

Кратък наръчник за създаването на пространства за психосоциално оздравяване за малки деца

# Пространства за КОЛЕКТИВНО оздравяване

юли 2022 г.

# DRAFT



## Съдържание

<b>Глосар с термини</b>	<b>3</b>
<b>Въведение</b>	<b>5</b>
За „Амна“	5
<b>Пространства за колективно оздравяване</b>	<b>7</b>
Основан на ценности подход	7
Съобразен с идентичността подход	9
<b>Чувствителен към травмата подход</b>	<b>12</b>
Какво е травмата?	13
Възможни признаци на травма, токсичен стрес или повторна травматизация	14
Регулиране	
<b>Важни принципи при създаването на пространства за колективно оздравяване с деца и семейства в извънредна обстановка</b>	<b>18</b>
Пространството	22
<b>Гарантиране на безопасност</b>	<b>34</b>
Управление на въпроси, свързани с безопасността	34
<b>Анекси</b>	<b>36</b>
Анекс 1	36
Анекс 2	37

## Глосар с термини

**Търсещ закрила:** човек, който законно е потърсил убежище в трета страна.

**Колективна травма:** въздействието от травматично събитие върху общност, общество или нация. Например, земетресения или геноцид могат да предизвикат колективна травма. Важно е да се има предвид, че общностите може да преживяват колективна травма, но всяко отделно лице реагира по индивидуален начин.

**Колективно оздравяване:** осъществява се в група, когато отделни хора се събират – или присъствено или дистанционно –, за да се възстановяват заедно.

**Устойчивост в общността:** описва способността на общности да се сплотяват, да оцеляват и да се възстановяват от неблагоприятни събития. Вижте по-долу определението на „устойчивост“.

**Съвместно регулиране:** процес, при който двама души или група хора, които, като установяват връзка помежду си, успяват да постигнат по-добро емоционално регулиране. Например, когато полагащо грижи лице разговаря със стресирано дете с благ и успокояващ глас, след което и двамата се чувстват по-спокойни. Или когато група участва в дейност за регулиране и груповата енергия се уталожва в резултат от упражнението.

**Ранно детско развитие:** съгласно Конвенцията на ООН за правата на детето от 1989 г. това е периодът в живота на детето между 0 и 8 години. Услугите за ранно детско развитие, включително ранното детско образование и ранните грижи и услугите за развитие на детето, предоставят на детето възможности да проучва света, да си играе и да научава за него заедно с обучени лица, полагащи грижи.

**Емоционално регулиране (наричано също само-регулиране или регулиране):** способността на човек да управлява сам своите емоционални и физиологични реакции по време на стресиращи събития и след тях. Когато сме в състояние на емоционално регулиране, се чувстваме способни да управляваме себе си и имаме доверие в решенията, които взимаме, по време на стресиращите събития или след тях. Сред практиките за регулиране могат да бъдат дихателни упражнения, музика, движения или ритуали за релаксация, с които да възстановим равновесието си.

**Съобразен с идентичността подход:** това е подход, който взима предвид и зачита различните елементи на идентичността на отделния човек. При прилагането му лицата, които ползват услуги, избират кои аспекти от личността си искат да покажат и споделят, а организациите непрестанно следят и коригират прекомерната динамика и неподходящите подходи в работата си.

**Междупоколенческа травма:** описва психологическото въздействие на травматични преживявания върху следващите поколения.

**Бежанец:** лице, което е разселено принудително от страната му на произход.

**Травма:** описва емоционалната и физиологичната реакция на тялото спрямо травматично събитие. Когато тялото не може да обработи или да освободи прекалено силните емоции и хормоните на стреса по време на травматично

събитие, нашата реакция на травмата може да остане в тялото ни, при което част от нас да продължи да живее в травматичното събитие. Тази реакция на травмата може да се активира отново, когато мозъкът ни възприеме сходно събитие. Това се нарича **повторно травматизиране**.

**Травматично събитие:** отнася се до всяко събитие или житейско преживяване, което предизвиква у човек усещането за психологическа или физическа безопасност. Травмиращи могат да бъдат смъртна заплаха, тежко нараняване, насилие, злоупотреба или пренебрегване.

**Чувствителен към травмата:** това означава съзнателно да се създават пространства и отношения, които са грижовни и оздравителни. Ние не допускаме, че някой се възстановява от травмата, а създаваме пространства и услуги, които помагат на хората в процеса на самостоятелно и съвместно регулиране (вижте определението за регулиране).

**Съобразен с травмата подход:** отразява как услугите отчитат възможното въздействие на травмата върху отделни лица, семейства и общности. Съобразеният с травмата подход се проявява както в начина, по който хората взаимодействат помежду си, така и чрез организационни практики, които създават чувство за предсказуемост и предоставят възможности за емоционално регулиране и психо-социално оздравяване.

**Вторична травма:** отнася се до реакцията на емпатия, която възниква, когато се работи с хора, преживели травма. „Помагащият“ усеща травмата или стреса, който лицето преживява така, сякаш той самият е преживял такива събития.

**Психо-социален:** термин, който описва взаимодействието на социални, културни и други сили и отражението им върху емоционалното състояние и благосъстояние на човек.

**Психо-социална подкрепа:** описва действия, насочени към подобряване на благосъстоянието на човек. Такива действия, според Международната федерация на дружествата на Червения кръст и Червения полумесец, се основават на следните принципи: 1) Чувство за безопасност 2) Спокойствие 3) Самоопределяне на отделното лице и на общността 4) Свързаност 5) Надежда.

**Устойчивост:** определя се като качествата, които позволяват на човек да се приспособи в условия на неблагоприятни обстоятелства и да продължи да живее или да се възстанови от травматични събития въпреки продължаващото въздействие от тях. Устойчивостта на общностите да се справят с неблагоприятни събития, да се приспособяват и да се възстановяват обуславя начина, по който отделните лица се справят и реагират.

**Безопасни пространства:** физически или виртуални пространства, където хората винаги могат да отидат, за да бъдат заедно и да се свързват помежду си. Такива пространства са структурирани така, че в тях дейностите да бъдат редовни и предсказуеми, за да могат хората да се чувстват зачитани и обгрижвани и след време да се чувстват част от общност, към която принадлежат.

**Токсичен стрес:** реакцията на тялото на продължителен стрес или множество едновременни стресиращи преживявания като живот в зона с военен конфликт,

въздействие от природно бедствие, заплаха за конфликт, излагане на насилие или преживяна загуба, лошо отнасяне или злоупотреба.

**Основен на ценности:** описва принципите, на които се основава дадена организация или инициатива. Подходът, основан на ценности, зачита повече качеството, отколкото количеството, и повече опита, отколкото бройките. Заявените ценности като равенство или уважение залягат в основата на всички решения, които се взимат в организацията, в политиките, процедурите и взаимодействието между хората.

**Младежи:** Организацията на Обединените нации ги определя като лица на възраст между 15 и 24 години, въпреки че много държави имат собствени определения в законодателството си.

**Отдых:** означава да позволиш на тялото, ума и душата да си починат и да се възстановят и да ги подкрепиш за това.

## Въведение

Този наръчник е разработен от екип на „Амна“ със специалисти по ранно детско развитие и образование, терапевти и хора, преживели принудително разселване. Всички програми на „Амна“ са създадени съвместно с общностите, за които са предназначени.

В наръчника са изложени принципи за добра практика при разработването на психо-социални услуги в извънредна обстановка. В основата му са залегнали наученото и опитът ни през повече от шест години със създаването и оказването на помощ на различни организации във връзка със създаването на безопасни пространства за малки деца и техните семейства в бежански лагери и градска среда.

Тази книжка не е ръководство, а набор от принципи за добра практика, които да ви помогнат при планирането и изпълнението. Предназначена е за хора, които работят пряко със засегнати общности като доброволци, ръководители или практики. Наръчникът представя основни принципи, които следва да се имат предвид при създаването на безопасни пространства за малки деца и техните семейства. Разработен е така, че да бъде лесен за използване от тези, които сега започват да планират и предоставят такива услуги, или за тези, които искат да опреснят знанията си за добрите практики.

## За „Амна“

Нашата работа започна в една палатка на границата между Гърция и Северна Македония и се разрасна и на други места по света. Насочваме усилията си там, където може да бъдем най-полезни, като предоставяме услуги, които смекчават въздействието от травмата и токсичния стрес. Нашата основана на игри програма за ранно детство „Байтна“ ([Baytna](#)) е в подкрепа на оздравяването на цялото семейство, а младежката ни програма „Динами“ ([Dinami](#)) предлага безопасно място, където младите хора да могат да се свързват помежду си. Предлагаме също така [онлайн терапевтична подкрепа \(online therapeutic support\)](#) за мъже и жени, както и [онлайн пространства за благоденствие \(online wellbeing spaces\)](#) за хуманитарни работници.

Сега работим в партньорство с местни организации по света, като предоставяме психо-социални грижи, съобразени с травмата и отделното лице, на хора, засегнати от конфликти, природни бедствия и принудително разселване. Инвестираме и обучаваме местни организации за изграждането на безопасни колективни пространства, където да се предоставят психо-социални грижи, съобразени с травмата и отделното лице, с хора, които са станали бежанци. Съдействаме за споделянето на знания между нашите партньори с цел изграждането на бежански мрежи за оздравителни дейности.

Нашата мисия е да укрепваме капацитета на местните общности за оздравяване. Нашата визия е свят, където бежанците могат да определят бъдещето си, като това не става под влиянието на конфликтите и разселването.

„Амна“ предоставя обучение за чувствителни към травмата дейности, които могат да ви помогнат при прилагането на безопасни практики. Посетете [уебсайта](#) на „Амна“, за да се запознаете с датите на предстоящи обучения.

## Пространства за колективно оздравяване

Пространствата на „Амна“ за колективно оздравяване са предназначени за деца и техните семейства, които са преживели травматични събития като конфликти, насилие или природни бедствия. Това са пространства за радост, отдих, разбирателство и принадлежност, където децата и лицата, които се грижат за тях, заедно оздравяват и изграждат устойчивост. На децата и семействата се предоставят простички инструменти, с помощта на които да могат да се възстановят след шока и стреса от преживяното, като се работи заедно за възстановяване на доверието, безопасността и свързаността, които са били засегнати от неблагоприятни събития.

Пространствата за колективно оздравяване надграждат върху добрата практика за малки деца, като се използват насочени към децата подходи с подходящи дейности и игри. Поставя се акцент върху рутината и дейностите, които насърчават емоционалното регулиране, самостоятелното и груповото изразяване и улесняват изграждането на отношения на отзивчивост между децата и лицата, които се грижат за тях.

### Пространствата за колективно оздравяване:

- Посрещат и приемат участниците такива, каквито са, и зачитат техните чувства, ритъм на ангажиране и емоционални процеси;
- Дават възможност на хора да се срещат, да споделят преживявания и да развиват чувство за принадлежност в присъствието на сърдечни, мили и внимателни хора, които улесняват взаимодействието (наричани по-нататък „фасилитатори“);
- Могат да помогнат на участниците да разберат своите преживявания, чувства и емоционални реакции. Те осигуряват надежда, отпускане, смях и моменти на радост, които според нас са от решаващо значение за оздравяването и могат да допринесат за емоционалното регулиране и възобновяване на чувството за бъдеще.

Препоръчваме в сесиите да се включат различни психо-социални практики, които преценявате, че можете да водите безопасно и отговорно (като игри, разказване на приказки, движение, музика, изкуство, дихателни упражнения), за да може всеки член на групата да намери своя начин да се изрази и да постигне регулиране заедно с другите. Тогава участниците могат да започнат да прилагат тези практики извън пространствата за колективно оздравяване, когато преценят това за подходящо.

Различни са инструментите и практиките, които дават резултати при всеки човек и които се оказват полезни в дадени моменти. Ето защо е важно да се прилагат различни дейности и практики, а не просто да се повтарят едни и същи.

### Основан на ценности подход

Основаният на ценности подход в психо-социалната работа изисква в практиката

за повишаване на психо-социалното благосъстояние на отделни лица и общности да се заложат и прилагат ценности, етични правила и принципи. Това е подход, при който ценностите в поведението и емоциите на хората, както и в отношенията между тях са от съществено значение и се използват като фактори за устойчиво подобряване на общото психо-социално здраве.

Amna – Refugee Healing Network 1

### Какво разбираме под „ценности“?

- Те се отнасят до това, което е важно за нас (а не непременно до това, което е правилно от етична гледна точка)
- Те са важни за различните действия, които предприемаме, решения, които взимаме, начина ни на живот и характеристиките на човека, който искаме да бъдем;
- Ценностите са лични и уникални за всеки човек;
- Ако живеем в хармония с ценностите си, може да изпитваме по-силно усещане за удовлетворение, автентичност и смисъл;
- Примери за ценности: честност, толерантност, автономност, справедливост, лоялност, многообразие.



Картина: Диана Ежаита

Да се работи по основан на ценности начин означава, че прилагаме договорен набор от ценности в начина, по който осъществяваме и поддържаме връзката с колегите и участниците в услугата, както и в начина, по който оформяме услугите и подхода си.

В основания на ценности подход на „Амна“ са заложили внимателно подбрани базови ценности – уважение, разбиране, любопитство, свързване, които са водещи в работата на „Амна“.

**Уважение:** Уважението изисква да признавате и зачитате при другия човек неговите преживявания, нагласи, индивидуални характеристики, способности, чувства и ритъм на участие в дейностите.

**Разбиране:** Разбирането предполага да слушате с отворени душа и ум, като се стремите да съчувствате на другите, но и като се примирявате с това, че никога не можете изцяло да се поставите на мястото на другия.

**Любопитство:** Любопитството означава да се опитвате уважително да разберете уникалността на другия като човешко същество, начина му на съществуване и различните му преживявания.

**Свързване:** Свързаността изисква да насърчавате положителни отношения и да подкрепяте хората при изграждането на връзката между тяхната минала, настояща и бъдеща същност, както и различните идентичности, които може да преживяват при различни обстоятелства.

Това са ценностите, които са водещи за фасилитаторите на „Амна“, за да установят отношения на уважение и грижовност с участниците, да разберат уникалните нужди и гледни точки на отделните лица и общности, както и за да спомогат за постигането на безопасност по уважителен начин, съобразен с културните особености.

Ние насърчаваме екипите да набележат ценностите, които са полезни за работата им, тъй като тези ценности ще определят как работят като екип, как проектират услугите и как ги изпълняват, както и как взаимодействат с хората, участващи в услугите.

Установили сме, че когато оставите ценностите да ви водят в работата, те естествено ви помагат, за да може предоставяните услуги да са съобразени в по-висока степен с травмата и идентичността.

## Съобразен с идентичността подход

В дейността ни в „Амна“ отчитаме идентичността и насърчаваме партньорите ни да работят по този начин. „Съобразен с идентичността“ означава, че зачитаме и уважаваме индивидуалността на всеки човек и начина му на изявяване – ние активно изучаваме и приветстваме сходствата и различията помежду ни. Вярваме, че идентичността се развива и може да се променя през живота ни. Разбираме, че върху чувството ни за идентичност влияят много фактори в живота ни (напр. възраст, място на раждане, семейна история, вярвания и нагласи на общностите, сред които сме израснали и др.). Стараем се да не допускаме, че разбираме или знаем какви са ценностите или житейските преживявания на другия, или да не поставяме етикети. Това е особено важно, за да може хората, с които работим, спокойно да бъдат такива, каквито са, и да изразяват себе си.

Вместо да правим допускания за даден човек или общност, винаги полагаме усилия да научим с уважително любопитство какви са преживяванията на човека и да се свържем с него с уникално същество. Не искаме от участниците да представят „своите хора“ или общността. Вместо това даваме възможност да се споделят както нашите, така и историите на другите за културата, опита на общността и наративите, които ни влияят. Разсъждаваме как собствените ни житейски преживявания и тези на обществото, в което сме израснали, се отразяват на възприятията ни за правилното и грешното.

Вярваме в това, че трябва да наблюдаваме себе си, за да установим какви представи или предразсъдъци имаме, тъй като те може да влияят на начина, по който разбираме другите и взаимодействаме с тях, както и как разбираме избора и/или поведението им. Никога не допускаме, че нашият начин е правилният.

### Фасилитаторите, които зачитат идентичността:

- Показват уважение към общностите, с които работят, и постоянно подлагат на проверка преценките си;
- Не забравят, че всеки човек има своята история и че никой не е станал бежанец по своя воля;
- Отчитат огромната промяна, която настъпва, когато напуснеш дома си и

всичко познато;

- Са честни и разсъждават върху собствените си нагласи и как те може да се отразят на професионалната им практика;
- Признават правото на хората да определят собствената си идентичност и им помагат да я изразяват в безопасни и спокойни пространства;
- Проявяват любопитство към идентичността на хората, с които работят, и полагат усилия да научат повече, като разговарят с тях уважително, което им помага да се свържат с човека или семейството, с което работят;
- Правят така, че всеки да се чувства добре дошъл и приет в местните пространства/услуги, които управляват. Когато възникнат проблеми, работят с екипите за решаването им.

### Съвети за съобразен с идентичността подход

#### Осигурете приобщаваща среда още в началото.

- Установете договореност с групата за правилата на работа.
- Предложете правила, които насърчават уважително общуване.
- Напомняйте за правилата, когато се нарушават, като избягвате оценки.

#### Не очаквайте участниците да са експерти за своята общност.

- Не допускайте, че хората от дадена общност споделят същите идеи и навици.

#### Разнообразявайте материалите си.

- Използвайте в местните пространства материали от различни части на света: книги, художници, писатели, песни, постери, дейности, аромати, вкусове и текстури.
- Разполагайте творенията на участниците в пространството. Внимавайте всеки да бъде представен.

#### Поддържайте високи очаквания към всички.

- Не очаквайте по-малко от участници заради тяхната възраст, способности/липса на такива, религиозни вярвания, езикови умения, етнически характеристики или произход.
- Бъдете подготвени да оспорвате спокойно и конструктивно възгледи или нагласи, които са дискриминиращи.

### Рефлексивна практика

Ако сте фасилитатор, който е преживял събития, сходни с тези на общността, с която работите: например, вие сте бежанец и предоставяте психо-социална

подкрепа на други, като вие самият сте преминали през същите преживявания, някои взаимодействия и проблеми може да провокират мъчителни спомени или силни чувства, които да повлияят на начина ви на работа, ако не ги овладеете. Когато е възможно, може да си помогнете с рефлексия, супервизия или допълнителни съвети и помощ от екипа, за да се справите с психо-социалното си благосъстояние редом с това на децата и семействата в пространството за колективно оздравяване.

Ако сте фасилитатор от приемащата общност, който няма съответните преживявания, е важно да получавате и подкрепа чрез супервизия, за да осъзнавате собственото си психо-социално благосъстояние, без да бъдете засегнати от вторична травма (вижте определението в Глосара).

## Чувствителен към травмата подход

Проектите на „Амна“ дават възможност на участниците да се забавляват, да изграждат отношения помежду си, да участват в психо-социални дейности, които спомагат за емоционалната регулация, и да възприемат това, което им дава надежда.

Вашата цел е да създадете безопасно и грижовно пространство за колективно оздравяване за семейства, които може да са преживели силно стресиращи събития, да са травмирани и да се нуждаят от отдих.

Вашите дейности трябва да са съобразени с това, че е възможно участниците да носят травма физически и емоционално в телата си и да полагат усилия да предотвратят по-нататъшно нараняване или повторна травматизация. По-долу са изложени някои неща, които е добре да знаете за чувствителния към травмата подход.

### Излагане на стрес

Травмата е тясно свързана със стреса и може да се причини от продължително излагане на краен (или токсичен) стрес (вижте определението в Глосара). Често може да не осъзнаваме или да не разбираме какво се случва в такива моменти. Въпреки че стресът може да бъде позитивен и да бъде напълно естествена и нормална реакция, той може също така да бъде много труден за преодоляване, когато е силен и продължителен. На схемата по-долу са показани трите основни вида стрес.



Фигура 1 Токсичен стрес – Харвардски център за детско развитие

## Какво е травмата?

„Травма“ означава на гръцки ‘рана’. Травмата описва нашата емоционална и психологическа реакция на силно стресиращи преживявания като голяма опасност, насилие, тежка загуба и/или животозастрашаващи събития.

„Травматично събитие“ е събитие или поредица от събития, които са силно стресиращи за човек.

Едно събитие може да бъде травматично, ако:

- се случи неочаквано;
- се повтаря;
- човек е бил безсилен да го предотврати;
- е предизвикано умишлено.

Когато преживяваме травматични събития или особено силен стрес, в тялото ни се отделят много хормони на емоциите и стреса, включително адреналин и кортизон, които се активират, когато сме в опасност, за да ни помогнат да оцелеем в животозастрашаващи ситуации. Обикновено след такова събитие мозъкът ни оценява дали все още сме застрашени и изпраща сигнал на тялото, че е в безопасност и може да се върне към „нормалното“ си състояние. Понякога обаче тялото ни остава нащрек за опасността дори и когато вече не сме застрашени. Това е известно като „свръхбдителност“.

Много силният стрес или травматично преживяване може да е толкова съкрушително, че тялото ни да не успее да освободи натрупалите се хормони на емоциите и стреса, поради което продължаваме да носим в тялото си реакцията на стреса. В такива случаи част от нас остава в капана на травматичното събитие или преживяване сякаш все още сме застрашени. Обичаен признак за това са внезапното оживяване на стари сцени и постоянните кошмари, които връщат човек към тези моменти.

Същевременно е важно да отчитаме, че травмата засяга тялото ни по много начини и че всяко лице я преживява различно. Всеки реагира по свой начин на събитията, а в различни моменти от живота ни може да реагираме различно на сходни събития. Ето защо никога не бива да допускаме, че някой, който е преживял много тежко събитие, е травмиран, нито пък да допускаме за някого, че трябва да реагира на преживявания така, както ние бихме реагирали.

## Възможни признаци на травма, токсичен стрес или повторна травматизация

Amna – Refugee Healing Network

## Възможни признаци на травма / токсичен стрес

**Физически**

Умора/летаргия, повтарящи се физически симптоми (напр. главоболие), чести или хронични заболявания.



**Поведенчески**

Избягване на контакти, пристрастяване, изолация, прекомерно поддържане на активност.

**Емоционални**

Раздразнимост, гняв, безнадеждност, несигурност, депресия, тревожност, безпомощност.

**Психични**

Внезапно оживяване на стари сцени, натрапчиви мисли, образи, затруднена концентрация.

**В отношенията**

Заядливост, недоверие към другите, уединение, зависимост от другите.

Фигура 2 Възможни признаци на травма

Особено важно е да не определяме като патология (поставяне на клинична диагноза с психиатричен етикет) нормални реакции на силно стресиращи ситуации. Възможните признаци на травма, повторна травматизация и токсичен стрес, посочени по-горе, са и нормални симптоми за всеки, който е преминал през високи нива на стрес или травматично преживяване. Например, може да не сме на себе си месеци наред след загубата на много близък човек, но след време започваме да се съвземем. По същия начин хора, които получават помощ от подкрепящи мрежи и имат възможност за отдих, след известно време започват да се чувстват по-добре.

Много е важно да не забравяме този цитат от Виктор Франкел, когато работим с хора, преживели токсичен стрес или травма:



**Анормалната реакция на анормална ситуация е нормално поведение.**

Виктор Е. Франкел



## Регулиране

Когато преживяваме травма или токсичен стрес, трябва да намерим начини за регулиране. Регулирането означава да можем да помогнем на тялото си да се възстанови и да се усеща спокойно и стабилно.

Дан Зигел (1999) въвежда термина „прозорец на поносимостта“, с който описва състояние, в което, въпреки трудностите и усещането за стрес, чувстваме, че можем да се справим. Когато сме в прозореца си на толерантност, можем да сме сигурни, че мислим ясно за избора, който правим.



Фигура 3 Прозорец на толерантността на Дан Зигел

Когато телата ни са съкрушени от прекомерния стрес или травма, обикновено излизаме извън очертанията на прозореца ни на поносимост. Когато това се случи, обикновено преживяваме **свърхвъзбудимост** – състояние на свърхактивация, когато не успяваме да овладеем съкрушителните емоции и стрес в нас и тогава те започват да се изливат навън, като ни тласкат към и отвъд предела.

Когато възрастен човек е в такова състояние, ще забележите следните признаци: проблеми със съня, изблици на гняв, паника, хронично тревожност, склонност към уплах или стряскане, саморазрушително поведение (като бързо шофиране, прекомерна консумация на алкохол, пристрастяване към вещества, компулсивен секс), силно чувство за вина или срам, внезапно оживяване на минали сцени

(ярки спомени за травматичното събитие); паник атаки, сърцебиене и опити да се избягват неща, които може да отключат мисли за травматично събитие, което засяга способността за пълноценен живот.

Другият начин, по който е вероятно да реагираме на съкрушителни емоции и стрес, които не можем да обработим или да удържим в телата си, е *да се отдалечим* или *да се откъснем* от нашите чувства и соматични преживявания. Това е известно като **понижена възбудимост**. Когато възбудимостта ни се понижи, може да изпаднем в емоционално вцепенение и да се чувстваме по-малко присъстващи, живи или бдителни от обикновеното.

Сред признаците на понижена възбудимост са: изтощение, депресия, отпадналост, постоянно желание за сън, намален апетит или прекомерно ядене, усещане за загуба на емоции, изтръпване (неспособност да се усеща каквото и да било), отдалечаване или откъсване (отнасяне във въображението или реене в мозъка, което не помним, и усещането, че не сме в тялото си или че не присъстваме, за да преживяваме), много бавно движение или говорене, невъзможност да се стане, невъзможност за съсредоточаване и усещане за неспособност за ясно мислене или общуване.

## Реакция на травмата при децата

При децата са обичайни проблемите със съня и кошмарите, свързани с травматични събития. Децата може също така да пресъздават травматичното събитие или части от него, когато си играят. Например, малките деца може да пресъздават оживени или тревожни разговори, на които са били свидетели между възрастните около тях.

Признаци, които ще забележите при децата:

- Регресия (поведение, което е по-типично за малките деца) като нощно напикаване или тревога за раздяла, за което родителите да ви кажат, че не е съществувала преди преживяното;
- Отнесено поведение, което се проявява в нежелание за контакт с тези, които се грижат за детето, или с други деца или нежелание за игра;
- Агресивност във взаимодействието с връстници, например, когато го помолят да се редува с другите или да сподели ресурси;
- Желание да бъде във физическа близост и да бъде утешавано през цялото време.

## Основни принципи, които да запомните

- Никога не допускаме, че някой е травматизиран. Всеки преживява по различен начин и това, което е травматично за един, може да не е травматично за друг.
- Освен ако сме квалифицирани експерти, не е наша работа да диагностицираме поведението на хората.

- 
- Слушаме хората и наблюдаваме езика на тялото им с уважение и любопитство.
  - Отчитаме, че всеки е експерт за себе си. Приемаме, че когато се намира в прозореца си на поносимост, човек знае какво му е нужно и какво е най-добро за него, и не се опитваме да налагаме нашите идеи. Ние обаче сме там, за да помагаме и подкрепяме, когато ни потърсят.
  - Осигурете си мрежа за насочване към специалисти. Бъдете подготвени какво да направите, когато нечий нужди надхвърлят това, което могат да осигурят вашите услуги.
  - Зачитайте отношенията на всеки човек с тялото му. Участниците познават телата си по-добре, отколкото ние. Никога не насилвайте някого да участва в дейност, в която той не желае да участва.
  - Зачитайте ритъма, енергията и обстоятелствата на всеки участник. Приспособявайте дейностите към тях.
  - Бъдете търпеливи и не преследвайте бързи резултати или промяна.

DRAFT

## Важни принципи при създаването на пространства за колективно оздравяване с деца и семейства в извънредна обстановка

Предназначението на пространствата за колективно оздравяване е да може семействата да се чувстват добре дошли, приети на място, където да могат да се изразяват, да се отпуснат, да учат, да се свързват помежду си и да се забавляват.

**Безопасността** е ключов приоритет и се отнася както до физическата, така и до психологическата безопасност. За да се гарантира безопасност в едно пространство за колективно оздравяване, вие (и всички, които работят в него) трябва да:

- сте сигурни, че практиките ви са чувствителни към травмата и са съобразени с идентичността;
- определите ясно ролята и отговорностите на всеки член на екипа, да насърчавате познаването на процедурите на организацията, с която сте свързани, и да осигурите в целия ви екип по-широка мрежа за насочване към специалисти по психично здраве;
- поддържате през цялото време професионалните граници;
- изясните очакванията и правилата с хората, които посещават услугите;
- спазвате Етичния кодекс и политиките за защита на деца и уязвими възрастни на вашата организация;
- съберете всички необходими данни от участниците и да знаете какви специални нужди има;
- гарантирате, че хората не се чувстват застрашени в пространството, че знаят към кого да се обърнат, ако възникне заплаха, и че всички проблеми с безопасността се приемат сериозно и се решават подобаващо;
- отразявате ценностите на екипа ви в цялостната ви работа и взаимодействия;
- потърсите помощ, ако не можете да се справите с реакциите ви спрямо хората, с които работите<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> „Амна“ съдейства за пространства за благоденствие за хуманитарни работници, вижте нашия уебсайт или се свържете на [info@amna.org](mailto:info@amna.org) за повече информация.

## Справяне с конфликти

Създаването на безопасна среда за всички означава също така, че е важно да се преодоляват напрежения или конфликти, когато възникнат между възрастни и деца. Когато хората са преживели стресиращи събития, обикновено обвиняват другите, че причиняват проблемите им, тъй като се опитват да разберат една хаотична и непредсказуема ситуация. Впоследствие може да възникнат междуобщностни и междуличностни напрежения, които да доведат до гняв и конфликти. Например, може да има спорове за ресурси, ако са оскъдни; или да има усещане, че дадена общност получава по-добро отнасяне отколкото друга.

Възможно е нещата да не се развиват винаги по план. Ако се появят конфликти или някой силно се разстрои:

- Запазете спокойствие и поддържайте поведение, което помага за регулирането (говорете ясно и спокойно и използвайте приветлив, успокояващ език на тялото).
- Уверете се, че всички са в безопасност и че никой не е застрашен.
- Опитайте се да разберете какъв е проблемът, след като положението стане спокойно и безопасно.
- Избягвайте да наказвате или да обвинявате деца или лица, които се грижат за тях (включително да наказвате децата в ъгъла). Вместо това, ако някой е много разстроен, помолете го да дойде с вас в отделно пространство в стаята на занаятите или къта за регулиране и му помогнете да се успокои, като използвате практики, на които знаете, че реагира добре, както и налични материали. Не назидавайте и не налагайте дейности, а стимулирайте участие и доверие, на които всяко дете и полагащ грижи ще откликнат по начина, който им е нужен, и със собственото си темпо. Наблюдавайте дали ще е полезно да проведете дейност заедно или едновременно (напр. бягане на място или набиране на стената за освобождаване на гнева) или да оставите лицето само за известно време (напр. да слуша музика и да играе или да рисува).
- Опитайте се да нормализирате реакциите на съкрушаващи чувства или фактори, които ги отключват. Хвалете децата или възрастните за усилията им, но без покровителско отношение.
- Ако поведението на даден участник наранява други деца, фасилитаторите трябва да наложат граници със състрадание, чувствителност и разбиране, например: „Ние просто искаме да сме сигурни, че не нараняваме някой друг“.
- След като всички вече са в безопасност и са спокойни, помогнете, когато е възможно, на децата и грижещите се за тях, отново да се свържат помежду си и, когато е полезно, всички, замесени в конфликта, да намерят начин да проявят съчувствие и разбиране един към други. Подканете ги да споделят своята гледна точка или чувства, ако желаят. Освен ако няма проблем с безопасността, когато е възможно, помогнете на децата и грижещите се за тях да се върнат обратно в заниманията, след като вече

са по-добре регулирани, за да продължат да чувстват, че са приети в общността и че поведението им, което е реакция на травмата/стреса, се разбира добре в контекста на техните преживявания.

- Ако при дадено дете постоянно възникват проблеми с взаимодействието му с другите деца в пространството, говорете с лицето, което се грижи за него. Споделете мислите си и обсъдете заедно възможните решения. Разберете какви стратегии прилага лицето, което се грижи за детето, и проучете дали вече използва техники за регулиране или дали може извън пространството за колективно оздравяване да опита с детето техники, които сте установили, че дават резултат по време на сесиите, като спокойно дишане или дейности с движение за освобождаване на прекомерната енергия.
- След сесията обсъдете ситуацията с вашия екип. С какво според вас сте се справили добре? Каква различна реакция искате да имате в бъдеще? Добре ли сте работили като екип, за да се справите със ситуацията? Обсъдете идеи за бъдещето и въведете промени, ако е нужно.

Ето някои идеи за дейности, които засилват включването и способстват за доверие и общуване:

- **„Групов договор“:** На началния етап на провеждане на сесиите обмислете заедно с децата и тези, които се грижат за тях, създаването на групов договор, който да определя съвместно договорени правила за пространството. Когато обсъждате правилата, се постарайте да не давате предложения, а по-скоро да изслушвате предложенията на групата. Важно е редовно да се позовавате на правилата особено когато възникнат конфликти, и да насърчавате групата да помисли дали дадено правило все още е ефективно, или трябва да се промени или може би е нужно ново правило. За да може хората в групата да имат усещането, че те са създали правилата, бихте могли да им предложите да подпишат „договора“.
- **„Ритуали на уважението“:** Помислете за създаването на лозунг, който подчертава уважението като част от вашите ритуали. Например, можете да използвате фраза като „Аз уважавам себе си, аз уважавам другите, аз уважавам пространството.“ Можете да допълните лозунга със съответните движения на тялото като това да поставите ръка на сърцето си за „Аз уважавам себе си“, да се държите за ръце с другите за „Аз уважавам другите“ и да докоснете пода за „Аз уважавам пространството“. Освен това може да добавите мелодия, за да превърнете лозунга в песен. Това може да се превърне в ежедневна практика, за да напомняте на всички за основните правила на пространството. При възникването на конфликти тя може да послужи като отправна точка, която да помогне за възстановяване на споделената идентичност на пространството.
- **„Изречения с ‘Аз’“:** Когато в групата споделяте преживяванията си, помолете участниците да започват изречението с „Аз“, например: „Аз се чувствам тъжен, защото...“. Когато формулираме изречението с „Аз“, изразяваме „притежанието“ на това, което чувстваме или на мнението, което изразяваме. Този начин на изразяване не може да се тълкува като критика към някого, което намалява вероятността за възражения и спомага за свързването между хората. В началото може да е трудно, но става все по-лесно с практиката! Може да

проведете игри с участниците, за да се упражнят да говорят за своите преживявания и чувства, като използват изречения с „Аз“.

- **„Лица на чувствата“:** Тази дейност е полезна за развитието на умения за емоционално осъзнаване и общуване. Например, можете да помогнете на децата да изразяват и да разбират емоциите си чрез игра с изражения на лицата. Помолете една част от децата да изиграят различни емоции чрез изражения на лицето, като се редуват, а другите се опитват да отгатнат какво е чувството. След това разменете групите. Като назовават чувства с имената им, децата си създават речник с думи за емоции. След като дадено чувство е било изразено и назовано, помолете детето, което го е изразило, да сподели как го е усетило в тялото си. Дали усещането е било за нещо голямо или малко? Къде в тялото се е усетило чувството?
- **„Колело за решаване на конфликти“:** Тази дейност е полезна за развитието на умения за вземане на решения, решаване на конфликти и саморегулиране. Направете колело с различни стратегии за решаване на конфликти. Колелото може да включва: да си го кажеш, да дишаш дълбоко, да се махнеш или да потърсиш помощ от възрастен. Оставете децата и възрастните да завъртат колелото и да обсъждат как могат да приложат съответната стратегия в различни конфликтни ситуации. Когато възникне конфликт, извадете колелото и помолете участниците да изберат какво им е нужно в този момент.
- **„Книги с приказки“:** При тези дейности се използва разказване на приказки като средство за изразяване на чувствата. Организирайте сесии с четене на книжки с приказки, което ще помогне на участниците са свържат себе си с различните емоции, вдъхновени от приказките. Например, книгата „Тревогите на Руби“ на Том Пърсивал повежда читателя на едно пътуване за това как да се справяме с чувството на тревога и как да го споделяме. „Зайчето ме слуша“ на Дори Коерфелд ни разкрива колко е важно да умеем да слушаме и ни помага да разберем и да развием това умение. И накрая, „Чудовището на цветовете“ на Анна Ленас проучва различните емоции.
- **„Градина на общността“:** Тази дейност спомага за постигането на сътрудничество и свързване чрез споделени дейности за полагане на грижи. Организирайте и създайте градина на общността, която да бъде пространство, където децата и семействата заедно засаждат и отглеждат растения. Направете така, че участниците, между които може да има конфликти, да работят заедно по проекти за засаждане, което ще им помогне да установят връзка благодарение на споделена отговорност. По време на градинарските дейности обсъдете различните части на растението като корени, клони и венчелистчета,

Ефективното управление на конфликти изисква търпение и нестихващо постоянство. Много е важно да запомните, че вашата роля е да улеснявате конструктивна и свързваща комуникация между отделните участници в групата, а не да решавате проблеми от тяхно име. Работата с деца и възрастни в този контекст е динамичен и неравен процес, в който понякога може да има неудобни или предизвикателни моменти. Възможно е възникнал конфликт да не се реши същия ден и да се наложи вие като фасилитатор да проявите търпение известно време, докато се постигне помирение и свързване между съответните участници. Това търпение и разбиране ще бъде полезно за членовете на групата ви. При всички положения вие трябва да поддържате ценностите на уважение, разбиране, любопитство и свързване през целия процес, както и да давате

положителна обратна връзка за усилията, които всички полагат, за да се помирят.

Поддържането на **предсказуемо** пространство с установени рутинни действия може да породи усещане за безопасност. Това е важно за всички, но най-вече за разселените лица, които са в движение и може да са загубили чувството за стабилност.

Старайте се да избягвате, когато е възможно, непредвидими ситуации като промени в програмата в последния момент или чести смени на служители и доброволци. Прилагайте последователни насоки за графика на сесиите, участието на родителите и лицата, полагащи грижи, за храненията и закуските, начина и мястото на съхранение на материалите и др.

И не на последно място, трябва **да се отчитате** за предоставяните услуги. Това означава, чие вие и екипът ви носите отговорност за взетите решения, разсъждавате, учите се и отчитате допуснатите грешки и търсите насоки, когато е подходящо.

Това може да означава да дадете възможност на членове на общността да дадат обратна връзка за пространството.

### Полезни дефиниции

**Свободна игра:** описва как децата играят, изследват, експериментират и упражняват самостоятелност без намесата на възрастни. По време на свободната игра децата често са спонтанни и си играят с какво искат и както искат при условие, че играта им не наранява никого. Децата си създават собствени игри, взаимодействат, въобразяват си, преговарят помежду си, решават проблеми, правят изчисления и използват материали, водени от въображението си и взаимодействието. Децата може да поканят възрастни да се присъединят към тях, което ще е много положително, ако възрастните следват насоките им и не направляват играта. Възрастните често играят важна роля в свободната игра, като слушат активно, следят внимателно и присъстват в играта, за да може децата да усещат, че ги гледат и слушат.

**Времето в кръг:** описва момента, когато по време на сесията цялата група се събира в кръг. Това може да е добра възможност да се практикуват творчески ритуали като поздравителни песнички, присъствие (кое е тук, кой е у дома), проследяване на календара (кой ден, дата, час), проверка на емоционалното състояние (как се чувстваме днес), проследяване на времето (какво е времето), думата на деня и др. Освен това във времето в кръг се приканват децата и тези, които се грижат за тях, да говорят по някоя тема, която искат да обсъдят. Фасилитаторът направлява и насърчава активното слушане, говоренето един след друг, както и мирното общуване. Прочетете повече за времето в кръг на стр. 25.

**Ритуали:** дейности, които се провеждат всеки ден по един и същи начин. Целта им е да се засили усещането за безопасност и да се улесни преходът от една сесия към друга. Те допринасят за изграждането на стабилни и предсказуеми образци, които помагат на участниците да се чувстват, че са в безопасност и че държат под контрол средата на общността. Можете да използвате дейности за посрещане и изпращане на участниците, за разтребване на пространството, за преминаване от една дейност към друга или за различни проверки.

## Пространството

Пространствата за колективно оздравяване може да се създават в малки физически места с минимални ресурси. В идеалния случай пространството, което използвате, би трябвало да бъде закрито, някъде на спокойно място и да не е достъпно за хора, които не посещават сесиите. Това е важно за създаването на усещане за определена цел, безопасност и за осигуряване на уединение, когато е възможно. Например, препоръчваме да се затварят всички врати, след като всички участници са пристигнали.

Когато не могат да се елиминират разсейващите фактори, пространството трябва да е организирано така, че да можете да наблюдавате и водите сесията по най-лесния и безопасен начин. Можете също така да оповестите, че пространството се използва в конкретни времеви интервали, което да стане чрез постер или пост в социалните медии, и да помолите другите да не безпокоят участниците и се стараят да не вдигат шум.

Дейностите във **времето в кръг** насърчават свързването и усещането за принадлежност, поради което са важен компонент на всяка сесия. Нужна е да осигурите за времето в кръг достатъчно пространство, за да може всички да седнат в кръг. Мястото трябва да бъде безопасно, чисто и лесно достъпно за всички, което означава да сте сигурни, че можете да задоволите специфичните потребности.

### Разделяне на пространството на кътове

Когато започнете да оформяте пространство, първо го разделете на части. Това ще бъдат вашите „кътове“ или „зони“, които ще се използват за различни части на сесията. Използвайте килимчета, възглавници или други материали, които да поставите на пода, за да обозначите кът или зона. Ако пространството ви е споделено, сложете нещо на земята, за да очертаете физически граници, или, ако имате материали или дейности, поставени в торби или съдове, ги поставете в различни части на стаята/пространството, за да разграничите тематичните области. По време на сесията може да се наложи да правите промени за отделни дейности.

След това определете как ще използвате всеки кът в зависимост от материалите ви и от възрастта, нуждите и предпочитанията на децата. Може, например, да имате кът/зона за занимания с конструктор, където да разположите кубчета и дървени пръчки; творчески кът с пластилин, хартия, тебешир и дъски; изследователски кът с естествени материали и различни съдове/уреди като чаши, лъжици, лупи; и кът за отдих със сензорни материали.

Кътовете в пространството ще се използват през цялата сесия. Например, по време на свободната игра всички деца могат да си играят, както искат, без да ги приканвате за структурирани занимания. В други моменти децата може да искат да се разделят на малки групи, които да се редуват в обособените кътове. Вероятно е да има и интерактивна игра между кътовете – в творческия кът някое дете може да построи къща с дървени блокчета и след това от друг кът да вземе играчки като някоя мека играчка, която да добави в оформлението на историята, на която си играе.

Във всяко пространство за колективно оздравяване е необходимо да има кът за отпускане и успокояване, където може да разположите възглавници или плюшени играчки, които да се използват, когато се наложи, за регулиране и отпускане. Сред полезните успокояващи материали за тази цел са различни текстури, аромати, звукове и цветове. Биха били полезни и материали, които приканват към изразяване (като книги, маркери и различни хартии), пробуждане и движение.

Ако пространството е ограничено, материалите може да са поставени в кутии/торби/контейнери и по време на свободната игра децата да ги изваждат оттам и да си играят.

За повече идеи вижте книжката на „Амна“ за дейности.

### Осигуряване на безопасност

И не на последно място, трябва да сте сигурни, че във вашето физическо пространство нищо не застрашава безопасността на децата и семействата им. Това означава да няма остри ъгли, предмети или материали, малки играчки, които може да бъдат погълнати, опасни течности, опасни електрически контакти или кабели или материали, към които някои може да са алергични.

Ако се намирате в район, където има риск от природни бедствия, е важно да осигурите протоколи за евакуация, с които да са запознати и децата, и възрастните.

Обмислете внимателно дали изображенията, които сте разположили в пространството или които са в книгите, които ще ползват семействата, отразяват многообразието на семействата и произхода им. Избягвайте изображения, които може да отключат травматични спомени. Например, възможно е истории за морето да въздействат така на хора, преживели опасно пътуване на кораби.

След като пространството бъде оформено, бъдете готови за промени, които ще възникнат естествено от сесиите, децата или семействата. Това е споделено пространство, което ще се развива в хода на дейностите ви. Колкото повече семействата и общността чувстват, че пространството им принадлежи и го оформят така, както искат да го усещат, толкова по-добре.

### Сесии за планиране

Препоръчваме да се провеждат сесии поне два пъти седмично с продължителност по 90 минути. Разбира се, това зависи от обстановката и контекста, но не забравяйте, че трябва да има предсказуемост и последователност. Колкото по-често един участник присъства на сесиите, толкова повече възможности ще има за оздравяване и възстановяване на усещането за вътрешна безопасност.

Сесиите може да следват или да приспособят тази структура:

- Посрещнете пристигащите и им помогнете да се разположат;
- Въведете постепенно децата в пространството със свободна игра;
- След като повечето деца са пристигнали, съберете групата заедно за времето в кръг;

- След това продължете с 1-2 структурирани занимания с изкуство, занаяти, движение, разказване на приказки или редуване в тематичните кътове/зони;
- Накрая завършете с дейности за отпускане и „приземяване“ и насърчете децата да помогнат да се разтреби;
- Постарайте се да обърнете внимание лично на всяко дете и семейство, когато си тръгват.

Във всяка сесия би трябвало да има и ритуалните дейности в началото, в края и между частите на сесията. Можете да използвате ритуални дейности, за да посрещате или изпращате участниците, за да разтребите пространството, за да преминете от една дейност към друга или за да дадете възможност на участниците да споделят.

### Планиране

Полезно е с екипа фасилитатори да набелязвате цели и дейности за всяка сесия. За тази цел може да е полезен образецът в Анекс 2.

Целите се определят от взаимодействието с участниците и наблюденията от сесиите. Например, целта може да бъде да се постигне концентрация. Като дейности за постигане на концентрация може да използвате подреждането на пъзели или песни или стихчета, които децата слушат с определени инструкции.

Когато планирате дейностите за пространството ви за колективно оздравяване, имайте предвид уменията по-долу. Те ще ви помогнат да оформите дейностите така, че да спомогнат за развитието на децата по време на сесиите.

Умения за МИСЛЕНЕ	Описание
Творчество	Използвайте въображението им, за да може децата да намират смисъл в това, което правят, и да се изразяват.
Гъвкавост	Подкрепяйте приспособяването към промяната и справянето с нея.
Фокус	Подкрепяйте концентрацията.
Решаване на проблеми	Разработвайте и прилагайте стратегии за преодоляване на предизвикателства.
Памет	Помага за изграждане на знания чрез извикване на информация в паметта.

Работете с ЧУВСТВОТА	Описание
Присъствие	Способността за свързване с чувствата на хората.
Разпознаване на чувствата	Способността да се разбират и назовават преживяваните емоции.

Управление на чувствата	Способността да се регулира.
Изразяване на чувствата	Способността да се говори за емоциите и да се обясняват.
Безопасност	Усещането за безопасност и сигурност по отношение на емоциите.

ОТНАСЯЙТЕ към другите	Описание
Съчувствие	Способността да се идентифицират емоциите на другите и как те им влияят.
Доверие	Усещането за физическа и емоционална безопасност във взаимодействието с другите.
Общуване	Способността за обмен на информация и идеи с другите.
Сътрудничество	Способността за съвместна работа с другите за постигането на някаква цел.
Компромис	Способността да се правят отстъпки за решаването на несъгласия и спорове.

УВАЖАВАЙТЕ преживяванията им	Описание
Усещане за сигурност	Усещането, че си в безопасност и незастрашен.
Усещане за приемане	Усещането, че те одобряват такъв, какъвто си.
Усещане за приземеност	Усещането, че си стабилен физически и емоционално.
Усещане за гъвкавост	Способността да се възстановиш след неблагоприятно преживяване.
Усещането за контрол	Усещането за сила и способност за действие.

### Примери за дейности

Ето някои примери за дейности, които можете да използвате. Не забравяйте да ги приспособявате към възрастта на участниците, обстановката и наличните материали във вашето пространство. Вижте книгката на „Амна“ за дейности за още идеи за дейности, които са описани по-подробно и са съобразени с възрастовите групи.

Наименование на дейността	Цели	Материали	Описание	Бележки
Паяжината	<ul style="list-style-type: none"> <li>Опознаване</li> <li>Свързване</li> </ul>	Кълбо вълнена прежда	<p>Поканете групата да седне в кръг.</p> <p>Предложете да играете с вълненото кълбо и го дайте на участниците, за да може всеки да го пипне, стисне, помирише т.н.</p> <p>Дръжте единия край на кълбото в ръка и го подайте на някого срещу вас. Този, който го вземе, може да си каже името или да направи жест, да поеме въздух по своя си начин и след това се продължава по-нататък в групата. Някой хваща кълбото и го хвърля на някой друг. До края вътре в кръга ще е станала паяжина. Ако е подходящо, може да поканите участниците, като се редуват, да минат през паяжината или да пълзят под нея, докато вие я движите нагоре и надолу.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение с цялото тяло</li> <li>• Енергизиране</li> </ul>		<p>С едно пълно завъртане на тялото можете да се преобразите в какъвто цвят пожелаете.</p> <p>Поканете семействата да се включат в тази игра на въображението и да играят, като рисуват заобикалящата действителност с телата си.</p> <p>Може да придружите дейността с музика в различен ритъм.</p>	<p>Препоръчваме да използвате инструментална музика и песни, с които не рискувате да предизвикате реакции чрез текста или асоциации със спомени.</p> <p>Трябва да познавате религиозните празници или практики на членовете на групата, които не позволяват слушане на музика.</p>
<p>3. Сензорна игра “Отгатни какво“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общуване</li> <li>• Решаване на проблеми</li> <li>• Изследване със сетивата</li> </ul>	<p>Картонен кашон</p> <p>Памук</p> <p>различни материали</p>	<p>Напълнете кашон с памук. Поставете в тях различни предмети, налични наоколо, като количка, перо, гъба, мека играчка и др.</p> <p>Поканете участниците един след друг да бръкнат в кашона и да хванат някой предмет.</p> <p>Всеки трябва да отгатне какво държи в ръка, без да го гледа.</p> <p>Групата може да помага, като задава въпроси. Малък ли е или голям? Мек ли е или твърд? И др.</p>	
<p>4.Блестящ буркан</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фокус</li> </ul>	<p>Буркан / Пластмасова бутилка</p>	<p>Направете блестящ буркан по време на сесията, след това помолете лицата, които се грижат за децата, да направят двойки с тях и да се отпуснат, докато наблюдават блестящия буркан.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Регулиране</li> <li>• Отпускане</li> <li>• Сътрудничество</li> </ul>	<p>Лепило Блестящи прашинки Вода</p>	<p>Помолете ги да обръщат буркана наопаки или както искат и да се съсредоточат върху движението на блестящите прашинки в него, както и върху цветовете и формите, които наблюдават.</p> <p>Ако намалите осветлението и осветите блестящия буркан с телефона си, ще направите преживяването още по-вълнуващо.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>5.Направете градина</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Въображение</li> <li>• Сътрудничество</li> <li>• Изразяване</li> <li>• Сетивност</li> </ul>	<p>Пластелин Пръчки Хартия, маркери</p> <p>Лепило ножици</p>	<p>Поканете семействата да работят заедно в малки групи и да създадат своя собствена градинка. Дайте им материали, които да използват.</p> <p>Ако децата са много малки, можете да направите просто една карта със саксии или пръст, където да поставят творенията си. Може да им покажете и пример, за да обясните дейността.</p>	<p>Тази дейност може да се проведе с много други понятия като планети, джунгли, океани и т.н.</p>

## ‘Структурирани неструктурирани’ дейности за изразяване

Добра практика е да провеждате дейности, с които да приканвате децата и тези, които се грижат за тях, да творят свободно, което означава да правят това, което искат, без фасилитаторът да им дава указания: напр., да нарисуват любимото си животно. Ако е възможно, опитайте се да не използвате шаблони с нарисувани изображения, които децата да оцветяват, тъй като е по-вероятно въображението да се провокира, когато се рисува със свободни движения на ръката. Свободното рисуване или свободното танцуване кара децата и тези, които се грижат за тях, да изразяват себе си и да участват както усещат, че им е нужно. Обикновено тялото знае какво му е нужно и тези „структурирани неструктурирани“ или „свободни“ дейности помагат на емоциите и на тялото да се регулират. С помощта на структурирани и по-малко структурирани дейности се постига баланс в сесията.

Предназначението на тези дейности е да ви вдъхновяват и да ви дават идеи какво бихте могли да правите по време на сесиите. Те могат да се приспособяват към нуждите, способностите и интересите на конкретна група. Участниците имат различни силни страни и способности, което налага да сте гъвкави, за да може всеки да се ангажира и да участва.

Ето някои примери за приспособяване на дейности към различни възрастови групи.

### Правене на отпечатъци и рисуване

- Деца под 18 месеца използват боя върху плот, за да правят отпечатъци с пръсти/различни части на тялото.
- Деца от 18 месеца до 3 години се забавляват със закачени на стената листове хартия, на които да правят големи отпечатъци с боя или маркери.
- Деца от 3 до 6 години използват тетрадки и списъци във въображаема зона за игра до телефон или списъци за пазаруване.

### Игра „нашким“

- Деца под 18 месеца имитират това, което виждат от възрастните, като, например, се правят, че говорят по телефона (като използват кубче или друг предмет) или често хранят куклите или плюшените си играчки.
- Деца от 18 месеца до 3 години използват неща като шапки/обувки/шалове, за да се обличат и обуват и да се правят на хората, които виждат около себе си.
- Деца от 3 до 6 години използват разни предмети около тях като кутии/кашони, мебели или чаршафи, за да разиграват истории.

Не забравяйте, че простите материали може да са много вдъхновяващи и гъвкави. Когато водите група с много малки деца, имайте предвид, че те развиват уменията на фината моторика. Въздържайте се да насочвате ръцете на децата, когато творят нещо; така ще им позволите да практикуват собствените си умения за движение. Вместо това можете да им покажете как да използват материали или техниката.

## Време в кръг

- Включете дейности, които насърчават изразяването и активното слушане на и за всеки член на кръга;
- Може да включите и песен за поздрав, дейност за споделяне на чувствата, при която всеки участник изразява как се чувства днес, дейност за следене на атмосферното време, която спомага за връзката с по-широката околна среда и др.
- Можете и да разкажете някоя история, за да направите връзката с другите дейности в сесията.
  - Например, може да разкажете приказка за жабата, която иска да стане художник, но не познава цветовете. Децата лесно се включват в дейности, свързани с някаква история!

За още идеи моля да посетите [ресурсната страница](#) на „Амна“.

DRAFT

## Подготовка за изпълнението

За да бъде успешно пространството за колективно оздравяване на малки деца, ви препоръчваме:

- Планирайте сесиите възможно по-рано. В Анекс 2 ще видите шаблон за планиране, който може да ви бъде в помощ за планирането на сесиите.
- Провеждайте брифинги/разбори на сесиите (срещите за подготовка и размисъл преди и след сесията) и редовни срещи на екипа, на които да обсъждате и учите заедно, за да подобрите услугата, която предоставяте.
- Изслушвайте внимателно какви потребности и предпочитания споделят децата и семействата им, като след това ги обсъдете в екипа и отразите техните идеи в планирането на услугите и сесиите.
- Консултирайте се с общността във връзка с техните желания и нужди и насърчавайте членове на общността/посетители на пространството да участват и водят дейности, ако имат желание за това. Членове на общността може да имат нужните умения, опит за разработване на пространствата/услугите или да се ангажират с оказването на подкрепа. Дори и да нямат такъв капацитет, може да са ентузиазирани и да желаят да подкрепят разработването и изпълнението на услуги, което трябва да се насърчава, освен ако има съображения за безопасност.
- Бъдете гъвкави и променяйте дейностите, за да сте сигурни, че всеки може да участва и е добре дошъл (ако има желание); това е по-важно, отколкото стриктното следване на плана.
- Не забравяйте, че всеки участва и оздравява със своя ритъм и по своя начин. Фасилитаторите трябва да са търпеливи и чувствителни към индивидуалността на своите участници.

## Кога да потърсите помощ

Ако установявате, че някое дете или лице, полагащо грижи, е много стресирано или не се чувства добре, не се подобрява, въпреки че често посещава услугата, и сте загрижени за неговото благосъстояние, обсъдете случая с вашия ръководител и преценете дали е подходящо да го насочите към специализирана услуга.

Когато насочвате някого към услуга, е важно да обясните ясно и откровено на лицето, полагащо грижи, или семейството защо правите тази препоръка/това насочване, постарайте се да разберете какво мислят и чувстват, за да си сътрудничите възможно най-добре за следващите стъпки и да подкрепите прехода към другата услуга.

Постарайте се да бъде ясно, като правите това по възможно най-прозрачен начин, каква е вашата роля и отговорности и какво организацията ви може и не може да направи. Това помага за създаването и поддържането на отношения на доверие с участниците. За тази цел:

- Обяснете, когато някой започне да посещава услугата ви, за какво служи пространството, какво може да очаква от вас и какви са очакванията на участниците;
- Споразумейте се заедно със семействата за подходящи правила за пространствата, които се наричат „групов договор“, изготвен с общността (той може да се променя в хода на работата);
- Съблюдавайте Етичния кодекс на организацията ви. Да се развиват отношения при зачитане на границите на всеки участник е от съществено значение за подхода, чувствителен към травмата и съобразен с идентичността.

Не забравяйте да се грижите за себе си и за екипа си. Грижата за себе си е приоритет, а не лукс за тази работа. Ако проверявате емоционалното състояние на екипа ви и го зачитате, ще можете в дух на сътрудничество да осигурите безопасно пространство.

Важно е вие самите редовно да практикувате техники за емоционално регулиране. Трябва да знаете какви инструменти и практики ви помагат да се чувствате спокойни, приземени (стабилни) и присъстващи (будни), за да може да поддържате безопасно пространство за другите. Ако вие самите не сте емоционално регулирани, няма да можете истински да подкрепяте някой друг да постигне емоционално регулиране.

Запомнете: да сте емоционално регулирани не означава, че всичко е наред, но означава, че сте в състояние, в което можете безопасно да забелязвате, зачитате и откликвате на емоционалните нужди на общностите, с които работите. Понякога са необходими само три вдишвания, за да можете да се почувствате емоционално регулирани.

## Гарантиране на безопасност

Важно е да сте запознати с политиката на вашата организация за гарантиране на безопасност. Всяка организация, която работи с деца и млади хора, следва да има политика за гаранции за безопасност.

Политиката за безопасност или за защита на децата е декларация за това как организацията осигурява безопасността на децата.

Тя трябва да съдържа:

- Ангажимента на вашата организация за защитата на всички деца, млади хора и уязвими възрастни;
- Подробни политики и процедури, които вашата организация ще въведе, за да гарантира, че децата и уязвимите възрастни са в безопасност и че откликва на техните тревоги. Например, вашите процедури за гарантиране за безопасността би трябвало да обхващат въпроси като как служителите и доброволците следва да реагират на проблеми с безопасността на някое дете и как ще осигурите наемането на правилните хора, които да работят с деца и млади хора.
- Изключително важно е да имате политики и процедури за гарантиране на безопасност включително при извънредни обстоятелства, когато ресурсите са оскъдни.

## Управление на въпроси, свързани с безопасността

Намерението е да бъдете възрастни хора, с които участниците да се чувстват в безопасност. Ако това е така, може да установите, че те споделят с вас информация, която може да буди тревога, свързана с безопасността, или вие може да станете свидетели на наранявания или поведения, които да събудят у вас тревога за безопасността.

Политиката на вашата организация за гарантиране на безопасност би трябвало да ви каже какво да направите в такива случаи. Например: 1) как безопасно и подходящо да поговорите със съответното лице за посегателството, за което е споделило или на което е станало свидетел или 2) кой в организацията ви отговаря за управлението на такива случаи и съответно да се свържете с него.

### Обобщение:

Когато създавате пространствата за колективно оздравяване за малки деца:

- Намерете начини да накарате участниците да се чувстват приети и в безопасност.
- Уверете се, че се водите от общността, на която служите – разберете какви са техните нужди и предпочитания.
- Планирайте сесиите си с оглед на определени цели.
- Приспособявайте дейностите си спрямо възрастта, нуждите и интересите на вашата група – старайте се, доколкото е възможно, да бъдете гъвкави.

- Извличайте поуки от случаите, когато нещата се получават добре и когато не се получават! Работете като екип, за да решавате проблемите, и търсете помощ, когато е необходимо.
- Водете се от ценностите на организацията ви и ги обсъждайте в екипа, като гарантирате, че всеки е уважаван и ценен.

Желаем ви успех и да се забавлявате със създаването на вашето пространство за колективно оздравяване!



**Безопасността не означава  
отсъствието на опасност, а  
присъствието на свързаност.**



Габор Мейт

DRAFT

## Анекси

### Анекс 1

#### Препоръчана 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
- 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.

## Анекс 2

### Шаблони за планиране на сесия

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ		ЦЕЛИ
Дата:		<p><b>Ценности:</b> Уважение Разбиране Любопитство Свързване</p> <p><b>Цели на сесията</b></p> <p><u>Дългосрочни цели:</u></p> <p><u>Краткосрочни цели:</u></p> <p><b>Цели на екипа</b></p> <p><u>Индивидуални цели:</u> (Какво искам да поддържам, какво искам да подобря?)</p> <p><u>Цели на фасилитатора:</u> (Какво искам от моя екип/ Какво иска моя екип от мене?)</p>
Център:		
Бележки за участниците, напр. нужди, нужди на редовно посещаващите:		
<b>ИЗПОЛЗВАНИ РИТУАЛИ</b>		
Ритуал за започване:		
Ритуал за времето в кръг:		
Ритуал за приключване:		
<b>ДЕЙНОСТИ (в тяхната последователност)</b>		

<b>Ден:</b>	<b>Вид:</b> <b>Дейност:</b>	<b>Вид:</b> <b>Дейност:</b>
	<b>Цели на деня / седмицата</b>	Нашите цели са...
	<b>Основно описание на дейността</b>	<b>Основно описание:</b>  1.  2.  3.

<b>ОЦЕНКА</b>		
<b>Ден:</b>	<b>Вид:</b> <b>Дейност:</b>	<b>Вид:</b> <b>Дейност:</b>
	<b>Цели на деня</b>	Нашите цели са:
	<b>Критерии за оценка</b> <b>(Как ще преценя дали целите са постигнати?)</b>	<b>Въпроси за наблюдение</b>  1.  2.  3.