

Інструментарій першої психологічної допомоги на рівні громади



Подяки



Інструментарій першої психологічної допомоги на рівні громади був розроблений Aysel Savash, Nikolaos Koufos та Asia Koerten з International Child Development Initiatives (Міжнародними ініціативами з розвитку дитини, ICDI) у контексті програми '[Mind the Future](#)'.

Дизайн і верстка: Francesco Abbadessa.

Перекладачка: Софія Мінджала



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

www.icdi.nl



Ministry of Foreign Affairs



Netherlands Enterprise Agency

Ukraine Partnership Facility (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 відбудовочому розвитку економіки і суспільства України у сферах водопостачання, охорони здоров'я, циркулярної відбудови, сталої енергетики та сільського господарства.

Project Partners



Зміст

ВСТУП

4

1. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)

5

ДИВИСЬ



СЛУХАЙ

ВСТАНОВИ
ЗВ'ЯЗОК

6-8

1.2 ППД на практиці: Історія Софії

9

2. ІНКЛЮЗІЯ ТА ПОВАГА ДО РІЗНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

10

3. ВПРАВИ

11

01 Розминка та знайомство

14

ДИВИСЬ



02 Дивись у дзеркало та рухайся

15

03 Що ви помітили?

16

04 Зверни увагу та підійди

17

СЛУХАЙ



05 Шум проти Голосу.

18

06 Зіпсований телефон.

19

07 Активне слухання

20

ВСТАНОВИ
ЗВ'ЯЗОК

08 Карта безпеки та підтримки

21

09 Карта громади

22

10 Цикл ППД: «Помітити та підтримати»

23

ВСТУП

Перша психологічна допомога (ППД) – це простий і практичний спосіб підтримати людей, які переживають складні обставини або важкі життєві події. Перша психологічна допомога може надаватися як у ситуаціях повсякденного стресу чи емоційного виснаження, так і під час серйозних криз, надзвичайних ситуацій або раптових змін у житті.

Цей інструментарій ознайомлює з основами першої психологічної допомоги (ППД) для використання в громадах. Його розроблено для людей, які підтримують інших у своїх громадах, зокрема вчителів, молодіжних працівників, коучів, фасилітаторів і членів громади. Інструментарій спрямований на розвиток навичок повсякденної підтримки та не замінює професійну психологічну чи психіатричну допомогу.

Цей інструментарій було розроблено в межах програми **«Mind the Future»** – трирічної інноваційної ініціативи, спрямованої на підтримку системних змін у сфері психічного здоров'я в Україні шляхом підвищення ефективності та доступності місцевих послуг у сфері психічного здоров'я для вразливої молоді, яка постраждала внаслідок війни. Цільовими групами програми є вразлива молодь та молодь, яка перебуває в складних життєвих обставинах віком від 12 до 26 років, місцеві надавачі послуг у сфері психічного здоров'я, освітяни та члени громади. Програму реалізує консорціум партнерів, до складу якого входять ICDI, МГО "Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я" (LHSI), PRO-FIL та De Veranderkamer.

Інструментарій включає

- Розуміння того, що таке ППД та її межі
- Адаптацію підтримки до різних ситуацій
- Практикування навичок за допомогою простих вправ

Ці вправи прості у використанні, потребують мінімум матеріалів та сприяють безпечному і захопливому навчанню в групі.



1. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)

ЧИМ ППД НЕ Є



ЩО ТАКЕ ППД

Перша психологічна допомога (ППД) — це практичний спосіб підтримати людину, яка переживає стрес або важку подію під час чи після складної ситуації.

- присутності поруч;
- повній зосередженості на людині;
- уважному слуханні.



- ППД — це не психотерапія;
- ППД — це не психологічне консультування;
- ППД не передбачає встановлення діагнозів.

Основний принцип:
НЕ НАШКОДЬ.

Для надання ППД не обов'язково бути фахівцем. Підтримку може надати будь-хто, використовуючи прості навички: уважно слухати, зберігати спокій і допомагати людині відчувати себе в безпеці. Так само, як і у випадку з першою фізичною допомогою, коли можна обробити рану, накласти пов'язку або звернутися по додаткову допомогу без професійної підготовки, існують прості практичні способи підтримати людину, яка переживає складний період.

ППД можуть надавати дорослі, зокрема вчителі, молодіжні працівники та підготовлені волонтери. Водночас важливу роль у підтримці можуть відігравати й однолітки, адже саме молоді люди часто першими помічають, коли друг чи знайомий переживає труднощі.

У цьому контексті ППД не спрямована на «вирішення» проблеми. Її мета – помітити ознаки можливих труднощів, уважно вислухати людину та підтримати її у пошуку подальших рішень, зокрема за потреби допомогти звернутися по додаткову підтримку.

Дії в межах ППД залежать від ситуації та потреб людини, якій надається допомога. На практиці ППД ґрунтується на трьох основних принципах: «Дивись», «Слухай» та «Встанови зв'язок».

ДИВИСЬ



СЛУХАЙ



ВСТАНОВИ
ЗВ'ЯЗОК



1.1 Дивись – Слухай – Встанови зв'язок

Ці принципи допомагають помічати потреби людей, уважно та співчутливо слухати їх, а також надавати практичну підтримку.



I. Дивись

Допомога починається зі спостереження. Знайдіть хвилинку, щоб зрозуміти ситуацію та помітити, кому може бути потрібна підтримка.

СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА ЕМОЦІЙНИМИ РЕАКЦІЯМИ

звертайте увагу на людей, яким, схоже, важко впоратися зі своїм станом. Помічайте як замкнуту і тиху поведінку, так і збуджену чи дезорганізовану, щоб визначити, кому насамперед потрібна підтримка.

ПОДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

озирніться навколо та переконайтеся, що місце є спокійним і безпечним як для вас, так і для іншої людини.

ПЕРЕВІРТЕ НАЯВНІСТЬ НАГАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ПОТРЕБ

з'ясуйте, чи потрібна людині невідкладна практична допомога, наприклад вода, тихе місце для відпочинку або теплий одяг.

ПІДІЙДІТЬ СПОКІЙНО

наближайтеся до людини без поспіху – так, щоб вона могла вас бачити та не злякалася.

ПРЕДСТАВТЕСЯ

просто назвіть своє ім'я та поясніть, чому ви звертаєтесь. Наприклад: «Привіт, мене звати [ім'я], я – волонтер(ка). Хотів(ла) лише запитати, чи з вами все гаразд». Якщо людина не хоче розмовляти, поважайте її простір і темп – інколи достатньо просто бути поруч.

ОТРИМАЙТЕ ЗГОДУ ТА ПОБУДУЙТЕ ДОВІРУ

запитайте, чи людина готова поговорити або прийняти підтримку. Запевніть її, що ваша розмова є конфіденційною: особиста інформація залишатиметься приватною і не буде нікому передана без дозволу. Водночас поясніть, що у випадку серйозного ризику заподіяння шкоди собі чи іншим, а також за наявності підозри на жорстоке поводження, насильство чи серйозну загрозу безпеці, вам може знадобитися звернутися до довіреної особи або фахівця, щоб подбати про безпеку всіх.



II. Слухай

Активне слухання є ключовою частиною цього етапу. Воно передбачає повну увагу до людини, щоб допомогти їй відчувати, що її чують, розуміють і підтримують.

ПРАКТИКУЙТЕ АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

уважно слухайте та не перебивайте, даючи людині можливість розповідати у власному темпі. Не змушуйте її ділитися подробицями, якщо вона до цього не готова.

ЗАПИТАЙТЕ ПРО ПОТРЕБИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ

Використовуйте прості, чіткі запитання, щоб зрозуміти, що для них найважливіше зараз.

ПРИЙМАЙТЕ ПОЧУТТЯ ІНШИХ

слухайте без осуду та критики і не кажіть людині, що саме вона «має» відчувати.

ПІДТРИМУЙТЕ ПОШУК ПРАКТИЧНИХ РІШЕНЬ

Допоможіть людині знайти прості і доступні способи вирішення її найнагальніших потреб і труднощів.

ДОПОМОЖІТЬ ЛЮДИНІ ЗАСПОКОЇТИСЯ

говоріть м'яким тоном, зберігаючи терпеливість та спокій, щоб людина могла почуватися більш захищено та урівноважено.



III. Встанови зв'язок

Встановити зв'язок – це надати людям доступ до достовірної інформації та практичної підтримки, необхідної їм для того, щоб знову відчувати контроль над ситуацією.

НАДАВАЙТЕ ТОЧНУ АБО АКТУАЛЬНУ ІНФОРМАЦІЮ

діліться лише тими фактами, у яких ви впевнені, щоб зменшити невизначеність. Якщо ви не знаєте відповіді, зверніться до того, хто може допомогти, і не давайте обіцянок, яких не можете виконати.

ДОПОМАГАЙТЕ У ВИРІШЕННІ ПРАКТИЧНИХ ПРОБЛЕМ

зосередьтеся на невеликих, посильних кроках, які допоможуть людині впоратися з її нагальними потребами, наприклад знайти безпечне місце для відпочинку або отримати необхідні речі. Пропонуйте людині вибір, а не ухвалюйте рішення за неї, щоб допомогти їй відновити відчуття самостійності та контролю над ситуацією.

ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З БЛИЗЬКИМИ

допоможіть людині звернутися до родини, друзів чи інших людей, яким вона довіряє, щоб допомогти їй почуватися безпечніше.

СПРИЯЙТЕ ОТРИМАННЮ ДОДАТКОВОЇ ДОПОМОГИ

якщо потреби людини виходять за межі базової підтримки, допоможіть їй звернутися до довіреної особи або фахівця, наприклад до працівника медичної служби, соціального працівника, вчителя чи шкільного психолога.

1.2 ППД на практиці: Історія Софії

Щоб краще зрозуміти, як працюють ці принципи на практиці, нижче наведено приклад застосування ППД у реальній ситуації. Софія перебуває у стресовому стані після того, як стала свідком серйозної автомобільної аварії, і одноліток помічає її стан та пропонує підтримку.

ОДНОЛІТОК

Привіт, Софіє. Я помітив(ла), що ти вже деякий час сидиш тут сама і виглядаєш трохи розгублено. Можна я трохи побуду поруч із тобою?

СОФІЯ

Я... не знаю. Зараз усе ніби як у тумані. Та аварія надворі була такою гучною.

ОДНОЛІТОК

Це абсолютно нормально — почуватися так після такого. Для всіх це був сильний шок. Зараз ти в безпеці. Хочеш трохи води чи, можливо, просто спокійно посидіти хвилинку?

СОФІЯ

(Глибоко вдихає) Води б не завадило, дякую. У мене досі дуже сильно б'ється серце.

ОДНОЛІТОК

Прискорене серцебиття — це цілком нормальна реакція на стрес. Тобі не потрібно розповідати мені все, якщо ти не хочеш. Можливо, є щось конкретне, із чим я можу допомогти тобі прямо зараз?

СОФІЯ

Я мала зустрітися з сестрою, але, здається, загубила телефон, коли тікала. Не знаю, як із нею зв'язатися.

ОДНОЛІТОК

Я можу допомогти. Ти можеш скористатися моїм телефоном, щоб подзвонити їй, або, якщо матимеш сили, ми можемо разом повернутися і пошукати твій. Як тобі було б комфортніше?

СОФІЯ

Можна я просто скористаюся твоїм телефоном? Я поки не хочу туди повертатися.

ОДНОЛІТОК

Звичайно. Після того як поговориш із нею, можемо разом піти до офісу або в інше спокійне місце, щоб переконатися, що з тобою все гаразд. Я ще напишу або запитаю завтра вранці, як ти почуваєшся, добре?

СОФІЯ

Добре. Дякую, що залишився(лася) зі мною.

2. ІНКЛЮЗІЯ ТА ПОВАГА ДО РІЗНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

Досвід і життєві обставини кожної людини є унікальними. Тому, надаючи ППД, важливо залишатися відкритими, уважними та прагнути зрозуміти унікальну ситуацію та потреби кожного.

Щоб ваша підтримка була інклюзивною та допомагала людині почуватися комфортно, можна використовувати такі практичні підходи:

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПРОСТІ Й ЗРОЗУМІЛІ СЛОВА

говоріть звичною повсякденною мовою, наприклад: «Я тут, щоб вислухати тебе», уникаючи професійних або складних термінів.

АДАПТУЙТЕ СПІЛКУВАННЯ ДО РІЗНИХ ПОТРЕБ

говоріть повільніше, якщо існує мовний бар'єр, або дивіться на людину прямо під час розмови, якщо вона має труднощі зі слухом.

ПЕРЕВІРЯЙТЕ, ЧИ ВАС ЗРОЗУМІЛИ

запитуйте «Чи зрозуміло я пояснив(ла)?» або «Можливо, пояснити це по-іншому?».

НАДАВАЙТЕ ПРІОРИТЕТ КОМФОРТУ ТА БЕЗПЕЦІ

запитайте «Що зараз допомогло б тобі почуватися у більшій безпеці?». Наприклад, людина може хотіти поговорити з кимось певної статі або перейти в тихіше місце.

ПОВАЖАЙТЕ СІМЕЙНІ ТА БЛИЗЬКІ ЗВ'ЯЗКИ

не припускайте автоматично, що людина має підтримку родини. Краще запитайте: «Чи є хтось, до кого ти зазвичай звертаєшся, коли тобі важко?».



3. ВПРАВИ

Наведені нижче вправи допоможуть практично відпрацювати основні принципи ППД:

ДИВИСЬ



СЛУХАЙ



ВСТАНОВИ ЗВ'ЯЗОК



а також пов'язані з ними аспекти безпеки, етики та інклюзивної комунікації. Вправи є гнучкими і можуть бути адаптовані для тренінгів, занять у класі або роботи в громаді.



ПРИМІТКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА ЩОДО ПЛАНУВАННЯ

для заняття тривалістю 60-90 хвилин рекомендується обрати щонайменше:

- 1 розминку (5-10 хв)
- 1 вправу для кожного принципу дії (Дивись, Слухай, Встанови зв'язок – по 15 хвилин кожне)
- 1 підсумкову рефлексію (15-20 хв)

Подбайте про те, щоб заняття було доступним для всіх учасників і щоб кожен почувався комфортно під час участі. Будьте готові адаптовувати вправи до потреб групи, як під час підготовки, так і безпосередньо в процесі роботи. Наприклад, якщо вправа передбачає стояння або пересування, її можна легко змінити так, щоб учасники з труднощами мобільності могли виконувати завдання сидячи. Також важливо залишати більше простору і часу для людей, яким складно говорити або яким потрібно більше часу, щоб висловити свої думки. Головне – зосереджуватися не на «ідеальному» виконанні вправи, а на досвіді участі, взаємодії та рефлексії учасників.

Крім того, важливо залишати достатньо часу для рефлексії після кожної вправи. Рефлексія є такою ж важливою, як і сама вправа, адже саме в цей момент учасники осмислюють свій досвід і пов'язують його з реальними життєвими ситуаціями. Роль фасилітатора – створити безпечний і відкритий простір, у якому кожен почуватиметься комфортно та матиме можливість долучитися до обговорення. Кожна вправа (окрім розминки) містить два орієнтовні запитання: одне стосується пережитого досвіду, а інше – того, як отримані знання чи навички можна застосувати у повсякденному житті. Це лише відправні точки для розмови, яка природно поглиблюватиметься залежно від реакцій групи та доступного часу. Завершуючи рефлексію, коротко підсумуйте основні думки та пов'яжіть їх із принципами «Дивись», «Слухай» і «Встанови зв'язок», які відпрацьовувалися під час вправи. Детальніші поради щодо проведення та фасилітації обговорень можна знайти в **Посібнику фасилітатора**.

Структура картки з завданнями

номер і назва вправи

іконка для принципів дії:
ДИВИСЬ, СЛУХАЙ,
ВСТАНОВИ ЗВ'ЯЗОК

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ППД • ВПРАВА 02

ДИВИСЬ 

02 Дивись у дзеркало та рухайся



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам помічати інших, взаємодіяти один з одним та тренувати уважність до людей поруч.



ТРИВАЛІСТЬ
10-15 хвилин



МАТЕРІАЛИ
Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Попросіть учасників об'єднатися в пари з людиною поруч або з тим, кого вони самі оберуть — залежно від того, що найкраще підходить для групи.
- Один учасник виконує роль ведучого, інший — «дзеркала».
- Ведучий повільно рухається (руками, передпліччями, мімікою обличчя), а «дзеркало» намагається якомога точніше повторювати ці рухи.
- Через 1–2 хвилини учасники змінюються ролями.
- Щоб допомогти учасникам сповільнитися та почуватися комфортніше, можна запропонувати прості теми для рухів, наприклад: рухатися в уповільненому темпі або відтворювати повсякденні дії (наприклад, чищення зубів чи взування).



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що ви помітили у своєму партнері, що допомогло вам слідувати за його рухами?»
- «Як така уважність і спостережливість можуть допомогти під час надання підтримки тому, хто переживає стрес або труднощі?»

► «Дивись» — це перший крок, який допомагає зрозуміти, хто потребує підтримки та як найкраще підійти до людини. У ППД те, що ви помічаєте ще до початку розмови, впливає на те, як саме ви надаватимете допомогу. Ця вправа допомагає зрозуміти, що помічати інших — означає не лише дивитися, а й уважно спостерігати за тим, як людина рухається, реагує та взаємодіє ще до того, як пролунають слова.

мета

підготовка:
тривалість та
матеріали

покрокова
інструкція
до проведення
вправи

рефлексія та
орієнтовні
запитання



ВПРАВИ

01

Розминка та знайомство

**ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?**

Щоб учасники почувалися комфортно, познайомилися один з одним та створили безпечну і дружню атмосферу в групі.

**ТРИВАЛІСТЬ**

10-15 хвилин

**МАТЕРІАЛИ**

Не потрібні

**ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?**

Оберіть одну або кілька коротких ігор залежно від доступного часу та рівня активності групи.

1. Імена та улюблене

- Кожен учасник називає своє ім'я та щось, що йому подобається; фасилітатор може вказати категорію (наприклад, фрукт, їжа, хобі) або залишити вибір відкритим.
- Після того як усі висловляться, фасилітатор називає лише один предмет (наприклад, «яблуко»), а група намагається пригадати, хто саме його назвав.

2. Вишування за іменами

- Учасники рухаються кімнатою та спілкуються одне з одним.
- Потім вони мають вишикуватися в алфавітному порядку за іменами.
- Після цього — повторити вправу за датою народження.
- Головний акцент — на взаємодії та веселій атмосфері, а не на ідеальному результаті.

3. Гра «Лічба»

- Учасники стоять або сидять у колі.
- Група рахує від 1 до 5 — по одному числу за раз у довільному порядку.
- Якщо двоє людей говорять одночасно, група починає спочатку.

4. Роби, як я кажу

- Фасилітатор дає інструкції, одночасно виконуючи іншу дію, а учасники мають орієнтуватися на слова, а не на рухи.
- Якщо учасник повторює дію замість виконання інструкції, він вибуває з гри.
- Приклади:
 - Скажіть: «Покладіть руки на голову» → зробіть: покладіть руки на плечі.
 - Скажіть: «Торкніться носа» → зробіть: торкніться вуха.
 - Скажіть: «Покладіть руки на коліна» → зробіть: руки навхрест.



02 Дивись у дзеркало та рухайся



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам помічати інших, взаємодіяти один з одним та тренувати уважність до людей поруч.



ТРИВАЛІСТЬ

10-15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Попросіть учасників об'єднатися в пари з людиною поруч або з тим, кого вони самі оберуть — залежно від того, що найкраще підходить для групи.
- Один учасник виконує роль ведучого, інший — «дзеркала».
- Ведучий повільно рухається (руками, передпліччями, мімікою обличчя), а «дзеркало» намагається якомога точніше повторювати ці рухи.
- Через 1–2 хвилини учасники змінюються ролями.
- Щоб допомогти учасникам сповільнитися та почуватися комфортніше, можна запропонувати прості теми для рухів, наприклад: рухатися в уповільненому темпі або відтворювати повсякденні дії (наприклад, чищення зубів чи взування).



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що ви помітили у своєму партнері, що допомогло вам слідкувати за його рухами?»
- «Як така уважність і спостережливість можуть допомогти під час надання підтримки тому, хто переживає стрес або труднощі?»

➤ «Дивись» — це перший крок, який допомагає зрозуміти, хто потребує підтримки та як найкраще підійти до людини. У ППД те, що ви помічаєте ще до початку розмови, впливає на те, як саме ви надаватимете допомогу. Ця вправа допомагає зрозуміти, що помічати інших — означає не лише дивитися, а й уважно спостерігати за тим, як людина рухається, реагує та взаємодіє ще до того, як пролунають слова.



03 Що ви помітили?



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам зрозуміти, як надмірне зосередження на чомусь одному може завадити помічати інші речі, що відбуваються навколо нас.



ТРИВАЛІСТЬ

10-15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Коротке відео (1–2 хвилини), на якому потрібно зосередити увагу (приклад, використаний у вправі:

[Відео 1: Тест на вибіркову увагу — «Горила»](#)),

АБО

[Відео 2: Фокус із картами зі зміною кольору — перегляд від 0:00 до 0:50](#)



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Скажіть учасникам, що вони переглянуть короткий відеоролик.
- Дайте їм конкретне завдання перед переглядом:
 - «Порахуйте, скільки разів м'яч передається між гравцями у білих футболках». (Відео 1)
 - «Уважно слідкуйте за виконанням карткового фокуса ». (Відео 2)
- Відтворіть відео.
- Після відео запитайте:
 - «Скільки ви нарахували? » (Відео 1)
 - «Чи повелися на фокус?» (Відео 2)
 - Потім запитайте: « Чи помітили ви щось незвичайне?»
- Поясніть учасникам, що у відео відбулося щось неочікуване (наприклад, сценою проходить людина в костюмі горили / у фокусника змінюється колір сорочки, скатертини та фонові завіси).



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що ви пропустили, коли зосередилися на підрахунку, і чому?» (Відео 1)
- «Що змінилося непомітно для вас і чому?» (Відео 2)
- «Коли ви підтримуєте когось, що можна пропустити, якщо зосередитися лише на чомусь одному??»

► Ця вправа показує, що надмірна зосередженість на чомусь одному інколи заважає помічати те, що відбувається навколо. У цьому інструментарії принцип «Дивись» означає вчитися бачити ситуацію цілісно. Помічаючи людину, яка переживає труднощі, важливо також звертати увагу на оточення, щоб забезпечити безпеку та благополуччя всіх присутніх.



04 Зверни увагу та підійди



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам помічати, коли хтось потребуватиме підтримки, та практикувати простий і шанобливий спосіб звернення до людини.



ТРИВАЛІСТЬ

10-15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Розділіть учасників на дві групи.
- **Група А:** Залишайтеся на своїх місцях і поведіться природно. За потреби фасилітатор може ненав'язливо запропонувати кілька простих ситуацій, наприклад:
 - Посидіти на самоті
 - Уникати зорового контакту
 - Виглядати розгубленим або невпевненим
 - Зберігати тишу
 - Не приєднуватись до групи
- **Група В:** Працюйте в парах і спостерігайте за групою. Перш ніж підходити до когось, пройдіться поглядом по всіх.
- Запропонуйте всім парам поділитися своїми спостереженнями з групою. Після цього разом вирішіть, до кого варто підійти та запропонувати підтримку.
- Підійдіть спокійно та делікатно:
 - Дотримуйтесь комфортної дистанції
 - Станьте трохи збоку
 - Говоріть спокійним і природним тоном.
- Коротко представтеся та почніть з простого запитання, наприклад: «Ти виглядаєш трохи [тихим/стривоженим/замисленим]. Усе гаразд? Чи можу я якось допомогти?»
- Поважайте відповідь людини : якщо вона не хоче взаємодіяти, подякуйте їй та відійдіть.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що спонукало вас підійти до когось чи стриматися?»
- «Що б ви зробили по-іншому наступного разу, коли помітите когось, кому може знадобитися підтримка?»

► Помітити людину — це лише перший крок. Ця вправа показує, як спосіб наближення, дистанція, тон голосу та повага до відповіді «ні» допомагають формувати довіру. Принцип «Дивись» допомагає помітити потребу в підтримці, а шанобливе звернення до людини — це перший безпечний крок до надання допомоги.



05 Шум проти Голосу



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам зрозуміти, як відволікання (наприклад, через телефони, сторонні розмови чи перебивання) впливають на здатність людини відчувати, що її слухають, а також усвідомити різницю між поверхневим слуханням і справжньою уважністю до співрозмовника.



ТРИВАЛІСТЬ

10-15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Попросіть одного бажуючого бути «Оповідачем» і розмістіть його попереду.
- Поки оповідач готує коротку історію (наприклад, про щасливий спогад), тихо поясніть решті групи:
 - Вони будуть створювати шум (наприклад, перешіптуватимуться, робитимуть вигляд, що перевіряють телефон, або злегка перебиватимуть). Нагадайте їм, що поведінка має бути ненав'язливою та шанобливою, без надмірного шуму чи хаосу.
- Оповідач починає говорити, тоді як група починає його відволікати
- Через короткий час подайте чіткий сигнал (наприклад, плесніть у долоні).
 - Після цього група одразу стає уважною: усі замовкають, встановлюють зоровий контакт і уважно слухають.)
- Оповідач завершує свою розповідь



РЕФЛЕКСІЇ

- *«Що ви відчули, коли атмосфера в кімнаті змінилася від неуважності до повної зосередженості?»*
- *«Що ви могли б змінити або прибрати у своєму повсякденному житті, щоб слухати інших уважніше?»*

➤ У ППД принцип «Слухай» допомагає по-справжньому зрозуміти, чого потребує людина. Усунення відволікаючих чинників допомагає не лише краще почути та зрозуміти її почуття, а й заохочує людину продовжувати ділитися своїми переживаннями. Коли людина відчуває, що її справді слухають, їй легше відкритися, а це допомагає надати релевантну підтримку.



06 Зіпсований телефон



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам зрозуміти, як легко може змінюватися повідомлення, якщо слухати не уважно, а також підкреслити важливість уважного слухання під час підтримки інших.



ТРИВАЛІСТЬ

10-15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Попросіть учасників стати або сісти в рядок чи коло.
- Пошепки передайте першому учаснику коротке повідомлення, наприклад просте речення або невелику історію:
 - «Я пішов на ринок купити пакет червоних яблук і в'язку жовтих бананів».
 - «Швидка руда лисиця перестрибує через лінивого собаку».
- Кожен учасник пошепки передає повідомлення наступній людині лише один раз
- Нагадайте їм:
 - Говорити тихо
 - Слухати уважно
 - Повторювати речення лише один раз
- Останній учасник промовляє повідомлення вголос, після чого група порівнює його з оригіналом.
- Щоб зробити вправу цікавішою, можна:
 - Використати трохи довше повідомлення.
- Додати невеликі відволікаючі фактори (наприклад, фоновий шум).



РЕФЛЕКСІЇ

- «На якому етапі повідомлення почало змінюватися і чому це сталося?»
- «Якщо ми неправильно почули повідомлення і діятимемо на основі хибного розуміння, який ризик це може створити для людини, якій ми намагаємося допомогти?»

► У ППД принцип «Слухай» означає правильно розуміти факти та зміст сказаного. Ця вправа показує, як легко інформація може спотворюватися. Щоб уникнути цього, важливо ставити прості і чіткі запитання, які допомагають уточнити, чи правильно ми зрозуміли людину. Уважне та точне слухання допомагає надавати підтримку, спираючись на реальну ситуацію, а не на власні припущення.



07 Активне слухання



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам відчувати, що означає бути по-справжньому почутим, а також помітити, як мова тіла може передавати увагу та підтримку.



ТРИВАЛІСТЬ

15-20 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Попросіть учасників об'єднатися в пари
- Одна людина розповідає просту історію (наприклад, приємний спогад), а інша уважно слухає, не перебиваючи і не коментуючи, демонструючи увагу за допомогою мови тіла: зорового контакту, кивків головою та міміки.
- Через кілька хвилин учасники змінюються ролями
- Зберіть групу разом і запитайте:
 - «Що ви відчували, коли людина приділяла вам цілковиту увагу?»
 - «За якими ознаками ви розуміли, що вас уважно слухають?»
- Потім коротко обговоріть протилежну ситуацію, запитавши:
 - «Що відбувається, коли хтось відволікається або насправді не слухає?»



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що ви відчували, коли людина приділяла вам цілковиту увагу, і як ви зрозуміли, що вас справді слухають?»
- «Що ви могли б змінити у своєму спілкуванні, щоб бути більш уважними, коли хтось говорить із вами?»

► У ППД уміння бути поруч і залишатися уважним — це вже форма підтримки. Ця вправа показує, як наша поза, погляд і реакції допомагають іншій людині відчувати, що ми справді поряд і готові слухати. Саме так створюється безпечний простір, у якому людині легше ділитися своїми переживаннями. Коли ми залишаємося зосередженими, нам легше зрозуміти ситуацію людини та те, якої підтримки вона потребує.



08 Карта безпеки та підтримки



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам визначати безпечні та менш безпечні місця у своєму оточенні, помічати людей і ресурси, яким можна довіряти, а також розуміти, куди звертатися по допомогу.



ТРИВАЛІСТЬ

15-25 хвилин



МАТЕРІАЛИ

- Аркуші паперу (чисті або з простою схемою району чи школи)
- Ручки, олівці або маркери
- За бажанням: наліпки або кольоровий папір



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Розділіть учасників на невеликі групи (5–7 осіб).
- Дайте кожній групі аркуш паперу (звичайний або з простою схемою району/школи).
- Попросіть учасників намалювати або заповнити карту, додавши місця, які вони знають (наприклад, школу, дім, вулиці, громадські простори).
- Попросіть їх розфарбувати місця:
 - Зелений = безпечно
 - Помаранчевий = не впевнений
 - Червоний = менш безпечний
- Попросіть учасників додати:
 - людей, яким вони довіряють
 - місця або служби, куди вони могли б звернутися за допомогою
- Заохочуйте їх використовувати символи, малюнки або нотатки.
- За потреби легенько заохочуйте учасників подумати про людей або ресурси підтримки, про які вони зазвичай можуть не згадувати. Наприклад, дехто не одразу сприймає вчителів чи працівників школи як людей, до яких можна звернутися по допомогу. Запропонуйте учасникам поміркувати, хто ще в їхньому оточенні може стати джерелом підтримки.
- (За бажанням) Запропонуйте групам коротко поділитися:
 - одним місцем, яке вони позначили та про яке готові розповісти;
 - однією людиною або ресурсом підтримки, які вони додали до карти.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що допомагає вам відчувати, що певне місце є безпечним, і що для вас означають помаранчеві та червоні зони на карті?»
- «Чому, підтримуючи людину, важливо розуміти, які місця вона вважає безпечними, а яких уникає?»

➤ У ППД принцип «Встанови зв'язок» означає допомогти людині знайти підтримку, яка буде для неї доступною, доречною та безпечною. Ця карта допомагає побачити, де людина може отримати допомогу, а також які місця чи ситуації викликають у неї дискомфорт або відчуття небезпеки. Розуміння цього дає змогу пропонувати підтримку, яка справді відповідатиме потребам і можливостям людини.



09 Карта громади



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам зрозуміти, до кого вони можуть звернутися та де знайти підтримку у стресових або складних ситуаціях.



ТРИВАЛІСТЬ

20-25 хвилин



МАТЕРІАЛИ

- Фліпчарт або звичайний папір
- Кольорові маркери
- Додатково: стікери для записів



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Попросіть учасників намалювати три кола (одне всередині іншого).
- Поясніть значення кіл:
 - **Внутрішнє коло:** близькі вам люди (наприклад, друзі, родина)
 - **Середнє коло:** люди з вашого щоденного оточення (наприклад, вчителі, члени громади)
 - **Зовнішнє коло:** професійна підтримка (наприклад, служби підтримки, громадські організації, гарячі лінії)
- Попросіть учасників заповнити кожне коло іменами або місцями, які вони знають.
- За потреби, заохочуйте їх подумати про людей, про яких вони можуть одразу не згадати, та поміркувати, хто ще поруч може стати джерелом підтримки.
- Попросіть учасників подивитися на свою карту та позначити:
 - **суцільними зеленими лініями** — людей або ресурси, до яких їм комфортно звертатися по допомогу;
 - **пунктирними червоними лініями** — людей або ресурси, до яких вони вагалися б звернутися.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Яке коло було найважче заповнювати і про що це може свідчити?»
- «Що заважає звернутися до людей або ресурсів, позначених червоними пунктирними лініями?»

► У ППД принцип «Встанови зв'язок» означає допомогти людині знайти саме ту підтримку, яка їй потрібна. Ця карта показує, що підтримка може мати різні форми — від допомоги друга до професійних служб. Розуміння цих можливостей допомагає краще зорієнтувати



10 Помітити та підтримати (на основі сценаріїв)



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб допомогти учасникам помічати ознаки емоційного напруження чи стресу («Дивись»), практикувати уважне звернення та слухання («Слухай»), а також вчитися пропонувати підтримку або допомагати людині знайти необхідну допомогу («Встанови зв'язок»).



ТРИВАЛІСТЬ
20-25 хвилин



МАТЕРІАЛИ

- Роздруковані сценарії або сценарії, які можна читати вголос (візуальні матеріали не потрібні).
- За бажанням: візуальні матеріали «ДИВИСЬ — СЛУХАЙ — ВСТАНОВИ ЗВ'ЯЗОК», розміщені на стіні.



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Коротко ознайомтеся з принципом ДИВИСЬ — СЛУХАЙ — ВСТАНОВИ ЗВ'ЯЗОК та продемонструйте візуальні матеріали.

Прочитайте вголос Сценарій 1

- «Ви сидите в парку чи на шкільному подвір'ї з друзями. Трохи далі ви помічаєте когось вашого віку, хто сидить сам і плаче. Інші навколо продовжують розмовляти і, здається, не помічають цього».
- Запитайте:
 - «Що ви помітили?»
 - «Як ви думаєте, чи потрібна цій людині підтримка? Чому?»

Прочитайте вголос Сценарій 2

- «Ваш друг або подруга, які зазвичай були життєрадісними, останнім часом почали отримувати негативні коментарі в інтернеті. Згодом ви помічаєте, що вони стали тихішими, менш активними та більше не беруть участі в заняттях, які раніше їм подобалися».
- Запитайте:
 - «Що змінилося?»
 - «Як би ви підійшли до неї та почали розмову?»



Прочитайте вголос Сценарій 3

- «Під час вправи в групах один із учасників раптом стає дуже тихим і замкнутим. Коли хтось намагається з ним заговорити, він відповідає: “Усе добре”, але уникає зорового контакту та перестає брати участь у занятті. Пізніше ви чуєте, як ця людина згадує, що останнім часом погано спить і почувається виснаженою».
- Запитайте:
 - «Що ви помітили?»
 - «Що б ви зробили в цій ситуації?»
 - «Якщо людина не хоче говорити, що ще можна зробити?»
 - «Хто ще міг би допомогти в цій ситуації?»
- Протягом усієї вправи пов'язуйте відповіді з принципами ДИВИСЬ – СЛУХАЙ – ВСТАНОВИ КОНТАКТ, коротко підкреслюючи:
 - ДИВИСЬ → помічати ознаки та зміни;
 - СЛУХАЙ → уважно підходити до людини та слухати її;
 - ВСТАНОВИ ЗВ'ЯЗОК → за потреби допомогти звернутися по підтримку до інших.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що допомагало вам зрозуміти, як найкраще діяти в кожній ситуації?»
- «Як після практики принципів ДИВИСЬ — СЛУХАЙ — ВСТАНОВИ ЗВ'ЯЗОК ви могли б по-іншому реагувати в подібних ситуаціях у реальному житті?»

➤ ППД — це практичний підхід, який допомагає надавати підтримку в складних ситуаціях. Він пропонує зрозумілу послідовність дій, що допомагає залишатися спокійними, уважними та діяти впевнено. Принципи ДИВИСЬ — СЛУХАЙ — ВСТАНОВИ ЗВ'ЯЗОК допомагають помітити людину, яка потребує підтримки, уважно вислухати її та допомогти знайти необхідну допомогу чи ресурси. Такий підхід робить підтримку більш безпечною, доречною та корисною для всіх учасників ситуації.