати, що різні люди відчувають і виражають однакові почуття в різні способи.

Важливо завершити вправу проявом позитивних почуттів. Коли всі учасники/учасниці покажуть почуття, візьміть м'яч і попросіть усіх показати вам, як вони виглядають, коли щасливі, радісні чи розслаблені.

Час на виконання вправи – 10 хв.

Обговорення (10 хв.):

- Як ви почуваетесь після цієї вправи?
- Наскільки складно вам було показувати почуття?
- Як люди показували почуття? Які реакції в різних людей на те саме почуття?
- Про що ця вправа?

Поясніть, що в цій вправі можна було побачити, що існує багато різних способів вираження почуттів. Немає правильних або неправильних способів вираження почуттів.

20 [IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and Save the Children Denmark \(2012\), The Children's Resilience Programme.](#)



Визначення нормалізації та легітимації. Обговорення можливих дій для забезпечення нормалізації та легітимації

🕒 25 хв.

1. Поясніть, що нормалізація та легітимація почуттів людей, які зазнали впливу травматичних подій, є важливим аспектом повернення до нормальної життєдіяльності. Презентуйте визначення нормалізації та легітимації. – 5 хв.
2. Розмістіть у кімнаті (на стіні чи на столах) три фліпчарти з одним запитанням на кожному:
 - Як я можу допомогти в нормалізації почуттів себе чи інших?
 - Як я можу допомогти в легітимації почуттів іншої людини?
 - Чого не варто робити, якщо я хочу допомогти людині, яка зазнала впливу травматичної події?Запросіть учасників та учасниць індивідуально на стикерах написати їхні ідеї та прикріпити на відповідний фліпчарт. – 10 хв.
3. Попросіть трьох добровольців із загальної групи презентувати ідеї, розміщені на фліпчарті. – 5 хв.



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Під час виконання вправи з показуванням почуттів учасникам та учасницям може бути складно називати почуття. Ви можете змінити речення на: «Покажи мені, що ти робиш, коли ти відчуваєш сум/щастя/злість/...» Деяким учасникам/учасницям може бути важко відтворити почуття. Якщо людина не знає, що робити, запитайте, чи є охочі відтворити це почуття. Крім того, ви можете допомогти, сказавши: «Подумайте про останній раз, коли ви відчували [додайте почуття]. Ви можете пригадати, як це було? Спробуйте повернутися в ту ситуацію, а тепер спробуйте показати, що ви відчували вашим тілом».

На етапі формування груп після того, як люди порахували, визначились і побачили, з ким вони в одній групі, попросіть їх не поспішати об'єднуватися й залишитись на своїх місцях, доки ви не поясните вправу. Це допоможе їм активно слухати та зосереджуватися на інструкціях. Коли ви закінчите розмову, дозвольте учасникам та учасницям розійтися по менших групах і розпочати роботу.

Під час обговорення прикладів травматичних подій важливо мати на увазі, що деякі з учасників/учасниць, цілком імовірно, мали такий чи подібний досвід або знають однолітків, які його мали. Переконайтеся, що ви як фасилітатор/фасилітаторка ретельно й добре модеруєте роботу. Уважно спостерігайте за учасниками та учасницями, щоб побачити, чи є в когось складна реакція на це обговорення. Якщо так, поговоріть і заспокойте учасника/учасницю. Використовуйте ваші навички спілкування, зокрема легітимацію та нормалізацію. Поясніть, що мати певну реакцію на згадування важких подій – це нормальна реакція на ненормальні події.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після цієї сесії можна переходити до інструментів самопомоги й самовідновлення під час стресових станів.



Додаткова інформація

1. Вплив стресу на організм
2. «I Support My Friends». Training Manual. A training for children and adolescents on how to support a friend in distress. United Nations Children's Fund (UNICEF), June 2021.
3. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and Save the Children Denmark (2012), The Children's Resilience Programme.
4. Основи роботи з травмою. Доступ : <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
5. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога». Доступ : <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>



Матеріал для розповсюдження

✦ ПРИКЛАДИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ



Стати свідком вбивства



Пережити дорожньо-транспортну пригоду (ДТП)



Бути свідком того, як близька людина зазнала раптової травми, госпіталізації



Пережити сексуальне насильство



Бути свідком домашнього насильства



Перебувати в зоні активних бойових дій



Стати свідком акту насильства заради розваги



Пережити досвід евакуації



Пережити залякування та переслідування в інтернеті



Пережити сексуальне домагання



Стати свідком повені



Стати свідком стрілянини



Стати свідком вибуху



Перебувати на борту літака, який здійснює аварійну посадку



Отримати позитивний тест на COVID-19



✦ **Зведена таблиця реакцій* і симптомів* на травматичну подію, їхньої тривалості та інтенсивності й основних видів допомоги, яку можуть надати молодіжні працівники та працівниці²¹**

- *Реакція – одноразове швидкоплинне явище.
- *Симптом – прояв, що триває в часі й має повторюваний характер.

Тривалість реакцій і симптомів

Гостра стресова реакція	Від хвилин до трьох діб після травматичної події
Гострий стресовий розлад	Від годин до чотирьох – шести тижнів після травматичної події
Гострий посттравматичний стресовий розлад	Від одного до трьох місяців після травматичної події
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	Понад рік після травматичної події

Інтенсивність прояву реакцій і симптомів

Гостра стресова реакція	Найвища інтенсивність прояву реакцій. У більшості осіб, які зазнали впливу травматичної події, реакції та їхня сила природно знижуються або зникають зовсім. Якщо їхня інтенсивність не знижується, то відбувається перехід до наступної стадії – гострого стресового розладу.
Гострий стресовий розлад	Інтенсивність прояву симптомів здебільшого природно поступово знижується або зникає повністю. Якщо їхня інтенсивність не знижується або зростає, то відбувається перехід до наступної фази – гострого посттравматичного стресового розладу.

21 Ця таблиця підготовлена авторським колективом посібника для навчання тренерів та тренерок програми «Молодіжна робота, інформована про травму». Таблиця була вдосконалена щодо можливої ролі молодіжної роботи під час навчання 29-21 серпня, 7, 12-14 вересня 2022 року разом з учасниками та учасницями програми з 12 молодіжних центрів України.

Інтенсивність прояву реакцій і симптомів

Гострий посттравматичний стресовий розлад	Інтенсивність реакцій і симптомів висока та триває понад чотири – шість тижнів після травматичної події. Якщо природного самостійного зниження інтенсивності симптомів не відбувається, людина потребує кваліфікованої допомоги.
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	Інтенсивність реакцій і симптомів висока та триває понад рік після травматичної події. Якщо природного самостійного зниження інтенсивності симптомів не відбувається, людина потребує кваліфікованої допомоги.

Прояв реакцій в симптомів

Гостра стресова реакція	<p>Серцево-судинна система Миттєвий стрес викликає збільшення частоти серцевих скорочень і сильніші скорочення серцевого м'яза. Кровоносні судини, які спрямовують кров до великих м'язів і серця, розширюються, тим самим збільшуючи кількість крові, що перекачується в ці частини тіла, і підвищується кров'яний тиск.</p> <p>Нервова система сигналізує наднирковим залозам про виділення гормонів. Ці гормони змушують серце битися швидше, частоту дихання зростати, кровоносні судини в руках і ногах розширюватися, процес травлення змінюватися, а рівень глюкози (енергії цукру) в крові збільшуватися задля того, щоб упоратися з надзвичайною ситуацією. Також нервова система у випадку загрози життю автоматично запускає реакцію «бий або біжи». Тіло спрямовує свої енергетичні ресурси на відсіч загрози життю або на «втечу від ворога».</p> <p>Дихальна система Стрес спричиняє появу гіпервентиляції – прискорене дихання, може з'явитися задишка, оскільки дихальні шляхи між носом і легкими звужуються.</p> <p>Опорно-руховий апарат М'язи напружуються – це рефлексорна реакція на стрес, спосіб захисту організму від травм і болю. Так тіло готується до реакції «біжи» або «бий».</p> <p>Ендокринна система Коли ситуація сприймається як загрозна або неконтрольована, мозок ініціює збільшення вироблення низки гормонів, зокрема кортизолу. Кортизол підвищує рівень доступного енергетичного палива для забезпечення енергії, необхідної для боротьби з тривалими або екстремальними труднощами.</p>
--------------------------------	--

<p>Гостра стресова реакція</p>	<p>Шлунково-кишкова система Під час стресу люди можуть їсти набагато більше/менше, ніж зазвичай, або не їсти взагалі. Стрес також може ускладнити ковтання їжі або збільшити кількість повітря, яке ковтають, що спричиняє газоутворення, здуття живота, болі. Під дією надмірного стресу може виникнути блювота.</p> <p>Репродуктивні системи Чоловіча статевая система. Надлишок кортизолу може вплинути на нормальне біохімічне функціонування чоловічої репродуктивної системи. Інколи під впливом надмірного травматичного стресу в чоловіків можлива ерекція. Стрес також негативно позначається на здатності до розмноження, викликаючи труднощі в пар, у яких жінка намагається завагітніти. Жіноча репродуктивна система. Перш за все під впливом стресу в жінок можливе порушення менструального циклу. Стрес, переважно можуть зменшити сексуальний потяг, негативно вплинути на здатність жінки до зачаття, перебіг вагітності та її адаптацію після пологів. Стрес також впливає на імунну систему. Чим довше триває стрес, тим слабшим стає імунний захист організму, підвищується вразливість до інфекцій.</p>
<p>Гострий стресовий розлад</p>	<p>Надмірні реакції тіла при згадуванні про травматичну подію (пришвидшення пульсу, підвищення тиску, потовиділення, тремтіння).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плач, сум, пригнічений настрій, скорбота, тривога, страх. <i>Емоційне заціпеніння, зменшення репертуару прояву почуттів, емоційна холодність.</i> • Нав'язливі згадки про подію з відчуттям, що все це відбувається тут і тепер (флешбек). • Гіперпильність або реакція здригання. • Порушення сну: важке засинання, поверховий сон, безсоння, нічні жахи, ранні пробудження (третья – п'ята година ранку). • Дратівливість, злість. • Почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив/вижила, або за те, що не в змозі допомагати чи рятувати інших). • Дисоціація – відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу, відчуття, ніби сниться сон. • Замкненість, втрата цікавості до занять, хобі. <i>Фізичні симптоми (наприклад, головний біль, сильне відчуття втоми, втрата апетиту, болі в різних частинах тіла).</i> • Нездатність дбати про себе і власних дітей (наприклад, людина відмовляється їсти й пити, не здатна ухвалювати прості рішення). • Уникнення місць, речей, людей, думок, що нагадують про травматичні події. • Порушення пам'яті, зниження концентрації уваги, зниження когнітивних функцій (неспроможність навчатись, читати). • Неможливість прогнозувати майбутнє.

Легітимація та нормалізація

Гострий посттравматичний стресовий розлад	Молодіжний працівник чи працівниця не мають повноважень установлювати наявність або відсутність тих чи тих симптомів у цей період. Гострий посттравматичний стресовий розлад – це медичний діагноз, який установлює лише лікар відповідного напрямку роботи
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	Молодіжний працівник чи працівниця не мають повноважень установлювати наявність або відсутність тих чи тих симптомів у цей період. Посттравматичний стресовий розлад – це медичний діагноз, який установлює лише лікар відповідного напрямку роботи.

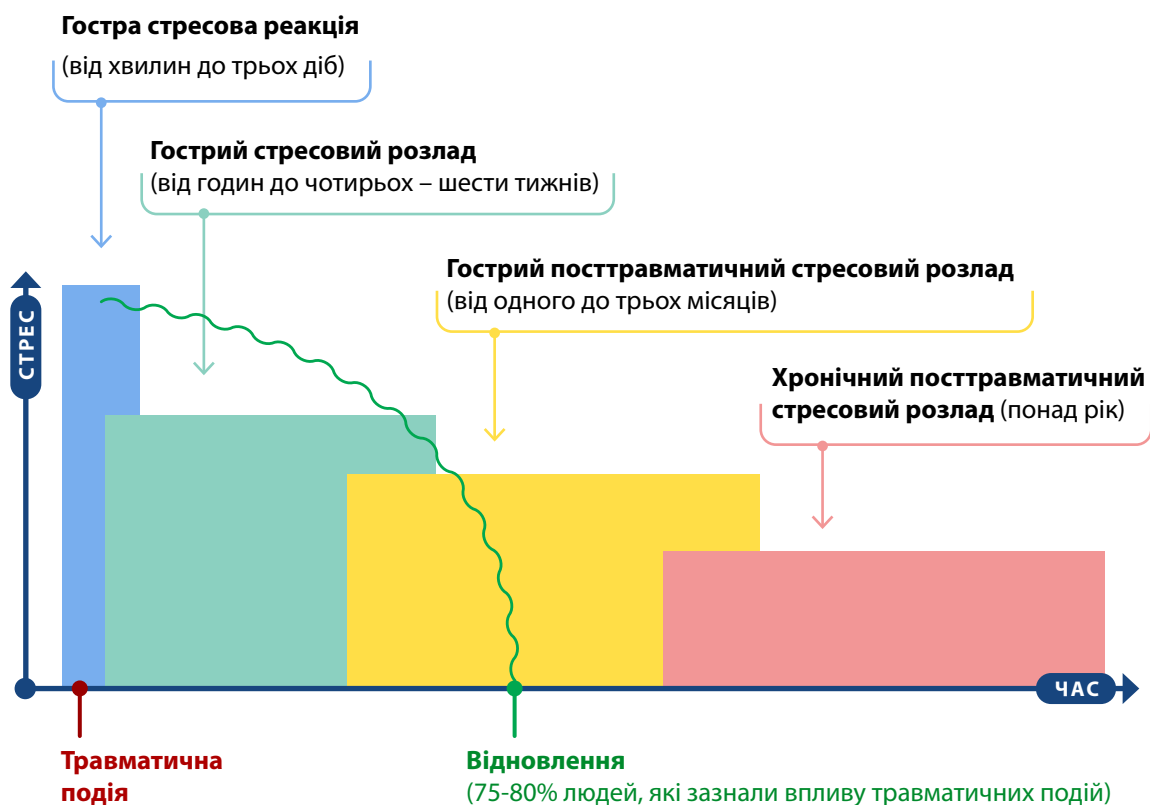
Види допомоги, які можуть надати молодіжні працівники і працівниці

Гостра стресова реакція	Перша психологічна допомога, протокол «Чотири стихії».
Гострий стресовий розлад	Застосування моделі BASIC Ph, просвіта (обережне пояснення людині того, що зараз відбувається з нею).
Гострий посттравматичний стресовий розлад	Створення безпечного простору для молодих людей. Урахування моделі BASIC Ph у плануванні діяльності з молодими людьми та для них. Перенаправлення до спеціалізованої комплексної допомоги.
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	Створення безпечного простору для молодих людей. Урахування моделі BASIC Ph у плануванні діяльності з молодими людьми та для них. Перенаправлення до спеціалізованої комплексної допомоги

Підходи у молодіжній роботі

Гостра стресова реакція	Молодіжна робота, інформована про травму, зокрема застосування принципів нормалізації, легітимації та салютогенного підходу, принципу «не нашкодзь», плекання резильєнтності, відновлення безперервності.
Гострий стресовий розлад	
Гострий посттравматичний стресовий розлад	Молодіжна робота, інформована про травму, зокрема застосування салютогенного підходу та принципу «не нашкодзь»,. Принципи нормалізації та легітимації є недоречними в цей період і їх не застосовують молодіжні працівники та працівниці через те, що в людини з високою інтенсивністю прояву симптомів може скластися хибне враження, що з нею все добре й вона не потребує кваліфікованої спеціалізованої допомоги.
Хронічний посттравматичний стресовий розлад	

✦ ТРАВМА ЗА ШКАЛОЮ ЧАСУ



✦ ВИЗНАЧЕННЯ ЛЕГІТИМАЦІЇ ТА НОРМАЛІЗАЦІЇ

Легітимація – принцип взаємодії з особою, яка зазнала впливу травматичних подій, що передбачає визнання, підтвердження, дозвіл на прояв тих відчуттів, що їх переживає людина.

Не можна забороняти людині відчувати те, що вона відчуває, наприклад, «чоловіки не повинні плакати», «хороша мати не повинна дратуватися та гніватися», «не можна радіти дрібницям, коли навколо панує криза». Оточення людини, її родина, фахівці, які з нею взаємодіють, мають визнавати різні емоційні прояви та дозволяти їх виявляти. Доречною буде фраза: «У моїй присутності можна плакати/сміятися/гніватися».

Нормалізація – це принцип взаємодії з особою, яка зазнала впливу травматичних подій, що передбачає ставлення до різних реакцій людини як до нормальних реакцій на ненормальні події.

Після того, як людина зазнала впливу травматичного стресу, їй часто незрозумілі власні психоемоційні переживання та соматичні відчуття, інтенсивність їх прояву може навіть лякати. Тому людині важливо зрозуміти, що це нормальна реакція на ненормальну життєву подію, так почувається переважна більшість тих людей, які зазнали впливу психотравматичних подій. Це розуміння дасть сили для відновлення й подальшої нормальної життєдіяльності. Цей принцип «нормалізації» мають розуміти члени родини, друзі, колеги по роботі та всі фахівці/фахівчині, які взаємодіють з такими особами.

Одне з найважливіших завдань в цей період – пояснити людині, що її реакції та переживання є наслідком пережитого травматичного досвіду; необхідно, щоб людина знала етіологію симптомів та їх динаміку й могла самостійно керувати процесом відновлення. Доречною буде фраза: «Це нормальні реакції на ненормальні події».



Протокол «Чотири стихії»



Компетентності

- ✦ розуміння дієвості технік самодопомоги й самовідновлення в умовах кризових ситуацій та впливу травматичних подій;
- ✦ уміння використовувати техніки самодопомоги й самовідновлення в умовах кризових ситуацій та впливу травматичних подій;
- ✦ аналіз технік самодопомоги й самовідновлення в умовах кризових ситуацій та впливу травматичних подій;
- ✦ оцінювання дієвості технік самодопомоги й самовідновлення в умовах кризових ситуацій та впливу травматичних подій.



Передумови

- ✦ розуміння явищ стресу, кризи, травми та їхнього впливу на життєдіяльність організму.



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ роздрукований матеріал для розповсюдження: символи – по одному примірнику, описи стихій – залежно від кількості учасників та учасниць.



Інструкції



Проведення вправ із протоколу «Чотири стихії»



65 хв.

Підготуйте заздалегідь кімнату для заняття:

- 1) приберіть усе зайве з приміщення;
- 2) утворіть в кімнаті умовні чотири робочі зони;
- 3) у кожній умовній робочій зоні розмістіть зображення однієї з чотирьох стихій – повітря, вода (у цій робочій зоні обов'язково має бути питна вода), земля, вогонь. Біля зображень розмістіть текстом вниз (щоб учасники та учасниці не могли бачити) відповідний роздрукований матеріал (опис стихії).


Запросіть учасників та учасниць до кімнати. Попросіть їх на власний розсуд обрати одне з чотирьох зображень, розміщених у кімнаті, та стати біля нього. Так утворяться чотири групи (імовірно, вони будуть різного розміру).

Поясніть, що протягом найближчої години учасники та учасниці зможуть ознайомитися з протоколом самовідновлення «Чотири стихії» та випробувати його. «Чотири стихії» – це групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головна мета яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зменшення впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й

приймати рішення. Автор протоколу – Ілан Шапіро, психолог, психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапевт (EMDR - десенсибілізація і повторна обробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей).

Кожен учасник та кожна учасниця зараз знаходяться біля однієї зі стихій. Попросіть учасників та учасниць перевернути роздавальний матеріал й індивідуально ознайомитись з текстом (важливо передбачити достатню кількість роздрукованих примірників описів стихій). Учасники та учасниці виконують відповідну вправу в зручному для них темпі. Через 15 хв. запропонуйте групам переміститись за часовою стрілкою й робіть так далі кожні 15 хв., поки кожна з груп не ознайомиться з усіма чотирма стихіями.

Так за годину кожен і кожна зможе попрактикувати всі чотири стихії.



Обговорення

 **25 хв.**

Запросіть учасників та учасниць сісти в спільне коло.

Можливі запитання для обговорення:

- Як ви зараз почуваетесь?
- Чи змінилось ваше самопочуття з моменту початку сесії? Як саме?
- Яку стихію ви обрали першою? Чи було легко зробити вибір?
- Техніка якої зі стихій вам найбільше сподобалась? Чому?
- У яких ситуаціях можливе застосування цих технік?
- Коли ці техніки найефективніші для використання?
- Як можна ці техніки використовувати в роботі з молодими людьми?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Створіть максимально розслаблену атмосферу, де ніщо не заважатиме учасникам та учасницям практикувати техніки. Поясніть що виконання тієї чи тієї вправи/техніки може займати різну кількість часу у кожної людини. Важливо виконувати все запропоноване в зручному темпі. За потреби надавайте індивідуальні консультації щодо виконання тієї чи тієї техніки.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії можна перейти до будь-якої іншої сесії програми.



Додаткова інформація

- ✦ Основи роботи з травмою. Доступ : <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>



Матеріал для розповсюдження

Стихія «Повітря» – керування власним диханням.

Оскільки під час стресових подій дихання прискорюється й довжина вдиху значно перевищує довжину видиху, то може початися гіпервентиляція, що призведе до паніки. Тому основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання.



Перш за все необхідно зробити глибокий максимальний ВИДИХ. Подовжений видих (із затримкою) заспокоює за рахунок роботи парасимпатичної нервової системи, унаслідок чого знижується нервова напруга. Варто зазначити, що, застосовуючи під час дихання уявний підрахунок, можна досягти максимального результату. Однією з найбільш дієвих технік керованого дихання є «Дихання за квадратом».

Спробуйте зробити це зараз:

1. Глибоко видихніть через рот усе повітря, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.
2. Затримайте видих, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.
3. Повільно вдихніть повітря через ніс, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.
4. Затримайте дихання, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

ПАУЗА



В
И
Д
И
Х

В
Д
И
Х

ПАУЗА

Коли вплив стресової події надмірний, довжину паузи між вдихом і видихом можна скоротити до двох секунд.

Доповненням цієї техніки є використання візуальних опор – будь-які прямокутні предмети навколо (двері, дверний отвір, книжка, записник, мобільний телефон). На вертикальних гранях прямокутника треба робити видих/вдих, а на менших, горизонтальних – паузи. Видих – пауза – вдих – пауза.

Кількість повторів цієї техніки – три – чотири цикли.

Стихія «Вода» – керування водним балансом.

Стрес може спричинити зневоднення, а зневоднення може стати причиною стресу. Виходить замкнене коло. Щоб вийти з нього, потрібно вживати більше води.

З одного боку, під час стресу судини, серце й нирки працюють з підвищеним навантаженням, відбувається інтенсивне виділення вологи, тобто в багатьох людей під час стресу та хвилювання починається інтенсивне потовиділення й пересихає ротова порожнина. Якщо в такій ситуації повільно пити рідину, зосередившись на процесі, це допоможе відновити серцевий ритм, знизити рівень стресу.

З іншого боку, це психологічний момент: людина відволікається від негативних емоцій, зосереджується на процесі пиття. Пити потрібно маленькими ковтками.

Інколи можуть виникати ситуації, коли води замало або її зовсім немає. У ситуаціях, коли води замало, доречно буде змочувати губи водою. Це допоможе уникнути тріщин на губах. У випадках, коли води немає зовсім, допоможе імітація жувальних рухів щоками й ковтальні рухи.

Спробуйте зробити це зараз:

Рухайте щоками й губами вліво-вправо так, ніби людина вживає їжу, тобто імітувати жування. Це має релаксувальну, заспокійливу дію, при цьому починається процес слиновиділення.



Стихія «Земля» – керування тілом.

Під впливом стресових подій відчуття власного тіла майже зникає, людина може не помічати навіть фізіологічні потреби. Також є характерним відчуття «ватяних» ніг, інколи можна почути фразу «земля пішла з-під ніг» і таке інше.

У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою технік «Земля» є розслаблення й відчуття керуваності власного тіла.

Однією з найбільш дієвих технік розслаблення є м'язова релаксація. Коли в крові багато стресових гормонів, залучається вегетативна система й починає їх переробляти. М'язи також активні в цьому процесі, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Спробуйте зробити це зараз:

Необхідно напружити всі м'язи (зручніше це виконувати лежачи або сидячи) та протримати цей стан певний час (максимум до однієї хвилини), усвідомити власне напруження, а потім різко розслабити все тіло. За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.



Спробуйте зробити це зараз:

Дієвою технікою є вправа «Обійми метелика». Це видозмінений варіант обіймів, що допомагає відновити внутрішній спокій. Людині потрібні обійми, щоб вона відчувала себе щасливою, а отже, і здоровою.

Для виконання цієї техніки необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть була на лівому плечі, а ліва на правому. Далі необхідно повільно послідовно постукувати себе по плечах по черзі – лівою рукою праве плече, потім правою рукою ліве плече. Вправа відволікає та дозволяє сконцентруватися на її виконанні.

Техніку обіймів можна використовувати під час панічних атак, для подолання стресу, тривожності та страху.

Основою цієї техніки є білатеральне стимулювання кори головного мозку. Білатеральна стимуляція – це поперемінна активація лівої та правої півкуль мозку за допомогою руху очей або впливу звуковими стимулами, постукування по колінах, руках або плечах.

Під час білатеральної стимуляції чутливість знижується до того рівня, на якому мозок запускає природний механізм з переробки стресової, травматичної інформації. І тоді пов'язана з травмою інформація з кожною серією рухів очей (постукування плечей, колін і т. д.) починає пришвидшено рухатися нейрофізіологічними шляхами, поки не буде досягнуто її безболісного усвідомлення й «розчинення» – інтеграції з уже наявною позитивною інформацією. У результаті пам'ять про подію залишається, але порушення психічного здоров'я нейтралізується.

Ще однією вправою, яка є одним із різновидів білатерального збудження кори головного мозку, та, яка допоможе позбутися відчуття ватяних ніг, є повільне почергове (ліва нога, потім права) згинання та розгинання пальців ніг.



Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням.

Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку, зокрема на амігдалу, або мигдалеподібне тіло. Воно відповідає за наші емоції та допомагає нам критично оцінювати зовнішні загрози. Під час стресу амігдала буквально зморщується, частина клітин перестає виконувати свої функції.

Від надлишку кортизолу – гормону стресу – у крові страждають і лобові частки. Вони відповідають за формування короткочасної пам'яті, уваги, планування діяльності, за контроль над емоціями та прийняттям правильних і відповідальних рішень. Якщо людина в стресі, то увага буде розсіяною й матиме «тунельний» характер. Під час стресу неможливо приймати відповідальні рішення.

Саме тому варто використовувати техніки, які знижуватимуть такі ефекти й нормалізуватимуть стан людини.

Спробуйте зробити це зараз:

Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому відмітьте будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дайте їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо), наприклад: «Лампа кругла, батарея біла, шафа кухонна, підлога дерев'яна».

Зосереджуючи увагу на великих предметах, називаючи їх (уголос або про себе), людина позбавляється «тунельної уваги» й залучає процеси мислення – елементарний аналіз. Це, своєю чергою, сприяє появі відчуття контролю ситуації та здатності приймати рішення.

Перша психологічна допомога (теорія)



Компетентності

- ✦ знання про першу психологічну допомогу та критерії її надання;
- ✦ розуміння критеріїв надання першої психологічної допомоги;
- ✦ уміння надавати першу психологічну допомогу з використанням протоколу надання першої психологічної допомоги (MAACE);
- ✦ аналіз ситуації та реакцій людини з метою визначення необхідності надання першої психологічної допомоги;
- ✦ оцінювання власної готовності надавати першу психологічну допомогу.



Передумови

- ✦ розуміння явищ стресу, кризи, травми та їхнього впливу на життєдіяльність організму.



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, роздруковані матеріали для розповсюдження на кожного учасника та кожну учасницю.



Інструкції



Енерджайзер



10 хв.

Запропонуйте учасникам та учасницям уявити себе атомами. Вони будуть рухатися кімнатою й шукати інші атоми для об'єднання в молекулу. Об'єднуватись можна буде за вашою командою. Під час команди ви називатимете критерії для об'єднання – три цифри, з яких перша – це кількість атомів (людей), що об'єднуються, друга – кількість ніг, на яких стоїть молекула (групи людей, що утворилась), третя – кількість піднятих рук молекули (групи людей, що утворилась). Наприклад, 4-6-3 – об'єднуються четверо людей, що разом стоять на шістьох ногах і підняли три руки догори. Проведіть чотири – п'ять раундів, розраховуючи потрібні завдання й виходячи з кількості учасників та учасниць. В останньому раунді запропонуйте таку умову об'єднання, щоб ви змогли сформувати чотири групи. Попросіть учасників та учасниць залишитись у складі цих чотирьох груп.

📌 Теоретичні засади надання першої психологічної допомоги

🕒 60 хв.

Поясніть, що зараз ви будете досліджувати інформацію про надання першої психологічної допомоги за допомогою методу «ажурна пилка»²². Повідомте учасникам та учасницям, що наступна вправа складатиметься з трьох етапів роботи в малих групах:

I етап (10 хв.) – дослідження теоретичної інформації про надання першої психологічної допомоги в малих групах («домашні групи»).

II етап (25 хв.) – презентація та обговорення цієї інформації в нових малих групах («експертні групи»).

III етап (20 хв.) – презентація та обговорення нової інформації в «домашніх групах».

Схематично роботу в малих групах протягом вправи можна зобразити так:

I етап 11111 22222 33333 44444

II етап 1234 1234 1234 1234

III етап 11111 22222 33333 44444

I етап.

Об'єднайте учасників та учасниць у чотири малі групи й дайте їм копії повідомлення за кількістю учасників та учасниць у малій групі.

Кожна група отримує унікальну інформацію про надання першої психологічної допомоги, якої не мають інші групи. Група має протягом 10 хвилин:

- ознайомитися з інформацією;
- обговорити зміст інформації;
- виокремити головне в інформації для подальшої її презентації іншим учасникам та учасницям.

Наголосіть, що всі учасники та учасниці групи мають презентувати зміст отриманого повідомлення в наступному етапі вправи учасникам та учасницям з інших груп.

II етап.

Об'єднайте учасників та учасниць у нові групи, щоб у кожній з нових груп були учасники та учасниці з кожної попередньої групи. Ви можете заздалегідь поставити на роздрукованих інформаціях якусь позначку для всіх учасників та учасниць у групі або ж розрахувати на 1 – 4 учасників та учасниць у кожній групі та об'єднати в нову першу групу тих, хто має номер 1, другу – тих, хто має номер 2, і далі за такою самою логікою.

Протягом другого етапу в нових групах усі учасники та учасниці по черзі презентують зміст інформації, яку вони досліджували в «домашніх групах».

III етап.

Запропонуйте учасникам та учасницям повернутись у їхні «домашні групи» й обмінятися здобутими знаннями.

22 Детально про метод «ажурна пилка» можна прочитати тут: Посібник з освіти з прав людини за участі молоді «Компас» (<https://www.coe.int/uk/web/compass/using-compass-for-human-rights-education>), с. 65.

Обговорення

 **20 хв.**

Запропонуйте учасникам та учасницям сісти в коло.

Можливі запитання для обговорення:

1. Як ви почуваетесь?
2. Чи було легко виконувати завдання?
3. Що було складніше: вивчати інформацію самостійно, пояснювати іншим чи запам'ятовувати пояснення інших? Чому?
4. Яка інформація краще запам'яталась? Чому?
5. Які залишились запитання щодо отриманої інформації про надання першої психологічної допомоги?
6. Наведіть приклади ситуацій, у яких молодіжний працівник / молодіжна працівниця може мати потребу в наданні першої психологічної допомоги? (ситуації варто занотувати на фліпчарті).



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Візуалізуйте метод «ажурна пилка» для кращого розуміння учасниками та учасницями процесу виконання вправи. Перед II етапом акцентуйте увагу учасників та учасниць груп, що їм необхідно уважно слухати (за потреби нотувати) доповіді інших, щоб потім передати отриману інформацію своїй «домашній групі».

Зафіксуйте озвучені під час обговорення ситуації, у яких молодіжний працівник / молодіжна працівниця може мати потребу в наданні першої психологічної допомоги. Ви можете використати їх як кейс-стаді в сесії «Перша психологічна допомога (практика)».



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії варто перейти до практичного відпрацювання надання першої психологічної допомоги.



Додаткова інформація

1. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги. Доступ : https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod_405_03032022.pdf
2. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. Доступ : <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=6ADDA015EA1C0B25EAFE8A B3997A88B5?sequence=72>
3. Рекомендації з психологічної допомоги. Доступ : <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi>



Матеріал для розповсюдження

✦ ГРУПА 1

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання й потребують підтримки. Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог / професійна психологиня, а й інший спеціаліст / інша спеціалістка або людина, обізнана з правилами надання першої психологічної допомоги. Це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу та визначення суті подій, які викликали стан стресу.

Перша психологічна допомога призначена для людей, які перебувають у стані стресу внаслідок нещодавно пережитої надзвичайної події. Стан людини має бути зумовлений подією, яка сталася безпосередньо до цього. Першу психологічну допомогу надають під час першого ж контакту з людьми, які перебувають у стані сильного стресу. Зазвичай людина, яка щойно зазнала впливу травматичної події, може перебувати в приголомшеному стані, буде розгубленою, дезорієнтованою, може не одразу реагувати й не відгукуватись на звернення до неї. Такий стан називають гострою стресовою реакцією на стрес, ця реакція може тривати від кількох хвилин і в поодиноких випадках до трьох діб. Саме в цей період, а також під час самої події надання першої психологічної допомоги є максимально доцільним і необхідним видом допомоги. Першу психологічну допомогу можна надавати в будь-якому безпечному місці.

Перша психологічна допомога не є:

- фаховою допомогою, яку можуть надавати лише спеціалісти/спеціалістки;
- професійним психологічним консультуванням;
- детальним обговоренням події, що призвела до певних реакцій;
- проханням, щоб люди проаналізували те, що трапилося, або розповіли, коли та що сталося, у хронологічному порядку.

Першу психологічну допомогу можна надавати і дорослим, і дітям. Водночас не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує першої психологічної допомоги або прагне її отримати. Не варто нав'язувати допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але необхідно бути доступним для тих, кому підтримка може знадобитися.

Можливі ситуації, коли надання першої психологічної допомоги є неприйнятним видом допомоги, наприклад, людина має видимі фізичні пошкодження (сліди крові, рани, переломи). У такому випадку обов'язково треба надати першу домедичну допомогу. Першу психологічну допомогу не надають людині, яка перебуває в стані, спричиненому вживанням психоактивних речовин.

Особа, яка бере участь у наданні першої психологічної допомоги, має дотримуватись таких правил:

- Уникати ситуацій, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій.
- Гарантувати безпеку та захист від фізичної і психологічної шкоди для дорослих і дітей, яким надають допомогу.
- Ставитись до людей з повагою та відповідно до їхніх культурних і соціальних норм.
- Забезпечити надання допомоги людям справедливо, без проявів дискримінації.
- Допомогати людям у захисті їхніх прав і доступі до наявної підтримки.
- Під час надання допомоги керуватись лише інтересами постраждалої особи.

✦ ГРУПА 2

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання й потребують підтримки.

Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог / професійна психологиня, а й інший спеціаліст / інша спеціалістка або людина, обізнана з правилами надання першої психологічної допомоги.

Що варто робити під час надання першої психологічної допомоги:

- Бути чесними й надійними.
- Поважати право особи на ухвалення власних рішень.
- Усвідомлювати власні упередження та стереотипи й відмовлятися від них.
- Спонукаати осіб, які зазнали впливу травматичної події, до активної усвідомленої діяльності.
- Апелювати до розумових функцій людини.
- Зрозуміло пояснити людям, що навіть у разі, якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її в майбутньому.
- Поважати приватність і забезпечувати належну конфіденційність історій осіб.
- Поводитись належно, урахувавши особливості культури, віку та статі особи.
- Бути поруч з людиною, але дотримуватися дистанції, прийнятної для віку, статі й культурних традицій цієї людини.
- Демонструвати активне слухання, наприклад, кивки головою.
- Бути терплячими та спокійними.
- Надавати достовірну інформацію, якщо така є.
- Відзначати сильні сторони людини й те, як вона змогла подбати про себе.
- Дозволяти людям поринути в мовчання.

✦ ГРУПА 3

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання й потребують підтримки.

Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог / професійна психологиня, а й інший спеціаліст / інша спеціалістка або людина, обізнана з правилами надання першої психологічної допомоги.

Чого НЕ варто робити під час надання першої психологічної допомоги:

- Запитувати людину, про її почуття.
- Уживати фрази «Заспокойтесь», «Припиніть плакати», «Візьміть себе в руки», «Що з тобою не так?».
- Сперечатись, переконувати людину у власній правоті, навіть якщо ваша думка, ваші погляди й переконання кардинально відрізняються.
- Зловживати становищем помічника/помічниці.
- Просити в людей гроші чи послугу в обмін на допомогу.
- Давати марні обіцянки й надавати неправдиву інформацію.
- Перебільшувати власні вміння.
- Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливим і занадто наполегливим.
- Змушувати людей розповідати їхні історії.
- Переповідати історію особи іншим.
- Засуджувати особу за вчинки чи почуття: «Ви не повинні так думати» або «Радійте, що вижили».
- Перебивати, підганяти розповідь людини (наприклад, дивитися на годинник).
- Торкатися людини, якщо не впевнені, що це припустимо.
- Вигадувати те, про що не знаєте.
- Використовувати складні терміни.
- Розповідати про власні проблеми.
- Думати, що мусите вирішити проблеми інших за них самих.
- Позбавляти особу відчуття власної сили й розуміння того, що вона сама може подбати про себе.
- Говорити про людей негативно (наприклад, називати їх «несповна розуму» або «навіженими»).

✦ ГРУПА 4

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання й потребують підтримки.

Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст або людина, обізнана з правилами надання першої психологічної допомоги.

Протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ (МААСЕ – аббревіатура з іврит-у, що в дослівному перекладі означає «Дія», автор доктор Моше Фархі).

Цей протокол надання першої психологічної допомоги передбачає виконання певного алгоритму й містить чотири основні чіткі етапи. Послідовність виконання етапів 2,3,4 може змінюватись в залежності від обставин.

1. Контакт (зобов'язання) – установіть контакт з людиною, підійдіть до потерпілого/ потерпілої, представтеся, хто ви, яка ваша роль, і скажіть: «Я з тобою, я поруч».

Якщо людина не реагує, скажіть: «Зараз я візьму вас за руку/руки і потисну її/їх» (ваш потиск), потім: «Стисніть мені руки у відповідь». Якщо немає реакції, повторюйте це кілька разів, поки людина не потисне вам руку у відповідь або не відніме її. Якщо людина сидить, допоможіть їй підвестися. Якщо стоїть, заохочуйте діяльність (будь-які ефективні дії).

Якщо людина бігає в стані істерики, дезорганізаційної поведінки або агресії, спробуйте сконцентрувати її увагу на собі й категоричним тоном вимагайте допомоги вам у чомусь важливому. Якщо не виходить, дайте вказівку повернутися до вас, коли вона почуватиметься краще.

2. Ефективна діяльність – якщо людина реагує, одразу попросіть її зробити щось корисне в цій ситуації, наприклад, принести води іншим, знайти ковдру, указувати напрямок для карет швидкої допомоги тощо.

3. Питання, що потребують роздумів, – ставте питання, що потребують включення мислення чи пам'яті, але не потребують надто розгорнутих відповідей: «Скільки тобі років?», «Скільки часу ти знаходишся тут?», «Скільки людей було в машині в момент аварії?», «Хто викликав допомогу?», «Хто прибув першим?» Ставте питання, що передбачають вибір: «Кому ти хочеш зателефонувати/повідомити?», «Як волієш вчинити?» і т. ін.

4. Відновлення хронологічної послідовності – розкажіть людині, що саме сталося і в якій послідовності: «Ви з друзями їхали з міста в автомобілі, на п'ятому кілометрі водій втратив керування. Ваша машина врізалася на великій швидкості у вантажівку й вилетіла в кювет. Потім проїжджий надав вам першу медичну допомогу. Приїхала поліція, карети швидкої допомоги».

Теперішнє: «Ти і ще один хлопець у свідомості. Двоє непритомні, але зараз отримують допомогу медиків. Ще одного вже відвезли до лікарні». На запитання «Чи живі вони?» відповідаємо правду. Важливо підкреслити, що загрозна подія завершилася й небезпека вже минула.

Що станеться далі, інформування: «Зараз тебе розпитають поліцейські. Потім ми з тобою вирішимо, як тобі повернутися додому».

Перша психологічна допомога (практика)



Компетентності

- ✦ знання про першу психологічну допомогу та критерії її надання;
- ✦ розуміння критеріїв надання першої психологічної допомоги;
- ✦ уміння надавати першу психологічну допомогу з використанням протоколу надання першої психологічної допомоги (MAACE);
- ✦ аналіз ситуації та реакцій людини з метою визначення необхідності надання першої психологічної допомоги;
- ✦ оцінювання власної готовності надавати першу психологічну допомогу.



Передумови

- ✦ розуміння явищ стресу, кризи, травми та їхнього впливу на життєдіяльність організму; теоретичні основи надання першої психологічної допомоги.



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, роздруковані матеріали для розповсюдження.



Інструкції



Актуалізація теоретичних знань



15 хв.

Допоможіть групі пригадати отриману раніше інформацію. Запитайте: «Що особисто вам найбільше запам'яталося про надання першої психологічної допомоги?» Запропонуйте учасникам та учасницям висловитись у довільному порядку. Зафіксуйте озвучене на фліпчарті. За потреби допоможіть групі пригадати основні моменти.



Кейс-стаді з надання першої психологічної допомоги



60 хв.

1. Об'єднайте учасників та учасниць у мінігрупи по троє – четверо.
2. Кожна мінігрупа отримує опис ситуації у сфері молодіжної роботи, у якій можливе надання першої психологічної допомоги. Кожна група матиме 15 хв. на обговорення ситуації та способу надання першої психологічної допомоги. Поясніть, що кожна

група має обрати одного представника / одну представницю, який/яка після вичерпання часу представить обрану стратегію назагал.

3. Почергово представника/представницю кожної групи запрошують для імітування ситуації, описаної в завданні. Тренер/тренерка приміряє на себе роль молодшої людини з описаних для груп ситуацій. На надання першої психологічної допомоги виділяють орієнтовно 5 хв.
4. Після презентації кожної групи тренерська команда надає можливість зворотного зв'язку іншим командам та озвучує власні коментарі. За бажання учасники та учасниці з інших груп можуть спробувати вирішити кейс іншої групи.

Рефлексія

 **15 хв.**

1. Емоції:
 - Як ви почуваетесь після надання першої психологічної допомоги?
2. Процес:
 - Чи були в групі різні думки щодо того, як діяти в ситуації?
 - Чи задоволені ви результатом?
3. Зв'язок вправи з реальністю:
 - Наскільки реалістична ситуація, яку ви розглядали групою?
 - Які ще ситуації, у яких є необхідність надавати першу психологічну допомогу, можуть виникнути в діяльності вашої організації?
 - Що ще вам необхідно, щоб покращити навичку надання першої психологічної допомоги?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Ви можете використати для роботи також і ті ситуації, що були раніше озвучені учасниками та учасницями під час заходу.

Важливо заохочувати учасників та учасниць ділитись їхніми ідеями, проте, якщо пропонувані варіанти суперечать принципам надання першої психологічної допомоги, потрібно на цьому наголосити.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії можна перейти до будь-якої іншої сесії програми.



Додаткова інформація

1. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту²³. Підготовлено в межах виконання Проєкту «Підтримка реформи соціального сектору в Україні», який впроваджує Програма розвитку ООН в Україні. За загальною редакцією Іванової О.Л., упорядники: доктор мед. наук Пінчук І.Я., доктор мед. наук, проф. Хастової О.О., канд. психол. наук Степанової Н.М., Чайки А.В., Пінчук А.О.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.²⁴

23 <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>

24 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>



Матеріал для розповсюдження

✦ КЕЙС-СТАДІ ДЛЯ ГРУП:



До молодіжного центру телефонує молодий хлопець і каже, що в його будинок щойно влучила ракета. Він і сам не розуміє, чому зателефонував саме вам.



Ви перебуваєте з робочим візитом у місці компактного проживання внутрішньо переміщених осіб. Під час візиту ви стаєте свідком того, як одна дівчина отримує повідомлення на телефон про те, що хтось з її близьких потрапив до лікарні. У дівчини починається істерика.



Ви молодіжний працівник / молодіжна працівниця в центрі для біженців/біженок. Над центром пролетів гелікоптер і ви помітили хлопчика 12 років, який дуже злякався, впав на землю і почав плакати. Ви вирішуєте поговорити з ним.



Ви перебуваєте в гуманітарному центрі, що допомагає евакуювати людей, навколо велика кількість людей. Серед натовпу ви помічаєте самотню дитину років 10, яка сильно тремтить і схлипує. З'ясовується, що дитина загубилась, ви вирішуєте поговорити з дитиною.



Ви йдете на роботу і стаєте свідком ДТП. Машина врізалась у стовп, поблизу лише ви. Підійшовши до авто, ви бачите за кермом молоду дівчину. У неї відсутні зовнішні ознаки пошкоджень, проте вона перебуває в стані приголомшеності.



Ви проводите наметовий табір для молодих людей. Під час проведення майстерні починається злива з громом та блискавкою. Ви запрошуєте молодих людей зібрати речі та перейти в намет. Молодь почала переміщатись до намету. У цей час ви помічаєте, що один з учасників сів на коліна, схопився руками за голову й не реагує на те, що відбувається навколо.



Вигоряння. Втома від співчуття



Компетентності

- ✦ знання про вигоряння та втоми від співчуття;
- ✦ розуміння симптомів вигоряння та втоми від співчуття й необхідності їх попередження;
- ✦ уміння визначати симптоми вигоряння та втоми від співчуття і шляхи протидії їм;
- ✦ аналіз власної професійної діяльності щодо попередження вигоряння та втоми від співчуття й протидії їм;
- ✦ оцінювання власної професійної діяльності щодо попередження вигоряння та втоми від співчуття й протидії їм.



Передумови

- ✦ відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ роздруківки на кожного учасника / кожну учасницю інформації про вигоряння та втоми від співчуття, фліпчартний папір, маркери, екран, папір формату А4 на кожного учасника / кожну учасницю.



Інструкції



Міфи про вигоряння та втоми від співчуття

🕒 30 хв.

1. Поясніть учасникам та учасницям, що на цій сесії ви разом дослідите, що таке вигоряння та втоми від співчуття, які наслідки ці явища мають для учасників та учасниць і їхньої діяльності.
2. Скажіть, що зараз ми спробуємо разом розібратись, що є правдою, а що міфом про вигоряння та втоми від співчуття. Розмістіть в одному кінці кімнати написи «так», а в іншому «ні». Поясніть, що ви будете зачитувати твердження, які стосуються вигоряння та втоми від співчуття, а учасники та учасниці мають обрати позицію «так», якщо згодні з твердженням, і «ні», якщо не згодні.
3. Обговорюють думки й досвід учасників та учасниць. Наприкінці фасилітатор/фасилітаторка ділиться фактами про це твердження. Твердження та факти про кожне з них можна виводити на екран.

Обговорення:

- Які ваші враження від цієї вправи?
- Що нового/неочікуваного для себе ви дізнались про вигоряння та втому від співчуття?

📄 Що таке вигоряння та втома від співчуття?

🕒 35 хв.

1. Об'єднайте учасників та учасниць у групи по п'ятеро. Роздайте кожній групі інформаційні матеріали про вигоряння та втому від співчуття. Попросіть учасників та учасниць ознайомитись з інформацією та обговорити в групі такі запитання (20 хв.):
 - Які наслідки вигоряння та втоми від співчуття для людини та організації?
 - Що нового ви дізнались про вигоряння та втому від співчуття?
 - Чи змінилося ваше ставлення до процесів вигоряння та втоми від співчуття?
2. Презентація груп. Попросіть кожну групи назвати наслідки по черзі, не повторюючи те, що вже назвали. Фасилітатор/фасилітаторка нотує на фліпчарті. – 5 хв.

Запитання для обговорення (10 хв.):

- Як ви почуваетесь після цього обговорення?
- Що нового ви дізнались про себе?
- Що цінного для себе ви почули від інших учасників та учасниць у групі, що може допомогти вам?

📄 Особисті стратегії попередження вигоряння та втоми від співчуття

🕒 25 хв.

1. Попросіть учасників та учасниць індивідуально пригадати одну стресову ситуацію, яку вони мали в особистому чи професійному житті, та що їм допомогло впоратись із цією ситуацією. Вони можуть намалювати, написати чи зробити це в будь-який інший зручний для них спосіб. – 5 хв.
2. Об'єднайте учасників та учасниць у трійки. Попросіть їх поділитись їхніми ситуаціями та стратегіями, які допомогли їм впоратись, а також зробити спільний список від групи зі стратегіями протидії вигорянню та втомі від співчуття. – 10 хв.
3. Попросіть кожну трійку поділитись їхніми стратегіями. Зафіксуйте їх на фліпчарті. – 10 хв.
 - Як ви почуваетесь після цієї вправи?
 - Що ви дізнались про себе та ваші особисті стратегії подолання вигоряння та втоми від співчуття?
 - Які нові стратегії, які ви почули від інших, ви можете використовувати?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ◆ Можна приготувати заздалегідь слайди з міфами про вигорання та втому від співчуття (на першому слайді твердження, на другому пояснення цього твердження). Це допоможе тим учасникам та учасницям, які краще сприймають інформацію візуально.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ◆ Після цієї сесії можна переходити до практик самовідновлення.



Додаткова інформація

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Доступ : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/339150/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога». Доступ : <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>



Матеріал для розповсюдження

✦ МІФИ ПРО ВИГОРЯННЯ ТА ВТОМУ ВІД СПІВЧУТТЯ²⁵ (матеріал для фасилітатора/фасилітаторки до вправи 1)

Міф 1. Є набагато важливіші проблеми, ніж вигоряння.

Пояснення: Є багато важливих питань, які ми вирішуємо щодня. Водночас ставлення до того, що запобігання вигорянню та боротьба з ним не є важливими, призводить до нехтування благополуччям людей, які працюють в організації, і робить їх більш вразливими до вигоряння. Турбота про благополуччя та проблеми, які можуть спричинювати виснаження, як-от умови праці чи стосунки в команді, є важливими для загального функціонування організації та її роботи.

Міф 2. Вигоряння є ознакою слабкості.

Пояснення: Вигоряння є наслідком проблем, пов'язаних з роботою: перевантаження, погані умови праці, невирішені конфлікти в команді та інші. Міф про те, що це ознака слабкості, зміцнює неправильне ставлення до того, що вигоряння – це індивідуальна проблема, яку слід вирішувати індивідуально, і нехтує організаційною відповідальністю за вигоряння.

Міф 3. Зараз ми маємо займатись важливими справами, тільки коли все закінчиться, ми зможемо подбати про себе.

Пояснення: завжди є деякі проблеми, які можуть здаватися більш важливими, але таке ставлення зазвичай призводить до нескінченного відкладення заходів, які можуть захистити благополуччя команди.

Міф 4. Егоїстично піклуватися про себе, коли на кону життя інших людей.

Пояснення: Турбота про себе є відповідальною та необхідною, щоб допомагати іншим.

25 https://burnout-aid.eu/uploads/cz_burnoutaid_workshop_individuals_english-6148cd193446e.pdf

✦ ІНФОРМАЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ ПРО ВИГОРЯННЯ ТА ВТОМУ ВІД СПІВЧУТТЯ (до вправи 2)

Вигоряння²⁶ – це стан зростаючого емоційного, мотиваційного, а також фізичного виснаження, яке супроводжується почуттям спустошеності та безпорадності, цинічним ставленням до роботи та інших людей.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, вигоряння – це синдром, що концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдається впоратися.

Вигоряння властиве для будь-якої професії, але найбільш схильними до нього є люди, які працюють у сфері «людина – людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чиїсь очікування, перевершити конкурентів/конкуренток, продемонструвати хороші показники – усе це призводить до емоційного вигоряння. Вигоряння вважають найлегшим порушенням функціонування, воно формується за принципом накопичення, але слідом за вигорянням можуть розвинутися більш складні порушення – втома від співчуття та вторинна травматизація.

Виміри вигоряння

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає три основні аспекти вигоряння:

- Почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем з концентрацією уваги.
- Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму щодо ситуацій, пов'язаних з роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.
- Зниження професійної ефективності: унаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Термін «вигоряння» стосується конкретно явищ у професійному контексті, його не слід застосовувати для опису досвіду в інших сферах життя²⁷.

26 <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emocijne-vygorannya/>

27 <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

ОЗНАКИ ВИГОРЯННЯ

Психофізичні ознаки

- відчуття постійної втоми не лише ввечері, а й уранці;
- відчуття емоційного й фізичного виснаження;
- частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння;
- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху й дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні ознаки

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- підвищена дратівливість через незначні події;
- часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;
- відчуття неусвідомленого неспокою й підвищеної тривожності;
- відчуття гіпервідповідальності й постійне почуття страху;
- загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи;
- відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі складніше;
- співробітник/співробітниця помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);
- постійно й без необхідності бере роботу додому, але й удома її не робить;
- керівникові/керівниці важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра щодо того, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму в ставленні до роботи, байдужість до її результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях;
- дистанційованість від співробітників/співробітниць і клієнтів/клієнток, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання кількості викурених за день цигарок, уживання наркотичних засобів.

Втома від співчуття²⁸ – це результат безпосередньої роботи з постраждалими від дії стихійного лиха, війни, травм або хвороб. Люди, які працюють в інших допоміжних професіях, також схильні до ризику втоми від співчуття.

Втома від співчуття – це стан, для якого характерне емоційне й фізичне виснаження, що призводить до зниження здатності співпереживати або відчувати співчуття до інших, часто її описують як негативну ціну піклування про іншу людину.

Термін «**втома від співчуття**» вперше запровадила в 1992 році Карла Джойнсон для опису негативного впливу, якого зазнавали медсестри внаслідок постійного щоденного контакту з пацієнтами²⁹.

Втома від співчуття – це одна з форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з травмованими людьми, за якої люди стають надмірно стурбованими стражданнями чи болем інших. Вплив втоми від співчуття на медичних працівників/працівниць є реальним і задокументованим. Якщо не лікувати, це призводить до зниження якості медичної допомоги, збільшення клінічних помилок і високої плинності кадрів.

Також засоби масової інформації здатні викликати в суспільстві масову втому від співчуття, переповнюючи програми новин деконтекстуалізованими зображеннями й розповідями про трагедії та страждання³⁰. Це може призводити до зниження чутливості людей або зменшення обсягів допомоги людям, які страждають.

У своїй книзі «Втома від співчуття: як медіа продають хвороби, голод, війну та смерть» (англ. «Compassion Fatigue: How the Media Sell Disease, Famine, War and Death»), виданій у 1999 році, журналістка і вчена Сьюзен Моллер детально дослідила цю ідею. «Здається, ніби засоби масової інформації стрибають від однієї травми до іншої, у затаєному турі бідності, хворобами та смертю», – написала вона. «Біди розпливаються. Кризи стають однією кризою». Обсяг поганих новин змушує громадськість «впадати в ступор втоми від співчуття».

Ознаки та поведінкові прояви:

- Зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості в цьому.
- Надмірна занепокоєність людьми, яким надаєте допомогу.
- Фізичне і/або психічне виснаження.
- Злість і дратівливість.
- Тривожність.
- Депресія.
- Нав'язливі думки.
- Порушення сну.
- Відчуття безнадії в контексті роботи.
- Підвищена настороженість.
- Уникнення певних дій, ситуацій та людей, яким допомагаєте.
- Відчуття власної нікчемності та некомпетентності.
- Емоційне заціпеніння.

28 https://en.wikipedia.org/wiki/Compassion_fatigue

29 Figley, Charles, ed. (2002). Treating compassion fatigue. New York: Brunner-Routledge.

30 <https://www.theguardian.com/news/2018/aug/02/is-compassion-fatigue-inevitable-in-an-age-of-24-hour-news>

Вторинна травматизація та її попередження



Компетентності

- ✦ розуміння емпатії та ефекту «домальовування» як чинників вторинної травматизації;
- ✦ уміння розпізнавати маркери вторинної травматизації;
- ✦ управління ризиками висвітлення/поширення тематики травматичних подій у роботі молодіжного працівника / молодіжної працівниці.



Передумови

- ✦ учасники та учасниці мають знати, що таке травма.



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ папір А4 на кожну людину, маркери/олівці/фломастери, фліпчартний папір, інформаційний матеріал про вторинну травматизацію на кожну людину.



Інструкції



Емпатія



15 хв.

1. Попросіть учасників та учасниць об'єднатись у пари. Поясніть, що одна людина буде дзеркалом, а інша людиною перед дзеркалом. Дзеркало має віддзеркалювати та повторювати всі рухи свого партнера / своєї партнерки. Перший раунд близько трьох хвилин. Потім запропонуйте учасникам та учасницям поміняти ролями в парах.
2. Обговорення:
 - Як ви відчуваєтеся після цієї вправи? (можна розкласти картки з почуттями на підлогу й запропонувати учасникам та учасницям обрати картку і презентувати її в спільному колі).
 - Як вам було в ролі дзеркала?
 - Як вам було в ролі людини, яка показувала рухи?
 - Чи відчували ви синергію рухів?
 - Що вам допомогло відчути одне одного?
 - Про що вправа?

Підсумуйте, що ця вправа ілюструє емпатію.

- Через які дії ми можемо показати емпатію? (фіксуємо на фліпчарті)

Домальовування

 25 хв.

1. Роздайте учасникам та учасницям аркуші паперу. Попросіть їх намалювати річку. Важливо, щоб вони сіли окремо одне одного, а також зверніть їхню увагу, щоб вони зосередилися на своєму малюнку й не консультувались одне з одним під час малювання. – 5 хв.
2. Галерея. Попросіть учасників та учасниць покласти їхні малюнки в центрі кімнати та роздивитись, що намалювали інші, а після цього повернутись до спільного кола. – 5 хв.
3. Обговорення (15 хв.):
 - Як вам ця вправа?
 - Чи збігались візуальні образи запропонованого слова в учасників і учасниць?
 - Чому зображення не однакові?
 - Як часто ви домальовуєте в себе в голові те, що чуєте або бачите?
 - Як це домальовування впливає на ваші почуття й на ваш стан?
 - Як впливає на вас слухання досвіду людей, які пережили травматичну подію?

Вторинна травматизація в діяльності молодіжних працівників і працівниць та як її попередити

 40 хв.

1. Поясніть учасникам та учасницям, що зараз вони об'єднаються в три групи. У групах вони ознайомляться з визначенням вторинної травматизації та обговорять такі запитання:
 - Де ви можете стикатись у вашій роботі з вторинною травматизацією?
 - Як можна попередити вторинну травматизацію у вашій роботі вам особисто та молодим людям, з якими ви працюєте?
2. Об'єднуємо учасників та учасниць у три групи. Попросіть їх назвати три фрукти, які їм найбільше подобаються, по черзі по колу. Об'єднайте учасників та учасниць відповідно за назвами фруктів, які вони називали.
3. Роздайте учасникам та учасницям визначення вторинної травматизації, фліпчарт з маркерами та запросіть до обговорення. – 15 хв.
4. Після того, як буде вичерпано час, запросіть учасників та учасниць презентувати результати їхнього обговорення. – 3 хв. на групу.

Запитання для обговорення (15 хв.):

- Що цінного ви дізнались для себе під час обговорення та з презентацій інших груп?
- Як ви можете використати цю інформацію у вашій роботі з молодими людьми?
- Як медіаконтент та комунікаційна інформація, яку ви розповсюджуєте, може вплинути на молодих людей?
- Як урахувати можливість вторинної травматизації під час планування та проведення заходів з молодими людьми? (відповіді фіксуємо на фліпчарті)



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Після вправи на емпатію важливо проговорити, як емпатія впливає на людину, коли вона слухає розповідь про травматичний досвід іншої людини. Інформацію про це подано в матеріалах для розповсюдження.

Під час обговорення вправи «Домальовування» важливо поговорити про те, як домальовування впливає на почуття й стан людини, коли вона слухає досвід людини, яка пережила травматичну подію.

Під час обговорення в групах «Вторинна травматизація в діяльності молодіжних працівників і працівниць та як її попередити» можна запросити групи окремо подумати про те, де в їхній діяльності вони стикаються з кожним видом вторинної травматизації (травма свідка, травма слухача/слухачки, травма глядача/глядачки (медіатравма)) і як вони можуть попередити кожен з типів вторинної травматизації для себе особисто та для молодих людей, з якими працюють.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Сесію можна продовжити розробленням плану дій щодо попередження вторинної травматизації в роботі з молодими людьми.



Додаткова інформація

1. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. Доступ : <http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2017/06/Pletka-medyatravma.pdf>
2. Secondary Traumatic Stress Overview. Доступ : https://edn.ne.gov/cms/sites/default/files/u1/pdf/21TR3%20%20Hayek.Secondary%20Traumatic%20Stress%20Overview.Hayek_.pdf
3. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога». Доступ : <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>



Матеріал для розповсюдження

✦ **Вторинна травматизація**, або **вторинний травматичний стрес** (англ. Secondary Traumatic Stress) – феномен появи симптомів гострої стресової реакції та гострого стресового розладу в людини, яка безпосередньо не переживала травматичну подію. Ці симптоми в такому випадку є наслідком не реальних подій, а уявлень самої людини про подію.

Оскільки в досвіді людини травматичної події не було, а інформація про подію здебільшого неповна і фрагментарна, то психіка людини «домальовує» інформацію й відсутні логічні ланки у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. І тоді вже психіка реагує на «домальовану» подію як на справжню травматичну.

Процес «домальювання» відбувається так: коли ми спілкуємось одне з одним, чуємо слова, у нашій психіці автоматично виникають візуальні образи цих почутих слів.

Крім «домальювання», ще однією передумовою формування вторинної травматизації є емпатія.

✦ **Емпатія** (англ. empathy від (грец. patho) – співпереживання) – розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.

Виділяють три основні види емпатії:

- **Емоційна емпатія** – здатність переживати ті самі почуття та емоції, що й інша людина. Виникає ще в дитинстві: коли плаче одна дитина, починає плакати інша.
- **Когнітивна емпатія** – здатність поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти, як вона думає. Це інтелектуальний процес, який далекий від мимовільної реакції.
- **Емпатична турбота** – здатність, яка спонукає дбати про інших людей і надавати їм допомогу.

Коли людина слухає розповідь про травматичний досвід (досвід перебування у ситуації, що загрожувала життю) іншої людини, у психіці вже починає формуватися зображення, що психіка сприйме як загрозу. Надалі спрацьовують механізми емпатії – здатності ідентифікувати почуття іншої людини та ставити себе на її місце. Ми розуміємо, що людина відчувала в той чи той момент, наприклад, ми це робимо й під час перегляду фільмів або театральних вистав та читання книжок – ставимо себе на місце тих чи тих персонажів. У такий спосіб ми отримуємо додаткову частину інформації про почуття іншої людини, що, своєю чергою, може спричиняти вторинну травматизацію.

Варто зауважити:

якщо в реальній події завжди є початок і кінець, то внутрішнє «домальювання» події може бути, по-перше, набагато яскравішим, страшнішим, ніж процес проживання реальної події, а, по-друге, подія в реальності закінчилася, а в ілюзіях може тривати як завгодно довго, при цьому доповнюючись все новими подробицями, що руйнують психіку.

Типи вторинної травматизації:

- **травма свідка**, коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником/учасницею, залишається фізично не ушкодженою, має чіткі, але мозаїчні спогади про деталі й психіка лише додає фрагменти події, яких бракує для цілісного сприйняття. У людини, яка спостерігає за подією, виникають гострі стресові реакції та відчуття безпорадності, згодом може формуватися відчуття сорому за неможливість допомогти постраждалим або запобігти події;
- **травма слухача/слухачки**, коли людина не причетна до події, але близька до її учасників/учасниць і має змогу слухати від них подробиці та бачити їхні емоційні реакції. У такому випадку психіка людини «домальовує» деталі до отриманої інформації про подію, додаючи власні емоції в інтерпретацію події під час її переказування або згадування. Цей ефект добре демонструє дитяча гра «Зіпсований телефон», коли перші гравці/гравчині майже точно передають інформацію з незначними спотвореннями, а наступні змінюють її до невпізнання. Людина, схильна до такого типу вторинної травми, бере активну емоційну участь у діалозі, може безпосередньо реагувати на розповідь, пізнавальна (когнітивна) сфера в такому випадку лише допомагає «добудувати» логіку й цілісність сприйняття події;
- **травма глядача/глядачки (медіатравма)**, коли людина має в наявності лише вивірених відрізок події з готовими інтерпретаціями і психіка «домальовує» до «презентованого» в ЗМІ епізоду таку кількість інформації, яка докорінно змінює саму подію в уявленні людини. Сама назва вказує на основне джерело вторинного травмування – засоби масової інформації. Однак ця травма може стати результатом цілеспрямованого впливу на психіку людини не тільки ЗМІ, а й онлайн-нових технологій, рекламних агентств тощо.

Ознаками вторинної травматизації можуть бути³¹:

- втома або хвороба,
- цинізм,
- дратівливість,
- зниження продуктивності,
- почуття безнадії, гніву, відчаю, смутку,
- відчуття повторного переживання події,
- кошмари,
- занепокоєння,
- уникнення людей чи діяльності або постійний гнів і смуток.

31 Conrad, D., Secondary Trauma and Child Welfare Staff: Understanding its impact and Taking Steps to Protect Them.

Siegfried, C. B. (March 2008). Child Welfare Work and Secondary Traumatic Stress. Child Welfare Trauma Training Toolkit: Secondary Traumatic Stress. The National Child Traumatic Stress Network. Module 6, Activity 6 с.

BASIC Ph (частина 1)

“ ...Бо я вже втретє покидаю свою домівку. Спочатку у 2014 році, і двічі у 2022. І я не могла зрозуміти, чого саме я?! Ну типу... як?! Із позитивного... я вперше побувала за кордоном! Знайшла таке місце, як «Простір Ідей», дуже схоже на нашу «Вільну Хату» у Краматорську. Це мені дало можливості спілкуватися з людьми, побувати за кордоном на молодіжному обміні... це було круто. Я дуже багато знайомих знайшла. Дуже хотіла, і хочу, і працюю над цим... хочу зробити майстер-клас зі сценічної мови. Переважно для підлітків, щоб допомогти їм адаптуватися у цьому середовищі, щоб вони кудись ходили, чимось займалися, відволікалися від війни...»*

Маша, Краматорськ, Кременчук

* Історія з проєкту «Голоси молодих людей в Україні», що реалізується Донецьким молодіжним дебатним центром за підтримки Європейського молодіжного фонду Ради Європи у рамках європейської молодіжної кампанії «Демократія тут. Демократія зараз.» Проєкт реалізується у партнерстві з Молодіжним центром «Нові крила» (м. Нововолинськ), Громадським об'єднанням «Кременчуцький інформаційно-просвітницький центр «Європейський клуб» (м. Кременчук), Ніжинським молодіжним центром (м. Ніжин), Охтирським молодіжним центром (м. Охтирка), Донецьким обласним дитячо-молодіжним центром (м. Краматорськ).



Компетентності

- ✦ знання про копінгові стратегії й ресурсні канали, їх застосування в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ розуміння власних копінгових стратегій і ресурсних каналів та можливостей їх застосування в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ уміння визначати власні копінгові стратегії й ресурсні канали та застосовувати їх в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ аналіз впливу застосування копінгових стратегій і ресурсних каналів в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ оцінювання дієвості застосування копінгових стратегій і ресурсних каналів в умовах подій, що викликають стрес.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні.



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, папір А4.



Інструкції

Визначення індивідуального стилю поведінки під час перебування в несприятливих обставинах **15 хв.**

Підготуйте заздалегідь кімнату для заняття:

- 1) приберіть усе зайве з приміщення;
- 2) створіть у кімнаті умовні шість робочих зон;
- 3) у кожній умовній робочій зоні розмістіть зображення однієї з метафоричних картинок OMNIS³² або інших карток, подібних за сенсом.

Запросіть учасників та учасниць до кімнати. Попросіть їх пройтись кімнатою, оглянути метафоричні картки та обрати одне з шести зображень, розміщених у кімнаті, яке їм найбільше відгукується, та стати біля нього. Так утвориться шість груп (імовірно, групи будуть різними за кількістю учасників та учасниць).

Запитайте в учасників та учасниць, як вони розуміють картку, що обрали? Про що вона для них? Чому обрали саме її? Заохотьте кожного та кожна висловитись.

Представлення концепції BASIC Ph **20 хв.**

1. Розкажіть учасникам та учасницям, що ізраїльський психолог, травматерапевт Мулі Лахад (Mooli Lahad) тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він установив, що в кожній людині є власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою моделі BASIC Ph. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти кризам, зберігати власне психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів (ресурсних каналів), що становлять основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс). – 3 хв.
2. Роздайте кожній групі коротку інформацію про обраний ними ресурс (див. Матеріали для розповсюдження). Попросіть їх прочитати інформацію. – 4 хв.
3. Попросіть кожна групу презентувати іншим отриману інформацію та навести один – два приклади того, як може реалізовуватись той чи той ресурс. За потреби надайте додаткові роз'яснення. – 10 хв.
4. Поясніть, що в кожній людині можуть бути більш розвинені ті чи ті індивідуальні стилі поведінки під час перебування в несприятливих обставинах (зазвичай два – три). Попросіть учасників та учасниць подумати, чи відповідає та метафорична картка, яку вони першочергово інтуїтивно обрали, їхньому стилю. Якщо обране зображення не відповідає провідним каналам учасників та учасниць, запропонуйте їм змінити групу. – 3 хв.

32 Набір асоціативних метафоричних карток OMNIS, Макієнко Н. (Україна), Гершанов О. (Ізраїль), 2017.

Способи реалізації ресурсів BASIC Ph

 45 хв.

1. Запропонуйте кожній групі скласти та занотувати на ватмані перелік ідей і практик, як можуть поповнюватись їхні ресурси відповідно до BASIC Ph, наприклад, для «фізіології» це може бути: ранкова зарядка, відвідування спортзалу, походи в гори тощо. На виконання цього завдання – 10 хв.
2. Запропонуйте кожній групі презентувати їхні напрацювання. Інші групи можуть доповнити озвучені групою ідеї та практики. На презентацію кожної групи – до 5 хв. Загалом на цей етап – 30 хв.
3. Розмістіть у шістьох робочих зонах поруч: метафоричну картку, опис відповідного параметра та ватман з напрацюваннями групи щодо ідей і практик його реалізації.
4. Роздайте кожному учасникові й кожній учасниці по аркушу паперу. Запропонуйте їм знову оглянути кожен з ватманів та занотувати собі на аркуш ті ідеї та практики, які вони хотіли б додати в їхнє життя.

Рефлексія

 10 хв.

Попросіть учасників та учасниць поділитися враженнями. Можливі запитання:

1. Як ви почуваетесь?
2. Чи вдалось визначити ваші провідні ресурсні канали?
3. Для чого важливо знати власні ресурсні канали?
4. Чи вдається наразі поновлювати свій ресурс?
5. Які ідеї та практики ви хотіли би втілити?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ◆ Для проведення цієї вправи можна скористатись як запропонованими картками, так і будь-якими метафоричними картками, які відображають зміст ресурсних каналів моделі Basic Ph.

При проведенні сесії важливо, щоб учасники та учасниці чітко розуміли з яким «ресурсним каналом» вони працюють. Ймовірно, учасники та учасниці під час рефлексії будуть ділитись тим, щоб в них розвинутий не один «ресурсний канал». Поясніть, що це нормально і їх можна комбінувати.

При адаптації сесії дуже важливим є збереження етапу, коли учасники та учасниці занотують собі на аркуш ті ідеї та практики, які вони хотіли б додати в їхнє життя.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ після сесії можна перейти до сесії BASIC Ph (частина 2) або до будь-якого іншого блоку програми.



Додаткова інформація

Ізраїльський психолог, травматерапевт Mooli Lahad тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він установив, що в кожній людині є власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою моделі **BASIC Ph**. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати власне психічне здоров'я в будь-яких екстремальних ситуаціях.

Модель містить шість основних ресурсних каналів, що становлять основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс).

1. Belief (віра): філософія життя, вірування, моральні цінності, місія.

Цей ресурсний канал подолання стресу базується на вірі (наприклад, у Бога, людей, диво чи в самого/саму себе, у свою місію, у прикмети, знаки; талісмани, гороскопи тощо). Це система переконань, цінностей і смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. Affect (впливати, хвилювати, афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, гнів, страх, розмову з кимось про власні переживання. Цей ресурсний канал подолання стресу вимагає насамперед прояву різних почуттів. Проявити назовні почуття можна словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – у танці, малюнку, музиці, драмі. Можна записувати свої почуття в щоденник чи малювати їх.

3. Social support (соціальна підтримка): приналежність, родина, друзі, соціальна підтримка.

Цьому ресурсному каналу подолання стресу властиве прагнення до спілкування, перебування поруч з людиною. Здебільшого йдеться про сімейну підтримку, підтримку друзів чи однодумців. Психологічна та волонтерська підтримка також належить до цього ресурсного каналу. Тобто, важливе соціальне включення – прагнення бути серед людей, відчувати себе частиною системи, організації й т. ін. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, здатен/здатна на щось впливати.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Цей ресурсний канал подолання стресу базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися,

шукати розраду у світі гри та фантазії; практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. Cognition (пізнання, когніція): знання, логіка, реальність, думки, планування.

Ресурсний канал подолання стресу через актуалізацію ментальних здібностей, уміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх, установлювати пріоритетність. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, робота тіла.

Ресурсний канал подолання стресу, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей ресурсний канал пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болю та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також передбачає різноманітні фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо), тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо), споживання та приготування їжі.



Матеріал для розповсюдження

картки для груп



Belief (віра): філософія життя, вірування, моральні цінності, місія.

Цей ресурсний канал подолання стресу базується на вірі. Це система переконань, цінностей і смислів, потреба в самореалізації та самовираженні.



Affect (впливати, хвилювати, афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції. Цей ресурсний канал подолання стресу вимагає насамперед прояву різних почуттів та їх ідентифікацію.



Social support (соціальна підтримка): приналежність, родина, друзі, соціальна підтримка.

Цьому ресурсному каналу подолання стресу властиве прагнення до спілкування, перебування поруч з людиною.



Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Цей ресурсний канал подолання стресу базується на творчих здібностях. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору тощо.



Cognition (пізнання, когніція): знання, логіка, реальність, думки, планування.

Ресурсний канал подолання стресу через актуалізацію ментальних здібностей. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.



Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, робота тіла.

Ресурсний канал подолання стресу, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла.





Матеріал для розповсюдження

картки для груп



BASIC Ph (частина 2)

“...Спочатку була депресія, незрозуміння що робити далі, бо все втрачено, тобто все що я робив роками, воно залишилось у моїй громаді. Але через деякий час я знайшов в собі сили щоб продовжити свою діяльність музичну.

Що я відчуваю коли займаюся музикою..? Я відчуваю натхнення, я відчуваю що я можу допомагати людям у ці складні часи, як би там не було. Саме зараз я цим і займаюсь, я створюю те чого мені не вистачає - це саме культурний напрямок, тобто неформальна музична освіта, щоб люди могли отримувати знання у музичній сфері... Насправді мені вже дуже сильно допомогла одна молодіжна організація - вони надали мені приміщення, надали змогу заробити на новий інструмент, допомогли знайти людей з якими я можу займатись. Тобто громада вже дуже сильно допомагає...*

Данііл Яшнов, Краматорськ, Кременчук

* Історія з проєкту «Голоси молодих людей в Україні», що реалізується Донецьким молодіжним дебатним центром за підтримки Європейського молодіжного фонду Ради Європи у рамках європейської молодіжної кампанії «Демократія тут. Демократія зараз.» Проєкт реалізується у партнерстві з Молодіжним центром “Нові крила” (м. Нововолинськ), Громадським об’єднанням «Кременчуцький інформаційно-просвітницький центр «Європейський клуб» (м. Кременчук), Ніжинським молодіжним центром (м. Ніжин), Охтирським молодіжним центром (м. Охтирка), Донецьким обласним дитячо-молодіжним центром (м. Краматорськ).



Компетентності

- ✦ знання про копінгові стратегії й ресурсні канали та їх застосування в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ розуміння власних копінгових стратегій і ресурсних каналів та можливостей їх застосування в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ уміння визначати власні копінгові стратегії й ресурсні канали та застосовувати їх в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ аналіз впливу застосування копінгових стратегій і ресурсних каналів в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ оцінювання дієвості застосування копінгових стратегій і ресурсних каналів в умовах подій, що викликають стрес.



Передумови

- ✦ проведення сесії «BASIC Ph» (частина 1).



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ м'яч (маленький чи паперовий), фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, роздруковані матеріали для розповсюдження.



Інструкції



Самоаналіз



30 хв.

Нагадайте учасникам та учасницям модель BASIC Ph, яка ґрунтується на визнанні здатності особистості, зберігати власне психічне здоров'я в будь-яких екстремальних ситуаціях.

Попросіть учасників та учасниць індивідуально проаналізувати їхню професійну діяльність з огляду на можливості, які вони створюють для молодих людей за шістьма параметрами (ресурсними каналами) моделі BASIC Ph, відповідаючи на запитання:

- За шкалою від 1 до 10, де 10 – найбільший бал, наскільки я особисто створюю можливості, щоб молода людина могла використати цей канал для подолання наслідків впливу травматичних подій?
- Що я особисто роблю, щоб молода людина могла використати цей канал для подолання наслідків впливу травматичних подій? Наведіть приклади.

Для індивідуальної роботи протягом 15 хвилин запропонуйте форму самооцінки у вигляді павутиння (матеріал для розповсюдження).

Після індивідуальної роботи об'єднайте учасників та учасниць у пари та попросіть їх поділитись результатами самооцінювання протягом 15 хвилин.



Аналіз роботи молодіжного центру чи організації



30 хв.

Після роботи в парах попросіть учасників та учасниць проаналізувати індивідуально протягом 10 хвилин роботу їхнього молодіжного центру чи організації, використовуючи ті самі форми для самооцінювання з іншим кольором маркера чи ручки.

- За шкалою від 1 до 10, де 10 – найбільший бал, наскільки молодіжний центр чи організація створює можливості, щоб молода людина могла використати цей канал для подолання наслідків впливу травматичних подій?
- Що молодіжний центр чи організація робить, щоб молода людина могла використати цей канал для подолання наслідків впливу травматичних подій? Наведіть приклади.

Після індивідуальної роботи об'єднайте пари учасників та учасниць у четвірки й попросіть їх поділитись результатами самооцінювання протягом 20 хвилин.

Після презентацій перейдіть до обговорення в колі:

- Що дізнались нового про вашу діяльність?
- Що дізнались нового про діяльність інших учасників та учасниць?
- Що було легше аналізувати – власну діяльність чи організацій загалом?
- Який канал набрав найбільшу кількість балів? Чому, на вашу думку, так сталося?
- Який канал набрав найменшу кількість балів? Чому, на вашу думку, так сталося?

Подальші дії

 30 хв.

Попросіть учасників та учасниць індивідуально протягом 10 – 15 хвилин визначити:

- ТОП-5 подальших власних дій, які потрібно зробити, аби молода людина могла використати якнайбільше каналів для подолання наслідків впливу травматичних подій;
- ТОП-5 подальших дій молодіжного центру чи організації, які потрібно зробити, аби молода людина могла використати якнайбільше каналів для подолання наслідків впливу травматичних подій.

Після індивідуальної роботи попросіть учасників та учасниць сформувати групи з трьох осіб, з якими вони найменше спілкувались. У групах запропонуйте учасникам та учасницям поділитись напрацьованими списками подальших дій протягом 15 хвилин.



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Зверніть увагу, що учасникам та учасницям необхідно мати матеріали для розповсюдження про канали з першої частини сесії Basic Ph, щоб звертатись до них за потребою.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії можна перейти до будь-якого іншого блоку програми.

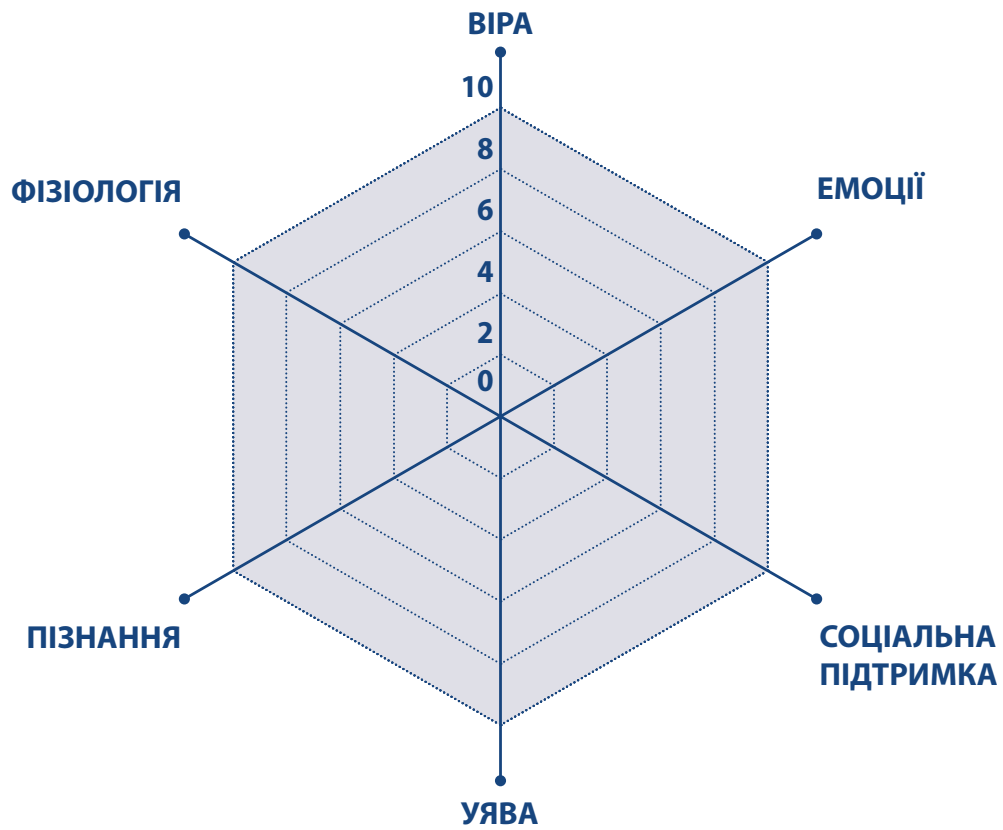


Додаткова інформація

1. Основи роботи з травмою. Доступ : <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
2. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога». Доступ : <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>



Матеріал для розповсюдження



Принцип «не нашкодь» у роботі молодіжного працівника / молодіжної працівниці



Компетентності

- ✦ знання про принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій;
- ✦ розуміння необхідності дотримуватися принципу «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій;
- ✦ дотримання принципу «не нашкодь» у роботі з людьми, які мають травматичний досвід, зокрема управління ризиками висвітлення/поширення тематики травматичних подій у роботі молодіжного працівника / молодіжної працівниці;
- ✦ аналіз власної діяльності щодо дотримання принципу «не нашкодь» у роботі з людиною, яка має травматичний досвід;
- ✦ оцінювання власної діяльності щодо відповідності принципу «не нашкодь» у роботі з людиною, яка має травматичний досвід.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ роздрукований набір аспектів принципу «не нашкодь» на кожен групу, фліпчартний папір, маркери, фліпчарт, підготовлений ватман з пірамідою потреб, підготовлені ватмани з назвами потреб та запитаннями для обговорення.



Інструкції



Ранжування основних аспектів принципу «не нашкодь»



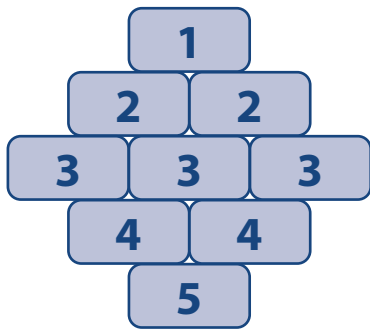
45 хв.

Поясніть учасникам та учасницям, що ви поговорите з ними про те, що передбачає принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій.

Поясніть, що зараз у малих групах вони ознайомляться з аспектами принципу «не нашкодь» і їхнім завданням у групі буде ранжувати ці аспекти за принципом діаманта відповідно до того, який з аспектів є найважливішим зараз для їхньої діяльності та діяльності їхньої організації.

Об'єднайте учасників та учасниць у групи по п'ятеро. Для цього попросіть кожному та кожного покласти в центр кола будь-який предмет, який належить їм (ручку, нотатник, бейдж тощо). Розкладіть ці предмети порівну на п'ять купок. Запросіть учасників та учасниць підійти до тієї купки, де лежить їхній предмет, і привітатись з тими, хто буде з ними разом працювати.

Кожна група отримує роздруковані аспекти принципу «не нашкодь», один аспект на одному невеликому аркуші. Завдання для кожної групи – обговорити аспекти та розмістити за таким порядком: 1 – найважливіший/ найактуальніший аспект для діяльності їхньої організації, 2 – важливий, 3 – середньої важливості, 4 – допоміжний, 5 – найменш важливий. Час на роботу в групах – 20 хв.



Аспекти принципу «не нашкодь» для ранжування:

1. Розуміння контексту, у якому ми працюємо, включаючи політичну динаміку, інституції, ставлення, цінності, соціальні норми, яких дотримуються спільноти, доступні послуги в громаді.
2. Визначення потреб молодих людей.
3. Розуміння розділювальних та об'єднавчих факторів, що є в контексті, у якому ми реалізуємо діяльність. Розділювальні фактори – це ті, які викликають напругу в суспільстві. Об'єднавчі фактори – це ті, які об'єднують людей і/або зменшують напругу. До обох належать структури, інституції, ставлення та дії, цінності та інтереси, символи тощо.
4. Зменшення впливу факторів, які розділяють суспільство, та посилення факторів, які його об'єднують.
5. Урахування того, що дії та поведінка мають наслідки, які впливають на нашу діяльність і на те, як ми поведимось, реалізуючи нашу діяльність, цінності та етичні принципи, які ми використовуємо, мають наслідки (покращення або погіршення ситуації).
6. Розуміння деталей діяльності: що, чому, хто, ким, коли, де і як.
7. Розуміння варіантів для зміни діяльності, щоб усунути негативні наслідки або посилити позитивні зміни.
8. Вибудовування стосунків з молодими людьми, які базуються на повазі, недискримінації, довірі, конфіденційності та приватності, благополуччі молодих людей.
9. Створення безпечного простору для участі молодих людей.

Презентація та обговорення в загальному колі – 15 хв., три хвилини для кожної групи.

Запросіть учасників та учасниць презентувати результати – їхні створені «діаманти» – та пояснити їхній вибір.

Запитання для обговорення:

- Що ви дізнались про принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій?
- У якій ситуації той аспект принципу «не нашкодь», що ви його обрали як найменш важливий, може стати найважливішим у вашій діяльності?

- Чи важливо враховувати всі аспекти в роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій? Чому?
- Чи принцип «не нашкодь» стосується тільки роботи з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій?

Після обговорення поясніть учасникам та учасницям, що принцип «не нашкодь» означає не наражати молодих людей на додаткові ризики через наші дії, діяти в найкращих інтересах молодих людей, уникати впливу на них фізичної, психологічної чи емоційної шкоди або травми. У центрі нашої діяльності мають бути молоді люди, їхнє благополуччя та вибудовування якісних стосунків з ними, які базуються на³³:

- повазі,
- недискримінації,
- довірі,
- конфіденційності та приватності,
- благополуччі молодих людей.

Щоб запобігти негативним впливам і попередити їх, ми маємо створити **безпечний простір** для участі молодих людей.

Попросіть учасників та учасниць подумати й відповісти на запитання в загальному колі:

- Що для вас є безпечним простором? (зафіксуйте відповіді на фліпчарті).

Поясніть, що безпечний простір для молодих людей передбачає:

- простір, де молоді люди можуть збиратися разом, займатися діяльністю, пов'язаною з їхніми різноманітними потребами та інтересами, брати участь у процесах прийняття рішень та вільно висловлюватися;
- простір, який забезпечує людську гідність і безпеку молодих людей (фізичну, психологічну, емоційну), сприяє розвитку їхніх здібностей, які слугують їхньому загальному благополуччю;
- простір, який задовольняє потреби різноманітної молоді, особливо вразливої до маргіналізації або насильства.



Робота в групах над визначенням необхідних дій для забезпечення потреб молодих людей з урахуванням принципу «не нашкодь»



45 хв.

Заздалегідь підготуйте на ватмані піраміду потреб Маслоу. Коротко презентуйте учасникам та учасницям різні потреби, які на ній зазначені.

Підготуйте заздалегідь п'ять столів і розмістіть на них фліпчарти з написаними потребами:

СТІЛ 1: Фізіологічні потреби (повітря, вода, їжа, дах над головою, сон, одяг, потреба в репродукції).

СТІЛ 2: Потреба в безпеці (особиста безпека, здоров'я, майно, ресурси, робота).

33 https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47262613/06_SCRIB.pdf/41cea176-d7fa-3167-a716-11af717b1559

СТІЛ 3: Соціальні потреби (дружба, сім'я, інтимність, відчуття приналежності).

СТІЛ 4: Повага (самоповага, упевненість, досягнення).

СТІЛ 5: Самовираження (творчість, моральність, вирішення проблем).

Об'єднайте учасників та учасниць у п'ять груп, попросивши їх порадити від одного до п'яти та об'єднатись у групи відповідно до числа, яке вони назвали.

Завдання для роботи в групах:

Обговорити, як діяльність моєї організації відповідає чи може відповідати на кожну з потреб молодих людей, ураховуючи принцип «не нашкодь»?

Під час обговорення попросіть учасників та учасниць зважати на такі аспекти:

- місця проведення заходів,
- зміст діяльності організації,
- розповсюдження інформації про діяльність та результати діяльності організації,
- поведінка персоналу організації.

Поясніть учасникам та учасницям, що в них буде п'ять хвилин, щоб обговорити одну потребу, після чого вони змінять стіл за годинниковою стрілкою.

Після того, як усі групи відвідають усі столи, запросіть кожну групу презентувати загальні нотатки та результати обговорення останнього стола, який вони відвідали.

Запитання для обговорення (15 хв.):

1. Над якою з потреб було найскладніше думати?
2. Які умови, на вашу думку, сприяють створенню відчуття безпеки? (зафіксуйте відповіді на фліпчарті).

Можливі відповіді:

- кожен/кожна відчуває себе прийнятим і включеним;
 - до всіх ставляться з повагою і без засуджень;
 - кожен/кожна може відчувати себе однаково цінним;
 - кожен/кожна може бути собою;
 - кожен/кожна захищені від фізичних, сексуальних та емоційних переслідувань і насильства;
 - кожен/кожна має простір для висловлення власних потреб;
 - кожен/кожна може отримати нові знання та навички;
 - кожен/кожна не боїться зробити помилку
3. Що цінного та корисного ви дізнались для вашої роботи з молодими людьми, щоб ваша діяльність відповідала їхнім потребам, ураховуючи принцип «не нашкодь»?
 4. Що можна зробити, щоб практика врахування потреб молодих людей у вашій діяльності була сталою?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Сесію можна розпочати з визначення принципу «не нашкодь» та продовжити обговорення з групою, запитавши, що з уже розглянутого під час тренінгу відповідає принципу «не нашкодь» у роботі з молодими людьми.

Під час роботи в групах над визначенням необхідних дій для забезпечення потреб молодих людей з урахуванням принципу «не нашкодь» запропонувати комусь бути хранителем/хранителькою столу та фіксувати ідеї груп. У кінці вправи підсумувати результати обговорення свого столу.

Під час обговорення групової роботи важливо фокусуватися як на матеріальних (фізичний простір), так і на нематеріальних умовах (психологічні, соціальні), які сприяють створенню безпечного простору.

Якщо ви бачите, що у вас не вистачає часу на те, щоб усі групи пройшли всі столи, можна зберегти вказаний час на обговорення на перший раунд і скоротити час на наступні раунди.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після цієї теми можна переходити до обговорення різних практик молодіжної роботи, інформованої про травму, або до обговорення форм і методів з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій, планування подальшої діяльності.



Додаткова інформація

1. From Principle to Practice: A User's Guide to Do No Harm. Доступ : <http://www.principletopractice.org/from-principle-to-practice/the-project/>
2. Incorporating the principle of "Do No Harm": How to take action without causing harm. Reflections on a review of Humanity & Inclusion's practices. Доступ : https://www.alnap.org/system/files/content/resource/files/main/donoharm_pe07_synthesis.pdf
3. Принцип «Не нашкодь». Conflict-Sensitive Programming. Доступ : <https://www.donoharm.info/desktop/content/conflict/concept.php>
4. Інформація про безпечні простори відповідно до Знаку якості Ради Європи для молодіжних центрів. «ЗНАК ЯКОСТІ РАДИ ЄВРОПИ ДЛЯ МОЛОДІЖНИХ ЦЕНТРІВ. Управління якістю в молодіжних центрах. Доступ : <https://rm.coe.int/youthcentre-ukr-quality-management/1680a0c66b>
5. Знак якості Ради Європи для молодіжних центрів. Роль, цінність і вплив молодіжних центрів. Доступ : rm.coe.int/youthcentre-ukr-role-value-impact/1680a0c66c (с. 10 – 11).
6. Поради для створення безпечного простору. 10 Tips For Creating A Safe Space. Доступ : <https://www.iofc.ch/stories/10-tips-creating-safe-space>
7. Визначення безпечного простору для молодих людей. International Youth Day 2018. Доступ : www.un.org/development/desa/youth/international-youth-day-2018.html



Матеріал для розповсюдження

✦ АСПЕКТИ ПРИНЦИПУ «НЕ НАШКОДЬ» ДЛЯ РАНЖУВАННЯ



Розуміння контексту, у якому ми працюємо, включно з політичною динамікою, інституціями, ставленнями, цінностями, соціальними нормами, яких дотримуються спільноти, доступними послугами в громаді.



Визначення потреб молодих людей.



Розуміння розділювальних та об'єднавчих факторів, що є в контексті, у якому ми реалізуємо діяльність. Розділювальні фактори – це ті, які викликають напругу в суспільстві. Об'єднавчі фактори – це ті, які об'єднують людей і/або зменшують напругу. До обох належать структури, інституції, ставлення та дії, цінності та інтереси, символи тощо.



Зменшення впливу факторів, які розділяють суспільство, та посилення факторів, які його об'єднують.



Урахування того, що дії та поведінка мають наслідки, які впливають на нашу діяльність і на те, як ми поводитимось, реалізуючи нашу діяльність, цінності та етичні принципи, які ми використовуємо, мають наслідки (покращення або погіршення ситуації).



Розуміння деталей діяльності: що, чому, хто, ким, коли, де і як.



Розуміння варіантів для зміни діяльності, щоб усунути негативні наслідки або посилити позитивні зміни.



Вибудовування стосунків з молодими людьми, які базуються на повазі, недискримінації, довірі, конфіденційності та приватності, благополуччі молодих людей.



Створення безпечного простору для участі молодих людей.





Матеріал для розповсюдження

✦ ПІРАМІДА ПОТРЕБ АБРАХАМА МАСЛОУ



Іноземні практики молодіжної роботи



Компетентності

- ✦ знання про молодіжну роботу, інформовану про травму;
- ✦ розуміння ролі молодіжної роботи в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ застосування знань про травму в молодіжній роботі;
- ✦ аналіз молодіжної роботи з огляду на знання про травму.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ опис практик для кожної групи, стикери двох кольорів, фліпчартний папір, ручки, маркери.



Інструкції



Руханка «Сонце світить на тих, хто...»

🕒 10 хв.

1. Попросіть учасників та учасниць сісти в коло. Один учасник / одна учасниця стає посередині й каже щось про себе. Якщо це підходить й іншим, вони мають знайти для себе нове місце (наприклад, «Мені подобається ванільне морозиво або плом-бір» – і всі, кому це теж подобається, шукають собі нове місце), а той/та, хто був/була посередині, займає чиєсь порожнє місце. Таким чином, хтось все одно залишиться без стільця. Він/вона й продовжить.

Можлива додаткова умова – не можна сідати на місце сусіда/сусідки.



Дослідження міжнародних практик молодіжної роботи

🕒 80 хв.

1. Поясніть учасникам та учасницям, що під час цієї сесії вони будуть досліджувати різні практики міжнародної молодіжної роботи, інформованої про травму.
2. Об'єднайте учасників та учасниць у чотири групи. Роздайте кожній групі опис практик (кейсів) та запитання для обговорення.
3. Робота в групах з кейсами. – 30 хв.

Запитання для обговорення кейсів у групах:

- Які зі згаданих в описі методи та підходи ви використовували для роботи з молодими людьми?
 - Як ця практика сприяла розвитку та благополуччю молодих людей?
4. Презентація практик і результатів обговорення – 30 хвилин. Поясніть учасникам та учасницям, що вони мають утворити нові чотири групи, у яких має бути хоча б по одному представнику / одній представниці з кожної попередньої групи, у яких вони вивчали практики з інших країн. У нових групах вони мають презентувати практику, про яку дізнались, та результати обговорення. Після презентації практик групи мають також обговорити запитання:
- Що цінного для своєї роботи з молодими людьми я дізнався/дізналась з цих практик?
 - Як можна використати цей досвід у моїй роботі?
 - Що мені для цього потрібно на особистому рівні та на рівні організації?

Відповіді на останнє запитання попросіть зафіксувати на стикерах різного кольору:

потреби на особистому рівні – зелений,

потреби на рівні організації – жовтий.

Презентація обговорень у спільному колі – 20 хвилин. Попросіть кожну групу підсумувати, про що вони говорили в групі.



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Після того, як учасники та учасниці визначають, що їм потрібно на особистому рівні та на рівні організації, можна запросити їх у трійки та поговорити про те, як вони можуть цього досягти на особистому рівні та на рівні організації.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після цієї сесії можна перейти до сесії з мапування можливостей отримання психологічної допомоги в громаді або до планування подальших дій.



Додаткова інформація

1. Ankommen_Weiterkommen: враження та роздуми про роботу з молодими шукачами притулку в Карлсруе (Німеччина). Доступ : https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/128053477/YKB-24_Chapter_3_UKR.pdf/281c5b08-44f7-d0a9-f883-eb7e8ec2e62c



Матеріал для розповсюдження

✦ КЕЙС 1.

ANKOMMEN_WEITERKOMMEN: враження та роздуми про роботу з молодими шукачами притулку в Карлсруе (Німеччина)³⁴

Авторство: Йоганна Айкен (Johanna Eicken)

КОНТЕКСТ

У 2014 році до Німеччини прибула безпрецедентна кількість шукачів/шукачок притулку. Вік багатьох із них був меншим, ніж 18 років, і дехто подорожував без супроводу дорослих. У багатьох із них досвід негараздів і труднощів накопичувався місяцями й роками, що робить неминучою загальну підтримку, а також підтримку для подолання фізичних і психологічних ран. Така підтримка особливо актуальна для дітей, які подорожують без супроводу. Фактично в усіх федеральних землях Німеччини неповнолітні без супроводу, які шукають притулку, отримують різні види підтримки через систему Молодіжної підтримки (Jugendhilfe). Попри те, що обов'язкова підтримка забезпечує мінімальний захист цих молодих людей, у підтримці їх у разі скрутних життєвих обставин є прогалини. В усій Німеччині діють організації та асоціації, які контролюють і стимулюють удосконалення послуг та заповнення прогалин у підтримці неповнолітніх шукачів/шукачок притулку без супроводу. Мета мого тексту – поміркувати й навести приклади з моєї роботи з молодими шукачами/шукачками притулку в межах проєкту Ankommen_Weiterkommen у Карлсруе (Німеччина). Я наводжу загальний контекст, у якому виконують проєкт, команду проєкту, методи й заходи в його межах. Далі я зачіпаю низку тем і прикладів, спираючись на власні роздуми про роботу з цими молодими людьми.

Проєкт Ankommen_Weiterkommen

Проєкт Ankommen_Weiterkommen (у перекладі з німецької Прибуття_Прогрес) став відповіддю на потреби, що виникли в контексті практичної роботи з неповнолітніми шукачами/шукачками притулку без супроводу в шкільному центрі Parzival та в організації молодіжної підтримки Parzival (Parzival Jugendhilfe) у Карлсруе (земля Баден-Вюртемберг). Окрім кількох дитячих садків і шкіл, у центрі також є кризовий осередок, що забезпечує потреби дітей, які страждають від стресу через пережиті негаразди. У шкільному центрі Parzival, який насамперед зосереджується на відновленні та сприянні процесам самоцілення, звернули увагу, що рівень психологічного стресу був особливо високим серед неповнолітніх шукачів/шукачок притулку без супроводу. Було загальне відчуття, що такі рівні стресу негативно впливають на успішність у школі, соціальні навички та особистісний розвиток. Члени/членкині організації молодіжної підтримки Parzival (Parzival Jugendhilfe) також помітили, що в притулках для молоді існують значні прогалини у сферах навчання й досвіду, пов'язаних з віком, професійними й соціальними навичками та самоаналізом. Відповідно, було створено проєкт

34 [Between insecurity and hope. Reflections on youth work with young refugees, Council of Europe publishing, Chapter 3.](#)

Ankommen_Weiterkommen, покликаний задовольнити ці потреби й заповнити прогалини в підтримці, яку надають працівники/працівниці школи та соціальні працівники/працівниці.

Команда, методи й заходи

Проект Ankommen_Weiterkommen зосереджується на пов'язаних з віком індивідуальних завданнях розвитку самоаналізу, соціальних навичок і професійної орієнтації. Я входила до команди, що складалася з чотирьох фахівців і фахівчинь. Ми – багатодисциплінарна команда, члени й членкині якої мають знання та навички, зокрема, у сферах сільськогосподарського дизайну, надання притулку та міграції, проведення освітніх заходів на свіжому повітрі, професійної орієнтації, виконавського мистецтва, посередництва, образотворчого мистецтва й музики. Команда працює приблизно з 50 – 80 неповнолітніми шукачами та шукачками притулку без супроводу. Майже всі вони – молоді люди віком від 16 до 20 років. Основними терапевтичними й освітніми методами, на основі яких деякі члени/членкині команди отримали уявлення про життєву ситуацію новоприбулих дітей і молодих біженців/біженок, було обрано індивідуальні консультації на додаток до занять на свіжому повітрі, театральної та художньої самодіяльності. На практиці йдеться про надання індивідуальної підтримки в складних ситуаціях, наприклад, у зв'язку з процесом надання притулку, професійною орієнтацією, новими або тяжкими життєвими обставинами. Проведення екскурсій і заходів на свіжому повітрі має на меті сприяти відпочинку, спілкуванню та розвагам. До цих заходів належать заняття спортом, мистецтвом, ігри, а також спілкування з німецькою молоддю та проведення коротких екскурсій до Карлсруе й інших міст з метою ознайомлення з різними соціальними умовами. Нарешті, ми використовуємо групові заняття в школі, власне шкільні уроки в приміщенні шкільного центру Parzival, а також семінари в притулках для молоді, наприклад, щоб сприяти розвитку громадянської орієнтації, роздумам про мир і конфлікти, а також можливості ознайомитися з індивідуальними засобами художнього самовираження. Виступи за результатами навчання музики й театального мистецтва додають ще один простір для самопізнання й соціального навчання. Наведемо кілька практичних прикладів. У межах літньої екскурсії одним із видів діяльності для молодих чоловіків було веслування на каное. Контроль тіла та координація, особистісні навички й командна робота – це лише деякі з компетентностей, обов'язкових для безпечного керування каное. Така діяльність також дає змогу відчувати власну ефективність, розслабитися й весело провести час. Ще однією важливою освітньою практикою є театр. Юнаків навчали театральним методам; вони писали та ставили на сцені власні п'єси. Під час цієї діяльності вони отримали змогу спробувати й розвинути вміння свідомо використовувати пантоміму, мову тіла й голос. Вони могли обмірковувати їхні переваги і страхи під час ігрової взаємодії та сценічного виконання, випробувати себе та своїх однолітків у незнайомих ситуаціях і ролях. І, звісно, вони мали змогу пройти складний творчий процес (і створити продукт) та отримати за це визнання.

✦ КЕЙС 2.

Програма психічного здоров'я та благополуччя: молодіжний проєкт Копенгаген (Великобританія)³⁵

Контекст:

Молодіжний проєкт Копенгаген (Copenhagen Youth Project) – це неурядова молодіжна організація, місія якої залучати та інформувати дітей і молодих людей, надавати їм вибір, що підтримує їхнє індивідуальне навчання й особистий розвиток.

МПК створює безпечний, турботливий простір, який належить молодим людям, для молодих людей з меншими можливостями, де вони можуть навчатися, розвиватися й будувати світле майбутнє.

Більшість бенефіціарів/бенефіціарок Молодіжного проєкту Копенгаген походять з округу Каледонія та Барнсбері, м. Лондон. Ця територія містить шість осередків бідності, які входять до 20% найбільш знедолених територій у країні. Зараз вони працюють із приблизно 170 молодими людьми, серед яких виділяють три групи:

- Діти та молоді люди, які займаються злочинною діяльністю, та молоді люди з анти-соціальною поведінкою, більшість із яких не навчаються й не працюють (NEET – від англ. not engaged in education, employment or training). Ця група становить приблизно 30% клієнтів і клієнток.
- Діти та молоді люди, які навчаються, працюють або не навчаються, не працюють, але не впевнені у своєму майбутньому. Ця група становить приблизно 40% клієнтів та клієнток і є найбільшою групою, з якою працює організація.
- Діти та молоді люди, мотивовані високими прагненнями, ентузіазмом і бажанням розвиватись через навчання та роботу. Ця група становить приблизно 30% клієнтів і клієнток.

Проєкт «Програма психічного здоров'я та благополуччя»

Програма психічного здоров'я та благополуччя спрямована на підтримку вразливих дітей і молодих людей у розвитку позитивного психічного здоров'я та благополуччя в той час, коли це найбільше потрібно.

Команда, методи й заходи

У 2020 році організація започаткувала підхід до своєї роботи з молодими людьми з урахуванням інформації про травми, щоб покращити доступ молодих людей до послуг емоційного, психічного здоров'я та благополуччя. Молодіжні працівники та працівниці організації пройшли поглиблене навчання з питань практики, інформованої про травму (Trauma Informed Practice) від Служби психічного здоров'я дітей і підлітків (CAMHS). Було опитано широке коло молодих людей, які відвідують Молодіжний проєкт Копенгаген, щоб на практиці побачити, як організація задовольняє (або не задовольняє) їхні емоційні потреби та потреби в благополуччі. Було здійснено оцінювання потреб молодих людей з урахуванням підходу молодіжної роботи, інформованої про травму, та проаналізовано різні способи впровадження підходу в діяльності організації.

35 <http://www.cyproject.org/mental-health-wellbeing-programme>

За результатами аналізу було розроблено план дій з урахуванням підходу, інформованого про травму, задля покращення обізнаності й досвіду молодих людей з благополуччя та пошуку підтримки.

У межах програми молодіжні працівники та працівниці підтримують молодих людей, пропонуючи консультації в кризових ситуаціях, створюючи безпечне середовище та навчаючи методів управління стресом і регулювання емоцій. Майстер-класи з вивчення самовираження, ідентичності та пошуку власних захоплень і прагнень у житті, а також творчості допомагають розвинути в дітей і молодих людей почуття власної гідності.

З розмов з молодими людьми й рефлексивних практичних сесій з молодіжними працівниками та працівницями стало зрозуміло, що багато молодих людей шукають підтримки сам на сам. Тому робота сам на сам з молодими людьми також становить значну частину діяльності молодіжного працівника та молодіжної працівниці. Робота сам на сам передбачає індивідуальні зустрічі молодої людини та молодіжного працівника / молодіжної працівниці для обговорення тих питань, які турбують молоду людину, розроблення та обговорення особистого плану розвитку.

✦ КЕЙС 3.

Молодіжна програма Dinami (Греція) - безпечний простір для молодих людей³⁶

Контекст:

Ініціатива Амна³⁷ (Amna) розпочала свою діяльність як Ініціатива щодо травми біженців/біженок (Refugee Trauma Initiative). Діяльність організації розпочалась у 2016 році в наметі на кордоні Греції та Північної Македонії і зараз розвивається по всьому світу. Організація надає послуги, які пом'якшують вплив травми та токсичного стресу.

У проєктах часто не звертають увагу на підтримку, яка потрібна підліткам і молодим людям задля їхньої спрямованості в майбутнє, нехтують цими ключовими етапами розвитку, що може спричинити негативні наслідки для фізичного та психологічного благополуччя молоді, а також її інтеграції в суспільство. Окрім належного житла, харчування та медичного обслуговування, молоді люди, як і всі інші, потребують відчуття безпеки та причетності, проте для молоді, яка переживає переміщення й конфлікт, ці основні елементи здорового розвитку порушені. Таким чином, підтримка підлітків і молодих людей на цьому етапі може допомогти запобігти впливу наслідків негативного досвіду, який пережили молоді люди, на все їхнє життя.

У межах молодіжної програми організація працює з молодими біженцями/біженками та місцевою молоддю.

Проєкт

Dinami (у перекладі з грецької означає «влада, сила») зосереджується на розширенні можливостей та інтеграції молодих людей, надаючи безоплатне навчання й підтримку для молодих біженців/біженок та молодих людей з громади, що приймає, віком 14 – 25 років, які проживають у Салоніках і прилеглих таборах для біженців/біженок. Dinami (Динамі) поєднує досвід Амна (Амна) у забезпеченні благополуччя й підтримки психічного здоров'я з навчанням під керівництвом професіоналів/професіоналок творчих, технічних і життєвих навичок, адаптованих до потреб молодих переселенців/переселенок. Намір полягає в тому, щоб забезпечити простір колективного зцілення, де може відбутися відновлення після травми й відродитися відчуття надії та майбутнього. Усі проєкти Dinami (Динамі) покликані поєднати психосоціальну допомогу (зцілення на психологічному, фізіологічному і духовному рівнях), розбудову спільноти та розвиток знань і навичок. Проєкти зосереджені на наданні можливостей і тренінгів для спільнот, щоб дати їм змогу спільно створювати власні проєкти та досягати власних цілей.

Оскільки в програми «Динамі» немає окремого приміщення для проведення заходів, організація зазвичай співпрацює з іншими організаціями, у яких орендує їхні приміщення для різноманітних заходів. Крім того, оскільки одним із завдань є налагодження зв'язків біженців/біженок з містом і місцевою громадою, більшість заходів відбувається по всьому місту Салоніки: у музеях, порту, мистецьких виставкових залах, кафе, біля історичних пам'яток тощо. Заходи також організовують у таборах, де проживають біженці/біженки, та на території навколо них.

36 <https://amna.org/dinami/>

37 <https://amna.org/about-us/>

Команда, методи й заходи

Програмою повністю керують молоді люди: вони обирають сфери інтересів і здобувають знання та навички через проєктне навчання. У складі організаційної команди "Dinami" двоє молодих людей: з в місцевої громади та з числа переміщеної громади. Паралельно команда організації надає спеціалізовані тренінги з основних життєвих навичок, а також пропонує психосоціальну підтримку, зосереджену на зміцненні впевненості та розвитку мереж підтримки.

У межах проєкту здебільшого впроваджуємо заходи з психосоціальної підтримки та проєктного навчання. Психологічна підтримка сприяє зміцненню захисних чинників людини, зокрема її здатності визначати небезпечні та ризиковані ситуації. Це може сприяти фізичному, емоційному та соціальному розвитку молоді, а також допомогти відновити стосунки між молодими людьми. Нарешті, психологічна підтримка може підтримати молодих людей у відчутті контролю над власним життям, причетності та допомогти створити стосунки з членами/членкинями родини, друзями/подругами та членами/членкинями громади.

Проєкти Dinami побудовані навколо філософії проєктного навчання. Команда психологічної підтримки об'єднується з креативним професіоналом / креативною професіоналкою, щоб спільно керувати проєктом, завдяки якому учасники та учасниці здобувають новий досвід, навички й можливості для співпраці, водночас розважаючись. Керівний принцип проєктного навчання полягає в тому, що люди краще навчаються через досвід та вирішуючи проблеми реального світу. Проєктне навчання дає учасникам/учасницям вибір і відповідальність. Вони допомагають поєднати учасників та учасниць з їхніми особистими прагненнями, пристрастями, навичками й ресурсами. Це може допомогти їм відчути відновлений зв'язок із почуттям приналежності, відданості, впевненості, віри в себе та самоповаги. Розрізняють проєкти, що базуються на більш технічних навичках (наприклад, проєкти виготовлення ювелірних виробів, проєкти пошиття одягу, проєкти робототехніки тощо); проєкти, засновані на творчих навичках (музичні, танцювальні проєкти, проєкти з фотографії, комедійні лабораторії тощо) та довготривалі проєкти (наприклад, «Футбол для всіх», проєкти мовного тандему тощо).

У межах проєкту реалізують такі ініціативи:

Навчання молодіжних фасилітаторів/фасилітаторок Дінамі: тренінг, що розпочався в січні для біженців/біженок віком 21 – 30 років, які бажають стати молодіжними фасилітаторами/фасилітаторками. Цей тренінг передбачає теоретичну та практичну підготовку для розвитку навичок фасилітації учасників/учасниць, щоб вони самі могли керувати безпечними просторами з психосоціальною діяльністю в місті.

Шкільний клуб Дінамі: проєкт, який розпочався як пілотний цього року в міжкультурній школі в Салоніках, у його межах раз на тиждень організують психосоціальну підтримку для учнів/учениць у класах, у яких навчаються біженці/біженки, з метою зменшення вибування зі школи та сприяння кращому включенню учнів/учениць у класі.

Клуб дівчат Дінамі: постійний проєкт (тільки для молодих жінок), у межах якого ми зустрічаємося в різних районах міста (раз на тиждень) і проводимо психосоціальні заходи, розваги, а також дискусії на різні теми, які хвилюють молодих жінок.

Dinami Friends (Друзі Дінамі): постійний проєкт, у межах якого ми збираємося в різних частинах міста (раз на тиждень) і проводимо психосоціальні заходи, розваги, а також дискусії на різні теми, які хвилюють молодь.

Football for All (Футбол для всіх): щомісяця ми проводимо футбольну акцію «Футбол для всіх». Мета «Футболу для всіх» полягає в тому, щоб учасники та учасниці з усіх куточків Салоніків побули разом протягом трьох годин, познайомилися, пограли у футбол, розважилися та створили спільноту.

У 2020 році організація ретельно проаналізувала та оцінила програму Dinami, щоб переконатися, що вона відповідає потребам молодих людей. Було визначено, що від програми люди очікують такого:

- відпочинок та відволікання від буденного життя в безпечному місці;
- досвід роботи, розвиток навичок та підтримка в забезпеченні працевлаштування;
- робота з почуттями та травматичним досвідом за допомогою арт-терапії;
- участь у проєктах, які є легкодоступними, наприклад, організовані в таборах для біженців/біженок;
- зв'язок з власною культурою, ідентичністю і культурою інших;
- створення спільнот та зустрічі з іншими людьми, які діляться досвідом.

Оскільки Греція – це транзитна країна, учасники та учасниці проєктів не є стабільними, що може спричинити дисбаланс у групі й ускладнити групову динаміку. Крім того, через дуже високу температуру повітря в Греції влітку учасники та учасниці не надто охоче беруть участь у заходах на свіжому повітрі та нудьгують. Нарешті, велика відстань між табором і центром міста – ще одна проблема, про яку команда дізналась з відгуків і яку потрібно вирішити в майбутньому.

✦ КЕЙС 4.

Проект «Time out» – поліпшення благополуччя дітей і молоді (Великобританія)

Контекст

Healthy Minds (у перекладі з англ. – здорові уми) – це робоча назва Calderdale Wellbeing, благодійної організації психічного здоров'я, розташованої в Галіфаксі, Західний Йоркшир. Організація визначає психічне здоров'я не просто як відсутність страждань, а як стан благополуччя, у якому кожна людина реалізує власний потенціал.

Організація реалізує проєкт Time Out (у перекладі з англ. – Час на себе) для дітей і молоді в Калдердейлі. Проєкт має власний вебсайт (<https://www.timeoutcalderdale.co.uk/about-time-out.html>), на якому регулярно публікують поточні дії та оновлення.

Проект Time Out

Time Out надає молодим людям віком від 10 до 19 років доступ до різних видів діяльності: мистецтво та ремесла, спорт і активний відпочинок, спів і драма. Молоді люди є рушійною силою проєкту, покликаною допомогти їм «знайти своє», щоб почуватися добре.

Команда, методи й заходи

Time Out регулярно проводить безкоштовні заходи та майстер-класи для молоді, зосереджуючись на тому, щоб молоді люди мали доступ до цікавої діяльності під час шкільних канікул. Проєкт також проводить освітні семінари з питань психічного здоров'я в місцевих початкових і середніх школах, щоб допомогти підвищити обізнаність і позбавити від стигматизації теми, пов'язані з емоційним благополуччям.

Існує також низка волонтерських можливостей для дорослих, які підтримують проведення семінарів і заходів. Це молоді люди, які мали особистий досвід психічних розладів або викликів для власного благополуччя і які можуть співчувати та розуміти виклики, з якими стикаються сьогодні молоді люди. Вони долучаються до розроблення та проведення різноманітних заходів у межах проєкту.

Time Out пропонує безкоштовні навчальні семінари з психічного здоров'я по всьому Калдердейлу, у школах і громадських місцях.

Інтерактивні семінари підвищують обізнаність учасників та учасниць про психічне здоров'я та стигматизацію й дискримінацію, яких можуть зазнати люди з проблемами психічного здоров'я. Внесок людей, які мають безпосередній досвід психічних розладів, є важливою частиною семінарів; така участь зменшує певну стигматизацію та заохочує позитивний діалог.

Сайт проєкту також є інструментом, який сприяє підтримці емоційного благополуччя молодих людей. На сайті молоді люди можуть долучитись до онлайн-активностей:

- «Відсвяткуй свою унікальність» – можна завантажити фотографію, яка показує унікальність молодої людини.
- Цифрове дерево «Зростаємо разом» – онлайн-дерево, на яке молоді люди можуть повісити листочок, написавши на ньому «Що вам потрібно для того, щоб зрости?», «Як ти можеш допомогти іншим зростати?»
- Ідеї для підтримки фізичного здоров'я.
- Поради для підтримки психічного благополуччя.

Мережа психологічної допомоги в громаді



Компетентності

- ✦ знання про різні трудові функції молодіжного працівника / молодіжної працівниці та психолога/психологині;
- ✦ розуміння різниці сфер професійної відповідальності молодіжного працівника / молодіжної працівниці та психолога/психологині;
- ✦ уміння перенаправляти людину для отримання професійної психологічної допомоги;
- ✦ аналіз мережі професійної психологічної допомоги у своїй громаді;
- ✦ оцінювання меж надання психологічної допомоги в діяльності молодіжного працівника / молодіжної працівниці.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, інтернет, учасникам та учасницям також можуть знадобитись пристрої для доступу в інтернет (ноутбук чи мобільний телефон).



Інструкції



Мапування психологічної допомоги у громаді



60 хв.

1. Об'єднайте учасників та учасниць у групи, у яких би всі представляли одну громаду (якщо всі учасники та учасниці з однієї громади, то об'єднайте їх рандомно в кілька груп).
2. Запропонуйте кожній групі пригадати всі відомі їм ініціативи, що надають психологічну допомогу в їхній громаді, та візуалізувати їх на папері. Попросіть групи вказати:
 - назву ініціативи;
 - тип (державна, неурядова тощо);
 - цільову аудиторію (загальна чи молодь);
 - форми надання допомоги (офлайн, онлайн, телефоном тощо).

Запропонуйте групам за потреби шукати інформацію в інтернеті. На виконання завдання – 30 хв.

3. Після вичерпання часу запропонуйте групам презентувати їхні напрацювання. Озвучуючи ту чи ту ініціативу, запропонуйте іншим групам подумати/озвучити, чи є в їхній громаді ініціативи, аналогічні зазначеним іншими групами. Тривалість презентацій та обговорення – 30 хв.


Обговорення

 **25 хв.**

Можливі запитання для обговорення:

1. Як ви почуваєтесь після виконання вправи та роботи в групі?
2. Чи було легко пригадати ініціативи?
3. Чи всі учасники та учасниці групи знали про ту чи ту ініціативу?
4. Чи різняться результати груп? Чому?
5. Як ви вважаєте, чи покривають наявні ініціативи в громаді та на всеукраїнському рівні запити молоді?
6. Яке місце вашої організації (молодіжного центру тощо) серед усіх ініціатив, що надають психологічну допомогу?
7. Чи налагоджена у вашій організації «система переадресації» молодих людей до інших ініціатив, організацій та установ?
8. Що ваша організація могла би зробити, щоб налагодити взаємодію з іншими ініціативами, що надають психологічну допомогу?
9. Що ви могли би зробити, щоб сприяти обізнаності молодих людей про ініціативи з надання психологічної допомоги в громаді?

Презентація ініціатив з надання психологічної допомоги

 **5 хв.**

Презентуйте ініціативи, що надають психологічну допомогу молоді (наприклад, **Перелік корисних контактів**). Зверніть увагу, що учасники та учасниці отримають окремо роздавальний матеріал з переліком ініціатив, що надають підтримку в умовах війни. Наголосіть, що будь-яку інформацію про надання психологічної допомоги перед тим, як передавати молодим людям чи іншим професійним спільнотам, потрібно перевірити. Для цього можна зв'язатись з організацією й уточнити її послуги та графік роботи.



Поради фасилітатору/фасилітаторці

Під час виконання завдання в групах відслідкуйте динаміку. Якщо ви помітили, що група «застрягла» й не може пригадати наявні ініціативи, поставте навідні запитання (наприклад, «Чи надають психологічну допомогу соціальні служби у вашій громаді?», «Чи є у вашій громаді психоневрологічні заклади, що надають психологічну допомогу?» тощо).

Важливо проговорити, що:

- Надання психологічної допомоги працівниками/працівницями молодіжного центру не є основною метою існування молодіжного центру, проте підтримка молоді, зокрема, за потреби, психологічна є невід'ємною частиною молодіжної роботи. Нагадайте їм про Компетентність 1.5. «Демонструвати відкритість в обговоренні особистих емоційних проблем молодих людей у контексті молодіжної роботи», що описана в Портфоліо молодіжної роботи Ради Європи³⁸.
- Працівникам/працівницям важливо розуміти, куди в разі необхідності можна переадресувати молоду людину для отримання фахової психологічної допомоги. Разом з тим, молодіжним центрам зокрема варто встановлювати партнерські відносини з іншими ініціативами, організаціями, установами тощо, що надають підтримку молоді.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії можна обговорити роль організацій учасників та учасниць (молодіжного центру, молодіжної ради тощо) в подоланні стресу, кризи та травми молодою людиною чи перейти до будь-якої іншої сесії тренінгу.



Додаткова інформація

1. Портфоліо молодіжної роботи Ради Європи. Доступ : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/Rada_EU/pdf-ukr-text-portfolio.pdf
2. Основи роботи з травмою. Доступ : <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
3. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога». Доступ : <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

38 Портфоліо молодіжної роботи Ради Європи <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/331/pmr.pdf>



Матеріал для розповсюдження

✦ ПЕРЕЛІК КОРИСНИХ КОНТАКТІВ (ПРИКЛАД)

Громадська правозахисна організація «Ла Страда-Україна»

Організація працює для забезпечення гендерної рівності, запобігання гендерно зумовленому насильству, зокрема домашньому насильству та протидії торгівлі людьми. Окрім того, підтримку надають дітям, підліткам та студентській молоді, які опинились у будь-яких складних життєвих ситуаціях. Дорослі можуть проконсультуватися з психологами/психологинями, юристами/юристками, соціальними працівниками/працівницями та соціальними педагогами/педагогинями щодо ситуацій, які стосуються дітей і порушення їхніх прав.

Допомогу надають у цілодобовому режимі за принципами анонімності й конфіденційності.

Підтримку можна отримати за **Національною гарячою лінією** за номерами 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).

Також допомогу надають **в електронному форматі** на сторінках в [інстаграмі](#) та [телеграмі](#).

Проект психологічної підтримки «Поруч»

Проект ПОРУЧ – це онлайніві та очні групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи/психологині працюють для того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя. ПОРУЧ – спільний проєкт Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер».

Детальніше: <https://poruch.me>

Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції

Піклуватися про себе зараз – важливо. Тільки так ви зможете приймати виважені рішення, діяти обдумано, а також допомогти не лише собі, але й рідним у ситуаціях невідзначеності та криз. Психологи можуть допомогти вам навчитися приймати нову реальність і почати відновлювати власне життя.

Не ігноруйте ваші емоції: страх, сум, ненависть або розпач. Вони нікуди не зникнуть, а будуть щодня впливати на ваш психологічний стан і фізичне самопочуття.

Зателефонуйте на гарячу лінію емоційної підтримки МОМ 0-800-211-444 та отримайте одну або серію консультацій від професійних психологів/психологинь уже зараз.

Гаряча лінія працює безкоштовно та анонімно з 9:00 до 18:00 в робочі дні та з 10:00 до 17:00 у вихідні (за київським часом). Консультації доступні англійською, українською та російською мовами.

Lifeline Ukraine

Всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам/ветеранкам і членам їхніх сімей, а згодом – всім жителям України.

Основна тематика роботи – запобігання суїцидам, психологічна підтримка психічного здоров'я в періоди кризи (складності в стосунках, втрата роботи, депресія тощо). Організація здійснює інформаційне та кризове дистанційне консультування. Окрім того, фахівці/фахівчині Lifeline Ukraine надають емоційну підтримку, найчастіше по неї звертаються люди з інвалідністю.

Допомогу надають цілодобово за коротким телефонним номером 7333 або через текстове чатове консультування у [фейсбук](#), [телеграм](#) і на сайті [Lifeline Ukraine](#).

Інформація про психологічну допомогу в умовах війни³⁹

1. Вінницька область <https://vinps.vn.ua/?p=2901>
2. Волинська область <https://www.facebook.com/HELP.VOCSPD/> (мережа Facedook)
3. Дніпропетровська область http://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page_26.html
4. Донецька область <https://dnmcp.com.ua/25-03-2022-uchast-v-onlayn-naradi-dnuimzo-dlya-dyrektoriv-oblasnykh-navchalno-metodychnykh>
5. Житомирська область https://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=564
6. Закарпатська область <http://zakinppo.org.ua/kafedri/kafedra-pedagogiki-tapsihologii/publikacii-vikladachiv/6904-psihiologija-vijni>
7. Запорізька область https://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page_26.html
8. Івано-Франківська область <https://www.ipppo.if.ua/predmety/ocppsr/index.php?r=site/index>
9. Київська область http://bilatserkva-cppsvr.kiev.sch.in.ua/krizove_reaguvannya/
10. Кіровоградська область <http://koipppo.in.ua/ppsr/>
11. Луганська область <http://loipppo.edu.ua/psychological-service/news/6528-pershapsykhologichna-dopomoha-liudiam-iaki-perezhyly-kryzovu-sytuatsiiu>
12. Львівська область <http://loipppo.lviv.ua/news/List-vchitel-v--tal-yskoi--stor-i-do-ukrainskihkoleg-publication/>
13. Миколаївська область <https://moipppo.mk.ua/novyny/plyve-kacha-i-anhely-letiat/#more5862> <https://www.facebook.com/moipppo.official/> (мережа Facedook)
14. Одеська область <https://ppko.odessaedu.net/> <https://www.facebook.com/946471355557467/posts/1811977629006831/> (мережа Facedook)
15. Полтавська область <http://pano.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykhologii-isotsialnoi-roboty> <https://www.facebook.com/poipppo> (мережа Facedook)

39 Відповідно до Додатка 2 Листа МОН № 1/3737-22 від 29.03.2022 "Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні". Доступ : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/psihologichna-sluzhba>

16. Рівненська область <http://rosvita.rv.ua/2013-09-10-06-10-48.html>
17. Сумська область http://nmcps.sumy.sch.in.ua/informaciya_pro_zaklad/ *Тимчасово проблеми із сайтом*
18. Тернопільська область <http://nmcpsr.blogspot.com/>
19. Харківська область http://edu-post-diploma.kharkov.ua/?page_id=9458 *Тимчасово проблеми із сайтом*
20. Херсонська область *Сайт тимчасово не працює*
21. Хмельницька область <https://hoippo.km.ua/?p=5289>
22. Черкаська область <http://oipop.ed-sp.net/?q=node/12687> <https://www.facebook.com/groups/1310246369325912/?ref=share> (мережа Facedook)
23. Чернігівська область https://choippo.edu.ua/?page_id=90 *Сайт тимчасово не працює*
24. Чернівецька область <http://ippobuk.cv.ua/?p=8637>
25. м. Київ <https://sites.google.com/site/nmcppippo/golovna> <https://www.facebook.com/groups/124176988169440> (мережа Facedook)
26. ДНУ «ІМЗО» <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialnopedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>
27. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України <https://psyua.com.ua/> <https://www.facebook.com/UNMCPSPR> (мережа Facedook)

Гаряча лінія працює **безкоштовно** та **анонімно** з 9:00 до 18:00 в робочі дні та з 10:00 до 17:00 у вихідні (за київським часом). Консультації доступні англійською, українською та російською мовами.

Форми й методи роботи з молодими людьми



Компетентності

- ✦ застосування знань про травму в молодіжній роботі;
- ✦ оцінювання та перегляд форм і методів молодіжної роботи з огляду на знання про травму.



Передумови

- ✦ важливо, щоби перед цією сесією учасники та учасниці мали розуміння про молодіжну роботу, інформовану про травму.



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ папір А4, фліпчарт, фліпчартний папір, маркери.



Інструкції



Пригадування попереднього дня



10 хв.

Привітайте учасників та учасниць і попросіть їх поділитись, що вони запам'ятали з попереднього тренінгового дня. Попросіть кожную людину по колу назвати одну річ, але не повторюючи те, що вже було сказано.



Мозковий штурм форм і методів роботи з молодими людьми



20 хв.

Запросіть учасників та учасниць до спільного мозкового штурму щодо форм і методів, які вони як молодіжні працівники та працівниці можуть використовувати з молодими людьми, щоби передати знання й навички, які вони здобули під час навчання.

Нагадайте правила мозкового штурму:

1. Кожна ідея має право на існування.
2. Безоцінне сприйняття.
3. Чим більше ідей, тим краще.

Їх можна написати на ватмані й закріпити так, щоб учасники та учасниці бачили.

Оцінювання форм і методів роботи з молодими людьми

60 хв.

Поясніть учасникам та учасницям, що вони зараз будуть обговорювати ці форми й методи з погляду ефективності їх використання для різних вікових груп.

Напишіть на аркушах А4 вікові групи:

- 14 – 17
- 18 – 22
- 23 – 29
- 30 – 35

Попросіть учасників та учасниць об'єднатись у групи відповідно до тієї вікової категорії, над якою вони хотіли би працювати. Зазначте, що групи мають бути не більше семи осіб.

Запросіть учасників та учасниць сісти разом з їхньою групою. Поясніть, що їхня робота складатиметься з двох етапів:

Етап 1.

Проаналізуйте запропоновані під час мозкового штурму форми й методи з погляду вашої вікової групи та ефективності висвітлення теми. Для цього групам пропонують оцінити кожну форму від 0 до 10, обговорити оцінку з використанням запитань «Чому не 0?» і «Чому не 10?». Після цього попросіть групи визначити мінімум три методи, які набрали найбільшу кількість балів.

Дайте учасникам та учасницям 15 хвилин на виконання першого етапу.

Етап 2.

Запропонуйте учасникам та учасницям обговорити у їхніх групах три обрані методи, давши відповідь на два запитання щодо використання цього методу/форми:

- Для чого?
- Як?

На виконання цього етапу – 20 хв.

Після завершення другого етапу запросіть групи до презентації в колі – до 3 хв. для однієї групи.

Після презентацій груп перейдіть до обговорення. Запитання для обговорення в загальному колі (10 хв.):

- Що вам найбільше сподобалось із запропонованих ідей?
- Що ви вже зараз можете організувати з молодими людьми?



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Якщо виникатимуть заминки з ідеями під час мозкового штурму, попросіть учасників та учасниць пригадати, які форми й методи використовують під час цього тренінгу або використайте Матеріали для розповсюдження.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після цієї сесії можна переходити до планування подальших дій.



Додаткова інформація

1. Про методи для освітніх заходів у посібнику з освіти з прав людини за участю молоді «Компас». С. 61 – 69. Доступ : <https://rm.coe.int/compass-2020-ukr-yfdua/1680a23873>
2. Молодіжна робота: запитання та відповіді: навчально-методичний посібник для фахівців, які працюють з молоддю. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2020. С. 50 – 54. Доступ : <https://dismp.gov.ua/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=4543>



Матеріал для розповсюдження

✦ ФОРМИ Й МЕТОДИ РОБОТИ З МОЛОДИМИ ЛЮДЬМИ (деякі приклади)

<p>ФОРМА/МЕТОД Розповсюдження серед молодих людей браслетів з протоколом «Чотири стихії»</p>	
<p>ОПИС Зробити браслети з назвами чи символами протоколу «Чотири стихії»</p>	
<p>ПЕРЕВАГИ В умовах кризових ситуацій цей браслет може бути гарним нагадуванням необхідних дій для поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти та приймати рішення.</p>	<p>НЕДОЛІКИ Використання цього браслета без проходження навчання з використання протоколу та відпрацювання навичок не допоможе.</p>
<p>ФОРМА/МЕТОД Проведення майстерень і тренінгів з надання першої психологічної допомоги, практик самовідновлення</p>	
<p>ОПИС Це форма групової роботи, що забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників та учасниць між собою і з тренером/тренеркою</p>	
<p>ПЕРЕВАГИ Під час тренінгу чи майстерні молоді люди здобувають необхідні знання й навички. Є можливість відпрацювати різні техніки на практиці.</p>	<p>НЕДОЛІКИ Узяти участь може обмежена кількість людей.</p>

ФОРМА/МЕТОД Інфографіка, плакати, листівки	
ОПИС Інфографіка, плакати, листівки – це добірка зображень, діаграм і мінімального обсягу тексту, що роблять огляд теми легкозрозумілим.	
ПЕРЕВАГИ Інфографіка, плакати, листівки дозволяють візуально доступно сформулювати інформацію. Інфографіку можна розповсюджувати на різних платформах для молодих людей.	НЕДОЛІКИ Інфографіка, плакати, листівки є інструментом, який дозволяє підвищити обізнаність та проінформувати, але не дозволяє сформувати компетентності молодих людей з певної теми або сфери діяльності.
ФОРМА/МЕТОД Лекція	
ОПИС Лекція – це форма навчання, яка дозволяє ознайомитись з теоретичним матеріалом чи інформацією.	
ПЕРЕВАГИ Лекція дозволяє передати інформацію та створює можливість для обговорення й дискусії.	НЕДОЛІКИ За своєю формою лекція сфокусована на трансляції знань та є пасивною формою навчання, що не сприяє формуванню компетентностей молодих людей.
ФОРМА/МЕТОД Відеоролики	
ОПИС Відеоролик є формою передачі інформації.	
ПЕРЕВАГИ Відеоролик – це гарний візуальний інструмент, через який можна доступно передати необхідну інформацію. Може бути гарним інструментом для передачі інформації та підвищення обізнаності.	НЕДОЛІКИ Це пасивна форма навчання. Для посилення впливу важливо мати можливість обговорити відеоролик з молодими людьми.

ФОРМА/МЕТОД Проведення занять з арттерапії	
ОПИС Арттерапія – це методика, заснована на мистецтві та творчості.	
ПЕРЕВАГИ Для проведення арттерапевтичних занять можна використовувати різні форми мистецтва, залучати учасників та учасниць до активної дії та взаємодії.	НЕДОЛІКИ Необхідне додаткове навчання або залучення психологів/психологинь для проведення занять з арттерапії.
ФОРМА/МЕТОД Індивідуальні зустрічі з молодими людьми	
ОПИС Індивідуальні зустрічі молодіжного працівника / молодіжної працівниці з молодою людиною для обговорення тих питань, які турбують молоду людину, розроблення й обговорення особистого плану розвитку.	
ПЕРЕВАГИ Індивідуальна молодіжна робота допомагає визначити потреби молодої людини, побудувати план її особистого розвитку та відстежити цей розвиток.	НЕДОЛІКИ Індивідуальні зустрічі з молодими людьми не передбачають великого охоплення цільової аудиторії.

Планування подальших дій (початок)



Компетентності

- ✦ знання про молодіжну роботу, інформовану про травму;
- ✦ розуміння ролі молодіжної роботи в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ застосування знань про травму в молодіжній роботі;
- ✦ аналіз молодіжної роботи з огляду на знання про травму;
- ✦ оцінювання та перегляд форм і методів молодіжної роботи з огляду на знання про травму.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, папір А4 різнокольоровий.



Інструкції



Визначення проблем молоді

🕒 15 хв.

Поверніть групу до програми заходу. Попросіть учасників та учасниць пригадати, що відбувалось під час заходу, – проведені дискусії та озвучені міркування. Запропонуйте охочим сказати, які проблеми молодих людей щодо психологічної підтримки в умовах впливу травматичних подій були озвучені під час заходу (наприклад, «молоді люди не обізнані з ініціативами, які надають психологічну підтримку», «молоді люди не знають технік самодопомоги в умовах кризових ситуацій» тощо). Відповіді зафіксуйте на фліпчарті.



Дерево проблем

🕒 20 хв.

1. Поясніть учасникам і учасницям заходу, що надалі вони розроблятимуть ідеї для вирішення проблем молодих людей у сфері психологічної підтримки в умовах впливу травматичних подій у їхній громаді. Для цього їм потрібно обрати одну з озвучених

проблем для опрацювання. Запропонуйте учасникам та учасницям заходу об'єднатися у групи відповідно до проблем, над вирішенням яких вони будуть міркувати. Надайте до 5 хв. часу на об'єднання.

2. Запропонуйте групам поміркувати над обраною проблемою, відповівши на запитання:

- Звідки ви знаєте, що ця проблема існує?
- Як вона проявляється?
- У чому причини цієї проблеми? (оберіть три – чотири причини).

Ви можете запропонувати групам попрацювати з методом «Дерево проблем»⁴⁰. Надайте групам 15 хв. на виконання завдання.

Метод «Дерево проблем»

Дерево проблем – це дуже поширений спосіб, завдяки якому можна краще зрозуміти те чи те питання. Стовбур дерева – це проблема. Причини проблеми – це коріння, наслідки проблеми – це гілки. Для «коріння» запитання для обговорення й визначення причин звучить так: «Чому ця проблема існує?». Для «гілок» – «Що станеться, якщо проблему не буде вирішено?»

Пошук рішень

 20 хв.

1. Запропонуйте групам подумати, що вони після навчання можуть зробити задля вирішення проблеми молодих людей у сфері психологічної підтримки в умовах впливу травматичних подій. Зазначте, що запропоновані ідеї мають відповідати таким критеріям:

- спрямовані на вирішення проблеми молодих людей за їхньої участі на всіх етапах реалізації ідеї;
- ураховують причини цієї проблеми;
- не надто фінансово затратні;
- можуть бути реалізовані в межах діяльності організації, яку представляють учасники та учасниці (молодіжного центру чи молодіжної ради тощо).

Запропонуйте групам попрацювати методом мозкового штурму, а потім обговорити ідеї.

На виконання цього етапу – 15 хв.

2. Запропонуйте групам домовитись про подальшу діяльність: чи всі в групі працюють надалі над розробленням однієї спільної ідеї, що буде реалізована кожним учасником і кожною учасницею, чи кожен та кожна в групі обирають самостійно якісь з ідей групи для подальшого розроблення та втілення. У цьому другому випадку учасники та учасниці працюють індивідуально, але можуть звертатись до інших людей зі своєї мінігрупи за порадами під час роботи. На виконання цього етапу – 5 хв.

40 Посібник "Закладики", стор. 108 – <https://rm.coe.int/16806f9aec>

Розроблення ідей

 35 хв.

Запропонуйте групам розпочати деталізувати їхню ідею. Для цього кожна група має відповісти на запитання:

- Що хочемо змінити? (проблема, виклик)
- Що зміниться в житті молодих людей після того, як ми реалізуємо нашу ідею? (максимально конкретний вплив)
- Як ця зміна вирішить проблему?
- На кого спрямовано ідею? (цільова група)
- Що буде зроблено? (ідея, активності)
- Тривалість реалізації? (термін реалізації)
- Як молоді люди будуть брати участь у реалізації ідеї на всіх етапах: підготовка, реалізація, оцінка?
- Як ураховано принцип «не нашкодь»?
- Що потрібно для реалізації ідеї? (ресурси)

На виконання цього етапу – 35 хв.



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Під час проведення сесії будьте гнучкі в плануванні часу: дивіться, як працюють групи, і за потреби додавайте час на виконання певних етапів вправи. Зауважте учасникам і учасницям, що вони завжди можуть повертатись до попередніх етапів.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії необхідно перейти до презентації напрацювань.



Додаткова інформація

1. Проаналізуйте вашу проектну ідею за допомогою критеріїв якості проектів участі. УЧАСТЬ МОЛОДІ: НОТАТНИК ДЛЯ МОЛОДІЖНИХ ЦЕНТРІВ, с. 28 – 31. Доступ : <https://rm.coe.int/notebook-on-youth-participation-for-youth-centres-yfdua/1680a4e8a8>



Матеріал для розповсюдження

Ідея задля вирішення проблеми молодих людей у сфері психологічної підтримки в умовах впливу травматичних подій:

- Що хочемо змінити? (проблема, виклик)
- Звідки знаємо, що ця проблема існує?
- Що зміниться в житті молодих людей після того, як ми реалізуємо нашу ідею? (максимально конкретний вплив)
- Як ця зміна вирішить проблему?
- На кого спрямовано ідею? (цільова група)
- Що буде зроблено? (ідея, активності)
- Яка тривалість реалізації? (термін реалізації)
- Як молоді люди братимуть участь у реалізації ідеї на всіх етапах?

Критерії участі молоді, пов'язані з різними етапами проєкту	Оцінка (0 – 5)	Обґрунтування оцінки
Молоді люди залучені до створення проєкту		
Молоді люди залучені до підготовки проєкту		
Молоді люди залучені до поширення інформації про проєкт		
Молоді люди залучені до реалізації проєкту		
Молоді люди залучені до оцінювання проєкту		
Молоді люди залучені до післядії за проєктом		

- Як ураховано принцип «не нашкодь»?
- Що потрібно для реалізації ідеї? (ресурси)

Планування подальших дій (продовження)



Компетентності

- ✦ знання про молодіжну роботу, інформовану про травму;
- ✦ розуміння ролі молодіжної роботи в умовах в умовах подій, що викликають стрес;
- ✦ застосування знань про травму в молодіжній роботі;
- ✦ аналіз молодіжної роботи з огляду на знання про травму;
- ✦ оцінювання та перегляд форм і методів молодіжної роботи з огляду на знання про травму.



Передумови

- ✦ визначення потреб молоді та напрацювання ідей на їх задоволення



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ фліпчарт, папір для фліпчарту, кольорові маркери, скотч, папір А4 різнокольоровий



Інструкції



Визначення проблем молоді

🕒 50 хв.

Запропонуйте групам презентувати їхні напрацювання. Після кожної презентації попросіть інші групи надати зворотний зв'язок у форматі:

- що сподобалось?
- що зробили б інакше?

На кожну презентацію варто відвести до 5 хв. Розрахуйте час на надання зворотного зв'язку, виходячи з кількості презентацій.



Робота зі зворотним зв'язком

🕒 15 хв.

Запропонуйте групам повернутись до їхніх ідей та обговорити зворотний зв'язок: що вони почули, ідеї інших команд. За бажання групи можуть внести зміни до їхніх ідей.

Загальне обговорення

 **15 хв.**

Поверніть групи до загального кола. Запропонуйте учасникам та учасницям заходу поділитись враженнями від роботи.

Можливі запитання:

1. Як ви почуваєтесь?
2. Чи задоволені ви виконаною роботою?
3. Чи складно було тримати у фокусі конкретну проблему/потребу молоді під час розроблення ідеї?
4. Що допомагало і що заважало роботі в групі?
5. Як ви оцінюєте реалістичність реалізації вашої ідеї?
6. Яка підтримка вам необхідна для реалізації ідеї?
7. Чи хотіли б ви реалізувати якусь ідею, розроблену іншою командою?

Ресурси Ради Європи

 **10 хв.**

Презентуйте наявні можливості в межах діяльності Ради Європи⁴¹ та партнерів/партнерок, що можуть бути використані для реалізації ідей учасників та учасниць.

Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Уважно розрахуйте час на презентацію напрацювань груп та на їх обговорення, щоб усі мали однакові можливості. Заохочуйте учасників та учасниць надавати зворотний зв'язок і не соромтесь ділитись власним досвідом.

Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ Після сесії можна перейти до підведення підсумків заходу.

41 Для підготовки можна використати інформацію з офіційної сторінки Офісу Ради Європи в Україні: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv>



Додаткова інформація

1. Офіційна сторінка Офісу Ради Європи в Україні. Доступ : <https://www.coe.int/uk/web/kyiv>
2. Європейський молодіжний фонд. Доступ : <https://www.coe.int/en/web/european-youth-foundation>
3. Підтримка пілотних проєктів Європейським молодіжним фондом. Доступ : <https://www.coe.int/en/web/european-youth-foundation/pilot-activity#>



Матеріал для розповсюдження

✦ відсутній.

Закриття. Заповнення форм зворотного зв'язку



Компетентності

- ✦ знання методів постановки освітніх цілей, саморефлексії;
- ✦ здатність ефективно управляти часом та інформацією, конструктивно працювати з іншими людьми, залишатися стійкими й керувати власними навчанням і кар'єрою;
- ✦ аналіз власного навчального прогресу;
- ✦ оцінювання власного внеску в спільний процес та досягнення поставлених цілей.



Передумови

- ✦ вимоги відсутні



Час виконання

- ✦ 90 хв.



Матеріали

- ✦ аркуші А4, фліпчартний папір, асоціативні картки, маркери, анкети зворотного зв'язку, сертифікати.



Інструкції



Пригадування тренінгу



25 хв.

1. Поясніть учасникам та учасницям, що під час цієї сесії ви разом пригадаєте:
 - як вам було працювати й навчатись протягом заходу;
 - чого ви навчились;
 - наскільки тренінг відповів очікуванням учасників та учасниць.

Поясніть, що зараз ви разом пригадаєте, що відбувалось під час кожного тренінгового дня та що запам'яталось найбільше. Скажіть, що учасники та учасниці працюватимуть у малих групах, кожна група матиме один день із програми тренінгу. Вони мають показати сценку, яка відображає те, що відбувалось під час цього дня та що їм найбільше запам'яталось. Тривалість сценки має бути не більше двох хвилин. Підготуйте аркуші А4 з написаним днем тренінгу на кожному аркуші (наприклад, день 1, день 2, день 3, день 4, день 5). Розкладіть їх у кімнаті на відстані один від одного. Попросіть учасників та учасниць об'єднатись у групи не більше шістьох людей у кожній поряд з тим днем програми, який би вони хотіли зараз пригадати. – 5 хв.

2. Робота в групах – 10 хв.
3. Презентація груп – 2 хв. на групу.

Підведення підсумків. Станції рефлексії

 25 хв.

1. Підготуйте в кімнаті чотири простори з різними завданнями для рефлексії. Запросіть учасників та учасниць відвідати різні простори, які допоможуть їм відрефлексувати досвід, здобутий під час тренінгу. Поясніть, що вони мають робити на кожному просторі і що цей процес є самофасилітований.

Простір 1:

Враження від тренінгу – попросіть учасників та учасниць обрати будь-яку асоціативну картку, яка відображає враження від тренінгу.

Простір 2:

Чого навчився/навчилась – попросіть учасників та учасниць написати на спільному фліпчарті, чого вони навчились під час тренінгу.

Простір 3:

Саморефлексія та час із собою – розмалювати мандалу. Розкладіть на столі розмальовки з мандалами, олівці та фломастери. Учасники та учасниці можуть обрати будь-яку, розмалювати й потім забрати із собою.

Простір 4:

Скинь баласт. Попросіть учасників та учасниць на спільному фліпчарті написати те, що не хочеться брати із собою чи хочеться знищити.

Озвучте учасникам та учасницям, що вони мають 25 хв., щоби відвідати всі простори в довільній послідовності.

Заповнення оцінної форми

 10 хв.

Поясніть учасникам та учасницям, що їхній зворотний зв'язок є надзвичайно важливим для оцінювання тренінгу. Попросіть їх заповнити анкету зворотного зв'язку протягом 10 хв.

Якщо ви використовуєте електронну версію анкети, то можна згенерувати QR-код та роздрукувати або вивести на екран і попросити учасників та учасниць відсканувати код і заповнити анкету. Ви також можете розіслати посилання на анкету на електронні пошти учасників та учасниць. Якщо ви використовуєте паперову версію, то роздайте анкети й попросіть учасників та учасниць заповнити їх.

Коло вдячності

 15 хв.

1. Поясніть учасникам та учасницям, що зараз у них буде можливість поспілкуватися з кожним учасником і кожною учасницею й висловити побажання та вдячність за час, який вони провели разом, навчаючись. Попросіть їх стати в коло та розрахуватись на 1, 2.

Попростіть людей з номером 1 зробити крок у коло, створивши внутрішнє коло, та повернутись обличчям до людей у зовнішньому колі. У кожної людини має бути партнер чи партнерка навпроти. Поясніть, що в них буде одна хвилина, щоби поспілкуватись та висловити вдячність чи побажання.

Після цього учасники та учасниці зовнішнього кола мають зробити крок за годинниковою стрілкою та змінити партнера чи партнерку.

Вручення сертифікатів та закриття

 15 хв.

Запропонуйте учасникам та учасницям долучитись до вручення сертифікатів.

Роздайте сертифікати учасникам та учасницям так, щоб кожен та кожна мали сертифікат іншої людини. Запропонуйте їм знайти людину, якій належить сертифікат, і вручити його.

Запросіть організаторів/організаторок заходу до заключного слова та закриття.



Поради фасилітатору/фасилітаторці

- ✦ Якщо ви відчуваєте, що у вас не вистачає часу, коло вдячності та вручення сертифікатів можна об'єднати, запропонувавши учасникам та учасницям під час вручення сертифікатів висловлювати побажання та вдячність.



Пропозиції щодо виконання подальших дій

- ✦ відсутні.



Додаткова інформація

1. Ресурс з мандалами. Доступ : <https://mondaymandala.com/m>
2. Оцінка місцевої майстерні чи тренінгу. «Курикулум для експертів та експерток проекту Ради Європи «Молодь За Демократію В Україні». Проект». Доступ : <https://rm.coe.int/curriculum-draft-youth-for-democracy-in-ukraine/1680a40ea6>
3. Оцінювання. T-Kit 6: Training Essentials (p. 96 – 103). Доступ : <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/128207003/T-KIT-6-023322-GBR.pdf/5f9a09c0-e69c-93b2-0fd5-fe9fa6f421f3>



Матеріал для розповсюдження

✦ Анкета зворотного зв'язку після тренінгу

Шановні учасники та учасниці, ця анкета потрібна для того, щоб дізнатись вашу думку щодо підготовки, організації, методології та практичного використання знань, здобутих у ході тренінгу. Будемо вдячні вам за щирість!

*Обов'язкові

1. Якою мірою тренінг задовольнив ваші очікування?* (поставте відмітку від 1 до 5, де 1 – повністю не задовольнив, 5 – повністю задовольнив)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2. Якою мірою, на вашу думку, було досягнуто мету тренінгу?* (поставте відмітку від 1 до 5, де 1 – зовсім не досягнуто, 5 – повністю досягнуто)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Будь ласка, прокоментуйте вашу відповідь

3. Чи була програма тренінгу збалансованою (змістовна та практична частини)?*

- так
- ні

4. Наскільки корисним для вас було використання таких методик?*

	зовсім некорисно	швидше некорисно	нейтрально	швидше корисно	дуже корисно
робота в групах					
робота з кейсами					
робота з інформаційним матеріалом					
саморефлексії					
робота з власними ресурсами					

Будь ласка, прокоментуйте вашу відповідь

- 5. Які теми програми тренінгу вам були корисними більше за все? Будь ласка, поясніть чому.***
- 6. Які теми програми тренінгу вам були зовсім не корисними? Будь ласка, поясніть чому.***
- 7. Якою мірою програма тренінгу сприяла вашому професійному розвитку?***
(поставте відмітку від 1 до 5, де 1 – зовсім не сприяла, 5 – цілком сприяла)
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- 8. Відмітьте, будь ласка, які сфери компетентностей вам вдалося розвинути завдяки участі в тренінгу?*** (оцініть від 1 до 5, де 1 – не розвинута, 5 – розвинута)

Назва сфер компетентностей	1	2	3	4	5
Молодіжна робота, інформована про травму					
Стрес, криза, травма					
Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій					
Стресові реакції людини					
Прояви травматичного досвіду в поведінці людини					
Принципи легітимації та нормалізації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій					
Самодопомога та самовідновлення в умовах в умовах подій, що викликають стрес					

Перша психологічна допомога					
Вигоряння та втома від співчуття					
Вторинна травматизація					
Копінгові стратегії та ресурсні канали в умовах в умовах подій, що викликають стрес					
Принцип «не нашкодь» у роботі з молодими людьми, які зазнали впливу травматичних подій					
Молодіжна робота та психологічна допомога					

Прокоментуйте, будь ласка, вашу відповідь

9. Якою мірою склад групи і внесок учасників та учасниць сприяли вашому навчанню під час тренінгу?* (поставте відмітку від 1 до 5, де 1 – зовсім не сприяли, 5 – цілком сприяли)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Прокоментуйте, будь ласка, відповідь.

10. Якою мірою робота тренерської команди відповідає меті й завданням тренінгу, сприяла вашому навчанню?* (поставте відмітку від 1 до 5, де 1 – зовсім не сприяла, 5 – цілком сприяла)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Прокоментуйте, будь ласка, відповідь.

11. Як би ви оцінили вашу участь у тренінгу та внесок у роботу групи?* (поставте відмітку від 1 до 5, де 1 – мінімально, 5 – максимально)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Прокоментуйте, будь ласка, відповідь.

12. Що ви вважаєте вашими головними надбаннями від участі в тренінгу?*

13. Чи достатньою була інформаційна та організаційна підтримка, що ви її отримали до та під час тренінгу? Якщо підтримки було замало, поясніть, будь ласка, чого не вистачало.*

14. Надайте, будь ласка, ваші зауваження й побажання щодо організаційного та інформаційного забезпечення тренінгу.*

15. Будь-які інші коментарі.

16. Укажіть, будь ласка, ваш вік.*

17. Укажіть, будь ласка, вашу стать.*

18. За бажанням укажіть ваші ім'я та прізвище.

Ідея цього посібника як методологічної основи для навчання з питань молодіжної роботи, інформованої про травму, виникла у Проєкті Ради Європи "Молодь за демократію в Україні: Фаза II" у квітні 2022 року під час проведення серії зустрічей молодіжних працівників і працівниць України, присвяченої обговоренню поточних викликів і пріоритетів молодіжної роботи в період війни.

Цей посібник містить опис навчальної програми та відповідних сесій для проведення п'ятиденного навчання для молодіжних працівників і працівниць. Крім того, програма навчання може бути використана як конструктор й адаптована до потреб аудиторії, формату та наявного часу. Кожна сесія є завершеним навчальним блоком і має пояснення щодо передумов і можливих подальших дій.

Цей посібник, ми віримо, стане в нагоді молодіжним працівникам і працівницям у молодіжних центрах і просторах, молодіжних радах, гуманітарних організаціях, а також широкому колу професійних спільнот, що працюють з молодими людьми.

UKR

www.coe.int

Рада Європи є провідною організацією із захисту прав людини на континенті. Вона нараховує 46 держав-членів, включно з усіма державами-членами Європейського Союзу. Усі держави-члени Ради Європи приєдналися до Європейської конвенції з прав людини – договору, спрямованому на захист прав людини, демократії та верховенства права. Європейський суд з прав людини здійснює нагляд за виконанням Конвенції у державах-членах.

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE