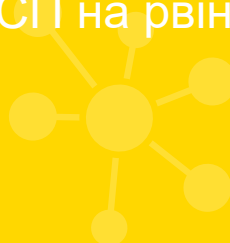




Посібник фасилітатора

Серія інструментарію з ПЗПСП на рівні громади



International Child
Development Initiatives

2026

Подяки



Посібник для фасилітатора підготовлено Shakun Gargs, Aysel Savash, Nikolaos Koufos та Asia Koerten з International Child Development Initiatives (Міжнародними ініціативами з розвитку дитини, ICDI) у межах програми '[Mind the Future](#)'.

Дизайн і верстка: Francesco Abbadessa.

Перекладачка: Софія Мінджала



Міжнародні ініціативи з розвитку дитини (ICDI) – це організація знань, яка підтримує та розвиває ініціативи у сфері дошкільної освіти, захисту дітей та їхнього благополуччя.
www.icdi.nl



Ministry of Foreign Affairs



Netherlands Enterprise Agency

Ukraine Partnership Facility (Міжнародний партнерський фонд з питань України, UPF) фінансує цей проєкт. UPF – це програма Агентства підприємництва Нідерландів, що реалізується за дорученням Міністерства закордонних справ Нідерландів. UPF підтримує проєкти з ліквідації наслідків руйнувань та відбудови для державного і приватного секторів. Метою UPF є сприяння відновленню та сталому відбудовчому розвитку економіки і суспільства України у сферах водопостачання, охорони здоров'я, циркулярної відбудови, сталої енергетики та сільського господарства.

Project Partners



Зміст

1. ВСТУП

4

2. КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ — СПІЛЬНІ
ЗАСАДИ

8

3. ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАРІЄМ

13

4. ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СЕМІНАРИ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ГРОМАДИ

14

5. ГЛОСАРІЙ

17

6. ПОСИЛАННЯ

20

1. ВСТУП

Цей посібник для фасилітатора розроблено в межах програми «Mind the Future» — трирічної інноваційної ініціативи, спрямованої на підтримку системних змін у секторі послуг психічного здоров'я в Україні. Програма має на меті підвищити ефективність місцевих служб психічного здоров'я та розширити їхнє охоплення серед вразливої молоді, яка постраждала від війни. Цільовими групами програми є вразлива молодь віком від 12 до 26 років, місцеві надавачі послуг у сфері психічного здоров'я, освітяни та члени громади.

Передумови впровадження заходів з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на рівні громади

Семінари з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) громад є одним із ключових компонентів програми «Mind the Future». Вони доповнюють інші заходи програми, сприяючи підвищенню обізнаності на рівні громади, зменшенню стигматизації, а також розвитку навичок самодопомоги та взаємопідтримки серед місцевого населення.

Семінари — це оффлайн-заходи, які є доступними для широкого кола учасників. Їх проводять тренери, місцеві психологи, соціальні працівники та освітяни, підготовлені та сертифіковані ICDI, а також місцеві фасилітатори, яких вони навчають за каскадною моделлю. Ми наполегливо рекомендуємо організовувати семінари на базі наявних структур громади, таких як школи, спортивні організації, реабілітаційні центри та соціальні служби, щоб забезпечити ширше охоплення та сталість результатів. Особлива увага приділяється залученню членів сімей вразливої молоді, а також молодих людей, які не мають міцної сімейної підтримки. Програму реалізує консорціум партнерів, до складу якого входять ICDI, МГО "Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я" (LHSI), PRO-FIL та De Veranderkamer.

Семінари мають чотири основні цілі:



ПІДВИЩЕННЯ
ОБІЗНАНОСТІ ПРО
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



НАДАВАННЯ ДОСТУПНИХ
ІНСТРУМЕНТІВ
САМОДОПОМОГИ



ЗМЕНШЕННЯ
СТИГМАТИЗАЦІЇ



ЗМІЦНЕННЯ ДОВІРИ ДО
НАДАВАЧІВ ПОСЛУГ У
СФЕРІ ПЗПСП

У довгостроковій перспективі вони спрямовані на посилення стійкості громади шляхом розвитку навичок подолання труднощів і створення сталих шляхів доступу до професійної допомоги.

Використання цього посібника та інструментарію у межах заходів з ПЗПСП на рівні громади

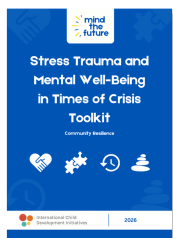
Цей посібник є основним методичним документом серії інструментарію з ПЗПСП на рівні громади, розробленої в межах програми Mind the Future. У ньому викладено підходи до планування, проведення та забезпечення якості семінарів, а також описано практичне використання чотирьох інструментаріїв, створених у межах програми. Посібник надає тренерам і фасилітаторам громад необхідну інформацію, принципи роботи та практичні рекомендації для ефективного застосування інструментарію. Кожен інструментарій серії присвячений окремій темі та цільовій аудиторії, проте всі вони ґрунтуються на спільних підходах. У цьому посібнику пояснюється суть цих підходів і їхнє значення для реалізації заходів з ПЗПСП.

До серії входять чотири інструментарії:



1. Перша психологічна допомога на рівні громади (ППД)

практичний інструментарій для розвитку навичок надання повсякденної підтримки за допомогою першої психологічної допомоги на рівні громади.



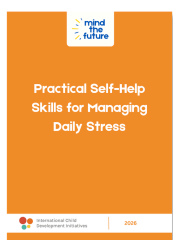
2. Стрес, травма та психічне благополуччя в часи кризи

інструментарій, спрямований на зміцнення стійкості громади.



3. Підтримка сімей і дітей, які живуть в умовах тривалого стресу

інструментарій, що допомагає задовольняти специфічні потреби сімей.



4. Практичні навички самодопомоги для подолання щоденного стресу

інструментарій для зміцнення стійкості фахівців і осіб, які надають підтримку, зокрема психологів, соціальних працівників і педагогів.

Усі чотири інструментарії є доказовими, практично орієнтованими та доступними англійською й українською мовами. Вони ґрунтуються на підходах до ПЗПСП на рівні громади, які фасилітатори можуть легко впроваджувати у своїй роботі. Кожен інструментарій містить широкий спектр матеріалів і вправ. Очікується, що тренери та місцеві фасилітатори заздалегідь добиратимуть необхідні матеріали для кожного семінару, адаптуючи заняття до конкретних потреб групи, з якою вони працюють.

Тренери самостійно обирають, за яким(и) інструментарієм(ями) проходити підготовку, хоча всім рекомендовано опанувати Інструментарій 1 як базовий. Після активної участі у відповідному навчальному курсі тренер отримує сертифікацію від ICDI. Відтак він або вона може самостійно проводити семінари або готувати місцевих фасилітаторів, які проводитимуть їх від його чи її імені.

Інструментарії також будуть опубліковані на вебсайтах і в соціальних мережах партнерів, щоб сприяти їх ширшому використанню в Україні за межами безпосереднього охоплення програми.

Чому психічне здоров'я та психосоціальна підтримка на рівні громади є важливими в межах програми Mind the Future

Контекст: чому ПЗПСП на рівні громади є важливою в Україні

Війна в Україні спричинила масштабне погіршення психічного благополуччя населення та значне зростання потреб у психологічній і психосоціальній підтримці. Водночас система охорони психічного здоров'я працює в умовах надзвичайного навантаження: сотні закладів охорони здоров'я пошкоджено або зруйновано, а багато фахівців були змушені покинути свої робочі місця. У результаті розрив між потребами людей та доступністю професійної допомоги залишається значним і продовжує збільшуватися.

Подолання розриву

Одним із найефективніших способів подолати цей розрив є ПЗПСП на рівні громади. Коли підтримка психічного здоров'я стає частиною повсякденного життя громади — через семінари, взаємопідтримку та роботу місцевих фасилітаторів — люди краще справляються з труднощами, швидше відновлюються та зберігають соціальні зв'язки. Такий підхід дає змогу надавати підтримку там, де перебувають люди, без бар'єрів, пов'язаних зі стигмою, вартістю послуг чи складними процедурами доступу до допомоги. **Найважливіше те, що він підвищує обізнаність про психічне здоров'я, допомагає людям краще розуміти власні переживання та переживання інших, зменшує стигму щодо звернення по допомогу та сприяє налагодженню зв'язку між громадами і фаховими службами. Це робить отримання своєчасної та належної підтримки доступнішим і більш звичним для людей.**

Визнання того, що кожна людина переживає стрес по-своєму

Ефективна підтримка ґрунтується на розумінні того, що люди по-різному реагують на стресові події та труднощі. Дитина може виражати свої переживання через поведінку, а не словами. Двоє людей, які пережили ту саму подію, можуть реагувати на неї зовсім по-різному, і обидві реакції можуть бути цілком нормальними. Підтримка найефективніша тоді, коли враховуються вік, життєвий досвід, стать та індивідуальні обставини кожної людини.

Підтримка тих, хто надає підтримку

Це однаково стосується і тих, хто допомагає іншим. Учителі, волонтери та громадські працівники часто несуть значне емоційне навантаження, водночас нехтуючи власним благополуччям. Тому взаємопідтримка та навички подолання стресу є не менш важливими для тих, хто надає допомогу, ніж для тих, хто її отримує. Адже громада, яка дбає про своїх помічників, здатна підтримувати інших упродовж тривалого часу.

Роль серії семінарів та інструментарію в межах програми Mind the Future

Саме для цього створено серію семінарів та інструментарію з ПЗПСП на рівні громади в межах програми Mind the Future. Вона пропонує структуровані заходи та практичні ресурси, які члени громади можуть використовувати у своєму повсякденному житті та діяльності. Під час семінарів, що проводяться за участю громади, учасники здобувають практичні навички подолання стресу, вчаться краще розуміти власні переживання та розпізнавати ситуації, коли вони самі або їхні близькі можуть потребувати додаткової підтримки. Фасилітатори допомагають створювати безпечний простір для спілкування, де люди почуваються менш самотніми та більш спроможними впливати на власне життя. Коли члени громади починають підтримувати одне одного, позитивний вплив виходить далеко за межі самого семінару. Люди відчують свою корисність, зміцнюють упевненість у власних силах і поступово переходять від відчуття перевантаження до більшої згуртованості та спроможності діяти.

Відновлення, яке формують громади

Зрештою, відновлення має найбільше значення тоді, коли громади самі беруть участь у його формуванні. Коли люди, які постраждали від кризи, відіграють активну роль, організовують заходи, підтримують одне одного або беруть на себе лідерські функції, підтримка стає тим, що створюється разом із громадою, а не просто надається їй. Через групи взаємопідтримки, родинні мережі чи місцеві програми найважливішим залишається те, щоб люди відчували розуміння, зв'язок з іншими та не залишалися наодинці зі своїми труднощами. Саме це відчуття належності є важливою складовою відновлення.

Підтримка на рівні громади не замінює професійну допомогу у сфері психічного здоров'я. Проте в таких умовах, як в Україні, вона відіграє важливу й активну роль, доповнюючи професійні послуги.



2. КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ — СПІЛЬНІ ЗАСАДИ

Ключові поняття

У цьому розділі представлено ключові поняття, на яких ґрунтуються всі чотири інструментарії. Для роботи з ними фасилітаторам не обов'язково бути фахівцями у сфері психічного здоров'я, однак розуміння цих підходів допоможе впевнено проводити заняття, належним чином реагувати на потреби учасників та дотримуватися принципів травма-інформованого підходу.

1. Травма

це те, що відбувається, коли людина переживає або стає свідком чогось настільки страшного чи приголомшливого, що вона не може впоратися з цим звичним для неї способом. Це може вплинути на почуття, думки, поведінку та фізичне здоров'я. Травма буває не лише індивідуальною — її можуть переживати цілі громади, як це відбувається в Україні, де війна, вимушене переміщення та тривала невизначеність торкнулися майже кожного.

Для тих, у кого внаслідок пережитих подій розвивається травма, відновлення потребує професійної допомоги підготовлених фахівців у сфері психічного здоров'я. Підтримуючі стосунки, безпечне середовище та зв'язок із громадою залишаються важливими, проте не можуть замінити професійну допомогу. Фасилітатори, які використовують цей інструментарій, відіграють важливу роль у розпізнаванні ознак травми та скеруванні людей до відповідних фахівців. Це відрізняється від безпосереднього надання допомоги при лікуванні травми і не повинно з ним ототожнюватися.

2. Стрес

це природна реакція організму та психіки на виклик або загрозу. Він не завжди є шкідливим: у короткостроковій перспективі стрес допомагає людині реагувати на складні ситуації та справлятися з ними. Проте коли стрес є тривалим або надмірним, як це часто буває в умовах кризи, він може призводити до виснаження, тривожності, порушень сну, труднощів із концентрацією уваги та проблем із фізичним здоров'ям. У нинішніх умовах в Україні хронічний стрес є поширеним явищем і його слід розглядати як нормальну реакцію на ненормальні обставини.

3. Дистрес

виникає тоді, коли рівень стресу перевищує здатність людини з ним справлятися. Він може проявлятися почуттям безпорадності, емоційним виснаженням, розгубленістю або труднощами в повсякденному функціонуванні. Дистрес не є ознакою слабкості — він може торкнутися будь-кого. Якщо залишати його без уваги, стан зазвичай погіршується, тому важливо забезпечити своєчасну та доступну підтримку.

4. Травма-інформований

підхід передбачає розуміння того, як травма впливає на людей, і таку взаємодію з ними, яка не завдає додаткової шкоди. Він ґрунтується на створенні відчуття безпеки та довіри, підтримці права людини на вибір і контролю над власним життям, а також на зосередженні уваги на її сильних сторонах і ресурсах, а не на труднощах чи обмеженнях. Усі семінари цієї серії слід проводити з урахуванням цього підходу незалежно від того, який інструментарій використовується.

5. Підтримка громади та колективна стійкість

зміщують фокус із запитання «Що зі мною не так?» на запитання «Що допомагає нам долати труднощі разом?». Відновлення після травми та дистресу рідко відбувається наодинці. Коли люди об'єднуються через регулярні зустрічі, спільні практики, взаємопідтримку або просто піклування одне про одного, вони зміцнюють як власну стійкість, так і стійкість громади загалом. Групові зустрічі, спільні ритуали та регулярне спілкування є одними з найдавніших і найефективніших форм людської підтримки. Вони створюють відчуття приналежності, відновлюють довіру та нагадують людям, що вони не самі.



Приклади з життя

Наведені нижче приклади показують, як вищезазначені поняття можуть проявлятися в реальних ситуаціях. Вони допомагають краще розпізнавати та розуміти такі реакції в людях навколо нас — і в нас самих.

1. Реакції на травму

Олена — вчителька, яка важко переживає наслідки тривалих повітряних тривог у своїй громаді. Пройшло уже більше місяця, але бувають дні, коли вона не може змусити себе зайти в клас. Гучні звуки миттєво повертають її думками до найстрашніших моментів обстрілів. Іноді вона змушена залишити клас посеред уроку, не маючи змоги пояснити причину. Вона постійно почувається виснаженою, відстороненою від інших і їй дедалі важче підтримувати звичний зв'язок навіть із найближчими людьми.

Такі реакції не свідчать про те, що з Оленою «щось не так». Це зрозуміла і поширена реакція на тривалий досвід небезпеки та страху. Підтримка з боку колег, безпечне середовище та можливість спілкуватися з людьми, які розуміють її переживання, можуть допомогти їй поступово повернути відчуття стабільності та безпеки.

2. Стрес і Дистрес

Сергій — учасник місцевої волонтерської групи. Спочатку насичений графік і відчуття важливості своєї справи допомагали йому залишатися зосередженим. Однак з часом тривале навантаження та постійний контакт із важкими людськими історіями почали позначатися на його самопочутті. Він став погано спати, відчувати емоційне виснаження та дедалі частіше помічав, що носить у собі біль людей, яким намагається допомогти.

Це приклад вторинного травматичного стресу — відомого наслідку тривалого контакту з чужими травматичними переживаннями та стражданням. Він відрізняється від звичайного стресу чи професійного вигорання і потребує окремої уваги.

У такій ситуації самих лише загальних стратегій самопомогі недостатньо. Найбільше Сергію потрібна регулярна професійна супервізія — безпечний простір, де волонтери та працівники, які надають підтримку, можуть осмислити свій досвід і переживання за участю кваліфікованого фахівця. Без такої підтримки вторинний травматичний стрес може посилюватися і з часом його буде складніше подолати.

3. Підтримка громади та колективна стійкість

В одному з районів мешканці почали щотижня збиратися на чай і спілкування після того, як кілька сімей були змушені залишити свої домівки. Ці прості зустрічі стали простором, де люди могли дізнатися, як справи одне в одного, обмінятися важливою інформацією та відчуття, що вони не самі. З часом вони почали допомагати одне одному з доглядом за дітьми, продуктами та іншими повсякденними потребами. Такі невеликі спільні практики зміцнюють соціальні зв'язки та допомагають громадам поступово відновлювати відчуття стабільності.

Основні принципи

Усі чотири інструментарії цієї серії ґрунтуються на спільному наборі принципів. Вони базуються на загальновизнаних підходах, зокрема принципах Першої психологічної допомоги (ППД) та стандартах ПЗПСР. Разом вони допомагають забезпечити, щоб усі заходи залишалися безпечними, етичними та справді орієнтованими на потреби громади.

Ці принципи — не просто перелік рекомендацій. Вони визначають підхід до роботи та спосіб взаємодії з людьми.



1. НЕ НАШКОДЬ

Найважливіший принцип — не завдати шкоди. Усі заходи в цьому інструментарії розроблені так, щоб мінімізувати ризик повторної травматизації, формування негативних установок чи переконань, а також будь-яких ненавмисних негативних наслідків. Якщо якась вправа або завдання здається невідповідною для вашої групи, довіртеся своєму професійному судженню та адаптуйте її відповідно до потреб учасників.



2. БЕЗПЕКА ТА ЗАХИСТ

Люди можуть відкритися та брати участь лише тоді, коли почуваються в безпеці. Створення фізично та емоційно безпечного середовища є дуже важливим. Безпека понад усе.



3. ПОВАГА, ГІДНІСТЬ ТА КУЛЬТУРНА ЧУТЛИВІСТЬ

У сфері психосоціальної підтримки не існує універсального підходу, який підходив би всім. Кожна громада має власні цінності, традиції та способи осмислення свого досвіду. Тому ви можете свідомо й уважно адаптувати вправи та заходи до культурного контексту вашої групи, завжди ставлячись до учасників з повагою та гідністю.



4. ЗАЛУЧЕНІСТЬ ТА РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ

Люди не лише отримують підтримку — вони активно беруть участь у власному відновленні. У центрі уваги завжди те, що вже є у людей і громад: їхні знання, навички, взаємини, внутрішні ресурси та стійкість.



5. КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ ТА ДОВІРА

Усе, чим учасники діляться в групі, має залишатися в межах групи. Довіра — це основа будь-якої роботи у сфері психосоціальної підтримки, тому її необхідно берегти. На початку кожного заняття важливо домовитися з учасниками про правила конфіденційності та взаємної поваги до особистих історій і переживань.

Водночас конфіденційність має свої межі. Якщо учасник повідомляє інформацію, яка свідчить про ризик заподіяння шкоди собі чи іншій людині, така інформація не може залишатися конфіденційною і потребує відповідного реагування для забезпечення безпеки. Учасники мають знати про цей виняток із самого початку, для того щоб довіра ґрунтувалася на відкритості та чесності.



6. РІЗНІ РІВНІ ПІДТРИМКИ ТА СКЕРУВАННЯ

Підтримка на рівні громади важлива, проте має свої межі. Деяким учасникам може знадобитися більш спеціалізована допомога, ніж та, яку може надати семінар. Тому важливо знати, коли і як скерувати людину до професійних служб підтримки.

До початку занять мають бути визначені чіткі механізми скерування та має бути відомо, куди можна направити людину по допомогу в разі потреби.



7. НОРМАЛІЗАЦІЯ РЕАКЦІЇ

У кризових ситуаціях дистрес є нормальною реакцією. Тривога, горе, гнів, виснаження чи емоційне заціпеніння не є ознаками слабкості або психічного розладу — це природні людські реакції на надзвичайно складні обставини. Допомагаючи людям зрозуміти це, ми зменшуємо почуття сорому, долаємо негативні установки та переконання і відкриваємо шлях до отримання підтримки.



8. ПОБУДОВА ЗВ'ЯЗКІВ І СПІЛЬНОТИ

Людські взаємини — це один із найважливіших чинників відновлення. Зміцнення зв'язків між однолітками, у родинах та в громадах лежить в основі всієї серії цього інструментарію.



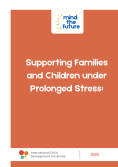
3. ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАРІЄМ

1. Структура серії інструментарію

Серія інструментарію з ПЗПСП на рівні громади складається з чотирьох окремих інструментарію, кожен з яких присвячений окремій темі та цільовій аудиторії:



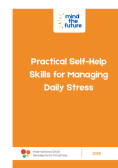
1. Перша психологічна допомога та доступ до підтримки
базовий інструментарій з ПЗПСП на рівні громади з акцентом на взаємопідтримці молоді за принципом «рівний рівному».



3. Підтримка сімей та дітей в умовах тривалого стресу
інструментарій, присвячений потребам сімей.



2. Стрес, травма та психічне благополуччя в умовах кризи
інструментарій, спрямований на зміцнення стійкості громади.



4. Практичні навички самопомоги для подолання щоденного стресу
інструментарій для зміцнення стійкості осіб, які здійснюють догляд та підтримку, зокрема психологів, соціальних працівників і педагогів.

Хоча кожен інструментарій можна використовувати самостійно, Інструментарій 1 є рекомендованою відправною точкою для всіх фасилітаторів, оскільки він надає навички, необхідні для реагування в ситуаціях, коли учаснику під час семінару потрібна негайна підтримка.

2. Роль цього посібника

Цей посібник слугує спільною основою для всіх чотирьох інструментаріїв і однаковою мірою стосується кожного з них. У ньому викладено ключові поняття, принципи та стандарти фасилітації, які визначають підхід до проведення всіх семінарів незалежно від того, який інструментарій використовується. Перед початком роботи з будь-яким інструментарієм фасилітаторам слід ознайомитися з цим посібником. Надалі він може слугувати орієнтиром під час підготовки занять і допомагати у вирішенні складних ситуацій, що виникають під час роботи з групою.

4. ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СЕМІНАРИ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВНІ ГРОМАДИ

1. Організуйте простір для взаємодії

За можливості розташуйте учасників так, щоб усі перебували на одному рівні та сиділи колом. Якщо це неможливо, заохочуйте їх сидіти обличчям одне до одного. Така проста зміна допомагає створити відчуття рівності та полегшує спілкування.

2. Передбачте достатньо часу для рефлексії.

Семінари найкраще працюють тоді, коли проводяться на базі вже існуючих структур громади — шкіл, громадських центрів, спортивних організацій, реабілітаційних центрів, соціальних служб, культурних або релігійних організацій. Знайомі та безпечні для людей місця сприяють довірі і полегшують залученість. Особливу увагу слід приділяти залученню членів сімей вразливої молоді, а також молодих людей, які не мають надійної сімейної підтримки. Одна і та сама група може брати участь у семінарах із використанням різних інструментаріїв.

3. Практичні заходи

- **Розмір групи:** від 20 до 25 учасників — достатньо для взаємодії та взаємопідтримки, але не настільки багато, щоб втрачалася відчуття психологічної безпеки.
- **Тривалість:** приблизно одна година, щоб заняття залишалися доступними та не створювали зайвих перешкод для участі.
- **Мова:** семінари завжди слід проводити мовою, яка є найбільш доступною для учасників. Якщо одна мова не може охопити всіх, фасилітатори повинні розглянути додаткові засоби, такі як переклад або мовна підтримка з боку колег, щоб допомогти всім учасникам змістовно взаємодіяти.

4. Вибір відповідного інструментарію та підготовка до семінару

Перед кожним семінаром фасилітаторам слід обирати інструментарій відповідно до реальних потреб групи, за можливості спираючись на консультації з учасниками, лідерами громади або організаціями, які скеровують людей на участь. Важливо враховувати, хто саме буде присутній, які потреби є для них найбільш актуальними та що буде безпечним і доречним з огляду на їхній досвід.

Кожен інструментарій містить більше матеріалу, ніж можна опрацювати за одне заняття. Тому фасилітаторам слід заздалегідь ознайомитися з ним повністю та обрати найбільш доречні вправи й активності. Інструментарій 1 рекомендується як відправна точка для груп, які вперше беруть участь у заходах з ПЗПСР. Підготовка також має включати організацію привітного простору для роботи, підготовку необхідних матеріалів і продумування того, як розпочати та завершити заняття у спосіб, що сприятиме відчуттю безпеки та підтримки.

5. Рефлексія

Рефлексія — це частина заняття, під час якої учасники осмислюють і обговорюють свій досвід, отриманий під час вправи. Спільне обговорення допомагає краще зрозуміти власні реакції, почути різні погляди та пов'язати отриманий досвід із повсякденним життям. У стресових обставинах безпечний простір, де люди можуть бути почутими, сприяє зміцненню довіри та взаємозв'язків у групі. Рефлексія також допомагає зробити заняття змістовним і перетворити активність на навчальний досвід.

Роль фасилітатора полягає у створенні атмосфери, у якій кожен почуватиметься комфортно та зможе долучитися до обговорення. У кожній вправі, поданій в інструментарії, наведено два запитання, які допоможуть розпочати рефлексію.

Скористайтеся наведеним нижче чек-листом для проведення змістовної та продуктивної рефлексії:

□ **1. Організуйте простір для взаємодії**

За можливості розташуйте учасників так, щоб усі перебували на одному рівні та сиділи колом. Якщо це неможливо, заохочуйте їх сидіти обличчям одне до одного. Така проста зміна допомагає створити відчуття рівності та полегшує спілкування.

□ **2. Передбачте достатньо часу для рефлексії**

Не скорочуйте цей етап, навіть якщо вправа тривала довше, ніж планувалося. Осмислення досвіду є не менш важливим, ніж сама активність.

□ **3. Використовуйте запропоновані запитання як відправну точку**

Почніть із запитань про досвід та зв'язок із повсякденним життям. Вони допоможуть спрямувати обговорення, після чого можна ставити додаткові запитання та підтримувати природний перебіг розмови.

□ **4. Заохочуйте участь усієї групи**

Коли хтось ділиться думкою, використовуйте прості запрошення до обговорення, наприклад: «Чи хотів би хтось щось додати?» або «Що думають інші?».

□ **5. Підтримуйте баланс участі**

Звертайте увагу на динаміку групи, щоб кожен мав можливість висловитися. М'яко заохочуйте до участі тих, хто говорить менше, водночас стежачи, щоб розмовою не заволоділа одна людина.

□ **6. Слухайте та підсумовуйте**

Повторюйте або коротко узагальнюйте ключові думки нейтральною мовою. Це показує, що ви уважно слухаєте, і допомагає групі зберігати фокус.

□ **7. Пов'яжуйте обговорення з повсякденним життям**

Допомагайте учасникам побачити, як досвід, отриманий під час вправи, стосується їхнього щоденного життя, зокрема сімейних стосунків, дружби чи подолання стресу.

□ **8. Спостерігайте за настроєм групи**

Звертайте увагу на емоційні зміни серед учасників. Якщо тема стає складною, зробіть коротку паузу, щоб допомогти людям зберегти спокій і відчуття опори.

□ **9. Підсумовуйте основні думки**

Завершуючи рефлексію, коротко нагадайте ключові ідеї, які прозвучали під час обговорення, і пов'яжіть їх із цілями заняття.

□ **10. Забезпечте плавний перехід**

Перш ніж переходити до наступної частини програми, переконайтеся, що учасники почувалися спокійно та готові рухатися далі.

6. Рефлексія фасилітатора після семінару

Після кожного заняття фасилітаторам варто приділити час рефлексії: оцінити, що вдалося добре, що викликало труднощі та чи потребує хтось із учасників додаткової підтримки або скерування до відповідних служб. Фасилітаторам також важливо дбати про власне благополуччя. Робота з громадами, які перебувають у стані стресу, є емоційно виснажливою, тому підтримка колег, регулярний зв'язок із тренерами та доступ до супервізії є важливими засобами профілактики вигорання.

Благополуччя як щоденна практика

Однією з ключових особливостей цієї серії інструментарію є те, що запропоновані вправи призначені для використання не лише під час семінарів, а й у повсякденному житті. Вони достатньо прості, щоб їх можна було включати у щоденні звички, громадські заходи, сімейне життя та професійну діяльність.

Благополуччя не досягається за одне заняття. Воно формується поступово завдяки регулярним невеликим практикам — моментам осмислення, взаємодії та турботи, які повторюються з часом. Саме для цього створено цей інструментарій.



5. ГЛОСАРІЙ

1. Активне слухання

Спосіб слухання, який передбачає повну увагу до співрозмовника без перебивання, осуду чи поспішних висновків, а також демонстрацію цієї уваги через мову тіла, зокрема зоровий контакт, кивання та міміку. Є однією з ключових навичок у всіх підходах, пов'язаних із наданням допомоги та підтримки.

2. Вигорання

Стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, спричинений тривалим стресом. Особливо часто виникає у людей, які надають підтримку іншим у кризових ситуаціях. Запобігти вигоранню допомагають регулярна турбота про себе, підтримка колег та супервізія.

3. Каскадна модель навчання

Підхід до навчання, за якого тренери навчають місцевих фасилітаторів, а ті, своєю чергою, проводять семінари у своїх громадах. Такий підхід дає змогу поширювати програму значно ширше, ніж серед осіб, які безпосередньо пройшли навчання в ICDI.

4. Колективна стійкість

Спільна здатність громади разом справлятися з труднощами, адаптуватися до них і відновлюватися після них. Формується через взаємозв'язки, взаємну підтримку та спільні практики.

5. Колективна травма

Травма, яку переживає ціла громада або група людей внаслідок спільної події чи тривалої ситуації, наприклад війни або вимушеного переміщення. Вона впливає не лише на окремих людей, а й на соціальні системи та зв'язки всередині громади.

6. Громадські кола

Інклюзивні групові простори, де учасники можуть відкрито спілкуватися, будувати довіру та підтримувати одне одного. Використовуються під час семінарів для зміцнення взаємозв'язків і колективної стійкості. Громадські кола спираються на давні людські традиції спільного діалогу, ухвалення рішень і зцілення.

7. Громадські практики та ритуали

Регулярні спільні дії, такі як зустрічі, спільні прийоми їжі або колективні заходи, які створюють відчуття приналежності, зміцнюють соціальні зв'язки та допомагають громадам зберігати стабільність у складні часи. Їхню ефективність забезпечують регулярність та усвідомленість.

8. Конфіденційність

Один із ключових принципів ППД та громадської підтримки, який означає, що особиста інформація, якою ділиться учасник, залишається приватною і не передається іншим без його згоди. Водночас конфіденційність має межі: якщо існують побоювання щодо безпеки людини або ризику заподіяння шкоди, необхідно залучити відповідального дорослого або фахівця.

9. Згода

Запитання до людини, чи бажає вона отримати підтримку, та повага до її рішення. Один із базових принципів усіх підходів до надання допомоги та підтримки.

10. Навички подолання труднощів

Практичні способи управління стресом і складними емоціями. Вони поєднують взаємопов'язані способи мислення, переживання та поведінки, яких можна навчитися і які можна розвивати через практику. Розвиваючи такі навички, люди краще справляються зі стресовими ситуаціями та зміцнюють власну стійкість.

11. Культурна чутливість

Підхід до фасилітації та підтримки, який враховує та поважає відмінності в ідентичності, культурі, мові, можливостях і життєвому досвіді людей. Передбачає використання зрозумілої та простої мови, уникнення припущень, адаптацію комунікації до потреб кожної людини та забезпечення інклюзивності та доступності підтримки для всіх.

12. Дистрес

Стан сильного емоційного напруження, який виникає тоді, коли рівень стресу перевищує здатність людини з ним справлятися. Він може проявлятися почуттям безпорадності, емоційним виснаженням, тривогою або відчуттям внутрішнього застою. Дистрес не є ознакою слабкості та може торкнутися будь-кого. Якщо залишати його без уваги, стан зазвичай погіршується, тому важливо забезпечити своєчасну і доступну підтримку.

13. Не нашкодь

Один із ключових принципів фасилітації, який передбачає, що семінари мають бути спроектовані та проведені так, щоб убезпечити учасників від повторної травматизації, стигматизації та ненавмисних соціальних ризиків.

14. Інклюзивна комунікація

Способи спілкування, які дають змогу кожному повноцінно брати участь незалежно від віку, можливостей, мови чи життєвого досвіду. Передбачає використання простої мови, перевірку розуміння, адаптацію комунікації до різних потреб, а також чутливість до гендерних і культурних особливостей.

15. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП)

Широкий термін, що охоплює будь-які види підтримки — від взаємодопомоги на рівні громади до спеціалізованої клінічної допомоги, — спрямовані на захист або зміцнення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя, особливо в умовах кризи.

16. Нормалізація дистресу

Підхід у фасилітації, який допомагає учасникам зрозуміти, що стрес, тривога та емоційні труднощі є природними людськими реакціями на ненормальні обставини, а не ознаками особистої слабкості чи неспроможності.

17. Взаємопідтримка

Підтримка, яку надають люди зі схожим або спільним життєвим досвідом, а не фахівці. У межах цієї програми взаємопідтримка охоплює підтримку молоді за принципом «рівний рівному», а також взаємну підтримку між членами громади через уважне вислуховування, спілкування та практичну допомогу. Взаємопідтримка не замінює професійну допомогу, але є важливим і доступним доповненням до неї.

18. Перша психологічна допомога (ППД)

Простий і практичний підхід до підтримки людей, які переживають дистрес під час або після складної події. ППД не потребує професійної підготовки та ґрунтується на трьох основних принципах: «Дивись», «Слухай» і «Встанови зв'язок». Її мета — допомогти людині відчувати безпеку, бути почутою та отримати доступ до необхідної підтримки, не замінюючи при цьому професійні послуги у сфері психічного здоров'я.

19. Психосоціальне благополуччя

Загальний стан психічного, емоційного та соціального благополуччя людини, що охоплює її відчуття зв'язку з іншими, здатність справлятися з повсякденними викликами та брати активну участь у житті громади.

20. Маршрут скерування

Чітко визначений порядок дій, за допомогою якого фасилітатор може скерувати учасника до додаткових або спеціалізованих служб ПЗПСП, захисту чи охорони здоров'я у разі потреби.

21. Стійкість

Здатність людини або громади справлятися з труднощами, адаптуватися до складних обставин і поступово відновлюватися. Стійкість не є незмінною рисою — її можна зміцнювати через підтримку, взаємозв'язки та розвиток навичок подолання труднощів.

22. Стрес

Природна реакція організму та психіки на виклик або загрозу. Стрес не завжди є шкідливим, але коли він є тривалим або надмірним, як це часто буває в умовах кризи, він може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я, спричиняючи виснаження, тривожність, порушення сну та труднощі з концентрацією уваги.

23. Травма

Тривалий емоційний, психологічний і фізичний вплив пережитої або побаченої події, яка була надзвичайно загрозливою чи приголомшливою. Травма по-різному впливає на людей і може переживатися не лише окремими особами, а й цілими громадами.

24. Травма-інформований підхід

Підхід до фасилітації та підтримки, який визнає поширений вплив травми, надає пріоритет безпеці та довірі, запобігає завданню додаткової шкоди та підтримує відчуття контролю і спроможності людини. Усі семінари цієї серії мають проводитися з урахуванням цього підходу.

6. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Change Mental Health. (n.d.). Understanding distress.
<https://changemh.org/resources/understanding-distress/>

Georgia Rural Health Innovation Center. (n.d.). Transforming trauma into resilience: The community resiliency model in action.
<https://www.georgiaruralhealth.org/blog/transforming-trauma-into-resilience-the-community-resiliency-model-in-action/>

Henderson, M. (2016). Energizers and group games [Activity sheet]. INGENAES.
https://ingenaes.illinois.edu/wp-content/uploads/ING-Activity-Sheet-2016_06-Energizers-and-group-games-Henderson-1.pdf

IASC – Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (2007)
<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007>

Mayo Clinic. (2023). Stress symptoms: Effects on your body and behavior.
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

Mental Health and Psychosocial Support Hub. (n.d.). Community mental health care.
<https://mhpsshub.org/about-us/focus-areas/community-mental-health-care/>

National Center for Complementary and Integrative Health. (2024). Stress and health.
<https://www.nccih.nih.gov/health/stress>

Save the Children – PFA Training Manual for Child Practitioners (2013)
<https://resourcecentre.savethechildren.net/document/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners>

The Foundation for Family and Community Healing. (n.d.). Circle process. Mediators Beyond Borders International.
<https://mediatorsbeyondborders.org/what-we-do/conflict-literacy-framework/circle-process/>

WHO – PFA: Guide for Field Workers (2011).
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

World Health Organization. (2023). Stress.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

