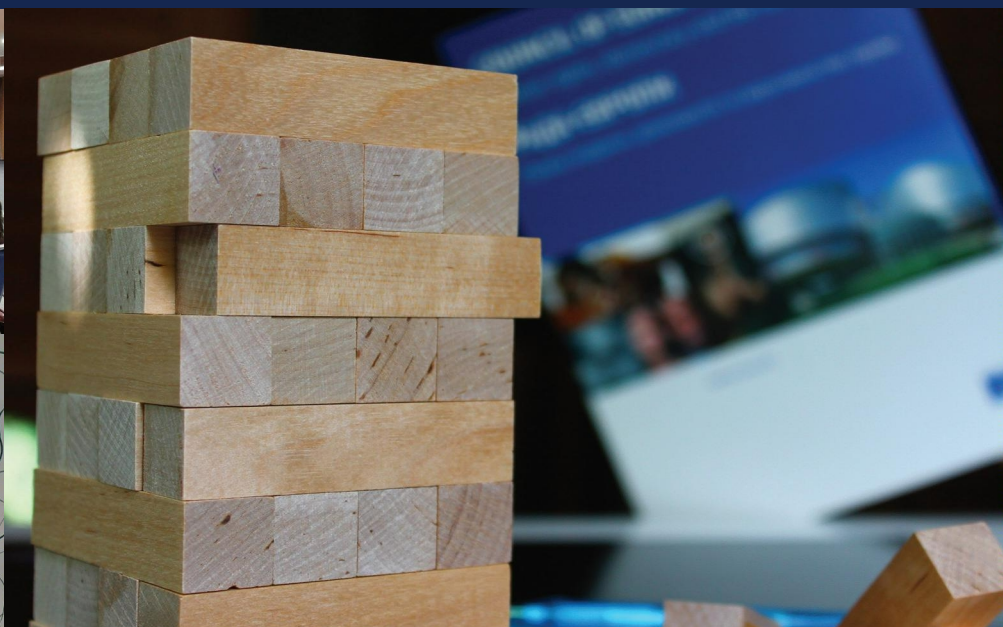


# ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ:

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА САМОДОПОМОГА



Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE



# **ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА САМОДОПОМОГА**

**Довідник для фахівців  
і фахівчинь допоміжних  
професій соціальної сфери,  
які працюють з внутрішньо  
переміщеними особами  
та постраждалим  
населенням**

**Рада Європи**



**Довідник**  
**«ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: ПСИХОЛОГІЧНА**  
**ПІДТРИМКА ТА САМОДОПОМОГА»**

Погляди, висловлені в цій публікації,  
є відповідальністю авторського колективу  
й можуть не збігатися з офіційною  
політикою Ради Європи.

Усі запити щодо цієї публікації належить  
адресувати до Проєкту Ради Європи  
«Внутрішнє переміщення в Україні: розробка  
тривалих рішень. Фаза II» на адресу:  
*Internally.Displaced.Persons@coe.int*

Довідник підготовлено для фахівців  
і фахівчинь допоміжних професій соціальної  
сфери, які працюють з внутрішньо  
переміщеними особами та постраждалим  
населенням.

Довідник підготовлено в межах  
довготривалого навчання з розвитку  
стійкості громад та подолання  
посттравматичного стресового розладу  
(жовтень 2021 – липень 2022 року).

Проєкт Ради Європи «Внутрішнє  
переміщення в Україні: розробка тривалих  
рішень. Фаза II» висловлює вдячність  
партнерським громадам Бердянська,  
Краматорська, Кривого Рогу, Сторожинця,  
Таїрова, зокрема, представникам  
і представницям громад, які взяли участь  
у довготривалому навчанні.

**Авторський колектив:**

Наталя Несенюк  
Наталія Чудаєва  
Олексій Мурашкевич

**Обкладинка й макет:**

Олена Падолко

**Коригування:**

Валентина Лєснова

**Фото:**

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

© Рада Європи, 2022

Надруковано в Україні

**Надання своєчасної базової психологічної підтримки після травматичної події покращує стан людини й у більшості випадків запобігає розвитку психологічних розладів**

## ДЛЯ КОГО ЦЕЙ ДОВІДНИК?

- для тих, хто працює з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням
- психологів/психологинь
- соціальних працівників/працівниць
- освітян/освітянок
- волонтерів/волонтерок громадських організацій;
- молодіжних працівників/працівниць
- юристів/юристок

## ЦЕЙ ДОВІДНИК ДОПОМОЖЕ ВАМ

- надати базову допомогу людям, які переживають травматичні події
- попередити власне професійне вигорання

## ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЕЙ ДОВІДНИК?

- ➔ **Будь-яка глава – це окрема тема. ОПРАЦЬОВУЙТЕ ЛИШЕ ТУ, ЯКА ДЛЯ ВАС АКТУАЛЬНА**
- ➔ **Будь-яка сторінка може стати постером або буклетом – ДРУКУЙТЕ Й ПОШИРЮЙТЕ, розміщайте у Вашому офісі**
- ➔ **Будь-яка сторінка змістовна та лаконічна. – БЕРІТЬ ДЛЯ СЕБЕ ЯК НАГАДУВАННЯ АБО ІНСТРУКЦІЮ**

## ПОЗНАЧКИ ДОВІДНИКА



ключове повідомлення



важлива інформація для розуміння теми



методика для використання на собі або під час спілкування з людиною

<b>ЦЕ СТРЕС? ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА? ЧИ ПТСР? .....</b>	<b>8</b>
<b>Я НАДАЮ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ НА МІСЦІ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ЧЕРЕЗ КІЛЬКА ХВИЛИН .....</b>	<b>13</b>
<b>Я НАДАЮ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ: ЛЮДИНА ЗВЕРНУЛАСЬ ЧЕРЕЗ КІЛЬКА ГОДИН ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ .....</b>	<b>20</b>
<b>НЕМОВЛЯТА ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ .....</b>	<b>27</b>
<b>ДІТИ РАНЬОГО ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ .....</b>	<b>31</b>
<b>ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ .....</b>	<b>36</b>
<b>ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ .....</b>	<b>42</b>
<b>ДІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ .....</b>	<b>48</b>
<b>ЛІТНІ ЛЮДИ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ .....</b>	<b>55</b>
<b>ЛЮДИ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ .....</b>	<b>61</b>
<b>БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ, ЩОБ ДОПОМАГАТИ ІНШИМ ЛЮДЯМ .....</b>	<b>68</b>
<b>БЕРЕЖІТЬ СВОЇХ КОЛЕГ, ЩОБ ДОПОМАГАТИ ІНШИМ ЛЮДЯМ .....</b>	<b>78</b>
<b>ДІЗНАТИСЬ ДЕТАЛЬНІШЕ .....</b>	<b>86</b>
<b>ПЕРЕЛІК МЕТОДИК .....</b>	<b>89</b>

**ЦЕ СТРЕС?**

**ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА?**

**ЧИ ПТСР?**



**УЖИВАЙТЕ ТЕРМІНИ ПРАВИЛЬНО!**

**ІНФОРМУЙТЕ КОЛЕГ І ПАРТНЕРІВ/  
ПАРТНЕРОК, ЯКІ ТЕРМІНИ Є ПРАВИЛЬНИМИ.**

Умійте визначити:

це **СТРЕС? ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА? чи ПТСР?**

**СТРЕС  $\neq$  ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА**

**СТРЕСОВА  $\neq$  ТРАВМАТИЧНА  
ПОДІЯ ПОДІЯ**

**ПСИХОЛОГІЧНА  $\neq$  ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ  
ТРАВМА СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД  
(ПТСР)**





## СТРЕС

реакція організму на несприятливі умови,  
наприклад, холод, голод, конфлікти, навантаження.

Будь-що, що порушує звичний перебіг життя людини, може бути стресовим, наприклад, образа, надзвичайна ситуація, складнощі на роботі.



Стрес переживають усі люди частіше чи рідше.

## ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА

це пошкодження психіки після пережитої травматичної події, що може призвести до проблем здоров'я та порушень у нормальному житті людини.

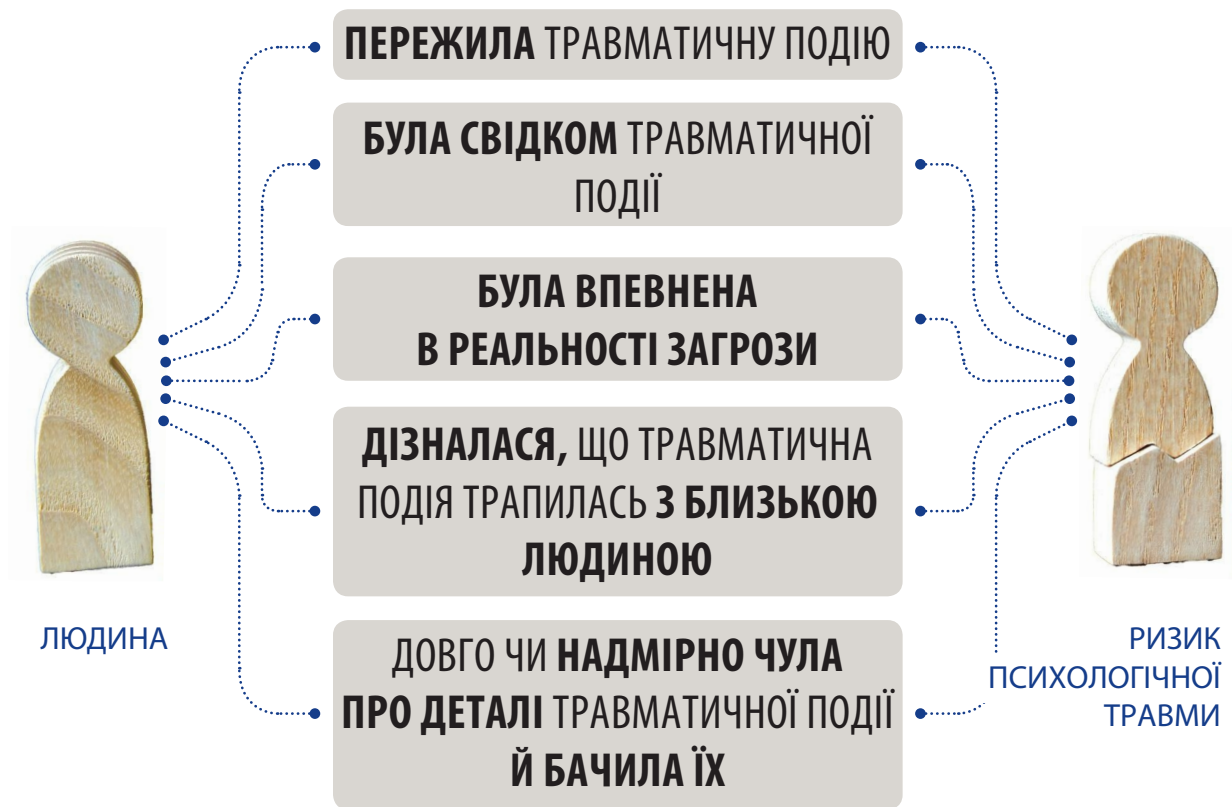


ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА може виникнути **ЛИШЕ**  
після **ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ**.

## ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ

подія, при якій людина вважає, що була явна загроза для її життя/здоров'я чи для життя/здоров'я близької людини або людина була впевнена чи думала, що це явна загроза.

Часто травматична подія є насильницькою або несподіваною, наприклад, розбій, зґвалтування, обстріл, дорожньо-транспортна пригода.



- У більшості людей, які пережили травматичну подію, з часом симптоми згасають.
- Психіка людини сама відновлюється та стабілізується.




У частини людей, які пережили травматичну подію, симптоми зберігаються/ускладнюються та свідчать про перехід до більш тяжких станів.

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

захворювання, яке розвивається внаслідок переживання травматичної події.

- Діагноз установлює психіатр/психіатриня, а не психолог/психологиня, людина потребує комплексної терапії.

# ВІД ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ДО ПТСР

Травматична подія	Гостра стресова реакція	Гострий стресовий розлад	Гострий ПТСР	Хронічний ПТСР
	<b>перші хвилини та 3-4 дні</b> після травматичної події	<b>до 4 тижнів</b> після травматичної події	<b>від 1 до 3 місяців</b> після травматичної події	<b>від 1 року</b> після травматичної події
<p>Симптоми</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нервово тремтіння;</li> <li>• ступор;</li> <li>• перезбудження;</li> <li>• істерика;</li> <li>• плач;</li> <li>• роздратування;</li> <li>• уникнення розповідей і спогадів про подію;</li> <li>• розповідь про подію, наче вона ще триває</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• агресія;</li> <li>• апатія, сум, плаксивість;</li> <li>• дисоціація (нечуттєвість щодо свого тіла та емоцій);</li> <li>• повторне переживання – «флешбеки» (відчуття, ніби подія знову відбувається в реальному часі);</li> <li>• нічні жахи;</li> <li>• порушення сну;</li> <li>• втрата або посилення апетиту;</li> <li>• різкі зміни настрою</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спогади, відчуття та реакції такі самі сильні, як і під час події;</li> <li>• флешбеки, нічні кошмари;</li> <li>• емоційне оніміння або уникнення;</li> <li>• загострення хронічних хвороб;</li> <li>• ангедонія (зниження або втрата здатності отримувати задоволення);</li> <li>• деструктивна поведінка – вживання психоактивних речовин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• симптоми такі самі, як при гострому ПТСР;</li> <li>• амнезія, порушення пам'яті; спогади, що травмують;</li> <li>• суїцидальна поведінка;</li> <li>• асоціальна поведінка;</li> <li>• галюцинації</li> </ul>
<p>Вираження симптомів</p> 	<p>Симптоми <b>можуть згаснути</b> самостійно.</p> <p>Якщо симптоми не зникають, вони переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.</p>	<p>Симптоми можуть згаснути самостійно, <b>але краще звернутися по психологічну допомогу.</b></p> <p>Якщо симптоми не зникають, вони переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.</p>	<p>Симптоми самостійно не згаснуть, <b>потрібно звернутися по психіатричну допомогу.</b></p> <p>Без отримання допомоги симптоми переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.</p>	<p>Без отримання належної комплексної терапії якість життя значно погіршується, можуть розвиватися інші розлади психіки.</p>



# Методика

## «ОБЕРЕЖНЕ ІНТЕРВ'Ю»

### Мета:

збір інформації про людину, яка пережила травматичну подію, визначення її стану для планування подальшої роботи або перенаправлення.

### Коли використовують:

після кількох годин або днів після травматичної події, під час знайомства з людиною; у спілкуванні з людиною, яка пережила травматичну подію; у спілкуванні з близькими людини, яка пережила травматичну подію (наприклад, якщо мати скаржиться на зміни в поведінці дитини).

### Тривалість:

40-60 хвилин.

- Використовуючи методiku, майте контактну інформацію медичних, психологічних, соціальних служб вашої громади.

1. Я представляюся та знайомлюся.
2. Я обережно збираю інформацію про досвід переживання травматичної події та вплив на психологічний стан людини.

У спілкуванні з людиною я використовую прості запитання:

- *Ви (або Ваші близькі) були учасниками/учасницями чи спостерігачами/спостерігачками травматичної події?*
- *Коли це сталося?*
- *Яка саме подія відбулася?*
- *Які зміни Ви спостерігаєте в поведінці? ... в емоціях?... у тілі, стані здоров'я?... у спілкуванні з іншими?*
- *Чи є у Вашому оточенні люди, які Вас підтримують?*

Під час спілкування з людиною я зосереджуюся на розмові, не висловлюю свою думку щодо події, не даю оцінок.

3. Я дивлюся на симптоми та зіставляю їх з часом, коли сталася травматична подія (таблиця «Від травматичної події до ПТСР»).
4. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією людиною в подальшому.
5. За необхідності я перенаправляю людину до психологічних, соціальних служб або психіатричних медичних закладів й пояснюю їй, чому я її перенаправляю.

**Я НАДАЮ ПЕРШУ**

**ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ**

**НА МІСЦІ ТРАВМАТИЧНОЇ**

**ПОДІЇ ЧЕРЕЗ КІЛЬКА ХВИЛИН**



### **ЗНАЙТЕ, ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ**

Будьте готові надавати першу психологічну допомогу близьким людям, колегам, незнайомим людям.

**ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПОТРЕНУЙТЕСЯ НАДАВАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ.**

### **4 ЕТАПИ**

надання першої психологічної допомоги:

- 1** Я ПОРУЧ
- 2** ДІЙ САМОСТІЙНО
- 3** РОЗКАЖИ МЕНІ
- 4** ДО / ЗАРАЗ / ПІСЛЯ



## **ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ**

ситуація, при якій людина вважає, що була явна загроза для її життя\ здоров'я або загроза життю / здоров'ю близької людини, або людина була впевнена чи думала, що це явна загроза.

Часто травматична подія є насильницькою або несподіваною, наприклад, розбій, зґвалтування, обстріл, дорожньо-транспортна пригода.

# ПЕРША

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

первинна підтримка людини, яка пережила травматичну подію.

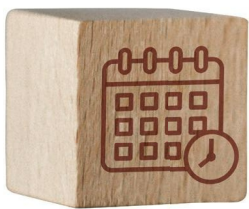
Першу психологічну допомогу надають одразу після травматичної події.

Першу психологічну допомогу також можна надавати через кілька годин після травматичної події.



ДЛЯ ЧОГО

- створити відчуття безпеки, яке потрібне людині, щоб пережити гостру стресову реакцію;
- попередити виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР).



КОЛИ

- одразу після травматичної події;
- через кілька годин після травматичної події, якщо людина, наприклад, перемістилася й опинилася в безпечному місці.



КОМУ

- учасникам/учасницям травматичної події;
- свідкам травматичної події;
- фахівцям/фахівчиням, які працюють на місцях подій.



**Якщо людина в стані**

**СП'ЯНІННЯ, першу психологічну**

**допомогу НЕ НАДАЮТЬ.**

# РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ

## ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ:



### Нервові тремтіння

**я використовую вправи для напруження та розслаблення м'язів,**

*наприклад, прошу уявити, що в кожній руці є половинка лимона, з якої потрібно зробити лимонад, вичавити сік, щосили напруживши м'язи рук.*

*Утримувати напруження одну – дві хвилини, потім розслабити руки*



### Плач

**я не зупиняю,**

*а просто знаходжусь поруч*



### Перезбудження

**я дбаю про свою безпеку, безпеку цієї людини та присутніх,**

*я поведжусь спокійно, відводжу вбік і даю можливість висловитися, прошу зробити щось, що «включає мислення»,*

*наприклад, принести аптечку, порахувати кількість машин навколо й назвати їхній колір*



### Ступор

**я повертаю людині відчуття її власного тіла,**

*беру та стискаю її руки, прошу зігнути пальці, тримаю за плече або стискаю лікті*



### Істерика

**я відводжу людину вбік від присутніх, переключаю її увагу,**

*наприклад, даю пляшку холодної води або гарячий чай чи щось інше, що має температуру, відмінну від температури тіла; у крайньому разі можу плеснути холодною водою в обличчя.*

*Пізніше, коли людина трохи заспокоїлася, пропоную зробити кілька глибоких вдихів і видихів*

# РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ

## ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ:



### Роздратування

**я дбаю про свою безпеку, безпеку цієї людини та присутніх,**

я поведжуся спокійно, не вступаю в конфлікти, прошу зробити щось, що «включає мислення та дії»,

*наприклад, перевірити й зібрати власні речі та документи*



### Уникнення розповідей та спогадів про подію

**я не наполягаю на розповіді**

я надаю інформацію про допомогу, яку людина може отримати від медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб



### Розповідь про подію, наче вона ще триває

**я уважно слухаю, приймаю та розділяю емоції, думки, проявляю співчуття**



### Зниження пам'яті, уваги, загальмованість мислення

**я розмовляю повільно, простими словами, короткими реченнями,**

даю буклети з інформацією про допомогу від медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб





# Методика «Я ПОРУЧ»

## Мета:

стабілізація емоційного стану людини в перші хвилини після травматичної події.

## Коли використовують:

у перші хвилини після травматичної події, якщо навколо вже безпечно (II і III етапи можна міняти місцями).

## Тривалість:

30-60 хвилин



4

ДО / ЗАРАЗ / ПІСЛЯ



3

РОЗКАЖИ МЕНІ



2

ДІЙ САМОСТІЙНО



1

Я ПОРУЧ

Етап надання першої психологічної допомоги / Що я роблю	Що я кажу	Для чого я це кажу й роблю?
<p><b>1. Я ПОРУЧ</b></p> <p>Я підходжу до людини спокійно та впевнено, представляюся, хто я, яка моя роль, та пропоную допомогу. Я переконуюся, що людині та її здоров'ю фізично нічого не загрожує. Я залишаюся поруч з людиною.</p> <p>Я перевіряю, чи є в людини травми, кровотечі. Якщо є, організую надання медичної допомоги.</p> <p>Якщо людина в стані сп'яніння, я не надаю першу психологічну допомогу.</p>	<p>Мене звать Олена, я волонтерка, я знаю, що робити, і не полишу Вас. Ви потребуєте медичної допомоги?</p>	<p>Я це роблю, щоб відновити в людини відчуття несамотності та єдності з іншими людьми</p>
<p><b>2. ДІЙ САМОСТІЙНО</b></p> <p>Я прошу людину зробити щось просте й корисне в цій ситуації.</p>	<p>Будь ласка, принесіть води для цієї дівчинки. Попросіть у сусідів тканину і принесіть сюди, зачиніть двері та відчиніть ці три вікна.</p>	<p>Я нагадую людині про її можливості та посилюю відчуття контролю власного життя.</p>
<p><b>3. РОЗКАЖИ МЕНІ</b></p> <p>Простими словами я запитую людину про щось, що вимагає роздумів, мисленого вибору, згадування.</p> <p>Якщо людина в ступорі й не реагує, я допомагаю їй відчутти власне тіло.</p> <p>Якщо немає реакції, я повторюю це кілька разів, доки людина відреагує.</p> <p>Якщо людина сидить, я допомагаю їй встати. Якщо стоїть, запрошую присісти чи пройтися, порухати кінцівками.</p>	<p>Скільки Вам років? Скільки часу Ви вже знаходитесь тут?</p> <p>Кому Ви хочете зателефонувати?</p> <p>Скільки людей було поряд у той момент? Хто викликав допомогу? Хто прибув першим?</p> <p>Зараз я візьму Вас за руку й потисну її. Стисніть мою руку у відповідь.</p> <p>Ми зараз у безпеці, поруч є медична допомога (я кладу свою долоню на груди людини, налаштовую мій подих під ритм її подиху, розповідаю щось нейтральне, описуючи події навколо).</p>	<p>Я відновлюю в людини здатність діяти розумно, а не емоційно.</p> <p>Я відновлюю в людини взаємозв'язок розуму і тіла, повертаючи їй здатність діяти.</p>
<p>Якщо людина рухається в стані істерики, дезорієнтовано або агресивно, я відвожу її від інших людей, сконцентрую її увагу на собі й упевненим тоном вимагаю мені допомогти.</p>	<p>Будь ласка, помийте руки спочатку холодною, а потім теплою водою.</p> <p>Допоможіть мені роздати печиво. Потримайте ці двері. Віднесіть це в той кут.</p>	<p>Я допомагаю людині опанувати емоції та перемкнутися на раціональне мислення.</p>

Етап надання першої психологічної допомоги/Що я роблю	Що я кажу	Для чого я це кажу й роблю?
<p>Якщо людина уникає контакту й відчуває страх, я терпляче пояснюю, хто я, які в мене завдання, чим я можу допомогти.</p>	<p>Я Олена, волонтерка, моє завдання – Вам допомогти. Дозвольте мені побути поруч з Вами та потримати Вас за руку. Дихайте глибоко й рівно в одному ритмі зі мною (я кладу руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчувала мій спокійний пульс).</p>	<p>Я заспокоюю людину</p>
<p><b>4. ДО / ЗАРАЗ / ПІСЛЯ</b></p> <p>Я розказую людині, що саме сталося та в якій послідовності.</p> <p>Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією людиною в подальшому.</p> <p>За необхідності я перенаправляю людину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб, і пояснюю людині, чому я її перенаправляю.</p>	<p><b>ДО</b></p> <p><b>Минуле:</b></p> <p>Ви знаходилися в будівлі, 10 хвилин тому під час обстрілу ракета потрапила в суміжну будівлю, був сильний вибух і вибухова хвиля. Обидва будинки пошкоджені. Люди, які їхали повз, викликали поліцію та швидку допомогу.</p> <p><b>ЗАРАЗ</b></p> <p><b>Теперішнє:</b></p> <p>Небезпека вже минула.</p> <p>Ви і ще одна жінка перебуваєте у свідомості. Двоє непритомні, але зараз отримують допомогу медиків. Ще одного хлопця вже відвезли до лікарні.</p> <p>На запитання людини: «Чи вони живі?» Я чесно відповідаю, як є.</p> <p><b>ПІСЛЯ</b></p> <p><b>Ближче майбутнє:</b></p> <p>Зараз Вам потрібно відповісти на кілька запитань працівників/працівниць поліції. Після цього ми разом вирішимо питання Вашого розміщення.</p>	<p>Я допомагаю людині усвідомити, що травматична подія вже позаду, і показую перспективу ближчого майбутнього</p>

**Я НАДАЮ ПЕРШУ**

**ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ:**

**людина звернулася**

**через кілька годин після**

**травматичної події**



**ЗНАЙТЕ, ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ.**

Будьте готові надавати першу психологічну допомогу близьким людям, колегам, незнайомим людям.

**ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПОТРЕНУЙТЕСЯ НАДАВАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ.**

## **4 ЕТАПИ**

надання першої  
психологічної  
допомоги:

**1** Я ПОРУЧ

**2** ДІЙ  
САМОСТІЙНО

**3** РОЗКАЖИ  
МЕНІ

**4** ДО / ЗАРАЗ / ПІСЛЯ



## **ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ**

ситуація, при якій людина вважає, що була явна загроза для її життя/здоров'я чи життя/здоров'я близької людини або людина була впевнена чи думала, що це явна загроза.

Часто травматична подія є насильницькою або несподіваною, наприклад, розбій, зґвалтування, обстріл, дорожньо-транспортна пригода.

# ПЕРША

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

первинна підтримка людини, яка пережила травматичну подію.

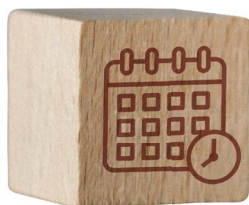
Першу психологічну допомогу надають одразу після травматичної події.

Першу психологічну допомогу також можна надавати через кілька годин після травматичної події.



ДЛЯ ЧОГО

- створити відчуття безпеки, яке потрібне людині, щоб пережити гостру стресову реакцію;
- попередити виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР).



КОЛИ

- одразу після травматичної події;
- через кілька годин після травматичної події, якщо людина, наприклад, перемістилася й опинилася в безпечному місці.



КОМУ

- учасникам/учасницям травматичної події;
- свідкам травматичної події;
- фахівцям/фахівчиням, які працюють на місцях подій.



**Якщо людина в стані**

**СП'ЯНІННЯ, першу психологічну**

**допомогу НЕ НАДАЮТЬ.**

# РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ

## ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ:



### Нервові тремтіння

**я використовую вправи для напруження та розслаблення м'язів,**

*наприклад, прошу уявити, що в кожній руці є половинка лимона, з якої потрібно зробити лимонад, вичавити сік, щосили напруживши м'язи рук.*

*Утримувати напруження одну – дві хвилини, потім розслабити руки*



### Плач

**я не зупиняю,**

*а просто знаходжусь поруч*



### Перезбудження

**я дбаю про свою безпеку, безпеку цієї людини та присутніх,**

*я поведжусь спокійно, відводжу вбік і даю можливість висловитися, прошу зробити щось, що «включає мислення»,*

*наприклад, порохувати стільці в кімнаті, допомогти їх перенести в інше місце*



### Ступор

**я повертаю людині відчуття її власного тіла,**

*беру та стискаю її руки, прошу зігнути пальці, стискаю лікті, роблю легкий масаж плечей*



## Істерика

**я відводжу людину вбік від присутніх, переключаю її увагу,**

*наприклад, даю пляшку холодної води або гарячий чай чи щось інше, що має температуру, відмінну від температури тіла; у крайньому разі можу плеснути холодною водою в обличчя.*

Пізніше, коли людина трохи заспокоїлася, пропоную вправу на дихання, наприклад, уявити, що у неї всередині є повітряна кулька, заповнити її повітрям максимально, глибоко вдихаючи через ніс, після цього повільно випустити повітря через рот



## Роздратування

**я дбаю про свою безпеку, безпеку цієї людини та присутніх,**

я поведжуся спокійно, не вступаю в конфлікти, прошу зробити щось, що «включає мислення та дії»,

*наприклад, переставити речі, заповнити інформацію про себе в анкеті*



## Уникнення розповідей та спогадів про подію

**я не наполягаю на розповіді,**

я надаю інформацію про допомогу, яку людина може отримати від медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб



## Розповідь про подію, наче вона ще триває

**я уважно слухаю, приймаю та розділяю емоції людини, проявляю співчуття**



## Зниження пам'яті, уваги, загальмованість мислення

**я розмовляю повільно, простими словами, короткими реченнями,**

даю буклети з інформацією про допомогу від медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб



# Методика «Я ПОРУЧ»

## Мета:

покращення емоційного стану людини, яка пережила травматичну подію, та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

## Коли використовують:

через кілька годин або днів після травматичної події, коли людина звернулася по допомогу й має бажання спілкуватися (II та III етапи можна міняти місцями).

## Тривалість:

45 хвилин або більше залежно від комфортного для людини темпу розмови.





**Етап надання першої психологічної допомоги/Що я роблю**

**Що я кажу**

**Для чого я це кажу й роблю?**

<p><b>1. Я ПОРУЧ</b></p> <p>Я підхожу до людини спокійно та впевнено, представляюся, хто я, яка моя роль, та пропоную допомогу. Я переконуюся, що людині та її здоров'ю фізично нічого не загрожує. Я залишаюся поруч з людиною.</p> <p>Я перевіряю, чи є в людини травми, кровотечі. Якщо є, організую надання медичної допомоги</p> <p>Я пропоную познайомитися.</p> <p>Якщо людина в стані сп'яніння, я не надаю першу психологічну допомогу.</p>	<p>Доброго дня! Я Олена, волонтерка. Я можу Вам допомогти.</p> <p>Як до Вас звертатися?</p> <p>Яка допомога Вам потрібна?</p>	<p>Я це роблю, щоб відновити в людини відчуття несамотності та єдності з іншими людьми.</p>
<p><b>2. ДІЙ САМОСТІЙНО</b></p> <p>Я прошу людину зробити щось просте й корисне в цій ситуації.</p>	<p>Будь ласка, сходите до намету й принесіть мені води з кулера.</p> <p>Залиште в цій формі Ваш телефон та ім'я.</p> <p>Перекладіть, будь-ласка, цей одяг, там різні розміри. Що з цього Вам підходить більше?</p> <p>Подивіться та розсортируйте ці буклети з інформацією про виплати.</p>	<p>Я відновлюю в людини відчуття контролю над ситуацією.</p>
<p><b>3. РОЗКАЖИ МЕНІ</b></p> <p>Я уважно слухаю й не перебиваю людину, яка розповідає, що з нею трапилося. Заохочую її до деталізованої розповіді. Задаю уточнювальні запитання.</p> <p>Якщо людина виражає негативні емоції, я врівноважено та спокійно допомагаю їй пережити ці емоції.</p>	<p>Що трапилося?</p> <p>Коли це сталося?</p> <p>Хто ще там був?</p> <p>Де були Ви?</p> <p>Мені теж дуже шкода, що це трапилося. Так, це несправедливо. Ця подія справді викликає гнів і сум.</p>	<p>Вислуховуючи деталізовану розповідь, я допомагаю психіці людини перенести травматичну подію в досвід.</p> <p>Я відновлюю в людини здатність діяти розумно, а не емоційно.</p>

Етап надання першої психологічної допомоги/Що я роблю	Що я кажу	Для чого я це кажу й роблю?
<p><b>4. ДО / ЗАРАЗ / ПІСЛЯ</b></p> <p>Я розповідаю людині, що саме сталося й у якій послідовності.</p> <p>Я приділяю увагу її сильним сторонам, її досвіду, як вона подолала складну ситуацію.</p>	<p><b>ДО</b></p> <p><b>Минуле:</b></p> <p>Ви подолали дуже складний шлях...</p> <p><b>ЗАРАЗ</b></p> <p><b>Теперішнє:</b></p> <p>Зараз Ви в безпеці, Ви тут.</p> <p>Ви змогли врятувати себе та свою сім'ю. Це велике досягнення.</p> <p><b>ПІСЛЯ</b></p> <p><b>Ближче майбутнє:</b></p> <p>Ви впоралися з цим викликом.</p> <p>Що допомогло Вам у цьому?</p> <p>Я вірю, що зможете впоратися й з іншими.</p> <p>У Вас є підтримка близьких і багатий життєвий досвід.</p> <p>Я дізнаюся інформацію про те, де Ви можете зупинитися.</p> <p>Подивіться ці буклети з телефонами та адресами організацій, які нададуть Вам допомогу.</p>	<p>Я допомагаю людині усвідомити, що травматична подія вже позаду, і показую перспективу ближчого майбутнього.</p>
<p>Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією людиною в подальшому.</p> <p>За необхідності я перенаправляю людину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю людині, чому я її перенаправляю.</p>	<p>У який день Вам зручно буде прийти до мене на наступному тижні?</p> <p>Крім моєї допомоги, Вам потрібна консультація юриста/юристики для вирішення питання стосовно Вашого житла. Я дам Вам контакти безкоштовної юридичної допомоги, щоб Ви могли домовитися про візит.</p> <p>Я чую, що у Вас складний емоційний стан. Для покращення його, можливо, Вам знадобляться деякі медикаменти. Лікар-психіатр/лікарка-психіатриня має медичну освіту та право випускати препарати. Насамперед ці фахівці/фахівчині працюють зі звичайними людьми, які переживають складні емоційні стани.</p>	<p>Я допомагаю людині отримати комплексну допомогу фахівців/фахівчинь різних галузей для задоволення її потреб.</p>

**НЕМОВЛЯТА**

**ПЕРЕЖИВАЮТЬ**

**ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**



**САМОПОЧУТТЯ Й РОЗВИТОК НЕМОВЛЯТИ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БАТЬКІВ.**

Допомагайте батькам зберігати спокій і підтримувати рівновагу.

**ПЕРШОЧЕРГОВІ, БАЗОВІ ПОТРЕБИ НЕМОВЛЯТИ МАЮТЬ БУТИ ЗАДОВОЛЕНІ.**



**НЕМОВЛЯ**

дитина від перших днів до одного року.

**ПЕРШОЧЕРГОВІ,  
БАЗОВІ ПОТРЕБИ НЕМОВЛЯТИ**

це потреби, пов'язані з виживанням:  
їжа, сон, догляд, зокрема медичний, прив'язаність до дорослого/  
дорослої, що піклується про нього.

**ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ**

відчуття близькості між немовлям і дорослими,  
які піклуються про нього.

## Що важливо для дитини В ЦЬОМУ ВІЦІ до 1 року

- ➔ перебувати разом з батьками чи дорослими, які піклуються про неї, оскільки їх відсутність і є травматичною подією для дитини
- ➔ отримувати піклування для розвитку міцної та надійної прив'язаності
- ➔ задовольняти першочергові, базові потреби
- ➔ мати емоційний контакт з матір'ю, батьком через усмішки, тембр голосу, погляд, вирази обличчя, реагування на прояви емоцій дитини, а також торкання та обійми. Відсутність цього є стресом для дитини
- ➔ мати спокійних і врівноважених батьків або дорослих, які піклуються про неї

## ЯК РЕАГУЄ

### немовля на травматичні події



- ➔ плаче, кричить
- ➔ погано спить, часто прокидається, довго не засинає
- ➔ відмовляється від їжі
- ➔ монотонно розхитується всім тілом або головою
- ➔ не реагує на усмішку, голос, не слідкує очима за брязкальцем

## ОСОБЛИВІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ НЕМОВЛЯМ:

реагування так чи інакше залежно від емоційного стану й поведінки батьків або дорослих, які піклуються про дитину.

# МОЇ ДІЇ, коли я бачу родину з немовлям



**Пропоную їжу, воду, гігієнічні засоби для дитини**

**Оцінюю психологічний стан батьків або дорослих, які піклуються про дитину, за таблицею «Від травматичної події до ПТСР» та методикою «Обережне інтерв'ю».**

**Надаю першу психологічну допомогу батькам (дорослим, які піклуються про дитину).**

**Роз'яснюю важливість задоволення першочергових, базових потреб дитини для її здоров'я та розвитку.**

**Пояснюю, що постійний емоційний контакт із немовлям (усмішка, реагування, розмови, тембр голосу, тактильний контакт, обійми, позитивна атмосфера в родині) є надважливим для його здоров'я та розвитку.**



**Я МАЮ ПІД РУКОЮ:**

вологі серветки, питну воду, памперси, засоби гігієни для дітей.

Я маю контактну інформацію психологічних і соціальних служб, медичних закладів, центрів безоплатної правової допомоги, громадських організацій.

Допомога немовляті, яке переживає травматичні події,

спрямована, перш за все, на нормалізацію психологічного стану батьків або дорослих, які піклуються про нього.



# Методика

## «РЕСУРСИ НАШОЇ РОДИНИ»

### Мета:

нормалізація психологічного стану немовляти через роботу з його батьками або дорослими, які піклуються про нього.

### Коли використовують:

наступна зустріч після надання першої психологічної допомоги або як домашнє завдання після надання першої психологічної допомоги.

### Тривалість:

від 15 до 40 хвилин

1. Я даю членам родини аркуші й прошу написати по п'ять прикладів:
  - *людей, які завжди підтримували їхню сім'ю;*
  - *улюблених справ сім'ї;*
  - *приємних спогадів сім'ї;*
  - *речей, що дають їм відчуття задоволення.*
2. Я прошу озвучити та порівняти відповіді, обговорюю їх з родиною, уточнюю те, що необхідно прояснити.
3. Я запитую членів родини, як їм працювалось, про що вони думали, коли писали приклади.
4. Для закріплення ефекту я пропоную членам родини зробити колаж з використанням ужитих паперових журналів або намалювати «мапу ресурсів родини».
5. Запрошую повісити колаж або малюнок вдома та протягом наступного тижня зробити максимальну кількість дій, пов'язаних з тим, що є в колажі або на малюнку.
6. Я пояснюю членам родини, що від їхнього психологічного стану залежить стан немовляти, тому надважливо бачити ресурси родини, використовувати та зміцнювати їх. Це створюватиме позитивну атмосферу в родині заради дорослих і немовляти.
7. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією родиною в подальшому.
8. За необхідності я перенаправляю родину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю, чому я її перенаправляю.

**ДІТИ РАНЬОГО**

**ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ**

**ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**



**ВЧІТЬ ДИТИНУ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ,  
А НЕ ПРИГНІЧУЙТЕ ЇХ.**

**СПІЛКУЙТЕСЯ З ДИТИНОЮ РАНЬОГО ВІКУ ЧЕРЕЗ  
ІГРИ ТА ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ.**

**ПСИХІКА ДИТИНИ РАНЬОГО ВІКУ ВИТІСНЯЄ  
СПОГАДИ ПРО ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ.**



## **ДИТИНА РАНЬОГО ВІКУ**

дитина від одного до трьох років.

## **УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ**

здатність розрізняти власні емоції та почуття  
й керувати ними.

## Що важливо для дитини В ЦЬОМУ ВІЦІ

Від 1  
до 3 років

- ➔ відчувати себе окремо від дорослих, але бути поруч з ними й розвиватися з їхньою допомогою
- ➔ учитися розмовляти
- ➔ практикувати дрібну моторику (акуратність і точність рук і пальців, бо це розвиває головний мозок), наприклад, через шнурування, застібання гудзиків, збирання крупи, дрібних деталей
- ➔ розрізняти чужих і своїх
- ➔ бачити приклади управління емоціями, як долати гнів або роздратування, як заспокоюватись
- ➔ пізнавати світ через навколишні предмети, вивчати їх на смак, запах, дотик та багаторазово повторювати свої дії

## ЯК ДИТИНА РАНЬОГО ВІКУ РЕАГУЄ на травматичні події



- ➔ плаче й не може заспокоїтись
- ➔ погано спить, часто прокидається, довго не засинає
- ➔ відмовляється від їжі або дуже багато їсть
- ➔ монотонно розхитується всім тілом або головою
- ➔ повертається до більш ранніх звичок (смокче палець, перестає ходити, проситися в туалет тощо)
- ➔ відстає в розвитку (частіше це може помітити лікар/лікарка)
- ➔ поводить себе агресивно, примхливо
- ➔ «чіпляється» за одяг, ноги батьків або дорослих, які піклуються про неї, не відпускає їх від себе
- ➔ боїться незнайомих людей
- ➔ боїться того, що її раніше не лякало (гучних звуків, тварин)
- ➔ поводить себе надто збуджено й енергійно чи, навпаки, загальмовано, апатично
- ➔ втрачає інтерес до ігор
- ➔ грає в агресивні, жорстокі ігри

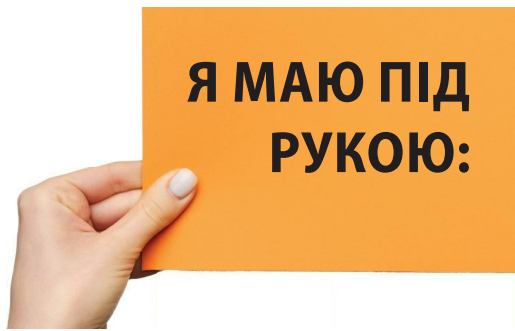


## ОСОБЛИВІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ:

психіка дитини поступово витісняє спогади про травматичну подію повністю або частково. Коли дитина подорослішає, спогади можуть повернутися чи ні.

## МОЇ ДІЇ, коли я бачу родину з дитиною раннього віку





іграшки, розмальовки, пальчикові фарби для того, щоб зайняти дитину, поки я спілкуюся з її батьками або дорослими, які піклуються про неї

Я маю контактну інформацію психологічних і соціальних служб, медичних закладів, центрів безоплатної правової допомоги, громадських організацій.



Допомога дітям раннього віку, які переживають травматичні події, будується на казках (казкотерапія), методиках управління емоціями та розвитку дрібної моторики. Також потрібно допомагати батьками або дорослим, які піклуються про дитину, нормалізувати їхній психологічний стан.



## Методика «ДОЛОНЬКА»

### Мета:

розвиток дрібної моторики та навичок управління емоціями.

### Коли використовують:

коли дитина поводиться збуджено, сердиться, не може заспокоїтись.

### Тривалість:

10 – 15 хвилин

1. Я допомагаю дитині нанести на долоню пальчикову фарбу. Пропоную поставити відбиток долоні на великому аркуші паперу.
2. Після цього разом з дитиною обираю інший колір і прошу зробити відбиток знову, розташовуючи відбитки по колу, щоб створити з відбитків долонь щось схоже на малюнок сонця.
3. Я запитую, як дитина почувається після цієї вправи, що їй сподобалось.
4. Я пояснюю батькам, що за допомогою таких вправ дитина розвиває точні рухи, а також вчиться управляти своїми емоціями.



# Методика «Я СТВОРЮЮ КАЗКУ»

## Мета:

навчити батьків або дорослих, які піклуються про дитину, покращувати емоційний стан дитини раннього віку.

## Коли використовують:

коли батьки або дорослі, які піклуються про дитину, скаржаться на її поведінку чи емоційний стан (почуття страху, гніву, образи).

## Тривалість:

від 15 до 40 хвилин

1. Я вчу батьків або дорослих, які піклуються про дитину, складати казки залежно від емоцій дитини та обставин. Для програвання цих казок запрошую використовувати іграшки, картинки, предмети, які є в родині.
2. Я пропоную батькам або дорослим, які піклуються про дитину, створити казку за таким алгоритмом:
  - Придумати головного героя/головну героїню, описати, його/її, місце, де він/вона знаходиться, та що він/вона зазвичай робить («їжачок жив у лісі», «він був сірий з довгими голками», «збирав гриби та яблука», «був добрий, пригощав друзів»).
  - Придумати перепону, яку головний герой/головна героїня мають здолати («одного разу лисиця вирішила забрати в нього всі яблука, прийшла до його будиночка й почала гучно стукати у двері»).
  - Придумати, як головний герой/головна героїня здолали перепону, хто йому/їй допоміг («їжачок не розгубився і зателефонував своїм друзям – пташкам, які прилетіли та стали клювати злу лису»).
  - Придумати, чим закінчилася казка («зла лиса злякалася та втекла, а їжачок подякував пташкам і пригостив їх яблучком»).
  - Запитати дитину та разом сформулювати, що головне в цій казці, який висновок можна зробити, яку мудрість можна винести з неї («коли тобі складно, ти можеш звернутися за допомогою та отримати її»).
  - Я заохочую батьків складати подібні казки разом з дитиною, навчаючи її знаходити вихід із складних ситуацій.
3. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією родиною в подальшому.
4. За необхідності я перенаправляю родину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю, чому я її перенаправляю.

# ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ



**РОЗМОВЛЯЙТЕ З ДИТИНОЮ ПРО ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ, ЩОБ ВОНА НЕ ВИГАДУВАЛА ЗАЙВОГО.**

**ВІДПОВІДАЙТЕ НА ЗАПИТАННЯ ДИТИНИ, БО ЦЕ РОЗВИВАЄ ЇЇ УЯВЛЕННЯ ПРО СВІТ.**

**ГРАЙТЕ З ДИТИНОЮ В РІЗНІ РОЛІ.**



## ДИТИНА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

дитина від трьох до шести років.

## ДИТЯЧИЙ ЕГОЦЕНТРИЗМ

уявлення дитини про себе як про центр всесвіту та причину всіх подій у ньому.

Для дітей дошкільного віку це норма.

У цьому віці формується уявлення про світ, психіка дитини потребує інформації та пояснень, за відсутності яких вона створює власні версії.

## Що важливо для дитини В ЦЬОМУ ВІЦІ

Від 3  
до 6 років

- ➔ відособлюватися від дорослих, вибудовувати власні межі самостійності
- ➔ розвивати уявлення про світ і предмети в ньому, людей та їхні дії: як і чому все навколо побудовано саме так
- ➔ повністю довіряти дорослим, не сумніватися в їхніх діях
- ➔ грати в ігри з ролями та сюжетами
- ➔ отримувати роз'яснення про причини й наслідки подій та робити висновки
- ➔ керувати власними емоціями й потребами
- ➔ розвивати уяву, фантазію, пам'ять та увагу

## ЯК ДИТИНА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### РЕАГУЄ на травматичні події



- ➔ в її іграх з'являються сюжети травматичної події
- ➔ ігри стають агресивними або такими, що лякають
- ➔ в її малюнках з'являються сюжети травматичної події
- ➔ може називати речі так, як називали їх дорослі, а не так, як вони називаються насправді (наприклад, «грим» замість вибухи, «погладив» замість ударив)
- ➔ гіперактивність або загальмованість
- ➔ енурез
- ➔ порушення сну, жахи
- ➔ розлади харчування
- ➔ страх розлуки з батьками або дорослим, які піклуються про дитину
- ➔ страх незнайомих людей
- ➔ дратівливість
- ➔ «чіпляння» за батьків або інших дорослих
- ➔ порушення уваги, концентрації

## ОСОБЛИВІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:

- **регрес поведінки** (повернення до більш ранніх моделей поведінки, наприклад, смоктання пальця, намагання знову спати з батьками, втрата набутих навичок: мовлення, ходіння, користування туалетом, столовими приборами тощо);
- **дитина не завжди називає речі їхніми іменами, бо орієнтується на слова, що їх уживають дорослі** (наприклад, стан алкогольного сп'яніння батьки називають «людина захворіла»).

## МОЇ ДІЇ, коли я бачу родину з дитиною дошкільного віку



Рекомендую батькам або дорослим, які піклуються про дитину:



**обмежувати використання гаджетів** та залучати дитину до ігор, що потребують уяви, фантазії, мислення;

**дотримуватись режиму дня та сну дитини;**

**підтримувати намагання дитини бути самостійною** (зав'язувати шнурки, їсти виделкою, одягатися);

**більше часу приділяти розмовам з дитиною, поясненням, що відбувається й чому;**

**допомогти дитині розрізняти емоції та проживати їх у сприятливій формі, наприклад: «Ти обурений/обурена, це нормально, погарчімо з тобою, як лев, поки не стане легше»;**



**Я МАЮ ПІД РУКОЮ:**

іграшки (ляльки, м'які іграшки, автомобілі); розмальовки, фарби, пластилін, кінетичний пісок.

Я маю контактну інформацію психологічних і соціальних служб, медичних закладів, центрів безоплатної правової допомоги, громадських організацій.

Допомога дітям дошкільного віку, які переживають травматичні події, будується на методиках психогімнастики, тобто використання рухів, міміки, пантоміми для спілкування й вираження почуттів дитини. Також потрібно допомагати батьками або дорослим, які піклуються про дитину, нормалізувати їхній психологічний стан.



## Методика «ВУЛКАН»

### Мета:

допомогти дитині дошкільного віку безпечно пережити емоції злості, образи та зняти напруження.

### Коли використовують:

коли дитина поводиться збуджено, агресивно або сильно напружена.

### Тривалість:

5 хвилин

1. Я пропоную дитині стати двома ногами на підлогу, ноги розставити на ширину плечей, руки вільні.
2. Я кажу: «Уяви що, ти вулкан, який міцно стоїть. Часто вулкани «закипають» і розливаються лавою.
3. Я на власному прикладі показую, як, починаючи з ніг, поступово напружувати м'язи тіла. Коли дитина напружить усі м'язи, стисне руки в кулаки, я пропоную «випустити лаву», зробити видих і розслабити тіло.
4. Я пояснюю батькам, що ця вправа допомагає зменшити м'язові затиски, які виникають унаслідок переживання стресу або травматичних подій, і пропоную використовувати її в подальшому.





# Методика

## «МАЛЮНОК ОСТРОВУ»

### Мета:

покращення спілкування в родині після пережитої травматичної події.

### Коли використовують:

коли родина знаходиться в безпеці, але при цьому в неї погіршилося спілкування та почастишало непорозуміння.

### Тривалість:

40 – 60 хвилин.

1. Я розділяю великий аркуш на дві частини й даю по одній частині членам родини.
2. Я надаю інструкцію: упродовж 20 хвилин намалюйте острів. Він може бути будь-який. Один з вас малюватиме одну його частину, а другий – іншу.
3. Я спостерігаю за тим, як члени родини малюють, чи спілкуються вони між собою, чи радяться, чи дивляться на малюнки один одного, чи погоджують їхні дії.
4. Коли час вичерпано або обидва малюнки завершені, я пропоную скласти дві частини острову в один малюнок.
5. Під час обговорення, залежно від результату, я звертаю увагу на те, чи розмовляли члени родини між собою, домовлялися або ні, що їм допомагало або заважало. Я запитую: про що вони думають, коли бачать цей острів? Що вони можуть сказати про потреби один одного в реальному житті, судячи з малюнку острову? Що вони можуть робити один для одного, щоб забезпечити ці потреби?
6. Підсумовуючи, я наголошую на важливості відкритого спілкування в родині задля спільного подолання наслідків травматичних подій. Ця робота над малюнком – лише перший крок, зустрічі з родиною потрібно продовжувати, щоб отримати сталий позитивний результат.
7. Я призначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією родиною в подальшому.
8. За необхідності я перенаправляю родину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю, чому я її перенаправляю.

# ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ



**ВРАХОВУЙТЕ ДУМКУ УЧИТЕЛЯ/УЧИТЕЛЬКИ ЩОДО ЗМІН У ПОВЕДІНЦІ ДИТИНИ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ.**

**НЕ ОЧІКУЙТЕ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВІД ДИТИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ.**

**ПОМІЧАЙТЕ ДОСЯГНЕННЯ ДИТИНИ ТА ХВАЛІТЬ ЗА НИХ, У НЕЇ ФОРМУЄТЬСЯ САМООЦІНКА.**

**Сприймайте  
травматичну подію  
очима дитини:**

- > те, що вас не лякає, лячно для неї;**
- > вона може брати на себе провину за те, що сталося.**



# ДИТИНА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

дитина 6 – 11 років.

## САМООЦІНКА

сприйняття себе, віра в себе, здатність оцінювати власні можливості, якості, роль у суспільстві.

Буває адекватна, яка збігається з реальністю, та неадекватна, коли людина переоцінює або недооцінює себе та свої можливості.

## Що важливо для дитини

### В ЦЬОМУ ВІЦІ

**Від 6  
до 11 років**

- ➔ виконувати роль учня/учениці, першу власну роль у світі дорослих
- ➔ навчатися новому
- ➔ мати адекватну самооцінку
- ➔ швидкими темпами розвивати пам'ять, увагу та уяву
- ➔ бути впевненим/впевненою в собі, мати досягнення
- ➔ навчитися управляти власними емоціями, володіти собою
- ➔ навчитися дотримуватися прийнятих соціальних норм
- ➔ бути визнаним/визнаною в соціальному оточенні
- ➔ ідеалізувати світ, щоб почуватися спокійно в ньому, та брати провину на себе, щоб не розчаровуватися в ньому

## ЯК ДИТИНА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ РЕАГУЄ на травматичні події



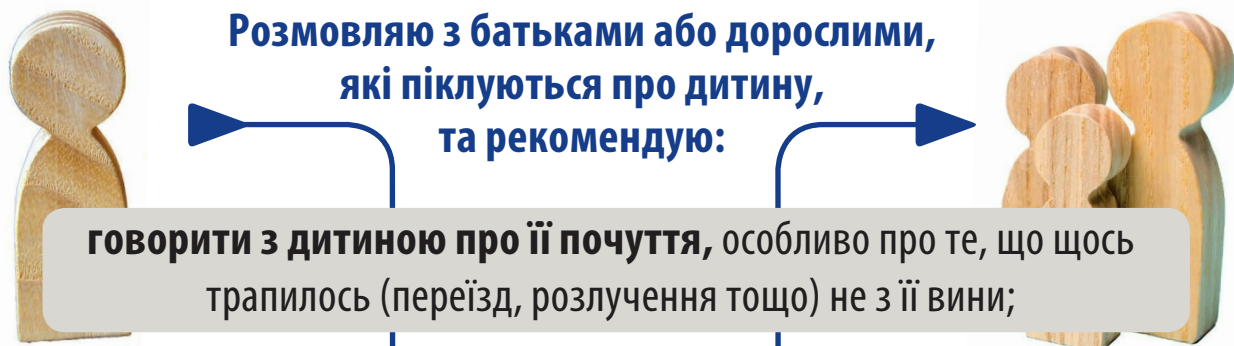
- енурез
- почуття провини («це все через мене, мої дії»)
- постійне повторення, розповіді про травматичну подію
- розлади сну, жахи
- порушення апетиту;
- порушення самопочуття без наявних причин (болі, нудота, запаморочення тощо)
- агресивна, груба поведінка
- апатія, загальмованість
- регрес у розвитку – повернення до більш ранніх моделей поведінки (поводиться, як маленька; втрачаються або погіршуються навички читання, писання, самообслуговування)
- погіршення пам'яті, уваги, навчання
- з дитиною стає складно спілкуватися, вона конфліктує або поводить незрозуміло для інших, неслухняно
- страх майбутнього, повторення травматичної події

### ОСОБЛИВІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ:

**безпідставне відчуття власної провини та сорому за те, що відбувається після травматичної події,**

наприклад, «батько пішов від нас, тому що я погано навчаюсь», або «мама потрапила під обстріл, тому що пішла туди через мене».

# МОЇ ДІЇ, коли я бачу родину з дитиною молодшого шкільного віку



Розмовляю з батьками або дорослими, які піклуються про дитину, та рекомендую:

говорити з дитиною про її почуття, особливо про те, що щось трапилось (переїзд, розлучення тощо) не з її вини;

розподіляти інтенсивність навчального навантаження, не перевантажувати додатковими заняттями;

хвалити за успіхи й досягнення та вказувати на сильні сторони, які є в дитини;

мати розпорядок дня та дотримуватися його;

стимулювати творчу діяльність дитини;

проводити більше спільного часу з дитиною;

грати в сюжетні ігри (у школу, лікарню, магазин тощо);

заохочувати спілкування з однолітками;

обмежувати час в інтернеті, соціальних мережах.

**Я МАЮ ПІД РУКОЮ:**

іграшки (ляльки, м'які іграшки, автомобілі); розмальовки, фарби, пластилін, кінетичний пісок та іграшки для нього; книжки, комікси, ребуси, настільні ігри.

Інформаційні буклети або плакати з контактами дозвіллевих або молодіжних центрів, спортивних секцій, анонсами культурних подій.

Я маю контактну інформацію психологічних і соціальних служб, медичних закладів, центрів безоплатної правової допомоги, громадських організацій.

Допомога дітям молодшого шкільного віку, які переживають травматичні події, будується на методиках управління емоціями та візуалізації, тобто перекладі слів та думок в реальні або уявні зорові образи. Також потрібно допомагати батькам або дорослим, які піклуються про дитину, нормалізувати їхній психологічний стан.



## Методика «ОБІЙМИ БЕЗПЕКИ»

### Мета:

покращення емоційного стану дитини через створення почуття безпеки.

### Коли використовують:

коли дитина переживає сильні емоції, сум, злість, страх; для навчання батьків або дорослих, які піклуються про дитину, якщо вони звертаються за роз'ясненням про те, що відбувається з їхньою дитиною.

### Тривалість:

10 – 15 хвилин.



1. Я оцінюю, у якому стані знаходиться дитина, яку емоцію вона зараз переживає.
2. Я дбаю про комфорт для дитини, розташовуюсь так, щоб бути з нею на одному рівні, присідаю рядом. Якщо дитина не заперечує, обіймаю її.
3. Я прошу дитину розповісти, що трапилось.
4. Я уважно, спокійно вислуховую.
5. Я називаю емоції, які спостерігаю в дитині («Я бачу, що ти засмучений/засмучена») та розділяю їх («Це нормально – засмутитися в такій ситуації»);

«Мені теж було би сумно»). Я надаю зворотний зв'язок дитині, допомагаючи їй зрозуміти ті емоції, що вона їх переживає.

6. Я даю стільки часу, скільки потрібно дитині, щоб проговорити власні емоції, заспокоїтись.
7. Я знов оцінюю стан дитини, дивлюсь, чи вона заспокоїлась.
8. Я запитую: «Чим ми будемо займатися далі?», «Що ти будеш робити зараз?» або пропоную власний варіант (наприклад, помалювати разом).



## Методика «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

### Мета:

зміцнення відчуття безпеки в дитини молодшого шкільного віку та в її родині.

### Коли використовують:

у роботі з дитиною, яка має відчуття тривожності; у роботі з батьками або дорослим, які піклуються про дитину, якщо вони відчувають тривожність.

### Тривалість:

30 – 40 хвилин.

1. Я пропоную зайняти зручну позу та заплющити очі, розслабити м'язи, уявити собі будь-яке безпечне місце.
2. Я заохочую до вільного фантазування, не обмежую уяву, прошу уявляти докладно, приділяючи увагу деталям (як виглядають квіти, які вони на дотик, який у них аромат, колір тощо).
3. Далі я прошу уявити в цьому місці захисника/захисницю, заохочую вільно фантазувати та приділяти увагу деталям його/її образу (хто це, якого зросту, у що вдягнутий/вдягнута (якщо це людина) або яке в нього хутро чи пір'я (якщо це тварина), що тримає в руках/лапах і так далі).
4. Після цього я прошу поступово напружити м'язи, розплющити очі та потягнутися всім тілом.
5. Я пропоную розповісти про уявлене безпечне місце та захисника/захисницю, а після цього намалювати їх. Цей малюнок дитина може забрати з собою.
6. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією родиною в подальшому.
7. За необхідності я перенаправляю родину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю, чому я її перенаправляю.

# ДІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ



Для підлітка  
важлива думка  
та авторитет  
однолітків



Їхні дії можуть допомогти  
або нашкодити  
відновленню підлітка  
після травматичної події.

Підлітки тренуються бути  
дорослими та приймати  
рішення



дослухайтеся до  
них

У підлітків формується  
ідентичність



поважайте друзів/  
подруг підлітків або  
першу закоханість

У підлітків проявляються  
психічні захворювання, що  
раніше були прихованими



вчасно проходите  
медичний огляд

Підлітки під час  
травматичних подій  
намагаються брати ролі  
дорослих



не забувайте, що  
вони все ще діти



## ДИТИНА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

дитина від 12 до 18 років.



## АФЕКТИВНА ПОВЕДІНКА

це імпульсивні вчинки, викликані сильними неконтрольованими почуттями та емоціями.

Наприклад, ляпаси, кидання речами, спроба суїциду.

Імпульсивність підлітків підвищує ризик відхильної поведінки та суїциду.

## ВІДХИЛЬНА ПОВЕДІНКА

скоєння вчинків, що порушують суспільні норми, закони.

Наприклад, вживання алкогольних або наркотичних речовин, втечі з дому, бродяжництво, крадіжки, бійки.

## ІДЕНТИЧНІСТЬ ПІДЛІТКА

це уявлення про самого/саму себе, свої якості, можливості, сильні та слабкі сторони, розуміння своєї ролі в групі однолітків та в суспільстві.

### Що важливо для дитини В ЦЬОМУ ВІЦІ

Від 12 до  
18 років

- ➔ мати авторитет серед однолітків, друзів/подруг
- ➔ проводити більше часу в групі однолітків
- ➔ навчитися будувати близькі стосунки, любити
- ➔ визначитися з майбутньою професією
- ➔ вчитись управляти своїми емоціями під час «гормональних бур»
- ➔ бути красивими та привабливими для себе й інших
- ➔ зрозуміти та розвивати свою ідентичність, тобто уяву про самого/саму себе, свої якості, можливості, сильні та слабкі сторони

## ЯК ДИТИНА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ РЕАГУЄ на травматичні події



- ➔ ізоляція від оточення, небажання спілкуватися
- ➔ різкі зміни в міжособистісних стосунках (відсутність контакту з батьками, несподівана зміна друзів)
- ➔ агресивна поведінка
- ➔ наслідування чужої поведінки, різке дорослішання, виконання не своєї ролі (наприклад, піклується про молодших братів і сестер через розгубленість батьків)
- ➔ пригніченість
- ➔ розлади сну, харчової поведінки
- ➔ думки про переслідування, погрози
- ➔ афективна або відхильна поведінка
- ➔ самоушкодження, суїцидальні наміри

## ОСОБЛИВІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ПІДЛІТКАМИ:

- **афективна поведінка** – імпульсивні вчинки, викликані сильними неконтрольованими почуттями та емоціями, наприклад, ляпаси, кидання речами, спроба суїциду;
- **відхильна поведінка** – скоєння вчинків, що порушують суспільні норми, закони;
- **ознаки переживання травматичної події можна сплутати з симптомами психіатричних захворювань**, наприклад, булімія, втрата контролю над споживанням їжі, може бути розцінена як втрата апетиту через травматичну подію;
- **підліток може брати на себе роль дорослого**, наприклад, хлопець бере на себе роль батька, який воює, та відтворює його поведінку;
- **для підлітка важлива думка та авторитет однолітків**; їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню підлітка після травматичної події.

# МОЇ ДІЇ, коли я бачу родину з дитиною підліткового віку



Працюючи з дитиною підліткового віку, я з повагою ставлюся до проявів її самостійності, думок, вибору, дій, але не вимагаю від неї зваженої дорослої поведінки та заохочую до цього її батьків або дорослих, які піклуються про дитину.

Організую співробітництво родини з центром зайнятості для допомоги в профорієнтації.

Закликаю батьків або дорослих, які піклуються про підлітка, більше цікавитися життям дитини в соціальних мережах.

Рекомендую батькам або дорослим, які піклуються про підлітка, розділяти інтереси, дивитися разом відео, читати книжки, спілкуватися.

Підтримую соціальну активність підлітка, залучаючи до волонтерства, проходження тренінгів.

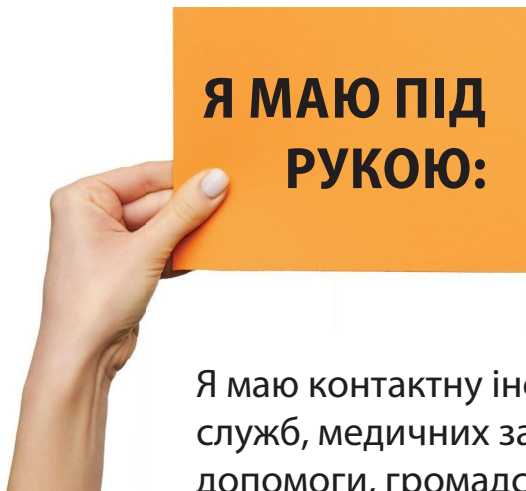
Розповідаю про те, що потрібно не лякатися сильних емоцій, а навчитися керувати ними.

У цьому допоможуть заняття спортом, дихальна гімнастика, зустрічі з психологами/психологинями.

Цікавлюсь попереднім досвідом підлітка в подоланні складних ситуацій.

Досвід жорстокого поводження в родині, недбалого догляду, домашнього насильства впливає на переживання травматичної події, наприклад, підліток, який тривалий час дбав про хвору матір у минулому, під час травматичних подій буде більш мобілізований, ніж його однолітки.





**Я МАЮ ПІД  
РУКОЮ:**

папір, олівці, фліпчарт, маркери, книжки, комікси, ребуси, настільні ігри, інформаційні буклети або плакати з контактами дозвіллевих або молодіжних центрів, спортивних секцій, молодіжних організацій, анонсами культурних подій.

Я маю контактну інформацію психологічних і соціальних служб, медичних закладів, центрів безоплатної правової допомоги, громадських організацій.



Допомога дітям підліткового віку, які переживають травматичні події, будується на методиках

- а) вираження емоцій (робота з тілом, дихальні практики, психогімнастика для вираження та проживання емоцій);
- б) «психоедукації» («психологічного інформування») – розповісти людині про те, ЩО з нею відбувається після травматичної події (негативні реакції, розлад), та навчити, ЩО З ЦИМ РОБИТИ (як на це реагувати та як позбавитися цього).



Прохоедукацію застосовують також у роботі з батьками або дорослими, які піклуються про дитину.



# Методика

## «ПОЯСНИ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ»

### Мета:

нормалізація емоційного стану дитини підліткового віку.

### Коли використовують:

з підлітками; з батьками або дорослими, які піклуються про дитину, якщо вони звертаються за роз'ясненням про те, що відбувається з їхньою дитиною.

### Тривалість:

20 – 30 хвилин.

1. У роботі з наслідками травматичної події надважливо нормалізувати ставлення до реакцій, які виникають унаслідок переживання цієї події.
2. Основне послання, яке мені потрібно донести: «Те, що з вами відбувається, – це нормальна реакція на ненормальні обставини».
3. Я спочатку вислуховую та помічаю для себе, які саме реакції людини викликають у неї занепокоєння.

#### *Наприклад:*

*а) дитина підліткового віку скаржиться на плаксивість.*

4. Я пояснюю, що така реакція нормальна, тому що при стресових ситуаціях або травматичних подіях організм виробляє кортизол («гормон стресу»), що виводиться через сльози та піт. Так організм регулює гормональний баланс, і це є дуже корисним для нормалізації емоційного та психологічного стану й попередження порушень сну, виснаження організму та роздратування.

#### *Наприклад:*

*б) мати скаржиться на те, що дитина підліткового віку після евакуації стала погано вчитися.*

5. Я пояснюю, що переживання травматичної події призводить до погіршення пам'яті, уваги, мислення. Це пов'язано з тим, що основними завданнями психіки під час та після травматичної події стає виживання людини. Тому всі зусилля організму психіка спрямовує на виживання. Тимчасове погіршення навчальної успішності є нормою. З часом вона відновиться. Зараз дитина потребує турботи та відновлення відчуття безпеки.
6. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією дитиною в подальшому.
7. За необхідності я перенаправляю родину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю, чому я її перенаправляю.



# Методика

## «ДВА КОЛЬОРИ»

### Мета:

допомога в управлінні емоціями через їх вираження в роботі з дітьми підліткового віку, які переживають травматичні події.

### Коли використовують:

коли підліток переживає біль, сум, тривогу інші сильні емоції.

### Тривалість:

30 – 40 хвилин.

1. Я пропоную намалювати сумну картинку, обравши для цього олівці чи фломастери темних кольорів: коричневий, сірий, чорний, темно-синій, темно-зелений. Для створення атмосфери я вмикаю сумну музику без слів.
2. Я підтримую дитину під час малювання та в разі вираження сумних емоцій плачу.
3. Після завершення малюнка я запитую про його зміст; цікавлюсь думками, емоціями, настроєм, що були в дитини в процесі малювання.
4. Потім я пропоную намалювати копію цього малюнка, але тепер з використанням яскравих кольорів: жовтого, помаранчевого, червоного, блакитного, світло-зеленого. Для створення атмосфери я вмикаю позитивну, енергійну музику.
5. Після завершення малюнка я запитую про його зміст; цікавлюсь думками, емоціями, настроєм, що були в дитини в процесі малювання.
6. Я запитую, який з двох малюнків подобається більше й чому, використовуючи метафору, що думки – це кольори, а подія – це сюжет малюнка, який залишається незмінним.
7. Ми говоримо про те, що іноді людина не може вплинути на життєву подію, але може управляти власними думками про цю подію, обираючи їх, як кольори. І саме від такого управління залежить емоційний стан людини та її самопочуття.
8. Я запитую дитину, як вона почувається.
9. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією дитиною в подальшому.
10. За необхідності я перенаправляю родину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю, чому я її перенаправляю.

**ЛІТНІ ЛЮДИ**

**ПЕРЕЖИВАЮТЬ**

**ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**



Одинокі літні люди більш вразливі до травматичних подій, ніж ті, у кого є родина або друзі.

Літні люди мають різноманітний життєвий досвід



використовуйте його

Літні люди вимагають до себе багато уваги



підключайтеся про власні межі



## ЛІТНЯ ЛЮДИНА

це людина віком від 60 років.

Зміни пам'яті, уваги, мислення, що настають з віком, призводять до змін, які роблять літніх людей більш залежними від інших та менш самостійними.

Через це вони серйозно переживають, частіше потребують медичної допомоги та соціальної підтримки.

Літні люди мають велику кількість звичних щоденних ритуалів та прив'язаностей: що саме снідати, о котрій вийти на прогулянку й куди саме, яке шоу подивитися сьогодні тощо.

Оскільки в них часто немає часу й ресурсів для побудови нових прив'язаностей, вони надзвичайно сильно тримаються за старі, наприклад, бабуся не хоче евакуюватись із пошкодженого обстрілами будинку, продовжуючи жити в руїнах.

Літні люди мають великий життєвий досвід, який може стати в нагоді іншим

Наприклад, вони роблять запаси харчів, уміють їх зберігати, що стає корисним під час переживання травматичних подій війни або окупації.

Потрібно питати та дізнаватися про їхній досвід.

### Що важливо для людини В ЦЬОМУ ВІЦІ

Від  
60 років

- ➔ отримувати турботу та піклування
- ➔ зберігати самостійність
- ➔ не втрачати свої прив'язаності (будинки, родичі, звичне оточення тощо)
- ➔ бути важливими, потрібними, мати соціальні ролі
- ➔ отримувати належну медичну допомогу
- ➔ мати коло спілкування, увагу до себе
- ➔ бачити сенс у власному житті



## ЯК ЛІТНЯ ЛЮДИНА

## РЕАГУЄ на травматичні події



- ➔ надчутливість до змін навколишнього середовища (холод, шум, світло тощо)
- ➔ хворобливе реагування на зміни в заведеному нею порядку щоденного життя
- ➔ образливість, дратівливість та надмірне реагування на слова, дії, ставлення до себе
- ➔ проблеми з концентрацією уваги (людина часто змінює тему, втрачає думку, відволікається)
- ➔ перепади настрою, різка зміна емоцій
- ➔ песимізм, невдоволення сьогоденням і навколишнім світом, негативне бачення майбутнього
- ➔ тривожність, страхи
- ➔ порушення пам'яті, забудькуватість, часткова втрата пам'яті
- ➔ звуження кола інтересів, відсторонення від людей
- ➔ суїцидальні наміри, особливо в чоловіків

## ОСОБЛИВІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ

## ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ЛІТНІМИ ЛЮДЬМИ:

- намагання повернутися до звичних ритуалів і прив'язаностей, розчарування та пригнічення в разі неможливості зробити це, складнощі в побудові нових ритуалів і прив'язаностей;
- через свою вразливість літні люди іноді змушені спотворювати дійсність, наприклад, виправдовувати дії людини, яка провокує травматичні події, але від якої вони залежать.

# МОЇ ДІЇ, коли я бачу літню людину



**Спокійно реагую на перепади настрою та надзвичайну емоційність.**

**Слідкую за тим, щоб людині було комфортно в цьому середовищі:** даю плед, пропоную чай тощо.

**Спокійно зупиняю розмову, повертаю людину до теми, якщо вона змінила її, повторюю те важливе, що було сказано раніше.**

**Говорю короткими фразами, пропоную людині повторити важливу інформацію за мною.**

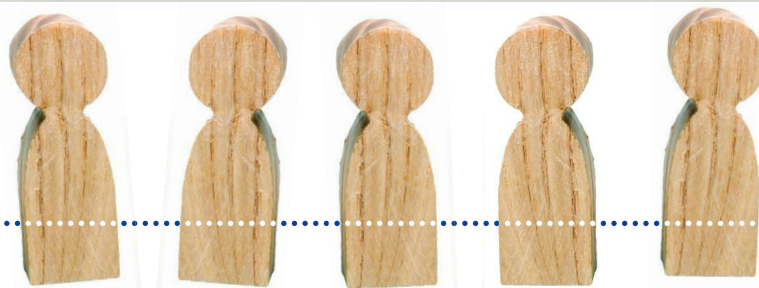
**Підтримую людину в пошуках сенсу її життя, якщо відчуваю її песимізм.**

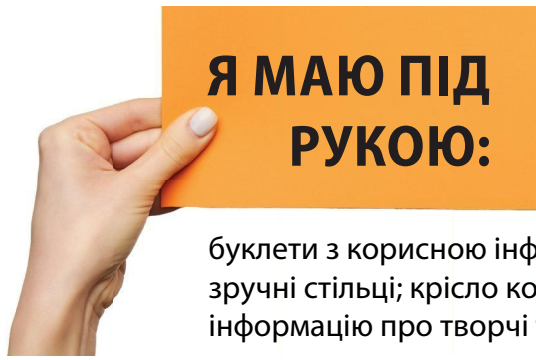
Я звертаю увагу на її життєвий досвід, досягнення, на те, що вона може дати іншим зараз.

**Допомагаю адаптуватися до нових умов, звертаю увагу на те, що лишилося незмінним у її житті, наприклад, родина, друзі/подруги, домашні улюбленці, досвід тощо.**

**Надаю важливу інформацію простими словами й великим шрифтом** у буклеті чи в записах, щоб людина могла зберегти її та за необхідності звернутися до неї.

**Запитую про інтереси людини, заохочую її до спілкування з іншими, зустрічей, корисної та творчої діяльності, пропоную організувати її вільний час.**





## Я МАЮ ПІД РУКОЮ:

прилад для вимірювання артеріального тиску, яким я вмію користуватись;

буклети з корисною інформацією великим шрифтом, питну воду, зручні стільці; крісло колісне для людей, яким складно пересуватися; інформацію про творчі та волонтерські об'єднання літніх людей.

Я маю контактну інформацію психологічних і соціальних служб, медичних закладів, центрів безоплатної правової допомоги, громадських організацій.

Допомога літнім людям, які переживають травматичні події, будується на методиках, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, наприклад, арт-терапія, дихальні гімнастики, а також організацію дозвілля та залучення до діяльності, волонтерства.



## Методика

### «КОНТРОЛЬОВАНЕ ДИХАННЯ»

#### Мета:

покращення емоційного стану літньої людини, заспокоєння.

#### Коли використовують:

літня людина відчуває тривожність, поводить себе збуджено, нервує, не може зосередитись.

#### Тривалість:

5 – 7 хвилин

1. Я пропоную людині сісти зручно, за можливості розслабити м'язи обличчя.
2. Я прошу зробити повний видих.
3. Я прошу зробити повний вдих, подумки рахуючи до чотирьох (або рахую вголос).
4. Я прошу затримати дихання, подумки рахуючи до чотирьох (або рахую вголос).
5. Я прошу зробити видих, подумки рахуючи до чотирьох (або рахую вголос).
6. Разом з людиною я повторюю цикли дихання не більше трьох разів, щоб неспровокувати запаморочення.



# Методика «МЕТЕЛИК»

## Мета:

стабілізація психологічного стану.

## Коли використовують:

після травматичної події, коли людина звернулася по допомогу й має бажання спілкуватися.

## Тривалість:

10 – 15 хвилин.

1. Я пропоную зручно сісти, заплющити очі, можна ввімкнути спокійну музику. Покроково надаю таку інструкцію:
  - *покладіть ліву долоню на праве плече, а праву – на ліве;*
  - *почніть неспішно, ритмічно поплескувати по плечах по черзі правою та лівою руками, ніби відтворюючи рухи крил метелика;*
  - *розкажіть про травматичну подію, продовжуючи поплескувати себе по плечах.*
2. Я вислуховую, підтримую її розповідь, слідкую за її станом і диханням.
3. Я підтримую її у проживанні емоцій, знаходжуся поруч, якщо людина плаче, сумує, злиться тощо.
4. За необхідності я пропоную воду, серветки, проводжу психоедукацію («психологічне інформування») – розповідаю людині про те, ЩО з нею відбувається після травматичної події (негативні реакції, розлад), і навчаю, ЩО З ЦИМ РОБИТИ (як на це реагувати та як позбавитися цього).
5. Коли людина заспокоюється, я запитую, як вона почувається.
6. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією людиною в подальшому.
7. За необхідності я перенаправляю людину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю людині, чому я її перенаправляю.

**ЛЮДИ, ЯКІ**

**ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ**



**ВТРАТИ БУВАЮТЬ РІЗНІ: СМЕРТЬ БЛИЗЬКИХ, ЗРУЙНОВАНИЙ БУДИНОК, РОЗЛУЧЕННЯ, ПЕРЕЇЗД.**

**НЕ КОЖНА ВТРАТА ВИКЛИКАЄ ГОРЕ ТА ГОРЮВАННЯ.**

**ЧАСТІ ЗМІНИ ВІД СУМУ ДО РАДОСТІ ПІД ЧАС ГОРЮВАННЯ Є НОРМОЮ.**

**ЛЮДИНА ОДНОЧАСНО ГОРЮЄ ЗА ВТРАТОЮ Й ВІДНОВЛЮЄТЬСЯ В НОВІЙ РЕАЛЬНОСТІ БЕЗ НЕЇ.**



## **ВТРАТА**

це подія, внаслідок якої людина позбувається когось або чогось, до чого вона емоційно прив'язана.

Втрата може бути матеріальною (втрата близької людини, частини тіла, здоров'я, майна) та нематеріальною (втрата безпеки, планів, мрій).

## **ГОРЕ**

це болісна реакція на втрату цінного для людини.

## ГОРЮВАННЯ

переживання втрати.

Не кожна втрата викликає горе й горювання.

Горе й горювання може викликати незначуща, на перший погляд, втрата, наприклад, некоштовної, але пов'язаної з близькою людиною речі.

Реакції на втрату можуть бути різні, наприклад, втрату будинку, машини переживають легко, а втрату однієї фотографії в цьому будинку переживають тяжко.

Якщо дитина питає про втрату, потрібно розмовляти з нею про це, знаходячи зрозумілі слова відповідно до її віку.

Не слід очікувати від дитини активного, помітного переживання втрати. Через залежність від дорослих вона може пристосуватися до нових умов і горювати через гру, творчість, розмови з друзями.

## ПАРАЛЕЛЬНЕ РЕАГУВАННЯ НА ВТРАТУ

це одночасне ГОРЮВАННЯ за втратою та ВІДНОВЛЕННЯ в новій реальності без неї.

## БЕЗПЕРЕРВНІСТЬ ЖИТТЯ

це уявлення, на яке людина спирається, очікуючи послідовності та передбачуваності в повсякденних подіях і майбутньому.

Відновлення цього уявлення є надважливим у роботі з людиною, яка переживає втрату.

## ЯК ЛЮДИНА РЕАГУЄ НА ВТРАТУ



### ГОРЮВАННЯ



переживання втрати та пов'язаних з нею відчуттів, болісних реакцій, емоцій (СУМ, ТУГА, ГНІВ, ЗЛІСТЬ)

### ВІДНОВЛЕННЯ

повернення до повсякденного життя В НОВІЙ РЕАЛЬНОСТІ БЕЗ когось чи чогось, що було втрачено (РАДІСТЬ, НАТХНЕННЯ, МРІЇ ПРО МАЙБУТНЄ, ОЧІКУВАННЯ)



## Що важливо для людини, яка переживає втрату



ПРОЙТИ ВСІ ці етапи горювання, а НЕ ЗАСТРЯГТИ в якомусь із них:



прийняти реальність втрати;



горювати та пережити горе;



адаптуватися до навколишнього світу без присутності в ньому когось чи чогось, що було втрачено;



знайти особливе місце чи емоційний зв'язок із втратою (кимсь чи чимсь, що було втрачено) на новому етапі життя.

# МОЇ ДІЇ, коли я бачу людину, яка переживає втрату



слухаю людину, спостерігаю за її поведінкою, щоб зрозуміти, наскільки сильною є значимість/цінність цієї втрати для неї;



роз'яснюю людині про паралельне реагування на втрату, використовуючи психоедукацію («психологічне інформування») – розповідаю людині про те, ЩО з нею відбувається після втрати, та вчу, ЩО З ЦИМ РОБИТИ;



мотивую брати участь у ритуальних діях, пов'язаних із втратою (похорон, заповнення форми щодо зруйнованого житла, зустрічі з адвокатами щодо розлучення тощо);



рекомендую здійснювати символічні дії щодо когось або чогось, що було втрачено (перегляд фото, зустрічі з людьми, які знають про втрату, тощо).



заохочую людину переживати ті негативні емоції, які в неї є (сум, туга, гнів, злість). Я уникаю переключення людини на «позитив». Коли кажуть, що «все буде добре», «не журись», «час лікує», це може викликати в людини роздратування та сприйматися нею як знецінювання її почуттів;



закликаю відчувати позитивні емоції та не карати себе за них, бо різка зміна почуттів від суму до радості під час переживання втрати є нормою;



помічаю, коли людина уникає болю та проживання негативних емоцій (сум, туга, гнів, злість), і спрямовую її пережити цей біль і ці негативні емоції;



розповідаю про ресурсні канали, тобто життєві опори, які забезпечують потреби людини й відновлюють енергію, щоб жити та працювати із задоволенням, закликаю людину використовувати їх;



заохочую людину вирішувати побутові справи, жити «звичним» життям;



заохочую людину обговорювати колишні звички, що були пов'язані із втратою (наприклад, питаю, що їй особливо бракує із втратою близької людини, що змінилося в її житті після цього; питаю, як вплинула на життя втрата органу; що змінилося після втрати керівної посади тощо);



допомагаю змінювати та по-новому планувати звичні для людини сімейні, фінансові, побутові ролі, що були до втрати (обговорюю із вдовою, як можна налагодити те, що змінилося, наприклад, навчитися водити машину, самостійно сплачувати комунальні послуги, працевлаштуватися; людині, яка втратила роботу, розповідаю про можливості перенавчання, самозайнятості; у разі втрати органу пояснюю, що може допомогти людині в налагодженні побуту);





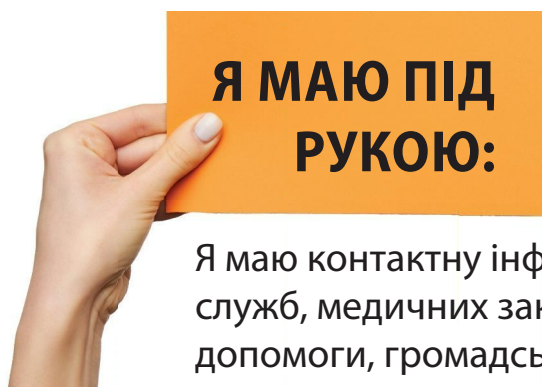
допомагаю людині знайти особливе місце чи емоційний зв'язок із втратою (кимсь чи чимсь, що було втрачено) на новому етапі життя, наприклад, пропоную уявно спілкуватись із померлою людиною з приводу важливих подій; у певні дні чи дати звертатися до приємних спогадів про своє місто, дім чи роботу, що були втрачені);



розповідаю про ресурсні канали, тобто життєві опори, які забезпечують потреби людини й відновлюють енергію, щоб жити та працювати із задоволенням, закликаю людину використовувати їх;



заохочую людину відновлювати після втрати інтерес до життя, її мрії, очікування та планування майбутнього.



**Я МАЮ ПІД  
РУКОЮ:**

серветки, питну воду  
та одноразові стаканчики.

Я маю контактну інформацію психологічних і соціальних служб, медичних закладів, центрів безоплатної правової допомоги, громадських організацій.



Допомога людям, які переживають втрату, будується

на методиках, спрямованих

- а) на переживання горювання (казкотерапія, робота з тілом, дихальні практики, психогімнастика для вираження та проживання емоцій) та
- б) на відновлення безперервності життя й використання ресурсних каналів, тобто життєвих опор, які забезпечують потреби людини й відновлюють енергію, щоб жити та працювати із задоволенням.



# Методика

## «ЛИСТ ДО ВТРАЧЕНОЇ ЛЮДИНИ»

### Мета:

допомогти пережити болісні почуття, пов'язані з втратою близької людини.

### Коли використовують:

після втрати, коли людина дає згоду й готова поділитися своїми почуттями.

### Тривалість:

40 – 60 хвилин.

1. Я пропоную написати лист померлій людині, відповідаючи на такі запитання:
  - *Якою я пам'ятаю тебе? (заохочую людину детально розповісти про свою втрату).*
  - *Якою ти здавалась для оточення? (заохочую поглянути на померлу людину очами інших людей).*
  - *Про що знаємо лише ми вдвох? (пропоную згадати спільні справи, проведення дозвілля).*
  - *Що мені в тобі не подобалось? (запобігаю спробам ідеалізації померлої людини).*
  - *Чого мені більш за все бракує без тебе? (прошу пригадати, що змінилося внаслідок втрати померлої людини).*
  - *Що я хочу сказати тобі? (пропоную висловити свої почуття, думки до померлої людини).*
  - *Що ти могла би сказати мені зараз? (пропоную сформулювати послання собі від померлої людини).*
2. Коли лист написано, я прошу прочитати його. Потім цікавлюсь, як людина почувається, даю можливість висловити емоції.
3. Після цього я можу запропонувати методику «Відновлення лінії життя».
4. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією людиною в подальшому.
5. За необхідності я перенаправляю людину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю людині, чому я її перенаправляю.



# Методика

## «ВІДНОВЛЕННЯ ЛІНІЇ ЖИТТЯ»

### Мета:

допомогти людині відновити відчуття послідовності та безперервності життя, зміцнити відчуття впевненості після втрати.

### Коли використовують:

коли людина горює, переживає болісні почуття, пов'язані з втратою.

### Тривалість:

30 – 60 хвилин.

1. Я пропоную людині згадати себе на різних етапах життя.
2. Прошу а) намалювати «лінію життя» від народження дотепер на аркуші паперу та виділити важливі для неї етапи або б) написати назву кожного з етапів на маленькому папірці та розкласти їх у «лінію життя» на столі перед людиною.
3. Я прошу розповісти про кожен з цих етапів по черзі, від народження дотепер.
4. Я уважно слухаю, уточнюю деталі для кращого розуміння подій.
5. Після кожного з етапів я запитую людину про те, що допомогло їй впоратися зі складнощами, які виникали на той момент у житті.
6. Після розповіді про всі етапи я прошу людину уявити себе в якийсь день або момент бажаного майбутнього. Я запитую, що саме, які дії людини можуть допомогти їй досягти цього бажаного майбутнього.
7. Потім я запитую людину, як вона почувається після всієї зробленої роботи, що дало їй це спілкування.
8. Я прошу її назвати перший крок, який вона може зробити вже зараз задля того, щоб досягти бажаного майбутнього.
9. Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією людиною в подальшому.
10. За необхідності я перенаправляю людину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю людині, чому я її перенаправляю.

**БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ,  
ЩОБ ДОПОМАГАТИ  
ІНШИМ ЛЮДЯМ**



**ВАША  
САМОЖЕРТОВНІСТЬ**



**ЯКІСНА ДОПОМОГА  
ІНШИМ ЛЮДЯМ**

Розумійте ваші можливості та обмеження,  
бо ви не всесильні.

**ВІДСУТНІСТЬ  
ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ**



**шкода вашому  
здоров'ю, вашим  
близьким, колегам  
та іншим людям**

**МОДЕЛЬ «РЕСУРС»**



**ВАШЕ ДЖЕРЕЛО  
ЕНЕРГІЇ ТА  
ВІДНОВЛЕННЯ**

Вчіть використовувати ресурсні канали ваших близьких,  
колег, людей, для яких ви працюєте



# ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

це емоційне, розумове й фізичне виснаження, яке виникає через постійний стрес на роботі.

## ОЗНАКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ:

- спротив думкам про роботу
- відчуття виснаження
- відчуття втоми навіть після відпочинку
- поганий сон
- негаразди зі здоров'ям
- погіршення пам'яті та уваги

по відношенню до себе

- дратівливість
- уникнення зустрічі з людьми, з якими раніше було приємно проводити час
- більш «холодне» ставлення
- відмова брати участь у сімейних святах, традиціях
- небажання розмовляти по телефону
- уникання домашніх обов'язків

по відношенню до близьких людей

- дратівливість
- перекладання відповідальності
- конфлікти
- «імітація» роботи
- уникання професійних завдань
- збільшення вимог
- обговорення за спиною
- обмеження спілкування

по відношенню до колег

- дратівливість
- саркастичні висловлювання
- неетична поведінка (*агресивність, обговорення за спиною*)
- зміна ставлення від співчуття до відсторонення
- цинізм
- думки про непотрібність, безрезультатність і безглуздість роботи

по відношенню до людей, з якими працюю

# РЕСУРСНІ КАНАЛИ

життєві опори, які забезпечують потреби людини й відновлюють енергію, щоб жити та працювати із задоволенням.



РЕСУРСНІ  
КАНАЛИ  
ДОПОМАГАЮТЬ  
ЛЮДИНІ

- запобігати професійному вигоранню
- долати стресові ситуації
- долати наслідки травматичних подій
- попереджувати посттравматичний стресовий розлад

Шість основних ресурсних каналів людини об'єднані в єдину модель під назвою «РЕСУРС», де кожна літера відображає смисл певного ресурсного каналу.

Разом з назвою ресурсних каналів модель окреслює сфери життя людини, у яких вона має шукати свою опору, а також те, як має використовувати той чи той ресурсний канал, щоб запобігати професійному вигоранню, долати стресові ситуації або наслідки травматичних подій.



**Модель посилення життєвих опор людини**



**РЕЛІГІЯ**

опора на філософію життя, духовність, релігію, вірування й моральні цінності, віра в себе або навколишній світ, політичні переконання, віру в особливе призначення, гороскопи



**ЕМОЦІЇ**

опора на почуття, емоції, проживання власних емоцій (плач, сміх, злість тощо), розповідь про власні переживання, вираження переживань через творчість, занурення в емоції персонажів під час перегляду кінострічок, прослуховування музики



**СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА**

опора на сімейні зв'язки, сусідів, колег; виконання власної професійної ролі, приналежність до групи, соціальної організації; отримання підтримки від когось або надання підтримки, участь у групових заходах



**УЯВА**

опора на уяву та творчість; фантазування; творче дозвілля (музика, малювання, вишивання, читання книжок, спів); усі види творчих занять



**РОЗУМ**

опора на пізнання, мислення, пошук та обробку інформації, систематизацію знань, участь у навчаннях, пошук логічних рішень



**СВОЄ ТІЛО**

опора на те, що пов'язано з тілом і задоволенням: фізична активність, спорт, їжа, секс, масаж, прогулянки

# МОЇ ДІЇ: як берегти себе, щоб допомагати іншим людям



**Знайомлюсь з моделлю посилення життєвих опор людини «РЕСУРС» та визначаю свої найбільш розвинуті ресурсні канали.**

**Користуюсь своїми найбільш розвинутими ресурсними каналами, якщо відчуваю стрес на роботі або переживаю наслідки травматичних подій.**

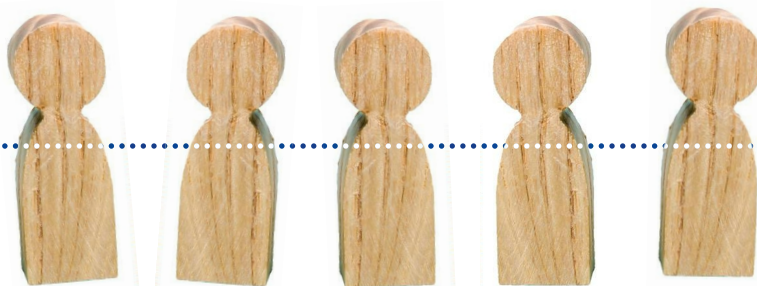
**Пробую практикувати свої менш виражені ресурсні канали, бо їх розвиток зробить мене ще стійкішим/стійкішою.**

**Розповідаю про модель посилення життєвих опор людини «РЕСУРС» своїм близьким і допомагаю їм визначати найбільш розвинуті ресурсні канали та спиратися на них.**

**З розумінням ставлюсь до того, що найбільш розвинуті ресурсні канали моїх близьких людей можуть не збігатися з моїми каналами.**

Це значить, що діяльність, яку ми практикуватимемо, щоб запобігти професійному вигоранню, долати стресові ситуації або наслідки травматичних подій, може абсолютно різнитись.

**Підтримую близьких людей у використанні їхніх ресурсних каналів.**





Допомога людям задля профілактики професійного вигорання будується на методиках, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану (контролювання мислення, дихальні вправи, техніки напруження та розслаблення м'язів), а також на розвиток і відновлення ресурсних каналів.



## Методика «5+5+5»

### Мета:

пошук власних ресурсних каналів задля відновлення енергії, щоб жити та працювати із задоволенням.

### Коли використовують:

- а) у спілкуванні з людиною, яка переживає гостру стресову реакцію (три – чотири дні після травматичної події); гострий стресовий розлад (до чотирьох тижнів після травматичної події) чи гострий посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, від одного до трьох місяців після травматичної події);
- б) у спілкуванні з людиною, у якої є ознаки професійного вигорання.

### Тривалість:

30 – 60 хвилин.

1. Я пропоную людині пройти тест, щоб визначити, якими способами подолання стресової ситуації вона користується, тобто, які власні ресурсні канали вона має для відновлення енергії, щоб жити та працювати із задоволенням.

# Тест на визначення ресурсних каналів

## Інструкція:

Поставте позначку  навпроти кожного твердження.

*Як часто (від «ніколи» до «завжди») ви користуєтеся цими способами подолання стресової ситуації?*

Коли я в стресовій ситуації, ...	Ніколи	Рідко	Іноді	Періодично	Часто	Майже завжди	Завжди
1. Я звертаюсь до Бога							
2. Я плачу на самоті або разом з кимось							
3. Я звертаюсь в ті організації, які можуть мені допомогти							
4. Я уявляю собі, що ситуація мине сама собою							
5. Я намагаюсь зібрати більше інформації про цю стресову ситуацію							
6. Я більше їм смачну їжу, це мене втішає							
7. Я звертаюсь до свого янгола-охоронця							
8. Я відчуваю тривожність, страх							
9. Я звертаюсь до близьких і друзів за порадою							
10. Я роблю щось власноруч: вишиваю, малюю, моделюю тощо							
11. Я аналізую стресову ситуацію, щоб зробити вибір, як вчинити							

12.	Я займаюся спортом, фізичними вправами, виконую хатню роботу							
13.	Я повторюю, що вірю в себе й усе здолаю							
14.	Я переводжу все на жарт, бо мені допомагає почуття гумору							
15.	Я проводжу час у приємній компанії, ходжу на концерти, у клуби							
16.	Я дивлюсь фантастичні серіали, фільми, читаю книги							
17.	Я шукаю вебінари, тренінги, що допоможуть мені знайти вихід із ситуації							
18.	Я приймаю ванну, сауну, іду на масаж							
19.	Я повторюю ритуал, який допоможе вирішити ситуацію							
20.	Я не завжди можу тримати себе в руках							
21.	Я запрошую гостей до себе або йду в гості							
22.	Я уявляю, що робив би мій улюблений герой на моєму місці							
23.	Я дізнаюсь, як подібну ситуацію вирішували до мене							
24.	Я п'ю багато води, кави, чаю							

25.	Я дивлюсь гороскопи, астрологічні прогнози							
26.	Я шукаю екстремальні розваги							
27.	Я шукаю когось, кому можу чимось допомогти							
28.	Я переносую думками в щасливе майбутнє							
29.	Я розмірковую та «розкладаю все по полицях»							
30.	Я хочу, щоб мене обійняли або тримали за руку							
31.	Я звертаюсь до свого оберега							
32.	Я слухаю шум моря, дощу, дивлюсь удалину							
33.	Я активну спілкуюсь у соціальних мережах							
34.	Я займаюсь дизайном, пишу вірші чи прозу, цікавлюсь художнім мистецтвом, музикою, театром							
35.	Я складаю перелік усіх наявних ресурсів, які можуть знадобитися для вирішення ситуації							
36.	Я купую собі вітаміни або якісь медикаменти							
	<b>БАЛИ для підрахунку</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

### Ключ до тесту:

подивіться номери тверджень з таблиці нижче та підрахуйте кількість балів у колонках ваших відповідей.

Кожна позначка  оцінюється в балах:

0 – ніколи; 1 – рідко; 2 – іноді; 3 – періодично; 4 – часто; 5 – майже завжди; 6 – завжди.

# Номери тверджень та ресурсні канали

<b>Р</b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	<b>Р</b>	<b>С</b>
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
Усього:	Усього:	Усього:	Усього:	Усього:	Усього:

**Чим більша сума балів у стовпчику ресурсного каналу, тим сильніше розвинутий саме цей канал.**

- Я розповідаю про модель посилення життєвих опор людини «РЕСУРС» та пропоную активно користуватись її найрозвинутішими каналами, а також розвивати менш виражені канали.
- Я прошу людину написати на папері або в нотатках її телефону:
  - *п'ять конкретних прикладів того, як саме вона буде використовувати її найсильніший ресурсний канал;*
  - *п'ять конкретних прикладів того, як саме вона буде розвивати її менш виражені канали;*
  - *п'ять конкретних прикладів того, як вона може розвивати ресурсні канали інших людей (наприклад, її близьких, колег або клієнтів/клієнток).*

Приклади мають бути чіткі, реалістичні й мати відношення до повсякденного життя людини.
- Я прошу зачитати кожні п'ять прикладів по черзі, задаю уточнювальні запитання, щоб впевнитися, що приклади чіткі, реалістичні й мають відношення до повсякденного життя людини.
- Ці нотатки на папері або в телефоні людина забирає з собою. Я прошу її звертатися до них якомога частіше.
- Я визначаю дату наступної зустрічі, якщо планую працювати з цією людиною в подальшому.
- За необхідності я перенаправляю людину до медичних, психологічних, соціальних, волонтерських служб і пояснюю людині, чому я її перенаправляю.

**БЕРЕЖІТЬ СВОЇХ КОЛЕГ,  
ЩОБ ДОПОМАГАТИ  
ІНШИМ ЛЮДЯМ**



**ПРАГНЄШ ЯКІСНО  
ДОПОМАГАТИ  
ІНШИМ ЛЮДЯМ**



**УМІЙ  
САМ ПРИЙМАТИ  
ДОПОМОГУ**

**ІНТЕРВІЗІЯ**



**РЕКОМЕНДАЦІЇ  
«РІВНИЙ – РІВНОМУ»**

**ІНТЕРВІЗІЙНА  
ЗУСТРІЧ**



**ПРОФЕСІЙНИЙ  
РОЗВИТОК ТА  
ПОПЕРЕДЖЕННЯ  
ПРОФЕСІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ**



# ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

це емоційне, розумове й фізичне виснаження, яке виникає через постійний стрес на роботі.

## ІНТЕРВІЗІЯ

(від англ. *intervision* – «дивитися всередину»)

структурована професійна допомога фахівців/фахівчинь у вигляді групових зустрічей та обговорень складних питань, випадків.

Це допомога за типом «рівний – рівному», оскільки всі учасники/учасниці працюють на одному професійному рівні та зі схожими професійними ситуаціями.

На інтервізійній зустрічі розглядають складні робочі ситуації, а також нову й корисну професійну інформацію.

## ІНТЕРВІЗІЯ:

### КОНФІДЕНЦІЙНА



інформацію, яку обговорюють на групових зустрічах, не поширюють за межі зустрічі й не розголошують.

### ВІДКРИТА ТА ЩИРА



розглядають реальні випадки та пов'язані з ними почуття.

### НЕУПЕРЕДЖЕНА



зустрічі спрямовані на навчання, пошук рішень і професійний розвиток, тому не йдеться про зверхність та ієрархічність.

### ДОБРОВІЛЬНА



зустрічі проводять за попередньо погодженим графіком для всіх охочих без примусу.

### РЕГУЛЯРНА



зустрічі проводять один раз на місяць або частіше за потреби.

# МОЇ ДІЇ: як берегти своїх колег, щоб допомагати іншим людям



**Ініціюю інтервізійні зустрічі або беру участь у них.**

**Відкрито ділюсь своїм вдалим і менш вдалим досвідом** з колегами, зокрема, коли стикаюсь зі складними випадками в роботі.

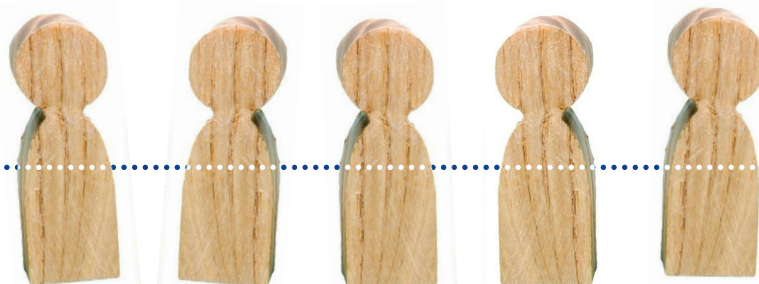
**Відверто говорю про свої почуття** й намагаюсь вирішити складну ситуацію, якщо стикаюся з труднощами в спілкуванні з колегами.

**Дякую колегам за той досвід роботи** зі складними випадками, яким вони діляться зі мною.

**Звертаюсь до колег по підтримку**, коли відчуваю ознаки професійного вигорання.

**Час від часу аналізую свою роботу:** що я роблю успішно, а що можу роботи краще.

**Цікавлюсь інноваціями в моїй професійній сфері** та заохочую до цього своїх колег.







# Методика «Я ПРОВОДЖУ ІНТЕРВІЗІЙНУ ЗУСТРІЧ»

## Мета:

обговорення складних ситуацій та випадків, з якими стикаються колеги в їхній повсякденній роботі (не більше двох випадків на одній інтерв'язійній зустрічі).

## Коли використовують:

один або два рази на місяць, можливо, позапланово, якщо в колег виникають складні робочі ситуації; тривалість не має перевищувати трьох годин, а кількість присутніх – восьми осіб.

## Тривалість:

90 – 180 хвилин.

1. Я пропоную присутнім обирати ведучого/ведучу інтерв'язійної зустрічі, що керуватиме обговоренням лише на цій зустрічі. На наступній обиратимуть іншу людину. Цього разу обрали мене.

**Перше коло обговорення:** я запрошую учасників/учасниць коротко привітатися та поділитися будь-якою приємною новиною. Потім прошу озвучити професійні запити – складні робочі ситуації, з якими вони стикнулись і щодо яких хотіли б отримати професійні рекомендації від інших.

2. **Друге коло обговорення:** я пропоную спільно обрати один із озвучених випадків для детального розбору та обговорення.
3. **Третє коло обговорення:** я прошу людину, чий випадок обрано, надати більше інформації для кращого розуміння ситуації. Для цього я та всі інші учасники/учасниці ставимо уточнювальні запитання.
4. **Четверте коло обговорення:** я прошу учасників/учасниць поділитися почуттями або навести метафори, які асоціюються в них з випадком, що його обговорюють.
5. **П'яте коло обговорення:** я запрошую учасників/учасниць дати рекомендації щодо випадку, відповідаючи на запитання: що я робив би/робила б, зіткнувшись із таким випадком?
6. **Шосте коло обговорення:** я прошу учасників/учасниць надають зворотний зв'язок щодо зустрічі, відповідаючи на запитання:
  - «Що було корисним для мене на цій зустрічі?»
  - «Про що я буду розмірковувати після цієї зустрічі?»
  - «Що з почутого на зустрічі я спробую застосувати?»
7. Я запрошую присутніх подякувати навзаєм та запланувати дату й місце наступної інтерв'язійної зустрічі.



# Методика «10 «ТАК» І «НІ»: спілкування з людьми, які пережили травматичні події

## Мета:

попередження професійного вигорання та надання допомоги колегам для покращення власної роботи та роботи організації.

## Коли використовують:

один раз на місяць, у межах інтервізійної зустрічі у колективах й організаціях, що надають допомогу людям, які пережили травматичні події.

## Тривалість:

60 – 90 хвилин.

1. Я роздаю роздрукований список для самоаналізу, обговорення та планування «**Спілкування з людьми, які пережили травматичні події**» або надсилаю його електронну версію колегам.
2. Я прошу згадати ситуації спілкування й роботи з людьми, які звертаються до нашої організації (вірогідно, частина з них пережила травматичні події), особливу увагу звернувши на людей, які мали ознаки переживання гострої стресової реакції (від перших хвилин до трьох – чотирьох днів після травматичної події), гострого стресового розладу (до чотирьох тижнів після травматичної події) або гострого посттравматичного стресового розладу (від одного до трьох місяців після травматичної події). Якщо потрібно, я нагадую ці ознаки за таблицею «Від травматичної події до ПТСР».
3. Я запрошую всіх зробити індивідуальний аналіз.
4. Згадуючи спілкування з людьми, конкретні ситуації, я читаю колонку з твердженнями й відверто відзначаю: ✓, якщо мені притаманно «ТАК», або ✗, якщо мені притаманно «НІ». Для цього я використовую колонку «Моя позначка». Третя колонка «Мої наступні кроки» поки що залишається незадіяною.
5. Я підраховую кількість позначок «ТАК» і «НІ» й озвучую свій результат усім; прошу зробити так само моїх колег.
6. Я обираю лише один приклад твердження «ТАК» з моєї роботи та один приклад щодо твердження «НІ», які мені притаманні. Я першим наводжу свої два приклади.

7. Я запрошую всіх обговорити приклади. Усі можуть задавати уточнювальні запитання для того, щоб краще зрозуміти приклади.
8. Я показую колегам табличку **«10 «ТАК» і «НІ»: спілкування з людьми, які пережили травматичні події»** та пропоную порівняти її з результатами їхнього самоаналізу.
9. Я задаю запитання та, як і всі, відповідаю на них:
  - *Наскільки легко чи складно було зробити самоаналіз?*
  - *Що спадає на думку після ознайомлення з матеріалом «10 «ТАК» і «НІ»: спілкування з людьми, які пережили травматичні події»? Чи є бажання щось додати до результатів власного самоаналізу?*
  - *чим серед прикладів «ТАК» я пишаюсь найбільше?*
10. Наступним етапом я пропоную всім індивідуально обрати одне твердження «НІ», над яким можна попрацювати вже зараз, щоб змінити його на «ТАК» у найближчому майбутньому.
11. Це потрібно зробити, відповідаючи на три запитання:
  - *Що мені потрібно зробити, щоб це «НІ» стало «ТАК»?*
  - *У який термін я досягну цього?*
  - *Яка підтримка від колег мені знадобиться на цьому шляху?*
12. Я прошу всіх індивідуально вписати відповіді навпроти «НІ», яке вони обрали, у колонці «Мої наступні кроки»:

Маленькі значки в скобках після цих слів, а потім в колонці

  - *1 конкретна та реалістична дія (а)*
  - *Дата (б)*
  - *1 пропозиція щодо підтримки (в)*
13. Пропоную всім озвучити результати та обговорити їх.
14. За результатами обговорення дію, дату або пропозицію можна коригувати.
15. Пропоную всім зустрітися через деякий час та обговорити, як відбувається втілення порад у життя.
16. Крім того, пропоную час від часу повертатися до цього самоаналізу; на основі набутого досвіду роботи доповнювати список для самоаналізу, обговорення та планування новими твердженнями для колонки «Я згадую конкретні приклади зі своєї роботи...», новими відповідями «так» або «ні» та новими наступними кроками для професійного зростання.

# Спілкування з людьми, які пережили травматичні події

## Список для самоаналізу, обговорення та планування

Я згадую конкретні приклади зі своєї роботи...	Моя позначка ТАК чи НІ	Мої наступні кроки
Я уважно слухаю людину й мовчу, навіть якщо не поділяю її думку		(a) (б) (в)
Я поважаю особисті межі людини, запитую її згоду зробити щось		(a) (б) (в)
Я терпляче вислуховую розповідь людини про унікальність її ситуації порівняно з іншими людьми		(a) (б) (в)
Я сприймаю ситуацію людини такою, як вона є фактично		(a) (б) (в)
Я розмовляю з людиною в комфортному для неї темпі		(a) (б) (в)
Я слідкую за тим, як описую людину та її ситуацію, коли спілкуюсь з нею чи своїми колегами про неї		(a) (б) (в)
Я співчуваю людині й кажу, що її відчуття в цій ситуації цілком нормальні		(a) (б) (в)
Я звертаю увагу людини на її сильні сторони та ресурсні канали, які завжди й зараз допомагають їй долати проблеми		(a) (б) (в)
Я знаю, до кого перенаправити людину, коли пропоную їй ресурси громади		(a) (б) (в)
Я запитую людину про потреби та стимулюю її активність		(a) (б) (в)

# 10 «ТАК» і «НІ»: спілкування з людьми, які пережили травматичні події



Я уважно слухаю людину й мовчу, навіть якщо не поділяю її думку	а не вступаю в суперечки, не доводжу свою думку
Я поважаю особисті межі людини, запитую її згоду зробити щось	а не торкаюсь її та її речей без дозволу
Я терпляче вислуховую розповідь людини про унікальність її ситуації порівняно з іншими людьми	а не розповідаю їй про власні труднощі чи переказую історії, почуті від інших
Я сприймаю ситуацію людини такою, як вона є фактично	а не гадаю про те, що призвело до цієї ситуації, та не даю негативних оцінок, не вдаюся до образливих і саркастичних коментарів («чому ти не виїхав раніше», «ти завжди спізнюєшся, сам винен»)
Я розмовляю з людиною в комфортному для неї темпі	а не кваплю її, швидше розповідаю все, що маю сказати, або дивлюсь на годинник
Я слідкую за тим, як описую людину та її ситуацію, коли спілкуюсь з нею чи своїми колегами про неї	а не називаю людину прямо або позаочі «божевільною», «неврівноваженою», «невдячною»
Я співчуваю людині й кажу, що її відчуття в цій ситуації цілком нормальні («це дуже боляче, неприємно, сумно.., і, враховуючи те, що сталося, цілком нормально так почуватися»)	а не знецінюю її почуття («всім зараз погано», «ви думаєте мені легше?», «нічого страшного», «іншим людям зараз набагато важче»)
Я звертаю увагу людини на її сильні сторони та ресурсні канали, які завжди й зараз допомагають їй долати проблеми	а не пропоную заспокоїтись загальними словами («все буде добре», «все налагодиться»)
Я знаю, до кого перенаправити людину, коли пропоную їй ресурси громади	а не полишаю її без точної контактної інформації
Я запитую людину про потреби та стимулюю її активність	а не намагаюсь вирішити за неї всі її питання та проблеми

## ДІЗНАТИСЯ ДЕТАЛЬНІШЕ

Матеріали, що надихали або були використані в цьому Довіднику:



### Це стрес? Психологічна травма ? Чи ПТСР

Основи роботи з травмою. Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії», О. Гершанов, 2019

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1, 2018

Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту (під загальною редакцією О.Іванової)

Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Зливков, С. Лукомська, О. Федан, 2016

### Я надаю першу психологічну допомогу

Методичні рекомендації "Перша психологічна допомога. Алгоритм дій"/ Лист Міністерства освіти і науки України № 1/3872-22 від 04.04.2022

Перша психологічна допомога. Посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України, 2017

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2, 2018

Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту (під загальною редакцією О. Іванової)

Перша психологічна допомога: вебінар психологів Київського Палацу дітей та юнацтва, 2022

### Немовлята переживають травматичні події

Як допомогти дітям пережити травматичні події. Посібник з реабілітації для батьків, учителів та лідерів громад, 2022

Вікові реакції на травматичні події. Інформаційна сторінка Національної мережі дитячого травматичного стресу США, 2020

### Діти раннього віку переживають травматичні події

Діти та війна: навчання технік зцілення / П.Сміт, Е. Дирегров, У.Юле, 2016

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, 2018

Вплив стресу на організм дитини. Чим можуть допомогти батьки і коли варто звертатися до лікаря. Інформаційна сторінка Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, 2019

### **Діти дошкільного віку переживають травматичні події**

Діти та війна: навчання технік зцілення / П.Сміт, Е. Дирегров, У.Юле, 2016

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, 2018

Як допомогти дітям пережити травматичні події: вебінар психологів Київського Палацу дітей та юнацтва, 2022

### **Діти молодшого шкільного віку переживають травматичні події**

Діти та війна: навчання технік зцілення / П.Сміт, Е. Дирегров, У.Юле, 2016

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, 2018

Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська, 2018

Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / за ред. Л.Волинець, 2015

Як допомогти дітям пережити травматичні події: вебінар психологів Київського Палацу дітей та юнацтва, 2022

### **Діти підліткового віку переживають травматичні події**

Діти та війна: навчання технік зцілення / П.Сміт, Е. Дирегров, У.Юле, 2016

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, 2018

Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська, 2018

Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / за ред. Волинець Л.С., 2015

Підтримка дітей та підлітків після травматичного досвіду. Інформаційна сторінка для батьків/опікунів від Служби педагогічної психології Рочдейла, 2022

Допомога дітям та підліткам зі стресом, пов'язаним із війною (та іншими травматичними подіями). Інформаційна сторінка Anxiety Canada, 2022

Як допомогти дітям 11-16 років пережити травматичні події: вебінар психологів Київського Палацу дітей та юнацтва, 2022

## **Літні люди переживають травматичні події**

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, 2018

Допомога літнім людям після надзвичайних подій: керівництво з надання підтримки від Міністерства охорони здоров'я та соціальних служб США (англійською мовою), 2015

## **Люди, які переживають втрату**

Групи підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин: Методичний посібник Університетської клініки округу Акерсгурс, 2016

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2, 2018

Терапія горя / Р. Неймеєр, 2015, переклад українською мовою та адаптація 2021

Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / за ред. Л.Волинець, 2015

## **Бережіть себе, щоб допомагати іншим людям**

Основи роботи з травмою. Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії», О. Гершанов, 2019

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, 2018

Втома: що варто знати і як уберегтися. Інформаційна сторінка Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, 2019

## **Бережіть своїх колег, щоб допомагати іншим людям**

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, 2018

Керівництво з проведення інтерв'язі від Управління ООН з наркотиків і злочинності (російською мовою), 2010

Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги" Наказ Міністерства соціальної політики № 414 від 12.06.2020

Інтерв'язія для психологів / О. Павлишина, Т. Руденко, 2019



# ПЕРЕЛІК МЕТОДИК



## **Методика «Обережне інтерв'ю»** (сторінка 12)

Мета: збір інформації про людину, яка пережила травматичну подію, визначення її стану для планування подальшої роботи або перенаправлення.

## **Методика «Я поруч»** (сторінка 17)

Мета: стабілізація емоційного стану людини в перші хвилини після травматичної події.

## **Методика «Я поруч»** (сторінка 24)

Мета: покращення емоційного стану людини, яка пережила травматичну подію, та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР)

## **Методика «Ресурси нашої родини»** (сторінка 30)

Мета: нормалізація психологічного стану немовляти через роботу з його батьками або дорослими, які піклуються про нього.

## **Методика «Долонька»** (сторінка 34)

Мета: розвиток дрібної моторики та навичок управління емоціями.

## **Методика «Я створюю казку»** (сторінка 35)

Мета: навчити батьків або дорослих, які піклуються про дитину, покращувати емоційний стан дитини раннього віку.

## **Методика «Вулкан»** (сторінка 40)

Мета: допомогти дитині дошкільного віку безпечно пережити емоції злості, образи та зняти напруження.

## **Методика «Малюнок острову»** (сторінка 41)

Мета: покращення спілкування в родині після пережитої травматичної події.

## **Методика «Обійми безпеки»** (сторінка 46)

Мета: покращення емоційного стану дитини через створення почуття безпеки.

## **Методика «Безпечне місце»** (сторінка 47)

Мета: зміцнення відчуття безпеки в дитини молодшого шкільного віку та в її родині.

## **Методика «Поясни, що відбувається»** (сторінка 53)

Мета: нормалізація емоційного стану дитини підліткового віку.

### **Методика «Два кольори»** (сторінка 54)

Мета: допомога в управлінні емоціями через їх вираження в роботі з дітьми підліткового віку, які переживають травматичні події.

### **Методика «Контрольоване дихання»** (сторінка 59)

Мета: покращення емоційного стану літньої людини, заспокоєння.

### **Методика «Метелик»** (сторінка 60)

Мета: повернути людині почуття контролю над власними емоційними реакціями.

### **Методика «Лист до втраченої людини»** (сторінка 66)

Мета: допомогти пережити болісні почуття, пов'язані з втратою близької людини.

### **Методика «Відновлення лінії життя»** (сторінка 67)

Мета: допомогти людині відновити відчуття послідовності та безперервності життя, зміцнити відчуття впевненості після втрати.

### **Методика «5+5+5»** (сторінка 73)

Мета: пошук власних ресурсних каналів задля відновлення енергії, щоб жити та працювати із задоволенням.

### **Методика «Я проводжу інтерв'язійну зустріч»** (сторінка 81)

Мета: обговорення складних ситуацій, з якими стикаються колеги в їхній повсякденній роботі (не більше двох випадків на одній інтерв'язійній зустрічі).

### **Методика «10 «ТАК» і «НІ»: спілкування з людьми, які пережили травматичні події»** (сторінка 82)

Мета: попередження професійного вигорання та надання допомоги колегам для покращення власної роботи та роботи організації.



**КІНЕЦЬ**



Наклад 500 прим.  
Надруковано в Україні



Довідник «ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА САМОДОПОМОГА» підготовлено для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням.

Підходи Довідника «ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА САМОДОПОМОГА» апробовано в межах довготривалого 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.

Навчання було організоване Проєктом Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Фаза II» в жовтні 2021 – липні 2022 року.

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.

Потреби проаналізовано Проєктом Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Фаза II» у березні – травні 2022 року.

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

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

[www.coe.int](http://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, спрямованого на захист прав людини, демократії та верховенства права. Європейський суд з прав людини здійснює нагляд за виконанням Конвенції в державах-членах.

UKR

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE