

---

Краткое руководство по созданию психосоциального  
целительного пространства для детей младшего возраста

# Коллективное целительное пространство

июль 2022 г.



# Содержание

<b>Глоссарий терминов</b>	<b>3</b>
<b>Введение</b>	<b>6</b>
Об “Амне”	6
<b>Коллективное целительное пространство</b>	<b>7</b>
Ценностно-ориентированный подход	7
Подход, учитывающий идентичность	9
<b>Подход, учитывающий травму</b>	<b>11</b>
Что такое травма?	12
Возможные признаки травмы, токсического стресса или ретравматизации	13
Регуляция	14
<b>Ключевые принципы создания коллективного целительного пространства для детей и семей в условиях чрезвычайных обстоятельств</b>	<b>18</b>
Пространство	22
<b>Обеспечение безопасности детей</b>	<b>34</b>
Урегулирование проблем с безопасностью детей	34
<b>Приложения</b>	<b>36</b>
Приложение 1	36
Приложение 2	38

## Глоссарий терминов

**Беженец (Refugee)** - это человек, который вынужден был покинуть страну своего происхождения.

**Безопасное пространство (Safe spaces)** - это физическое или виртуальное пространство, где людям рады и где они могут собираться вместе для встреч и общения. Такое пространство структурировано посредством использования регулярного и предсказуемого распорядка и видов деятельности, которые помогают людям чувствовать, что о них думают и заботятся, и со временем ощутить себя частью сообщества, к которому они принадлежат.

**Викарная травма (Vicarious trauma)** обозначает эмпатическую реакцию, возникающую при работе с людьми, пережившими травму. Оказывающий помощь начинает сам испытывать травму или стресс, который переживает другой человек так, как будто он сам пережил подобные события.

**Жизнестойкость (или стрессоустойчивость) (Resilience)** определяется как качество, которое позволяет человеку адаптироваться к неблагоприятным условиям и продолжать жить или восстанавливаться после травмирующих событий, несмотря на их продолжающееся воздействие. Жизнестойкость сообщества как коллектива, способного справляться с неблагоприятными событиями, адаптироваться к ним и восстанавливаться после них, будет способствовать тому, как отдельные люди справляются с неблагоприятными событиями и реагируют на них.

**Жизнестойкость сообщества (Community resilience)** означает способность сообщества противостоять неблагоприятным событиям, выживать и восстанавливаться после них. Определение понятия "Жизнестойкость" см. выше.

**Коллективная травма (Collective trauma)** - это воздействие, которое травмирующее событие оказывает на местное сообщество, общество или нацию. Например, землетрясения или геноцид могут спровоцировать коллективную травму. Важно помнить, что несмотря на то, что сообщества могут переживать коллективную травму, каждый человек будет реагировать на нее индивидуально.

**Коллективное исцеление (Collective healing)** проходит в группах, когда люди собираются вместе, очно или дистанционно, для совместного исцеления.

**Межпоколенческая травма (Intergenerational trauma)** означает психологическое воздействие травматического опыта на последующие поколения.

**Молодежь (Youth)**, согласно определению Организации Объединенных Наций, - это лица в возрасте от 15 до 24 лет, хотя в законодательстве многих государств существуют свои собственные определения.

**Основанный на ценностях /На основе ценностей (Values-based)** - см. **Ценностно-ориентированный**.

**Отдых (Respite)** означает предоставление возможностей телу, разуму и духу отдохнуть и восстановиться.

**Подход /методы работы, учитывающие травму (Trauma-informed approach)**, предполагают, что при предоставлении услуг признается возможное влияние травмы на отдельных людей, семьи и сообщества. Подход, учитывающий травму, выражается как в методах взаимодействия с людьми, так и в практике работы организации, которые направлены на создание ощущения предсказуемости и предоставление возможностей

для эмоциональной регуляции и психосоциального оздоровления /исцеления.

**Подход, учитывающий идентичность (Identity informed approach)** признает и поддерживает наличие множества различных компонентов идентичности /индивидуальности каждого человека. При реализации этого подхода люди, получающие услуги, выбирают, какие аспекты своей личности они хотят раскрыть и чем поделиться, а организации в своей работе отражают и постоянно учитывают динамику власти и неравенства.

**Проситель убежища (Asylum seeker)** - это человек, который на законных основаниях ищет убежище в третьей стране.

**Психосоциальная поддержка (Psychosocial support)** обозначает меры, направленные на улучшение благополучия человека. Согласно Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОККИКП), такие меры основываются на следующих принципах: 1) Чувство безопасности 2) Спокойствие 3) Самоопределение личности и сообщества 4) Установление связей 5) Надежда

**Психосоциальный (Psychosocial)** - это термин, обозначающий взаимодействие социальных, культурных и других факторов, влияющих на эмоциональное состояние и благополучие человека.

**Развитие детей младшего возраста (РДМВ) (Early childhood development ECD)** охватывает период жизни ребенка от 0 до 8 лет, согласно Конвенции ООН о правах ребенка (1989 г.). Услуги по развитию детей младшего возраста, включая услуги по обучению детей младшего возраста (ОДМВ - ECE) и услуги по обеспечению заботы о детях младшего возраста и их развитию (ЗДМВР - ECCD), предоставляют детям возможность исследовать, играть и познавать мир с помощью обученных воспитателей.

**Со-регуляция /корегуляция (Co-regulation)** - это процесс между двумя людьми или в группе людей, которые посредством взаимосвязи достигают большей эмоциональной регуляции. Например, когда воспитатель говорит с расстроенным ребенком мягким и успокаивающим голосом, и после этого они оба чувствуют себя спокойнее. Или когда группа участвует в какой-то регулятивной деятельности, и энергетика группы становится спокойнее благодаря этому упражнению.

**Токсический стресс (Toxic stress)** - это реакция организма на длительный стресс или на несколько стрессовых ситуаций одновременно, например: проживание в зоне военных действий, воздействие стихийного бедствия, угроза конфликта, акты насилия или переживание потери, плохое или жестокое обращение.

**Травма (Trauma)** означает эмоциональную и физиологическую реакцию организма на травмирующее событие. Когда организм не способен переработать или выпустить из себя сильные эмоции и гормоны стресса во время травматического события, наша реакция на травму может продолжать оставаться в нашем организме, заставляя нас словно "застрять" в прошлом травматическом событии. В дальнейшем, когда наш мозг будет воспринимать что-то как похожую угрозу, эта травматическая реакция может вновь активизироваться. Это называется **повторной травматизацией (Re-traumatisation)**.

**Травматическим событием (Traumatic event)** считается любое событие или жизненный опыт, который нарушает чувство психологической или физической безопасности человека. Угроза смерти, серьезная травма, насилие, жестокое обращение или отсутствие заботы - все это может стать травмирующим фактором.

**Учитывать травму (Being trauma-sensitive)** - значит сознательно создавать пространство и отношения, которые являются воспитывающими и исцеляющими. Мы не предполагаем, что это некое качество, присущее сотрудникам, но мы целенаправленно создаем пространство и услуги, которые помогают людям саморегулироваться и сорегулироваться (см. определение **регуляции**).

**Ценностно-ориентированный /Основанный на ценностях /На основе ценностей (Values-based)** указывает на принципы, которыми руководствуется организация или инициатива. При ценностно-ориентированном подходе, качество важнее количества, а опыт важнее цифр. Провозглашенные ценности, такие как равенство или уважение, являются основой для принятия решений, выработки политики и правил, процедур и взаимодействия в организации.

**Эмоциональная регуляция (Emotional regulation)**, также называемая **саморегуляцией (Self-regulation)** или **регулированием (Regulation)** - это способность управлять своими эмоциональными и физиологическими реакциями во время или после стрессовых событий. Когда мы находимся в состоянии эмоциональной регуляции, мы чувствуем себя способными управлять собой и доверяем своим решениям во время или после стрессовых событий. Практика регуляции может включать упражнения с использованием дыхания, музыки, движения или ритуалов релаксации для восстановления душевного равновесия.

## Введение

Данное руководство составлено коллективом сотрудников "Амны" (*Amna*), в который входят специалисты по развитию и обучению детей младшего возраста, психотерапевты и люди, пережившие вынужденное переселение. Все программы "Амны" создаются совместно с теми сообществами, которым они служат.

В данном руководстве изложены принципы передовой практики, используемые при создании психосоциальных служб в условиях чрезвычайных ситуаций. Оно основано на нашем опыте (а также опыте оказания помощи другим организациям) и знаниях, полученных за шесть лет работы по созданию безопасного пространства для маленьких детей и их семей в лагерях беженцев и городских условиях.

Эта брошюра не является инструкцией, в ней излагаются принципы передовой практики, которые помогут вам в планировании и осуществлении вашей деятельности. Она адресована всем тем, кто работает непосредственно с пострадавшими сообществами - в качестве волонтеров, менеджеров или специалистов-практиков. В данном руководстве изложены основные принципы, которые необходимо учитывать при создании безопасного пространства для маленьких детей и их семей. Оно предназначено как для тех, кто только начинает планировать и предоставлять такие услуги, так и для тех, кто хочет получить новые знания о передовой практике.

## Об "Амне"

Наша работа начиналась в палатке на границе между Грецией и Северной Македонией, а сейчас она осуществляется по всему миру. Мы фокусируемся на том, где мы можем принести наибольшую пользу, предоставляя услуги, которые смягчают воздействие травмы и токсического стресса. Наша программа на игровой основе для детей младшего возраста "Байтна" ([Baytna](#)) способствует исцелению всей семьи, а наша молодежная программа "Динами" ([Dinami](#)) предлагает безопасное пространство для общения молодых людей друг с другом. Мы также предлагаем онлайн психотерапевтическую поддержку взрослым мужчинам и женщинам ([online therapeutic support](#)), а также онлайн пространство благополучия ([online wellbeing spaces](#)) для сотрудников гуманитарных организаций.

В настоящее время мы сотрудничаем с местными организациями по всему миру, предлагая психосоциальную помощь с учетом травмы и идентичности людям, пострадавшим от конфликтов, стихийных бедствий и вынужденных перемещений. Мы инвестируем в местные организации и обучаем их созданию безопасных, коллективных пространств исцеления, где предоставляется психосоциальная помощь - с учетом травмы и идентичности - людям, ставшим беженцами. Мы способствуем обучению и обмену знаниями среди наших партнеров, чтобы создавать сети, способствующие исцелению людей, ставшими беженцами.

Наша миссия - укрепление потенциала сообществ для исцеления. Наша концептуальная перспектива будущего - это мир, в котором беженцы могут определять свое будущее, которое не будет ограничено последствиями конфликтов и перемещений.

"Амна" проводит тренинги для обучения методам работы, учитывающим наличие травмы, чтобы помочь обеспечивать безопасную работу с людьми. Посетите веб-сайт "Амны" [website](#), чтобы узнать о датах предстоящих тренингов.

## Коллективное целительное пространство

Коллективные целительные пространства для детей младшего возраста, создаваемые "Амна", предназначены для детей и семей, переживших экстремальные события, такие как конфликты, насилие или стихийные бедствия. Такие пространства обеспечивают место, где можно порадоваться, отдохнуть, найти понимание и почувствовать себя частью сообщества; в таком пространстве дети и их родители /воспитатели получают возможность вместе исцеляться и укреплять свою жизнестойкость. Чтобы поддержать детей и семьи и помочь им восстановиться после шока и стресса, вызванных пережитым, им предоставляются простые инструменты - через процесс коллективной работы по восстановлению доверия, чувства безопасности и связей, пострадавших в результате неблагоприятных событий.

Коллективные целительные пространства основываются на передовой практике работы с детьми младшего возраста, которая ориентирована на ребенка, носит целенаправленный характер и основана на игре. Особое внимание уделяется распорядку и занятиям, которые способствуют эмоциональной регуляции, самовыражению, групповому самовыражению и помогают культивировать чуткие взаимоотношения между детьми и их родителями /воспитателями.

### **Коллективное целительное пространство:**

- это место, где к участникам относятся доброжелательно и принимают их такими, какие они есть, где уважают их чувства, темп вовлечения и их эмоциональные процессы;

- это место, которое предоставляет людям возможность встречаться вместе, делиться опытом и укреплять чувство принадлежности к сообществу в присутствии сердечных, доброжелательных и внимательных координаторов;

- такое пространство может помочь участникам разобраться в своем опыте, чувствах и эмоциональных реакциях. Оно предлагает надежду, возможность расслабиться, посмеяться и испытать моменты радости, что мы считаем крайне важными для исцеления. Оно также может помочь эмоциональной регуляции и восстановлению ощущения, что будущее возможно.

Мы рекомендуем включать в занятия различные психосоциальные практики, которые вы умеете проводить безопасно и ответственно (такие как: игра, рассказывание историй, движение, музыка, занятия изобразительным искусством, дыхательные упражнения) с тем, чтобы каждый член группы мог найти свой собственный способ самовыражения и эффективной регуляции. Впоследствии участники могут начать применять эти практики вне коллективного целительного пространства, всякий раз, когда им это покажется целесообразным.

Разные инструменты и практики окажутся полезнее для разных людей и в разные моменты. Вот почему важно внедрять различные виды занятий и практик, а не просто повторять одно и то же.

## Ценностно-ориентированный подход

Ценностно-ориентированный подход в психосоциальной работе предполагает

включение и интеграцию ценностей, этики и принципов в практическую деятельность, направленную на обеспечение психосоциального благополучия отдельных людей и сообществ. Это подход, который признает важность ценностей в человеческом поведении, эмоциях и отношениях и рассматривает их в качестве необходимых факторов, содействующих целостному и устойчивому психосоциальному здоровью.

Amna – Refugee Healing Network 1

## Что мы подразумеваем под 'ценностями'?

- Ценности – это то, что важно для нас (и не обязательно то, что правильно с этической точки зрения);
- Они влияют на различные наши действия, решения, которые мы принимаем, наш образ жизни и те качества личности, которыми мы хотим обладать;
- Ценности являются глубоко личными и уникальными для каждого человека;
- Если мы живем в согласии с нашими ценностями, то это помогает нам испытывать больше удовлетворения, быть более аутентичными и видеть смысл;
- Примеры ценностей: честность, терпимость, уверенность в себе, сила, справедливость, верность, многообразие.



*Image: Diana Ejaita*

Работать на основе ценностей означает, что согласованный набор ценностей определяет то, как мы взаимодействуем с коллегами и с людьми, которые пользуются нашими услугами, а также то, как мы организуем наши услуги и осуществляем процесс работы.

Применяя ценностно-ориентированный подход, "Амна" руководствуется в своей работе тщательно подобранными ключевыми ценностями: уважением, пониманием, любознательностью и установлением связей.

**Уважение:** Ценность уважения подразумевает признание и принятие во внимание уникальности жизненного опыта каждого конкретного человека, его установок, идентичности, способностей, чувств и динамики участия в проводимых нами занятиях /сессиях.

**Понимание:** Ценность понимания предполагает активное выслушивание с открытым сердцем и разумом, стремление сочувствовать другим, а также смиренное осознание того, что никогда нельзя полностью постигнуть позицию другого человека.

**Любознательность:** Ценность любознательности подразумевает уважительное стремление понять уникальную сущность каждого человека, его манеру ориентироваться в мире и его многогранный опыт.

**Установление связей:** Под ценностью установления связей подразумевается развитие позитивных отношений и оказание поддержки людям с тем, чтобы они

могли установить связи между своими прошлым, настоящим и будущим "я", а также между различными идентичностями, которые они возможно ощущают в себе в различных контекстах.

Эти ценности помогают сотрудникам "Амны" устанавливать уважительные и заботливые отношения с участниками, понимать уникальные потребности и позиции отдельных людей и сообществ, а также обеспечивать безопасность в культурно-приемлемой и уважительной манере.

Мы рекомендуем каждому коллективу определить те ценности, которые должны лежать в основе их практической деятельности, поскольку эти ценности должны определять то, как они работают единой командой, разрабатывают и предоставляют услуги, а также взаимодействуют с людьми, получающими их услуги.

Мы обнаружили, что когда вы позволяете этим ценностям направлять вашу практическую деятельность, то они естественным образом способствуют тому, что в вашей работе вы в большей мере учитываете травму и особенности идентичности людей.

## Подход, учитывающий идентичность

В своей работе "Амна" учитывает идентичность, и мы оказываем поддержку нашим партнерам с тем, чтобы они работали в этом ключе. Учитывать идентичность означает уважать и ценить индивидуальность каждого человека и то, как он себя представляет. Мы активно признаем и изучаем наши сходства и различия. Мы считаем, что идентичность непостоянна и может меняться на протяжении всей нашей жизни. Мы понимаем, что множество различных факторов в нашей жизни (например, возраст, место рождения, история семьи, воззрения местных сообществ, в которых мы выросли, и т.д.) влияют на наше чувство идентичности. Мы прилагаем все усилия, чтобы не предполагать, будто мы понимаем или знаем, каковы ценности или жизненный опыт другого человека, и не навешивать на людей ярлыки. Это очень важно для того, чтобы люди, с которыми мы работаем, чувствовали себя свободно и могли выражать себя.

Вместо того чтобы делать предположения относительно человека или сообщества, мы всегда стараемся проявлять уважительную любознательность к опыту людей и общаться с каждым человеком как с уникальным. Мы не просим, чтобы участники представляли "свой народ" или свое сообщество. Вместо этого мы стараемся узнать больше как о своей, так и о чужой истории культуры, опыте сообщества и нарративах, которые влияют на нас. Мы размышляем о том, как наш собственный жизненный опыт и общество, в котором мы выросли, влияют на наши представления относительно того, что правильно и неправильно.

Мы стремимся к саморефлексии, чтобы выявлять имеющиеся у нас представления или предубеждения, поскольку они могут влиять на то, как мы понимаем других людей и взаимодействуем с ними, а также на их выбор и/или поведение. Мы никогда не предполагаем, что наш путь является самым правильным.

## Сотрудники, учитывающие идентичность:

- Проявляют уважение к сообществам, с которыми они работают, и постоянно следят за тем, какие оценочные суждения они возможно выносят;
- Помнят, что у каждого человека собственная история и что никто не выбирает

участь стать беженцем;

- Осознают, какие огромные перемены происходят, когда приходится покидать дом и все, что было знакомо;
- Честно оценивают свои личные убеждения и то, как эти убеждения могут влиять на профессиональную практическую деятельность;
- Признают право людей самим определять свою собственную идентичность и помогают им выразить ее в безопасном и спокойном пространстве;
- Интересуются личностью людей, с которыми они работают, и прилагают личные усилия, чтобы узнать о них больше, проявляя уважение и любознательность, в ходе бесед, которые помогают им установить контакт с человеком или с семьей, с которыми они работают;
- Заботятся о том, чтобы каждый участник чувствовал, что ему рады и что он включен в пространство сообщества и получает оказываемые услуги. При возникновении проблем работают совместно со своей рабочей группой /коллегами, чтобы решить их.

### Советы, как учитывать идентичность

#### Создавайте инклюзивную среду с самого начала:

- Согласуйте с группой договор, в котором будут установлены правила для группы.
- Предложите правила, способствующие уважительному общению.
- Ссылайтесь на правила, когда они нарушаются, не высказывая осуждения.

#### Старайтесь не просить участников быть экспертами в отношении своего сообщества:

- Не предполагайте, что люди из одного сообщества разделяют одни и те же представления или привычки.

#### Диверсифицируйте свои материалы:

- В рамках пространства вашего сообщества используйте самые разные материалы со всего мира: книги, художников, писателей, песни, плакаты, занятия, запахи, вкусы и текстуры.
- Размещайте работы участников по всему помещению. Убедитесь, что представлены все участники.

#### Придерживайтесь высоких ожиданий в отношении каждого участника:

- Не ожидайте меньшего от участников из-за их возраста, ограниченных возможностей (инвалидности), религиозных убеждений, знания языка, этнической принадлежности или происхождения.

- Будьте готовы спокойно и конструктивно оспаривать позицию или взгляды, которые являются дискриминационными.

## Практика рефлексии

Если вы являетесь сотрудником, который пережил события, схожие с теми, которые произошли с участниками, с которыми вы работаете (например, вы беженец, оказывающий психосоциальную поддержку другим, и при этом вы сами переживаете те же проблемы), то в таком случае определенные взаимодействия и проблемы могут вызвать у вас тяжелые воспоминания или сильные чувства, которые могут повлиять на то, как вы работаете, если их не нейтрализовать. В такой ситуации вам будет полезно получать поддержку в виде рефлексивной практики, курирования или дополнительных встреч в команде, что поможет вам управлять своим психологическим благополучием наряду с психологическим благополучием детей и семей в коллективном пространстве исцеления.

Для сотрудников из принимающих сообществ, не имеющих соответствующего жизненного опыта, также важно получать поддержку в виде курирования, чтобы гарантировать, что вы в состоянии оценивать и анализировать свое собственное психологическое благополучие, чтобы не испытать викарную травму (см. определение в **Глоссарии терминов**).

## Подход, учитывающий травму

Во всех проектах "Амны" мы заботимся о том, чтобы участники не скучали, налаживали отношения, участвовали в психосоциальных занятиях, способствующих эмоциональной регуляции, и находили что-то, что дает им надежду.

Ваша цель - создать безопасное, благоприятное коллективное пространство исцеления для семей, которые, возможно, столкнулись с очень стрессовыми событиями, переживают травму и нуждаются в отдыхе.

Ваши занятия должны быть разработаны с учетом того, что участники физически и эмоционально в своем теле возможно несут травму, и вам необходимо стараться активно избегать причинения дальнейшего вреда или повторной травматизации. Ниже перечислены основные моменты, которые вам необходимо знать о практике /методах работы, учитывающих травму.

## Воздействие стресса

Травма тесно связана со стрессом и может быть вызвана длительным воздействием экстремального (или токсического) стресса (см. определение в Глоссарии). Зачастую мы можем не осознавать или не понимать, что происходит в эти моменты. Хотя стресс бывает позитивным и является совершенно естественной и нормальной реакцией, в том случае, когда он является сильным и продолжительным, с ним может быть очень трудно справиться. На рисунке ниже показаны три основных вида стресса.



Рис. 1 Токсический стресс - Гарвардский центр детского развития (The Harvard Center for the Developing Child)

### Что такое *травма*?

"Травма" в переводе с греческого означает "рана". Под травмой понимают нашу эмоциональную и физиологическую реакцию на сильные стрессовые ситуации, такие как серьезная опасность, насилие, тяжелая утрата и/или события, угрожающие жизни.

"Травматическое событие" - это событие или ряд событий, которые очень сильно тревожат человека и причиняют мучения.

Событие может стать травмирующим, если:

- Оно происходит неожиданно;
- Оно происходит неоднократно;
- Вы ощущали, что не в силах предотвратить его;
- За ним стоит намерение.

Когда мы переживаем травматические события или сильный стресс, наш организм испытывает прилив эмоций и происходит выброс гормонов стресса, включая адреналин и кортизол, которые вырабатываются в случае опасности и помогают нам выжить в опасных для жизни ситуациях. Обычно после такого события наш мозг оценивает, по-прежнему ли мы находимся в опасности, и посылает сигнал телу, что можно вернуться в "нормальное" состояние. Однако иногда наш организм продолжает оставаться в состоянии тревоги даже тогда, когда опасности больше нет. Это состояние известно как "**сверхбдительность**".

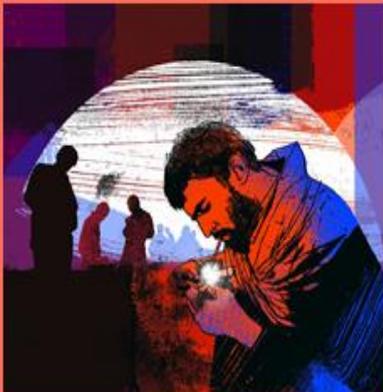
Сильный стресс или травматический опыт также могут оказаться настолько подавляющими, что мы не можем получить доступ к средствам, помогающим нашему телу освободиться от накопившихся эмоций и гормонов стресса, и, как следствие, мы продолжаем сохранять травматическую реакцию в своем теле. В таких случаях часть нас "застревает" в травмирующем событии или переживании, как будто мы все еще находимся под угрозой. Частым признаком этого являются вспышки воспоминаний и повторяющиеся кошмары, которые постоянно возвращают нас к этим моментам.

В то же время важно понимать, что травма влияет на организм каждого человека по-разному, и каждый переживает ее по-своему. Все люди реагирует на события по-своему, и в разные периоды своей жизни мы можем по-разному реагировать на сходные события. По этой причине мы никогда не должны считать, что человек, переживший экстремальное событие, находится в состоянии травмы, как и не должны считать, что кто-то будет реагировать на пережитое так, как, по нашему мнению, реагировали бы мы.

## Возможные признаки травмы, токсического стресса или ретравматизации

Amna - Refugee Healing Network

### Возможные признаки травмы / токсического стресса

<p><b>Физические:</b> Чувство усталости /летаргии, повторяющиеся физические симптомы (например, головные боли), частые или хронические болезни</p>		<p><b>В поведении:</b> Избегание, зависимости, изоляция, чрезмерное стремление куда-то ходить /быть занятым</p>
<p><b>Эмоциональные:</b> Раздражительность, чувство обиды и возмущения, безнадежность, ощущение незащищенности, депрессия, тревожность, чувство беспомощности</p>		<p><b>Во взаимоотношениях:</b> Спорит, не доверяет другим, живет как отшельник, зависит от других</p>

**В психике:** Яркие вспышки воспоминаний, навязчивые мысли и образы, трудно сосредоточиться

Рис. 2 Возможные признаки травмы

Крайне важно не патологизировать (клинически диагностировать, навешивая психиатрический ярлык) нормальные реакции на чрезвычайно стрессовые ситуации. Возможные признаки травмы, повторной травматизации и токсического стресса, описанные выше, также являются нормальными симптомами для любого человека, пережившего высокий уровень стресса или травматический опыт. Например, мы можем не чувствовать себя собой в течение многих месяцев после потери близкого человека, но со временем мы обычно восстанавливаемся. Аналогичным образом, большинство людей, у которых есть сеть поддержки и возможность отдохнуть, со временем начинают чувствовать себя лучше.

При работе с людьми, переживающими токсический стресс или травму, важно помнить

эту цитату Виктора Франкла:



**Ненормальная реакция на ненормальную ситуацию - это нормальное поведение.**

Виктор Франкл



## Регуляция

Когда мы переживаем травму или токсический стресс, нам необходимо найти способы регуляции. Регуляция означает, что мы способны помочь нашему организму успокоиться и обрести чувство спокойствия и стабильности.

Дэн Сигель (1999) ввел термин "окно толерантности" для описания состояния, когда, несмотря на трудности и стресс, мы чувствуем себя способными справиться с ними. Когда мы находимся в своем "окне толерантности", мы можем доверять себе, что мы в состоянии ясно мыслить и принять обоснованное решение в такой ситуации, когда необходимо сделать выбор.



Рис. 3 "Окно толерантности" Дэна Сигеля

Когда наш организм испытывает перегрузку из-за сильного стресса или травмы, мы обычно выходим за пределы нашего "окна толерантности". Когда это происходит, мы склонны испытывать **гипервозбужденность** - это чрезмерно активное состояние, когда оказывается невозможным сдержать переполняющие эмоции и стресс, и они начинают выплескиваться наружу, доводя нас до предела и за его границы.

Когда взрослый человек находится в таком состоянии, можно наблюдать следующие признаки: проблемы со сном, трудности с концентрацией внимания, раздражительность, вспышки гнева, паника, хроническая тревога, легко пугается или вздрагивает, самодеструктивное поведение (например, быстрая езда, чрезмерное употребление алкоголя, зависимость от каких-либо веществ, компульсивный секс), тяжелое чувство вины или стыда, флэшбэки (яркие воспоминания о травматическом событии); приступы паники, учащенное сердцебиение и попытки избежать триггеров, которые могут вызвать мысли о травмирующем событии, что влияет на способность жить полноценной жизнью.

Другой вид реакции на чрезмерный стресс и эмоции, которые мы не в состоянии переработать или сдержать в своем теле, - это *отключиться* или *отстраниться* от своих чувств и соматических ощущений. Это состояние известно как **гиповозбужденность**. При гиповозбуждении мы можем стать эмоционально нечувствительными и ощущать себя менее присутствующими здесь и сейчас, менее жизнеспособными и менее внимательными, чем обычно.

Признаки гиповозбужденности включают в себя: изнеможение, депрессия, чувство опустошенности, желание постоянно спать, снижение аппетита или импульсивное обжорство, эмоциональное оцепенение, онемение чувств (неспособность что-либо чувствовать), отключение или отстранение (человек уходит в свое воображение или куда-то в свои мысли, которые он потом не может вспомнить; у него теряется ощущение "присутствия в собственном теле" и способность чувствовать себя "здесь и сейчас"), человек двигается или говорит очень медленно, не может встать, не может сосредоточиться и чувствует себя неспособным ясно мыслить или общаться.

## Реакции на травму у детей

Для детей характерны трудности со сном и кошмары, связанные с травматическим событием. Дети также могут пытаться воспроизвести травматическое событие или его часть во время игры. Например, маленькие дети могут изображать встревоженные или обеспокоенные разговоры, которые они наблюдали у окружающих их взрослых.

Среди признаков, которые вы можете заметить у маленьких детей, можно назвать следующие:

- Регрессия (поведение, более характерное для детей более раннего возраста), например, недержание мочи во сне или тревога по поводу разлуки, которая, по словам родителей, не наблюдалась до чрезвычайной ситуации;
- Замкнутое поведение, проявляющееся в нежелании общаться с воспитателями или другими детьми, или участвовать в играх;
- Агрессия при взаимодействии со сверстниками, например, когда детей просят соблюдать очередность или делиться ресурсами;

- Желание постоянно находится в физической близости и получать утешение.

### Основные принципы, о которых следует помнить

- Мы никогда не предполагаем, что кто-то испытывает травму. У каждого человека свой жизненный опыт, и то, что может стать травматическим для одного человека, может не быть таковым для другого.
- Если мы не являемся квалифицированными специалистами, то не в нашей компетенции диагностировать поведение людей.
- Мы выслушиваем людей и наблюдаем за языком их тела с уважением и интересом.
- Мы признаем, что каждый из нас сам себе эксперт. Мы верим, что, находясь в своем "окне толерантности", каждый из нас лучше знает, что ему нужно и что для него лучше, поэтому мы не должны пытаться навязывать свои идеи. Однако мы готовы помочь и оказать поддержку, когда нас об этом попросят.
- Необходимо иметь функционирующую систему контактов для направления в другие службы. Вы должны четко знать, что вам следует предпринять, если чьи-то потребности превышают то, что может предоставить ваша служба поддержки.
- Уважайте взаимоотношения каждого человека с его телом. Участники знают свое тело лучше, чем мы. Никогда никого не заставляйте участвовать в деятельности /занятии, если он предпочитает этого не делать.
- Уважайте индивидуальный темп, энергию и обстоятельства каждого участника. Корректируйте занятия соответствующим образом.
- Будьте терпеливы и не пытайтесь добиться быстрых результатов или перемен.

## Ключевые принципы создания коллективного целительного пространства для детей и семей в условиях чрезвычайных обстоятельств

Коллективные целительные пространства создаются, чтобы семьи почувствовали, что им здесь рады, что их здесь принимают и что здесь они могут выразить себя, расслабиться, учиться, общаться и просто хорошо проводить время.

**Безопасность** является ключевым приоритетом и предполагает как физическую, так и психологическую безопасность. Чтобы обеспечить безопасность коллективного целительного пространства, вам (и всем, кто работает в этом пространстве) необходимо:

- Заботиться о том, чтобы в вашей практической работе учитывались травма и идентичность;
- Четко определить роль и обязанности каждого сотрудника вашего коллектива, повысить осведомленность о правилах и процедурах организации, с которой вы связаны, а также четко обозначить для всех ваших сотрудников утвержденные процедуры направления к специалистам по вопросам защиты и психического здоровья;
- Всегда оставаться в рамках профессиональных отношений;
- Разъяснять ожидания и правила всем, кто получает услуги вашей службы;
- Подписывать и соблюдать "Нормы поведения и правила обеспечения безопасности детей и уязвимых взрослых", принятые в вашей организации;
- Удостовериться, что вы собрали все необходимые данные от участников и осведомлены о любых особых нуждах, которые у них есть;
- Обеспечить, чтобы в этом пространстве исцеления люди не чувствовали себя под угрозой, чтобы они знали, к кому обратиться при необходимости, и что любой вопрос безопасности будет воспринят серьезно и решен надлежащим образом;
- Заботиться о том, чтобы ценности, которыми руководствуется ваша команда сотрудников, находили отражение во всей вашей работе и во всех взаимоотношениях;
- Обращаться за помощью, если вам трудно справиться с эмоциональными реакциями, которые у вас вызывают люди, с которыми вы работаете<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> "Амна" организует пространства благополучия для сотрудников гуманитарных организаций. См. наш веб-сайт или свяжитесь с нами по адресу [info@amna.org](mailto:info@amna.org) для получения дополнительной информации.

## Улаживание конфликтов

Создание безопасной среды для всех означает также то, что необходимо решать любые трения или конфликты, возникающие между взрослыми и/или детьми. Когда люди пережили стрессовые события, они часто обвиняют других в том, что те являются причиной их проблем, поскольку пытаются разобраться в хаотичной и непредсказуемой ситуации. Как следствие, могут возникнуть межгрупповые или межличностные трения, которые могут привести к недовольству и конфликтам. Например, могут возникнуть споры по поводу ресурсов, если их не хватает; или у кого-то может возникнуть впечатление, что к одной группе участников относятся лучше, чем к другой.

Не всегда все идет по плану. Если возникает конфликт или кто-то начинает расстраиваться или выходит из себя:

- Сохраняйте спокойствие и моделируйте регулятивные модели поведения (например, разговаривайте четко и спокойно и используйте приветливый, успокаивающий язык тела).
- Следите за тем, чтобы все были в безопасности и никто не подвергся опасности.
- Попытайтесь понять, в чем состоит проблема, когда ситуация нормализуется и станет безопасной.
- Избегайте наказывать или обвинять детей или их родителей /воспитателей (в том числе не отправляйте детей сидеть в углу в одиночестве). Вместо этого, если кто-то очень расстроен, пригласите его в отдельное помещение, например, в комнату для занятий творчеством или уголок "спокойствия", и помогите ребенку /взрослому успокоиться, используя имеющиеся материалы и методы, на которые, как вы знаете, он хорошо реагирует. Не поучайте и не навязывайте какое-то занятие, а приглашайте к участию и надейтесь на то, что ребенок или родитель /воспитатель отреагирует на него так, как ему необходимо, в своем собственном темпе. Понаблюдайте, будет ли полезно заниматься с ним каким-либо видом деятельности вместе или параллельно (например, бежать на месте или отталкиваться от стены, чтобы выпустить гнев), или же ребенку /взрослому будет лучше побыть одному (например, послушать музыку, поиграть или порисовать).
- Постарайтесь нормализовать реакцию на переполняющие чувства или триггеры. Хвалите детей или взрослых за их усилия - но без покровительственного отношения к ним.
- Если поведение участника наносит вред другим детям, координатору следует обеспечить соблюдение установленных рамок, проявляя сочувствие, чуткость и понимание, например: "Мы просто хотим быть уверены, что не причиним боль кому-то другому".
- Когда все будут в безопасности и успокоятся, по возможности помогите детям и их родителям /воспитателям восстановить общение и, если это возможно, найдите способ для всех участников конфликта проявить сочувствие и понять друг друга. Предложите каждому поделиться своей точкой зрения или чувствами, если он

хочет. Если нет проблем с безопасностью, по возможности, помогите детям и их родителям /воспитателям вернуться к участию в занятии, как только они придут в себя, чтобы они понимали, что им по-прежнему рады в этом сообществе, и что поведение, связанное с травмой /стрессовой реакцией, понимается в контексте их жизненного опыта.

- Если у ребенка повторяются проблемы при взаимодействии с другими детьми в этом пространстве, обсудите это с родителем /воспитателем. Поделитесь друг с другом своими мыслями и вместе обсудите возможные решения. Узнайте о том, какие методы они используют по отношению к своему ребенку вне коллективного целительного пространства, и выясните, применяют ли они уже или могли бы попробовать методы регуляции, которые, по вашему мнению, работают на занятиях, например, успокаивающее дыхание или двигательные упражнения, высвобождающие переполняющую энергию.
- После занятия обсудите ситуацию с коллегами в своей рабочей группе. Что, по вашему мнению, вы сделали правильно? Как бы вы хотели реагировать на ситуацию иначе в будущем? Хорошо ли вы работали сообща, как команда, чтобы справиться с ситуацией? Согласуйте идеи на будущее и при необходимости внесите изменения.

Вот несколько идей упражнений, которые укрепляют инклюзивность и формируют доверие и уважительное общение:

- **“Групповой договор”**: На начальных этапах занятий совместно с детьми и их родителями /воспитателями разработайте групповой договор, в котором будут изложены взаимно согласованные правила для данного пространства. При обсуждении правил старайтесь быть менее директивными и более восприимчивыми к предложениям группы. Важно регулярно возвращаться к правилам, особенно после возникновения конфликтов, и побуждать группу к размышлениям о том, сохраняет ли правило свою эффективность или требует корректировки, или же необходимо ввести новое правило. Для развития чувства принадлежности к группе предложите участникам подписать этот “договор”.
- **“Ритуалы уважения”**: Подумайте о том, чтобы включить в ежедневный распорядок дня группы ритуализированный девиз, подчеркивающий уважение. Например, вы можете использовать фразу “Я уважаю себя, я уважаю других, я уважаю это пространство”. Девиз можно дополнить соответствующими движениями тела, например, положить руку на сердце - “я уважаю себя”, взяться за руки с другими - “я уважаю других”, коснуться пола - “я уважаю это пространство”. Кроме того, можно добавить мелодию, чтобы превратить девиз в песню. Это может стать ежедневной ритуализированной традицией, напоминающей всем об основных правилах этого пространства. Такой девиз может служить ориентиром во время конфликтов, помогая восстановить общую идентичность пространства.
- **“Я-высказывания”**: При совместном общении в группе предложите участникам начинать высказывания, используя слова “Я /Мне...” Например: “Мне грустно, потому что...”; “Я слышал, как Х сказал...”. Используя “Я-высказывания”, мы выражаем свое личное чувство или свое собственное мнение, которым мы делимся с другими. Таким образом, наши высказывания не могут быть критикой

другого, а значит, могут помочь нам вести менее агрессивный и более конструктивный диалог. Поначалу это может быть трудно, но с практикой становится легче! Вы можете провести игры, которые позволят участникам потренироваться говорить о собственном опыте и чувствах, используя "Я-высказывания".

- **"Эмоции на лицах"**: Это занятие может способствовать развитию эмоциональной грамотности и навыков общения. Например, вы можете помочь детям выразить и распознать свои эмоции с помощью игры, основанной на мимике лица. Предложите им по очереди изображать различные эмоции с помощью мимики и попросите остальных угадывать эмоцию. Пусть дети по очереди угадывают эмоцию. Процесс называния эмоции помогает детям развить свой словарь эмоций. После этого предложите тому, кто выражает эмоцию, рассказать о том, как он ощущает эту эмоцию в своем теле. Была ли она большой или маленькой? Где в своем теле он чувствовал эту эмоцию?
- **"Колесо разрешения конфликтов"**: Это занятие способствует развитию навыков принятия решений, разрешения конфликтов и саморегуляции. Создайте колесо с названиями различных методов разрешения конфликтов. Колесо может включать в себя следующие методы: выговориться, сделать глубокие вдохи и выдохи, уйти или обратиться за помощью к взрослому. Пусть дети и взрослые покрутят колесо и обсудят, как они могут применить тот или иной метод в различных конфликтных ситуациях. В момент конфликта достаньте это колесо и помогите каждому выбрать то, что ему требуется в данный момент.
- **"Чтение рассказов"**: На этих занятиях в качестве инструмента для исследования эмоций используются рассказы. Проводите занятия, читая рассказы, вызывающие различные эмоции, чтобы помочь детям осознать эти эмоции и обсудить их. Например, рассказ "Беспокойство Руби" Тома Персиваля приглашает читателя в путешествие, где он узнает, как справляться с чувством беспокойства и как рассказать о нем. Рассказ "Кролик слушал" Кори Доеррфельд исследует то, как важно уметь выслушивать другого, и помогает читателю понять и развить этот навык. Наконец, "Цветной монстр" Анны Йенас исследует различные эмоции.
- **"Сад сообщества"**: Это занятие способствует развитию сотрудничества и налаживанию взаимоотношений через совместную деятельность по уходу за растениями. Организуйте и обустройте сад для вашего сообщества, который будет служить местом, где дети и семьи смогут собираться, чтобы вместе выращивать растения и ухаживать за ними. Целенаправленно создавайте возможности для того, чтобы участники, у которых могут быть конфликты друг с другом, могли вместе работать над проектами по посадке растений, способствуя тем самым укреплению их отношений через совместную ответственность. Во время садовых работ обсуждайте различные компоненты растения, такие как корни, ветви и лепестки, проводя параллели с нашими собственными потребностями в уходе и заботе.

Чтобы эффективно урегулировать конфликты, требуется терпение и постоянная решимость работать над этим. Очень важно помнить, что ваша роль заключается в содействии конструктивному и совместному общению между отдельными людьми и группой, а не в решении проблем за них. Работа с детьми и взрослыми в данном контексте - это динамичный и нелинейный процесс, который иногда может быть весьма некомфортным или сложным. Возможно, конфликт, возникший в какой-то день, не

удастся разрешить в тот же день, и вам, как координатору, потребуется вера в долгосрочный потенциал примирения и налаживания связей между людьми. Терпение и понимание помогут членам вашей группы. Во всех случаях ваша обязанность заключается в том, чтобы моделировать ценности уважения, понимания, любознательности и установления взаимосвязи на протяжении всего процесса и обеспечивать положительную обратную связь в отношении усилий, прилагаемых всеми участниками для установления взаимосвязи и примирения.

Обеспечение **предсказуемости** пространства, где имеется установленный распорядок, может способствовать ощущению безопасности. Это важно для всех, но особенно для перемещенных лиц, которые находятся в процессе переезда и перемен и в жизни которых может быть мало стабильности.

Старайтесь, по возможности, избегать непредсказуемых ситуаций, таких как изменение расписания в последнюю минуту или частая смена персонала и волонтеров. Установите и последовательно применяйте правила относительно времени проведения занятий, участия в них родителей /воспитателей, в отношении принятия пищи и организации питания, а также того, как и где хранятся материалы и т.д.

И последнее, но не менее важное: вы должны нести **ответственность** за предоставляемые вами услуги. Это означает, что вы и ваша команда берете на себя ответственность за принимаемые решения, анализируете допущенные ошибки, извлекаете из них уроки и признаете их, а также обращаетесь за советом, если это необходимо.

Это может включать в себя предоставление членам сообщества возможностей для обратной связи в отношении созданного вами пространства.

## Пространство

Коллективные целительные пространства могут быть организованы с минимальными ресурсами и занимать очень немного места. В идеале пространство, которое вы используете, должно находиться внутри помещения, в спокойном месте и быть недоступным для тех, кто не участвует в сессии. Это важно для создания ощущения наличия цели, безопасности и обеспечения приватности, насколько это возможно. Например, мы рекомендуем закрывать все двери после прихода всех участников.

Если отвлекающие факторы невозможно исключить, пространство должно быть организовано наиболее простым и эффективным способом, чтобы вы могли его контролировать при проведении сессии. Вы также можете объявить о том, что данное пространство используется в определенное время, например, с помощью плаката или сообщения в социальных сетях, и попросить других уважать приватность участников и свести шум к минимуму.

**Занятия в круге** способствуют установлению связей и формированию чувства принадлежности к сообществу, поэтому они являются важным компонентом каждой сессии. Для проведения занятий в круге необходимо иметь достаточное пространство, чтобы все могли сесть в круг. Оно должно быть безопасным, чистым и легкодоступным

для всех, поэтому убедитесь, что вы знаете о любых особых потребностях участников и можете их удовлетворить.

### Полезные определения

**“Свободная игра”** - это время, когда дети играют, исследуют, изучают, экспериментируют и проявляют самостоятельность без вмешательства взрослых. Во время свободной игры дети часто спонтанны и играют с чем хотят и как хотят, при условии, что их игра никому не вредит. Дети создают свои собственные игры, взаимодействуют, фантазируют, договариваются, решают задачи /проблемы, вычисляют и используют материалы в соответствии со своим воображением и взаимодействиями. Дети могут приглашать взрослых присоединиться к ним, что может быть очень позитивным, если взрослые следуют примеру детей и не направляют игру. Взрослые часто играют важную роль в свободной игре, активно выслушивая детей, уделяя им внимание и просто находясь с ними во время свободной игры, чтобы дети чувствовали, что их видят и слышат.

**“Занятие в круге”** - это часть сессии, когда вся группа собирается в круг. Это хорошая возможность попрактиковать творческие "ритуалы" (привычные элементы, повторяемые на каждой сессии), такие как: приветственные песни, ведение календаря (сказать, какой сегодня день, дата, время), проверка посещаемости (кто здесь, кто дома), проверка эмоционального состояния (как мы себя сегодня чувствуем), наблюдение за погодой (какая сегодня погода), слово дня и т.д. Кроме того, во время общения в круге детям и их родителям /воспитателям предлагается поговорить на любую тему, которую они хотят обсудить. Координатор моделирует и поощряет активное выслушивание, соблюдение очередности и мирное общение. Подробнее о занятиях в круге читайте на стр. 32.

**"Ритуалы"** - это виды деятельности, которые проводятся каждый день одинаковым образом. Они служат для укрепления атмосферы защищенности и помогают переходить от одной части сессии к другой. Они способствуют формированию стабильных и предсказуемых моделей поведения, что помогает участникам чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию в сообществе. Ритуальные действия можно использовать при приветствии или прощании с участниками, уборке помещения, переходе от одного вида деятельности к другому или при проверке посещаемости.

### Разделение пространства на уголки /зоны

Начните обустраивать пространство, разделив его на секции. Это будут ваши "уголки" или "зоны", которые будут использоваться для различных частей сессии и разных видов занятий. Используйте ковры, подушки или любые другие материалы, которые можно положить на пол, чтобы выделить уголок или зону. Если вы пользуетесь пространством совместно с кем-то еще, то вы можете положить что-то на пол /на землю, чтобы обозначить физические границы вашего пространства, или же вы можете положить материалы или предметы для занятий в мешки или контейнеры, которые вы разместите в разных частях комнаты /пространства, чтобы разграничить тематические зоны. Вполне возможно, что на протяжении сессии /занятия вам придется вносить какие-то изменения,

чтобы вписать в ваше пространство различные виды деятельности.

Затем решите, как вы будете использовать каждый уголок /зону, в зависимости от имеющихся у вас материалов, возраста, потребностей и предпочтений детей. Например, у вас может быть уголок /зона строительства, где вы разместите строительные блоки и деревянные палочки; уголок творчества, где будет пластилин (или тесто для лепки), бумага, маркеры, мел и доски; уголок исследования с природными материалами и различными принадлежностями, такими как чашки, ложки, увеличительные линзы; а также уголок релаксации, где будут находиться сенсорные материалы.

Уголки можно использовать на всех занятиях. Например, во время свободной игры все дети могут играть, как хотят, не получая указаний для выполнения каких-то структурированных действий. Во время занятий по выбору дети могут выбрать, в каком уголке им хочется заниматься, или же их можно разделить на небольшие группы, чтобы они поочередно переходили из одного уголка в другой. Использовать различные уголки можно также и во время интерактивной игры, например, ребенок может построить дом из деревянных блоков в уголке творчества, а затем принести туда игрушки из другого уголка, например, мягкую игрушку или обруч, чтобы дополнить разыгрываемую историю.

В каждом коллективном целительном пространстве должен быть оборудован уголок для успокаивающей релаксации, куда можно положить несколько подушек или мягких игрушек, чтобы способствовать регуляции и расслаблению, когда это необходимо. Среди полезных успокаивающих материалов, которые можно разместить здесь, - это предметы разных цветов, с различной текстурой, запахами, звуками. Здесь также полезно разместить материалы, способствующие самовыражению (например, книги, маркеры и бумагу), пробуждению и движению.

Если у вас ограниченное пространство, храните материалы в разных коробках /сумках /контейнерах, чтобы дети могли выбирать и играть с ними во время свободной игры. Храните все материалы для запланированных занятий (а также некоторые успокаивающие материалы) отдельно, чтобы они не потерялись во время свободной игры.

Дополнительные рекомендации по проведению занятий можно найти в буклете "Амны".

### Обеспечение безопасности

И последнее, но не менее важное: убедитесь, что в вашем помещении /физическом пространстве нет серьезных угроз для безопасности детей и их семей. Это касается острых углов, предметов или материалов; маленьких игрушек, которые можно проглотить; опасных жидкостей; опасных электрических розеток или проводов; материалов, на которые у кого-то может быть аллергия.

Если вы находитесь в районе, подверженном риску стихийных бедствий, важно позаботиться о том, чтобы у вас имелись протоколы эвакуации, с которыми были бы ознакомлены и дети, и взрослые.

Тщательно продумайте, какие изображения будут выставлены в вашем помещении или имеются в книгах, которые будут доступны семьям - с тем, чтобы они отражали самые разные семьи и происхождение. Избегайте изображений, которые могут вызвать травматические воспоминания. Например, если вы работаете с людьми, которые пережили опасный переезд, спасаясь на лодке, возможно не стоит выставлять

изображения моря.

Как только пространство будет создано, будьте открыты для изменений, которые будут возникать естественным образом в зависимости от занятия, обстоятельств детей или семей. Это общее пространство, которое будет развиваться по мере продвижения вашей работы с участниками. Чем больше семьи и сообщество будут чувствовать себя хозяевами этого пространства и формировать его по своему усмотрению, тем лучше.

### Планирование сессий

Мы рекомендуем проводить сессии не реже двух раз в неделю и продолжительностью 90 минут. Конечно, это зависит от обстановки и контекста, но помните, что нужно стремиться к предсказуемости и последовательности. Чем чаще имеется возможность посещать занятия, тем больше будет возможностей для исцеления и восстановления чувства внутренней защищенности.

Сессии могут проходить в соответствии со следующей структурой, которую можно адаптировать:

- С каждым участником приветливо здороваются и все удобно устраиваются;
- Знакомьте детей с пространством постепенно, начиная со свободной игры;
- Когда придет большинство детей, соберите всех вместе в круг;
- Затем проведите 1-2 структурированных занятия, занимаясь с детьми искусством, ремеслом, выполняя упражнения на движение, рассказывая истории, или поочередно переходя с детьми из одного тематического уголка в другой;
- Закончите сессию релаксацией и успокаивающими занятиями и предложите детям помочь привести помещение в порядок;
- Непременно лично попрощайтесь со всеми детьми и семьями, когда они будут уходить.

Частью каждой сессии также должны быть ритуальные действия - в начале, в конце и между отдельными частями сессии. Ритуальные действия можно использовать для приветствия или прощания с участниками, приведения помещения в порядок, перехода от одного вида деятельности к другому или для проверки присутствия участников.

### Планирование

Цели и виды деятельности /занятий для каждой сессии полезно определять сообща всей группой координаторов. Для этого можно использовать шаблоны, приведенные в Приложении 2.

При определении целей необходимо учитывать ваше взаимодействие с участниками и ваши наблюдения за ходом занятий. Например, целью может быть помощь в развитии концентрации внимания. Виды деятельности, способствующие концентрации внимания, могут включать в себя занятия с пазлами или использование песен и рифмованных стихов, когда дети слушают и следуют определенным указаниям.

Планируя ваше коллективное целительное пространство, принимайте во внимание приведенные ниже навыки. Это поможет вам выстроить ваши занятия таким образом, чтобы при проведении ваших сессий способствовать развитию детей.

Развивайте навыки, способствующие МЫШЛЕНИЮ детей	Описание
Творчество	Задействует воображение детей, что помогает им находить смыслы и выражать себя.
Гибкость	Помогает адаптироваться к изменениям и справляться с ними.
Сфокусированность	Способствует концентрации внимания.
Решение задач	Помогает развить и использовать методы для преодоления трудностей.
Память	Способствует приобретению знаний путем повторного воспроизведения информации.

Работайте с ЭМОЦИЯМИ детей	Описание
Быть в настоящем	Дети осознают эмоции, которые они ощущают.
Распознавать чувства	Распознают и называют эмоции, которые они испытывают.
Управлять чувствами	Способны регулировать свои эмоции.
Выражать чувства	Способны рассказать о своих эмоциях и объяснить их.
Безопасность (чувство защищенности)	Эмоционально чувствуют себя в безопасности и защищенными.

Развивайте их навыки ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ с другими	Описание
Эмпатия	Могут определять эмоции других людей и то, как эти эмоции на них влияют.
Доверие	Находясь в обществе других людей, чувствуют себя физически и эмоционально защищенными.
Коммуникация	Умеют обмениваться информацией и делиться своими мыслями с другими людьми.
Сотрудничество	Умеют работать с другими людьми для достижения цели.
Компромисс	Умеют идти на уступки для урегулирования разногласий и споров.

УВАЖАЙТЕ их жизненный опыт, развивая их умения:	Описание
Чувствовать себя защищенными	Чувствуют себя защищенными и в безопасности.
Чувствовать себя "принятыми"	Чувствуют, что их ценят такими, какие они есть.

---

Чувствовать себя спокойно	Чувствуют физическую и эмоциональную стабильность.
Чувствовать себя жизнестойкими	Способны восстанавливаться после тяжелых жизненных испытаний.
Ощущать себя в состоянии управлять ситуацией	Чувствуют в себе силу и способность действовать самим.

DRAFT

## Примеры занятий

Вот несколько примеров занятий /видов деятельности, которые вы можете использовать. Не забывайте адаптировать их в соответствии с возрастом участников, обстановкой и имеющимися материалами. См. брошюру "Занятия "Амны"", где приводятся более полные описания занятий с учетом возраста участников.

Название занятия	Цели	Материалы	Описание	Примечания
1. "Паутинка"	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Познакомиться друг с другом</li> <li>✓ Установить взаимосвязи</li> </ul>	Длинная шерстяная нить (пряжа) для вязания	<p>Предложите группе сесть в круг.</p> <p>Предложите поиграть с мотком шерстяной пряжи, передавая его по кругу, чтобы каждый мог потрогать его, сжать, понюхать и т.д.</p> <p>Удерживая один конец нити в руке, передайте /бросьте клубок пряжи кому-то из участников напротив вас. Тот, кто получает клубок, может назвать свое имя или же сделать какой-то жест, или сделать вдох каким-то особым образом, а группа должна повторить это вслед за ним.</p> <p>После этого ребенок, продолжая удерживать нить, бросает клубок кому-то другому.</p> <p>В результате внутри круга у вас получится "паутинка". Если это будет уместно, вы можете предложить участникам по очереди проходить или проползать через паутинку, в то время как вы все вместе перемещаете ее вверх и вниз.</p>	

<p>2. "Невидимое рисование"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Пробуждать воображение</li> <li>✓ Подвигаться всем телом</li> <li>✓ Сделать зарядку</li> </ul>	<p>Никаких</p>	<p>Представьте, что вы превратились в цветные фломастеры размером в человеческий рост и с помощью своего тела, ставшего фломастером, рисуете все, что видите вокруг: воздух, стены, предметы.</p> <p>Сделав один полный поворот тела, вы можете превратиться в любой другой цвет по вашему желанию.</p> <p>Предложите семьям принять участие в этой творческой игре и раскрасить окружающее пространство своим телом.</p> <p>Вы также можете проводить это занятие под музыку в разных темпах.</p>	<p>Для этого занятия можно использовать музыкальное сопровождение. Продумайте, какую музыку лучше выбрать.</p> <p>Мы рекомендуем использовать инструментальную музыку или такие песни, которые не спровоцируют у участников вашей группы травматической реакции из-за текста или связанных с ними воспоминаний.</p> <p>Имейте в виду, что у членов вашей группы могут быть религиозные праздники или обычаи, запрещающие прослушивание музыки.</p>
<p>3. "Угадай, что это" - Сенсорная игра</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Коммуникация</li> <li>✓ Решение задач /проблем</li> <li>✓ Исследование с использованием сенсорики</li> </ul>	<p>Картонная коробка; Вата; Игрушки из разных материалов.</p>	<p>Наполните коробку ватой. Поместите внутрь различные предметы, такие как, например, машинку, перышко, камень, губку, мягкую игрушку и т.д.</p> <p>Каждому участнику по очереди предлагается засунуть руку в коробку и найти там один предмет. Участник должен угадать, какой предмет находится у него в руках, не видя его.</p> <p>Остальные участники группы могут помогать, задавая вопросы. Предмет большой или маленький? Он мягкий или твердый? И т.п.</p>	

4. "Банка с блестками"	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Умение сосредоточиться</li> <li>✓ Регуляция</li> <li>✓ Релаксация</li> <li>✓ Сотрудничество</li> </ul>	<p>Банка или пластиковая бутылка</p> <p>Клей</p> <p>Блестки</p> <p>Вода</p>	<p>На занятии с детьми сделайте бутылку /банку с блестками, затем предложите родителям /воспитателям образовать пары со своими детьми и приняв расслабляющую позу, рассматривать эту банку.</p> <p>Предложите им перевернуть банку вверх дном или как им захочется и сосредоточиться на движении блесток внутри бутылки, а также на получающихся цветах и формах.</p> <p>Если приглушить свет в помещении и подсветить банку с блестками фонариком или светом от телефона, то это может сделать процесс еще более захватывающим.</p>	
5. <i>Создайте свой сад</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Воображение</li> <li>✓ Сотрудничество</li> <li>✓ Самовыражение</li> <li>✓ Сенсорика</li> </ul>	<p>Пластилин или тесто для лепки</p> <p>Палочки</p> <p>Бумага</p> <p>Маркеры</p> <p>Клей</p> <p>Ножницы</p>	<p>Предложите семьям поработать вместе в небольших группах, чтобы пофантазировать и создать свой собственный сад. Предоставьте им для работы много самых разнообразных материалов.</p> <p>Если дети совсем маленькие, вы можете сделать простую карту (план сада) с горшками или землей, где они смогут разместить свои творения. Чтобы объяснить им суть занятия, вы также можете показать им на примере, как это можно сделать.</p>	<p>Это занятие можно проводить, используя различные тематические понятия, такие как: другие планеты, джунгли, океан и т.д.</p>

## “Структурированные неструктурированные” виды занятий для самовыражения

Хорошей практикой является проведение занятий, которые предоставляют детям и их родителям /воспитателям возможность свободного творчества; под этим мы подразумеваем следующее: они создают то, что хотят, без прямых указаний координатора, например, “Нарисуйте свое любимое животное”. По возможности старайтесь не использовать готовые шаблоны с нарисованными картинками для раскрашивания, так как свободное рисование способствует развитию воображения. Свободное рисование или свободные танцы дают возможность детям и их родителям /воспитателям выразить себя и участвовать в процессе так, как им этого хочется. Обычно организм знает, что ему нужно, и эти “структурированные неструктурированные” или “свободные” занятия помогают эмоциям и организму регулироваться. Сочетание структурированных и менее структурированных видов деятельности делает занятие сбалансированным.

Описываемые задания /занятия призваны вдохновить вас и дать представление о том, чем вы можете заниматься на сессиях. Занятия можно адаптировать к потребностям, способностям и интересам конкретной группы. Участники обладают разными сильными сторонами и способностями, поэтому не забывайте проявлять гибкость, чтобы все были вовлечены в процесс.

Ниже приводятся примеры того, как адаптировать занятия для детей разного возраста.

### Создание отпечатков и рисование

- Детям в возрасте до 18 месяцев можно давать краску на подносе, чтобы они делали отпечатки пальцами /различными частями тела.
- Детям в возрасте от 18 месяцев до 3 лет нравится рисовать на бумаге, прикрепленной к стене на высоте роста ребенка, используя краски или маркеры, чтобы делать большие отпечатки /рисунки.
- Дети от 3 до 6 лет будут использовать блокноты и листочки бумаги для записей, если их разместить в зоне для имитационных игр “понарошку” рядом с игрушечным телефоном, или для составления списков покупок.

### Имитационная игра “понарошку”

- Дети в возрасте до 18 месяцев начинают играть, изображая, что выполняют действия, которые они видят у взрослых, например, разговаривают по телефону (используя для этого какие-то предметы или блоки) или едят, часто принося кукол или мягкие игрушки, чтобы покормить их.
- Детям в возрасте от 18 месяцев до 3 лет понравится использовать реквизит, такой как шляпы, обувь и шарфы, чтобы наряжаться и представлять себя людьми, которых они видят вокруг себя.
- Дети от 3 до 6 лет будут использовать все имеющиеся реквизиты, такие как коробки, мебель или простыни, чтобы разыгрывать сложные истории.

Помните, что самые простые материалы могут стать источником вдохновения и их можно применять очень гибко. При проведении занятий в группах с очень маленькими детьми учитывайте, что они еще находятся в процессе развития мелкой моторики.

Старайтесь не направлять руки детей, когда они занимаются творческой деятельностью, чтобы дать им возможность потренировать собственные двигательные навыки. Вместо этого, при необходимости, вы можете моделировать (показывать), как использовать данный материал или технику.

### Занятия в круге

- Включайте виды занятий, которые способствуют самовыражению, а также активному выслушиванию каждого участника, сидящего в круге;
- Вы можете включать в занятия в круге песню-приветствие; задания с использованием "таблички чувств", с помощью которой каждому участнику предлагается выразить, как он себя сегодня чувствует; задания с использованием игр типа "*I spy with my little eye...*" ("*Я вижу что-то, что начинается на букву ...*") для того, чтобы, например, поговорить о погоде и тем самым помочь детям устанавливать взаимосвязь с окружающей средой, и т.п.
- Вы также можете рассказать какую-нибудь историю, чтобы связать воедино все остальные виды деятельности на занятии.
  - Например, вы можете рассказать историю о лягушонке, который хотел стать художником, но не знал названий цветов. Детей легко вовлечь в занятия, если они связаны с какой-либо историей!

Чтобы узнать больше идей, посетите интернет-страницу с ресурсами "Амны": [resource page](#).

### Подготовка к осуществлению вашей работы

Для организации и успешной работы коллективного целительного пространства для детей младшего возраста мы рекомендуем:

- Планируйте занятия как можно раньше. В *Приложении 2* вы найдете образец шаблона планирования, который поможет вам спланировать ваши занятия.
- Проводите брифинги /дебрифинги сессий (встречи до проведения занятий для планирования, и после - для рефлексии), а также регулярные собрания вашей команды, на которых вы можете анализировать, учиться и улучшать предоставляемые вами услуги.
- Активно выслушивайте, какие потребности и предпочтения имеются у детей и их семей, анализируйте их с членами вашей команды и учитывайте их мнения при планировании услуг и занятий.
- Выясняйте у членов сообщества, каковы их желания и потребности, приглашайте и поощряйте их участвовать в сессиях /занятиях, а также проводить некоторые из них, если для них это комфортно. Члены сообщества могут обладать соответствующими навыками и опытом или могут быть заинтересованы в том, чтобы помочь развитию пространства /услуг. Даже если они не обладают какими-то навыками, у них может быть энтузиазм и желание поддержать развитие и предоставление услуг, что следует поощрять, если только не возникает проблема безопасности.

- Проявляйте гибкость и меняйте виды деятельности, чтобы каждый мог принять в них участие (если он этого хочет); это важнее, чем строго следовать плану занятий.
- Помните, что каждый человек участвует в занятиях в своем собственном темпе и исцеление у каждого идет по-своему. Координаторам необходимо быть терпеливыми и учитывать индивидуальность участников.

### **Когда следует обращаться за дополнительной помощью**

Если вы замечаете, что ребенок или родитель /воспитатель, очень подавлены, чувствуют себя плохо, и их состояние не улучшается, несмотря на то, что они часто посещают ваши занятия, и вы обеспокоены их самочувствием, то обсудите этот случай с вашим руководителем или менеджером, и решите, не следует ли направить их к специалисту.

При направлении кого-либо в соответствующую службу важно четко и прозрачно объяснить воспитателю ребенка или членам семьи, почему вы даете такую рекомендацию и направляете их в эту службу, выясните их мысли и чувства по этому поводу, чтобы вы как можно больше сотрудничали, согласовывая дальнейшие шаги и оказывая поддержку при переходе в другую службу.

Необходимо, как можно более четко понимать вашу роль и обязанности, а также точно знать, что ваша организация может и чего не может предоставить. Это поможет создать и поддерживать доверительные отношения с участниками. Вы можете способствовать этому следующим образом:

- Когда кто-то начинает посещать вашу службу, необходимо четко объяснить, для чего это пространство, что участники могут ожидать от вас и каковы ваши ожидания от участников;
- Совместно с семьями договоритесь о правилах пользования пространством, что также называют "групповым договором", который разрабатывается совместно с членами сообщества (этот процесс может происходить постоянно);
- Соблюдайте "Кодекс поведения" вашей организации. Моделирование отношений на основе уважения личных границ каждого человека крайне важно для осуществления подхода, учитывающего травму и идентичность.

Не забывайте заботиться о себе и сотрудниках вашей команды. При такой работе забота о себе является приоритетом, а не роскошью. Отслеживание с уважением эмоционального состояния членов вашей команды поможет вам сотрудничать, чтобы обеспечить безопасное пространство.

Важно вам самим регулярно практиковать техники эмоциональной регуляции. Вы должны знать, какие инструменты и практики помогают вам лично чувствовать себя спокойным, "заземленным" (устойчивым) и присутствующим здесь и сейчас (пробужденным), чтобы вы были способны поддерживать безопасное пространство для других. Если вы сами не способны осуществлять эмоциональную регуляцию, вы не сможете оказать реальную поддержку в эмоциональной регуляции другому человеку.

Помните, что быть в состоянии эмоциональной регуляции не значит, что все ОК, но означает, что вы находитесь в таком состоянии, когда вы способны спокойно замечать

эмоциональные потребности участников, с которыми вы работаете, способны уделить им внимание и отреагировать на них. Иногда достаточно всего трех глубоких вдохов животом, чтобы прийти в состояние эмоциональной регуляции.

## Обеспечение безопасности детей

Важно, чтобы вы знали правила вашей организации в отношении защиты /охраны детей. Каждая организация, работающая с детьми и подростками, должна иметь соответствующие правила.

Правила организации в отношении охраны или защиты детей - это заявление о том, как ваша организация обеспечивает безопасность детей.

В этом документе должны быть изложены:

- Обязательства вашей организации по защите всех детей, молодежи и уязвимых взрослых.
- Подробные правила и процедуры, которые ваша организация должна применять для обеспечения безопасности детей и уязвимых взрослых, а также для реагирования на проблемы, связанные с защитой детей. Например, ваши процедуры по обеспечению защиты детей должны охватывать следующие аспекты: как сотрудники и волонтеры должны реагировать в случае опасений по поводу безопасности ребенка, или как вы можете гарантировать, что для работы с детьми и подростками вы принимаете на работу только подходящих для этого людей.
- Чрезвычайно важно, чтобы у вас были прописаны и применялись правила и процедуры по обеспечению защиты детей, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций, когда ресурсы ограничены.

## Урегулирование проблем с безопасностью детей

Смысл в том, чтобы члены вашей команды стали такими взрослыми, с которыми участники чувствуют себя в безопасности. В результате может оказаться, что участники будут делиться с вами личной информацией, которая может вызвать у вас опасения в отношении их безопасности, или вы увидите наличие травмы или поведения, заставляющих вас беспокоиться об их безопасности.

Правила защиты детей, принятые в вашей организации, должны четко указывать вам, что делать в таких случаях. Например, 1) как безопасно и надлежащим образом провести беседу с человеком о вреде, о котором он рассказал вам, или свидетелем которого вы стали, или 2) кто в вашей организации отвечает за урегулирование этих проблем и с кем вам следует связаться.

## Подведем итоги

При создании своего коллективного целительного пространства для детей младшего возраста:

- Найдите способы сделать так, чтобы участники чувствовали, что им рады и они в безопасности.

- Убедитесь, что вы руководствуетесь потребностями того сообщества, с которым работаете - узнайте, каковы нужды и предпочтения участников.
- Планируйте свои сессии /занятия с учетом поставленных целей.
- Адаптируйте занятия в соответствии с возрастом, потребностями и интересами вашей группы участников - старайтесь быть максимально гибкими.
- Учитесь, и тогда, когда дела идут хорошо, и тогда, когда случаются неудачи! Работайте совместно как единая команда, чтобы решать возникающие проблемы, и обращайтесь за поддержкой, когда это необходимо.
- Руководствуйтесь ценностями вашей организации и обсуждайте их в своей команде, чтобы гарантировать, что каждого человека уважают и ценят.

Удачи вам и успехов в создании вашего коллективного целительного пространства!



**Чувство защищенности и безопасности -  
это не отсутствие угроз, это наличие  
контакта с другими.**

Габор Мате



## Приложения

### Приложение 1

#### Рекомендуемая литература

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

Burnham, J., 'Development in Social GRRRAACCEEESSS: 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, V.

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, G.

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, D.

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

DRAFT

## Приложение 2

### Шаблоны для планирования сессий /занятий

ИНФОРМАЦИЯ		ЦЕЛИ
Дата:		<p><b><u>Ценности:</u></b></p> <p>Уважение Понимание Любознательность Установление связей</p> <p><b><u>Цели сессии /занятия</u></b></p> <p><u>Долгосрочные цели:</u></p> <p><u>Краткосрочные цели:</u></p> <p><b><u>Цели вашей команды</u></b></p> <p><u>Индивидуальные цели:</u> (Что я хочу поддерживать, а что улучшить)</p> <p><u>Цели команды координаторов:</u> (Что я хочу от своей команды /Что моя команда хочет от меня?)</p>
Центр:		
Необходимые сведения об участниках, например, особые потребности отдельных участников, потребности обычных участников:		
<b>ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РИТУАЛЫ</b>		
Ритуал для начала сессии:		
Ритуал занятия в кругу:		
Ритуал для завершения сессии:		
<b>ЗАНЯТИЯ (проводимые в любом порядке)</b>		
День:	Тип Занятие	Тип: Занятие:
	Цели дня / недели	Наши цели...
	Краткое описание вида деятельности /занятия	<p><b>Краткое описание:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ		
День :	Тип Занятие	Тип: Занятие:
	Цели дня	Наши цели:
	Критерии оценки (Как я узнаю, что цели были достигнуты?)	Вопросы для наблюдения 1. 2. 3.