

Стислий довідник зі створення просторів психосоціального зцілення для маленьких дітей

Простори колективного зцілення

липень 2022

DRAFT



Зміст

Глосарій	3
Вступ	5
Про Амна	5
Простори колективного зцілення	7
Підхід на основі цінностей	8
Підхід з урахуванням ідентичності	9
Підхід, чутливий до травми	12
Що таке травма?	13
Можливі ознаки травми, токсичного стресу чи повторної травматизації	14
Регуляція	15
Важливі принципи для створення просторів колективного зцілення з дітьми та сім'ями в надзвичайних ситуаціях	18
Простір	24
Питання безпеки та захисту дітей	35
Що робити при виникненні питань щодо безпеки	35
Додатки	37
Додаток 1	37
Додаток 2	38

Глосарій

Безпечний простір – фізичний чи віртуальний простір, де люди почувають, що їм раді та куди вони можуть приходити для зустрічей та спілкування. Такі простори є структурованими, мають регулярний передбачуваний режим роботи та заходи, які допомагають людям відчувати, що їх помічають, про них дбають, і з часом стають частиною спільноти, до якої відчують приналежність.

Біженець – особа, примусово переміщена з країни походження.

Вікарна (вторинна) травма – емпатична реакція, що виникає під час роботи з людьми, які зазнали травми. Той, хто надає допомогу чи підтримку, сам відчуває травму або стрес, які переживає інша людина, так, ніби сам пережив ці події.

Емоційна регуляція (також “саморегуляція” чи просто “регуляція”) – здатність керувати власною емоційною та фізіологічною реакцією під час або після стресових подій. Коли ми знаходимося в стані емоційної регуляції, ми відчуваємо себе здатними керувати собою та віримо у власну спроможність приймати рішення під час або після стресових подій. Практики регуляції можуть включати вправи, пов'язані з диханням, музикою, рухами або ритуалами релаксації, що допомагає відновити рівновагу.

Колективна травма – вплив травматичної події на спільноту, суспільство чи націю. Наприклад, землетрус або геноцид можуть спричинити колективну травму. Важливо пам'ятати, що в той час як спільноти можуть переживати колективну травму, кожна людина матиме свою індивідуальну реакцію.

Колективне зцілення відбувається в групах, коли люди об'єднуються та збираються безпосередньо чи дистанційно, щоб зцілюватися разом.

Молодь – особи віком від 15 до 24 років за визначенням ООН, однак багато країн мають власне законодавче визначення цієї категорії.

Перепочинок – можливості та забезпечення відпочинку та відновлення тіла, розуму та духу.

Підхід з урахуванням ідентичності ґрунтується на визнанні та позитивному ставленні до численних різноманітних елементів ідентичності кожної людини. При такому підході люди, які отримують доступ до послуг, обирають, якими аспектами своєї особистості вони хочуть поділитися з іншими, а організації постійно піддають рефлексії питання динаміки сил та проявів нерівності у своїй роботі.

Підхід з урахуванням травми означає, що при наданні послуг визнається можливий вплив травми на людину, сім'ю чи спільноту. Підхід з урахуванням травми відображається як у способі взаємодії між людьми, так і в організаційних практиках, що створюють відчуття передбачуваності та надають можливості для емоційної регуляції та психосоціального зцілення.

Підхід на основі цінностей стосується принципів, на які спирається організація чи ініціатива. Такий підхід віддає переважне значення якості на протипагу

кількості, досвіду на противагу цифрам. Заявлені цінності, такі як справедливість чи повага, стають підґрунтям для всіх рішень, політик, процедур та взаємодії в організації.

Психосоціальна підтримка означає заходи, спрямовані на покращення благополуччя людини. Відповідно до Міжнародної федерації товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця такі заходи ґрунтуються на таких принципах: 1) відчуття безпеки, 2) спокій, 3) самовизначення особи та спільноти, 4) зв'язок та 5) надія.

Психосоціальний – означення, яке описує взаємодію соціальних, культурних та інших сил та їх вплив на емоційний стан і благополуччя людини.

Ранній розвиток дитини (РДР) стосується періоду життя дитини від народження до 8 років відповідно до Конвенції ООН про права дитини 1989 року. Забезпечення раннього розвитку дітей, включаючи освіту дітей раннього та дошкільного віку, догляд та розвиток дітей, створюють для дітей можливості досліджувати, грати та пізнавати світ з підготовленими вихователями та доглядачами.

Співрегуляція – процес, який відбувається між двома людьми чи в групі людей, коли завдяки зв'язку та взаємодії їм вдається досягти більшої емоційної регуляції. Прикладом співрегуляції може бути ситуація, коли доглядач м'яким і спокійним тоном говорить з дитиною, яка переживає горе чи страждання, і після цього обоє відчують заспокоєння, або коли в групі проводиться вправа з регуляції, в результаті чого енергетика групи пом'якшується та стає спокійнішою.

Стійкість – набір якостей, завдяки яким людина здатна адаптуватися до несприятливих обставин та загроз, продовжувати функціонувати або відновлюватися після пережитих травматичних подій попри те, що вплив несприятливих обставин продовжуються. Стійкість громади чи спільноти, що дозволяє долати лиха та несприятливі події, адаптуватися та відновлюватися як колектив, впливає на те, як люди справляються з цими подіями та реагують на них індивідуально.

Стійкість громади позначає здатність спільноти взаємодіяти задля реагування на несприятливі події, виживати та зцілюватися. Дивіться нижче визначення поняття стійкості.

Токсичний стрес – реакція організму на затяжний стрес або кілька стресових переживань одночасно, особливо це стосується проживання в зоні бойових дій, вплив стихійного лиха, загроза конфлікту, переживання насильства або втрати, неналежного чи жорстокого поводження.

Травма – емоційна та фізіологічна реакція організму на травматичну подію. Коли тіло не в змозі опрацювати чи вивільнити приголомшливі емоції та гормони стресу під час травматичної події, наша реакція на травму може залишитися в нашому тілі, внаслідок чого частина нас застрягає в минулій травматичній події. Ця реакція на травму може знову активуватися, коли наш мозок сприймає подібну загрозу. Це називається **повторною травматизацією**.

Травма, що охоплює кілька поколінь, позначає психологічний вплив травматичного досвіду на наступні покоління.

Травматична подія – будь-яка подія чи життєвий досвід, який порушує відчуття психологічної або фізичної безпеки. Загроза смерті, тяжке ушкодження, насильство, жорстоке поводження чи недогляд – усе це може бути травматичним.

Чутливість до травм означає свідомо створювати простори, стосунки та відносини, які живлять і зцілюють. Ми не припускаємо, що хтось є таким, але ми створюємо простори та послуги, які допомагають людям у саморегуляції та співрегуляції (див. визначення регуляції).

Чутливість до травм означає свідомо створювати простори, стосунки та відносини, які живлять і зцілюють. Ми не припускаємо, що хтось є таким, але ми створюємо простори та послуги, які допомагають людям у саморегуляції та співрегуляції (див. визначення регуляції).

Шукач притулку – людина, яка в законний спосіб прагне одержати притулок у третій країні.

Вступ

Цей довідник створено командою Amna, до складу якої увійшли фахівці у сфері розвитку та освіти дітей раннього та дошкільного віку, терапевти, а також ті, хто має власний досвід вимушеного переміщення. Усі програми Amna створюються разом зі спільнотами, з якими працює ця організація.

У цьому довіднику ми ділимося принципами належної практики для створення служб і послуг психосоціальної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій. Його зміст ґрунтується на наших знаннях і досвіді, накопичених упродовж шести років створення та допомоги іншим організаціям у створенні безпечних місць для маленьких дітей та їхніх сімей у таборах для біженців та у міському середовищі.

Цей довідник не є детальним посібником, а скоріше порадиником, у якому пропонується набір принципів належної практики, що допоможе при плануванні та наданні послуг. Цей матеріал призначений для тих, хто безпосередньо працює з постраждалими громадами – менеджерів, практиків та волонтерів. Описані основні принципи варто свідомо враховувати під час створення безпечних місць для маленьких дітей та їхніх сімей. Довідник створювався як простий і доступний порадинок для тих, хто планує та надає такі послуги вперше, або для тих, хто хоче нагадати собі, що є належною практикою.

Про Amna

Наша робота розпочалася в наметі на кордоні між Грецією та Північною Македонією, а нині поширюється по всьому світові. Ми зосереджуємося на тому, де ми можемо зробити найбільше, надаючи послуги, що пом'якшують вплив

травми та токсичного стресу. Наша ігрова програма для дітей раннього [Baytna](#) надає допомогу в досягненні зцілення для всієї родини, а наша молодіжна програма [Dinami](#) пропонує безпечний простір, де молоді люди можуть будувати зв'язки та спілкуватися один з одним. Ми також пропонуємо [терапевтичну підтримку в режимі онлайн](#) чоловікам і жінкам, а також [онлайн-простори благополуччя](#) для тих, хто працює у сфері гуманітарної допомоги.

Сьогодні ми налагоджуємо партнерства з громадськими організаціями в різних країнах світу, щоб пропонувати психосоціальну допомогу урахуванням травми та ідентичності людям, які постраждали від конфлікту, стихійних лих і вимушеного переміщення. Ми інвестуємо в місцеві організації та навчаємо їх, як створювати безпечні місця колективного зцілення, де надається психологічна допомога з урахуванням травми та ідентичності людям, які стали біженцями. Ми сприяємо навчанню та обміну знаннями між нашими партнерами з метою створення мереж зцілення для біженців.

Наша місія – зміцнювати спроможність громади забезпечувати та досягати зцілення, а нашим баченням є світ, у якому біженці можуть визначати своє майбутнє без того, щоб залишатися обтяжними наслідками конфлікту та досвіду переміщення.

Aмна проводить тренінги з чутливих до травм втручань, які можуть бути помічними у створенні та впровадженні безпечних практик. Розклад тренінгів на найближчий час можна знайти на [сайті](#) Амна.

Простори колективного зцілення

Простори колективного зцілення Амна для дітей раннього віку призначені для дітей і сімей, які пережили або стали свідками екстремальних подій, таких як конфлікти, насильство чи стихійні лиха. Такий простір є місцем, де можна знайти перепочинок, відчути радість, розуміння та приналежність, де діти й дорослі, які забезпечують їх догляд і піклування, можуть зцілюватися та формувати стійкість разом. Діти та сім'ї одержують прості інструменти для підтримки свого відновлення після шоку та стресу внаслідок пережитого досвіду, спільно працюючи над тим, щоб повернути довіру, безпеку та зв'язки, порушені несприятливими подіями.

Простори колективного зцілення побудовані на принципах належної практики в роботі з дітьми раннього віку, що означає зосередженість на дитині, свідомий підхід та використання ігрових форм роботи. Акцент робиться на усталеному розпорядку та заходах, які сприяють емоційній регуляції, індивідуальному та груповому вираженню, а також допомагають розвивати чутливі стосунки між дітьми та тими, хто забезпечує догляд і піклування.

Простори колективного зцілення:

- радо зустрічають та приймають учасників такими, які вони є, поважають їхні почуття, темп залучення та емоційні процеси;
- дають змогу збиратися разом, обмінюватися досвідом і розвивати відчуття причетності в присутності теплих, доброзичливих та уважних фасилітаторів;
- можуть допомогти учасникам усвідомити та знайти сенс у досвіді, почуттях та емоційних реакціях; пропонують надію, розслаблення, сміх і моменти радості, які ми вважаємо визначальними для зцілення; можуть сприяти емоційній регуляції та відновленню зв'язку з відчуттям майбутнього.

Ми рекомендуємо, щоб заняття включали різноманітні психосоціальні практики, які ви відчуваєте, що здатні проводити безпечно та відповідально (наприклад, гра, розповідь історій, рухи, музика, мистецтво, дихальні вправи), щоб кожен учасник групи міг знайти власний спосіб самовираження та ефективної співрегуляції. З часом учасники можуть почати використовувати ці практики поза межами простору колективного зцілення, коли відчуватимуть у цьому потребу.

Різні інструменти та практики працюватимуть для різних людей і будуть більш корисними в різні моменти часу. Саме тому важливо представляти різні вправи і практики, замість одноманітної рутини.

Підхід на основі цінностей

Підхід на основі цінностей у психосоціальній роботі передбачає включення та інтегрування цінностей, етики та принципів у практику вирішення питань психосоціального благополуччя осіб та спільнот. Цей підхід визнає важливість цінностей у людській поведінці, емоціях і стосунках та розглядає їх як важливі чинники сприяння цілісному та стійкому психосоціальному здоров'ю.

Amna – Refugee Healing Network 4

Що ми маємо на увазі під “цінностями”?

- Вони стосуються того, що для нас важливо (і не обов'язково того, що є етично правильним).
- Вони визначають різні дії, які ми робимо, рішення, які приймаємо, наш спосіб життя та якості людини, якою ми хочемо бути.
- Цінності глибоко особисті та унікальні для кожної людини.
- Життя в гармонії з нашими цінностями може допомогти нам відчувати більше задоволення, автентичності та сенсу.
- Приклади цінностей: чесність, толерантність, впевненість у собі, сила, справедливість, вірність, різноманітність.



Картина: Диана Ежаїта

Працювати таким чином, щоб ураховувати та спиратися на цінності, означає, що погоджений набір цінностей обумовлює те, як ми спілкуємося з колегами та учасниками, а також як ми створюємо та організуємо свої послуги й впроваджуємо свій підхід.

У своєму підході на основі цінностей Amna керується ретельно продуманими та визначеними основними цінностями, якими є повага, розуміння, цікавість та зв'язок.

Повага: Ця цінність означає визнання та шанування унікального досвіду кожної людини, її ставлень, ідентичності, здатностей, почуттів та темпу залучення до заходів і занять.

Розуміння: Ця цінність передбачає активне слухання з відкритим серцем і розумом, намагання співпереживати, але з усвідомлення та визнанням власної обмеженості щодо можливості повністю охопити та зрозуміти точку зору та переживання іншої людини.

Цікавість: Ця цінність передбачає шанобливе прагнення зрозуміти унікальність буття кожної людини, її способи та шляхи орієнтації в світі, їх різноманітний досвід.

Зв'язок: Ця цінність стосується плекання позитивних стосунків і підтримки людей у встановленні зв'язків між їхнім минулим, теперішнім і майбутнім "я", а також між різними проявами ідентичності, які вони можуть відчувати в різних контекстах.

Цей набір цінностей є основним орієнтиром, яким фасилітатори Амна керуються, коли вибудовують шанобливі стосунки з учасниками, які підживлюють їх, виходячи з розуміння унікальних потреби, поглядів та відчуттів осіб і спільнот, та допомагають досягати відчуття безпеки такими способами, які є культурно відповідними та демонструють повагу.

Ми заохочуємо команди визначати цінності, що складають основу їхньої практика, оскільки це є визначальним для того, як вони працюють як команди, як розробляють і надають послуги, а також як взаємодіють з людьми, які приходять і користуються їхніми послугами.

Ми виявили, що коли ви дозволяєте цим цінностям спрямовувати вашу практику, вони природним чином сприяють тому, щоб у вашій роботі більш ретельно і вдумливо враховувалися особливості травми та ідентичності.

Підхід з урахуванням ідентичності

Робота Амна здійснюється з урахуванням ідентичності, при цьому ми також підтримуємо наших партнерів у тому, щоб працювати на основі такого підходу. Урахування ідентичності означає повагу та цінування індивідуального способу буття та самопрезентації кожного – ми активно відзначаємо та дізнаємося про наші подібності та відмінності. Ми вважаємо, що ідентичність є мінливою і може змінюватися протягом нашого життя. Ми розуміємо, що багато різних чинників у нашому житті (зокрема вік, місце народження, сімейна історія, вірування спільнот, у яких ми вирости тощо) впливають на наше відчуття ідентичності. Ми наполегливо працюємо над тим, щоб не припускати, що ми розуміємо чи знаємо чийсь цінності чи життєвий досвід, або не навішувати на людей ярлики. Це вкрай важливо для того, щоб люди, з якими ми працюємо, відчували свободу бути такими, які вони є, та виражати себе.

Замість того, щоб робити припущення стосовно людини чи спільноти, ми завжди намагаємося з повагою цікавитися їхнім досвідом і спілкуватися з кожним як з унікальною особистістю. Ми не просимо учасників представляти "свій народ" чи громаду. Натомість ми дізнаємося як про свою власну історію, так і про історію культури інших людей, досвід спільноти та наративи, які впливають на нас. Ми розмірковуємо над тим, як наш власний життєвий досвід і суспільства, в яких ми вирости, впливають на наше уявлення про те, що є правильним, а що є неправильним.

Ми вкладаємо зусилля і час у саморефлексію стосовно власних думок чи упереджень, адже це може впливати на те, як ми розуміємо інших, їхній вибір та/або поведінку, а також як ми взаємодіємо з людьми. Ми ніколи не виходимо з припущення, що саме наш шлях є правильним.

Фасилітатори, які працюють з урахуванням ідентичності:

- виявляють повагу до спільнот, з якими вони працюють, і постійно перевіряють себе стосовно суджень, які вони можуть виносити;
- пам'ятають, що кожна людина має свою власну історію і що ніхто не обирає шлях біженця;
- визнають величезні зміни, які відбуваються, коли людина залишає свій дім і все, що їй знайомо;
- є чесними та розмірковують над своїми особистими переконаннями та над тим, як це може вплинути на професійну практику;
- визнають право людей визначати власну ідентичність і допомагають їм виразити це в безпечному, локалізованому просторі;
- цікавляться ідентичністю тих, з ким вони працюють, і докладають особистих зусиль, щоб дізнатися більше через шанобливі, допитливі розмови, які допомагають їм налагодити зв'язок із людиною чи родиною, з якими вони працюють;
- пересвідчуються в тому, що кожен відчуває, що його радо вітають і що він чи вона є частиною громадського простору або послуги, яким вони сприяють. У разі виникнення проблем, вони працюють зі своїми командами над їх вирішенням.

Поради стосовно роботи з урахуванням ідентичності**Створюйте інклюзивне середовище на ранньому етапі.**

- Погодьте спільні домовленості про те, якими будуть правила перебування та роботи в групі.
- Запропонуйте правила, які сприятимуть спілкуванню на основі поваги.
- Робіть просте посилання на правила у разі їх порушення, не висловлюючи при цьому суджень.

Уникайте того, щоб просити учасників виступати експертами щодо їхніх спільнот.

- Не припускайте, що люди з однієї спільноти мають однакові ідеї чи звички.

Урізноманітнюйте свої матеріали.

- Використовуйте різноманітні матеріали з усього світу в своїх громадських просторах: книги, художники, письменники, пісні, плакати, заходи, запахи, смаки та текстури.

- Розташуйте елементи творчості учасників по всьому простору. Переконайтеся, що всі учасники представлені.

Майте для всіх високі очікування.

- Не очікуйте від учасників меншого через їхній вік, здатності (інвалідність), релігійні переконання, знання мови, етнічну приналежність чи походження.
- Будьте готові спокійно й конструктивно заперечувати дискримінаційні погляди чи ставлення.

Практика рефлексії

Може бути так, що ви є фасилітатором і самі пережили події, аналогічні тим, які переживають учасники простору, з якими ви працюєте, наприклад, ви – біженець, який надає психосоціальну допомогу іншим, водночас відчуючи на собі ті самі проблеми. У такому разі деякі взаємодії та питання можуть спровокувати тяжкі спогади чи сильні почуття, й це може впливати на вашу роботу, якщо залишати цю ситуацію невирішеною. Якщо є можливість, вам буде корисно практикувати рефлексію як форму підтримки, а також одержувати поради і допомогу від координатора або додатково обговорювати свій нинішній стан у команді. Це допоможе вам подбати про своє психологічне благополуччя поруч із психологічним благополуччям дітей і сімей у просторі колективного зцілення.

Для фасилітаторів, які є членами приймаючих громад та не мають відповідного пережитого досвіду, також важливо мати підтримку координатора, щоб переконатися, що ви здатні визнавати та обдумувати власне психологічне благополуччя з тим, щоб не зазнати вікарної травми (див. визначення у глосарії).

Підхід, чутливий до травми

У проектах Амна ми підтримуємо учасників з тим, щоб вони одержували позитивні емоції, будували стосунки, брати участь у психосоціальних заходах, які допомагають емоційній регуляції, а також щоб вони будували зв'язки з тим, що дає їм надію.

Ваша мета – створити безпечний та сприятливий простір колективного зцілення для сімей, які, можливо, зіткнулися з надзвичайно стресовими подіями, які можуть переживають травму та потребують перепочинку.

Ваші заходи мають бути розроблені з усвідомленням того, що учасники можуть нести у своєму тілі фізичну та емоційну травму, та намагатися активно уникати заподіяння будь-якої подальшої шкоди чи повторної травматизації. Нижче наведені деякі речі, які вам потрібно знати стосовно практики, чутливої до травми.

Вплив стресу

Травма тісно пов'язана зі стресом і може бути спричинена тривалим перебуванням під впливом екстремального (або токсичного) стресу (див. визначення в [Error! Reference source not found.](#)). Часто ми можемо не усвідомлювати або не розуміти, що відбувається в ці моменти. Хоча стрес може бути позитивним і є цілком природною та нормальною реакцією, з ним може бути дуже важко впоратися, якщо це сильний і тривалий стрес. Нижче відображено три основні види стресу.



Рис. Токсичний стрес. Гарвардський центр розвитку дитини

Що таке травма?

У перекладі з грецької мови слово “травма” буквально означає “рана”. Це емоційна та фізіологічна реакцію на надзвичайно стресовий досвід, такий як гостра небезпека, насильство, серйозна втрата та/або події, що загрожують життю.

У цьому контексті “травматична подія” означає подію чи низку подій, які змушують людину переживати сильні страждання чи горе.

Подія може бути травматичною, якщо:

- ця подія відбувається несподівано;
- ця подія є повторюваною;
- людина відчуває себе безсилою запобігти цій події;
- ця подія є навмисно створеною.

Коли ми переживаємо травматичні події чи екстремальний стрес, наше тіло відчуває вплив емоцій і гормонів стресу, а саме адреналіну та кортизолу, які активуються, коли ми опиняємося в небезпеці, щоб допомогти нам вижити в ситуаціях, що загрожують життю. Зазвичай після такої події наш мозок оцінює, чи знаходимося ми все ще в небезпеці, та надсилає сигнал тілу, що вже можна безпечно повернутися до свого “нормального” стану. Однак інколи наше тіло залишається наготові до небезпеки, навіть якщо ми більше не наражаємося на ризик. Це явище називають “гіперпильністю”.

Екстремальний стрес або травматичний досвід також можуть бути настільки приголомшливими, що ми стаємо нездатними скористатися інструментами, які допомагають тілу вивільнити накопичені емоції та гормони стресу, внаслідок чого ми продовжуємо нести свою реакцію на травму в тілі. У таких випадках частина нас застрягає в травматичній події чи досвіді, ніби ми все ще знаходимося під загрозою. Типовою ознакою цього є рецидивні спогади та повторювані кошмари, які постійно повертають людей у моменти надзвичайної загрози.

Водночас важливо визнавати, що травма впливає на організм багатьма різними способами, і кожна людина переживає травму по-різному. Кожен реагує на події по-своєму, і в різні часи нашого життя ми можемо по-різному реагувати на схожі події. Тому ми ніколи не повинні припускати, що людина, яка пережила екстремальну подію, є травматизованою, так само як і те, що хтось буде реагувати на пережите так, як на нашу думку реагували б ми самі.

Можливі ознаки травми, токсичного стресу чи повторної травматизації

Amna – Refugee Healing Network

Можливі ознаки травми/токсичного стресу

Фізичні

Втома/летаргія, фізичні симптоми, що повторюються (наприклад, головний біль), часті або хронічні захворювання.



Реляційні

Сварливість, недовірливість до інших, замкнутість, залежність від інших.

Емоційні

Дратівливість, образа, безнадія, незахищеність, депресія, тривога, безпорадність

Психічні

Рецидивні спогади, нав'язливі думки та образи, проблеми з концентрацією уваги

Поведінкові

Уникання, залежність, ізоляція, надмірне відвідування ресторанів чи розважальних закладів / надмірна зайнятість справами

Рис. Можливі ознаки травми

Украї важливо не патологізувати (клінічно діагностувати з навішуванням психіатричного ярлика) нормальні реакції на надзвичайно стресові ситуації. Описані вище можливі ознаки травми, повторної травматизації та токсичного стресу також є нормальними симптомами для будь-кого, хто пережив надзвичайний стрес чи травматичний досвід. Наприклад, ми можемо відчувати, що не здатні дати собі ради протягом багатьох місяців після втрати дуже близької людини, але зазвичай ми все ж таки відновлюємось з часом. Так само більшість людей, які мають мережі підтримки та можливість перепочити, з часом починають почувати себе краще.

Працюючи з людьми, які переживають токсичний стрес чи травму, важливо пам'ятати відому цитату Віктора Франкла:



Ненормальна реакція на ненормальні обставини є нормальною поведінкою.

Віктор Франкл



Регуляція

Коли ми переживаємо травму або токсичний стрес, нам потрібно знайти способи регуляції. Регуляція означає те, що ми здатні допомогти своєму тілу вгамуватися та сформувати відчуття спокою та стабільності.

Ден Сігел (1999) запропонував термін “вікно толерантності” для позначення стану, коли попри труднощі та стрес, ми відчуваємо, що здатні продовжувати належним чином функціонувати. Знаходячись у своєму вікні толерантності, ми можемо довіряти власній здатності ясно мислити та робити вибір.



Рис. Вікно толерантності Дена Сігела.

Коли наше тіло перевантажується через сильний стрес чи травму, ми зазвичай виходимо за межі нашого “вікна толерантності”. Коли це трапляється, ми зазвичай відчуваємо **гіперзбудження** – надмірно активований стан, коли

наплив емоцій і стресу вже не можна стримувати всередині, й це починає виливатися назовні, штовхаючи нас до краю та за межі власних можливостей.

Коли доросла людина перебуває в такому стані, характерними ознаками чи проявами є проблеми зі сном, труднощі з концентрацією уваги, дратівливість, спалахи гніву, паніка, хронічна тривожність, лякливість, саморуйнівна поведінка (наприклад, керування транспортним засобом на високій швидкості, надмірне споживання алкоголю, залежність від хімічних речовин, компульсивна сексуальна поведінка), тяжке почуття провини чи сорому, рецидивні спогади (яскраві спогади про травматичну подію); панічні атаки, прискорене серцебиття та намагання уникнути тригерів, які можуть спровокувати думки про травматичну подію, що впливає на здатність жити повноцінним життям.

Інший спосіб реагування на сильний стрес та емоції, які ми відчуваємо, що не в змозі опрацювати чи вгамувати в своєму тілі – це *відключитися або розірвати зв'язок* з нашими почуттями та соматичними проявами. Таку реакцію називають **гіпозбудженням**. Коли ми знаходимося в стані гіпозбудження, ми можемо емоційно заціпеніти, відчувати себе менш присутніми, живими чи активно включеними, ніж зазвичай.

Ознаками гіпозбудження є виснаження, депресія, відчуття спустошеності, постійне бажання спати, зниження апетиту або навпаки переїдання, відчуття емоційної омертвілості, заціпеніння (неможливість нічого відчувати), відключення чи дисоціація (коли людина занурюється в уявний світ або її мозок веде кудись у свідомості, про що вона потім не може пригадати, не перебуває “в своєму тілі”, не відчуває присутності для переживань), дуже повільні рухи та мовлення, нездатність встати, зосередитися або відчуття того, що людина нездатна ясно мислити чи спілкуватися.

Реакції на травму у дітей

Для дітей характерними є проблеми зі сном та нічні кошмари, пов'язані з травматичною подією. Діти також можуть намагатися відтворити травматичну подію або її частини під час гри. Наприклад, маленькі діти можуть програвати збуджені чи тривожні розмови дорослих, свідками яких вони стали.

Зокрема, у маленьких дітей ви можете помітити такі ознаки, як:

- регресія (поведінка, більш притаманна для молодшого віку), наприклад, нетримання сечі в ліжку або тривога з приводу розлуки, про що батьки можуть сказати, що такого не було до надзвичайної ситуації;
- замкнена поведінка, що проявляється небажанням спілкуватися з доглядачами чи іншими дітьми або брати участь у іграх;
- агресія у взаємодії з однолітками, наприклад, коли їх просять щось робити по черзі або поділитися ресурсами;

- бажання знаходитися поруч фізично; бажання, щоб їх постійно заспокоювали.

Основні принципи, які варто пам'ятати

- Ми ніколи не припускаємо, що людина є травматизованою. Досвід кожного є різний, і те, що може бути травматичним для однієї людини, може не бути таким для іншої.
- Якщо ми не є кваліфікованим спеціалістом, ми не маємо права діагностувати поведінку людей.
- Ми слухаємо та спостерігаємо за мовою тіла людей з повагою та цікавістю.
- Ми визнаємо, що кожен є власним експертом для себе. Ми довіряємо тому, що, перебуваючи у своєму вікні толерантності, людина краще знає, що їй потрібно і що для неї найкраще, і ми не намагаємося нав'язувати свої думки. При цьому ми знаходимося поруч та готові допомогти й підтримати, коли нас про це попросять.
- Ми маємо систему та мережу направлень. Ми готові до того, що робити, якщо чийсь потреби перевищують можливості нашої служби чи програми.
- Ми поважаємо відносини кожної людини зі своїм тілом. Учасники знають своє тіло краще, ніж ми. Ми ніколи примушуємо когось брати участь у занятті, якщо людина вирішила цього не робити.
- Ми поважаємо темп, енергію та обставини кожного учасника. Тому вправи та заняття адаптуються відповідним чином.
- Ми проявляємо терпіння та утримуємося від намагань одержати швидкі результати чи зміни.

Важливі принципи для створення просторів колективного зцілення з дітьми та сім'ями в надзвичайних ситуаціях

Простори колективного зцілення призначені для того, щоб сім'ї відчували, що їм раді, що їх приймають там, де вони можуть виразити себе, розслабитися, навчитися чомусь, поспілкуватися та отримати позитивні емоції.

Безпека є ключовим пріоритетом і стосується як фізичних, так і психологічних аспектів. Щоб простір колективного зцілення був безпечним, ви та всі, хто працює в цьому просторі, маєте:

- забезпечувати, щоб ваші практики були чутливими до травми та ураховували ідентичності;
- чітко визначати роль та обов'язки кожного члена команди, сприяти обізнаності щодо процедур організації, в якій ви працюєте, а також інформувати вашу команду про ширшу мережу захисту та направлень щодо психічного здоров'я;
- завжди дотримуватися професійних кордонів ;
- пояснювати очікування та правила усім, хто відвідує заняття та користується послугами;
- підписати та дотримуватися кодексу поведінки вашої організації та політики безпеки та захисту дітей і вразливих дорослих;
- пересвідчуватися в тому, що ви зібрали всі необхідні дані від учасників і знаєте про всі особливі потреби;
- пересвідчуватися в тому, що люди не відчують загрози всередині простору, що вони знають, до кого звернутися, якщо таке станеться, і що будь-які питання безпеки будуть сприйняті серйозно та вирішені належним чином;
- відображати цінності своєї команди у всій своїй роботі та взаємодії;

- звернутися по допомогу, якщо вам важко впоратися з власною емоційною реакцією на людей, з якими ви працюєте.¹

Вирішування конфліктів

Створення безпечного середовища для всіх також означає, що важливо вирішувати будь-яку напругу чи конфлікти, які виникають між дорослими чи дітьми. Переживши серйозні стресові події, люди часто звинувачують інших, вбачаючи в них причину своїх проблем, адже таким чином вони намагаються осмислити хаотичну та непередбачувану ситуацію. Унаслідок цього можуть виникати напружені ситуації між спільнотами чи окремими особами, які можуть далі призводити до образ і конфліктів. Наприклад, можуть виникати суперечки щодо ресурсів, якщо їх обмаль; або одна спільнота може сприйматися як така, що отримує краще ставлення, ніж інша.

Не завжди все може йти за планом. Якщо виникає конфлікт або хтось втрачає рівновагу та відчуває страждання:

- Зберігайте спокій і надавайте власний приклад регуляції (наприклад, говорити чітко й спокійно, використовувати привітну, заспокійливу мову тіла);
- Переконайтеся, що всі в безпеці, що нікому не загрожує небезпека;
- Спробуйте зрозуміти, в чому саме проблема, після того як ситуація стане спокійною та безпечною.
- Уникайте покарання чи звинувачення дітей або доглядачів (наприклад, не відправляти дітей посидіти в куточку на самоті). Натомість, якщо дитина чи доглядач дуже засмучені, запросіть їх в окремий простір, наприклад, у кімнату для рукоділля чи куточок для регуляції, та допоможіть заспокоїтися, використовуючи методи, які ви знаєте, що добре допомагають, та наявні матеріали. Не давайте вказівок та не наполягайте на виконанні вправ, а просто запросіть і майте довіру до того, що дитина чи доглядач зреагують так, як їм це потрібно, у своєму власному темпі. Поспостерігайте, чи було б корисно виконати якусь вправу разом або одночасно (наприклад, біг на місці або віджимання від стіни, щоб вивільнити гнів), або навпаки цій людині краще провести якийсь час наодинці (наприклад, послухати музику, пограти, помалювати).

¹ Амна сприяє створенню просторів для працівників гуманітарних організацій. Більш докладну інформацію можна знайти на нашому сайті або одержати, надіславши лист на адресу info@amna.org.

- Намагайтеся нормалізувати реакції на приголомшливі почуття або тригери. Хваліть дітей та дорослих за їхні зусилля, але без зверхнього ставлення.
- Якщо поведінка учасників завдає шкоди іншим дітям, фасилітатори мають встановити кордони, демонструючи при цьому співчуття, чуйність та розуміння, наприклад, можна сказати, що “ми просто хочемо бути впевненими, що не завдаємо шкоди комусь іншому”.
- Коли всі будуть у безпеці та заспокояться, по можливості допоможіть дітям та доглядачам відновити зв'язок і, якщо це буде корисним, знайти спосіб для усіх, залучених до конфлікту, проявити емпатію та зрозуміти один одного. Запросіть усіх поділитися своєю точкою зору або почуттями, якщо вони бажають. Крім випадків, коли виникають питання безпеки, по можливості підтримуйте дітей та доглядачів, щоб вони знову доєдналися до заняття, коли вони краще себе опанують, щоб вони розуміли, що продовжують бути бажаними в цій спільноті та що їхня поведінка у відповідь на травму/стрес є зрозумілою в контексті їхнього досвіду.
- Якщо у дитини виникають повторювані проблеми зі спілкуванням з іншими дітьми, організуйте діалог з доглядачем. Кожен поділіться своїми думками та разом обговоріть можливі рішення. Розпитайте про те, які стратегії має доглядач щодо дитиною, та дізнайтеся, чи доглядач уже використовує або міг би спробувати використати з дитиною за межами простору колективного зцілення методи регуляції, які за вашим спостереженням приносять позитивний ефект під час занять, такі як спокійне дихання або рухові вправи, які допомагають вивільнити енергію, що переповнює людину.
- Після заняття проведіть рефлексію щодо ситуації з вашою командою. З чим, на ваш погляд, ви впоралися добре? Як би ви хотіли зреагувати по-іншому в майбутньому? Чи ви добре спрацювали разом як команда, щоб вирішити ситуацію? Погодьте ідеї на майбутнє та внесіть зміни, за необхідності.

Ось кілька ідей щодо заходів і вправ, які сприяють залученню, будують довіру та шанобливе спілкування:

- **“Колективна угода”**: На початку циклу занять попрацюйте разом з дітьми та їхніми доглядачами над тим, щоб визначити та укласти “колективну угоду”, де будуть зафіксовані взаємно погоджені правила для простору. Обговорюючи правила для угоди, намагайтеся менше давати вказівок і більше сприймати пропозицій групи. Важливо періодично повертатися до правил, особливо після виникнення конфліктів, і заохочувати групу до роздумів про те, чи є певне правило все ще дієвим або потребує коригування, або необхідно визначити нове правило. Щоб сприяти відчуттю причетності та відповідальності, подумайте, чи варто запропонувати групі підписати “угоду”.

- **“Ритуали поваги”**: Подумайте про те, щоб включити гасло, яке б підкреслювало повагу, як частину ваших ритуалів. Наприклад, можна використовувати таку фразу: “Я поважаю себе, я поважаю інших, я поважаю простір”. Гасло можна доповнювати відповідними рухами тіла, наприклад, покласти руку на серце, промовляючи “Я поважаю себе”, взятися за руки з іншими, промовляючи “Я поважаю інших”, торкнутися підлоги, промовляючи “Я поважаю простір”. Також можна додати мелодію, щоб перетворити гасло на пісню. Це може стати щоденною практикою, яка б нагадувала всім про основні правила простору. Це також може служити тим, до чого можна звернутися під час конфліктів, щоб допомогти відновити спільну ідентичність простору.
- **Твердження з “я”**: Коли учасники діляться своїми думками чи почуттями в групі, пропонуйте їм починати речення з “я”. Наприклад: “Я відчуваю сум, тому що...”, “Я чув, як хтось сказав...”. коли ми використовуємо твердження із займенником “я”, ми є власниками наших почуттів та думок, якими ми ділимося. Таким чином наші твердження не можуть бути критикою інших і відповідно можуть допомогти вибудувувати діалог, у якому менше критичного наступу і більше єдності. Спочатку це може бути важко, але з практикою стає дедалі легше! Також можна проводити ігри, які дозволяють учасникам практикуватися в тому, щоб говорити про власний досвід і почуття, використовуючи “я”.
- **“Обличчя почуттів”**: Ця вправа може сприяти розвитку емоційної обізнаності та навичок спілкування. Наприклад, ви можете допомогти дітям висловити та визначити свої емоції за допомогою мімічної гри. Запропонуйте їм по черзі відтворювати різні емоції за допомогою міміки, а інших – вгадати відповідну емоцію. Учасники можуть вгадувати по черзі. Називання емоцій допомагає дітям розвивати емоційний словниковий запас. Після вгадування попросіть того, хто показував емоцію мімікою, поділитися своїм відчуттям емоції в тілі. Чи відчувалася вона великою чи малою? Де саме в тілі відчувалася емоція?
- **“Колесо розв’язання конфліктів”**: Ця вправа сприяє розвитку навичок прийняття рішень, розв’язання конфліктів і саморегуляції. Створіть колесо з різними стратегіями вирішення конфліктів. Колесо може включати таке: виплеснути назовні, глибоко подихати, піти геть, звернутися за допомогою до дорослого. Діти та дорослі крутять колесо та обговорюють, як вони можуть застосувати певну стратегію в різних конфліктних ситуаціях. При виникненні конфліктів звертайтеся до колеса та допомагайте обрати те, що саме людині потрібно в даний момент.
- **“Збірники оповідань”**: На таких заняттях розповідання історій використовується як інструмент для дослідження емоцій. Організуйте читання оповідань, які допомагають учасникам проводити паралелі та опрацьовувати різноманітні емоції, беручи натхнення з оповідань. Наприклад, збірка оповідань “Хвилювання Рубі” Тома Персівалю занурює читача в подорож про те, як можна впоратися з почуттям хвилювання та

занепокоєння і повідомляти про це іншим. “Кролик слухав” Корі Доєррфельд досліджує силу слухання, допомагає читачеві зрозуміти та розвинути цю навичку. “Кольоровий монстр” Анни Лленас також досліджує різні емоції.

- **“Спільний сад”**: Ця форма занять сприяє співпраці та зв'язкам через спільну діяльність з догляду. Організуйте та створіть спільний сад, який буде місцем, де діти та родини можуть збиратися, щоб разом вирощувати та доглядати за рослинами. Цілеспрямовано створюйте для людей, які можуть мати конфлікти один з одним, можливості для спільної роботи над проєктами з вирощування, формуючи зв'язки через спільну відповідальність. Під час занять із садівництва обговорюйте різні частини рослин, такі як коріння, гілки та пелюстки, проводячи паралелі з нашими власними потребами в догляді та живленні.

Ефективне управління конфліктом вимагає терпіння та постійної відданості. Важливо пам'ятати, що ваша роль полягає в тому, щоб сприяти конструктивному спілкуванню між особами та всередині групи на основі зв'язків, а не вирішувати проблеми замість них. Робота з дітьми та дорослими в цьому контексті є динамічним і нелінійним процесом, який іноді може бути некомфортним та створювати певні виклики. Конфлікти, які виникають, можливо, не вдасться вирішити в той самий день, і це може вимагати від вас як фасилітатора віри в довгостроковий потенціал для примирення та зв'язку між людьми. Таке терпіння та розуміння допоможуть членам вашої групи. У всіх ситуаціях ваша відповідальність полягає в тому, щоб власним прикладом демонструвати цінності поваги, розуміння, цікавості та зв'язку протягом усього процесу, а також надавати позитивний відгук про зусилля, які всі учасники докладають для встановлення зв'язку та примирення.

Забезпечення **передбачуваного** простору з усталеним розпорядком може сприяти відчуттю безпеки. Це є важливим для всіх, але особливо стосується переміщених осіб, які знаходяться в процесі руху та можуть не мати стабільності в своєму житті.

Корисні визначення

Спонтанна гра означає те, що діти грають, пізнають, досліджують, експериментують і проявляють самостійність без втручання дорослих. Під час спонтанної гри діти діють довільно, керуючись власними бажаннями, грають з тим, з чим їм хочеться грати, так, які їм це хочеться, за умови що ця гра нікому не зашкоджує. Діти створюють власні ігри, взаємодіють, уявляють, домовляються, вирішують проблеми, обчислюють і використовують матеріали, керуючись своєю уявою та взаємодією один з одним. Діти можуть запросити дорослих приєднатися, що може бути дуже позитивним, якщо дорослі слідує за дітьми і не керують грою. Дорослі часто відіграють важливу роль у спонтанній грі тим, що активно слухають, звертають увагу та є присутніми під час такої гри, щоб діти відчували, що їх бачать і чують.

Час у колі – це моменти під час занять, коли вся група створює коло. Це може бути гарною нагодою практикувати творчі ритуали, такі як пісні-привітання, стеження за календарем (який день, дата, час), перевірка присутності (хто є тут, хто є вдома), повідомлення про емоційне благополуччя (як ми відчуваємося сьогодні), стеження за погодою (яка погода), слово дня тощо. Крім того, в такий момент дітей та доглядачів запрошують поговорити на будь-яку тему, на яку вони хотіли б поговорити. Фасилітатор показує власним прикладом та заохочує активне слухання, говоріння по черзі та спокійне, доброзичливе спілкування. Докладніше про час стати в коло читайте на сторінці 25.

Ритуали – це дії, які відбуваються однаково щодня. Ритуали призначені для того, щоб посилювати відчуття безпеки, та допомагають переходити від одного заняття до іншого. Вони сприяють виробленню стабільних і передбачуваних повторюваних схем, які допомагають учасникам відчувати, що вони в безпеці та контролюють середовище спільноти. Ви можете використовувати ритуальні дії, щоб вітатися чи попрощатися з учасниками, наводити порядок у просторі, переходити від одного заняття до іншого або проводити перевірку стану.

По можливості слід намагатися уникати непередбачуваних ситуацій, таких як зміни розкладу в останню хвилину або часті зміни персоналу та волонтерів. Варто визначити та дотримуватися послідовних правил щодо розкладу занять, способів залучення батьків та доглядачів, прийомів їжі та перекусів, місця та способу зберігання матеріалів тощо.

І останнє, але не менш важливе: ви маєте бути **підзвітними** за послуги, які надаєте. Це означає, що ви та ваша команда берете на себе відповідальність за прийняті рішення, обмірковуєте, навчаєтесь і визнаєте, коли це є релевантним, будь-які допущені помилки, та звертаєтесь за настановами, за необхідності.

Це також може включати створення можливостей для того, щоб члени спільноти могли залишати відгуки про простір.

Простір

Простори колективного зцілення можна створювати в невеликих фізичних локаціях з мінімальними ресурсами. В ідеалі простір, який ви використовуєте, має бути всередині приміщення, зі спокійною атмосферою та без доступу для тих, хто не відвідує заняття. Це важливо для створення відчуття мети, безпеки та забезпечення приватності, наскільки це є можливим. Наприклад, ми рекомендуємо зачиняти двері після того, як усі учасники прибули на заняття.

Якщо неможливо обмежити відволікання, простір потрібно облаштувати найпростішим і найефективнішим способом, щоб ви могли слідкувати за тим, що відбувається та проводити заняття. Ви також можете оголошувати, що простір використовується в певний час, наприклад, за допомогою плаката чи допису в соціальних медіа, і просити інших поважати приватність учасників та зводити сторонні звуки та шум до мінімуму.

Вправи, які спеціально проводяться, коли учасники **створюють коло**, сприяють зв'язкам та почуттю причетності, тому є важливою складовою кожного заняття. Для цього вам потрібно мати достатньо місця, щоб усі могли сісти в коло. Це місце має бути безпечним, чистим і легкодоступним для всіх, тому переконайтеся, що ви знаєте про це та можете задовольнити будь-які особливі потреб.

Поділ простору на куточки

Почніть облаштовувати простір із розділення його на сектори. Це будуть ваші "куточки" або "зони", які використовуватимуться для різних частин заняття. Використовуйте килими, подушки або будь-які інші матеріали, які можна покласти на підлогу, щоб позначити певний куточок чи зону. Якщо ваш простір є спільним, ви можете розкласти предмети на підлозі так, щоб створити певні фізичні кордони, або можете тримати матеріали для різних вправ у торбинках чи контейнерах, які можна розташувати в різних частинах кімнати чи простору для розмежування тематичних зон. Можливо, вам доведеться щось змінювати під час заняття, щоб прилаштуватися до різних вправ.

Далі вирішіть, як ви будете використовувати кожен куточок, залежно від наявних матеріалів, а також віку, потреб й уподобань дітей. Наприклад, ви можете мати будівельний куточок, де будуть кубики та дерев'яні палички; творчий куточок, де будуть матеріали для ліплення, папір, фломастери, крейда та дошки; дослідницький куточок із природними матеріалами та різним посудом, таким як чашки, ложки, збільшувальні лінзи; та куточок відпочинку із різноманітними сенсорними матеріалами.

Куточки будуть використовуватися упродовж занять. Наприклад, під час спонтанної гри всі діти можуть гратися, як хочуть, без запрошення виконувати структуровані дії. В інший час діти можуть обирати, в якому куточку гратися, або їх можна поділити на менші групи, які по черзі переходять з одного куточка в інший. Також це можуть бути інтерактивні ігри між куточками, наприклад, дитина

може побудувати будиночок з дерев'яних кубиків у творчому куточку, а потім принести іграшки з іншого, приміром м'яку іграшку чи обруч, щоб доповнити історію, яка розігрується.

Кожен простір колективного зцілення має включати куточок для заспокійливої релаксації, де можна розмістити подушки чи м'які іграшки для підтримки регуляції та релаксації, якщо це необхідно. Серед корисних заспокійливих матеріалів, які можна помістити тут, можуть бути предмети, які мають різну текстуру, запахи, звуки та кольори. Тут також корисно тримати матеріали, які спонукають до самовираження (зокрема книги, фломастери, папір), пробудження та рухи.

Якщо у вас обмежений простір, зберігайте матеріали в різних коробках, торбинках чи контейнерах, щоб діти могли вибирати та гратися з ними під час спонтанної гри. Зберігайте всі матеріали для запланованих занять (а також деякі заспокійливі матеріали) окремо, щоб вони не загубилися під час спонтанної гри.

Більше ідей ви зможете знайти в брошурі заходів Amna.

Гарантування безпеки

І останнім, але не менш важливим аспектом є те, що ви маєте переконатися в тому, що ваш фізичний простір не містить серйозних загроз для безпеки дітей та їхніх сімей. Це стосується гострих кутів, предметів чи матеріалів, крихтих іграшок, які можна проковтнути, небезпечних рідин, небезпечних електричних розеток чи кабелів або матеріалів, які можуть викликати алергію.

Якщо ви перебуваєте в зоні ризику стихійного лиха, важливо забезпечити наявність протоколів евакуації, з якими ознайомлені всі діти та дорослі.

Вдумливо обирайте зображення, які ви розміщуєте у вашому просторі або які містяться в книгах, якими можуть користуватися сім'ї. подбайте про те, щоб ці зображення відображали широкий спектр сімей і походження. Уникайте зображень, які можуть стати тригерами для травматичних спогадів. Наприклад, це може стосуватися оповідань про море, якщо ви працюєте з тими, хто пережив загрозливі подорожі до безпечного місця на човні.

Навіть після того як простір створений, будьте відкритими до змін, які органічно виникатимуть під час занять або завдяки дітям чи сім'ям. Це спільний простір, який постійно розвиватиметься. Чим більше сім'ї та спільноти відчуватимуть свою причетність до простору і формуватимуть його таким, яким вони хочуть, тим краще.

Планування занять

Ми рекомендуємо проводити заняття принаймні двічі на тиждень по 90 хвилин кожне. Звичайно, все залежить від середовища та контексту, але слід пам'ятати про мету забезпечення передбачуваності та послідовності. Чим частіше людина може відвідувати заняття, тим більше буде можливостей для зцілення та відновлення почуття внутрішньої безпеки.

Заняття можуть бути побудовані за такою структурою, яку також можна адаптувати під конкретні потреби:

- Вітання та влаштування у просторі.
- Діти знайомляться з простором поступово, під час спонтанної гри.
- Після того як більшість дітей прибула, створіть коло для проведення вправ у колі.
- Далі проведіть одне чи два структурованих занять з мистецтва, рукоділля, рухів, розповідання історій або діти по черзі займаються в кожному з тематичних куточків.
- На завершення проведіть вправу на релаксацію та заземлення, заохочуйте дітей допомагати навести порядок у просторі.
- Пересвідчуйтесь у тому, що всім дітям та сім'ям приділяється увага, коли вони залишають простір.

Ритуальні дії також мають бути частиною кожного заняття, на початку, в кінці та між різними складовими заняття. Ви можете використовувати ритуальні дії, щоб вітатися або прощатися з учасниками, наводити порядок у просторі, переходити від однієї вправи до іншої або для перевірки психологічного стану.

Планування

Корисно визначити цілі та правила для кожного заняття команді фасилітаторів. Для цього можна використовувати шаблони, наведені в

Додаток 2

Цілі визначаються, виходячи з вашого спілкування з учасниками та спостережень під час занять. Наприклад, ціллю може бути допомогти розвивати концентрацію уваги. Вправами на концентрацію уваги можуть бути складання пазлів, виконання пісень чи віршів, коли діти слухають і виконують вказівки.

Плануючи свій простір колективного зцілення, пам'ятайте про наведені нижче навички. Це допоможе вам сформувані свою діяльність для підтримки процесів розвитку дітей на ваших заняттях.

Навички щодо МИСЛЕННЯ	Опис
Креативність	Допомагає осмислювати речі та виражати себе через фантазування.
Гнучкість	Допомагає адаптуватися та переживати зміни.
Зосередженість	Допомагає розвивати концентрацію уваги.

Розв'язання проблем	Допомагає створювати та впроваджувати стратегії подолання труднощів.
Запам'ятовування	Допомагає накопичувати знання через пригадування інформації.

Робота з ЕМОЦІЯМИ	Опис
Бути присутнім	Здатність проводити зв'язки з емоціями, які людина відчуває.
Розпізнавати почуття	Здатність визнавати та називати емоції, які людина переживає.
Керувати почуттями	Здатність регулювати власні емоції.
Виразити почуття	Здатність доносити та пояснювати свої емоції.
Безпека	Почувати себе безпечно та впевнено з власними емоціями.

ВІДНОСИНИ з іншими	Опис
Емпатія	Здатність розпізнавати емоції інших людей і те, як ці емоції впливають на них.
Довіра	Здатність відчувати себе в безпеці фізично та емоційно, перебуваючи з іншими людьми.
Комунікація	Здатність обмінюватися інформацією та ідеями з іншими.
Співпраця	Здатність працювати з іншими заради досягнення цілі.
Компромiс	Здатність йти на поступки заради вирішення спорів чи непорозуміння.

ПОВАГА до власного досвіту	Опит
Безпека	Відчуття безпеки та відсутності загроз.
Прийняття	Відчуття того, що тебе схвалюють таким, який ти є.
Заземлення	Відчуття фізичної та емоційної стабільності.
Стійкість	Здатність відновлюватися після негативних подій.
Контроль	Відчуття того, що ти маєш в собі силу та свободу волі.

Приклади вправ

Нижче ми наводимо кілька прикладів вправ, які ви можете використовувати. Пам'ятайте про те, що вправи слід пристосовувати до віку учасників, вашого середовища та доступних матеріалів. У збірці вправ Aмна ви знайдете більше вправ з докладним описом, які представлені для різних вікових груп.

Назва вправи	Мета	Матеріали	Опис	Примітки
1. Павутиння	<ul style="list-style-type: none"> Знайомство Побудова зв'язків 	Довга вовняна пряжа	<p>Запропонуйте групі сісти в коло.</p> <p>Запропонуйте пограти з вовняною пряжею, передати її один раз по колу, щоб кожен доторкнувся до неї, помацав, понюхав тощо.</p> <p>Тримаючи один кінець пряжі в руці, передайте клубок комусь навпроти вас. Той, хто бере клубок у руки, може назвати своє ім'я чи зробити жест, зробити вдих певним способом, а інші це повторюють. Після цього учасник тримає нитку в руці та кидає клубок комусь іншому.</p> <p>Наприкінці вправи всередині кола утворюється павутиння. Якщо це є доречним, ви можете запропонувати учасникам по черзі пройтись чи проповзти під павутинням, тоді як інші рухають її вгору і вниз.</p>	
2. Невидимий малюнок	<ul style="list-style-type: none"> Спровокувати уяву 	Немає	Уявіть, що ви можете перетворитися на кольорові маркери розміром з людину і за допомогою свого тіла	Можливо, вам захочеться включити музику, яка буде супроводжувати це заняття.

	<ul style="list-style-type: none"> • Рухи всього тіла • Зарядження енергією 		<p>розфарбувати все, що бачите навколо: повітря, стіни, предмети.</p> <p>Одним повним обертом тіла ви можете перетворитися на будь-який колір, який забажаєте.</p> <p>Запропонуйте сім'ям взяти участь у цій творчій грі та розфарбувати оточуюче середовище своїм тілом.</p> <p>Це заняття також може супроводжуватися музикою різного темпу.</p>	<p>Ретельно продумайте, що це може бути за музика. Ми радимо використовувати інструментальну музику або пісні, які не стануть тригерами для вашої групи через текст чи пов'язані спогади.</p> <p>Будьте обізнаними щодо будь-яких релігійних свят або практик членів групи, які забороняють слухати музику.</p>
2. Сенсорна гра "Вгадайте, що це"	<ul style="list-style-type: none"> • Комунікація • Розв'язання проблем • Дослідження за допомогою почуттів 	<p>Картонна коробка</p> <p>Вата</p> <p>Іграшки з різного матеріалу</p>	<p>Наповніть коробку ватою. Помістіть усередину різні предмети, такі як машинка, пір'їнка, камінець, губка, м'яка іграшка тощо.</p> <p>Кожному пропонується по черзі занурити руки в коробку, щоб знайти один предмет. Учасникам пропонується відгадати, який предмет вони тримають у руках, не бачивши його до цього.</p> <p>Учасники можуть допомагати, ставлячи запитання, наприклад: Цей предмет великий чи маленький? М'який чи твердий?</p>	
3. Блискуча ваза	<ul style="list-style-type: none"> • Концентрація 	<p>Ваза / пластикова</p>	<p>На занятті створіть блискучу вазу, потім запропонуйте доглядачам стати</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Регуляція • Релаксація • Співпраця 	<p>пляшка</p> <p>Клей</p> <p>Блиск</p> <p>Вода</p>	<p>в парі зі своєю дитиною, прийняти розслаблену позу та роздивлятися блиск на вазі. Вони можуть її повертати, перевертати догори дном, фокусуючи увагу на виблискуванні, на тому, які кольори та форми вони бачать при цьому.</p> <p>Для деяких учасників цей процес може бути ще більш захопливим, якщо вимкнути світло та підсвічувати вазу ліхтариком.</p>	
5. Створіть сад	<ul style="list-style-type: none"> • Фантазування • Співпраця • Вираження • Задіяння сенсорної системи 	<p>Матеріал для ліплення</p> <p>Палички</p> <p>Папір</p> <p>Маркери</p> <p>Клей</p> <p>Ножиці</p>	<p>Попросіть сім'ї об'єднатися в невеликі групи з тим, щоб створити власний сад. Для цього необхідно запропонувати достатньо різноманітного матеріалу.</p> <p>Для зовсім маленьких дітей можна зробити просту мапу з горщиками та ґрунтом, куди вони можуть посадити те, що створили. Також можна показати приклад, щоб краще пояснити суть вправи.</p>	<p>Ця вправа може виконуватися з багатьма різними варіаціями: можна створювати планети, тропічні ліси, океани тощо.</p>

“Структуровані неструктуровані” експресивні вправи

Хорошою практикою є проводити заняття, під час яких діти та доглядачі можуть творити довільно, тобто створювати те, що вони хочуть, без прямих вказівок фасилітатора, наприклад, малювати свою улюблену тварину. По можливості варто уникати пропонування шаблонів з готовими зображеннями, які діти розфарбовують, оскільки якщо діти малюють самі, це краще сприяє розвитку уяви. Довільне малювання чи танці спонукають дітей та доглядачів виражати себе та залучатися до заняття, керуючись власними потребами. Зазвичай тіло знає, що йому потрібно, й такі “структуровані неструктуровані” або “довільні” дії допомагають регулювати емоції та тіло. Поєднання структурованих і менш структурованих вправ створює збалансоване заняття.

Ці вправи мають на меті надихнути вас і надати вам ідеї стосовно того, що можна робити під час занять. Вони можуть бути адаптовані до потреб, здатностей та інтересів певної групи. Учасники мають різні сильні сторони та здатності, тому слід пам'ятати про гнучкість, щоб включати та залучати всіх.

Нижче наведено кілька прикладів того, як адаптувати вправи до різних вікових груп.

Малювання

- Діти віком до 18 місяців можуть використовувати фарбу на підносі для малювання пальцями або іншими частинами тіла.
- Діти від 18 місяців до 3 років люблять малювати великі фігури фарбою чи фломастерами на великому аркуші, який вішається на стіну на їхньому рівні.
- Діти від 3 до 6 років використовують блокноти та списки в ігровій зоні біля телефону або для списків покупок.

Ігри з копіюванням поведінки

- Діти віком до 18 місяців починають вдавати, що роблять те, що вони спостерігають у дорослих, наприклад, розмовляють по телефону (використовуючи кубики) або приносять ляльки чи м'які іграшки, щоб погодувати.
- Дітям від 18 місяців до 3 років подобається використовувати як реквізит капелюшки, туфлі, шалики та інші речі, щоб наряджати та копіювати тих, кого бачать навколо себе.
- Діти віком від 3 до 6 років використовують увесь доступний реквізит, у тому числі коробки, меблі чи простирадла, щоб розігрувати складні історії.

Пам'ятайте, що прості матеріали можуть бути дуже надихаючими та гнучкими. Проводячи заняття з дуже маленькими дітьми, враховуйте, що вони як раз

формують навички дрібної моторики. Коли діти займаються творчістю, утримуйтесь від того, щоб спрямовувати їхні рухи, щоб дати їм можливість відпрацьовувати моторні навички. Якщо потрібно, ви можете показати власним прикладом, як використовувати певний матеріал або техніку.

Час у колі

- Використовуйте вправи, які сприяють вираженню та активному слуханню кожного учасника;
- Можна використовувати пісні-привітання, дошку почуттів, коли кожного учасника запрошують поділитися тим, як він чи вона себе почуває сьогодні, вправу зі спостереження за погодою, щоб допомогти побудувати зв'язок з ширшим середовищем тощо.
- Також можна розказати історію, яка пов'язана з іншими вправами заняття.
 - Наприклад, ви можете розповісти історію про жабу, яка хотіла стати художником, але не знала кольорів. Діти охоче долучаються до вправ, якщо це пов'язано з якоюсь історією!

Щоб отримати більше ідей, завітайте на [сторінку ресурсів](#) Amna.

Підготовка

Щоб мати успішний простір колективного зцілення для дітей раннього віку, ми рекомендуємо таке:

- Плануйте заняття заздалегідь, наскільки це є можливим. У Додатку 2 наведено зразок шаблону планування, який може допомогти вам планувати заняття.
- Проводьте підготовчі та підсумкові короткі наради до та після занять, а також регулярні зустрічі команди, на яких можна обдумувати, навчатися та покращувати послуги, які ви надаєте.
- Активно дослухайтеся до потреб і вподобань дітей та їхніх сімей, обмірковуйте це у своїй команді та включайте їхні ідеї у свої послуги та планування занять.
- Консультуйтеся зі спільнотою стосовно їхніх бажань і потреб, запрошуйте та заохочуйте членів спільноти та відвідувачів простору брати участь у діяльності та проводити заходи, якщо вони відчувають себе комфортно. Члени спільноти можуть мати відповідні навички, досвід або певні зобов'язання підтримувати розвиток простору/послуги. Навіть якщо цього немає, вони можуть керуватися власним ентузіазмом і бажанням, що варто заохочувати, крім випадків, коли виникають питання безпеки.
- Будьте гнучким та змінюйте види занять, щоб кожен міг брати участь (за бажанням) і відчувати, що йому раді; це важливіше, ніж суворе дотримання вашого плану занять.
- Пам'ятайте, що кожен залучається та зцілюється у своєму темпі та своїм шляхом. Фасилітатори мають бути терплячими та чуйними до особистості своїх учасників.

Коли шукати додаткової допомоги

Якщо ви бачите, що дитина або доглядач дуже страждають або погано себе почувають, не відчувають покращення після частого відвідування занять, і ви стурбовані їхнім благополуччям, обговоріть цей випадок зі своїм куратором чи керівником та спільно вирішіть, чи буде доцільним направлення до спеціаліста.

Направляючи дитину до спеціаліста (в спеціалізовану службу чи установу), важливо чітко та прозоро пояснити доглядачу або сім'ї, чому ви робите таку рекомендацію чи направлення, дізнатися, що вони думають і відчувають стосовно цього, щоб максимально співпрацювати з метою узгодження наступних кроків та забезпечити перехід до іншого спеціаліста.

Пересвідчайтеся в тому, що ви чітко розумієте свою роль і обов'язки, а також максимально прозоро говорите про те, що ваша організація може забезпечити, а

що не може. Це допомагає створити та підтримувати довірчі стосунки з учасниками. Цьому можна сприяти, якщо:

- чітко пояснювати тим, хто лише починає відвідувати ваші заняття, для чого цей простір, чого вони можуть очікувати від вас і які ваші очікування від учасників;
- співпрацювати з сім'ями, щоб погодити відповідні правила для простору, які також називають "колективною угодою", що розробляється разом із спільнотою (цей процес може відбуватися постійно);
- пам'ятайте про кодекс поведінки вашої організації. Демонстрація на власному прикладі стосунків, коли поважаються кордони кожної людини, має важливе значення для підходу, чутливого до травми, в якому також береться до уваги ідентичність.

Не забувайте піклуватися про себе та про свою команду. Дбати про себе – це пріоритет, а не розкіш у цій роботі. Перевірка та повага до емоційного стану вашої команди допоможе вам працювати разом, щоб підтримувати безпечний простір.

Важливо самому регулярно практикувати техніки емоційної регуляції. Вам потрібно знати, які інструменти та практики допомагають вам відчувати спокій, заземлення (стабільність) і присутність (пробудження), щоб ви могли зберігати безпечний простір для інших. Якщо ви самі емоційно не врегульовані, ви не зможете підтримувати інших в емоційній регуляції.

Пам'ятайте, що бути емоційно врегульованим не означає, що все гаразд; це означає, що ви перебуваєте в такому стані, коли можете безпечно приділяти увагу, створювати простір та реагувати на емоційні потреби спільнот, з якими ви працюєте. Іноді достатньо лише трьох глибоких вдихів животом, щоб допомогти нам відчути емоційну регуляцію.

Питання безпеки та захисту дітей

Важливо, щоб ви знали політику безпеки та захисту дітей вашої організації. Для кожної організації, яка працює з дітьми та молоддю, така політика є обов'язковою.

Політика безпеки та захисту дітей – це декларація про те, як саме ваша організація гарантує безпеку дітей.

Тут має бути викладено:

- Те, що ваша організація зобов'язується забезпечувати захист усіх дітей, молодих людей та вразливих дорослих;
- Детальні політики та процедури, які ваша організація запровадить, щоб гарантувати безпеку дітей і вразливих дорослих та реагувати на проблемні питання, що виникають стосовно захисту дітей. Наприклад, ваші процедури мають охоплювати питання того, як саме персонал і волонтери мають реагувати на занепокоєння щодо безпеки дитини та як ви упевнюєтесь в тому, що залучаєте правильних людей до роботи з дітьми та молоддю.
- Критично важливо мати політики та процедури безпеки та захисту, в тому числі в надзвичайних умовах, коли ресурси є обмеженими.

Що робити при виникненні питань щодо безпеки

Описана вище діяльність і робота передбачає, що ви будете дорослим, з яким учасники відчуватимуть себе в безпеці. У результаті цього ви можете стикатися із ситуаціями, коли учасники ділитимуться з вами особистою інформацією, яка може викликати занепокоєння щодо безпеки, або ви станете свідком травми чи поведінки, які змушують вас хвилюватися за їхню безпеку.

Політика безпеки вашої організації має підказати вам, що робити в таких випадках, зокрема: 1) як безпечно та коректно поговорити з людиною про шкоду, про яку вона розповіла або свідком якої ви стали; 2) хто у вашій організації відповідає за вирішення цих проблемних питань та до кого необхідно звернутися.

Підсумок:

Облаштовуючи простір колективного зцілення для дітей раннього віку:

- Знаходьте шляхи зробити так, щоб учасники відчували, що вони в безпеці та їм раді.
- Упевнюйтеся в тому, що ви дійсно орієнтуєтесь на спільноти, яким надаєте послуги – дізнавайтесь про їхні потреби та вподобання.

- Плануйте свої заняття з урахуванням поставлених цілей.
- Адаптуйте заходи та вправи до віку, потреб та інтересів вашої групи – намагайтеся бути максимально гнучкими.
- Навчайтеся на прикладах того, коли все йде добре та коли щось не вдається! Працюйте командою над вирішенням проблем та звертайтеся за підтримкою, коли це необхідно.
- Керуйтеся організаційними цінностями та обговорюйте їх в команді, переконайтеся, що кожну людину поважають і цінують.

Бажаємо успіхів та задоволення від створення свого простору колективного зцілення!



**Безпека - це не відсутність
загрози, це наявність зв'язків.**

Габор Мате



DRAFT

Додатки

Додаток 1

Рекомендована література

Allen, J., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). *Mentalising in Clinical Practice*. . Washington: American Psychiatric Press.

Burnham, J., 'Development in Social GRRRAACCEEESSSS: visible-invisible and voiced-unvoiced', in Krause, I., 2012, *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy: Mutual Perspectives*, London, Karnac

Clayton, S., Gupta, A., & Willis, K. (2019). Narrative Liberation Framework for Responding to Trauma. In S. Clayton, A. Gupta, & K. Willis, *Unaccompanied Young Migrants: Identity, Care and Justice* (pp. 140-152). Bristol: Policy Press.

Drozdek, B., & Wilson, J. P. (Eds.). (2007). *Voices of trauma: Treating psychological trauma across cultures*. Springer Science & Business Media.

Fisher, J. (2019). Sensorimotor psychotherapy in the treatment of trauma. *Practice Innovations*, 4(3), 156.

Frankl

Freire, Paulo. (1972). *Pedagogy of the Oppressed*. Harmondsworth: Penguin.

Herman, J.L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence- From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Perseus Book Groups

Levine, P. (2012). *Somatic experiencing*.

Lin Lee, P. (2012) *Making Now Precious: Working with Survivors of Torture and Asylum Seekers*. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, Dulwich centre

Martín-Baró, Ignacio. (1996). *Writing for a Liberation Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mate

Menakem, R. (2021). *My grandmother's hands: Racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies*. Penguin UK.

Moane, Geraldine. (2003). Bridging the personal and the political: Practices for a liberation psychology. *American Journal of Community Psychology*, 31, 151-169

Ncube, N. (2006). The Tree of Life Project: using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *The international Journal of Narrative Therapy and Community work*, 1, 3-16.

Perry, Bruce D., and Maia Szalavitz. *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook--What traumatized children can teach us about loss, love, and healing*. Hachette UK, 2017.

Porges, S. (2017). The Pocket Guide to Polyvagal Theory . New York: Norton and Company Inc.

Porges, S. W. (2018). Polyvagal theory: A primer. Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies, 50, 69.

Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. New York: Norton Professional Books.

Seigel

Van der Kolk, B. A. (2015). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books.

Додаток 2

Шаблони для планування занять

ОСНОВНА ІНФОРМАЦІЯ		ЦІЛІ
Дата:	<p>Будь-які примітки щодо учасників, наприклад, особливі потреби, потреби постійних відвідувачів:</p>	<p>Цінності: Повага Розуміння Цікавість Зв'язок</p>
Центр:		<p>Цілі заняття</p> <p><u>Довгострокові цілі:</u></p> <p><u>Короткострокові цілі:</u></p> <p>Цілі команди</p> <p><u>Індивідуальні цілі:</u> (Що я хочу зберегти, що я хочу покращити?)</p> <p><u>Цілі команди фасилітаторів:</u> (Чого я хочу від своєї команди/Чого моя команда хоче від мене?)</p>
ВИКОРИСТОВУВАНІ РИТУАЛИ		
Ритуал початку:		
Ритуал часу в колі:		
Ритуал завершення:		

ВПРАВИ (виконуються в будь-якому порядку)		
День:	Вид Вправа	Вид: Вправа:
	Цілі дня/тижня	Наші цілі...
	Основний опис вправи	Основний опис: 1. 2. 3.

ОЦІНКА		
День:	Вид Вправа	Вид: Вправа:
	Цілі дня	Наші цілі...
	Критерії оцінювання (Як я знаю, що цілі досягнуто?)	Питання для спостереження 1. 2. 3.