



Co-funded by
the European Union

Підтримка учасників з травматичним
досвідом у неформальній освіті

Робочий зошит проекту COPE

Практичний посібник з матеріалами навчального курсу



Опубліковано у 2025 році Comparative Research Network e.V., Берлін,
Українська мережа освіти дорослих та розвитку інновацій, Київ

Редактори:

Дагмара Гіменес, Пйотр Гаргай, Бартек Карч

Автори та учасники: Джуліо Амманато, Ена Бандов, Горан Бандов, Мартін Бартель, Дагмара Гіменес, Пйотр Гаргай, Бартек Карч, Томіслав Мештровіч, Маріяна Нойберг, Серена Романо, Максін Салмон-Коттро, Франческа Сетті меллі, Божидар Нікша Тарабіч, Світлана Закревська, Альберто Дзукконі

Дизайн обкладинки: Марко Єловац

Партнерські інституції:

Comparative Research Network e.V. (Німеччина) Загребський університет (Хорватія) Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona (Італія) Українська мережа освіти дорослих та розвитку (Україна) Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji (Польща)

Контакти: Comparative Research Network e.V. www.crnonline.de • central@crnonline.de Belziger Str. 60, 10823 Берлін, Німеччина

ISBN e-Book: 978-3-946832-79-9

Останнє оновлення: 03.03.2026



Цей робочий зошит підготовлено та опубліковано в межах стратегічного партнерства Erasmus+ **COPE — Preparing Non-formal Education in Europe for Traumatized Learners** 2023-1-DE02-KA220-ADU-000155022

Фінансовано Європейським Союзом. Погляди та думки, висловлені в матеріалі, належать виключно автор(к)ам і не відображають позицію Європейського Союзу чи Виконавчого агентства з питань освіти і культури (EACEA). Європейський Союз та EACEA не несуть відповідальності за зміст.

Зовнішні посилання надаються виключно для зручності та інформації; вони не означають підтримку чи схвалення продуктів, послуг або позицій відповідних організацій. Команда проекту не несе відповідальності за точність чи законність зовнішніх ресурсів. Зображення, використані в цьому виданні, є власністю їхніх авторів.

ЗОБРАЖЕННЯ НЕ МОЖУТЬ БУТИ ПОВТОРНО ВІДОБРАЖЕНІ БЕЗ ДОЗВОЛУ АВТОРА. Для отримання дозволу звертайтеся до координатора проекту.



Co-funded by
the European Union

Українську версію курсу перекладено та локалізовано ГО «Альянс за громадянські права» у межах проекту «Травмоінформована громада: локальні рішення для психосоціальної стійкості громад», реалізованого за підтримки Фонду Українських НУО, Christian Aid та CAFOD.



ЗМІСТ

1. **ПРО СОРЕ** — стор. 5
2. **ВСТУП** — стор. 7
3. **СЛОВНИК** — стор. 14
4. **ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА ТА НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА** — стор. 24
5. **ПОЧИНАЄМО З УСВІДОМЛЕННЯ** — стор. 29
6. **РОЗУМІННЯ ТРАВМИ** — стор. 38
7. **Розділ 1: БЕЗПЕКА ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ** — стор. 47
8. **Розділ 2: ДОВІРА ТА ПРОЗОРИСТЬ** — стор. 66
9. **Розділ 3: ПІДТРИМКА** — стор. 78
10. **Розділ 4: СПІВРОБІТНИЦТВО ТА ВЗАЄМНІСТЬ** — стор. 86
11. **Розділ 5: РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ І СУБ'ЄКТНІСТЬ** — стор. 94
12. **Розділ 6: КУЛЬТУРА ТА ІСТОРІЯ** — стор. 102
13. **Розділ 7: ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ДО ТРАВМИ** — стор. 106

Робочий зошит



КЕРІВНИЦТВО
ДЛЯ
НАВЧАННЯ



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОЕКТ

Багато людей, які пережили травматичні події, зокрема біженці та внутрішньо переміщені особи, і сьогодні стикаються з наслідками психологічної травми. Вони часто мають симптоми посттравматичного стресового розладу, депресії та тривоги, а отримання допомоги ускладнюється стигматизацією, недостатньою обізнаністю та браком доступних ресурсів. Ці виклики стосуються не лише постраждалих, а й фахівців, волонтерів та освітян, які працюють із травмованими людьми. Вони також перебувають під впливом стресу, ризику вторинної травматизації та мають обмежений доступ до практичних інструментів і навчальних матеріалів. Організації та спеціалісти, залучені до підтримки таких груп, добре усвідомлюють ці труднощі та потребують дієвих, доступних і культурно релевантних рішень.

У цьому контексті проєкт COPE був спрямований на подолання прогалів у підготовці працівників неформальної освіти та волонтерів, які працювали з дорослими, що пережили травму. Проєкт реалізовувався за підтримки програми EU Erasmus+, що дало змогу об'єднати досвід партнерських організацій та забезпечити високий стандарт навчальних матеріалів. У межах COPE зібрали та проаналізували європейські практики підготовки освітян до роботи з емоційно травмованими людьми, розробили навчальні курси із застосуванням симуляцій, створили інфографіку та посібник, а також підготували електронний навчальний курс. Паралельно провели інформаційну кампанію серед освітян через EPALe та соціальні мережі, щоб підвищити розуміння травми та зменшити стигматизацію. Проєкт допоміг освітянам і волонтерам упевненіше працювати з людьми, які пережили травму, і забезпечив їх інструментами, що підвищували якість підтримки в громадах. Завдяки цьому постраждалі зможуть отримати більше можливостей для відновлення, а місцеві ініціативи зможуть ефективніше реагувати на психологічні наслідки війни.

В рамках COPE були впроваджені симуляційні методики, адаптовані до реальних умов роботи з дорослими у складних емоційних ситуаціях. Важливою частиною цього процесу стала оцінка потреб, яку команда проводила через інтерв'ю у відкритому форматі з освітянами з країн-учасниць проєкту. Такий підхід дав змогу створити матеріали, чутливі до контексту, відповідні культурним особливостям і справді корисні в практичній роботі.

Після завершення COPE його матеріали продовжують бути актуальними та застосовуються в різних освітніх і підтримувальних контекстах. У межах подальшого проєкту «Травмоінформована громада: локальні рішення для психосоціальної стійкості громад» Матеріали проєкту були перекладені українською мовою та локалізовані для використання в Україні. Оновлений посібник для фасилітаторів, інфографіки та електронний навчальний курс інтегруються в освітні й реабілітаційні програми, підтримують роботу фахівців і допомагають формувати травма-чутливі спільноти. Завдяки цьому ТІД-підходи стають доступнішими для українських практиків, а громади отримують більше можливостей для розвитку стійкості та організації психологічної підтримки.

Локалізація та адаптація цих матеріалів стали можливими завдяки фінансуванню Фонду Українських НУО та підтримці Christian Aid і CAFOD. Матеріали та висновки відображають позицію авторів і не обов'язково збігаються з поглядами донорів чи партнерських організацій.





Co-funded by
the European Union

ПАРТНЕРИ



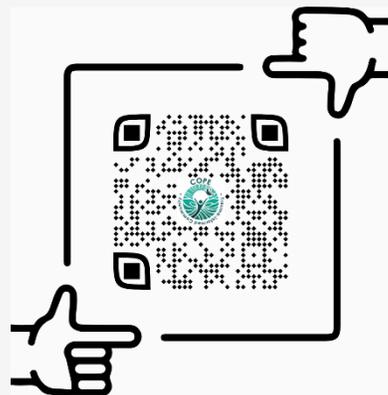
Comparative
Research
Network:



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji



ДЕТАЛЬНІШЕ:



ВСТУП

СТРУКТУРА ПІДРУЧНИКА

ЩО ВИ ЗНАЙДЕТЕ В ПІДРУЧНИКУ І ЯК ЙОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ?

РОЗУМІННЯ ТРАВМИ ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

Травма виникає, коли людина переживає глибоко шокуючу або небезпечну подію, яка змушує її почуватися невпевнено або пригнічено. Це може бути серйозна подія, така як аварія, війна або катастрофа, але також і більш легкі та тривалі переживання, наприклад, ігнорування або емоційні травми в дитинстві. Травма стосується не тільки того, що відбувається, але й того, як це впливає на людину, ускладнюючи їй відчуття безпеки або управління стресом.

Як травма впливає на нас:

- Тіло і розум: травма може змінити функціонування нашого мозку і тіла. Наприклад, деякі люди можуть постійно відчувати «напругу», нервувати або бути надмірно чутливими до дрібниць, які нагадують їм про негативний досвід.
- Почуття та стосунки: травма може змусити людей відчувати страх, безпорадність або застиглість, навіть коли вони перебувають у безпечному місці. Вона також може ускладнювати довіру до інших людей або налагодження стосунків з ними.

Різні погляди на травму

Експерти по-різному пояснюють травму. Ось що кажуть деякі з них:

- **Д-р Брюс Перрі:** Травма змінює спосіб, у який мозок справляється зі стресом. Вона може змусити людей надмірно реагувати на ситуації, які інші можуть не вважати стресовими (Supin, 2016).
- **Бессел ван дер Колк:** Травма стосується не тільки того, що сталося в минулому. Вона стосується того, як ця подія живе сьогодні всередині людини, змушуючи її почуватися невпевненою або наляканою у своєму тілі та свідомості (ван дер Колк, 2014).
- **Габор Мате:** Травма — це як рана всередині нас. Вона стосується не самої події, а того, як вона травмує нас емоційно та фізично (Мате, 2019).
- **Д-р Джудіт Герман:** Травма часто пов'язана з чимось, що здається небезпечним для життя,

наприклад, насильством або небезпекою. Вона може змусити людей почуватися безсилями і нездатними впоратися з ситуацією (Herman, 1992).

- **Расс Харріс:** Травма може ускладнювати людям можливість рухатися вперед. Навчитися приймати те, що сталося, і зосередитися на тому, що важливо в житті, може допомогти (Harris, 2009)

Що робить травму особистою?

Не всі реагують однаково на одну і ту ж подію. Те, що для однієї людини є травмою, для іншої може не бути. Наприклад, щось незначне для інших, як-от насмішки, може бути дуже болючим для людини, яка в минулому зазнала зневаги або приниження. Ось чому травма є особистою: вона залежить від того, як відчувається людина і що вона пережила раніше.

Чому деякі люди не бачать свою травму

Іноді люди не усвідомлюють, що зазнали травми, особливо якщо це щось на зразок емоційного покидання або постійного стресу в дитинстві. Вони можуть думати: «Це було не так вже й погано» або порівнювати себе з іншими, які пережили гірші речі. Це може спричинити додаткові страждання, особливо якщо їхній біль ігнорують інші або вони самі.

Чому усвідомлення та підтримка є важливими

Визнання травми важливе, тому що допомагає людям зрозуміти, що відбувається всередині них. Коли травма не помічається або не визнається, вона може спричинити додаткову шкоду, наприклад, відчуття нерозуміння або нову травму. Ось чому нам потрібна допомога, що ґрунтується на знанні про травму, тобто способи допомоги, які дають людям відчуття безпеки, поваги та розуміння.

Неформальні освітяни, такі як наставники, тренери або лідери спільноти, можуть відігравати важливу роль. Дізнаючись про травму та її прояви, вони можуть створити простір, де люди відчуваються підтриманими та цінуваними. Це допомагає зцілитися та побудувати довіру.

Висновок

Травма може бути наслідком великих або дрібних подій, але важливо те, як вона впливає на людину. Вона змінює те, як людина сприймає себе та навколишній світ. Розуміння травми та прояв доброти й підтримки можуть допомогти людям почуватися в безпеці та почати одужувати. Незалежно від того, чи ви доглядач, вихователь чи друг, знання цих основних понять може значно змінити чиєсь життя.

Бібліографічні посилання:

- Herman, J. L. (1992). Травма і відновлення: наслідки насильства — від домашнього насильства до політичного терору.
- Basic Books.
- Мате, Г. (2019). Коли тіло каже «ні»: розуміння зв'язку між стресом і хворобою. Vintage Canada.
- Супін, Е. (2016). Доктор Брюс Перрі: Розуміння наслідків травми. [Джерело].
- ван дер Колк, Б. (2014). Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло у лікуванні травми. Viking.

СТРУКТУРА — ЩО ЦЕ ЗА ПОСІБНИК І ЯК ЙОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ?

Цей посібник містить сім тематичних розділів про професійну допомогу в контексті психологічної травми, які базуються на принципах **Trauma-Informed Care (TIC) / травмоінформована допомога (ТІД)** та **Trauma-Informed Approach (TIA) / (ТІП)**. Ці розділи закладають основи для розуміння і застосування практик, чутливих до травми. Перш ніж перейти до цих практик, спочатку визначимо, що таке травма:

Визначення травми

- **Американська психіатрична асоціація (APA)** визначає травму як емоційну реакцію на подію або серію подій, що викликають страждання і перевищують здатність людини до їх подолання. Вона може становити загрозу для життя або фізичної цілісності і часто призводить до тривалих фізичних, емоційних та психологічних наслідків. Травма може бути наслідком низки подій, таких як аварії, стихійні лиха, зловживання або насильство (Американська психіатрична асоціація, 2021).
- **Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA)** детальніше розглядає це поняття, описуючи травму як результат події, серії подій або сукупності обставин, які людина переживає як фізично або емоційно шкідливі або загрозові. Ці переживання мають тривалі негативні наслідки для функціонування людини та її психічного, фізичного, соціального, емоційного або духовного благополуччя. (Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я, 2014).

З огляду на ці визначення, у наступних розділах детально розглядаються ключові принципи надання допомоги з урахуванням травми. На основі огляду досліджень, моделей надання допомоги з урахуванням травми та підходу з урахуванням травми було обрано сім розділів, які стануть основою цієї програми:

1. **Безпека:** зосереджується на створенні безпечного середовища, включаючи важливість відповідальності та чітких меж.
2. **Довіра:** підкреслює важливість побудови довіри через прозору комунікацію та послідовні дії.
3. **Підтримка:** стосується стратегій взаємопідтримки, самопомоги та сприяння зв'язкам у процесі одужання.
4. **Співпраця:** підкреслює взаємодію та взаємність як ключові елементи для ефективної роботи з окремими особами та громадами.
5. **Розширення можливостей:** заохочує автономію шляхом посилення індивідуальних дій, посилення голосу та сприяння усвідомленому вибору.
6. **Культура:** досліджує вплив культурної, гендерної та національної ідентичності, акцентуючи увагу на розумінні та повазі до різноманітності та потреб меншин.
7. **Усвідомлення травми:** зосереджується на розумінні наслідків травми, сприяючи реагуванню та інтегруючи цінності смиренності та уваги до індивідуальних потреб

01 ІДЕЯ, ЯКА ЛЕЖИТЬ В ОСНОВІ ПРАКТИЧНОГО ПОСІБНИКА

Зошит з вправами розроблений для **полегшення** освітнього процесу, направляючи користувачів через:

- **Набуття знань:** вивчення травм та їхніх наслідків.
- **Обмін та застосування знань:** розвиток навичок за допомогою практичних та спільних вправ.
- **Визнання та вдосконалення навичок:** перетворення знань і навичок на ефективні дії для формування міцних компетенцій.

02 ФАЦИЛІТАЦІЯ: КЛЮЧОВІ ГІПОТЕЗИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Робочий зошит сприяє фасилітації як інструмент для рефлексії, заохочуючи освітян до:

- **Залишатися допитливими та зберігати особисту рівновагу:** визнавати свої потреби під час роботи з травмою (за Clervil et al., 2005).
- **Розуміти травму та її вплив на людей.**
- **Приймати потенціал відновлення та рівноваги,** як на особистому рівні, так і стосовно людей, з якими вони працюють.

Фасилітація включає такі елементи, як:

- **Навчання:** інтерактивні сесії для практичного застосування принципів ІКТ.
- **Лекції:** передача базових знань про травму та психологічну підтримку.
- **Семінари:** практичне навчання, орієнтоване на розвиток навичок та застосування знань у реальних ситуаціях.

03 ЗНАННЯ, НАВИЧКИ ТА КОМПЕТЕНЦІЇ

Посібник з вправами структурований таким чином, щоб поступово розвивати:

- **Знання:** основна інформація про травму, освітні процеси та базову психологічну підтримку.
- **Компетенції:** здатність розпізнавати, організовувати, планувати та діяти ефективно в ситуаціях, де можуть бути присутні емоційні травми.
- **Компетенції:** інтегрувати знання та навички в практику шляхом:
 - **розробки** сценаріїв для надання допомоги з урахуванням травми.
 - **Модифікацію** та вдосконалення сценаріїв за допомогою зворотного зв'язку та рефлексії.
 - **Застосування** критичного мислення та цікавості для вдосконалення процесів.

04 ГІПОТЕЗИ З ПІДРУЧНИКА

Посібник базується на трьох основних принципах для заохочення активного навчання:

- **Співпраця:** спільне створення сценаріїв та рішень у співпраці.
- **Коментарі:** зміна та вдосконалення сценаріїв на основі зворотного зв'язку.
- **Критика:** заохочення конструктивної критики та побудова діалогу.
- **Цікавість:** задавати питання та заохочувати відкритість до дослідження.

Поєднуючи ці елементи, посібник стає динамічним інструментом для розвитку практик, що ґрунтуються на знанні про травми, та сприяння професійному й особистому зростанню.

ФАСИЛІТАТОРИ COPE

Хто може бути нашим фасилітатором?

Фасилітатори відіграють ключову роль у забезпеченні успіху програми COPE, створюючи безпечне, залучуюче та культурно чутливе середовище.

Щоб ефективно провести учасників через цей робочий зошит, фасилітатори повинні відповідати таким критеріям:

1. МОВА ТА КУЛЬТУРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ.

- Фасилітатори повинні говорити однією мовою, щоб забезпечити чітку комунікацію та мінімізувати непорозуміння.
- В ідеалі вони також повинні поділяти або глибоко розуміти культурне походження учасників, що дозволить їм підходити до делікатних тем з повагою та доречністю.

2. ОСВІТА

- Хоча вища освіта не є обов'язковою, фасилітатори повинні мати принаймні середню освіту, щоб гарантувати ефективне та впевнене передавання змісту.

3. ЗАХОПЛЕННЯ ОСВІТОЮ ТА ПІДТРИМКОЮ

- Важливо виявляти щирий інтерес до навчання та підтримки інших. Фасилітатори повинні мати сильне бажання допомагати учасникам розвиватися, вчитися та долати виклики, виявляючи співчутливий та несудильний підхід.

4. ПОВНА ПІДГОТОВКА

- Важливо виявляти щирий інтерес до навчання та підтримки інших. Фасилітатори повинні мати сильне бажання допомагати учасникам розвиватися, вчитися долати виклики, виявляючи співчутливий та несудильний підхід.

5. ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ ТІД ТА ПРОЕКТУ COPE

- Фасилітатори повинні не тільки викладати принципи Травмо-інформованого підходу та проекту COPE, але й втілювати ці практики у своєму житті. Проявляючи емпатію, повагу та самосвідомість, вони можуть вселяти довіру та заохочувати учасників повністю залучитися до програми.

ЗАЯВА ПРО ВІДМОВУ ВІД ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Інформація, що міститься в усіх частинах проекту COPE, є легкодоступною для всіх зацікавлених осіб через міжнародну літературу з даної теми. Концепції, інформація, наукові теорії та міждисциплінарні застосування, включені в цей проект, були організовані таким чином, щоб бути корисними для людей з різним професійним досвідом, які надають допомогу та послуги студентам, викладачам, шкільному персоналу, клієнтам, користувачам послуг у різних контекстах, країнах та культурах.

Хоча наукові знання та застосування, представлені в цьому проекті, є вільно доступними через різні наукові публікації та бази даних по всьому світу, практичне застосування цих знань регулюється по-різному в різних країнах відповідними законами, нормами та кодексами професійної етики. Ці норми та етичні керівні принципи часто відрізняються від країни до країни, відображаючи правові рамки та специфічні стандарти кожного регіону.

Усі матеріали, доступні через проект COPE, пропонуються з чітким наміром дотримуватися всіх відповідних законів та нормативних актів. Жодна частина цього курсу не повинна тлумачитися або використовуватися для цілей, інших ніж зазначені.

Кожен фахівець та організація зобов'язані діяти з науковою чесністю та етичною відповідальністю, що включає повне дотримання чинних у їхній країні нормативних актів, повагу до специфічних компетенцій інших професій, усвідомлення власних обмежень та знань, а також дотримання меж, що визначають їхню професію або роль. Фахівці також повинні дотримуватися внутрішніх правил своїх організацій.

Матеріали проекту COPE можуть вільно використовуватися за умови правильного цитування авторів та джерел. Однак вони не можуть бути комерціалізовані в будь-якій формі.

ЗАСТОСОВУЮЧИ ПРИНЦИПИ ТРАВМО-ІНФОРМОВАНОЇ ДОПОМОГИ (ТІД), БУДЬТЕ ЕМПАТІЙНИМИ, САМОУСВІДОМЛЕНИМИ ТА ГОТОВИМИ ДО САМОРЕФЛЕКСІЇ.

ТІД НЕ ЗАМІНЯЄ ПРОФЕСІЙНУ ТЕРАПІЮ І НЕ НАДАЄ ДІАГНОСТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ. НАВПАКИ, ВОНА НАДАЄ СТРУКТУРУ ДЛЯ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО, ПОВАЖНОГО ТА ПІДТРИМУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА. ЗАСТОСОВУЮЧИ ЦІ ПРИНЦИПИ, СТАВТЕ НА ПЕРШЕ МІСЦЕ СВОЄ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ІНШИХ, УСВІДОМЛЮЮЧИ СВОЇ МЕЖІ ТА СВОЮ СТІЙКІСТЬ. ДІЙТЕ З УСВІДОМЛЕННЯМ, ЗАЛИШАЮЧИСЬ ДОПИТЛИВИМИ, ВІДКРИТИМИ ДО НАВЧАННЯ І ПОВАЖАЮЧИ УНІКАЛЬНИЙ ДОСВІД ТИХ, З КИМ ВИ ПРАЦЮЄТЕ.

ЯКЩО В БУДЬ-ЯКИЙ МОМЕНТ ВИ ЗРОЗУМІЄТЕ, ЩО ВІДЧУВАЄТЕ ТРИГЕР, АБО ЗУСТРІНЕТЕ СИТУАЦІЇ, ЯКІ ВИХОДЯТЬ ЗА МЕЖІ ВАШИХ ЗНАНЬ АБО КОМПЕТЕНЦІЇ, ЗУПИНІТЕСЯ І СТАВТЕ НА ПЕРШЕ МІСЦЕ СВОЄ БЛАГОПОЛУЧЧЯ. ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ДОСВІДЧЕНИХ ФАХІВЦІВ АБО НАПРАВТЕ ЛЮДИНУ ДО ВІДПОВІДНИХ РЕСУРСІВ, ЯКЩО ЦЕ НЕОБХІДНО.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, СТВОРЕННЯ ТРАВМО-ЧУТЛИВОГО ПРОСТОРУ ПОЧИНАЄТЬСЯ З УСВІДОМЛЕНОГО НАМІРУ, ПОСТІЙНОГО НАВЧАННЯ, ПОСТІЙНОЇ ОСВІТИ ТА ГЛИБОКОЇ ПОВАГИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОГО ШЛЯХУ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ.

СЛОВНИК

01 ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА

Прийняття: готовність прийняти та дати простір неприємним думкам, почуттям та відчуттям, не намагаючись їх уникати чи придушувати. Прийняття полягає у визнанні наявності цих переживань, не борючись з ними.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Терапія прийняття та зобов'язання: процес і практика усвідомлених змін (2-е вид.)*. Guilford Press.

Гостра травма: окрема травматична подія, що відбувається в конкретний момент, наприклад, дорожньо-транспортна пригода, напад або раптова втрата близької людини.

- Американська психіатрична асоціація. (2013). *Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів (5-те вид.)*. Арлінгтон, Вірджинія: American Psychiatric Publishing.

Негативні дитячі переживання (АСЕ): потенційно травматичні події, що відбуваються в дитинстві (0-17 років), такі як зловживання, недбалість, домашнє насильство, зловживання наркотичними речовинами в сім'ї або розлучення батьків. АСЕ пов'язують із довгостроковими проблемами зі здоров'ям та поведінкою.

Роль негативних дитячих переживань (АСЕ) у профілактиці зловживання психоактивними речовинами.

- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Зв'язок між насильством у дитинстві та дисфункцією сім'ї та багатьма провідними причинами смертності серед дорослих. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Хронічна травма: повторюване та тривале перебування в умовах травматичної події або серії травматичних подій протягом тривалого періоду часу, наприклад, постійне насильство, домашнє насильство або життя в зоні військових дій.

- Herman, J. L. (1997). *Травма і відновлення: наслідки насильства — від домашнього насильства до політичного терору*. Basic Books.

Когнітивні спотворення: ірраціональні або перебільшені думки, які можуть негативно впливати на те, як людина сприймає себе та світ. Прикладами є чорно-біле мислення, катастрофізація або надмірна генералізація. Ці спотворення є поширеними серед людей, які пережили травму.

- Бек, А. Т. (1976). *Когнітивна терапія та емоційні розлади*. International Universities Press.

Комплексна травма: тип травми, що виникає в результаті багаторазових, тривалих або повторюваних травматичних переживань, які часто починаються в дитинстві. Включає вплив багаторазового впливу травматичних подій та їх довгострокові наслідки на розвиток та стосунки людини.

- Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2009). *Лікування комплексних травматичних стресових розладів: доказовий посібник*. Guilford Press.

Культурна травма: колективний вплив травматичної події або тривалого гноблення, якого зазнала культурна група. Культурна травма може впливати на ідентичність, згуртованість та відчуття історії групи.

- Alexander, J. C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). *Культурна травма та колективна*

ідентичність. University of California Press.

Травма розвитку: травма, що виникає в критичні періоди розвитку дитини, часто внаслідок зловживання, недбальства або розриву прихильності до тих, хто про неї піклується. Вона впливає на емоційний і соціальний розвиток дитини і може призвести до постійних труднощів у відносинах та саморегуляції.

- Van der Kolk, B. A. (2005). Розлад розвитку, спричинений травмою: на шляху до раціонального діагнозу для дітей із складною травматичною історією. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401–408. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>

Дисоціація

Дисоціація — це психологічне явище, при якому людина відключається від своїх думок, почуттів, спогадів або відчуття ідентичності. Вона може виникати як захисний механізм у відповідь на травму або сильний стрес, дозволяючи людині дистанціюватися від надто важких для сприйняття переживань. Дисоціація варіюється за ступенем тяжкості, від легких форм, таких як мріяння з відкритими очима або втрата відчуття часу, до більш серйозних форм, таких як дисоціативна амнезія або дисоціативний розлад ідентичності (ДРІ).

Посилання:

- Американська психіатрична асоціація. (2013). Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів (5-те вид.)

Дисоціативний розлад ідентичності (ДРІ): важка форма дисоціації, при якій людина розвиває дві або більше ідентичностей або різних станів особистості. ДРІ часто виникає як захисний механізм у відповідь на серйозні та повторювані травми, особливо в дитинстві.

- Американська психіатрична асоціація. (2013). Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів (5-те вид.). Арлінгтон, Вірджинія: American Psychiatric Publishing.

Дистрес

Дистрес — це стан напруги та емоційного, психічного або фізичного дискомфорту, який часто спричинений несприятливими обставинами або подіями. Зазвичай виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозову або гнітючу, і не може впоратися з нею. Дистрес є негативним і може порушувати функціонування, сприяючи розвитку тривоги, депресії та інших проблем зі здоров'ям.

- Американська психологічна асоціація. (н.д.). Дистрес. Взято з <https://www.apa.org>

Емоційні флешбеки: раптові та інтенсивні емоційні реакції, що виникають, коли людина отримує стимул, який змушує її переживати емоції, пов'язані з минулими травмами. На відміну від візуальних флешбеків, емоційні флешбеки не пов'язані з конкретними спогадами, а викликають емоційний стан, який людина відчувала під час травматичної події.

- Walker, P. (2013). Комплексний ПТСР: від виживання до процвітання. Azure Coyote Publishing.

Емоційне заціпеніння: поширена реакція на травму, при якій людина відчуває відстороненість від своїх емоцій або слабку емоційну реакцію на ситуації, які зазвичай викликають сильні почуття.

- Litz, B. T. (1992). Емоційне заціпеніння при бойовому посттравматичному стресовому розладі: критичний огляд та переформулювання. *Clinical Psychology Review*, 12(4), 417–432. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90125-R](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90125-R)

Реакції боротьби, втечі, паралічу та підкорення: чотири основні реакції на стрес у разі сприйняття загрози:

1. Боротьба: агресивне протистояння загрози.
 2. Втеча: втеча або уникнення загрози.
 3. Нерухомість: відчуття заблокованості або нездатності рухатися чи реагувати.
 4. Підлезування: заспокоювати або намагатися догодити загрозі, щоб уникнути шкоди.
- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Психологічна перша допомога (також відома як Psychological First Aid або PFA) — це солідарна, співчутлива та неінвазивна допомога, що надається людям, які страждають від емоційного стресу внаслідок травматичної події або кризи. Мета психологічної першої допомоги — стабілізувати, заспокоїти та зв'язати людей з додатковими ресурсами та підтримкою, не змушуючи їх ділитися подробицями або переживати свої переживання знову.

- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2011). Психологічна перша допомога: Посібник для польових працівників. Всесвітня організація охорони здоров'я. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>

Міжпоколіннева травма: травма, яка передається від одного покоління до іншого, часто через поведінку, переконання та емоційні моделі. Міжпоколіннева травма може бути наслідком історичних подій, таких як війни, колонізація, системний расизм або сімейні моделі насильства.

- Danieli, Y. (1998). *Міжпоколінневий довідник багатопокілінневої спадщини травми*. Plenum Press.

Гіперактивність та гіпоактивність

- **Гіперактивність:** стан підвищеної пильності та реактивності, який часто спостерігається у осіб, що пережили травму. Симптоми включають тривожність, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги та підвищену реактивність на подразники.
- **Гіпоактивність:** стан заціпеніння, низької енергії або емоційного блокування у відповідь на травму. Може супроводжуватися почуттям відірваності, відсутністю мотивації або емоційною площинністю.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *Тіло пам'ятає все: Мозок, розум і тіло в лікуванні травми*. Penguin Books.

Полівагальна теорія

Теорія, розроблена доктором Стівеном Порджесом, зосереджена на тому, як нервова система реагує на стрес і травми. Вона підкреслює роль блукаючого нерва в регулюванні емоцій і підкреслює зв'язок між фізіологічними станами та психологічними переживаннями.

- Porges, S. W. (2011). *Полівагальна теорія: нейрофізіологічні основи емоцій, прихильності, комунікації та саморегуляції*. W. W. Norton & Company.

Посттравматичне зростання (ПТЗ)

Позитивні психологічні зміни, що відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними або травматичними подіями в житті. ПТЗ включає поліпшення відносин, більшу вдячність за життя, нові можливості для майбутнього, більшу особисту силу та духовний розвиток.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Посттравматичне зростання: концептуальні основи та емпіричні докази. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

Психологічна безпека

Стан, в якому люди відчувають себе в безпеці, повазі та визнанні в певному просторі, що

дозволяє їм відкрито висловлювати свої думки, емоції та досвід, не боячись бути засудженими або відкинутими.

- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>

Відновлення

Процес змін, завдяки якому люди покращують своє здоров'я та самопочуття, живуть самостійним життям і прагнуть реалізувати свій повний потенціал.

Резильєнтність

Здатність відновлюватися або адаптуватися до несприятливих обставин, травм або значного стресу. Резильєнтність передбачає здатність долати виклики за допомогою поведінки, думок і дій, що сприяють здатності долати труднощі та відновлюватися.

Повторна травматизація

Досвід або взаємодія, що ненавмисно відтворює відчуття або спогади про первинну травму, викликаючи емоційні або фізичні реакції, подібні до тих, що були під час травматичної події. Ретравматизація може відбуватися через нечутливу мову, зневажливе ставлення або певне оточення.

- Bloom, S. L. (2013). *Створення притулку: на шляху до еволюції здорових суспільств*. Routledge.

Самоспівчуття

Бути добрим і розуміючим до себе в моменти труднощів або невдач, а не надмірно самокритичним. Самоспівчуття передбачає визнання того, що недосконалості та труднощі є частиною спільного людського досвіду.

- Нефф, К. Д. (2003). Самоспівчуття: альтернативна концептуалізація здорового ставлення до себе. *Я і ідентичність*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

Соматичний досвід: терапевтичний підхід, орієнтований на тіло, розроблений доктором Пітером Левіном, який зосереджується на фізіологічних наслідках травми. Він наголошує на звільненні від напруги, що накопичилася в тілі, для відновлення емоційної та фізичної рівноваги.

- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Токсичний стрес

Тривале перебування в умовах сильного і безперервного стресу без належної підтримки. Токсичний стрес може мати тривалі негативні наслідки для розвитку мозку, здоров'я та поведінки, особливо у дітей та підлітків.

- Шонкофф, Дж. П., і Гарнер, А. С. (2012). Довічні наслідки негараздів у ранньому дитинстві та токсичного стресу. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>.

Травма

Це емоційна реакція на глибоко болісну або тривожну подію, яка перевершує здатність людини її пережити. Травма часто впливає на фізичне, емоційне та психологічне самопочуття людини, змінюючи її сприйняття навколишнього світу та взаємодію з ним.

- Американська психологічна асоціація. (н.д.). Травма. Отримано 24 листопада 2024 року з веб-сайту Американської психологічної асоціації: <https://www.apa.org/topics/trauma>.

Травмо-інформований підхід (ТІП)

Концепція, яка визнає поширеність і вплив травми, наголошуючи на створенні безпечних, надійних і сприятливих для розширення можливостей середовищ. Вона спрямована на уникнення повторної травматизації, розуміння впливу травми на життя і поведінку людей та сприяння одужанню і стійкості за допомогою відносин і систем підтримки.

- Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA). (2014). Концепція травми та рекомендації щодо підходу, що враховує травму, від SAMHSA.

Травмо-Інформована допомога (ТІД)

Підхід, який підтримує моделі, спрямовані на зменшення примусових практик, стверджуючи, що за кожною проблемною поведінкою ховається незадоволена потреба. ТІД характеризується підходом, заснованим на сильних сторонах, який використовує психоосвітню підготовку, втручання, спрямовані на користувачів послуг (наприклад, засновані на іграх або спорті), дебрифінг та вирішення проблем.

- Kelly, J., Hammond, J., Murray, D., & Reilly, C. (2023). Trauma-informed care in mental health services: A systematic review of evidence for reducing coercive practices. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(4), 281–295.

Реакція на травму

Фізична, емоційна або психологічна реакція людини на травматичну подію. Типові реакції на травму включають гіперпильність, емоційне заціпеніння, нав'язливі думки або труднощі з довірою до інших.

- Herman, J. L. (1997). Травма і відновлення: Наслідки насильства — від домашнього насильства до політичного терору. Basic Books.

Вживший після травми

Особа, яка пережила і подолала травматичну подію або серію травматичних подій. Термін підкреслює стійкість і здатність особи витримувати складні обставини.

- Herman, J. L. (1997). Травма і відновлення: Наслідки насильства — від домашнього насильства до політичного терору. Basic Books.

Тригер (спусковий гачок)

Стимул (наприклад, зір, слух, нюх, пам'ять або думка), який змушує людину переживати або емоційно реагувати на минулу травматичну подію. Тригери можуть бути свідомими або несвідомими, а їхній вплив може бути емоційним, фізичним або поведінковим.

- Van der Kolk, B. A. (2014). Тіло пам'ятає все: Мозок, розум і тіло у лікуванні травми. Viking.

02 ГЛОСАРІЙ КУЛЬТУРНОГО КОНТЕКСТУ

Культурна обізнаність

Визнання та розуміння відмінностей і подібностей між культурами, включаючи власну, без надання оціночних суджень щодо цих відмінностей.

- Betancourt, J. R., Green, A. R., & Carrillo, J. E. (2003). Культурна компетентність в охороні здоров'я: нові рамки та практичні підходи. Фонд Співдружності. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2011.tb01977.x>.

Культурна компетентність

Здатність ефективно взаємодіяти з людьми різних культур, усвідомлюючи власне культурне бачення світу, набуваючи знання про різні культурні практики та розвиваючи навички для

поважної роботи в різних контекстах.

- Campinha-Bacote, J. (2002). Процес формування культурної компетентності в наданні медичних послуг: модель догляду. Журнал транскультурної медсестринської справи, 13(3), 181–184. <https://doi.org/10.1177/10459602013003003>.

Культурна скромність

Постійний процес саморефлексії та самокритики, який визнає, що ніхто не може повністю зрозуміти культуру іншої людини. Підкреслює відкритість до навчання у інших та визнання обмежень власних знань про різні культури.

- Tervalon, M., & Murray-García, J. (1998). Культурна скромність проти культурної компетентності: критичне розрізнення у визначенні результатів навчання лікарів у мультикультурній освіті. Журнал охорони здоров'я для бідних та незабезпечених, 9(2), 117–125. <https://doi.org/10.1353/hpu.2010.0233>.

Культурна ідентичність

Почуття приналежності людини до певної культури або групи, сформоване спільними традиціями, цінностями, мовою та історією.

- Hall, S. (1990). Культурна ідентичність та діаспора. У J. Rutherford (ред.), Ідентичність: спільнота, культура, відмінності (с. 222–237). Lawrence & Wishart.

Культурна безпека

Практика створення середовища, в якому люди відчувають повагу та захищеність від культурної шкоди або дискримінації. Виходить за межі культурної компетентності, гарантуючи, що люди будь-якого культурного походження відчувають, що їхня ідентичність та досвід поважаються та захищаються.

- Ramsden, I. (2002). Культурна безпека та освіта медсестер в Аотеароа та Те Вайпоунаму. Nursing Praxis in New Zealand, 8(3), 4–10.

Культурна чутливість

Усвідомлення та розуміння цінностей, переконань, звичаїв та практик осіб, що походять з різних культурних середовищ. Культурна чутливість передбачає повагу та врахування цих відмінностей у всіх взаємодіях.

- Purnell, L. (2013). Транскультурна охорона здоров'я: культурно компетентний підхід. F.A. Davis Company.

Історична травма

Кумулятивна емоційна та психологічна шкода, заподіяна кільком поколінням всередині групи внаслідок травматичних подій, таких як колонізація, рабство, війна або примусова міграція. Розуміння історичної травми є необхідним для усвідомлення того, як минулі події продовжують впливати на сучасну поведінку та благополуччя.

- Brave Heart, M. Y. H. (1998). Історична травматична реакція серед корінних народів та її зв'язок із зловживанням психоактивними речовинами: ілюстрація на прикладі племені лакота. Журнал психоактивних речовин, 35(1), 7–13. <https://doi.org/10.1080/02791072.1998.10399788>.

Неявні упередження

Несвідомі установки або стереотипи, які впливають на наше розуміння, дії та рішення. Неявні упередження можуть несвідомо впливати на поведінку щодо людей залежно від їхньої раси, статі, етнічної приналежності або інших характеристик, тому усвідомлення цих упереджень є

надзвичайно важливим для сприяння інклюзивності.

- Greenwald, A. G., & Krieger, L. H. (2006). Неявні упередження: наукові основи. *California Law Review*, 94(4), 945–967. <https://doi.org/10.2307/20439056>.

Інтерсекціональність

Концепція, що допомагає зрозуміти, як різні аспекти ідентичності людини (такі як раса, гендер, соціальний клас, сексуальна орієнтація та здібності) перетинаються та впливають на її досвід. Ця концепція є важливою для усвідомлення того, як різні форми дискримінації або нерівності можуть перетинатися.

- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299. <https://doi.org/10.2307/1229039>.

Мікроагресії

Невеликі образи, зневага або словесні, невербальні чи екологічні образи, які щодня передають негативні повідомлення особам на підставі їхньої належності до маргіналізованої групи. Усвідомлення мікроагресій є надзвичайно важливим для створення інклюзивного та чутливого до травм середовища.

- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Расові мікроагресії в повсякденному житті: наслідки для клінічної практики. *American Psychologist*, 62(4), 271–286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>.

03 НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

Андрагогіка

Теорія і практика навчання дорослих, що акцентує увагу на потребах і мотивації дорослих студентів. Програми неформальної освіти для дорослих часто використовують андрагогічні підходи, зосереджуючись на самостійному навчанні та практичному застосуванні знань.

- Knowles, M. S. (1980). Сучасна практика освіти дорослих: від педагогіки до андрагогіки. Кембриджська освіта дорослих.

Розвиток навичок

Процес розвитку знань, навичок та ресурсів, необхідних окремим особам та громадам для досягнення своїх цілей та поліпшення свого добробуту. Розвиток потенціалу є основною метою багатьох ініціатив у сфері неформальної освіти.

- Eade, D. (1997). Розвиток потенціалу: підхід до розвитку, орієнтованого на людину. *Oxfam*.

Навчання в громаді

Передбачає використання місцевих ресурсів, досвіду та знань громади для підтримки освіти. Навчання в громаді часто заохочує спільні зусилля для вирішення місцевих проблем та сприяння соціальним змінам.

- Сміт, М. К. (2001). Навчання та освіта в громаді. Енциклопедія неформальної освіти. Отримано з www.infed.org.

Залучення громади

Процес співпраці з членами громади для вирішення питань, що впливають на їхнє

благополуччя. Залучення громади має ключове значення для неформальної освіти, оскільки передбачає партисипативні підходи та активну участь учнів у житті громади.

- Центри з контролю та профілактики захворювань (CDC). (2011). Принципи залучення громади. Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США.

Фасилітатор

Особа, яка керує та підтримує групу учнів у неформальних освітніх контекстах. Фасилітатори зосереджуються на заохоченні до участі, сприянні дискусіям та створенні сприятливого середовища для навчання, а не на виконанні функцій традиційних викладачів.

- Brookfield, S. D. (2013). Вмілий фасилітатор: комплексний ресурс для ведення групових дискусій. Wiley.

Інформальна освіта

Навчання, яке відбувається природним чином у повсякденному житті через досвід, соціальні взаємодії та спостереження. На відміну від формальної та неформальної освіти, неформальна освіта не є структурованою або організованою навмисно і відбувається в різних контекстах, таких як сім'я, громада або робоче місце.

- Coombs, P. H., & Ahmed, M. (1974). Боротьба з сільською бідністю: як може допомогти неформальна освіта. Johns Hopkins University Press.

Навчання життєвих навичок

Навчання основних навичок, які допомагають людям ефективно справлятися з викликами та обов'язками повсякденного життя. Освіта з життєвих навичок часто включає комунікацію, критичне мислення, вирішення проблем, прийняття рішень та регулювання емоцій.

- Всесвітня організація охорони здоров'я. (1997). Навчання життєвих навичок для дітей та підлітків у школах: Вступ та рекомендації для сприяння розробці та впровадженню програм з навчання життєвих навичок. ВООЗ.

Наставництво

Відносини, в яких більш досвідчена або обізнана особа здійснює керівництво, підтримку та заохочення менш досвідченій особі. Наставництво є поширеним підходом у неформальній освіті для підтримки особистого та професійного розвитку.

- Crisp, G., & Cruz, I. (2009). Наставництво студентів коледжів: критичний огляд літератури за період з 1990 по 2007 рік. Дослідження у сфері вищої освіти, 50(6), 525–545. <https://doi.org/10.1007/s11162-009-9130-2>.

Неформальна освіта (NFE)

Організована та структурована освітня діяльність, що відбувається поза межами формальної системи. Неформальна освіта є цілеспрямованою і розроблена для досягнення конкретних навчальних цілей, часто орієнтованих на різні групи, такі як молодь, дорослі та маргіналізовані верстви населення. Вона може включати освіту в громаді, семінари, навчальні програми, навчання життєвим навичкам та програми з ліквідації неписьменності серед дорослих.

- ЮНЕСКО. (2010). Досягнення маргіналізованих груп: Глобальний моніторинговий звіт EFA 2010. Видавництво ЮНЕСКО.

Робота з молоддю

Спрямована на надання підтримки, орієнтації та можливостей молоді для розвитку життєвих

навичок, набуття впевненості в собі та реалізації свого потенціалу. Молодіжні працівники відіграють ключову роль у неформальній освіті через програми, заходи та наставництво.

- Batsleer, J. (2013). Молодь, яка працює з дівчатами та жінками в громадах: феміністична перспектива. Ashgate

04 ГЛОСАРІЙ ПРИНЦИПІВ ІКТ

Співпраця та взаємність

Наголошувати на спільному прийнятті рішень та партнерстві. Співпраця поважає внесок кожної особи, сприяє рівності та цінує командну роботу для досягнення спільних цілей.

- Блум, С. Л. (2013). Створення притулку: на шляху до еволюції здорових суспільств (2-е вид.). Routledge.

Культурна, історична та гендерна чутливість

Визнавати вплив культурних, історичних та гендерних факторів на травму. Цей принцип передбачає усвідомлення різних точок зору, системних нерівностей та історичних несправедливостей.

- Brown, L. S. (2008). Cultural Competence in Trauma Therapy: Beyond the Flashback. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11652-000>.

Розширення можливостей, голос і вибір

Надання людям можливості висловлюватися, приймати рішення та брати на себе відповідальність за свої переживання. Цей принцип підкреслює повагу до автономії та сприяння самоефективності.

- Herman, J. L. (1992). Травма і відновлення: наслідки насильства — від домашнього насильства до політичного терору. Basic Books.

Смиренність та реагування

Підходити до кожної ситуації з відкритістю та готовністю вчитися. Це означає адаптувати підтримку до конкретних потреб людей та цінувати їхній життєвий досвід.

- Фрейре, П. (1970). Педагогіка пригноблених. Continuum.

Підтримка однолітків та взаємодопомога

Визнання цінності відносин між людьми з подібним досвідом. Підтримка однолітків сприяє взаєморозумінню, навчанню та заохоченню, створюючи відчуття спільності.

- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Підтримка однолітків: теоретична перспектива. Журнал психіатричної реабілітації, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1037/h0095032>.

Безпека

Фізична та емоційна безпека є основою для надання допомоги з урахуванням травматичного досвіду. Це передбачає створення безпечного середовища, в якому люди поважаються та захищені від шкоди або повторної травматизації. Безпека передбачає чіткі межі та послідовні практики.

- Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA). (2014). Концепція травми та рекомендації щодо травмо-інформованого підходу SAMHSA. Публікація HHS № (SMA) 14-4884.

Чутливість до травми

Розуміння глибокого впливу травми та вжиття проактивних заходів для мінімізації потенційних тригерів або повторної травматизації. Це включає створення співчутливого та емпатичного середовища.

- Van der Kolk, B. A. (2014). Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло в лікуванні травми. Viking.

Надійність та прозорість

Будувати довіру через чесну, відкриту та послідовну комунікацію, яка базується на чіткому формулюванні намірів, дотримання зобов'язань та демонстрації надійності у всіх взаємодіях.

- Fallot, R. D., & Harris, M. (2002). Модель відновлення після травми та розширення можливостей (TREM): комплексний підхід до лікування, що враховує травму. Журнал «Community Mental Health Journal», 38(6), 475–485. <https://doi.org/10.1023/A:1020880101761>.

05 ХОЧЕТЕ ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ?

Clervil, R., Guarino, K., DeCandia, C. J., & Beach, C. A. (2013). *Травмоінформована допомога для переміщених осіб: Посібник для постачальників послуг на рівні громади*. Волтем, Массачусетс: Національний центр з питань бездомності сімей, практична сфера діяльності Програми з питань охорони здоров'я та соціального розвитку Американського інституту досліджень.

Elliott, D. E., Bjelajac, P., Fallot, R. D., Markoff, L. S., & Reed, B. G. (2005). Інформованість про травми або заперечення травм: Принципи та впровадження послуг для жінок, що ґрунтуються на інформованості про травми. *Журнал громадської психології*, 33(4), 461–477. <https://doi.org/10.1002/jcop.20063>

Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Використання теорії травми для розробки систем послуг*. Отримано з <https://communityconnectionsdc.org/>

Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). Притулок від бурі: Догляд з урахуванням травми в умовах надання послуг бездомним. *Журнал відкритих послуг та політики охорони здоров'я*, 3, 80–100. <https://www.homelesshub.ca/sites/default/files/cenfthty.pdf>

Келлі, П., Сааб, М. М., Херлі, Е. Дж., Хефернан, С., Гудвін, Дж., Мулуд, З. А., О'Маллі, М., О'Махоні, Дж., Кертін, М., Гроен, Г., Іванова, С., Йорнс-Презентаті, А., Корхонен, Дж., Kostadinov, K., Lahti, M., Lalova, V., Petrova, G., & O'Donovan, A. (2023). Травмоінформовані втручання для зменшення ізоляції, обмеження та обмежувальних практик серед персоналу, який доглядає за дітьми та підлітками з проблемною поведінкою: систематичний огляд. *Журнал «Травми дітей та підлітків»*, 16(3), 629–647. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00524-2>

Кіннібург, К. Дж., та Блауштейн, М. Е. (2005). *Прихильність, саморегуляція та компетентність: комплексна система втручання у випадку молоді, яка зазнала складної травми*. Центр травм при Інституті ресурсів юстиції.

Miller, K. K., Brown, C. R., Shramko, M., & Svetaz, M. V. (2019). Застосування практик, що враховують травматичний досвід, у догляді за біженцями та іммігрантами-підлітками: 10 клінічних перлин. *Children*, 6(8), 94. <https://doi.org/10.3390/children6080094>

Muskett, C. (2004). Догляд з урахуванням травматичного досвіду в стаціонарних психіатричних закладах: огляд літератури. *Міжнародний журнал психіатричного догляду*, 23, 51–59. <https://doi.org/10.1111/inm.12233>

Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., Bajbouj, M., Baumgartner, J., Biondi, M., Churchill, R., Cuijpers, P., Koesters, M., Gastaldon, C., Ilkkursun, Z., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Papola, D., Popa, M., Roselli, V., ... Barbui, C. (2021). Ефективність програми Self-Help Plus у профілактиці психічних розладів у біженців та шукачів притулку в Західній Європі: багатонаціональне рандомізоване контрольоване дослідження. *Психотерапія та психосоматика*, 90(6), 403–414. <https://doi.org/10.1159/000517504>

Szot, L. (2020). Модель Н5 щодо травм та відновлення сімей біженців та її застосування в соціальній роботі – На шляху до покращення допомоги сім'ям біженців: теологічні та практичні міркування. *Roczniki Teologiczne*, 67(1). <https://doi.org/10.18290/rt20671-4>

Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). *Self-Help Plus (SH+): Груповий курс управління стресом для дорослих: Загальна версія для польових випробувань 1.0*. (Серія про психологічні втручання низької інтенсивності, № 5). Женева, Швейцарія: Всесвітня організація охорони здоров'я. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА ТА НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ?

ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА

01 ВИЗНАЧЕННЯ

Підхід, який підтримує моделі, спрямовані на зменшення примусових практик, стверджуючи, що за кожною поведінкою, яка становить виклик, ховається незадоволена потреба. Докази свідчать, що пацієнт-орієнтовані втручання, які використовують підхід, що враховує травму, для поліпшення деескалації, можуть призвести до зменшення примусових практик. ТІД характеризується підходом, заснованим на сильних сторонах, для зменшення примусових практик, використовуючи підходи, орієнтовані як на персонал, так і на користувачів послуг. До них належать психоосвітнє навчання, розроблене для підвищення ефективності персоналу, втручання, орієнтовані на користувачів послуг, включаючи втручання на основі ігор та спорту, а також підходи до підбиття підсумків та вирішення проблем.

Інформована про травму допомога представляє собою зміну перспективи від питання **«Що з тобою не так?»** до **«Що з тобою сталося?»**. Цей підхід визнає, що надання ефективної медичної допомоги вимагає розуміння повного контексту життя людини, як минулого, так і теперішнього. Застосовуючи практики, що враховують травматичний досвід, організації та команди можуть покращити залучення користувачів, підвищити дотримання лікування та досягти кращих результатів у сфері охорони здоров'я, одночасно підтримуючи добробут працівників та персоналу. Крім того, допомога, що враховує травматичний досвід, може сприяти зменшенню непотрібного лікування та пов'язаних з цим витрат у секторах охорони здоров'я та соціальних послуг.

Ключові принципи допомоги, що враховує травматичний досвід, включають:

1. **Розуміння** поширеного впливу травми та визначення шляхів відновлення.
2. **Розпізнавання** ознак і симптомів травми у користувачів, сімей та персоналу.
3. **Інтегрування** знань про травми в політику, процедури та практику.
4. **Активне запобігання** повторній травматизації користувачів або персоналу.

Ця концепція базується на принципах, визначених Адміністрацією з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA).

Джерело:

Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA). (2014). Концепція SAMHSA щодо травми та рекомендації щодо підходу, що враховує травму. Публікація HHS № (SMA) 14-4884. Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>

ЯК ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА

Допомога з урахуванням травми може застосовуватися в різних сферах та в різних ролях. Це не конкретний набір технік, а скоріше система координат для розуміння та реагування на людей, які, можливо, зазнали травми. Ось декілька прикладів того, як допомога з урахуванням травми використовується на практиці:

1. Освіта

Вчителі та шкільний персонал можуть застосовувати ТІД, створюючи класи, в яких учні почуватися в безпеці, цінуються та поважаються. Наприклад, вчитель може використовувати мову, яка підтверджує почуття учня, пропонувати вибір завдань, щоб дати відчуття контролю, та активно вислуховувати занепокоєння учнів, не судячи їх.

2. Охорона здоров'я

У сфері охорони здоров'я ТІД передбачає визнання того, що медичні процедури або взаємодія можуть бути тригерами для пацієнтів з травматичним минулим. Медичні працівники можуть застосовувати ТІД, пояснюючи кожен етап медичної процедури, запитуючи згоду та бути чутливими до емоційних реакцій пацієнтів.

3. Соціальні послуги

Соціальні працівники та працівники, що надають підтримку громаді, можуть використовувати ТІД, встановлюючи довірчі відносини та виявляючи емпатію. Вони можуть розпізнати, коли небажання учасника брати участь може бути пов'язане з минулими травматичними переживаннями, і реагувати з терпінням і повагою, а не з осудом або тиском.

4. Неформальна освіта

Тренери, молодіжні працівники та інші неформальні освітяни можуть застосовувати ТІД, усвідомлюючи, що їхні учасники можуть мати різні невидимі емоційні труднощі. Забезпечуючи чітку комунікацію, пропонуючи гнучкі способи залучення та використовуючи інклюзивну мову, вони можуть сприяти створенню безпечного простору для всіх учасників.

5. Робоче середовище

Організації можуть впроваджувати ТІД, розробляючи політику та практику, що надають пріоритет благополуччю своїх співробітників. Це може включати надання ресурсів для психічного здоров'я, просування інклюзивної культури та прозорості в процесах прийняття рішень.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

01 ВИЗНАЧЕННЯ

Неформальна освіта стосується організованих освітніх заходів, що відбуваються поза межами формальної шкільної системи. Вона є структурованою та цілеспрямованою, але не обов'язково входить до традиційного навчального плану або академічної установи. Неформальна освіта розроблена таким чином, щоб бути гнучкою, доступною та адаптованою до потреб різних груп, часто зосереджуючись на практичних навичках, громадській діяльності, безперервному навчанні та соціальному або особистому розвитку.

Згідно з Організацією Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), неформальна освіта визначається як «будь-яка організована та безперервна освітня діяльність, яка не відповідає точно визначенню формальної освіти». Отже, неформальна освіта може відбуватися як в освітніх закладах, так і поза ними і бути спрямованою на людей будь-якого віку. Залежно від національного контексту, вона може включати програми навчання дорослих грамоті, базову освіту для дітей, які не відвідують школу, навички життя, професійні навички та загальну культуру.

Неформальна освіта відрізняється як від формальної освіти (яка зазвичай надається усталеними закладами, такими як школи та університети, із стандартизованою програмою навчання), так і від неформальної освіти (яка відбувається спонтанно в повсякденному житті, без структурованих цілей або результатів).

Основні характеристики неформальної освіти:

1. **Гнучкість:** адаптується до потреб та обставин учнів.
2. **Орієнтованість на студента:** часто зосереджена на практичних навичках, особистому розвитку та соціальному залученні.
3. **Орієнтована на громаду:** зазвичай залучає місцеві громади та вирішує конкретні місцеві потреби або проблеми.
4. **Добровільність та інклюзивність:** участь зазвичай є добровільною, а підхід є інклюзивним та доступним.

ВІДРІЗНЯЙТЕ ІНФОРМОВАНУ ДОПОМОГУ ПРИ ТРАВМІ (ТІД) ВІД ПСИХОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМИ

Важливо розуміти, що **допомога з урахуванням травми (ТІД) не є тим самим, що психотерапія для лікування травми**. Це розрізнення є важливим для уникнення неправильних уявлень про масштаб і мету ТІД. Ось короткий огляд відмінностей:

01 ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА (ТІД):

Мета: ТІД має на меті створити безпечне, сприятливе та чутливе до потенційного впливу травми середовище. Вона визнає, що люди могли пережити травму, і прагне уникнути повторної травматизації в будь-якій взаємодії або середовищі.

Сфера застосування: ТІД є загальною концепцією, яка може застосовуватися в різних сферах, таких як освіта, охорона здоров'я, соціальні послуги та кримінальне правосуддя. Вона включає такі принципи, як емпатія, повага, безпека та розширення можливостей, не намагаючись діагностувати або лікувати травми.

Хто може її застосовувати: освітяни, соціальні працівники, медики, правоохоронці та громадські активісти у своїй роботі, та ін.. Спеціальна освіта з травматерапії для цього не потрібна — достатньо розуміти, як травма впливає на людину.

Підхід: ТІД працює на випередження: допомагає розпізнати ознаки травми, реагувати делікатно та створювати безпечне середовище.

02 (ПСИХО)ТЕРАПІЯ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМИ:

Мета: терапія травми, з іншого боку, є спеціалізованою формою лікування психічного здоров'я. Вона безпосередньо розглядає та опрацьовує травматичні переживання з метою зменшення симптомів та сприяння одужанню.

Сфера застосування: Терапія травми зазвичай проводиться в клінічному або терапевтичному контексті кваліфікованими фахівцями з психічного здоров'я. Вона передбачає цілеспрямований підхід, щоб допомогти людям подолати травматичні події та їх наслідки.

Хто може її практикувати: тільки ліцензовані та кваліфіковані психотерапевти та, де це дозволено, інші медичні працівники, які мають дозвіл, що регулюється законодавством їх країни. Це вимагає глибокої підготовки та клінічного досвіду.

Підхід: Психотерапія для лікування травми є реактивною та лікувальною, її метою є допомога людям оволодіти від конкретних травматичних переживань за допомогою науково обґрунтованих методів психотерапії.

03 КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

Травмо-інформована допомога (ТІД) — це не лікування травми. Це підхід, який допомагає створити середовище, де враховують наявність травми, поважають її вплив і намагаються не завдати нової шкоди. Принципи ТІД — це загальний підхід для будь-якої підтримувальної роботи, а не клінічне втручання.

Важливо розрізняти психологічну травму та потенційно травматичні події. Психологічна травма — це емоційна та психологічна реакція людини на подію або серію подій, з якими їй важко впоратися. Така реакція може мати тривалі наслідки для психічного здоров'я. Травму можуть спричинити зловживання, втрати, насильство або стихійні лиха. Потенційно травматична подія — це будь-яка ситуація, яка може призвести до травми, але не обов'язково травмує кожну людину. Окрім згаданих вище, це можуть бути нещасні випадки, коли людина стає свідком насильства, або значні зміни в житті.

Це розрізнення важливе, щоб уникнути непорозумінь. **Люди, які не є фахівцями з психічного здоров'я, не повинні намагатися лікувати травму — це питання і етики, і закону.** Натомість їхня роль — створювати емпатичне, безпечне та делікатне середовище, яке допомагає уникнути повторної травматизації, а також розпізнати ознаки можливої травми у тих, з ким вони працюють. У такому разі **вони мають порадижити людині звернутися до фахівця з психічного здоров'я**, який має необхідні компетенції для роботи з травмою.

ПОРІВНЯННЯ ТРАВМО-ІНФОРМОВАНОЇ ДОПОМОГИ (ТІД) ТА ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (ППД)

	Травмо-інформована допомога (ТІД)	Перша психологічна допомога (ППД)
Визначення	Підхід до розуміння та реагування на довгострокові наслідки травм для окремих людей та спільнот.	Негайна підтримка, яку надають людям після травматичної події або кризи.
Мета	Створити безпечне, підтримувальне середовище, яке дає людям відчуття сили, щоб уникнути повторної травматизації та допомогти розпізнати ознаки травми.	Допомогти людям емоційно заспокоїтися, забезпечити їхню безпеку та з'єднати їх з додатковою підтримкою чи ресурсами.
Сфера	Широка й тривала: застосовується в щоденній взаємодії та системах (школи, охорона здоров'я, організації).	Обмежена й короткострокова: зосереджена на безпосередніх наслідках кризи або катастрофи.
Хто може використовувати	Фахівці та нефахівці (наприклад, вчителі, асистенти, молодіжні працівники).	Часто надають кваліфіковані спеціалісти (наприклад, волонтери, рятувальники), але може використовувати будь-хто з базовою підготовкою.

	Травмо-інформована допомога (ТІД)	Перша психологічна допомога (ППД)
Коли використовується	У повсякденній або тривалій взаємодії, щоб уникнути повторної травматизації та розпізнати ознаки травми.	Під час або відразу після кризи чи катастрофи, щоб задовольнити негайні емоційні потреби.
Фокус	Уникнення повторної травматизації. Розуміння того, як травма впливає на поведінку та стосунки.	Забезпечити безпеку, комфорт та підтримку в кризовій ситуації
Приклади використання	<ul style="list-style-type: none"> - Школа впроваджує підходи, які враховують травму, щоб уникнути повторної травматизації та допомогти виявити можливі травми. - Активіст громади використовує делікатну мову, коли говорить про травму в групах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Допомога людині відчувати себе в безпеці після стихійного лиха. - Підтримка друга відразу після

ПОЧИНАЄМО З УСВІДОМЛЕННЯ

ВИЯВЛЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ ТРАВМУ, ТА КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ

за допомогою технік АСТ

(Acceptance and Commitment Therapy- Терапія прийняття та відповідальності)

ЩО ТАКЕ ТРИГЕР?

Тригери (буквально: спускові гачки, тут: фактори, що викликають реакцію) — це зовнішні або внутрішні подразники, які можуть нагадати людині про минулий травматичний досвід, викликаючи раптову і часто інтенсивну емоційну або фізичну реакцію. Цими подразниками можуть бути будь-що: від зображень, звуків, запахів і обстановки до певних почуттів, думок, спогадів або навіть фізіологічних відчуттів, таких як прискорення серцебиття. Що робить тригери особливо складними для управління, так це те, що їхній вплив часто є несвідомим: люди можуть не відразу зрозуміти, чому вони реагують певним чином або що викликало емоційну реакцію.

Типи тригерів

Тригери можна класифікувати на зовнішні та внутрішні:

01 ЗОВНІШНІ СПУСКОВІ ФАКТОРИ

Це подразники у зовнішньому середовищі, які нагадують людині про її травму. До них належать:

- Сенсорні сигнали: звуки, образи, запахи, смаки або текстури, які викликають спогади про травму. Наприклад, запах диму може нагадати людині про пожежу в будинку.
- Ситуативні сигнали: перебування в місцях або ситуаціях, схожих на травму, наприклад, повернення до місця, де сталася аварія.
- Реляційні сигнали: взаємодія з певними людьми або групами, які нагадують людині про травматичну динаміку або відносини в минулому.
- Часові сигнали: річниці, моменти дня або пори року, пов'язані з травматичною подією.

02 ВНУТРІШНІ ТРИГЕРИ

Це внутрішні стимули, які можуть викликати спогади або асоціації з травматичною подією. До них належать:

- Емоційні стани: почуття, такі як страх, безпорадність, почуття провини або сором, які відчувалися під час травми.
- Фізичні відчуття: фізичні відчуття, такі як прискорене серцебиття, м'язова напруга або нудота, які можуть нагадувати людині про її стан під час травми.
- Моделі мислення: повторювані думки або негативні переконання, такі як «Я не в безпеці» або «Я недостатньо хороший», які сформувалися під час або після травматичного досвіду.

ТРИГЕРИ VS. ЕМОЦІЙНИЙ ДИСКОМФОРТ: РОЗВІНЧУЄМО МІФИ

У контексті інформованої допомоги при травмі термін «тригер» часто неправильно розуміють або використовують, що призводить до переконання, що будь-яка емоційна реакція на важкий контент вимагає негайного терапевтичного втручання. Це неправильне розуміння може створити непотрібний тиск і затуманити природну людську реакцію на важкі теми.

Тригер — це конкретний подразник, який мимоволі викликає у людини, що пережила травму, інтенсивні емоційні, психологічні або фізіологічні реакції, пов'язані з її травматичним досвідом. Тригери часто є унікальними для кожної людини і можуть викликати такі реакції, як дисоціація, паніка або гнітюче відчуття повторного переживання травматичної події.

Навпаки, емоційний дискомфорт є природною і передбачуваною реакцією, коли ми стикаємося з темами, пов'язаними з людським стражданням, несправедливістю або втратою. Відчувати

смуток, гнів або дискомфорт, коли ми стикаємося з таким контентом, не є патологічним, а відображає нашу спільну людську природу. Цей дискомфорт, хоч і неприємний, може стати важливою нагодою для зростання, саморефлексії та зв'язку з іншими.

01 КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ, ПРО ЯКІ СЛІД ПАМ'ЯТАТИ

- Не всі емоційні реакції є тригерами. Відчуття дискомфорту не обов'язково вказує на невіршену травму.
- Емоційний дискомфорт може бути запрошенням до дослідження особистих цінностей, емпатії та стійкості, а не ознакою дисфункції.
- Хоча терапія може бути цінною для опрацювання травм, вона не завжди є першим або єдиним кроком, який потрібно зробити. Самосвідомість, практики заземлення та підтримуючі розмови часто можуть допомогти впоратися з цими переживаннями.

Розрізняючи тригери та емоційний дискомфорт, ми даємо можливість неформальним освітянам чітко та з співчуттям підходити до делікатних тем, допомагаючи учасникам розпізнавати свої емоційні реакції, не надмірно патологізуючи їх.

РОЗПІЗНАВАННЯ ТРИГЕРІВ VS. ЕМОЦІЙНИЙ ДИСКОМФОРТ: ЧИ ПОТРІБНО ЇХ ПОЗНАЧАТИ?

Важливо розуміти різницю між тригером і емоційним дискомфортом, але не завжди потрібно відразу ж ставити діагноз. Натомість необхідно зосередитися на тому, щоб розпізнати свої почуття і реагувати так, щоб сприяти своєму благополуччю.

01 ЯК РОЗПІЗНАТИ РІЗНИЦЮ

- **Тригер**
- Раптові та інтенсивні реакції, які здаються надмірними або непропорційними до поточної ситуації.
- Фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, пітливість або утруднене дихання.
- Відчуття «переживання» минулої травми, часто супроводжуване почуттям безсилля або страху.
- Труднощі залишатися на землі або в сьогоденні, такі як дисоціація або відчуття відриву від реальності.
- **Емоційний дискомфорт**
- Почуття, такі як смуток, гнів, розчарування або дискомфорт, які відповідають контексту ситуації.
- Відчуття, що вас зворушила або вплинула тема, не втрачаючи при цьому зв'язку з сьогоденням.
- Емоційні реакції, які, хоч і неприємні, здаються керованими і не заважають переживати досвід.
- Здатність розмірковувати або надавати сенс почуттям, не відчуваючи паніки.

02 ЧИ НЕОБХІДНО ЇХ ПОЗНАЧАТИ?

Не обов'язково. Хоча ідентифікація реакції як чинника, що викликає дискомфорт, може надати ясності, часто корисніше зосередитися на тому, що вам потрібно в цей момент. Запитайте себе:

1. Що я відчуваю в цей момент?
2. Чи заважає мені ця реакція залишатися присутнім або функціонувати?
3. Що могло б допомогти мені почуватися більш стабільно або впевнено в цей момент?

Також важливо пам'ятати, що немає нічого ганебного в тому, щоб визнати, що зараз, можливо, не найкращий момент у вашому житті для участі в цьому курсі. Визнання своїх обмежень є ознакою самосвідомості та турботи про себе.

Якщо стратегії регулювання, наведені в наступних розділах, не достатні, щоб допомогти вам почуватися більш стабільно, то варто звернутися за професійною допомогою. Терапія або консультування можуть надати додаткові інструменти та безпечний простір для опрацювання ваших реакцій у вашому темпі. **Ваше благополуччя завжди на першому місці.**

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ВИ ПОМІЧАЄТЕ ПРОВОКУЮЧІ ЧИННИКИ АБО ВІДЧУВАЄТЕ ВНУТРІШНІЙ ДИСКОМФОРТ?

01 СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА СВОЇМИ ДУМКАМИ (ДЕФУЗІЯ)

Вправа: метафора «листя на струмку»

Уявіть, що ви сидите біля струмка і дивитесь на листя, що плаває на воді. Уявіть кожну свою думку як листок, будь то «Я не вмю цього робити» або «Це занадто складно», і обережно покладіть її на листок, дивлячись, як вона відпливає.

Мета: ця вправа допомагає вам бачити свої думки як тимчасові події, а не факти, зменшуючи їх силу і дозволяючи вам залишатися присутніми.

02 ЗРОБІТЬ МІСЦЕ ДЛЯ ЕМОЦІЙ (ПРИЙНЯТТЯ)

Вправа: практика «розширення»

Коли ви відчуваєте сильну емоцію, не піддавайтеся спокусі боротися з нею. Натомість зупиніться, закрийте очі і зосередьтеся на фізичних відчуттях від емоції. Дихайте глибоко і уявіть, що ви створюєте простір навколо неї, дозволяючи їй існувати, не відштовхуючи її.

Мета: ця практика зменшує внутрішню боротьбу з емоціями, дозволяючи вам прийняти їх такими, якими вони є, і даючи їм можливість змінюватися з часом.

03 ЗАЗЕМЛЕННЯ (GROUNDING)

ВПРАВА: ТЕХНІКА «5-4-3-2-1»

Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, спробуйте цю швидку вправу на заземлення:

5. Назвіть п'ять речей, які ви бачите.
4. Визначте чотири речі, які ви можете почути.
3. Прислухайтеся до трьох речей, які ви можете почути.
2. Зверніть увагу на дві речі, які ви можете відчути запахом.
1. Зосередьтеся на одній речі, яку ви можете скуштувати, або на відчутті дихання.

Мета: ця техніка допомагає повернути вас у сьогодення, заспокоюючи бурхливі думки та сильні емоції.

04 ПОВЕРНІТЬСЯ ДО СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ (УТОЧНЕННЯ ЦІННОСТЕЙ)

Вправа: «Чому я тут?» Роздуми

Приділіть хвилинку, щоб запитати себе, чому ви вирішили поглибити свої знання про травмоінформовану допомогу. Чи це для того, щоб підтримувати інших, будувати довіру або створювати безпечні простори? Напишіть дві-три цінності, які мотивують вас продовжувати вивчати та застосовувати ТІД.

Мета: відновлення зв'язку зі своїми цінностями допомагає залишатися реалістом і зосереджуватися на тому, що дійсно важливо, навіть у складні моменти.

05 ПАСАЖИР В АВТОБУСІ — МЕТАФОРА

(HAYES, STROSAHL I WILSON, 1999)

Уявіть, що ви водій автобуса. Ви сидите за кермом, чітко бачите дорогу перед собою, а ваш пункт призначення символізує ваші цінності: те, що для вас дійсно важливо, цілі, яких ви хочете досягти, або тип людини, якою ви хочете бути. Ви контролюєте автобус і можете керувати ним у будь-якому напрямку на ваш вибір.

А тепер уявіть, що у вашому автобусі є **пасажири**. Ці пасажири символізують **ваші думки, емоції, спогади та імпульси**. Деякі пасажири спокійні та готові до співпраці, але інші можуть бути досить галасливими, вимогливими або навіть залякуючими. Вони можуть говорити такі речі: «Ти недостатньо хороший», «Повернися, ти зазнаєш невдачі» або «Ти не зможеш цього зробити». Деякі можуть кричати про спогади про минулі помилки або страшні можливості в майбутньому.

Ключовим моментом цієї метафори є те, що завдання водія автобуса не полягає в тому, щоб змусити пасажирів вийти з автобуса. Зрештою, пасажири є частиною подорожі, і повністю

позбутися їх неможливо. Намагаючись змусити їх вийти з автобуса, ви можете втратити концентрацію на дорозі і з'їхати з неї.

Ваше завдання як водія полягає в тому, **щоб не відволікатися від дороги** і продовжувати рухатися до пункту призначення. Це означає, що ви дозволяєте важким і неприємним пасажиром залишатися в автобусі, не даючи їм контролювати ваш маршрут. Ви визнаєте їх присутність, але не зобов'язані слухати їхні вказівки або виконувати їхні вимоги.

06 ЯК ЗАСТОСУВАТИ ЦЮ МЕТАФОРУ НА ПРАКТИЦІ

Визнайте пасажирів

Коли виникають складні думки або емоції, визначте їх як «пасажирів» у вашому автобусі. Це допоможе вам відступити на крок назад і визнати, що ці переживання є лише частиною подорожі, а не рушійною силою вашої поведінки.

Визнайте їх присутність

Не потрібно ігнорувати або боротися з пасажиром. Натомість ви можете визнати їх присутність, не дозволяючи їм взяти верх. Наприклад, якщо думка каже вам: «Ти недостатньо хороший», ви можете внутрішньо відповісти: «Я почув тебе, але не зупинятиму автобус».

Знову зосередьтеся на своєму пункті призначення

Зосередьтеся на дорозі, своїх цінностях і цілях. Це може означати зосередитися на тому, чого ви хочете досягти в певній ситуації, на тому, якою людиною ви хочете бути, або на тому, який вплив ви хочете мати на інших.

Дійте з співчуттям

Навіть у присутності складних пасажирів ви все одно можете діяти відповідно до своїх цінностей. Наприклад, якщо ви цінуєте роль підтримуючого вихователя, ви можете вибрати емпатичне вислуховування учня або учасника, навіть коли ви відчуваєтеся невпевнено.

Вправа на роздуми: контролюйте своїх пасажирів

Коли ви помічаєте, що у вас виникають складні думки чи емоції, знайдіть хвилинку, щоб визначити «пасажирів» у вашому автобусі. Запитайте себе:

- Що кажуть ці пасажири?
- Як вони хочуть керувати автобусом?
- У якому напрямку я хочу їхати, незалежно від їхньої присутності?

Підтвердьте свої цінності: пам'ятайте, що ви є водієм. Пасажирам може не подобатися ваш пункт призначення, але не вони керують автобусом, а ви.

ЗАСТОСУВАННЯ ТРАВМО-ІНФОРМОВАНОЇ ДОПОМОГИ (ТІД) ОЗНАЧАЄ НЕ ЛИШЕ ПІДТРИМУВАТИ ІНШИХ, А Й РОЗВИВАТИ ВЛАСНУ СТІЙКІСТЬ. ПРАКТИКУЮЧИ ЦІ ТЕХНІКИ, ВИ

РОЗВИНЕТЕ ЗДАТНІСТЬ СПРАВЛЯТИСЯ З ДИСКОНФОРТОМ, ПОВАЖАТИ СВОЇ ЦІННОСТІ ТА СТВОРЮВАТИ ЗНАЧУЩІ ЗВ'ЯЗКИ З ІНШИМИ. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО БУТИ ЕФЕКТИВНИМ ПОМІЧНИКОМ ОЗНАЧАЄ НЕ УСУНЕННЯ ВИКЛИКІВ, А ПРОЯВ СПІВЧУТТЯ, УСВІДОМЛЕНOSTІ ТА ВІДДАНОСТІ ТОМУ, ЩО СПРАВДІ ВАЖЛИВО.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПІД ЧАС РОБОТИ ВИ ПОМІЧАЄТЕ ПРОВОКУЮЧІ ЧИННИКИ АБО ВІДЧУВАЄТЕ ВНУТРІШНІЙ ДИСКОНФОРТ?

Важливо усвідомлювати, що іноді, незважаючи на всі наші зусилля, ці техніки можуть не принести миттєвого полегшення або результатів, яких ми очікуємо. Коли це трапляється, розгляньте наступні кроки:

01 БУДЬТЕ ДОБРИМИ ДО СЕБЕ

Нагадуйте собі, що почуватися пригніченим або незручно — це не провал, а нормальна частина людського буття. Управління емоціями вимагає часу і терпіння, тому ставитесь до себе з такою ж добротою і розумінням, як і до інших людей.

Сповільніть темп і зробіть перерву:

1. Якщо якась техніка не працює, можливо, це тому, що ви намагаєтесь застосувати її в момент сильного стресу. Дозвольте собі зробити перерву, глибоко вдихнути і відступити на крок назад. Ви завжди зможете повернутися до вправ пізніше, коли відчуєте, що готові.
2. Шукайте підтримку

Інформована допомога при травмах підкреслює важливість створення безпечного середовища, і це включає пошук підтримки для себе. Якщо певна вправа вам не допомагає, зверніться до колеги, наставника або довіреного консультанта, який знайомий з підходом ТІД. Іноді просто наявність людини, яка вислухає вас з емпатією, може змінити ситуацію.

02 ЗАЛИШАЙТЕСЯ ВІРНИМИ СВОЇМ ЦІННОСТЯМ

Коли ви стикаєтесь з дискомфортом, легко поставити під сумнів вибір цього шляху. Ось чому так важливо залишатися вірним своїм основним цінностям. Ось коротке вправа, яке допоможе вам прояснити і зосередитися на тому, що для вас найважливіше:

03 ВПРАВА З ЦІННОСТЯМИ: МОЄ СВІТЛО, ЩО ВКАЗУЄ ШЛЯХ

1. Визначте свої цінності
2. Приділіть хвилинку, щоб подумати про те, що спонукало вас дослідити підхід ІКТ. Запитайте себе:
 - Яким педагогом або помічником я хочу бути?
 - Чому для мене важливо створювати безпечне та дружнє середовище?
 - Який вплив я хочу мати на людей, з якими працюю?

3. Запишіть їх
4. Виберіть 2-3 основні цінності, які найбільше відображають вас, наприклад, співчуття, емпатія, розвиток, безпека або розширення можливостей. Зберігайте ці цінності в помітному місці, щоб нагадувати собі про те, що вас надихає.
5. Зобов'яжіться діяти
6. Подумайте про невеликий конкретний крок, який ви можете зробити сьогодні, щоб втілити одну зі своїх цінностей. Наприклад, якщо ви цінуєте співчуття, ви можете вирішити практикувати активне слухання під час наступної розмови.

ПЕРЕЛІК ЦІННОСТЕЙ ТПВ: ЯКИМ Я ХОЧУ БУТИ В ТРАВМА-ІНФОРМОВАНІЙ ДОПОМОЗІ

Наведений нижче перелік цінностей відповідає принципам терапії прийняття та відповідальності (ТПВ), адаптованої до допомоги з урахуванням травми. Він допомагає освітянам чітко визначити, якими людьми вони хочуть бути, підтримуючи людей, які зазнали травми.

Основні цінності для фахівців з надання допомоги при травмах:

1. Співчуття
 - Я хочу виявляти емпатію та розуміння до досвіду інших людей.
 - Моя мета – створити простір, де люди відчувають, що їх слухають, цінують і підтримують.
2. Безпека
 - Я хочу надавати пріоритет фізичній та емоційній безпеці у всіх взаємодіях.
 - Моя мета — діяти послідовно, щоб побудувати довіру та зменшити страх.
3. Повага
 - Я хочу поважати кордони, автономію та різні досвід інших людей.
 - Я намагаюся виявляти культурну скромність і ставитися до всіх з гідністю.
4. Чесність
 - Я хочу діяти відповідно до своїх цінностей, бути чесним і відповідальним.
 - Я прагну бути зразком етичної поведінки та коректності в усіх ситуаціях.
5. Розширення можливостей
 - Я хочу допомагати іншим розвивати свої сильні сторони та відновлювати почуття контролю.
 - Моя мета — заохочувати участь та відповідальність у процесах прийняття рішень.
6. Гнучкість
 - Я хочу адаптуватися до потреб окремих осіб та групи в міру їх виникнення.
 - Моя мета — залишатися відкритим до зворотного зв'язку та змінювати свій підхід, коли це необхідно.
7. Терпіння
 - Я хочу бути терплячим до інших, коли вони проходять свій шлях до одужання.
 - Я намагаюся дати людям час і простір, необхідні їм, щоб почуватися в безпеці та брати участь.
8. Доброта
 - Я хочу діяти з добротою і теплотою у всіх взаємодіях.

- Я намагаюся використовувати мову та поведінку, які сприяють позитивним відносинам.
- 9. Цікавість
 - Я прагну підходити до кожної ситуації з відкритим розумом і бажанням вчитися.
 - Я намагаюся розуміти, а не судити чи робити висновки.
- 10. Відповідальність
 - Я хочу брати на себе відповідальність за свої дії та їхній вплив на інших.
 - Я намагаюся відновлювати стосунки, коли вони пошкоджені, і подавати приклад відповідальності.
- 11. Прагнення до зростання
 - Я хочу постійно вдосконалювати свої знання про травми.
 - Я прагну шукати навчання, зворотний зв'язок та рефлексію, щоб зростати як педагог.
- 12. Надія
 - Я хочу пропагувати оптимізм і віру в можливість одужання.
 - Моя мета — підкреслити стійкість і заохотити інших уявляти позитивні результати.

САМОСПІВЧУТТЯ

01 ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПРОДОВЖУВАТИ: ЯК ВИ ПЛАНУЄТЕ СТАВИТИСЯ ДО СЕБЕ ПІД ЧАС ЦЬОГО КУРСУ?

Самоспівчуття полягає в тому, щоб ставитися до себе з такою ж добротою, турботою та розумінням, як до близького друга. Це означає визнавати свої труднощі, не судячи себе, і визнавати, що бути недосконалим, відчувати біль і робити помилки — це частина людської природи. Самоспівчуття включає три ключові елементи:

1. Доброта до себе: ставитися до себе з турботою, а не з критикою.
2. Спільна людськість: усвідомлення того, що страждання і недосконалість є спільними людськими переживаннями, а не унікальними для вас.
3. Усвідомленість: бути свідомим своїх почуттів, не придушуючи їх і не перебільшуючи.

Уявіть, що ви проходите цей курс і що Друг 1 (добрий і чуйний товариш) вас супроводжує. Коли якийсь модуль або завдання викликає неприємні почуття, Друг 1 каже:

- «Це нормально відчувати такі емоції. Дізнаватися про травму важко, і це нормально відчувати себе засмученим».
- «Зробіть паузу, щоб перепочити. Давайте подивимося, що вам потрібно, щоб почуватися в безпеці і рухатися далі».

А тепер уявіть, що ви намагаєтеся пройти курс з Другом 2 (критичним і суворим голосом):

- «Ти перебільшуєш. Ти повинен бути сильнішим».
- «Чому ти не можеш подолати це, як усі інші?»

З ким би ти хотів подорожувати?

Звичайно, з Другом 1: добрим і розуміючим товаришем, який робить подорож більш керованою. А тепер подумай, як ти ставишся до себе, коли стикаєшся з викликами. Ти подорожуєш з солідарним настроєм Друга 1 чи автоматично покладаєшся на критичний суд Друга 2?

Самоспівчуття означає бути своїм Другом 1, підбадьорюючи себе, коли шлях стає важким, і визнаючи, що відхилення від курсу є нормальною частиною подорожі.

02 КЛЮЧОВИЙ МОМЕНТ

Як два друзі в подорожі, ваш внутрішній голос може зробити вашу подорож складнішою або легшою. Самоспівчуття закликає вас бути добрим другом, який допомагає вам рухатися вперед, навіть коли все йде не так, як планувалося. **Так само, як інформована допомога при травмі прагне створити зовнішню безпеку, самоспівчуття будує внутрішню безпеку.** Доброзичливе ставлення до себе створює простір для дослідження складних тем без

страху осуду або сорому

РОЗУМІННЯ ТРАВМИ

ОСНОВИ ТРАВМИ: РОЗУМІННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ЇЇ ВПЛИВУ

РОЗУМІННЯ ТРАВМИ

01 ЩО ТАКЕ ТРАВМА?

Травма — це подія або низка подій, які сприймаються як фізично або емоційно шкідливі чи потенційно смертельні. Вона може вразити будь-кого, незалежно від віку, статі чи походження. Сприйняття травми є суб'єктивним: те, що може бути травматичним для однієї людини, може не бути таким для іншої. Це означає, що травма визначається не виключно подією, а досвідом, який отримала людина.

- Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я, 2014 р.

Травма завжди включає три основні симптоматичні області, які взаємодіють між собою і впливають одна з одної:

1. Прямий або непрямий досвід травматичних подій.
2. Емоційні, когнітивні та фізіологічні реакції на цей досвід, що викликають психологічний дискомфорт.
3. Нездатність ефективно управляти цими реакціями дискомфорту, що призводить до постійних страждань.

ТРАВМА ВПЛИВАЄ НА ЛЮДЕЙ У СКЛАДНИЙ СПОСІБ, ЧАСТО ПРИЗВОДЯЧИ ДО:

- **Повторного переживання травматичних подій:** травматичні події можуть переживатися по-різному, наприклад, у вигляді кошмарів, спогадів, роздумів або думок і емоцій.
- **тіпЕкстремальні рівні збудження:** ті, хто пережив травму, часто відчувають занадто низький або занадто високий рівень збудження. Гіперактивація проявляється як реакція «боротьби або втечі», пов'язана з гнівом, дратівливістю, страхом, тривогою, гіперпильністю, порушенням сну та поганою концентрацією уваги. Гіпозбудження проявляється реакцією «заморожування або блокування», що призводить до апатії, летаргії, відсторонення, заціпеніння та дисоціативних станів.

ТИПИ ТРАВМ

ТРАВМА НЕ Є ЄДИНИМ І ДІЙСНИМ ДЛЯ ВСІХ ПОНЯТТЯМ. ЇЇ МОЖНА ПОДІЛИТИ НА
НА РІЗНІ ТИПИ:

Гостра травма:

є результатом окремої травматичної події, яка завдає значної шкоди або загрожує безпеці, наприклад, аварія, травма або втрата.

Хронічна травма:

Виникає, коли людина піддається тривалим або повторюваним травматичним переживанням, таким як зловживання, недбалість або домашнє насильство.

Комплексна травма:

Часто переживається в дитинстві, комплексна травма стосується множинних травматичних подій або переживань, що відбуваються протягом тривалого часу, зазвичай в контексті стосунків з опікунами.

Вторинна травма:

Виникає, коли людина опосередковано зазнає травми, пережитої іншими, часто через роботу з людьми, які пережили травму, що призводить до почуття безсилля або втоми від співчуття.

Історична та міжпоколіннєва травма:

Травма, що передається з покоління в покоління в результаті колективних переживань, таких як війни, колоніалізм або систематичне пригнічення.

ЯК Я МОЖУ ВИЯВИТИ ЛЮДИНУ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМУ?

Розпізнати людину, яка пережила травму, означає розуміти, як травма може впливати на людей на різних рівнях: емоційному, фізичному, когнітивному та поведінковому. Ці симптоми можуть бути не завжди очевидними, оскільки кожна людина по-своєму переживає травму і реагує на неї. Деякі люди, які пережили травму, можуть виявляти очевидні ознаки, тоді як інші можуть придушувати або маскувати свої симптоми протягом тривалого часу. Усвідомлення цих ознак є надзвичайно важливим для надання підтримки та створення безпечного середовища.

01 СИМПТОМИ ТРАВМИ

Травма може проявлятися через широкий спектр симптомів, які можуть з'явитися відразу після події або навіть через роки. Ці симптоми можуть впливати на різні аспекти функціонування:

Емоційні симптоми

Травма часто впливає на емоційну регуляцію, що призводить до низки реакцій, серед яких:

- Постійні відчуття **тривоги, страху або безпорадності**.
- **Смуток або депресія**, часто супроводжувані почуттям втрати або відчаю.
- **Гнів або дратівливість**, іноді непропорційні до ситуації.
- **Почуття провини** або сорому, включаючи почуття провини вижившого.
- Емоційне **заціпеніння** або відстороненість від інших або від власних почуттів.
- Швидкі зміни настрою, що відображають **емоційну нестабільність**.

Фізичні симптоми

Тіло часто утримує вплив травми, що призводить до таких фізичних проявів, як:

- Хронічна **втома** або відчуття **виснаженості**.
- **Головний біль і м'язова напруга**, часто пов'язані зі **стресом**.
- Проблеми зі **сном**, включаючи безсоння або кошмари.
- **Підвищена чутливість до подразників**, наприклад, реакції здивування на раптові звуки або рухи.
- **Шлунково-кишкові проблеми** або інші фізичні розлади, пов'язані зі стресом.

02 СИМПТОМИ ТРАВМИ

Когнітивні симптоми

Травма може впливати на процеси мислення, що призводить до когнітивних труднощів, таких як:

- **Труднощі з концентрацією уваги** або зосередженням на завданнях.
- **Нав'язливі думки**, пов'язані з травматичною подією.
- **Флешбеки**, які можуть створювати відчуття, що подія повторюється.
- **Проблеми з пам'яттю**, включаючи забування частин травматичного досвіду або загальні проблеми з пам'яттю.
- **Підвищена пильність**, постійне сканування навколишнього середовища в пошуках потенційних загроз.

Поведінкові симптоми

Травма часто впливає на те, як люди взаємодіють з іншими та навколишнім світом, викликаючи:

- **Соціальну ізоляцію або усамітнення**, уникнення взаємодії або діяльності, яка раніше приносила задоволення.
- **Дратівливість або спалахи гніву**, особливо в стресових ситуаціях.
- **Уникнення поведінки**, наприклад, утримання від місць, людей або діяльності, які нагадують їм про травму.
- **Труднощі у створенні або підтримці стосунків**, що впливають з недовіри або страху до близькості.
- **Зловживання речовинами** або іншими захисними механізмами для полегшення емоційного болю.

Напишіть тут свої думки

03 ДОДАТКОВІ ОЗНАКИ ТРАВМИ

Люди, які пережили травму, можуть також виявляти більш тонкі ознаки, такі як:

- Підсилений рефлекс здивування, що робить їх нервовими або легко лякає.
- Схильність до надмірної реакції на незначні стресові фактори, яка може здаватися непропорційною.
- Перфекціонізм або надмірна конкурентоспроможність як спосіб відновити контроль.
- Недогляд за собою, нехтування своїми фізичними або емоційними потребами.
- Відключення від сьогодення, відволікання або байдужість.

04 ВИЗНАЧЕННЯ КОНТЕКСТУ

Симптоми травми часто виникають у відповідь на конкретні тригери.

До них можуть належати сенсорні переживання, річниці травми або взаємодії, що віддзеркалюють аспекти травматичної події. Розуміння контексту реакцій людини, яка пережила травму, є надзвичайно важливим для надання адекватної підтримки.

Визнання цих симптомів не означає, що ви називаєте когось, хто пережив травму, не маючи на це його згоди. Натомість це означає виявляти емпатію, створювати безпечне середовище та підходити до людей з терпінням і увагою.

Якщо ви підозрюєте, що хтось може страждати від наслідків травми, дуже важливо надати підтримку без осуду та зв'язати цю людину з відповідними ресурсами, такими як фахівці, що спеціалізуються на лікуванні травм.

Напишіть тут свої думки

ВПЛИВ ТРАВМИ

Коли люди неодноразово або тривалий час піддаються травмам, їхнє тіло може залишатися в стані підвищеної готовності (гіперактивації) або емоційного заціпеніння (гіпоактивації). Це може суттєво вплинути на їхнє самопочуття та якість життя.

01 ПІСТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

У деяких людей травма може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), стану, що характеризується такими стійкими симптомами, як:

- Нав'язливі спогади, флешбеки або кошмари, пов'язані з травматичною подією.
- Уникнення спогадів або тригерів, пов'язаних з травмою.
- Гіперпильність, така як дратівливість, безсоння або підвищена реактивність на подразники.
- Негативні зміни в думках і настрої, включаючи почуття відстороненості або відчаю.

Посттравматичний стресовий розлад може розвинутися після переживання або спостереження травматичної події і може тривати місяці або навіть роки без відповідного втручання.

02 ПОТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ (ПТЗ)

Хоча травма може мати руйнівний вплив, багато людей знаходять нові сили або позитивні зміни в результаті боротьби з травмою. Це явище відоме як посттравматичне зростання (ПТЗ). ПТЗ включає такі досвід, як поліпшення відносин, більша вдячність за життя, більша особиста стійкість та нові можливості або цілі. Визнання ПТЗ не зменшує біль від травми, але підкреслює здатність людини знаходити сенс і зростати, незважаючи на негаразди.

ЧОМУ ДЛЯ ПРЕДСТАВНИКІВ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ ТРАВМУ?

Неформальні освітяни, такі як молодіжні працівники, тренери, соціальні працівники, лідери громад та помічники, часто взаємодіють з людьми, які могли зазнати травми. Розуміння травми та її впливу є надзвичайно важливим для:

- Створення безпечного та сприятливого середовища.
- Розпізнавання ознак і симптомів травми.
- Реагування з емпатією та чуйністю.
- Запобігання повторній травмі через обдумані взаємодії та практики.
- Побудови довіри та зв'язків, які є фундаментальними для одужання.

Інформована допомога при травмі є надзвичайно важливою, оскільки вона створює

середовище, в якому люди відчувають, що їх бачать, чують і підтримують.

Хоча не всі травми вимагають психотерапії, кожна людина, яка пережила травму, заслуговує на співчутливого свідка, когось, хто може прийняти її досвід без осуду, пропонуючи розуміння та підтримку.

Інформована допомога при травмі передбачає, що ви можете бути першим контактною особою. Незалежно від того, чи ви друг, батько, вихователь чи колега, ви маєте можливість запропонувати щось дуже важливе: надійну та розуміючу присутність.

Вам це здається занадто складним?

Не хвилюйтеся: ми разом розберемося, як надати таку підтримку.

Наша нервова система від природи схильна до зв'язків і зцілення. Ми оговтуємося від приголомшливих, гострих або тривалих переживань завдяки стосункам, в яких ми відчуваємо, що нас бачать, чують і що ми в безпеці. Наше тіло і розум створені для того, щоб резонувати з іншими, щоб відчувати себе зрозумілими і в гармонії з оточенням. Зцілення починається, коли ми відчуваємо зв'язок, коли нас чують і підтримують.

РОЗПІЗНАВАННЯ ТА РЕАГУВАННЯ НА ТРАВМУ В ГРОМАДСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сценарій:

Алекс, молодіжний лідер громади, помічає, що одна з підлітків групи, Сара, стає помітно тривожною та замкнутою під час обговорень про сімейне життя. Сара часто виходить із кімнати, коли інші члени групи розмовляють про канікули або сімейні традиції.

Реакція:

Олексій, маючи базові знання про травми, розпізнає таку поведінку як потенційний ознаку травми або минулого дискомфорту, пов'язаного з сімейними переживаннями. Замість того, щоб тиснути на Сару, щоб вона брала участь або ділилася, Олексій підходить до неї приватно і пропонує їй безпечний простір, де вона може висловити свої почуття, якщо захоче. Алекс також заспокоює Сару, кажучи їй, що вона може відійти від групових обговорень, коли відчуває дискомфорт, тим самим створюючи для неї сприятливе середовище.

У цьому прикладі підхід, що враховує травму, який застосовує Алекс, полягає у визнанні потенційних ознак травми, створенні психологічної безпеки та чуйності до потреб Сари, не втручаючись і не чинячи тиску.

01 КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

- **Травма** є індивідуальним досвідом і може бути наслідком низки подій або ситуацій.

- Важливо усвідомлювати, що травма може торкнутися кожного і що її вплив не завжди є видимим.
- Розуміння травми допомагає неформальним освітянам **створювати безпечні та сприятливі для навчання та одужання середовища.**
- **Знання симптомів, тригерів та реакцій** дозволяє освітянам підходити до своєї ролі з чуйністю та емпатією.

Неформальні освітяни не є терапевтами, але відіграють важливу роль у підтримці людей шляхом надання допомоги, що ґрунтується на знанні про травму.

АКТИВНЕ НАВЧАННЯ: ПРОЄКТУВАТИ - МОДИФІКУВАТИ – ЗАСТОСОВУВАТИ - СПІВПРАЦЮВАТИ (СПІВТВОРЮВАТИ) - КОМЕНТУВАТИ (УТОЧНЮВАТИ) - КРИТИКУВАТИ (ВЕСТИ ДІАЛОГ) ЗАЛИШАТИСЯ ЗАЦІКАВЛЕНИМ (ЗАПИТУВАТИ)

ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ З ЦИХ ПРИКЛАДІВ ВАМ ВИДАЮТЬСЯ КОРИСНИМИ ТА АКТУАЛЬНИМИ, А ЯКІ – ЗАНАДТО ЗАГАЛЬНИМИ. ЧОМУ? (ГІПОТЕЗИ ДЛЯ КРИТИКИ ТА КОМЕНТАРІВ)

ЗАМИСЛІТЬСЯ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ЦИХ ПРИКЛАДАХ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЗАСТОСУВАТИ ЦЕ У СВОЇЙ РОБОТІ (СПІВРОБІТНИЦТВО ТА ЦІКАВІСТЬ)

НАШІ ПРИНЦИПИ

-01-

БЕЗПЕКА ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ВІДПОВІДАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

-02

ДОВІРА ТА ПРОЗОРИСТЬ

КУЛЬТИВУВАТИ ДОВІРУ ЧЕРЕЗ ПРОЗОРУ КОМУНІКАЦІЮ

-03

ПІДТРИМКА

ПІДТРИМКА МІЖ РІВНИМИ ТА СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ

-04

СПІВРОБІТНИЦТВО ТА ВЗАЄМНІСТЬ

ЗМІЦНЕННЯ ВЗАЄМНИХ ВІДНОСИН ЧЕРЕЗ СПІВРОБІТНИЦТВО

-05

РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ І СУБ'ЄКТНІСТЬ

ГОЛОС, ВИБІР І ПОТЕНЦІАЛ РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ

-06

КУЛЬТУРА І ІСТОРІЯ

РОЗУМІННЯ ГЕНДЕРУ, НАЦІОНАЛЬНОСТІ ТА ІСТОРИЧНОГО
КОНТЕКСТУ

-07

ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ДО ТРАВМИ

ФОРМУВАННЯ СКРОМНОСТІ, ЧУТЛИВОСТІ ТА РОЗУМІННЯ ВПЛИВУ ТРАВМИ

ЧАСТИНА

01

БЕЗПЕКА ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНИХ І ВІДПОВІДАЛЬНИХ СЕРЕДОВИЩ

РОЛЬ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПОДОЛАННІ ТРАВМИ

Коли люди, які пережили травму, отримують можливість опрацювати свої переживання в просторі, який вони сприймають як безпечний як фізично, так і емоційно, вони мають більше шансів на значне одужання. У такому просторі

людина може почати осмислювати травматичні спогади, що дозволяє їй переосмислити їх у своїй свідомості. Цей процес переосмислення допомагає травматичним спогадам перейти від важкого досвіду сьогодення до частини минулого

Спогад більше не здається таким, ніби це відбувається зараз, а стає частиною історії людини. Організуючи травматичний спогад таким чином, людина, яка пережила травму, може повернути контроль над своїм сьогоденням і майбутнім.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Якщо травма не опрацюється в безпечному та сприятливому середовищі, спогад може залишитися замороженим у часі. Це означає, що замість того, щоб бути заархівованим як минула подія, травматичний досвід продовжує сприйматися як поточна і постійна загроза. Це створює відчуття постійної небезпеки і може заважати людям повноцінно жити сьогоденням і планувати здорове майбутнє.

Для справжнього одужання травматичні спогади повинні знайти свій хронологічний порядок, бути визнані як щось, що сталося, а не як щось, що все ще відбувається. Цей процес дозволяє людині, яка пережила травму, віднайти почуття себе в сьогоденні, вільне від постійного втручання минулої травми, і дозволяє їй уявити майбутнє, в якому можливі зцілення і зростання.

БЕЗПЕКА І
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ Є ОСНОВОЮ
ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ.
ПРОСУВАННЯ
СЕРЕДОВИЩ, ЯКІ НАДАЮТЬ
ПРІОРИТЕТ
ЕМОЦІЙНІЙ ТА РЕЛЯЦІЙНІЙ БЕЗПЕЦІ,
МИ ДАЄМО МОЖЛИВІСТЬ
ТІМ, ХТО ПЕРЕЖИВ ТРАВМУ,
ПРОСТІР ДЛЯ ОБРОБКИ
СВОЇХ ПЕРЕЖИВАНЬ
НА СВОЇХ УМОВАХ,
ДАЮЧИ ЇМ СИЛУ
ЗЦІЛИТИСЯ І ВІДНОВИТИ
КОНТРОЛЬ НАД СВОЇМ ЖИТТЯМ.

РОЗУМІННЯ РЕАКЦІЙ НА ТРАВМУ: ЯК ТІЛО ЗАБЕЗПЕЧУЄ БЕЗПЕКУ

01 ПЕРЕКОНФІГУРАЦІЯ РЕАКЦІЙ НА ТРАВМУ

Коли люди переживають травму, вони часто інтерпретують свої думки, емоції та складні фізіологічні реакції як ознаки слабкості, недосконалості або навіть божевілля.

Одним з основних аспектів інформованої допомоги при травмі є допомога людям переосмислити ці переживання, щоб вони могли бачити їх такими, якими вони є насправді:

зусиллями розуму, мозку та тіла, спрямованими на забезпечення безпеки та захист від шкоди. Така зміна перспективи закладає основу для самоприйняття та співчуття. Цю роботу корисно розпочинати вже з першої сесії.

02 НАУКА, ЯКА ЛЕЖИТЬ В ОСНОВІ НАШИХ РЕАКЦІЙ

Вегетативна нервова система (ВНС) регулює внутрішні функції нашого організму і визначає, як ми реагуємо на загрози. Вона складається з двох основних частин: Симпатична нервова система (СНС): ця система готує нас до дії, підвищуючи пильність і енергію у відповідь на небезпеку.

Парасимпатична нервова система (ПНС): ця система заспокоює нас і сповільнює, сприяючи розслабленню та відновленню. Ці системи регулюють наші реакції на сприйняті загрози, такі як добре відома реакція «атака або втеча».

03 РЕЖИМ «БОРОТЬБА АБО ВТЕЧА»

Коли мозок виявляє загрозу, симпатична нервова система (SNS) активує реакцію «атака або втеча». Це готує тіло до протистояння небезпеці або втечі від неї. Фізичні зміни включають напруження великих м'язів, збільшення частоти серцевих скорочень і легеневої ємності, а також вивільнення кортизолу, який забезпечує енергією, необхідною для реагування. У цьому стані SNS підживлює такі емоції, як страх, гнів, паніка і розчарування, які є природними реакціями на небезпеку.

04 ПОЛІВАГАЛЬНА ТЕОРІЯ: РОЗУМІННЯ СИСТЕМ БЕЗПЕКИ НАШОГО ОРГАНІЗМУ

Парасимпатична нервова система (ПНС), яка заспокоює нас, зосереджена навколо блукаючого нерва. Згідно з полівагальною теорією, блукаючий нерв має дві гілки:

1. Вентральна гілка блукаючого нерва підтримує наш стан «спокою та травлення», в якому ми відчуваємося в безпеці, розслабленими та здатними контактувати з іншими. Це також відомо як режим «спільного використання та догляду», в якому ми відчуваємо спокій, тепло та задоволення.
2. Дорсальна гілка блукаючого нерва активується під час екстремальної загрози, коли вже неможливо реагувати боротьбою або втечею. Це викликає реакцію «відключення», під час якої тіло сповільнюється, щоб зберегти енергію, що призводить до паралічу, дисоціації або навіть непритомності.

05 РЕАКЦІЯ ВИМКНЕННЯ — ЗАМЕРЗАННЯ

У ситуаціях, коли ні боротьба, ні втеча неможливі, наприклад, коли ви опинилися в пастці або вас пересилили, домінуючою стає дорсальна вагусна система, активуючи реакцію вимкнення. Це призводить до уповільнення фізіологічних процесів організму для збереження енергії. Люди можуть відчувати себе знерухомленими, емоційно заціпенілими або дисоційованими. Це може проявлятися почуттям відчаю, апатії або відриву від сьогодення.

06 РЕАКЦІЯ УЛЕСЛИВОСТІ

Окрім типових реакцій боротьби, втечі та застигання, існує також реакція «улесливості». Вона передбачає намагання задобрити інших, щоб уникнути шкоди. Наприклад, дитина може стати надмірно поступливою, щоб уникнути покарання з боку жорстоких опікунів, або дорослий може ігнорувати свої потреби та межі, щоб зберегти схвалення та уникнути конфліктів. На відміну від інстинктивних реакцій боротьби, втечі та заціпеніння, підлещування є навченою стратегією виживання, вкоріненою в соціальних відносинах.

ТРАВМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ ЯК АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ

ДОПОМАГАЮЧИ ЛЮДЯМ ЗРОЗУМІТИ, ЩО ЦІ РЕАКЦІЇ Є
НОРМАЛЬНИМИ, АДАПТИВНИМИ СТРАТЕГІЯМИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЄ
ОРГАНІЗМ ДЛЯ ЗАХИСТУ
ВІД ШКОДИ, МИ ВІДКРИВАЄМО ШЛЯХ ДО САМОСИПОВІДНОСТІ ТА
ЗЦІЛЕННЯ.

ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМІ ПІДКРЕСЛЮЄ, ЩО ЦІ
РЕАКЦІЇ НЕ Є ОЗНАКОЮ НЕВДАЧІ, А ШВИДШЕ РОЗУМНИМ СПОСОБОМ
ОРГАНІЗМУ СПРАВЛЯТИСЯ З ТЯЖКИМИ СИТУАЦІЯМИ. ЦЕ РОЗУМІННЯ СПРИЄ
ПРИЙНЯТТЮ, СТІЙКОСТІ ТА ШЛЯХУ ДО ЗЦІЛЕННЯ.

МЕТАФОРА ВЕДМЕДЯ: РОЗУМІННЯ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ НА ТРАВМУ

Незалежно від контексту, культури чи типу травматичного досвіду, кожне людське тіло реагує однаково. Найкраще проілюструвати це поняття можна за допомогою наступного прикладу.

Щоб зрозуміти, як працює травма з точки зору Теорії емоційної обробки (Foa, Kozak), ми повинні спочатку зрозуміти, як працюють страх та інші негативні емоції. Згідно з цією теорією, страх та інші негативні емоції представлені в нормальній пам'яті як програма уникнення загрози. Ця структура включає різні типи інформації, серед яких:

01 ТЕ, ЧОГО МИ БОЇМОСЯ

відоме як подразник, що викликає страх (наприклад, несподівано зустрінутий у лісі ведмідь).

02 РЕАКЦІЯ НА СТРАХ

(наприклад, серце починає битися швидше).

03 ЗНАЧЕННЯ, ЯКЕ МИ ПРИПISУЄМО СТИМУЛУ

(наприклад, ведмеді небезпечні) і значення, яке ми надаємо нашим реакціям (наприклад, прискорене серцебиття означає, що я боюся).

01 БОРОТЬБА АБО ВТЕЧА

Уявіть, що ваш предок полює і раптом зустрічає величезного ведмедя з його дитинчатами. Для ведмедя ваш предок є загрозою. Що зробить ведмідь, щоб захистити своїх дитинчат? Звичайно, він атакує. У цій ситуації ваш предок має лише два варіанти: боротися або втікати.

Це не свідоме рішення: ще до того, як розум усвідомлює, що відбувається, вегетативна нервова система вже перейшла в режим боротьби або втечі.

У цьому стані симпатична нервова система (СНС) викликає підвищення рівня адреналіну, м'язи напружуються, а серце б'ється швидше, щоб кисень досягав усіх м'язів, готуючи тіло до швидких дій. Це механізм виживання.

02 РОЗДУМИ ПРО ВАШЕ ПОБУТОВЕ ЖИТТЯ

Чи відчували ви коли-небудь таке у своєму особистому чи професійному житті?

Можливо, коли ви стикалися з величезною відповідальністю, жорсткими термінами або особистими конфліктами? Ця інстинктивна реакція «бийся або тікай» мала бути короткочасною, щоб допомогти уникнути безпосередньої небезпеки.

Однак для багатьох людей, які пережили травматичні події, їхня нервова система залишається заблокованою в цьому режимі. Постійна напруга, гнів, безсоння та відчуття тривоги є ознаками того, що організм постійно працює в режимі виживання, навіть коли загроза вже давно минула. ЛЕГКО

03 ЗАМЕРЗАННЯ

Щоб краще зрозуміти цю реакцію, уявіть, що вашого предка переслідує розлючений ведмідь. Ведмідь наздоганяє його, впираючись кігтями і зубами в його тіло. У цій ситуації єдиний шанс на виживання для вашого предка — залишатися якомога нерухомішим і тихішим. Якби він спробував чинити опір або втекти, ведмідь завдав би йому ще більшої шкоди. Але залишаючись нерухомим і не рухаючись, є ймовірність, що ведмідь втратить інтерес, вважаючи, що він більше не становить загрози, і залишить його в спокої. Однак неймовірно важко залишатися нерухомим і не реагувати, коли ведмідь тебе кусає, чи не так? Це було б неможливо без реакції організму на надзвичайну ситуацію. Наше тіло має великий нерв, відомий як блукаючий нерв, який у моменти крайньої небезпеки паралізує нас. Ось чому ми іноді говоримо, що хтось був «паралізований страхом» або «завмер, як камінь».

Блукаючий нерв викликає застигання м'язів вашого предка, роблячи його нездатним рухатися або кричати. Водночас він знечулює його, блокуючи відчуття болю, щоб уникнути паніки та спазмів, які можуть погіршити ситуацію. Таким чином, він лежить там, паралізований страхом і знечулений механізмами виживання свого тіла.



Реакція заціпеніння — це природний механізм виживання, який може виникати під час дуже загрозливих або травматичних подій, таких як сексуальне насильство. Вона є частиною автоматичних реакцій організму на сприйняту небезпеку, разом із боротьбою та втечею. Хоча можна було б очікувати, що люди в таких ситуаціях будуть реагувати або тікати, реакція заціпеніння може бути неправильно зрозуміла, що призведе до припущення, що жертви «не реагували» або «не чинили опору». Однак заціпеніння часто є способом, яким організм намагається захистити себе, коли боротьба або втеча не здаються можливими варіантами.

ВПРАВИ

01 АВТОРЕФЛЕКСІЯ ТА ГРУПОВА ДИСКУСІЯ

Чи відчував я коли-небудь реакцію «боротьби», «втечі», «нерухомості» або «підкорення»? Як я почувався фізично? Які емоції я відчував?

02 СТВОРІТЬ КОРОТКІ СЦЕНАРІЇ

Створіть короткі сценарії, що описують різні травматичні реакції (боротьба, втеча, параліч, підкорення) у реалістичних контекстах, таких як класна кімната, робоче місце або соціальне середовище. Заохочуйте їх включати конкретні деталі про те, як реагує людина, і як педагог або присутні можуть реагувати, використовуючи підхід, що враховує травму (наприклад, надаючи простір, не тиснучи, щоб людина говорила, забезпечуючи спокійне середовище).

Поради щодо розробки сценарію:

- **Боротьба:** людина займає оборонну позицію або злиться, коли відчуває себе пригніченою. Як педагог може створити для неї безпечний простір?
- **Втеча:** людина уникає ситуації або розмови через стрес. Як вихователь може ввічливо запропонувати свою підтримку?
- **Блокування:** людина замикається в собі або стає байдужою. Які стратегії може використовувати педагог, щоб допомогти їй почуватися в безпеці?
- **Покірність:** людина надмірно покірна або прагне догодити, можливо, через страх конфліктів. Як педагог може розпізнати таку поведінку і допомогти їй зміцнити впевненість у собі?

03 СТВОРЕННЯ ІНФОГРАФІКИ

Тривалість: 25 хвилин.

Проектування інфографіки:

- Використовуючи розроблені сценарії, кожна група створює інфографіку, яка пояснює реакцію на травму (боротьба, втеча, параліч або підкорення) і пропонує стратегії, засновані на знанні про травму, для її подолання.

Інфографіка повинна:

- Чітко визначати реакцію на травму.
- Надавати візуальне зображення того, як вона проявляється (наприклад, мова тіла, емоційні ознаки). техніки, що враховують травму, для створення безпечного середовища для особи, яка переживає реакцію.

04 ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

Тривалість: 20 хвилин.

Групові презентації:

- Кожна група презентує свій сценарій та інфографіку перед всією групою. Вони повинні пояснити реакцію на травму, на якій вони зосередилися, та включені стратегії, що враховують травму.

Зворотний зв'язок між колегами:

- Після кожної презентації запросіть аудиторію надати конструктивний зворотний зв'язок та пропозиції щодо поліпшення або подальшого уточнення сценаріїв або інфографіки.

05 ЗАКЛЮЧНІ ДУМКИ

Тривалість: 10 хвилин.

Питання для роздумів:

- Як ці інструменти (сценарії та інфографіки) можуть бути використані у вашій роботі як неформальних освітян?
- З якими викликами ви можете зіткнутися при застосуванні терапевтичного підходу, що враховує травматичний досвід, і як це навчання може допомогти вам їх подолати?

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ВІДПОВІДАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

ВАЖЛИВІСТЬ СПІВРЕГУЛЮВАННЯ ТА АВТОРЕГУЛЮВАННЯ ДЛЯ НЕФОРМАЛЬНИХ ВИХОВАТЕЛІВ У ТРАВМАТИЧНО- ІНФОРМОВАНІЙ ДОПОМОГІ

01 ЩО ТАКЕ СПІВРЕГУЛЮВАННЯ?

Співрегуляція відбувається, коли хтось (наприклад, вихователь або помічник) допомагає іншій людині керувати своїми емоціями або поведінкою в певний момент. Наприклад, якщо учень відчуває тривогу або занепокоєння, педагог може заспокоїти його словами або діями, щоб допомогти йому почуватися краще. Такий вид підтримки особливо важливий для людей, які пережили травму, оскільки допомагає їм почуватися в безпеці та зрозумілими.

02 ЧОМУ СПІВРЕГУЛЮВАННЯ ВАЖЛИВЕ ДЛЯ НЕФОРМАЛЬНИХ ВИКЛАДАЧІВ?

1. Надання емоційної підтримки: неформальні освітяни можуть допомогти учням, заспокоюючи їх і запевняючи, коли емоції є сильними. Це створює відчуття безпеки, яке є надзвичайно важливим для людей, які пережили травму.
2. Створення стабільності: передбачуване середовище, в якому очікування та розпорядок дня є чіткими, допомагає учням почуватися більш стабільними та краще контролювати свої емоції. Для людей, які пережили травму, послідовність може допомогти їм відновити довіру до інших і до себе.

03 ЩО ТАКЕ АВТОРЕГУЛЯЦІЯ?

Саморегуляція — це здатність керувати своїми емоціями, думками та діями, особливо коли стикаються з викликами. Це означає зберігати спокій і концентрацію, навіть коли відчуваєш стрес або хвилювання. Людям, які пережили травму, часто важче саморегулюватися, оскільки можуть відчувати себе пригніченими своїми емоціями. Неформальні освітяни можуть допомогти, навчаючи учнів способам керувати своїми почуттями та поведінкою.

04 ЧОМУ САМОКОНТРОЛЬ ВАЖЛИВИЙ ДЛЯ НЕФОРМАЛЬНИХ ОСВІТЯН?

1. Моделювання здорових реакцій: освітяни можуть показати учням, як керувати стресом та емоціями. Наприклад, вони можуть використовувати глибоке дихання або усвідомленість, щоб зберігати спокій і допомагати учням робити те саме.

2. Будувати довіру: навчивши учнів розпізнавати свої емоції та реагувати на них здоровим чином, можна допомогти їм відчувати більший контроль над собою. Це особливо важливо для тих, хто пережив травму і може відчувати себе нездатною контролювати свої емоції.
3. Заохочення до рефлексії: педагоги можуть навчити учнів рефлексувати над своїми емоціями та тим, як вони реагують на виклики. Це допомагає учням краще усвідомлювати фактори, що викликають їхні емоції, та розробляти стратегії для кращого управління ними.

03 ВИПАДОК З ПРАКТИКИ

СЦЕНАРІЙ:

Марія є наставницею для молоді в громадському центрі. Вона регулярно працює з підлітками з складних сімейних обставин. Один з підлітків, Кріс, відомий тим, що легко переймається і замикається в собі, коли йдеться про сімейні стосунки. Під час групового заняття про здорові стосунки Кріс стає помітно нервовим, його плечі напружуються, а обличчя червоніє. Марія помічає дискомфорт Кріса, коли він починає відсторонюватися від обговорення, уникаючи зорового контакту і стаючи малореактивним.

ЗАСТОСУВАННЯ СПІВРЕГУЛЮВАННЯ:

Марія розпізнає ознаки дискомфорту і вирішує застосувати співрегуляцію, щоб допомогти Крісу почуватися в безпеці та підтримці. Вона тихо підходить до Кріса, не привертаючи уваги, і приймає спокійну та відкриту позу. Марія делікатно визнає емоції Кріса, кажучи: «Крісе, здається, ця тема дуже тебе турбує. Це нормально. Я тут, якщо ти хочеш зробити перерву або поговорити про свої почуття».

Марія зберігає м'який і рівний тон, заспокоюючи Кріса, не тиснучи на нього, щоб він відповів відразу. Таким чином, вона пропонує йому безпечний простір і висловлює співчуття та підтримку за допомогою мови тіла і слів. Цей процес допомагає Крісу регулювати свої емоції завдяки присутності спокійного і розуміючого дорослого, що дозволяє йому поступово повернутися в групу, коли він відчує, що готовий.

ЗАСТОСУВАННЯ АВТОРЕГУЛЯЦІЇ:

Після сеансу Марія відчуває себе засмученою та емоційно виснаженою після інтенсивної дискусії. Вона знає, що збереження власного емоційного благополуччя є необхідною умовою для надання ефективної підтримки підліткам, з якими вона працює. Марія вирішує практикувати саморегуляцію, використовуючи техніки, запозичені з травмоінформованої допомоги.

Спочатку вона робить кілька глибоких вдихів, щоб відновити рівновагу і зняти фізичну напругу в тілі. Потім вона практикує вправу «Листя на струмку», уявляючи свої думки як листя, що плаває на струмку. Коли вона помічає такі турботи, як «Чи достатньо я зробила для Кріса?» або «А що, якщо йому зараз гірше?», вона м'яко визнає їх і дозволяє їм плисти за течією.

Марія також розмірковує над своїми основними цінностями як наставника. Вона нагадує собі, чому вибрала цю роботу: її прагнення створити безпечний і сприятливий простір для молоді. Ці роздуми допомагають їй знову з'єднатися зі своєю метою і відчувати себе впевненою у своїй ролі, що дозволяє їй рухатися вперед із ясним розумом.

ЧОМУ ЦЕЙ ПІДХІД ВАЖЛИВИЙ:

Співрегуляція: здатність Марії співрегулюватися з Крісом демонструє, як неформальні освітняні можуть створити безпечне середовище завдяки емпатії та реагуванню. Зберігаючи спокій і залишаючись присутньою, Марія допомагає Крісу відчувати себе поміченим і підтриманим, що є надзвичайно важливим у контексті, обізнаному з травмами.

Саморегуляція: практика технік саморегуляції гарантує, що Марія залишається емоційно врівноваженою і здатною надавати ефективну допомогу. Крім того, це запобігає вигоранню та вторинній травмі, які є типовими проблемами в ролях, пов'язаних з наданням допомоги.

ПОМІЧАТИ І РЕАГУВАТИ НА ДИСТРЕС:

Звертайте увагу на ознаки дискомфорту, тривоги або ізоляції у студентів. Реагуйте спокійно, з емпатією та заспокоєнням, щоб створити безпечне та підтримуюче середовище.

Визнання дискомфорту допомагає людям відчувати, що їх бачать і розуміють.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ СПІВРЕГУЛЮВАННЯ:

Ваша присутність, тон голосу та поведінка можуть значно впливати на те, як студенти регулюють свої емоції. У моменти сильного стресу ваша здатність зберігати спокій та надавати постійну емоційну підтримку може допомогти людям почуватися більш врівноваженими та впевненими.

ПРАКТИКУЙТЕ САМОРЕГУЛЯЦІЮ:

Важливо замислюватися над своїм емоційним станом. Використовуйте техніки релаксації, такі як глибоке дихання, усвідомлення або короткі перерви, щоб впоратися з внутрішньою напругою. Практика самоконтролю допомагає вам залишатися стійким і ефективним, забезпечуючи вам можливість бути постійним джерелом підтримки для інших.

ПІДТВЕРДЖУЙТЕ СВОЮ МЕТУ:

Регулярно повертайтеся до своїх цінностей і намірів як педагог або наставник. Це допоможе вам залишатися мотивованим, тверезомислячим і зосередженим на своїй місії, особливо коли у вашій роботі з учнями виникають труднощі.

ВПРАВИ

01 ЩО МЕНІ ПОТРІБНО ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ?

Приділіть кілька хвилин, щоб подумати про стратегії, практики або досвід, які допомагають вам заспокоїтися, коли ви відчуваєте стрес або перевантаження. Це речі, які ви можете робити самостійно, без допомоги інших. Запишіть свої відповіді в полі нижче:

**ЯКІ ПРАКТИКИ АБО ДІЯЛЬНОСТІ ДОПОМАГАЮТЬ МЕНІ ВІДНОВИТИ СПОКІЙ?
(НАПРИКЛАД, ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ, МЕДИТАЦІЯ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ,
ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ НА ПРИРОДІ)**

**ЯКІ СЕРЕДОВИЩА ДАЮТЬ МЕНІ БІЛЬШЕ КОМФОРТУ І БЕЗПЕКИ? (НАПРИКЛАД, ТИХІ
МІСЦЯ, ПРИРОДА, ЗАТИШНА КІМНАТА)**

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ, КОЛИ Я ВТРАЧАЮ РІВНОВАГУ, І ЩО ДОПОМАГАЄ МЕНІ ЇЇ ВІДНОВИТИ?

02 ЩО МЕНІ ПОТРІБНО ДЛЯ СПІВРЕГУЛЮВАННЯ?

Тепер подумайте про людей і стосунки, які допомагають вам почуватися стабільно і безпечно. Це люди, чия присутність допомагає вам знайти спокій і стабільність. Запишіть свої думки нижче:

- Хто в моєму житті надає мені заспокоєння та підтримку? (наприклад, родина, друзі, колеги, наставники)
- Які якості я шукаю в інших, щоб почуватися в безпеці? (наприклад, емпатія, несудження, терпіння, активне слухання) Як ця людина змушує мене почуватися
- Як я відчуваюся, коли перебуваю з нею?

03 ЯКЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЗАБЕЗПЕЧУЄ МОЮ БЕЗПЕКУ?

Нарешті, поміркуйте над тим, яке середовище – фізичне, емоційне та міжособистісне – дає вам найбільше відчуття безпеки та захищеності. Це середовище може включати конкретні місця або міжособистісні динаміки. Запишіть свої відповіді нижче:

- Які фізичні простори дають мені відчуття безпеки? (наприклад, мій дім, природа, тихі місця)
- Які емоційні та міжособистісні елементи дають мені відчуття безпеки? (наприклад, відкритість, довіра, прийняття)

Як я можу розвивати ці безпечні простори у своєму робочому житті?

ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ З ЦИХ ПРИКЛАДІВ ВАМ ВИДАЮТЬСЯ КОРИСНИМИ ТА ВІДПОВІДНИМИ, А ЯКІ – ЗАНАДТО ЗАГАЛЬНИМИ? ЧОМУ? (ГІПОТЕЗИ ДЛЯ КРИТИКИ ТА КОМЕНТАРІВ)

ЗАМИСЛІТЬСЯ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ЦИХ ПРИКЛАДАХ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЗАСТОСУВАТИ ЦЕ У СВОЇЙ РОБОТІ (СПІВРОБІТНИЦТВО І ЦІКАВІСТЬ)

ДЕ Я ЗНАХОДЖУСЯ?

У інформованій допомозі при травмах (ТІД), особливо в контексті неформальної освіти, основним питанням для підтримки відновлення після травми та укорінення є: «Де я перебуваю?»

Це питання спонукає учасників усвідомити свій психічний та емоційний стан, спостерігаючи, чи:

- Застрягли в минулому: переживають травматичні події або важкі спогади.
- Занепокоєні майбутнім: зациклені на потенційних ризиках або невизначеностях.
- Зайняті сьогоденням: пов'язані та усвідомлюють тут і зараз (Harris, 2023).

Для освітян, які працюють в ІКТ-середовищі, метою є допомогти людям розвинути навички, необхідні для усвідомлення свого психічного та емоційного стану. Техніки заземлення, такі як зосередження на фізичному оточенні, відчуттях тіла або виконання вправ, таких як «Кинути якір», можуть допомогти учасникам відновити почуття безпеки та присутності.

Інтегруючи ці практики, неформальні освітяни можуть створити сприятливе середовище, яке сприятиме самосвідомості, стійкості та регулювання емоцій, відповідно до принципів травмоінформованої допомоги.

01 ЩО ТАКЕ «КИДАТИ ЯКОР» І ЯК ЦЕ ДОПОМАГАЄ?

Кидання якоря — це дуже корисна навичка. Ви можете використовувати її, щоб ефективніше керувати складними думками, почуттями, емоціями, спогадами, імпульсами та відчуттями; щоб вимкнути автопілот і залучитися до життя; щоб закріпитися і стабілізуватися в складних ситуаціях; щоб припинити роздуми, нав'язливі думки та занепокоєння; щоб зосередити свою увагу на завданні або діяльності, яку ви виконуєте; щоб розвинути більший самоконтроль; і як

«автоматичний вимикач» для імпульсивної, компульсивної, агресивної, залежної або іншої проблемної поведінки.

У чому це полягає?

Кинути якір означає грати за простою формулою: **ACE**

A: (Acknowledge) Визнайте свої думки та почуття

C: (Connect) З'єднайтеся зі своїм тілом

E: (Engage) Займіться тим, що ви робите

02 A: ВИЗНАЙТЕ СВОЇ ДУМКИ ТА ПОЧУТТЯ

Тихо і м'яко визнайте все, що «виринає» у вас: думки, почуття, емоції, спогади, відчуття, імпульси. Прийміть позицію допитливого вченого, спостерігаючи за тим, що відбувається у вашому внутрішньому світі. Якщо можливо, тихо висловлюйте словами все, що ви помічаєте, використовуючи фразу «Я помічаю». Наприклад, тихо повторюйте собі «Я помічаю тривогу» або «Я помічаю думки про дурість» або «Я помічаю почуття гніву» або «Я помічаю занепокоєння» або «Я помічаю неприємні спогади» або «Я помічаю, що мій розум працює на повну». І продовжуючи визнавати свої думки та почуття, також...

03 C: З'ЄДНАЙТЕСЯ ЗІ СВОЇМ ТІЛОМ

Поверніться у своє фізичне тіло і знову з'єднайтеся з ним. Знайдіть свій особистий спосіб зробити це. Ви можете спробувати деякі або всі з наведених нижче методів, або знайти ті, які вам найбільше подобаються:

- Повільно натискаючи ногами на підлогу.
- Повільно випрямляйте спину і хребет; якщо ви сидите, сядьте з прямою спиною.
- Повільно притискайте кінчики пальців один до одного.
- Повільно витягніть руки або шию, похитавши плечима.
- Повільно дихайте.

Примітка: ви не намагаєтесь віддалитися, втекти, уникнути або відволіктися від того, що відбувається у вашому внутрішньому світі. Мета полягає в тому, щоб залишатися свідомим своїх думок і почуттів, продовжувати визнавати їх присутність... і в той же час знову з'єднатися зі своїм тілом. Іншими словами, ви розширюєте свою концентрацію: усвідомлюючи свої думки і почуття, а також своє тіло, коли ви активно рухаєтесь.

І коли ви усвідомлюєте свої думки та почуття і відновлюєте зв'язок зі своїм тілом, також...

04 I: ЗАЙМІТЕСЯ ТИМ, ЩО ВИ РОБИТЕ

- Озирніться по кімнаті і відзначте 5 речей, які ви бачите.
- Помітьте 3 або 4 речі, які ви можете почути.

- Помітьте, що ви можете відчувати, скуштувати або сприйняти носом і ротом
- Спостерігайте за діяльністю, якою ви займаєтеся, і присвятіть їй всю свою увагу

Завершіть вправу, присвятивши всю свою увагу завданню або діяльності, якою ви займаєтеся. В ідеалі, повільно виконайте цикл ACE 3 або 4 рази, щоб перетворити його на 2-3-хвилинну вправу.

ПРИМІТКА: не пропускайте етап А ACE; дуже важливо продовжувати визнавати свої думки та відчуття, особливо якщо вони є складними або неприємними. Якщо ви пропустите етап А, ця вправа перетвориться на техніку відволікання, а це не те, чим вона повинна бути.

05 ЯКА МЕТА ЦІЄЇ ПРАКТИКИ?

Існує багато можливих цілей для практики цієї техніки. Більшість з них перераховані в першому абзаці попередньої сторінки, але крім того, ця техніка часто використовується як перший крок для боротьби з флешбеками, панічними атаками, хронічним болем та багатьма іншими проблемами. Тому, якщо ви не впевнені, чому ваш консультант або лікар порекомендував вам практикувати її і як вона може допомогти вам у вирішенні вашої проблеми, попросіть їх пояснити її мету.

06 МОДИФІКУЙТЕ ЦЮ ТЕХНІКУ ВІДПОВІДНО ДО СВОЇХ ПОТРЕБ

Якщо у вас мало часу, зробіть 30-секундну версію: виконайте цикл ACE один раз. Якщо ви хочете випробувати себе, виконайте цикл ACE дуже повільно, кілька разів, протягом 5-10 хвилин.

Існують сотні способів модифікувати цю вправу, щоб адаптувати її до ваших потреб (наприклад, фізичного болю) або подолати можливі труднощі, з якими ви можете зіткнутися. Запитайте свого консультанта або лікаря, як це зробити.

07 ЧАСТО ТРЕНУЙТЕСЯ

Також пам'ятайте, що ви можете практикувати цей тип вправ у будь-який час, у будь-якому місці та під час будь-якої діяльності. Рекомендується практикувати їх часто в менш напружених ситуаціях, коли ваші думки та почуття менш складні, щоб ви могли вдосконалити свої навички. Згодом ідея полягає в тому, щоб використовувати їх у більш напружених ситуаціях, коли ваші думки та почуття є більш складними.

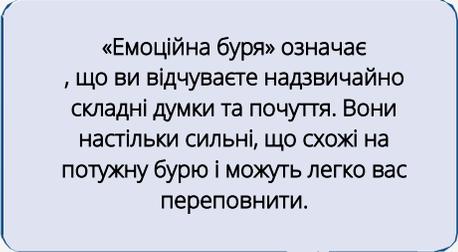
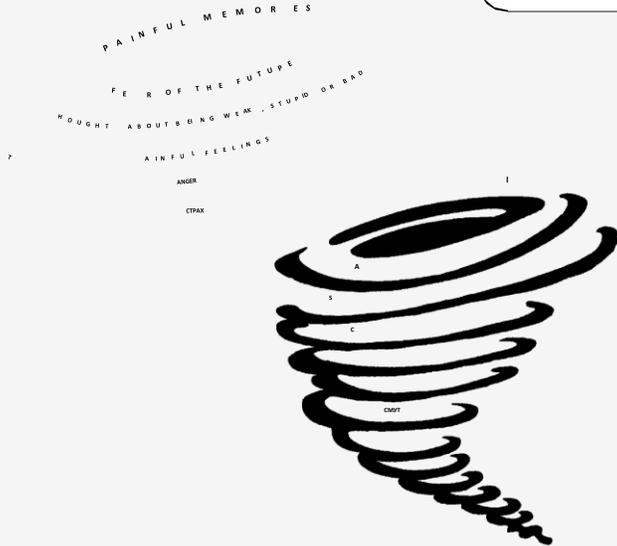
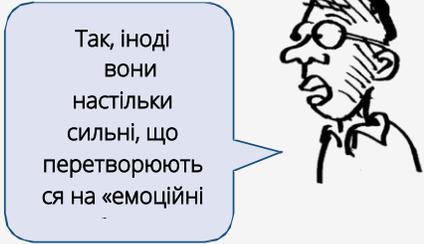
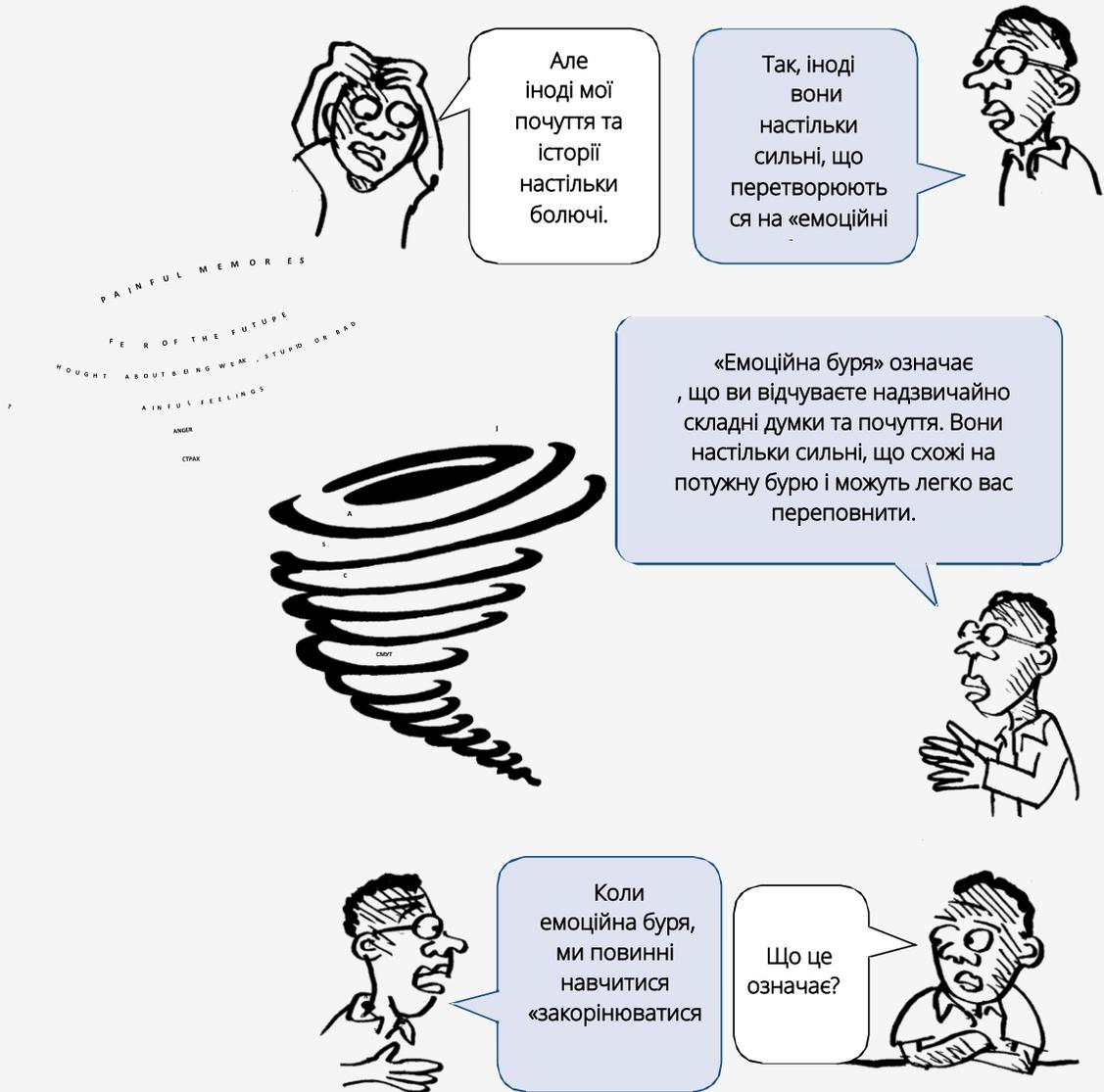
08 БЕЗКОШТОВНІ АУДІОЗАПИСИ

Якщо бажаєте, ви можете завантажити кілька безкоштовних аудіозаписів вправ «кинути якір», тривалістю від 4 до 11 хвилин. Ви можете прослухати їх і використовувати як посібник, який допоможе вам розвинути цю навичку. Просто натисніть, щоб завантажити.

© 2020, Расс Хэппі www.TheHappinessTrap.com

09 ГРУНТУВАННЯ ()

РОБИТИ ТЕ, ЩО ВАЖЛИВО В СТРЕСОВІ МОМЕНТИ: ІЛЮСТРОВАННИЙ ПОСІБНИК, ВООЗ



ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ З ЦИХ ПРИКЛАДІВ ВАМ ВИДАЮТЬСЯ КОРИСНИМИ І ДОЦІЛЬНИМИ, А ЯКІ – ЗАНАДТО ЗАГАЛЬНИМИ. ЧОМУ? (ГІПОТЕЗИ ДЛЯ КРИТИКИ І КОМЕНТАРІВ)

ЗАМИСЛІТЬСЯ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ЦИХ ПРИКЛАДАХ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОВ'ЯЗАТИ ЦЕ З ВАШОЮ РОБОТОЮ. (СПІВРОБІТНИЦТВО І ЦІКАВІСТЬ)

ДОВІРА ТА ПРОЗОРИСТЬ

КУЛЬТИВУВАННЯ ДОВІРИ ЧЕРЕЗ ПРОЗОРУ КОМУНІКАЦІЮ

КУЛЬТИВУВАТИ ДОВІРИ ЧЕРЕЗ ПРОЗОРУ КОМУНІКАЦІЮ

01 ВАЖЛИВІСТЬ ПРОЗОРОСТІ

Прозорість є ключовим елементом інформованої допомоги при травмах, оскільки вона допомагає людям почуватися в безпеці та зрозумілими. Травма часто руйнує почуття контролю, безпеки та довіри до інших людей. Будучи прозорими, чітко пояснюючи, що сталося, що відбувається і що буде в майбутньому, ми допомагаємо відновити довіру та створити безпечне середовище. Така відкритість сприяє почуттю передбачуваності та автономності, що є фундаментальним для відновлення після травми.

02 ПРОЗОРИСТЬ У НЕФОРМАЛЬНІЙ ОСВІТІ ТА ІНФОРМОВАНІЙ ДОПОМОГІ ПРИ ТРАВМІ

Прозорість означає відкрите, чітке та послідовне інформування про процес навчання, очікування та наміри. У цьому інтегрованому підході вона включає:

- Чітке окреслення цілей, структури та мети освітніх заходів.
- Попередження про делікатні теми або потенційні тригери (наприклад, попередження про вміст).
- Забезпечити, щоб учні розуміли свої права, обов'язки та можливості в навчальному середовищі.
- Заохочувати до надання відгуків та відкрито обговорювати проблеми.

Прозорість допомагає зменшити тривожність, створює відчуття передбачуваності та відновлює почуття автономії, що є фундаментальними елементами для людей, які пережили травму.

03 ДОВІРА ДО НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ІНФОРМОВАНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМІ

Довіра є фундаментальною в підході до освіти, який враховує травми та спрямований на розширення можливостей. Це передбачає:

- Послідовність: дотримання обіцянок і забезпечення передбачуваних взаємодій.
- Безпеку: забезпечення фізичної, емоційної та психологічної безпеки середовища.
- Емпатію та повагу: цінування поглядів, меж та життєвого досвіду учнів без їхнього осуду.
- Конфіденційність: захист особистої інформації, якою діляться в освітньому просторі.
- Довіра дозволяє учасникам почуватися достатньо безпечно, щоб ризикувати, ділитися ідеями та повністю залучатися, що є фундаментальним для навчання та особистого зростання.

04 ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- **Сприяє одужанню:** передбачуване та поважне середовище може допомогти пом'якшити почуття страху та невизначеності, які часто відчують люди, що пережили травму.
- **Сприяє залученню:** студенти більш схильні брати участь і співпрацювати, коли **почуваються впевнено і цінуються.**
- Розвиток стійкості: прозора комунікація та надійні відносини заохочують учнів розвивати впевненість у собі та досліджувати нові навички в безпечному просторі.
- **Сприяє розширенню можливостей:** учні набувають відчуття контролю над своїм навчальним процесом, зміцнюючи свою самостійність і самовизначення.

Надаючи пріоритет прозорості та довірі, неформальні освітяни можуть привести свою діяльність у відповідність до принципів Trauma-Informed Care, створюючи трансформативний та інклюзивний досвід навчання для всіх учасників.

05 РОЗУМІННЯ РОЛІ ПРОЗОРОСТІ

Одним з найважливіших елементів травмоінформованої допомоги є прозора комунікація щодо процесу:

- Які наступні кроки і чи можна їх адаптувати відповідно до їхніх потреб і уподобань.
- Що відбувається в даний момент.
- Що сталося до цього моменту в процесі лікування або взаємодії.

06 ВПРАВА: ВІДНОВЛЕННЯ ДОВІРИ ТА ПРОЗОРОСТІ У ВЗАЄМИНАХ

Довіра не є універсальним поняттям; вона може значно відрізнятись залежно від особистого досвіду та визначень. Попросіть учасників поміркувати над таким питанням:

- Що для мене означає довіра?
- Як я можу побудувати довіру до себе та інших?
- Який тип прозорості мене найбільше заспокоює?

07 ВИПАДОК З ПРАКТИКИ

Контекст

Громадський центр пропонує програму неформальної освіти, орієнтовану на розвиток життєвих навичок для молодих дорослих віком від 18 до 25 років. Багато учасників походять з маргіналізованих середовищ і пережили травми, включаючи несприятливі дитячі переживання (АСЕ), переміщення або систематичну дискримінацію. Програма спрямована на підвищення впевненості в собі, комунікативних навичок та емоційної стійкості учасників за допомогою семінарів та групових занять.

Виклик

Під час перших занять викладачі помітили обмежену залученість учасників та їхню певну небажання ділитися своїми думками або повноцінно брати участь у заходах. Деякі учасники виглядали тривожними, часто перевіряючи навколишнє середовище, а інші здавалися байдужими, уникаючи зорового контакту або групових дискусій. Педагоги зрозуміли, що фактори, пов'язані з травмами, у поєднанні з незнанням середовища та педагогів, могли створювати перешкоди для довіри та активної участі.

Втручання:

Перш за все необхідно створити прозоре середовище:

- Презентація програми: педагоги розпочали наступну сесію, чітко пояснивши мету, структуру та завдання програми. Вони пояснили, як кожна діяльність сприяє досягненню загальних цілей, переконавшись, що учасники розуміють «чому» кожного етапу.
- Попередження про зміст та вибір: для заходів, що передбачали рольові ігри або саморефлексію, педагоги заздалегідь попередили про потенційно чутливий зміст і наголосили, що участь є добровільною.
- Чіткість щодо обмежень: вони роз'яснили правила конфіденційності, підкресливши, що особисті історії, якими ділилися в групі, не обговорюватимуться поза межами навчального простору.

Потім вони почали будувати довіру через послідовні дії:

- Емпатія та вміння слухати: педагоги створили простір, де учасники могли поділитися своїми турботами в приватній обстановці. Коли один з учасників висловив занепокоєння щодо групової роботи, педагог змінив завдання, включивши невеликі факультативні дискусійні групи.
- Передбачуваність і рутину: кожна сесія починалася і закінчувалася тими самими базовими вправами, щоб допомогти учасникам відчутти стабільність. Наприклад, на початку вони виконували просту дихальну вправу, а наприкінці — коло вдячності.
- Доведення до кінця: коли учасники надавали відгуки, викладачі вносили видимі зміни. Наприклад, отримавши відгуки про те, що фізичний простір здавався занадто відкритим, вони переставили сидіння, щоб створити більш інтимну та безпечну атмосферу

І нарешті, надати учасникам відповідальність (empowerment):

- **Вибір і автономія:** учасників заохочували встановлювати особисті межі, наприклад, вирішувати, чи брати участь в обговореннях, чи обмежитися лише слуханням.
- **Спільне визначення правил:** група спільно створила низку основних правил взаємодії, забезпечивши, щоб усі мали право голосу у визначенні середовища навчання.
- **Можливості для розвитку навичок:** викладачі заохочували учасників проводити невеликі частини заняття, якщо вони відчували себе комфортно, сприяючи формуванню почуття приналежності та довіри.

Результат

З плином часу учасники почали демонструвати більшу залученість і впевненість. Наприклад:

- Учасник, який спочатку уникав групових дискусій, зголосився провести вправу для зближення учасників, назвавши сприятливе середовище програми причиною своєї впевненості.
- Інший учасник, який висловлював занепокоєння щодо своєї особистої безпеки, згодом висловив вдячність за вжиті заходи щодо конфіденційності та скористався нагодою, щоб обговорити виклики, з якими він стикався, в атмосфері групової підтримки.

Ключові моменти для неформальних освітан

1. **Прозорість створює передбачуваність:** коли учні розуміють мету та процес діяльності, вони відчувають менше занепокоєння і більше бажання брати участь.
2. **Довіра вимагає дій:** послідовне реагування на відгуки та створення безпечних і передбачуваних рутин демонструє учням, що їхнє благополуччя є пріоритетом.
3. **Надання повноважень посилює зацікавленість:** надання учням можливості робити вибір і спільно створювати простір для навчання сприяє розвитку почуття самостійності, допомагаючи їм відчувати повагу і визнання.

Застосовуючи ці практики, що враховують травматичний досвід, неформальні освітяни можуть створювати середовища, в яких учасники почуваються в безпеці, отримують підтримку і готові вчитися та розвиватися.

ДОВІРА І ПРОЗОРИСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДОПОМОГИ

Для людей, які пережили травму, невизначеність часто може сприйматися як загроза. Непередбачуваність ситуації може викликати тривогу, недовіру і страх. **Прозорість**, тобто надання чіткої, чесної та послідовної інформації, допомагає людям, які пережили травму, відновити відчуття контролю над своїм життям. Коли вони знають, чого очікувати, ці люди можуть почуватися більш впевнено та прив'язано до свого оточення, що зменшує ризик викликати негативні емоції або поведінку.

Прозорість є не менш важливою для тих, хто опосередковано працює з травмами, наприклад, для фахівців, які можуть зазнати **вторинної травми** (наприклад, архівісти, які працюють з чутливими матеріалами). Без прозорої комунікації вони можуть зіткнутися з емоційним стресом, плутаниною і навіть повторною травмою. Ділячись чіткими очікуваннями та відкрито обговорюючи межі, як фахівці, так і ті, хто пережив травму, можуть працювати в середовищі, яке є солідарним і усвідомлює травми.

РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СПІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ

Люди, які пережили травму, часто відчувають відірваність від себе та навколишнього світу. **Обмін ресурсами** та пояснення того, як їх ефективно використовувати, дозволяє жертвам травми взяти активну участь у процесі свого одужання. Така активна участь допомагає їм відновити **впевненість у собі** та **почуття автономії**, що є ключовими елементами на шляху до одужання.

Коли люди, які пережили травму, розуміють, як подолати свій шлях до одужання, і отримують відповідні інструменти, вони можуть поступово повернути контроль над своїми переживаннями. Освітяни та медичні працівники можуть додатково підтримати цей процес, забезпечуючи чітку

та послідовну комунікацію та залучаючи людей, які пережили травму, до прийняття рішень щодо їхнього лікування.

МЕНТАЛЬНА ГНУЧКІСТЬ І УСВІДОМЛЕННЯ ТРАВМИ

Травма порушує гнучкість **мислення**, тобто здатність адаптувати свої думки та поведінку у відповідь на різні ситуації. Крім того, вона перешкоджає **менталізації**, тобто здатності розмірковувати над своїми емоціями та досвідом, а також емоціями та досвідом інших людей. Люди, які пережили травму, часто не можуть розрізнити минуле і сьогодення, що призводить до плутанини та нездатності довіряти собі або іншим.

Допомога людям у розумінні **природи травми**, включаючи вплив **повторної травматизації та посттравматичних** переживань, має ключове значення для відновлення довіри. **Усвідомлення травми** дозволяє тим, хто її пережив, зрозуміти свої емоції, поведінку та сприйняття часу, сприяючи одужанню через розуміння.

Прозора комунікація щодо очікувань, обмежень та процесу одужання заохочує тих, хто пережив травму, досліджувати свої почуття та реакції **без осуду**, сприяючи більшій **психологічній гнучкості**. Створюючи відкритий діалог та надаючи підтримку в управлінні складними емоційними реакціями, медичні працівники та освітяни можуть відігравати важливу роль у сприянні психічній гнучкості та емоційній стійкості.

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ ДЛЯ ІНФОРМОВАНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМІ

- **Прозорість:** чітка та чесна комунікація допомагає жертвам травми почуватися більш впевнено та контролювати свою ситуацію, зменшуючи тривожність та емоційне перевантаження.
- **Розширення можливостей:** обмін ресурсами та залучення жертв до процесу одужання зміцнює їхню самостійність і сприяє підвищенню впевненості в собі.
- **Психічна гнучкість:** усвідомлення травми та прозора комунікація допомагають тим, хто пережив травму, опрацювати свої емоції та досвід, сприяючи психологічній гнучкості та одужанню.
- **Інтегруючи ці елементи в травмоінформовану модель допомоги, освітяни, фахівці та доглядачі можуть створити більш сприятливе та цілюще середовище.**
- **для тих, хто пережив травму, та для тих, хто був опосередковано уражений травмою**

ЩО РОБИТИ / ЧОГО НЕ РОБИТИ

01 ЩО РОБИТИ

- Будьте чесними та надійними: завжди надавайте чітку та точну інформацію.
- Послідовність у ваших діях створює довіру, особливо під час роботи з людьми, які пережили травму.
- Поважайте право людей приймати власні рішення: надайте людям відповідальність, поважаючи їхню автономію. Травма часто супроводжується втратою контролю, тому надання людям свободи вибору є надзвичайно важливим для одужання.
- Будьте свідомі своїх упереджень та забобонів і відкиньте їх: переконайтеся, що ваші
- ваші дії та рішення керуються індивідуальними потребами, не піддаючись впливу особистих суджень.
- Дайте людям зрозуміти, що навіть якщо вони зараз відмовляються від допомоги, вони все одно зможуть отримати її в майбутньому: дозвольте людям вирішувати, коли вони готові отримати підтримку. Надайте вільний доступ до ресурсів, не чинячи тиску.
- Поважайте приватність і зберігайте конфіденційність історій людей, якщо це доречно:
- Довіра є основою інформованої допомоги при травмах. Конфіденційність є надзвичайно важливою, за винятком випадків, коли існує ризик заподіяння шкоди людині або іншим особам.
- Поводьтеся відповідно, враховуючи культуру, вік та стать людини:
- Інформована допомога при травмі враховує індивідуальні відмінності. Культура, стать,
- Специфічні міркування, пов'язані з віком, повинні визначати ваш підхід, щоб забезпечити повагу та адекватність.

02 ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ

- Не використовуйте свої стосунки з особою, якій надаєте допомогу: дотримуйтесь професійних меж. Допомога означає задоволення потреб особи, а не отримання особистої вигоди.
- Не просіть грошей або послуг у людей в обмін на вашу допомогу: допомога повинна бути безумовною і ніколи не бути транзакційною. Уникайте будь-яких дій, які можуть бути сприйняті як експлуатація.
- Не давайте помилкових обіцянок і не надавайте неправдиву інформацію: будьте відверті щодо того, що ви можете і не можете зробити. Надмірні обіцянки можуть підірвати довіру, особливо коли ви працюєте з вразливими людьми.
- Не перебільшуйте свої можливості: надавайте підтримку лише в межах своїх знань і компетенцій. Будьте чесними щодо своїх можливостей і коли необхідно звернутися до більш кваліфікованого фахівця.
- Не змушуйте людей приймати вашу допомогу і не будьте нав'язливими або наполегливими: поважайте кордони інших. Змушувати когось приймати вашу допомогу може бути сприйнято як порушення його автономії, що може спричинити нову травму людям, які вже зазнали втрати контролю.
- Не тисніть на людей, щоб вони розповіли свою історію: дозвольте їм самим вирішувати, що і коли розповідати. Змушувати когось говорити про свою травму, перш ніж він буде готовий, може завдати шкоди.

ВПРАВИ

01 ЩО РОБИТИ І ЧОГО НЕ РОБИТИ В ГРУПАХ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ КОНКРЕТНІ ТРАВМИ

Інструкції:

1. Подумайте про дії, поведінку або підходи, які сприяють створенню прозорості та довіри з кожною конкретною групою.
2. Врахуйте специфічні вразливості кожної групи та поміркуюте над тим, чого слід уникати (що не робити).

Приклади питань для мозкового штурму:

- Яку інформацію ви завжди повинні повідомляти людині, яка перебуває в групі ризику самогубства?
- Що може підірвати довіру під час роботи з людьми, які пережили насильство?
- Як можна поважати культурні відмінності під час роботи з біженцями?
- Як можна задовольнити та поважати специфічні потреби людей з інвалідністю, які зазнали травм?

ЩО РОБИТИ

ЧОГО НЕ РОБИТИ

02 ОСОБИ, ЯКІ МАЮТЬ РИЗИК САМОГУБСТВА

ЩО РОБИТИ

Що робити: чітко визначити межі конфіденційності, особливо коли йдеться про заподіяння шкоди собі або іншим.

Що робити: створити безпечний простір, де людина може висловити свої почуття, не боячись бути засудженою.

Що робити: чітко повідомити про готовність надати підтримку, навіть якщо спочатку вона відхиляється.

ЧОГО НЕ РОБИТИ

Що не робити: давати обіцянки, які не можна виконати (наприклад, «Все буде добре» або «Це скоро мине»).

Не можна робити: змушувати людину розкривати більше, ніж вона готова.

Не можна робити: ігнорувати важливість подальшого супроводу; послідовність є ключовою для побудови довіри.

03 ТІ, ХТО ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЬСТВО

ЩО РОБИТИ

Що робити: поважати їхні межі, дозволяючи їм самим вирішувати, чим і коли ділитися.

Що робити: чітко пояснити, яку допомогу можна надати та які ресурси доступні (наприклад, притулки, юридична допомога).

Що робити: надати інформацію про планування безпеки, якщо вони все ще перебувають у небезпечній ситуації.

ЧОГО НЕ РОБИТИ

Що не робити: не звинувачуйте і не ставте під сумнів їхні рішення (наприклад: «Чому ти не пішов раніше?»).

Не робити: наполягати на деталях травми, особливо якщо вони не готові про це говорити.

Не можна робити: применшувати їхній досвід (наприклад, «Це не так вже й погано» або «Це мине»).

04 БІЖЕНЦІ АБО ПЕРЕСЕЛЕНЦІ

ЩО РОБИТИ

Що робити: бути чутливим до культурних відмінностей — поважати їхні звичаї та традиції, коли пропонуєте свою підтримку.

Що робити: використовувати перекладачів та матеріали їхньою мовою, щоб забезпечити чітку комунікацію.

Що робити: чітко та послідовно ділитися інформацією про юридичні права, житло та медичну допомогу.

ЧОГО НЕ РОБИТИ

Не слід робити: припускати, що травма переживається або опрацьовується однаково в усіх культурах.

Не слід: нав'язувати свої цінності або переконання щодо того, що «слід» робити для переживання або опрацювання події.

Не слід: ставитися до них лише як до жертв — визнайте їхні сильні сторони та стійкість.

05 ДІТИ АБО ПІДЛІТКИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ

ЩО РОБИТИ

Що робити: Розділіть інформацію на частини, які можна опрацювати — Комплексна травма може впливати на концентрацію уваги та пам'ять.

Що робити: надавати чіткі та детальні вказівки щодо того, яку підтримку вони можуть отримати від служб допомоги.

ЧОГО НЕ РОБИТИ

Що не робити: перевантажувати їх надмірною кількістю інформації або тиснути на них, щоб вони швидко приймали рішення.

Не робити: змушувати їх обговорювати свою травму в деталях, якщо вони не готові до цього.

Не можна: припускати, що їхня інвалідність обмежує їхню здатність розуміти або брати участь у розмовах про їхні травми. Завжди

Що робити:
регулярно перевіряйте,
чи вони все зрозуміли і чи
почуваються комфортно в
процесі.

спілкуйтеся у спосіб, який
відповідає їхнім здібностям,
забезпечуючи повагу та
інклюзивність.

06 ОСОБИСТІ РОЗДУМИ ТА ЗАСТОСУВАННЯ

Рефлексія: індивідуально учасники розмірковують над новими речами, які слід робити і не робити, розробленими для їхньої конкретної групи травм.

Вони враховують:

Як я можу застосувати ці практики, що ґрунтуються на розумінні травми, у моїй поточній ролі?
Які особливі виклики можуть виникнути під час роботи з цими конкретними групами і як я можу їх подолати, використовуючи стратегії прозорості та побудови довіри?

07 КРЕАТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ – СТВОРЕННЯ НАБОРУ ІНСТРУМЕНТІВ ПРОЗОРОСТІ ДЛЯ КОНКРЕТНИХ ГРУП ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ

ЗАВДАННЯ: У МАЛИХ ГРУПАХ УЧАСНИКИ МАЮТЬ РОЗРОБИТИ НАБІР ІНСТРУМЕНТІВ ПРОЗОРОСТІ ДЛЯ ПРИСВОЄНОЇ ЇМ ГРУПИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМУ. ЦЕЙ НАБІР ІНСТРУМЕНТІВ ПОВИНЕН ВКЛЮЧАТИ:

- Перелік речей, які слід і не слід робити, щоб забезпечити прозорість під час роботи з цією групою.
- Практичні заходи для забезпечення чіткої комунікації та дотримання меж у взаємодії.
- Керівні принципи для комунікації, що є адекватною з культурної або ситуативної точки зору, наприклад, як адаптувати мову та підтримку до потреб групи.

Креативний елемент: заохочуйте учасників представити свій набір інструментів у вигляді інфографіки або плаката, який можна використовувати в контекстах, чутливих до травми.

08 ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА ОБМІН

тривалість: 10 ХВИЛИН

- Кожна група презентує свій набір інструментів для прозорості перед ширшою групою, пояснюючи, як те, що слід робити і чого не слід робити, відповідає потребам конкретної групи, яка зазнала травми.

- Підсумки та висновки (10 хвилин)

09 ГРУПОВА ДИСКУСІЯ

ЯКІ ВИКЛИКИ ВИ ПЕРЕДБАЧАЄТЕ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИХ ПРАКТИК І ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЇХ ПОДОЛАТИ?

ЗАКЛЮЧНА РЕФЛЕКСІЯ:

ВАЖЛИВО ЗАЗНАЧИТИ, ЩО ТРАВМО-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА (ТІД) НЕ Є УНІВЕРСАЛЬНИМ ПІДХОДОМ. РІЗНІ ЛЮДИ З ДОСВІДОМ ТРАВМИ МАЮТЬ РІЗНІ ПОТРЕБИ, І ПРОЗОРИСТЬ ВІДІГРАЄ КЛЮЧОВУ РОЛЬ У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ТА ДОВІРЧОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ.

ХОЧУ ДОДАТИ:

ЧАСТИНА

03

ПІДТРИМКА

ПІДТРИМКА ОДНОЛІТКІВ ТА САМОДОПОМОГА

Підтримка однолітків та самодопомога є невід'ємними елементами травмоінформованої допомоги (ТІД) у неформальній освіті, яка наголошує на обміні досвідом, взаємній підтримці та розширенні можливостей.

- **Підтримка серед однолітків** залучає людей, які пережили травматичні події і які підтримують один одного у співпраці та без ієрархії. Вона сприяє зв'язку та взаєморозумінню, зменшуючи почуття ізоляції та стигматизації.
- **Самодопомога** зосереджується на наданні людям можливості брати активну участь у процесі свого одужання та навчання, розробляючи стратегії для управління емоціями, зміцнення стійкості та подолання викликів.

У неформальній освіті ці підходи відповідають принципам ІКТ, оскільки створюють безпечні простори, де учасники можуть вчитися один у одного, практикувати саморегуляцію та розвивати навички для особистого зростання.

ЧОМУ ПІДТРИМКА ОДНОЛІТКІВ ТА САМОДОПОМОГА Є ВАЖЛИВИМИ

ВОНИ СПРИЯЮТЬ ЗВ'ЯЗКУ ТА ПОДІБНОСТІ

Травма може призвести до почуття ізоляції та недовіри. Підтримка однолітків допомагає людям зрозуміти, що вони не самотні і що інші розуміють їхні труднощі. Спільні переживання створюють почуття приналежності та взаєморозуміння.

ЗАХОЧУЄ ДО САМОСТІЙНОСТІ

Як підтримка однолітків, так і самодопомога підкреслюють індивідуальні дії та здатність сприяти власному одужанню. Це протидіє почуттю безсилля, яке часто асоціюється з травмою, і сприяє почуттю контролю.

МОДЕЛІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

У рамках взаємопідтримки люди можуть побачити приклади того, як інші долали подібні виклики. Цей зразок може вселити надію та продемонструвати практичні стратегії подолання труднощів і зростання.

РОЗВИВАЙТЕ НАВИЧКИ ЕМОЦІЙНОГО РЕГУЛЮВАННЯ

Завдяки спільним практикам і груповим заняттям учасники можуть навчитися технікам заземлення, усвідомлення та іншим інструментам самопомоги, які покращують емоційну стійкість.

ЗМІЦНЮЄ СПІЛЬНОТУ

Неформальна освіта часто робить акцент на міжособистісному навчанні. Мережі підтримки серед однолітків сприяють створенню сильного почуття спільноти, в якій члени вносять свій вклад і отримують користь від колективної мудрості та взаємної підтримки.

КУЛЬТИВУЙТЕ ДОВІРУ ЧЕРЕЗ ПРОЗОРУ КОМУНІКАЦІЮ

01 ВИПАДОК З ПРАКТИКИ: ФУТБОЛЬНИЙ ТРЕНЕР ВИКОРИСТОВУЄ ПІДХІД ТРАВМАТИЧНО-ІНФОРМОВАНОГО ДОГЛЯДУ, ЩОБ ПІДТРИМАТИ ГРАВЦЯ

Ситуація

Тренер Алекс керує футбольною командою для підлітків, зосереджуючись на командній роботі та особистому зростанні. Один з його гравців, Джеймс, — талановитий шістнадцятирічний хлопець з великим потенціалом. Однак поведінка Джеймса ставала дедалі нестабільнішою: він пропускав тренування, агресивно поведився з товаришами по команді та відмовлявся від групових занять.

Після напруженого інциденту, коли Джеймс розлючено пішов під час матчу, Алекс вирішив підійти до ситуації по-іншому. Він підозрював, що поведінка Джеймса може бути пов'язана з особистими труднощами, а не з відсутністю відданості.

Етап 2: Надання підтримки однолітків

Визнаючи цінність зв'язків, Алекс підібрав Джеймсу старшого товариша по команді, Марко, який стикався з подібними проблемами. Марко поділився своєю історією і розповів, як футбол допоміг йому подолати труднощі, створивши атмосферу розуміння і заохочення для Джеймса.

Етап 3: Навчання технікам самопомоги

Алекс навчив Джеймса кільком простим стратегіям управління своїми емоціями під час тренувань:

- Дихальні вправи: Джеймс тренувався робити глибокі вдихи в моменти розчарування, щоб заспокоїтися.
- Ритуали концентрації: перед кожним тренуванням Джеймс присвячував кілька хвилин встановленню невеликої досяжної мети, наприклад, поліпшити свої паси або зберігати позитивний настрій у стосунках з товаришами по команді.

Етап 4: Адаптація середовища

Алекс працював з командою над створенням більш солідарної культури. Він підкреслив важливість заохочення та позитивної комунікації під час тренувань, зменшивши тиск, який Джеймс відчував, щоб «довести свою цінність».

02 ВИПАДОК З ПРАКТИКИ: ФУТБОЛЬНИЙ ТРЕНЕР ВИКОРИСТОВУЄ ПІДХІД ТРАВМАТИЧНО-ІНФОРМОВАНОГО ДОГЛЯДУ, ЩОБ ПІДТРИМАТИ ГРАВЦЯ

Вплив

Протягом місяця ставлення та результати Джеймса почали змінюватися:

- **Покращення поведінки:** Джеймс почав регулярно відвідувати тренування і спокійніше ставитися до стресових ситуацій.
- **Більш міцний зв'язок з командою:** Джеймс відчував підтримку Марко та команди, що мотивувало його відновлювати довіру своїх товаришів.
- **Зростання стійкості:** Джеймс почав застосовувати техніки самопомоги як на полі, так і поза ним, керуючи своїми емоціями під час сімейних конфліктів.

Пізніше Джеймс сказав Алексу: «Ти не покинув мене, коли я був готовий здатися. Футбол тепер є моїм надійним притулком».

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

1. **Почніть з довіри:** приділяючи час слуханню без осуду, ви закладаєте основу для значних змін.
2. **Заохочуйте підтримку однолітків:** зв'язування людей з подібним досвідом сприяє емпатії та зменшує ізоляцію.
3. **Навчіть практичним інструментам:** прості техніки самопомоги, такі як дихання або визначення цілей, дозволяють гравцям самостійно керувати своїми емоціями.
4. **Адаптуйте середовище:** позитивна культура, чутлива до травм, корисна не тільки для окремої людини, але й для всієї команди.

ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ З ЦИХ ПРИКЛАДІВ ВАМ ВИДАЮТЬСЯ КОРИСНИМИ ТА ВІДПОВІДНИМИ, А ЯКІ — ЗАНАДТО ЗАГАЛЬНИМИ. ЧОМУ? (ГІПОТЕЗИ ДЛЯ КРИТИКИ ТА КОМЕНТАРІВ)

ЗАМИСЛІТЬСЯ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ЦИХ ПРИКЛАДАХ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОВ'ЯЗАТИ ЦЕ З ВАШОЮ РОБОТОЮ (СПІВРОБІТНИЦТВО І ЦІКАВІСТЬ)

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ ДЛЯ ІНФОРМОВАНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМІ

Створення безпечних та інклюзивних просторів

Створіть середовище, в якому може процвітати підтримка однолітків, забезпечуючи психологічну безпеку, взаємну повагу та можливості для спілкування.

Заохочуйте учасників ділитися та керувати

Заохочуйте учасників ділитися своїми досвідом та інтуїцією у спосіб, який дозволяє їм почуватися комфортно. Заняття або дискусії, які проводять колеги, можуть підвищити залученість та довіру.

Навчання та моделювання інструментів самодопомоги

Надайте учасникам практичні стратегії, такі як вправи на заземлення, ведення щоденника або техніки усвідомлення, які вони можуть використовувати самостійно для регулювання емоцій та зменшення стресу.

Сприяйте співпраці, а не ієрархії

Переконайтеся, що підтримка між колегами є взаємною, а не ієрархічною. Роль викладача полягає в тому, щоб направляти, а не керувати, дозволяючи учасникам органічно вчитися один у одного.

Відзначайте успіхи

Визнавайте та відзначайте досягнуті результати, як індивідуальні, так і колективні, щоб підкреслити цінність спільних зусиль та особистої ініціативи.

САМОДОПОМОГА

01 ВАЖЛИВІСТЬ САМОДОПОМОГИ

Як через мережі однолітків, так і через стратегії самодопомоги, самодопомога є важливою частиною **інформованої допомоги при травмах**.

У моменти, коли **професійна допомога недоступна або її важко** отримати, люди можуть використовувати **особисті ресурси**, відносини з однолітками та техніки самодопомоги, щоб сприяти **одужанню та стійкості**.

Цей розділ присвячений тому, як організувати підтримку для інших і створити систему підтримки для себе, пропонуючи практичні інструменти та вказівки для проходження цих процесів.

02 ЕТАП 1: УКОРЕНЕННЯ – ПОВЕРНЕННЯ ДО ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ

Перш ніж планувати будь-яку систему підтримки, необхідно відновити власний баланс, знову з'єднавшись зі своїми особистими сильними сторонами та внутрішніми ресурсами.

Укорінення дозволяє вам залишатися присутнім і черпати сили з джерела, коли ви надаєте або шукаєте допомогу. Ця практика допомагає вам зберігати рівновагу навіть у важкі моменти.

03 ЕТАП 2: ВИЗНАЧТЕ ТРИ СВОЇ ОСОБИСТІ СИЛЬНІ СТОРОНИ, НА ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ ПОЛЯГАТИСЯ, ПІДТРИМУЮЧИ ІНШИХ АБО СЕБЕ.

Запишіть тут свої роздуми

04 ЕТАП 3: ПОДІБНО, ПОДУМАЙТЕ, ЯК ЦІ СИЛЬНІ СТОРОНИ ДОПОМОГЛИ ВАМ У МИНУЛОМУ:

- Як ці сильні сторони допомогли вам впоратися зі складною ситуацією?
- Як їх можна застосувати, щоб підтримати когось, хто цього потребує?

Напишіть тут свої міркування

ВПРАВИ

01 СТВОРЕННЯ СЦЕНАРІЇВ

Кожна група створить гіпотетичний сценарій, в якому людина, яку вони знають (друг, колега, член сім'ї тощо), потребує емоційної або практичної підтримки після пережитої травми. Ці сценарії повинні бути розглянуті через призму Trauma-Informed Care (ТІД), щоб забезпечити, що надана підтримка є емпатичною, поважною та відповідальною для даної особи.

ПРИКЛАДИ

- Колега, який зазнав домагань на робочому місці і виявляє ознаки ізоляції, але не готовий говорити про травму. Група повинна оцінити, як створити безпечне та підтримуюче середовище, не тиснучи на людину, щоб вона відкрилася, доки не буде готова.
- Друг, який відчуває себе пригніченим після раптової втрати близької людини і намагається знайти ресурси або емоційну підтримку. Група повинна зосередитися на зміцненні особистості, ділячись корисними ресурсами, не беручи на себе контроль над її процесом одужання.
- Член сім'ї, який нещодавно був вимушений покинути своє житло через стихійне лихо і не має доступу до професійної підтримки. Група буде шукати способи надати негайну практичну підтримку, водночас враховуючи його емоційний стан і поважаючи його автономію та вибір.

ФОКУС

У кожному сценарії групи повинні розглянути, як застосувати принципи інформованої допомоги при травмі, такі як емпатія, безпека, відповідальність та уникнення повторної травми, щоб створити план підтримки для надання допомоги.

02 ЧОМУ ПІДТРИМКА, ЩО ВРАХОВУЄ ТРАВМУ, Є ВАЖЛИВОЮ ДЛЯ ТИХ, ХТО НАДАЄ ДОПОМОГУ

Надаючи підтримку людям, які пережили травму, важливо підходити до цього процесу з обережністю та усвідомленням, не тільки щодо людини, якій ви допомагаєте, але й щодо себе.

Інформована про травму допомога підкреслює важливість створення сприятливого середовища, яке запобігає повторній травмі особи та **вторинній травмі** для тих, хто надає підтримку.

Як людина, яка надає підтримку, розуміння реакцій на травму та усвідомлення того, як поводитися в кожній ситуації, є надзвичайно важливим для захисту як благополуччя людини, так і власного. Надаючи допомогу з **емпатією, чіткою комунікацією** та повагою до **кордонів**, ви створюєте середовище, в якому людина **почувається в безпеці, зрозумілою та контрольованою**.

Такий підхід зменшує ризик повторної травматизації для них і допомагає впоратися з емоційним впливом їхніх переживань.

Включення **підтримки, заснованої на цінностях** і практиках **самопомоги**, є ключовим для збереження власної емоційної стійкості. Будучи цілеспрямованим і вдумливим у своїй підтримці, ви можете сприяти **одужанню і довірі**, одночасно забезпечуючи збереження власного благополуччя.

03 ОРГАНІЗУЙТЕ ПІДТРИМКУ ДЛЯ СЕБЕ – СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ

Іноді професійна допомога може бути недоступною, і в таких випадках дуже важливо мати стратегії самопомоги. Самопомога полягає у визнанні своїх потреб та використанні доступних ресурсів для турботи про своє емоційне та психічне благополуччя.

Ось кілька кроків, які слід виконати, організовуючи підтримку для себе:

1. **Визначте свої потреби:** визначте, яка підтримка вам потрібна, чи то емоційна підтримка, практичні поради чи почуття безпеки.
 - Порада: практикуйте вправи на заземлення, щоб прояснити свої потреби в даний момент.
2. **Використовуйте доступні ресурси:** ознайомтеся з безкоштовними та доступними засобами

самопомоги, які пропонують надійні організації, такі як ВООЗ або місцеві організації, що займаються питаннями психічного здоров'я. Ці ресурси можуть допомогти вам впоратися зі стресом, тривогою та травмами.

3. **Встановіть межі:** захистіть свою енергію, встановивши межі того, що ви можете зробити для себе та інших. Це гарантує, що ви не вичерпаєте свої сили.
4. **Створіть план догляду за собою:** розробіть план, що включає щоденні заходи з догляду за собою, такі як ведення щоденника, виконання вправ на усвідомлення або спілкування з людьми, які вас підтримують.

Розробіть план самопомоги

Напишіть три речі, які ви можете зробити, щоб підтримати себе, коли відчуваєте себе пригніченим:

04 ВИБІР І ЦІННОСТІ У ПІДТРИМЦІ

Кожного разу, коли ви надаєте або шукаєте підтримку, ви стоїте перед вибором. Ви можете вибрати, як реагувати, як організувати підтримку та як узгодити свої дії зі своїми основними цінностями. Коли ці вибори керуються цінностями, вони стають потужними інструментами для створення значущих та травмосвідомих систем підтримки.

Точка вибору:

Коли ви організовуєте підтримку для когось або для себе, зважте на момент прийняття рішення. Запитайте себе:

- Чи реагую я відповідно до своїх цінностей?
- Чи поважаю я автономію та надаю підтримку, яка додає сили людині?

Напишіть тут свою відповідь

05 ПЕРЕЛІК ЦІННОСТЕЙ ДЛЯ ПІДТРИМКИ СРЕДИ ПОДОБНИХ ТА САМОДОПОМОГИ

Щоб допомогти вам у виборі, ось перелік цінностей, якими ви можете керуватися, надаючи підтримку іншим або організовуючи стратегії самопомоги:

- **Емпатія:** розуміння та співпереживання почуттів інших.
- **Співчуття:** діяти з добротою та бажанням допомогти полегшити страждання.

- **Автономія:** поважати здатність інших приймати власні рішення.
- **Стійкість:** культивування сили, необхідної для відновлення після труднощів.
- **Довіра:** будувати та підтримувати довіру через послідовність та чесність.
- **Терпіння:** дозволяти процесу зцілення та підтримки відбуватися у своєму темпі.
- **Безпека:** створення емоційно та фізично безпечного середовища для себе та інших.
- **Співпраця:** працювати разом, щоб знайти рішення та надавати взаємну підтримку.

Вправа: визначте свої цінності

Напишіть три цінності, які найбільше резонують з вами, коли ви надаєте або шукаєте підтримку:

Напишіть тут свою відповідь

ЧАСТИНА

04

СПІВРОБІТНИЦТВО ТА ВЗАЄМНІСТЬ

ЗМІЦНЕННЯ ВЗАЄМНИХ ВІДНОСИН ЧЕРЕЗ СПІВРОБІТНИЦТВО

СПІВРОБІТНИЦТВО ТА ВЗАЄМНІСТЬ

Співпраця та взаємність є фундаментальними для побудови здорових та підтримуючих відносин у будь-якому освітньому контексті. Однак, коли мова йде про допомогу, що ґрунтується на розумінні травми, ці поняття набувають більш глибокого значення. Учні, які пережили травму, часто стикаються з викликами, які роблять традиційні освітні підходи менш ефективними. Травми можуть спричиняти емоційний дискомфорт, труднощі з довірою до інших, ізоляцію або навіть деструктивну поведінку. Як неформальним освітянам, нам важливо розуміти, як

співпраця та взаємність можуть бути використані для створення більш інклюзивного та підтримуючого середовища для таких учнів.

У цьому розділі ми розглянемо:

1. Що ми маємо на увазі під співпрацею та взаємністю в інформованій допомозі при травмах.
2. Чому ці поняття є фундаментальними у підтримці учнів, які зазнали травм.
3. Як неформальні освітяни можуть інтегрувати співпрацю та взаємність у свою практику.
4. Практичні вправи та стратегії для інтеграції цих принципів у щоденне навчання.

01 СПІВРОБІТНИЦТВО: СПІЛЬНА РОБОТА ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ СПІЛЬНИХ ЦІЛЕЙ

У будь-якому класі або освітньому контексті співпраця передбачає, що люди працюють разом для досягнення спільної мети.

У контексті інформованої допомоги при травмах співпраця означає, що учні, освітяни та сім'ї працюють разом, щоб створити простір, де потреби кожної людини поважаються та підтримуються.

Однак для учнів, які зазнали травми, співпраця не завжди виглядає так, як у традиційному класі. Цим учням може знадобитися більше часу, простору або інших методів взаємодії з однолітками та навчальним матеріалом. Співпраця в середовищі, що враховує травматичний досвід, вимагає гнучкості, терпіння та прагнення насамперед побудувати довіру та безпеку.

Ключові особливості співпраці в рамках допомоги, що враховує травматичний досвід:

- **Емпатія та розуміння:** визнання того, що травматична історія кожної людини може впливати на те, як вона взаємодіє з іншими.
- **Повага до кордонів:** студентам може знадобитися час для побудови довіри або вони можуть віддавати перевагу іншим способам участі.
- **Спільна відповідальність:** всі роблять свій внесок, поважаючи свої можливості щодо залучення.

02 ВЗАЄМНІСТЬ: ВЗАЄМНЕ НАДАННЯ ТА ОТРИМАННЯ ПІДТРИМКИ

Взаємність — це взаємний обмін підтримкою та турботою. У класі, де усвідомлюють травми, це означає створення середовища, в якому і учні, і викладачі однаково дають і отримують підтримку. Викладачі забезпечують емоційну безпеку та структуровані можливості для навчання, а учнів заохочують робити свій внесок у спосіб, який дає їм відчуття безпеки.

Взаємність у догляді, що враховує травми, передбачає:

- **Створення балансу:** студенти не тільки отримують допомогу, але й беруть активну участь у формуванні навчального середовища.
- **Надання відповідальності учням:** заохочуючи учнів ділитися своїми потребами, почуттями та ідеями, ми надаємо їм відповідальність за участь у власному процесі одужання.
- **Сприяння довірі:** взаємність сприяє формуванню довіри, коли учні знають, що можуть розраховувати на вчителів і однокласників, і навпаки.

03 ЧОМУ СПІВРОБІТНИЦТВО ТА ВЗАЄМНІСТЬ ТАК ВАЖЛИВІ В ТІД?

Сприяння довірі:

Співпраця та взаємність створюють основу довіри, яка є необхідною для тих, хто пережив травму і, можливо, втратив довіру до інших через минулі події. Коли люди відчують, що їхній внесок цінується і що рішення приймаються спільно, вони більш схильні відчувати себе в безпеці та підтримуваними.

Розширення можливостей та спільна влада:

У ТІД важливо надавати людям повноваження, даючи їм право голосу у власному лікуванні та процесі одужання. Співпраця гарантує, що підтримка є спільною, а не односторонньою.

Це допомагає жертвам насильства відновити відчуття контролю та автономії над своїм життям, сприяючи одужанню.

Зміцнення відносин:

Взаємність, тобто те, що обидві сторони дають і отримують у відносинах, створює збалансовані та здорові зв'язки. У відносинах, що ґрунтуються на травмі, важливо уникати динаміки «допомагаючий-жертва», яка може сприяти збереженню почуття безсилля. Навпаки, обидві сторони беруть на себе зобов'язання підтримувати одна одну, зміцнюючи зв'язки та сприяючи взаємному зростанню.

Запобігання вигоранню та вторинній травмі:

Співпраця та взаємність також є важливими для благополуччя тих, хто надає допомогу та підтримку. Займаючись взаємними відносинами, ті, хто надає підтримку, можуть уникнути почуття пригніченості та вигорання, які можуть виникнути в результаті постійного давання без отримання.

Цей баланс сприяє збереженню здоров'я всіх залучених осіб.

04 ЯК НЕФОРМАЛЬНІ ОСВІТЯНИ МОЖУТЬ ІНТЕГРУВАТИ СПІВРОБІТНИЦТВО ТА ВЗАЄМНІСТЬ

Неформальні освітяни, які часто працюють у менш структурованих середовищах, ніж традиційні школи, мають привілейоване становище для сприяння створенню солідарного та травмосвідомого простору для навчання. Ось кілька практичних стратегій, які неформальні

освітняни можуть використовувати для сприяння співпраці та взаємності:

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ПІДТРИМУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА

Перш ніж сприяти співпраці або взаємності, учні повинні почуватися в безпеці. Безпека є основою, на якій можна будувати співпрацю. Неформальні освітяни можуть забезпечити безпеку:

- Визначити чіткі очікування: створити правила або керівні принципи, що підкреслюють повагу, розуміння та підтримку.
- Будьте послідовними: будьте надійними та послідовними у своїх діях та відповідях, щоб учні могли бути впевнені, що середовище залишатиметься передбачуваним та безпечним.
- Активне слухання: виявляйте емпатію, вислуховуючи занепокоєння учнів і визнаючи їхній досвід, не судячи їх.

ЗАОХОЧУЙТЕ ГНУЧКУ ГРУПОВУ РОБОТУ

Співпраця в навчанні процвітає в груповому контексті, але важливо бути гнучким у тому, як групи працюють разом:

- Структуровані групові завдання: використовуйте групові вправи, які вимагають від учнів розподілу завдань відповідно до їхніх сильних сторін. Це дозволяє їм робити внесок різними способами, що сприяє зміцненню їхньої впевненості в собі.
- Наставництво та підтримка однолітків: заохочуйте учнів працювати в парах або невеликих групах, що сприяє підтримці однолітків. Це допомагає учням почуватися більш комфортно один з одним і сприяє взаємності.
- Групування на основі вибору: дозвольте учням висловити свою думку щодо того, кого вибрати в якості партнера по роботі або яку роль взяти на себе в групі. Це дає їм відчуття контролю і заохочує їх брати більш активну участь.

ФОРМУЙТЕ ВЗАЄМНІСТЬ

Як освітянин, ви можете моделювати взаємність, показуючи учням, як пропонувати і просити про допомогу:

- Ділитися своєю вразливістю: покажіть, що просити про допомогу, ділитися труднощами та покладатися на інших — це нормально. Це покаже учасникам програми, що взаємні стосунки базуються на довірі та взаєморозумінні.
- Давати та отримувати зворотний зв'язок: надавайте конструктивний та розуміючий зворотний зв'язок і заохочуйте учасників програми обмінюватися зворотним зв'язком між собою. Такий взаємний обмін розвиває комунікативні навички та довіру.

05 ВИПАДОК З ПРАКТИКИ

КОНТЕКСТ:

Пані Дженсен — вчителька середньої школи, яка працює з класом першокласників. Деякі учні класу пережили травми, серед яких нещодавня смерть одного з батьків, булінг та нестабільні житлові умови. Пані Дженсен прагне створити в школі середовище, яке враховує травми учнів і сприяє емоційній безпеці, емпатії та співпраці між ними.

У цьому середовищі взаємність є не лише поняттям між вчителем і учнями, а й поширюється між однокласниками. Пані Дженсен розуміє, що травма по-різному впливає на кожного учня, тому вона сприяє створенню атмосфери, в якій учні підтримують один одного, створюючи відчуття спільної відповідальності та взаємної поваги.

СИТУАЦІЯ:

Одна з учениць, Леа, страждає від сильної тривоги після раптової смерті батька. Вона часто виявляє спалахи гніву в класі, відчуває себе перевантаженою завданнями і часто ізолюється під час групових занять. Однокласники Леї, особливо її близька подруга Сара, стурбовані, але не знають, як їй допомогти, не викликаючи ще більшого дискомфорту.

Пані Дженсен помітила дискомфорт Леї і, в рамках свого підходу, що враховує травматичний досвід, створила безпечний простір, де учні можуть відкрито говорити про свої почуття та про те, як травма впливає на їхнє повсякденне життя. Однак пані Дженсен також визнає важливість співпраці та взаємодії між учнями, оскільки вони мають ключове значення для взаємної підтримки у процесі одужання та зростання.

ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ТРАВМУ, ДО СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ВЗАЄМНОСТІ:

- Пані Дженсен починає день з «перевірки», під час якої учні можуть (але не зобов'язані) поділитися своїми почуттями. Мета полягає не в тому, щоб змусити їх довірятися, а в тому, щоб створити відчуття солідарності в класі. Під час одного з таких «чекінів» Лея зізнається, що відчуває тривогу і перевантаження, але не готова говорити про смерть батька перед класом.
- Визнаючи необхідність створення простору, чутливого до травми, пані Дженсен підкреслює, що всі можуть ділитися тим, чим хочуть. Крім того, вона заспокоює клас, запевняючи, що почуття Лії є цілком виправданими, не ставлячи її в незручне становище. Таким чином пані Дженсен демонструє важливість взаємної поваги та співпраці в класі, де індивідуальні потреби збалансовані з потребами групи. Учні розуміють, що співпрацювати означає не тиснути на своїх однокласників, а надавати підтримку, поважаючи їхні кордони.

ПІДТРИМКА СЕРЕД ОДНОКЛАСНИКІВ ТА ВЗАЄМНІСТЬ

В рамках співпраці пані Дженсен організовує групові проекти, орієнтовані на колективне вирішення проблем. Замість конкурентних групових завдань, завдання зосереджені на спільних цілях, таких як планування громадського заходу або створення групової презентації про емоційне благополуччя. Учнів заохочують працювати разом, а пані Дженсен надає їм інструменти для сприяння позитивній та підтримуючій взаємодії, наприклад:

- Раунд «позитивних відгуків», під час якого кожен учень ділиться тим, що йому подобається у внеску іншого.
- Заохочуйте більш сором'язливих учнів, таких як Леа, долучатися до роботи в спосіб, який їм зручний, наприклад, у невеликих підгрупах або за допомогою письмових відгуків, а не усних презентацій.

Сара, близька подруга Лії, також має можливість керувати частиною проекту, яка полягає в тому, щоб допомогти іншим відчутти, що їх чують. Сара природно стає мостом для участі Лії, допомагаючи їй виконувати завдання, не змушуючи її говорити вголос, якщо вона не готова. Це створює взаємні відносини, в яких Сара підтримує Лію, а Лія відчуває, що може зробити свій внесок по-своєму.

ЗАОХОЧЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА СПІВЧУТТЯ МІЖ ОДНОКЛАСНИКАМИ

Пані Дженсен організовує дискусію в класі про емпатію та емоційний інтелект, допомагаючи учням зрозуміти, як травми можуть впливати на поведінку та емоції. Вона використовує приклади, відповідні віку, щоб пояснити, як хтось може закритися в собі або поводитися ненормально через переповерхні почуття, які він не знає, як висловити.

Потім вона пропонує учням утворити пари з кимось, з ким вони зазвичай не працюють. У цих парах учнів просять поділитися своїм досвідом того, як вони справляються зі стресом, втратою або складними ситуаціями, з розумінням того, що все, про що вони розповідають, є конфіденційним і буде поважатися.

Леа, хоча спочатку і вагається, довіряється Сарі, розповідаючи їй, як іноді вона відчуває себе пригніченою навіть найменшими завданнями через постійну смуток, яку вона відчуває. Сара уважно слухає, виявляючи співчуття і заспокоюючи. З часом Леа починає відчувати підтримку не тільки від Сарі, але й від усього класу, який починає виявляти більше розуміння взаємних емоційних потреб.

Завдяки цьому вправі учні практикують взаємну підтримку – слухають і виявляють співчуття – і починають усвідомлювати, що не повинні самотійно долати складні ситуації.

НАВЧАННЯ З ГНУЧКОЮ ПІДТРИМКОЮ

Пані Дженсен призначає груповий проект, який вимагатиме як індивідуальної, так і колективної роботи, зосередившись на побудові довіри в команді. Лії доручають працювати з невеликою групою учнів, серед яких Сара, над дослідницьким проектом про стійкість.

В рамках проекту пані Дженсен пропонує учням «гнучкий графік», під час якого вони можуть вибирати, як працювати. Деякі учні, такі як Леа, можуть віддавати перевагу більш спокійній роботі або письмовим завданням, а інші можуть брати участь у більш жвавих сесіях мозкового штурму. Гнучкість у способі виконання проекту сприяє створенню середовища, в якому процвітає взаємодія: студенти можуть розраховувати один на одного для отримання підтримки, але методи участі є різними, щоб задовольнити різні потреби.

Леа починає з того, що ділиться результатами своїх досліджень у вигляді письмових нотаток, а потім, коли почувається більш комфортно, приєднується до своєї групи для сесій мозкового штурму. Згодом їй вдається налагодити стосунки з членами своєї групи і, зрештою, завдяки лагідному заохоченню Сарі, вона навіть погоджується презентувати частину проекту перед класом.

- Цей процес дозволяє Лії відчути себе досить впевнено, щоб відповісти взаємністю і брати участь без тиску, а Сара, в свою чергу, відчуває задоволення від того, що допомагає Лії почуватися комфортно. Завдяки такій взаємній співпраці і Лія, і її однокласники вчать, що взаємна підтримка є двостороннім процесом, який сприяє глибшому відчуттю зв'язку і приналежності до класу.

РЕФЛЕКСИВНА ПРАКТИКА ТА ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

- По завершенні проекту пані Дженсен проводить сесію рефлексії, під час якої учні обговорюють, як пройшла робота в групі та що вони дізналися про спільну роботу та взаємну підтримку.

Леа розповідає, як вона цінувала терпіння своїх однокласників, а Сара говорить про те, як було приємно бачити, як її подруга з часом все більше і більше брала участь у роботі. Інші учні розмірковують про те, як вони почувалися, допомагаючи комусь, хто мав труднощі, і будучи частиною групи, яка надавала підтримку, а не судила.

- Весь клас обговорює, як і надалі підтримувати одне одного, а пані Дженсен наголошує, що співпраця та взаємодопомога стосуються не лише виконання завдань, а й створення спільноти, в якій усі можуть процвітати, незалежно від труднощів, з якими вони стикаються.

МОЖЛИВИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Леа бере більш активну участь у заняттях і починає показувати ознаки емоційного одужання. Вона все ще має важкі дні, але її однокласники та вчителька готові надати їй необхідну підтримку.

В результаті клас перетворюється на більш згуртовану та емпатичну спільноту, в якій учні не тільки усвідомлюють труднощі один одного, але й активно беруть участь у співпраці та взаємодопомозі, що допомагає всім відчувати себе цінуваними та підтримуваними.

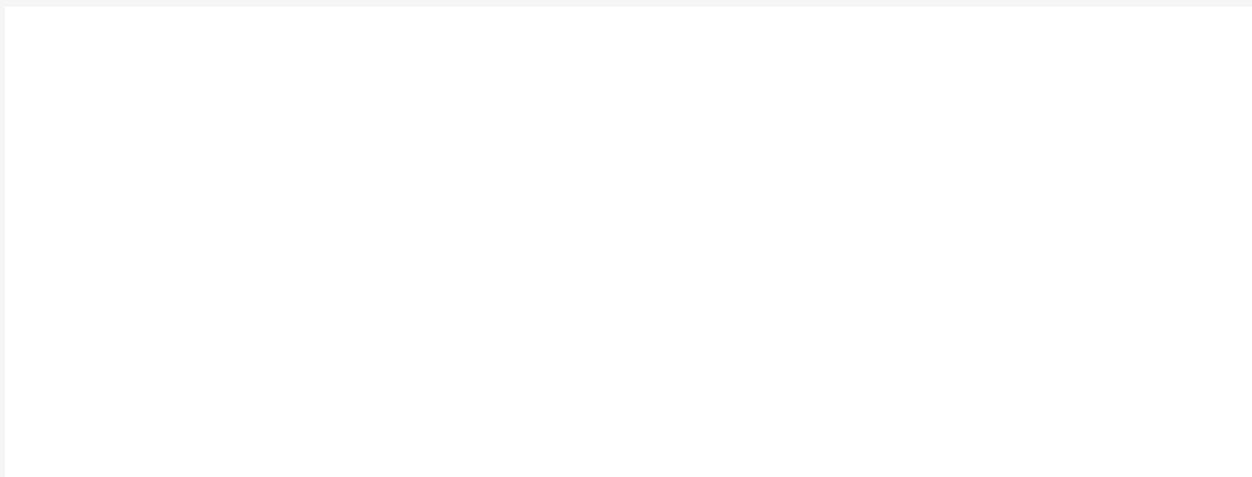
Цей досвід також спонукає Лію з часом більше відкриватися перед однокласниками. Вона відчуває себе більш впевненою в собі, не тому, що однокласники змушують її говорити, а тому, що вона знає, що вони будуть поруч, щоб вислухати її і допомогти, коли вона буде готова.

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

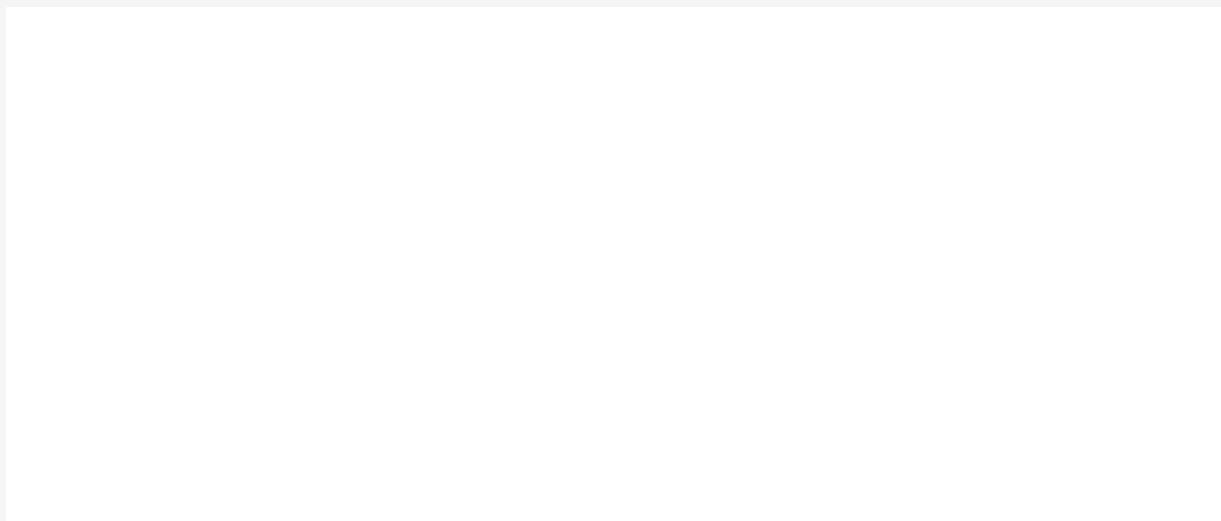
- **Співпраця** в класі, який усвідомлює травми, означає спільну роботу для досягнення спільних цілей, надання гнучкості та задоволення індивідуальних потреб учнів.
- **Взаємність** передбачає надання та отримання підтримки, з особливим акцентом на взаєморозумінні, емпатії та повазі.
- **Практики, що враховують травми**, заохочують створення **безпечних і солідарних середовищ**, в яких учні можуть висловлюватися без страху бути засудженими і вчать підтримувати один одного.

- **Підтримка однолітків має ключове значення в інформованій про травми допомозі.** Коли однокласники виявляють емпатію та співчуття один до одного, вони створюють відчуття спільноти, яке допомагає всім зцілюватися та зростати разом.
- **Гнучка участь** дозволяє учням з травматичним минулим працювати у своєму темпі, не відчуваючи тиску, і при цьому сприяти колективному успіху групи.

ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ З ЦИХ ПРИКЛАДІВ ВАМ ВИДАЮТЬСЯ КОРИСНИМИ І ВІДПОВІДНИМИ, А ЯКІ – ЗАНАДТО ЗАГАЛЬНИМИ. ЧОМУ? (ГІПОТЕЗИ ДЛЯ КРИТИКИ І КОМЕНТАРІВ)



ЗАМИСЛІТЬСЯ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ЦИХ ПРИКЛАДАХ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОВ'ЯЗАТИ ЇХ З ВАШОЮ РОБОТОЮ (СПІВРОБІТНИЦТВО І ЦІКАВІСТЬ)



ВПРАВИ

АКТИВНЕ НАВЧАННЯ: ПРОЄКТУЙ — МОДИФІКУЙ — ЗАСТОСОВУЙ
СПІВПРАЦЮЮ (СПІВТВОРЮЮ) — КОМЕНТУЙ (ПОКРАЩУЙ/УДОСКОНАЛЮЮ) —
КРИТИКУЙ (ВЕДИ ДІАЛОГ) — ПРОЯВЛЯЙ ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ (ЗАПИТУЙ)

ВПРАВА: МЕТАФОРА «АЙСБЕРГ»

СУТЬ ВПРАВИ

У цій вправі використовується метафора айсберга, щоб дослідити видимі та невидимі елементи співпраці та взаємності в травма-інформованому освітньому середовищі.

Видима частина айсберга — те, що легко помітити: поведінка, реакції, участь у групі. **Прихована частина під водою** — значно більша: емоції, потреби, попередній досвід, тригери, внутрішні стратегії виживання.

Розуміння цих глибинних шарів допомагає освітянам практикувати співпрацю та взаємність більш уважно, чутливо й ефективно, особливо з тими, хто має досвід травми.

Необхідні матеріали

Великий аркуш паперу або дошка для групового брейнстормінгу

- Маркери
- Шаблон метафори айсберга (намальований на дошці або розданий як роздатковий матеріал)
- Наліпки (Post-it) або картки

ПОКРОКОВІ ІНСТРУКЦІЇ:

Крок 1: Метафора айсберга.

Почніть із представлення групі метафори айсберга. Нагадайте про попереднє обговорення різних перспектив травми в цьому Workbook.

- **Верхівка айсберга (видиме).**
Це те, що ми бачимо в поведінці, емоціях та взаємодіях — наприклад, замкненість, злість, протестна поведінка, тривожність або смуток. Це **спостережувані симптоми травми**.
- **Під поверхнею (невидиме).**
Це приховані причини — емоції, потреби, страхи, попередній досвід і стратегії подолання, які не є очевидними, але глибоко впливають на поведінку студента та його здатність до співпраці й взаємності.

Груповий брейнстормінг. Спостерігаючи за «верхівкою айсберга», запропонуйте учасникам подумати про **видимі поведінкові прояви**, які вони можуть помічати у студентів або колег, коли співпраця та взаємність ускладнені. Приклади:

- опір участі в групових активностях
- труднощі з поділом матеріалів або ідей
- емоційні спалахи або відсторонення

Запишіть ці спостереження у верхній частині шаблону айсберга — на «верхівці».

Робота з «прихованою частиною айсберга»

Запропонуйте групі дослідити, **що може керувати видимими реакціями**. Для цього використайте запитання, які допомагають перейти від поведінки до потреб, досвіду та емоцій.

- **Які незадоволені потреби можуть стояти за цією поведінкою?** Наприклад: потреба у безпеці, довірі, розумінні, передбачуваності.
- **Який попередній досвід міг сформувати таку реакцію?** Це можуть бути травматичні події, досвід втрати контролю, попередні негативні взаємодії з дорослими чи однолітками.
- **Як страх або тривога можуть впливати на здатність до співпраці?** Часто саме емоційна напруга блокує участь, відкритість або взаємність.

Попросіть учасників записувати ці **глибинні чинники** у нижній частині шаблону айсберга — під поверхнею. Заохочуйте їх думати про те, як ці невидимі шари впливають на здатність формувати **взаємні, довірливі стосунки**.

Зв'язування шарів

Організуйте обговорення про те, як розуміння прихованих шарів допомагає освітянам ефективніше практикувати співпрацю та взаємність. Підкресліть важливість емпатії, терпіння та створення безпечного простору, у якому ці глибинні потреби можуть бути помічені й підтримані.

Рефлексія: зміна перспективи

Замість рефлексії про власний досвід запропонуйте учасникам повернутися до підходів, які раніше розглядалися у Workbook у контексті травми. Запитайте:

- Як ці перспективи (наприклад, Брюса Перрі, Бессела ван дер Колка, Габора Матé) допомагають краще зрозуміти приховані шари під видимою поведінкою?
- Як усвідомлення цих шарів може змінити наш спосіб реагування на студента, якому складно співпрацювати?

Планування дій

Завершіть вправу, запропонувавши учасникам сформулювати конкретні дії, які вони можуть застосувати у своїх освітніх середовищах для розвитку співпраці та взаємності. Приклади:

- створення рутин, що підтримують довіру та передбачуваність
- використання рефлексивного слухання для валідації почуттів студентів
- пропонування безпечних і посильних можливостей для співпраці

Основні висновки

Ця вправа підкреслює важливість уміння бачити більше, ніж лише видиму поведінку, і розуміти глибинні потреби та досвіди, які формують здатність людини до співпраці та взаємності. Досліджуючи ці шари, неформальні освітяни можуть розвивати травма-інформовані практики, що сприяють взаєморозумінню та підтримці в навчальному середовищі.

Крок 2: Мапування айсберга (15 хвилин)

Ця вправа використовує метафору айсберга, щоб дослідити, як травма може формувати поведінку, пов'язану зі співпрацею та взаємністю. Вона запрошує не до особистої рефлексії, а до уявлення того, що може переживати людина з досвідом травми.

Мета — розвинути чутливість до того, що багато поведінок, особливо складних або неочікуваних, мають глибші, невидимі причини. Усвідомлення цього допомагає уникати ретравматизації, яка виникає тоді, коли ми реагуємо лише на поведінку, не розуміючи емоційного підґрунтя. Якщо процес викликає напруження або важкі емоції, важливо пам'ятати: багато людей несуть невидимі тягарі, і звернення по підтримку — це сміливий крок.

Може бути корисно повернутися до вступу, щоб пригадати ширший контекст розуміння травми.

Інструкції

На наступній сторінці ви побачите діаграму айсберга.

- **Верхівка айсберга — “Видима поведінка”:** дії або патерни, які помітні іншим.
- **Прихована частина — “Невидимі причини”:** емоції, переконання або минулий досвід, які формують поведінку, але залишаються непомітними.

Поміркуйте, як травма може впливати на поведінку та емоційний стан людини. Заповніть айсберг, уявляючи, як видимі дії можуть бути пов'язані з прихованими причинами.

Видима поведінка

Що може демонструвати людина з досвідом травми у взаємодії?

Наприклад:

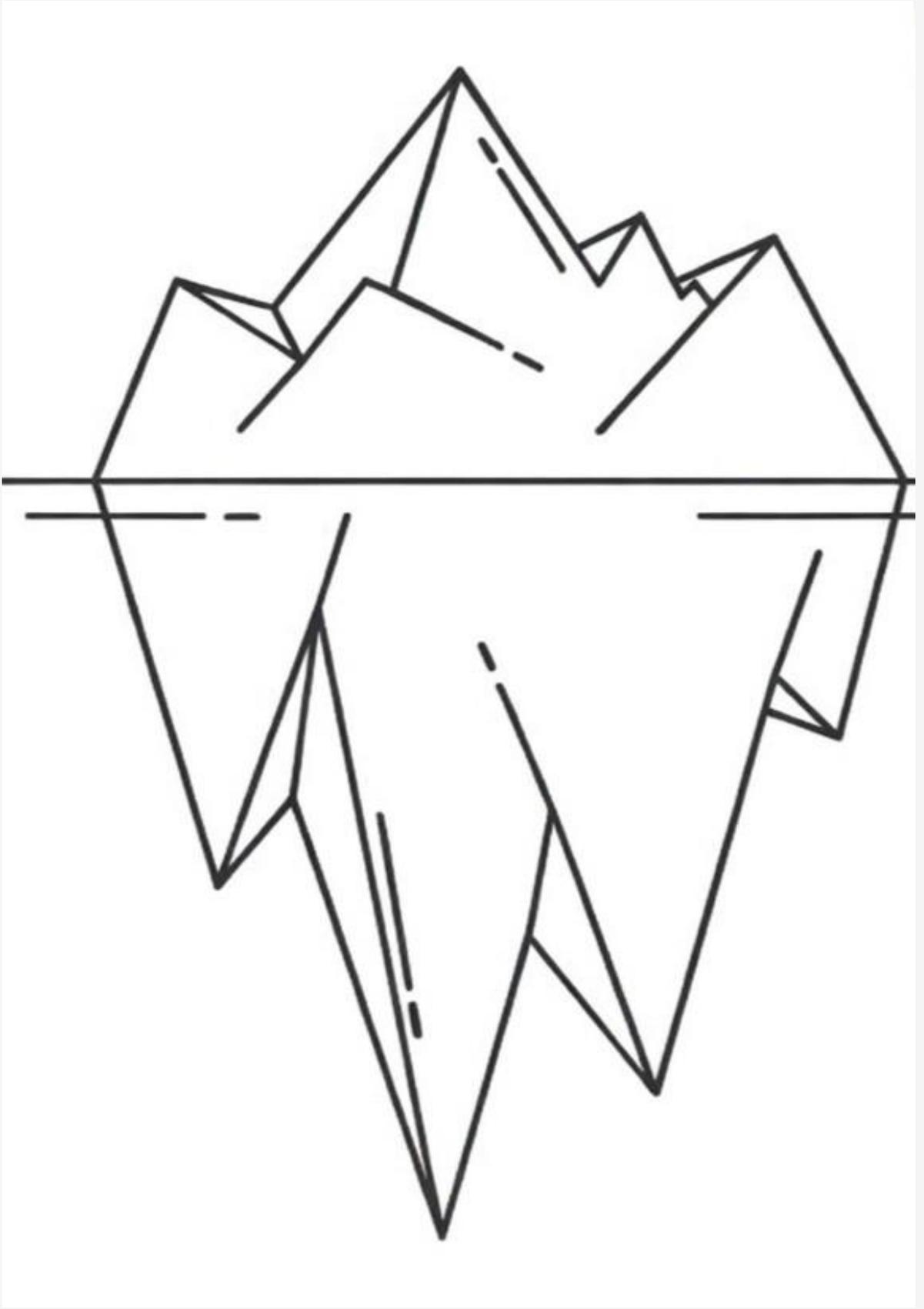
- може здаватися надмірно самостійною, уникати прохання про допомогу або відмовлятися від співпраці
- може мати труднощі з довірою або, навпаки, надмірно намагатися всім догодити

Невидимі причини

Які приховані чинники можуть пояснювати таку поведінку?

Наприклад:

- страх відторгнення або зради, пов'язаний із минулою травмою
- переконання, сформовані як реакція на незаліковані рани: «Я можу покладатися тільки на себе», «Якщо попрошу про допомогу — виглядатиму слабким/слабкою»
- культурні або сімейні норми, що не заохочують вразливість



Крок 3: Виявлення патернів і розуміння їхнього впливу (15 хвилин)

Цей етап продовжує роботу з метафорою айсберга та пропонує замислитися над тим, як **поведінкові патерни** та **емоційні реакції**, що лежать під поверхнею, можуть бути сформовані досвідом травми. Рефлексія зосереджується на тому, як травма впливає на здатність людини до співпраці та взаємності, особливо у взаємодії з тими, хто сам може переживати емоційні труднощі. Мета — побачити, як травма створює бар'єри для взаєморозуміння та як певні реакції — наші або інших — можуть ненавмисно завдавати шкоди або спричиняти ретравматизацію.

Питання для рефлексії

Патерни співпраці

- Чи є ситуації, у яких людині з досвідом травми може бути складно співпрацювати або ділитися відповідальністю? Які чинники можуть запускати такі реакції?
- Чи може готовність до співпраці залежати від того, з ким саме відбувається взаємодія? Наприклад, людина може почуватися безпечніше поруч із близькими або тими, кому довіряє, але відчувати труднощі з незнайомими. Чому так може бути?
- Як люди з досвідом травми можуть реагувати на відсутність співпраці з боку інших? Які емоції або думки можуть виникати — наприклад, страх бути відкинутим чи осудженим?

Патерни взаємності

- Як травма може впливати на комфортність у взаємній підтримці? Чи може людині бути складно приймати допомогу через попередній досвід зради, осуду або розчарування?
- Коли вони підтримують інших, чи очікують вони щось у відповідь, чи, навпаки, відчують дисбаланс у стосунках, де їхні потреби не визнаються?
- Чи схильні вони віддалятися від стосунків, у яких немає взаємності, або ж продовжують віддавати, нічого не очікуючи взамін — інколи на шкоду собі?

Чому це важливо

Усвідомлення цих патернів допомагає зрозуміти, що поведінка, пов'язана зі співпрацею та взаємністю, часто формується **глибинними емоційними процесами**, особливо у людей із досвідом травми. Наприклад, небажання співпрацювати може бути не проявом непокори, а страхом вразливості. Дискомфорт у взаємності може свідчити про незадоволені потреби або попередні порушення довіри.

Коли ми бачимо ці динаміки, ми можемо взаємодіяти з більшою емпатією та уникати реакцій, які можуть ненавмисно ретравматизувати. Якщо під час вправи виникають особисті переживання, варто повернутися до вступу, щоб знову побачити травму в ширшому, співчутливому контексті.

ЧАСТИНА

05

РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ І СУБ'ЄКТНІСТЬ

ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛЬНИХ СТОРОН І РЕСУРСІВ

ЩО МИ РОЗУМІЄМО ПІД РОЗШИРЕННЯМ МОЖЛИВОСТЕЙ І СУБ'ЄКТНІСТЮ

01 РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ І СУБ'ЄКТНІСТЬ

РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ (Емпауермент): згідно з гуманістичним підходом Карла Роджерса, емпіауермент полягає у сприянні розвитку почуття контролю та впевненості людини у власній здатності робити вибір і керувати своїм життям. Роджерс підкреслював важливість створення середовища, що характеризується безумовною прийняттям, емпатією та автентичністю, щоб допомогти людям реалізувати свій потенціал і повернути контроль над своїм життям (Rogers, 1961).

СУБ'ЄКТНІСТЬ (Agency): це здатність людини робити власний вибір і діяти незалежно, що ґрунтується на почутті самоефективності та автономії. Концепція самоефективності Бандури доповнює роботу Роджерса, підкреслюючи, що переконання у власній здатності впливати на події та досягати бажаних результатів є основою агентства (Bandura, 1997). З цієї точки зору, агентство передбачає як здатність діяти, так і переконання, що власні дії мають значний вплив.

Посилання:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

Розширення можливостей та суб'єктність є фундаментальними поняттями в травмоінформованій допомозі (ТІД), оскільки вони допомагають долати типові наслідки травми — втрату відчуття контролю, безпеки та довіри. Травма часто змушує людей почуватися безсилими та невпевненими у власній здатності приймати рішення. Саме тому

зосередження на розширенні можливостей та суб'єктності є таким важливим для підтримки одужання:

1. **Відновлення почуття контролю:** травми можуть змусити людей почуватися безсилими та заблокованими. Надаючи їм повноваження, ми допомагаємо їм відновити впевненість у своїй здатності робити вибір та брати своє життя у свої руки. Залучення їх до прийняття рішень та вислуховування їхньої думки є важливим кроком у цьому напрямку.
2. **Створення безпеки та довіри:** повага до вибору людини та надання їй можливості брати участь у прийнятті рішень створює довіру. Коли люди відчувають, що їхня здатність діяти (їхня здатність самостійно приймати рішення) цінується, вони почуваються більш впевнено, що є надзвичайно важливим для одужання.
3. **Формування впевненості в собі (самоефективність):** інформована допомога при травмі заохочує людей вірити у свою здатність формувати своє майбутнє. Такий підхід допомагає перенести їхню увагу з відчуття, що вони визначаються травмою, на бачення свого потенціалу для зростання та відновлення.
4. **Уникнення повторної травматизації:** на людей, які пережили травму, можуть впливати середовища або взаємодії, які здаються контрольованими або зневажливими. Підхід, що враховує травму, дозволяє уникнути цієї проблеми, забезпечуючи, щоб люди відчували, що їх слухають, поважають і цінують.
5. **Підтримка:** відновлення та відродження: розширення можливостей та дії допомагають людям визнати свої сильні сторони та використовувати їх для відбудови свого життя. Цей підхід, заснований на сильних сторонах, зосереджується на тому, що люди можуть зробити, а не на тому, що з ними сталося.

Коротко кажучи, допомога, що враховує травматичний досвід, полягає в тому, щоб зустріти людей там, де вони знаходяться, поважати їхній досвід і допомогти їм повернути контроль над своїм життям. Надаючи пріоритет розширенню можливостей та автономії, ми створюємо середовище, в якому люди, що пережили травму, можуть одужувати, зростати та рухатися вперед з гідністю та впевненістю.

02 РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ У ТІД

Розширення можливостей полягає в тому, щоб допомогти учасникам програм відновити впевненість у собі, визначити свої сильні сторони та взяти активну участь у власному розвитку.

Стратегії для представників неформальної освіти:

- **Визнання сильних сторін:** використовуйте завдання, які підкреслюють навички, таланти та стійкість учнів, такі як групові проекти або творчі виклики.
- **Встановлення досяжних цілей:** спільно визначайте цілі навчання, які відображають потреби та здібності учнів.
- **Відзначайте успіхи:** визнавайте досягнуті результати, навіть найменші, щоб підвищити впевненість і мотивацію.
- **Розвиток навичок:** пропонуйте семінари з емоційного регулювання, вирішення проблем та інших життєвих навичок.

03 ЗРОБИТИ ГОЛОС У ІКТ ЦЕНТРАЛЬНИМ

Надання голосу учасникам програм допомагає їм почуватися почутими, цінованими та зрозумілими, протидіючи мовчанню або знеціненню, які вони могли відчувати під час травми.

Стратегії для неформальних освітан:

- **Активне слухання:** практикуйте емпатичне слухання, не судячи та не перебиваючи.
- **Заохочуйте розповіді:** використовуйте ведення щоденника, мистецтво або групове спілкування, щоб допомогти учням висловити свої переживання своїми словами.
- **Спільне планування:** дозвольте учасникам програм самостійно вирішувати теми, формати або питання для обговорення на семінарах або в проектах.
- **Використовуйте зворотний зв'язок, заснований на сильних сторонах:** давайте конструктивні та позитивні відповіді, які підкреслюють внесок та потенціал учнів.

04 НАДАЙТЕ ВИБІР У СФЕРІ ІКТ

Вибір відновлює відчуття контролю, яке часто втрачається через травму. Він дозволяє учасникам програм приймати рішення щодо свого навчального шляху.

Стратегії для неформальних освітан:

- Гнучкі навчальні траєкторії: надайте різні способи взаємодії з контентом (наприклад, практичні завдання, дискусії або завдання, які можна виконувати у власному темпі).
- Вибір участі: дозвольте учням самостійно вирішувати, як і коли брати участь, поважаючи їхню готовність.
- Спільне прийняття рішень: залучати учасників програм до планування занять або визначення правил групи, щоб сприяти формуванню почуття приналежності.
- Безпечні межі: чітко визначити варіанти та їхні обмеження, щоб вибір залишався стимулюючим, а не обтяжливим.

05 ПРАКТИЧНІ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ НЕФОРМАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ПРОСТОРІВ

1. Діяльність з розширення можливостей:

- «Круги сили»: студенти діляться своїми сильними сторонами або досвідом, що демонструє їхню стійкість.
- Семінари з мапування компетенцій: визначити компетенції, які учні бажають розвинути, та спільно розробити плани дій.

2. Практики, орієнтовані на голос:

- Художні та виразні проекти: використання живопису, театру або музики для забезпечення невербальних каналів самовираження.
- Обговорення під керівництвом однолітків: заохочення учнів до проведення розмов

на теми, які їм близькі.

3. **Втручання на основі вибору:**

- Меню заходів: пропонувати низку заходів, з яких учні можуть вибирати відповідно до своїх інтересів та рівня комфорту.
- Гнучке планування: адаптувати темп і тривалість занять до індивідуальних потреб.

ПРИКЛАД: ПРОГРАМА РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ В ГРОМАДІ

Група неформальних освітян розробляє проект для молоді, яка зазнала травми:

1. Розширення можливостей: молоді люди визначають проблему громади, яка їх турбує, і розробляють ініціативу для її вирішення, наприклад, кампанію з прибирання або кампанію з підвищення обізнаності про психічне здоров'я.
2. Голос: учасники діляться своїми ідеями під час сесій розповіді історій і беруть участь у кожному етапі планування.
3. Вибір: молоді люди обирають свою роль у проекті відповідно до своїх сильних сторін та рівня комфорту, забезпечуючи, щоб усі зробили значний внесок.

06 ВИКЛИКИ ТА ЯК ЇХ ПОДОЛАТИ

Перевантаження через надмірний вибір: пропонуйте керовані варіанти вибору з чіткими межами, щоб уникнути втоми від прийняття рішень.

- Небажання висловлюватися: використовуйте поступові методи, такі як анонімні відгуки або невербальні завдання, щоб створити довіру.
- Баланс між структурою та гнучкістю: використовуйте систему координат, яка адаптується до індивідуальних потреб, не втрачаючи з поля зору мету.

ГОЛОС І ВИБІР: ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛЬНИХ СТОРОН І РЕСУРСІВ

УСВІДОМТЕ СВОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ ТА РЕСУРСИ

Як ви можете ділитися своїми сильними сторонами, щоб підтримувати зростання іншої людини?

Далі подумайте, як ви можете застосувати цю зміну мислення у взаємодії з іншими — переходячи від фокусу на слабкостях до підсвічування сильних сторін. Як ви можете розвивати творчість у себе та в інших?

Застосовуючи цей підхід, ви допомагаєте людям відновлювати свій голос і право вибору, водночас зміцнюючи власний. Розширення можливостей — це вміння бачити потенціал у кожній взаємодії та в кожній людині.

НОТАТКИ:

Впишіть свою відповідь тут

СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ

01 ТРАВМА-ІНФОРМОВАНА ДОПОМОГА: ЯК РЕАГУВАТИ НА СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ АБО КОЛИ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ, ЩО ЩОСЬ НЕ ТАК?

ПЕРЕМОГТИ ВАГАННЯ ТА ЗАПИТАТИ

Часто, коли ми помічаємо, що хтось із наших близьких переживає важкий період, ми вагаємося запитати його безпосередньо, як він себе почуває. Це природно: такі питання можуть здаватися важкими, незручними або навіть ризикованими. Одним із найпоширеніших міфів є переконання, що розмова про суїцидальні думки може підштовхнути до них або погіршити ситуацію.

Наприклад, вчителі або батьки можуть думати:

«Я не можу запитати про це безпосередньо, бо я не фахівець. А якщо я тільки погіршу ситуацію?»

Але це неправда. Людина, яка перебуває в суїцидальній кризі, живе з цими думками щодня, часто тижнями або місяцями. Для неї ці думки не є новими, а є постійним і гнітючим тягарем. Розмова про це не принесе нічого нового, але може принести полегшення, момент, коли хтось нарешті визнає її біль і скаже: «Ти не самотній у цьому».

ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗАПИТАТИ?

Розмова про кризу може бути для людини, яка страждає, як глибокий вдих. Вперше вона може відчутти, що її дійсно бачать і розуміють. Висловлення своїх думок словами перериває руйнівний внутрішній монолог. Те, що було невидимим, стає видимим і, отже, більш керованим.

«Нарешті хтось помітив моє горе».

Це усвідомлення може бути першим кроком до створення простору надії.

РОЛЬ ЕМПОВЕРМЕНТУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ВІДПОВІДІ НА КРИЗУ

Емпауермент і самоефективність є фундаментальними в інформованій допомозі при травмі. Вони надають пріоритет повазі до автономії особи, сприяючи її здатності робити вибір і допомагаючи розвивати стійкість. Інтеграція цих принципів у вашу реакцію може створити основу для довіри та співпраці, навіть у критичні моменти.

02 МОДЕЛЬ ЧОТИРЬОХ А ДЛЯ ПЕРШОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ

Емоційна перша допомога базується на чотирьох простих, але ефективних кроках:

- **Визнати (Помітити)**
- **Звертайте увагу на те, що невидиме. Скажіть відкрито:** «Я бачу, що ти переживаєш важкий період» або «Я відчуваю, що ти переживаєш важкий період». Такі твердження допомагають людині, яка перебуває в кризі, відчути, що її бачать і що вона не самотня.
- **Запитайте: не бійтеся ставити складні запитання:**
 - «Тобі коли-небудь спадає на думку, що ти більше не хочеш жити?»
 - «Ти іноді думаєш про самогубство?»
 - «Чи сталося нещодавно щось, що змусило тебе так почуватися?»

Щирі запитання допомагають краще зрозуміти ситуацію та оцінити рівень ризику. Для людини, яка перебуває в кризі, можливість поговорити про свої почуття може бути переломною.

ПРИЙМІТЬ

Відповіді на кшталт «Не перебільшуй» або «Іншим ще гірше, ніж тобі» можуть закрити людину в собі. Натомість проявіть прийняття та емпатію. Скажіть: «Те, що ти відчуваєш, є важливим» або «Дякую, що поділився цим зі мною».

ДІЙ

Діяти не означає брати на себе повну відповідальність, а пропонувати конкретну підтримку:

1. Допоможіть домовитися про зустріч із фахівцем із психічного здоров'я.
2. Регулярно перевіряйте, як вони себе почувають: «Як ти себе сьогодні почуваєш? Пам'ятай, я тут для тебе».

Невеликі постійні жести можуть вселити надію і налагодити зв'язок із професійною підтримкою.

03 ЧОМУ СЛОВА ВАЖЛИВІ?

Перша емоційна допомога, хоча і не може замінити терапію або медичне лікування, може врятувати життя.

Розмова в критичний момент може перервати тунельне мислення і запалити навіть

найменший проблиск надії. Іноді достатньо одного речення:

- «Ти важливий для мене».
- «Дякую, що ти тут».

Такі слова, сказані в потрібний момент, можуть дати людині, яка перебуває в скрутному становищі, сили боротися за себе. Пам'ятайте, кожен з нас може бути тим, хто помітить біль і допоможе полегшити тягар.

«Визнайте. Запитайте. Прийміть. Дійте».

Ці чотири кроки можуть стати початком змін. Вони можуть врятувати життя

04 ВИПАДОК З ПРАКТИКИ: ВІДПОВІДЬ СТУДЕНТУ З СУЇЦИДНИМИ ДУМКАМИ

Контекст

Сара, 16-річна учениця середньої школи, останнім часом стала замкнутою і менш активною в класі. Колись вона була балакучою і старанною ученицею, а тепер уникає групових занять і часто виглядає втомленою. Її оцінки почали погіршуватися, а завдання вона здає неповними. Під час обговорення в класі того, як боротися зі стресом, Сара тихо згадала про відчуття, що «ніщо з того, що вона робить, не має значення», але швидко змінила тему, коли це помітила. Одного дня її вчитель, містер Ендрюс, побачив Сару, яка сиділа сама в коридорі після уроків, виразно засмучена і з порожнім поглядом дивилася на свій телефон. Він вирішив підійти до неї.

Етап 1: Визнання

Містер Ендрюс обережно розпочинає розмову:

- «Привіт, Саро, я помітив, що ти вже деякий час сидиш тут. Ти виглядаєш засмученою. Я просто хотів сказати, що я тут, якщо ти хочеш поговорити».

Сара опускає погляд і знизує плечима, але нічого не каже. Пан Ендрюс сідає за кілька метрів від неї, залишаючи їй простір, але залишаючись доступним. Через хвилину він продовжує:

- «Я помітив, що останнім часом ти стала мовчазнішою в класі, і я трохи за тебе хвилююся. Тебе щось турбує?»

Етап 2: Запитати

Після паузи Сара тихо відповідає: «Я просто втомилася». Пан Ендрюс відчуває, що за її відповіддю ховається щось більше, і обережно запитує:

- «Я розумію. Іноді, коли люди відчувають сильну втому, це не тільки через те, що вони

не висипаються. Можу я запитати, чи ти так відчуваєшся вже деякий час?»

- Сара киває, але уникає зорового контакту. Пан Ендрюс продовжує:
- «Іноді, коли люди відчуваються так, вони можуть думати, що не хочуть більше тут бути. Ви коли-небудь мали такі думки?»
- Сара вагається, але врешті-решт шепоче: «Так... іноді».

Етап 3: Прийняття

Містер Ендрюс зберігає спокій і підтверджує її почуття:

- «Дякую, що розповіла мені про це. Мабуть, дуже важко нести цей тягар наодинці. Мені шкода, що ти так відчуваєшся, але я дуже радий, що ти мені про це розповіла».
- Він заспокоює її:
- «Ти не одна в цій ситуації, і те, що ти відчуваєш, є нормальним. Ми вирішимо все разом, крок за кроком».

Етап 4: Діяти

Містер Ендрюс делікатно оцінює безпосередню безпеку Сарі:

- «Коли у тебе виникають такі думки, ти коли-небудь думаєш про те, щоб втілити їх у життя?»
- Сара відповідає: «Іноді я про це думаю, але у мене немає конкретного плану чи чогось іншого». Розуміючи, що вона не перебуває в безпосередній небезпеці, але все одно потребує підтримки, пан Ендрюс каже:
- «Дякую, що розповіла мені про це. Я хотів би допомогти тобі отримати підтримку, на яку ти заслуговуєш. Ти відчуватимеш себе комфортно, якщо поговориш зі шкільним психологом разом зі мною, чи ти хочеш, щоб я зателефонував йому за тебе?»
- Сара погоджується піти з ним до консультанта. Пан Ендрюс заспокоює її:
- «Це сміливий крок, Саро. Ти не повинна робити це сама, ми вирішимо це разом».

Можливий результат

Сара зустрічається з консультантом, який допомагає їй зв'язатися з фахівцем з психічного здоров'я для отримання постійної підтримки. Пан Ендрюс періодично спілкується з Сарою, запитуючи її, як вона себе відчуває, і нагадуючи, що вона не одна. З часом Сара починає активніше відвідувати заняття і розробляє стратегії подолання труднощів разом зі своїм терапевтом.

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

Цей випадок ілюструє кілька ключових принципів:

1. **Визнання та спостереження:** помітити зміни в поведінці та розпочати делікатну розмову без осуду може мати велике значення.
2. **Прямі запитання:** запитати, чи є суїцидальні думки, не захоплює їх, а відкриває двері для підтримки.
3. **Підтвердження та відповідальність:** прийняття почуттів без осуду та залучення

людини до процесу прийняття рішень сприяє довірі та співпраці.

4. **Своєчасні дії:** зв'язати людину з відповідними ресурсами гарантує, що вона отримає необхідну допомогу.

Дотримуючись чотирьох правил (визнати, запитати, прийняти та діяти), освітяни, такі як пан Ендрюс, можуть надати необхідну емоційну першу допомогу і, можливо, врятувати життя.

ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ З ЦИХ ПРИКЛАДІВ ВАМ ВИДАЮТЬСЯ КОРИСНИМИ І ДОЦІЛЬНИМИ, А ЯКІ – ЗАНАДТО ЗАГАЛЬНИМИ. ЧОМУ? (ГІПОТЕЗИ ДЛЯ КРИТИКИ І КОМЕНТАРІВ)

ЗАМИСЛІТЬСЯ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ЦИХ ПРИКЛАДАХ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОВ'ЯЗАТИ ЇХ З ВАШОЮ РОБОТОЮ (СПІВРОБІТНИЦТВО І ЦІКАВІСТЬ)

КУЛЬТУРА І ІСТОРІЯ

РОЗУМІННЯ ГЕНДЕРНОГО, НАЦІОНАЛЬНОГО ТА ІСТОРИЧНОГО КОНТЕКСТУ

КУЛЬТУРА І ІСТОРІЯ

01 НОСИТИ БАГАЖ ДОСВІДУ

Кожна людина несе з собою унікальний багаж досвіду, бажаного і небажаного, свідомого і несвідомого, відомого і невідомого. Цей досвід формує нас і впливає на те, як ми ставимося до інших, включаючи те, як ми ставимося до травм і тих, хто їх пережив.

Думати про цей багаж дуже важливо:

Хто я і яке значення має моя історія?

- Як мій досвід впливає на те, як я справляюся з травмами і тими, хто їх пережив?
- Чи усвідомлюю я свої небажані, несвідомі або невідомі переживання? Як вони впливають на мою поведінку?

Розуміючи свої переживання, ми можемо краще усвідомити вплив культури, історії та ідентичності на те, як ми реагуємо на травми та взаємодіємо з іншими людьми

02 КУЛЬТУРНІ ТА ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ В ТІД

Травма глибоко пов'язана з **культурою, гендером та національною ідентичністю**. Ці фактори суттєво впливають на те, як переживається травма і як її інтерпретують ті, хто її пережив. У наданні допомоги з урахуванням травми надзвичайно важливо застосовувати культурно чутливий підхід, який визнає та поважає унікальні перспективи тих, хто пережив травму, походячи з різних контекстів.

Питання для роздумів:

- Як гендер та сексуальність впливають на досвід людей, які пережили травму?
- Які культурні або національні ідентичності впливають на моє розуміння травми і

як це впливає на підтримку, яку я надаю?

- Як мої упередження та припущення впливають на те, як я підходжу до жертв травми з різних культурних, гендерних або національних контекстів?

Напишіть тут свою відповідь

Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє нам надавати інформовану допомогу з травми, яка є **інклюзивною та ефективною**, дозволяючи тим, хто пережив травму, відчувати себе поміченими, почутими та підтриманими у спосіб, що поважає їхню індивідуальну ідентичність та досвід.

ВПРАВА: ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА КУЛЬТУРНИЙ ДОСВІД У ТРАВМО-ІНФОРМОВАНІЙ ДОПОМОЗІ (ТІД)

Мета

- Поміркувати над своїм походженням та тим, як воно впливає на взаємодію в рамках допомоги з урахуванням травми.
- Взаємодіяти з ідентичностями інших людей і замислитися над тим, як різні культурні контексти впливають на реакції на травми.
- Боротися з колективними культурними упередженнями, які можуть перешкоджати побудові ефективних відносин з жертвами травм з різних контекстів.
- Зрозуміти, що кожна людина має власний культурний та особистий досвід, який впливає на те, як вона справляється з травмою.

01 ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Тривалість: 15 хв.

Вступне слово фасилітатора:

Фасилітатор представляє сесію як простір для роздумів про власний культурний «багаж» та про те, як він впливає на наше ставлення до травми та стосунків.

Ключові питання для розгляду:

- Які елементи нашої культури ми несемо з собою?
- Як це впливає на те, як ми сприймаємо себе та наші взаємодії з людьми, які пережили травму? Як наш багаж впливає на те, як нас сприймають інші?

Приклад фасилітатора:

Фасилітатор ділиться з групою своїм культурним «багажем», підкреслюючи: Ці елементи можуть

походити як з недавнього, так і з далекого минулого.

Культурний багаж може бути пригнічений або несвідомо виражений у різних ситуаціях.

Багаж може сприяти або перешкоджати ефективній комунікації та інформованій допомозі при травмі. Усвідомлення цього багажу є надзвичайно важливим, особливо при роботі з людьми з різних середовищ в контексті ІКТ.

Концепція паспорта:

Фасилітатор вводить поняття паспорта, який представляє формальні аспекти нашої ідентичності (наприклад, національність, раса, стать).

Наш паспорт може надавати нам певні права або позбавляти нас їх, залежно від того, як інші сприймають нашу ідентичність. Фасилітатор ділиться формальними аспектами своєї ідентичності, показуючи, як деякі з них надавали йому більше або менше прав, а потім малює паспорт на дошці з рухомими аркушами.

02 ІНДИВІДУАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Тривалість: 15 хв.

1. Фасилітатор роздає всім білі аркуші А4 і пропонує учасникам створити власний культурний багаж і паспорт.
2. Інструкції:
 - Культурний багаж повинен складатися щонайменше з 3 ключових елементів, які формують їхню ідентичність (наприклад, культурні традиції, сімейні очікування, особистий досвід).
 - Паспорт також повинен містити 3 формальні аспекти ідентичності (наприклад, національність, вік, раса), які впливають на те, як їх сприймають інші.
 - Учасники поділяться цими аспектами з групою пізніше.
3. Кожен учасник створює свій культурний багаж і паспорт.
4. Учасники повісять свій культурний багаж і паспорт на стіну, щоб інші могли їх побачити.

03 ДРУГЕ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Тривалість: 15 хв.

1. Фасилітатор запрошує групу прогулятися і оглянути галерею культурних багажів і паспортів. Інструкції:
2. Фасилітатор заохочує учасників поділитися та поміркувати над багажем інших, запитуючи:
 - Хтось хоче поділитися своїм культурним багажем?
 - Що є у валізі?
 - Чому ви визначили це як частину свого культурного багажу?
 - Звідки вона походить? (наприклад, культурна історія, сімейні традиції, соціальні очікування)

04 ВИСНОВОК І РОЗДУМИ

тривалість: 15 хв.

1. Група обговорює, як ідентичність і культура впливають на те, як ми взаємодіємо з іншими, особливо в наданні допомоги з урахуванням травми.
2. Фасилітатор підкреслює важливість культурної чутливості в розумінні досвіду людей, які пережили травму, та того, як наш багаж впливає на наш підхід.
3. Подумайте про те, як визнання як культурного багажу, так і формальної ідентичності сприяє створенню довіри, поваги та емпатії в наданні допомоги з урахуванням травми.
4. Альтернатива: вдячний відгук «на звороті»

ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ З ЦИХ ПРИКЛАДІВ ВАМ ВИДАЮТЬСЯ КОРИСНИМИ ТА АКТУАЛЬНИМИ, А ЯКІ – ЗАНАДТО ЗАГАЛЬНИМИ. ЧОМУ? (ГІПОТЕЗИ ДЛЯ КРИТИКИ ТА КОМЕНТАРІВ)

ЗАМИСЛІТЬСЯ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ЦИХ ПРИКЛАДАХ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОВ'ЯЗАТИ ЦЕ З ВАШОЮ РОБОТОЮ (СПІВРОБІТНИЦТВО І ЦІКАВІСТЬ)

ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ДО ТРАВМИ

ПЛЕКАЙТЕ СКРОМНІСТЬ, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І
РОЗУМІННЯ ВПЛИВУ ТРАВМИ

ВПРАВА: ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА КУЛЬТУРНИЙ ДОСВІД У ТРАВМО-ІНФОРМОВАНИЙ ДОПОМОЗІ (ТІД)

У ТРАВМО-ІНФОРМОВАНИЙ ДОПОМОЗІ (ТІД), ХОЧ УВАГА Й ЗОСЕРЕДЖЕНА НА СТВОРЕННІ ПІДТРИМУВАЛЬНОГО ТА ЕМПАТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА, ІСНУЮТЬ ДЕЯКІ ПОТЕНЦІЙНІ ПАСТКИ, ЯКІ МОЖУТЬ НЕПОМІТНО ЗАШКОДИТИ ПРОЦЕСУ ВІДНОВЛЕННЯ. ОСЬ ДЕЯКІ КЛЮЧОВІ ПАСТКИ, НА ЯКІ ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ:

01 НАДМІРНА ОПІКА (ЗАНАДТО М'ЯКИЙ ПІДХІД)

Небезпека: іноді, намагаючись підтримати, ми схильні надмірно заспокоювати або «пестити» травму, надто зосереджуючись на уникненні складних емоцій (таких як гнів або смуток), щоб людина не відчувала себе пригніченою. Це може фактично блокувати її здатність обробляти та реорганізувати власні переживання.

Чого слід уникати: уникати емоційних проявів (таких як сльози або гнів) через дискомфорт або страх ескалації. Це може обмежити здатність людини звільнитися і поміркувати над своєю травмою.

Що робити: дайте простір емоціям, навіть якщо вони важкі. Емоції, такі як гнів або смуток, є природними і можуть бути частиною процесу одужання.

02 НАСТОЯТИ НА ШВИДКИХ ЗМІНАХ

Підступ: у нашому поспіху допомогти ми можемо тиснути на когось, щоб він діяв або приймав рішення, перш ніж буде готовий. Нав'язування негайних змін може бути гнітючим, особливо коли наш план може не відповідати потребам або готовності іншої людини.

Чого слід уникати: очікувати, що людина піде конкретним шляхом до одужання, або підштовхувати її до передчасного встановлення цілей.

Що робити замість цього: дозвольте людині самостійно пройти шлях до одужання. **Зустріньте її там, де вона знаходиться**, запропонуйте їй варіанти і дайте їй простір і час, необхідні для вибору наступних кроків.

03 ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ ВИКЛЮЧНО НА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗМІНАХ

Підступ: відновлення після травми часто розглядається як індивідуальний шлях, але одужання може також вимагати **підтримки спільноти та системи**. Зосередитися виключно на індивідуальних змінах, ігноруючи **організаційні або системні бар'єри**, може призвести до ізоляції або нереалістичних очікувань.

Чого слід уникати: ігнорувати **організаційні обмеження** (такі як можливості персоналу або наявні ресурси) або не визнавати необхідність мережі підтримки навколо особи.

Що робити: створити мережу підтримки всередині своєї організації або спільноти. Бути чесним щодо наявних ресурсів і забезпечити людині доступ до них.

04 ІГНОРУВАТИ ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОБМЕЖЕННЯ

Небезпека: у менших організаціях з обмеженими ресурсами легко нехтувати **обмеженнями своєї здатності** надавати довгострокову або спеціалізовану підтримку. Це може призвести до вигорання як окремих осіб, так і персоналу в цілому.

Чого слід уникати: надмірне використання ресурсів організації або спроби надавати підтримку, яка виходить за межі того, що є стійким.

Що робити: визнайте **обмеження** своєї організації та за необхідності звертайтеся до **зовнішніх мереж**. Переконайтеся, що людина знає, яка підтримка доступна як всередині, так і поза організацією.

05 ПЕРЕОЦІНЮВАТИ РОЛЬ ТОГО, ХТО НАДАЄ ДОПОМОГУ

Підступ: віра в те, що ви, як помічники, є ключем до одужання людини, може чинити надмірний тиск як на вас, так і на саму людину.

На що слід звернути увагу: не беріть на себе занадто багато відповідальності за прогрес людини, що може призвести до залежності або безпорадності.

Що робити замість цього: заохочуйте **самостійність**, даючи людині свободу вибору на її шляху до одужання. Дійте як наставник або підтримка, але дозвольте їй контролювати власний процес.

06 МІНІМІЗУВАТИ САМОСТІЙНІСТЬ ЛЮДИНИ

Підступ: намагаючись захистити або піклуватися про когось, ми іноді мінімізуємо здатність людини **приймати власні рішення**, ненавмисно посилюючи її почуття безпорадності.

Чого слід уникати: брати на себе контроль над процесом прийняття рішень або не надавати достатнього вибору щодо того, як брати участь у процесі одужання.

Що робити замість цього: надавати **вибір і варіанти**. Дозволяти людині приймати рішення, навіть незначні, щоб посилити її відчуття контролю та автономії.

07 НАДМІРНА УВАГА ДО ЧИННИКІВ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ ТРАВМУ

Підступ: надмірна ідентифікація з факторами, що викликають травму, іноді може заважати людям пройти необхідні для одужання процеси. Хоча важливо бути обізнаним про фактори, що викликають травму, надмірна концентрація на їх уникненні може обмежити здатність людини справлятися зі своєю травмою та її опрацювати.

Чого слід уникати: постійно захищати людину від тригерів або вважати, що ці фактори є цілком негативними, оскільки це може призвести до уникнення можливостей для зцілення.

Що робити: визнавати та **підтверджувати** тригери людини, але делікатно допомагати їй розвивати **стійкість** та здатність справлятися з важкими емоціями, коли вона відчуває, що готова до цього. Інформована допомога при травмі полягає у створенні безпеки, одночасно сприяючи **зростанню та зціленню**.

08 ВИКОРИСТАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ЧИННИКІВ ЯК МАСКУВАННЯ

Підступ: хоча важливо бути чутливим до тригерів травми, існує ризик надмірно захищати людей, дозволяючи цим тригерам стати причиною уникнення або ізоляції, замість того, щоб заохочувати їх спокійно і впевнено долати травму.

Чого слід уникати: уникати складних розмов або можливостей для зростання, виходячи з припущення, що людина завжди буде схильна до тригерів.

Що робити: збалансувати чутливість до тригерів з розширенням можливостей. Допомогти людям усвідомити, що, хоча тригери є реальними, вони також можуть розвинути механізми подолання та залучитися до середовищ, які випробовують їх, не перевантажуючи.

ВПРАВИ

01 ОСОБИСТІ РОЗДУМИ

Приділіть кілька хвилин, щоб поміркувати над своїм досвідом під час курсу. Дайте письмові відповіді на такі запитання:

1. **Які ключові інсайти я отримав від цього курсу?**
 - Подумайте про найважливіші уроки, ідеї або інструменти, які ви засвоїли.
 - Що вас найбільше вразило?
2. **Як змінилися мої думки або погляди?**
 - Подумайте про те, як змінилося ваше розуміння інформованої допомоги при травмах.
 - Які концепції стали для вас випробуванням або відкрили вам очі на нові ідеї?

02 ПЛАНУВАННЯ

Виберіть ОДИН сферу життя або роботи, в якій **ви будете застосовувати підхід, що враховує травматичний досвід**. Це може бути ваша професійна роль як захисника, вихователя або помічника, або ж особиста ситуація.

Можливі сфери:

- Здоров'я (наприклад, підтримка психічного або фізичного благополуччя людини)
- Робота (наприклад, інтеграція ІКТ у групову динаміку)
- Освіта (наприклад, створення навчальних середовищ, чутливих до травм)
- Особистісний розвиток (наприклад, підвищення обізнаності про травми у ваших стосунках)
- Батьківство (наприклад, сприяння безпеці та довірі у дітей)
- Соціальна підтримка (наприклад, підтримка однолітків, друзів або родини)

Вкажіть тут обрану вами сферу:

Область:

Етап 2: Оберіть свої цінності

Виберіть 1 або 2 цінності (максимум 3), які будуть направляти вас у застосуванні Trauma-Informed Care у вибраній вами сфері. Ці цінності будуть надихати та мотивувати ваші дії під час впровадження принципів ТІД.

Приклади цінностей:

співчуття, емпатія, безпека, повага, довіра, співпраця, розширення можливостей тощо.

Впишіть тут обрані вами цінності:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

03 ЦІЛЬ SMART

Встановіть розумну мету, яка буде направляти ваші дії під час реалізації ТІД. Ця мета повинна бути практичною і відповідати цінностям, які ви визначили на етапі 2:

- **S = Конкретність:** чітко визначте, чого ви хочете досягти. Замість розмитих цілей, таких як «бути більш емпатичним», вкажіть, які дії ви плануєте вжити, наприклад: «Я створю
- Я створю безпечний простір для розмов, активно слухаючи під час зустрічей команди».
- **M = Мотивований** цінностями: переконайтеся, що ваша мета відповідає цінностям, які ви обрали (наприклад, довіра, безпека).
- **A = Адаптивний:** Перевірте, чи ця мета покращить ваше робоче або особисте життя, створивши середовище, свідоме травми.
- **R = Реалістичний:** переконайтеся, що ваша мета є досяжною з тими ресурсами, які ви маєте (наприклад, час, знання, підтримка тощо). Якщо вам бракує необхідних ресурсів,
- змініть свою мету, щоб спершу зосередитися на придбанні цих ресурсів.
- **T = Терміни:** визначте терміни для своєї мети. Вкажіть, коли ви почнете і завершите дії.

ЗАПИШІТЬ ЦІЛЬ SMART ТУТ:

БІБЛІОГРАФІЯ

Batten, S. V., & Hayes, S. C. (2005). Терапія прийняття та відданості в лікуванні супутнього зловживання психоактивними речовинами та посттравматичного стресового розладу: клінічний випадок. *Клінічні клінічні випадки*, 4(3), 246–262.

Berring, L. L., Holm, T., Hansen, J. P., Delcomyn, C. L., Søndergaard, R., & Hvidhjelm, J. (2024). Впровадження травмоінформованої допомоги — умови, визначення, втручання, заходи та впровадження в різних умовах: огляд. *Healthcare*, 12(9), 908. <https://doi.org/10.3390/healthcare12090908>

Bloom, S. L., & Farragher, B. (2013). *Відновлення притулку: нова операційна система для систем догляду, що враховують травматичний досвід*. Oxford University Press.

Borychowski, R. (2022). Про архівні травми: огляд статті Ніколи Лоран та Кірстен Райт «Травмоінформований підхід до управління архівами: новий онлайн-курс». *Officina Historiae*, 5, 137–141. Центр стратегій охорони здоров'я. (б.д.). *Що таке догляд з урахуванням травматичного досвіду?* Ресурсний центр з впровадження догляду з урахуванням травматичного досвіду. <https://www.traumainformedcare.chcs.org/>

Chojnacki, A. (2017). Не нехтувати собою... Вікарна травматизація та резильєнтність серед фахівців, які працюють з травмами. *Niebieska Linia*, 1. Отримано з <https://www.niebieskalinia.pl>

Clarke, G. M., Conti, S., Wolters, A. T., & Steventon, A. (2019). Оцінка впливу медичних втручань з використанням рутинних даних. *BMJ*, 365, l2239. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2239>

Długosz, P. (2023). The wartime trauma of Ukrainian refugees in Poland. *Studia Polityczne*, 50(4), 15–44. <https://doi.org/10.35757/STP.2023.50.4.2>

Fallot, R. D., & Harris, M. (2001). Уявлення про систему послуг, що враховує травматичний досвід: важлива зміна парадигми. *Нові напрямки у сфері послуг з охорони психічного здоров'я*, 2001(89), 3–22. <https://doi.org/10.1002/yd.23320018903>

Гіменес, Д. (2024). *Психологічна гнучкість у контексті терапії прийняття та зобов'язання (ACT) та її зв'язок із вторинною травматизацією, задоволенням співчуттям та посттравматичним зростанням серед фахівців, які працюють з особами, що переживають психологічні кризи*. [Докторська дисертація, Університет XYZ].

Goździewicz-Rostankowska, A. (2023). Огляд вибраних досліджень щодо використання арт-терапії з дітьми-біженцями та іммігрантами. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio*

J: Paedagogia–Psychologia, 36(1), 63–72. <https://doi.org/10.xxxxxx>

Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Використання теорії травми для розробки систем обслуговування*. Отримано з <https://communityconnectionsdc.org/>

Harris, R. (2023). *Травмоорієнтована АСТ: робота з розумом, тілом та емоціями за допомогою терапії прийняття та відданості*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Терапія прийняття та зобов'язання: Експериментальний підхід до зміни поведінки*. Guilford Press.

Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). Притулок від бурі: догляд з урахуванням травми в умовах надання послуг бездомним. *Open Health Services and Policy Journal*, 3, 80–100. <https://doi.org/10.2174/1874929601003010080>

Janusz, M., Klencka, K., Mandes, S., Mazur, S., Sosnowski, S., Sprycha, N., & Wardak, K. (2023). *Wizerunek osób uchodźczych na forach pomocowych: Raport z analizy treści mediów społecznościowych. CMR Working Papers*, 132, 1–82.

Келлі, П., Сааб, М. М., Херлі, Е. Дж., Хефернан, С., Гудвін, Дж., Мулуд, З. А., О'Маллі, М., О'Махоні, Дж., Кертін, М., Гроен, Г., Іванова, С., Йорнс-Презентаті, А., Корхонен, Дж., Kostadinov, K., Lahti, M., Lalova, V., Petrova, G., & O'Donovan, A. (2023). Травмоінформовані втручання для зменшення ізоляції, обмеження та обмежувальних практик серед персоналу, який доглядає за дітьми та підлітками з проблемною поведінкою: систематичний огляд. *Журнал «Травми дітей та підлітків»*, 16(3), 629–647. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00524-2>

Кіннібург, К. Дж., та Блауштейн, М. Е. (2005). *Прихильність, саморегуляція та компетентність: комплексна система втручання у випадку молоді, яка зазнала складної травми*. Центр травм при Інституті ресурсів юстиції.

Kulig, B., & Saj, T. (2019). *Школа, чутлива до травм: Як підтримувати дитину, яка пережила травму, в процесі навчання*. Асоціація SOS Дитячі села в Польщі.

Kulig, B., & Saj, T. (2019). *Замісна опіка з урахуванням знань про травму: Як доглядати за дитиною, яка пережила травму*. Асоціація SOS Дитячі села в Польщі.

Мережа інновацій у галузі психічного здоров'я. (б.д.). *Self-Help Plus (SH+): Керівництво з мультимедійного психосоціального самопомоги*. <https://www.mhinnovation.net/innovations/self-help-plus-sh-guided-multimedia-psychosocial-self-help-package>

Miller, K. K., Brown, C. R., Shramko, M., & Svetaz, M. V. (2019). Застосування практик, що враховують травматичний досвід, у догляді за біженцями та іммігрантами-підлітками: 10 клінічних перлин. *Children (Базель, Швейцарія)*, 6(8), 94. <https://doi.org/10.3390/children6080094>

Національна асоціація директорів державних програм з психічного здоров'я (NASMHPD). (н.д.). *Шість основних стратегій для зменшення ізоляції та обмеження свободи*. <https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/Consolidated%20Six%20Core%20Strategies%20Document.pdf>

Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2020). *Коли травма інших стає власною: негативні та позитивні наслідки допомоги людям після травматичних переживань*. PWN.

Ogińska-Bulik, N., Michalska, P., & Juczyński, Z. (2023). Від негативних до позитивних наслідків вторинного впливу травми: посередницька роль когнітивних стратегій подолання. *Medycyna Pracy*, 74(6), 449–460. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.01432>

Плuciennik, J., & Sikora-Krizhevska, P. (2023). Wokół wojny w Ukrainie: Retrotopia i postpamięć we współczesnej kulturze rosyjskiej. *Teksty Drugie*, 2, 348–360. <https://doi.org/10.18318/td.2023.2.20>

PTSD: What everyone needs to know®. (2020). Oxford University Press.

Rogers, C. R. (1951). *Клієнтоорієнтована терапія: її сучасна практика, наслідки та теорія*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1961). *Стаючи людиною: погляд терапевта на психотерапію*. Houghton Mifflin.

Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA). (н.д.). *Концепція SAMHSA щодо травми та рекомендації щодо підходу, що враховує травматичний досвід*. https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). *Self-Help Plus (SH+): Посібник із впровадження мультимедійної психосоціальної самопомоги SH+*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>



Co-funded by
the European Union



www.cope4hope.org

Comparative
Research
Network:



University of
Zagreb

COPE Project "Preparing Non-formal Education for Traumatized Learners" is a
ERASMUS+ KA220-ADV- Cooperation Partnership in Education, project number
2023-1-DE02-KA220-ADU-000155022.