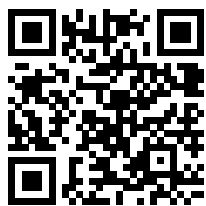


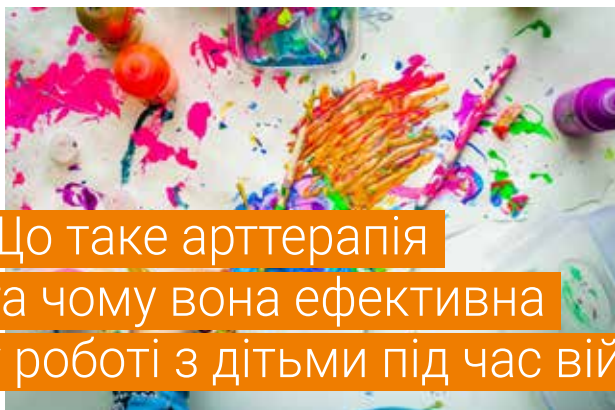
# creative sumy



Creative Hub "Sumy", initiated by the NGO "Club Chance", is an integration platform for formal and informal public initiatives in Sumy city, and other stakeholders with the aim of developing the public sector in the community of the city, region, and Ukraine in general. Increasing the level of knowledge, abilities, and skills of public activists for most active and ambitious public initiatives.

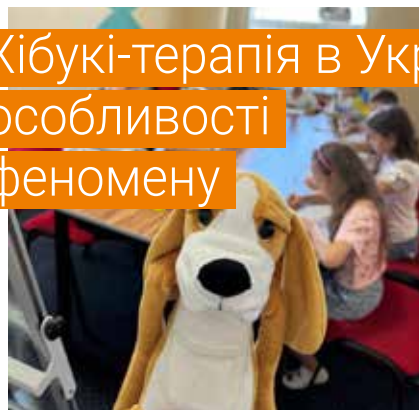
Інформаційний бюлетень громадської організації Клуб "Шанс"

листопад №4, 2024 рік



Що таке арттерапія  
та чому вона ефективна  
у роботі з дітьми під час війни

Хібукі-терапія в Україні:  
особливості  
феномену



Що таке хібукі?  
Це державна  
програма Ізраїлю  
з підтримки дітей,  
які пережили  
травматичні  
події, у тому числі  
пов'язані з війною.

## ПСИХОСОЦІАЛЬНА РОБОТА З УРАЗЛИВИМИ ГРУПАМИ ДІТЕЙ СХОДУ УКРАЇНИ



Як говорити з дітьми про війну.  
Ефективні комунікації

Кожен з нас дуже далеко зайшов у своєму "нормально" і в цьому "нормально" є дуже багато болю, смерті, поту, крові і сліз. Але ще у ньому є дуже багато сили і стійкості, спокою та дорослого прийняття життя та себе.

Розповідає практична психологиня Вікторія Ратєєва – фахівчиня з реінтеграції внутрішньо переміщених осіб та комбатантів, кандидат педагогічних наук, викладач Сумського державного педагогічного університету.

Методичний посібник був підготовлений в рамках проекту "Психосоціальна робота з уразливими групами дітей Сходу України", який реалізовувала громадська організація "Клуб Шанс" у партнерстві з Гончаренко-Центр Харків в 2024 році.

Ця підтримка є частиною зусиль, спрямованих на допомогу партнерським громадам України у розміщенні ВПО та піклуванні про цих людей, яка здійснюється в межах "Спеціальної програми підтримки України /EU4ResilientRegions", що співфінансується Європейським Союзом та Федеральним міністерством економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ) та реалізується GIZ Ukraine.

Methodical guide was prepared within the framework of the project "Psychosocial work with vulnerable groups of children in Eastern Ukraine", which will be implemented by the non-governmental organization "Club Chance" in partnerships with Goncharenko-Centre Kharkiv in 2024.

This assistance is part of the effort aimed at helping partner hromadas in hosting IDPs and providing them with respective services. It is carried out within the "Special Assistance Programme Ukraine / EU4ResilientRegions", which is co-financed by the European Union together with the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) and implemented by the Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.

Зміст цього посібника належить виключно до відповідальності громадської організації "Клуб Шанс" і не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу, Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ) і Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ).

The content of this publication on this activity is, however, the sole responsibility of NGO "Club Chance" and do not necessarily reflect the views of the European Union, the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) and the Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ).

При підготовці посібника була використана графіка з методичного посібника "Навчально-методичні матеріали до програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників з удосконалення навичок психологічної самодопомоги", підготовлених в межах проекту "Трамплін до рівності", який реалізує Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні (UNFPA), ГО EdCamp, за підтримки Швеції та за сприяння Офісу Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції; графічні матеріали з веб-платформи <https://www.pexels.com>, фото з сайту <https://www.banksy.co.uk>, а також посібника "Як говорити з дітьми про війну. 8 порад батькам, як підтримати та втішити своїх дітей" (UNICEF/Спільно).

#### Інша контактна інформація:

Якщо Вам буде потрібна додаткова інформація, можна написати на адресу: [clubchancesumy@gmail.com](mailto:clubchancesumy@gmail.com), або зателефонувати в громадську організацію за номером +380 542 77 50 07.

40022, Україна,  
м. Суми, провулок Інститутський, 1/1

<https://www.facebook.com/ClubChanceSumy>



Кожна критична ситуація, в тому числі стан війни, в якому протягом майже року перебувають українці, викликає у багатьох із нас нервове напруження, що обумовлює різноманітні порушення здоров'я, тривогу та хронічний стрес, виснаження та різні психосоматичні прояви, порушення поведінки, зниження когнітивних функцій.

Особливо уразливою категорією є діти, які стають свідками загибелі чи смерті близької людини, страждають найбільше, навіть якщо вони дізнаються про ці події пізніше. На сьогодні, присутність дітей, які перебувають в зоні бойових дій, часті тривоги, переживання батьків, є певним викликом для становлення особистості, вікових можливостей психіки дитини. Війна, перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища – ці та інші фактори можуть викликати тривогу та стрес у дітей, так само й у їхніх батьків.

Отже, трагічні обставини загострюють реакцію дітей на навколишній світ та сприйняття людей, з якими вони живуть та спілкуються.



# ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОГО ВІКУ.

## ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

**Дитинство** – період людського розвитку, коли кожна дитина вчиться розуміти навколишній світ, тренує необхідні для подальшого життя навички, засвоює культуру своєї сім'ї та суспільства. **Дитинство** – не просто фаза людського становлення, розвиток і соціалізація дитини протікають в певному культурному середовищі, пов'язаному з іншими сторонами його життя. Протягом дитинства здійснюється надзвичайно інтенсивний фізичний і психічний розвиток, який буде стежку в доросле життя.

Психологи визначають "**дитинство**" як складний багатовимірний феномен, опосередкований багатьма соціокультурними факторами.

Психолог Д.Б.Ельконін говорить: "*Дитина присвоює суспільство. Все, що має з'явитися в дитини, вже існує в суспільстві, в тому числі потреби, суспільні задачі, мотиви і навіть емоції*".



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

**Дитинство** – це період активного соціального "розгортання" людини, яка росте, її особистісного "визрівання", що протікає при безпосередній участі дорослого, який з нею взаємодіє. В процесі взаємодії зі світом і людьми здійснюється "стикування" двох основних потреб дитини, в яких реалізується основний план його саморозвитку. Це потреба в самореалізації як прояві та затвердженні себе серед тих, хто оточує, та потреба в соціалізації як можливості "вписатися" у світ, знайти в ньому власне місце. Процес поступового входження дитини у світ конкретних соціальних зв'язків та його освоєння отримав назву соціалізації. Це означає усвідомлення, освоєння ("присвоєння") дитиною соціокультурних досягнень суспільства та забезпечує індивідуалізацію, оскільки тільки в суспільних контактах, діалозі, в "пробі" себе в соціальному, в самовизначенні в соціокультурному просторі і здійснюється рефлексія, розвивається мислення. Головною внутрішньою метою дитинства є дорослішання, що розуміється як освоєння, присвоєння, реалізація дорослості. Тому надзвичайно важливо зрозуміти, як здійснюється цей процес. Дорослішання є поступальним розвитком "Я" на кожному новому етапі дитинства. Виділяють три основні етапи цього розвитку: відкриття дитиною своїх

нових можливостей; осмислення цих можливостей; реальний початок їх реалізації в діяльності, адекватній потребам "Я".

Феномен "**простір дитинства**" складний настільки, що цей простір легше представити як якийсь віртуальний образ, ніж як реальне явище, сукупність природних і соціальних факторів, що здійснюють як позитивний, так і негативний вплив на процес розвитку дитини. Простір дитинства також складно представити як абсолютну цілісність, адже буття маленької дитини, підлітка та юнака відрізняються одне від одного так само, як буття здорової і хворобливої дитини, дитини, яка виховується в сім'ї або змушена жити поза власною родиною, живе в скруті чи надмірності. Ми думаємо, що для психології важливі не стільки розбіжності, скільки загальні характеристики простору дитинства. В основі психологічної діяльності має лежати ідея абсолютної цінності дитинства, а в основі взаємовідносин з дитиною як повноправного суб'єкта цих відносин інтереси і потреби дитини першочергово.

Таким чином, основоположним принципом як фактором гармонізації простору дитинства є принцип поваги особистості дитини та її прав, що дає можливість створити поле, для якісної взаємодії батьків, викладачів та вихователів.

**Світ дитинства** – це особливий світ, що має свої закономірності, свої взаємовідносини та свій простір. Відмітна особливість цього світу, цього середовища (сім'я, двір, група, дитячий садок, клас, літній табір) полягає в тому, що дитина відчуває себе тут своєю. Важливо, однак, мати на увазі, що дитяче середовище при всій його високій значущості завжди орієнтоване на світ дорослих, на дорослого, який задає коло діяльності, залучає до соціуму. В діяльності, яку дитина здійснює разом з дорослим, вона здобуває "діяльнісне поле" (В.В. Налімов).

**Дитинство** трактується не як підготовка до життя, а як саме життя. Дитячий психоаналітик Франсуаза Дольто писала, що дитина не майбутня людина, а просто людина, яка має свободу бути і стати, право бути тим, кого зрозуміють і приймуть інші, здатність приймати і розуміти інших, здійснювати відповідальні вибори, будувати відносини з дорослими не як з господарями, або менторами, а як з рівноправними, хоча і не однаковими партнерами по життю. Для Ф. Дольто діти – це не "недорозвинуті дорослі", за яких ми відповідальні, але людські створіння, перед якими відповідальні ми. І ми не можемо відмінити війну, смерть, багато хвороб, природні або сімейні катастрофи, але ми можемо жити з дітьми і переживати життя так, щоб розвиток їх власного життя не переривався і не спотворювався цими випробуваннями сьогодення, щоб вони ставали частиною школи життя для кожної дитини.

## Реакція на стрес

Визнати, що будь-які реакції організму є нормальними реакціями на ненормальні події та діяти.

Реакція на стрес є частиною нашого природного інстинкту, яка зводиться до трьох базових реакцій:

### Психологічна пружність

Тростина не ламається на вітрі, тому що має природну гнучкість та пружність. Дерево згинає гілку під вагою снігу, поки сніг не осипається, і тоді гілка повертається до свого початкового стану.

### ПРУЖНІСТЬ (RESILIENCE) – це

- фізична здатність матеріалу повертатись у вихідний стан,
- здатність до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов,
- стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість,
- зокрема "психологічна пружність",
- навички, вміння, знання та відкриття/досвід, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами,
- ресурси людини для збереження благополуччя.

### Психологічну пружність можна тренувати.

Стратегії підвищення психологічної стійкості людини передбачають створення атмосфери

- безпеки, спокою, приналежності,
- віри у власні сили та впевненості в собі,
- можливостей, надії, реалізму та мотивації.

**БОРОТИСЯ,**

**ВТІКАТИ,**

**ЗАВМИРАТИ.**

Кожна з цих реакцій нормальна і не залежить від нашої свідомості. Але, на відміну від інших

істот, людина наділена свідомістю, яка допомагає нам впоратися з наслідками стресової реакції.

**Хороша новина** – мозок людини теж має природний механізм опрацювання травматичних спогадів та подій. Наша психіка потужна і може впоратися з будь чим. Психіка може відновлюватися, може впоратися з симптомами стресового розладу і навіть може відбутися посттравматичне зростання.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **resilience** – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами.

### ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Іноді мозок не може обробити травматичний досвід самостійно. Тоді важливо звернутись за допомогою до фахівця.

У деяких людей після травматичної події виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Симптоми ПТСР нагадують "застигання в часі", коли страждання від стресової події залишаються: неприємні образи, думки та емоції, відчуття в тілі. Можуть виникати апатія, пригніченість, безсилля і ми ніби повертаємось у момент травми. Здається, що ці події відбуваються знову і знову.

#### Прояви ПТСР:

**Інтризивні спогади:** образи/картинки, думки, запахи та звуки, які повертаються без вашого бажання;

**Уникання:** намагання "відштовхнути"/забути/закрити спогади, не думати, не говорити чи не знаходитися поряд з речами, які нагадують про те, що сталося;

**Фізіологічна збудливість:** нервові тремтіння, постійне перебування на межі зриву, порушення сну.

**Психічне здоров'я** – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

**Психологічно здорова людина** – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя, перш за все, на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе.

Коли з кожного доступного медіа лунають новини про війну, діти можуть відчувати страх, смуток, гнів і тривогу – незалежно від того, чи перебувають вони в гущі подій або неподалік.

Дітям украй потрібне відчуття безпеки та захищеності, яке вони знаходять у своїх батьках, особливо під час кризових подій.

Одна із найважливіших ролей спеціаліста в цьому просторі – роль посередника між дітьми та соціумом. Змістом його діяльності в цьому напрямку є допомога дитині в процесі адаптації до соціуму, компенсація того, що дитина недоотримує в соціумі, реабілітація дитини, якій соціум та війна наніс удари. Звідси головні функції психологічної діяльності, направлені на адаптацію простору дитинства, допомогу дитині та її підтримка. У цьому виданні ви знайдете багато порад, які допоможуть вам везти розмови з дітьми, підтримувати їх та втішати, незважаючи на жахливі умови, з якими стикаються наші діти в умовах війни.

Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що "ключовим" словом для опису психологічного здоров'я є слово "гармонія", або "баланс". І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

# ХІБУКІ-ТЕРАПІЯ В УКРАЇНІ: ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ

Що таке хібукі? Це державна програма Ізраїлю з підтримки дітей, які пережили травматичні події, у тому числі пов'язані з війною. Кожна дитина там отримує іграшкового собаку хібукі в дитячому садочку чи початковій школі, а психологи та психотерапевти вважають її одним із кращих інструментів подолання травматичного та посттравматичного синдрому в дітей.

Україна наразі переймає досвід Ізраїлю, але в нас хібукі вже трансформувалося не лише в повноцінну терапевтичну методику, але й успішно застосовується в школах як психологічний та дієвий педагогічний інструмент.

Психічна травма у дітей може виникати з різних причин, включаючи стихійні лиха, війну, фізичне насильство, розлуку з близькими або несприятливі життєві події. Поняття "психічна травма" стосується життєвих подій, які суттєво порушують існування людини та призводять до глибокого психологічного розладу. У дітей ці травматичні переживання можуть призвести до серйозних психічних розладів, якщо їх не вирішити належним чином. Діти дошкільного віку, зокрема, часто не здатні самостійно опрацювати та трансформувати травматичний досвід, що потребує зовнішнього втручання для запобігання довготривалим психологічним ушкодженням.

Групові заняття з хібукі-терапії в  
Гончаренко-Центр Харків, вересень-  
жовтень 2024 р.  
[https://www.facebook.com/  
GoncharenkoCentreKharkiv](https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv)



## Що таке Хібукі-терапія

Хібукі-терапія – це інноваційна форма психотерапії за допомогою іграшок, розроблена для допомоги дітям в опрацюванні травми. Хібукі, що в перекладі з іврити означає "обійми", включає в себе терапевтичну іграшку – плюшевого песика з сумною мордочкою і довгими руками, призначену для "обіймів" дитини. Ця іграшка слугує засобом, через який діти можуть проєктувати свої емоції, страхи та тривоги, дозволяючи емоційне самовираження та зцілення.

Цей метод ґрунтується на принципі, що активне залучення та протистояння стресовим ситуаціям може допомогти дітям трансформувати свої страхи та краще адаптуватися до життя після травми.

Групові заняття з хібукі-терапії  
в Гончаренко-Центр Харків,  
вересень-жовтень 2024 р.  
<https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv>



Ігротерапія, підрозділ арт-терапії, використовує іграшки як посередників у відносинах між дитиною та дорослим терапевтом. Концепція ґрунтується на ідеї, що діти ідентифікують себе з улюбленими персонажами з історій або іграшок, що допомагає у вирішенні внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Терапевтичне використання іграшок у цьому контексті допомагає дітям встановити емоційний контакт, зняти емоційну напругу та розширити уявлення про світ. Це також сприяє профілактиці дезадаптивної поведінки та покращенню соціальної адаптації.

Хібукі – м'яка іграшка, песик із сумними очима. Але це лише на перший погляд. Насправді ж кожна деталь має значення:

- сумні очі дозволяють дитині асоціювати себе з іграшкою та переносити на неї свої страхи й переживання;
- розмір собачки відповідає новонародженому малюкові – дитині легко обіймати й почуватися захищеною;

- собачка м'яка і приємна на дотик, виготовлена із безпечної та стійкої тканини – малюк відчуває тепло й затишок.

Терапія полягає в тому, що дитина переносить на іграшку свої переживання і страхи та, говорячи від імені собачки, насправді проживає власний досвід, не замикається на своїй психотравмі, розповідає про власні переживання та почуття. У дитини формується досвід розуміння свого стану та потреб, піклування про себе через хібукі.

В Україні іграшку супроводжують два книжкових видання – маленька книжечка-комікс та трохи більша, з текстами та картинками про історію хібукі – хто він та звідки, що відчуває і чим може поділитися зі своїм господарем. Ці книжки та додатковий елемент – кишенька на животик собачки – з'явилися спеціально для українських дітей і є додатковими інструментами терапії хібукі.

## Модернізований хібукі для України

Історія методики хібукі-терапії сягає 2006 року, часів другої ліванської війни, коли північ Ізраїлю накрило ворожим бомбардуванням. На південь країни потяглися тисячі біженців, там обладнали наметові містечка, які стали тимчасовою оселею тисяч жінок та дітей. З ними працювали психологи. Саме тоді доктор Шай Хен-Галь запропонував використовувати іграшку, як терапевтичний об'єкт, бо це просто і зрозуміло кожній дитині, недорого і швидко у виконанні.

*"Ми помітили, що діти, які взаємодіють із хібукі, легше переживають травму і стрес, а ті, які опікуються своєю іграшкою, не страждають на депресію, а їхня травма не переростає на посттравму, – розповідає Дафна Шарон-Максімов, одна з творців ідеї хібукі, засновниця методики хібукі-терапії та координаторка програми на міжнародному рівні та, зокрема, в Україні. – Ми проводимо величезну кількість досліджень ефективності хібукі терапії разом із Гарвардським університетом, Тель-Авівським університетом, а тепер ще й українським університетом менеджменту освіти, які доводять, що іграшка дозволяє пережити травму".*

В Ізраїлі хібукі – державна програма, кожна дитина тут отримує свою іграшку в школі чи дитячому садочку.



Групові заняття з хібукі-терапії в Гончаренко-Центр Харків, вересень-жовтень 2024 р.  
<https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv>

*"Коли почалася війна в Україні, ми одразу подумали про хібукі. – каже Дафна. – Та річ у тім, що якою б чудовою не була методика, не вийде зробити просто копії-паст. Тим більше, що війни, які ведуться в Ізраїлі, ніколи не тривали так довго. Тому спочатку методика була призначена всього лише на 1–2 сеанси, після яких дитина йшла далі жити зі своїм новим другом".*

Успіх терапії "собаки-обіймаки" в Ізраїлі призвів до її адаптації для дітей в Японії, які постраждали від цунамі, а віднедавна вона використовується для підтримки українських дітей, травмованих війною, що триває. У програмі беруть участь як діти, так і їхні батьки, забезпечуючи цілісний підхід до відновлення після травми. Батьки отримують рекомендації щодо того, як посилити терапевтичний ефект Хібукі в домашніх умовах, забезпечуючи безперервну підтримку дитини.

В Україні ситуація інша, тому Дафна з колегами доопрацювали методику до повноцінного терапевтичного методу.

Групові заняття з хібукі-терапії в Муніципальній бібліотеці м. Тростянець Сумської області, вересень-жовтень 2024 р. <https://www.facebook.com/korobka.trost>



*"Хібукі ми супроводжуємо книжками, брошурами, коміксом для дітей та їхніх батьків. Відмінність цієї методики від попередньої – її довготривалість, бо вона призначена на 3–6 місяців. Також є окрема програма "Хібукі-школа", рекомендована на цілий рік постійних занять з іграшкою".*

Спочатку методика була рекомендована для дітей 4–8 років. Зараз вікові рамки застосування хібукі-терапії розширені до 4–17 років, залучені також усі категорії, у тому числі діти з ООП. Хібукі працюють відтепер і в українських ІРЦ, і в дитячих лікарнях із високою ефективністю.

*"Ми навіть не очікували, що методика працюватиме з підлітками ще краще, ніж із маленькими дітьми, – зазначає Дафна. – Терапія – це рефлексія, здатність говорити, відчувати та переживати. Під впливом травматичних подій діти будь-якого віку, як, власне, і дорослі, завмирають, ніби заморожуються, втрачають здатність розвиватись, ані фізично, ні когнітивно, ні морально. Вони можуть тільки регресувати у своєму розвитку. І тому підліток, виглядаючи як доросла людина фізично, може поводитися як дитина 5–7 років".*

Це, власне, головна родзинка цього пса. Довгі лапи існують для того, щоб іграшку обіймати, липучки – щоб тривалий час тримати її на шії. Довжелезні вуха – щоб витерти сльози, також ними можна затуляти вуха, коли гучно лунає сирена. Сумні очі в песика для того, щоб дитина разом з іграшкою могли посумувати і висловити свої почуття.





Групові заняття з хібукі-терапії в Гончаренко-Центр Харків, вересень-жовтень 2024 р. <https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv>

Часто, коли батьки запитують у доньки чи сина про їхні емоції, ті не знають, що відповісти. Але коли запитати в хібукі, як його почуття – дитина одразу відповість. Бо в такий екологічний спосіб через цю собачку дитина може розповісти про свої емоції.

Психологи радять батькам, діти яких мають хібукі, наступну розмову:

- Я вважаю, що хібукі сумний. Як ти вважаєш, чому він сумний? Я гадаю, він хоче, щоб його обійняли.
- Як ти думаєш, як ми можемо допомогти хібукі, коли він сумує?

І дитина, говорячи про собаку, каже про себе.

Ця методика на території України впроваджується понад рік. До речі, песиків шують на фабриці у Дніпрі. Книжки виготовляють у Львові.

Психологи, які уміють працювати з хібукі-терапією, є майже в усіх містах України. Однак центрів реабілітації існує 4: в Одесі, Харкові, Києві та Кропивницькому.

З самого початку терапія була задумана таким чином, що спочатку психолог розповідає про іграшку.

"В Ізраїлі живуть такі собачки, що коли дитині стає сумно або страшно – хібукі може приїхати до тітей в Україну".

Потім психолог з дитиною пишуть листа. Дитина запрошує хібукі до себе. Собаку вручають безкоштовно, бо з одного боку – це друг, з іншого – психологічний інструмент. Купити іграшку неможливо.

Дитина ходить із собачкою, вона продовжує процес терапії удома. Психолог обов'язково спілкується з батьками. Фахівець пояснює сенс цієї історії, щоб вона працювала і надалі.

Не можна:

- маніпулювати і казати, що якщо погано поводитимешся – хібукі від тебе піде.
- давати чи дарувати іграшку іншим дітям, навіть коли йдеться про молодших братів чи сестер.

Психолог це обов'язково проговорює при зустрічі з дитиною. Треба спитати дозволу в дитини: якщо власник хібукі захоче – він тобі дасть. Якщо ні – то ні. Хібукі можна зустріти в школах, лікарнях. Там він працює дещо інакше: окреме навчання для педагогів і лікарів.

Ця м'яка іграшка – насамперед терапевтичний інструмент, кажуть учасники проекту. Обійми якнайкраще заспокоюють і дають відчуття захисту. Пес із довгими вухами спонукає дитину виговоритись, розповісти свою історію, і так здолати психологічну травму.

*"Сумні очі – це теж не дарма. Воно теж впливає. Ми розуміємо, що травмовані дітки, які мають психотравму, не дуже вони раді. І вони швидше відкриваються саме перед цією собакою, ніж якби ця собака була веселою. Для нас психологів – це своєрідний ключик, доступ до дитини, щоб з'ясувати що саме відбувається із дитиною", – пояснює хібукі-терапевтка Ольга Бабяк.*

Хібукі-терапія показана дітям віком від 4 до 14-років. Допомогає здолати психологічні проблеми, отримані внаслідок переселення, обстрілів, повітряних тривог чи втрати рідних.

З дітками займаються сертифіковані хібукі-терапевти, які пройшли навчання. Собак-обіймак вихованці проєкту отримують у подарунок. Це частина терапії.

*"У нас був хлопчик і зараз ми продовжуємо із ним працювати, у якого загинув у якого загинув тато на війні. Він не хотів брати хібукі. Дуже обережно. І ми йому пояснювали, як він чекав зустрічі із цим хлопчиком, який він*

*засмучений, які в нього оченята засмучені. І хлопчик таки обійняв собачку і він пішов додому із хібукі, і це була для нас радість", – розповіла Оксана Яіцька.*

Іграшки Хібукі не придбати у вільному продажу. Їх виготовляють на замовлення, спеціально для проєкту.

Хібукі-терапія має високу результативність, запевняють її розробники. Методика позбавляє психологічних проблем 95% дітей. Отож її географія розширюється. Центри хібукі-терапії є майже в кожному обласному центрі України. Проєкт охопив вже понад 20 тисяч дітей.

В рамках проєкту "Психосоціальна робота з уразливими групами дітей Сходу України", який реалізовувала громадська організація "Клуб Шанс" у партнерстві з Гончаренко-Центр Харків в 2024 році в Сумській та Харківській областях, було проведено загалом 48 тренінгових занять (по 6 занять в кожній групі з 10 дітей) для 8 груп дітей віком від 6 до 12 років. Заняття проходили у Харкові, Сумах та Троїсті. Всього було охоплено 80 дітей. Кожна дитина отримала свого хібукі-собаку.



За словами **Юлії Лазаренко**, психологині та сертифікованої хібукі-терапевтки, яка опікувалася двома групами дітей у Тростянецькій муніципальній бібліотеці,



*"Хібукі лікує обіймами. Обійми – це безпека і спокій. Це те, чого потребують зараз наші діти. Успіх методу в різних культурних контекстах і країнах підкреслює його універсальність і потенціал для ширшого застосування в Україні. Адаптація терапії до різних типів психологічних травм під час війни і вікових груп може підвищити її застосовність і ефективність".*

Хібукі-терапія пропонує багатообіцяючий підхід до допомоги дітям у подоланні та відновленні після важких психічних травм. Використовуючи терапевтичну силу гри та символічне значення іграшок, цей метод забезпечує підтримку для емоційного зцілення та психологічної стійкості.



Групові заняття з хібукі-терапії в Муніципальній бібліотеці м. Тростянець Сумської області, вересень-жовтень 2024 р. <https://www.facebook.com/korobka.trost>



Групові заняття з хібуки-терапії в Гончаренко-Центр Харків, вересень-жовтень 2024 р.  
<https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv>

*"Як терапевтка, я спостерігаю неймовірний вплив Хібуки-терапії на дітей, які пережили складні життєві обставини. Хібуки – це особлива м'яка іграшка, яка стає для дитини справжнім другом і джерелом підтримки, формуючи відчуття безпеки. За допомогою простої взаємодії з Хібуки дитина може проектувати на неї свої страхи та тривоги, що дає змогу поступово позбутися накопиченого емоційного напруження.*

*Бачу, як діти обіймають Хібуки, коли відчувають тривогу, і ці обійми часто є для них своєрідною терапією. Вони починають довіряти своїм емоціям, вчать розуміти і приймати свої переживання, а також стають більш відкритими до спілкування. Завдяки Хібуки діти знаходять силу впоратися з труднощами і відчувають, що не залишені наодинці зі своїми проблемами.*

*Особливо ця методика важлива для дітей у кризових умовах, адже допомагає їм відновити душевну рівновагу та повірити в краще. Щодня я бачу, як маленький Хібуки творить великі зміни в житті моїх підопічних", – говорить хібуки-терапевтка **Аліна Соболь**, яка працює з дітьми в Гончаренко-Центрі Харків.*



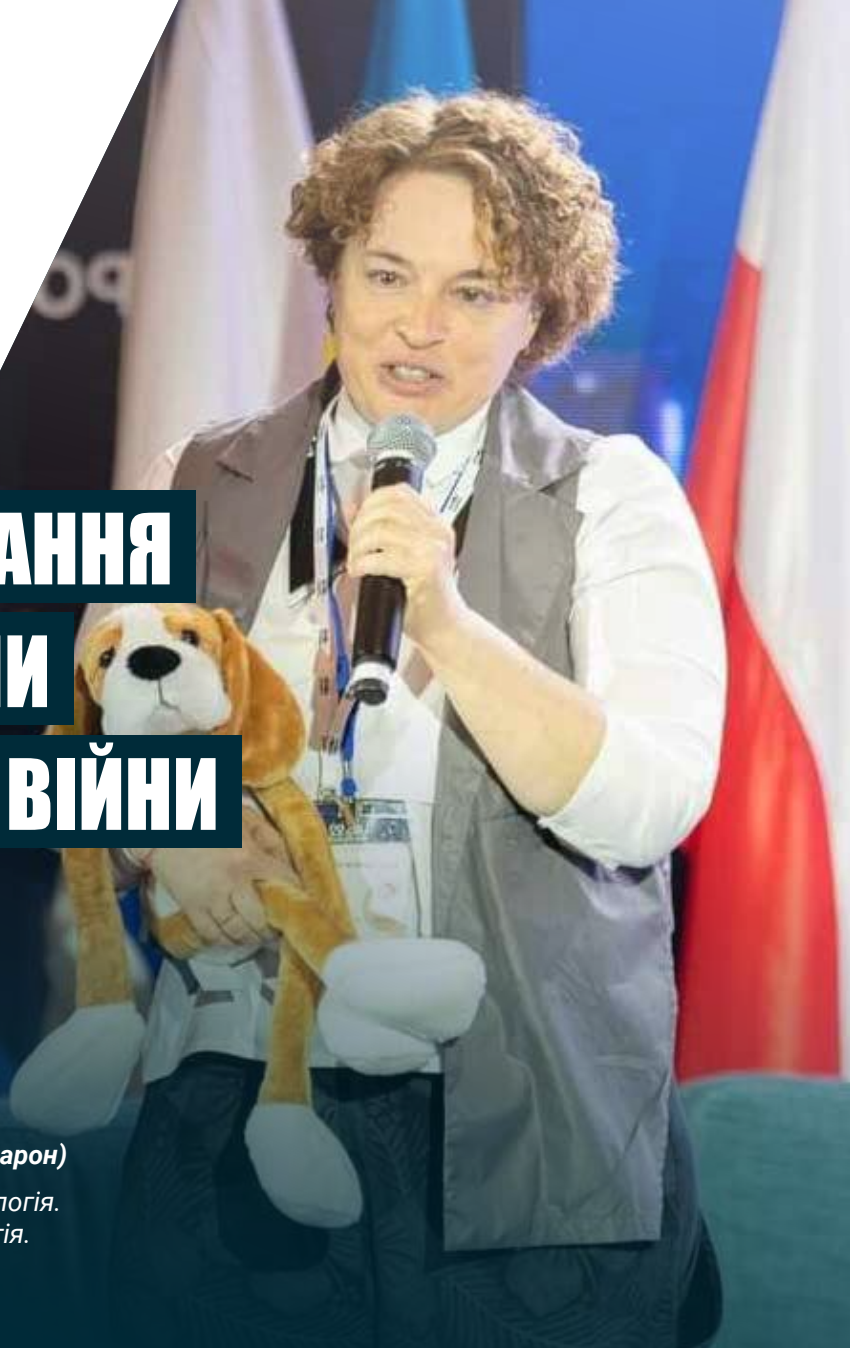
Оскільки Україна продовжує стикатися з жакливими викликами війни, які зачіпають наймолодших і найуразливіших, інноваційні методи лікування, такі як Хібуки-терапія, мають важливе значення для побудови фундаменту для здорового і щасливого майбутнього дітей в нашій країні.

# ХІБУКІ-ТЕРАПІЯ

# ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ

# ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ

# У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ



**Дафна Максимов (Шарон)**

Організаційна психологія.

Економічна психологія.

№ 3-4 (27) / 2022

**Вступ.** Емоційний стан дітей у період природних катастроф і локальних війн – глобальна проблема сучасності, характерна для багатьох країн і народів, зокрема Ізраїлю, Боснії та Герцеговини, Сирії, Японії. Нині ця проблема набула особливо гострого характеру в Україні, мешканці якої змушені переносити важкі випробування, включаючи геноцид, масове знищення людей, руйнування звичайного життя, сімейних зв'язків.

Діти переживають багато різних психічних травм. Вони стають свідками вбивств, насильства та руйнування будинків. Їхній шлях із батьками зі свого місця проживання в інше часто буває небезпечним та драматичним. Певний стрес вимагає від дітей розвинутої спроможності подолати його. Що сильніший стрес, то більше життєвих ресурсів потрібно дитині для його подолання.

Як показує досвід роботи, одним із ефективних засобів роботи з психічними травмами дітей є арт-терапія, яка допомагає побудувати адекватну систему психологічного захисту.

Арт-терапія сформувалася як новий напрям психотерапії на межі 19-20 століть. Психоаналітичні теорії З. Фрейда і К. Г. Юнга вплинули на уявлення провідних арт-терапевтів 20-го століття – М. Наубург, Е. Крамера, Л. Лібмана та ін. на психіку людини. У другій половині 20-го століття американськими дослідниками було запропоновано феноменологічний підхід (Е. Гуссерль, М. Хайдеггер) до організації арт-терапевтичного процесу. Інтерес представляють також дослідження таких учених як Д. Валлер, Р. Вольф, Т. Деллі, Е. Зірер. Великий вплив на розвиток арт-терапії мала Х.Я. Квятковська, яка включила її в процес діагностики та лікування сімей.

Приватним методом арт-терапії є лялькотерапія. Цей метод заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки та з улюбленою іграшкою. Лялька використовується як проміжний об'єкт, посередник у взаєминах дитини та дорослого (психолога, педагога, лікаря). Цьому методу присвятив свою працю Ф. Зімбардо.

Показаннями для лялькотерапії є: розв'язання інтра- та інтерперсональних (внутрішніх та зовнішніх) конфліктів; проблема покращення соціальної адаптації; корекційна робота зі страхами, заїканням, порушеннями поведінки; корекція дітей з емоційними травмами; профілактика дезадаптивної поведінки дітей та підлітків (корекція протестної, опозиційної, демонстративної поведінки – через розігрування на ляльках у парі з батьками або

однолітками типових конфліктних ситуацій із життя дитини).

Ізраїльський клінічний психолог доктор Шай Хен-Галь провів дослідження та запропонував терапію іграшкою для дітей, які пережили військові події та природні катастрофи. На цьому етапі продовжують існувати та розвиватися різноманітні форми арт-терапії.

## Мета статті

полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності моделі Хібукі-терапії як методу лялькотерапії та її ролі у подоланні психічної травми у дітей.

### Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз поняття психічної травми та її впливу на особистість дитини.
2. Проаналізувати теорії психічної травми.
3. Обґрунтувати терапевтичну модель "Хібукі-терапії" для підтримки та реабілітації психічного здоров'я дітей.

## Методи дослідження

Для досягнення мети використано теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, аналогія – для формулювання основної наукової проблеми дослідження, визначення її методологічних засад.



## Результати дослідження

Проблема психічної травматизації в дитинстві є однією з найбільш актуальних впродовж багатьох десятиріч років, її вивчення зумовлено запитами психологічної теорії та практики, оскільки людське життя включає безліч травматичних переживань. Важкі життєві ситуації супроводжують дитину в самій, здавалося б, щасливій порі її життя – дитинстві. Це можуть бути випадки жорстокого тілесного поводження, ситуації розлуки та втрати значущих осіб, емоційна холодність з боку батьків, несприятливі життєві події.

Представники різних теорій вказують на патогенний вплив психічних травм на подальший розвиток особистості та психіки дитини.

Учені дають визначення "психічної травми" як життєвої події, що зачіпає значні сторони існування людини і призводить до глибоких психологічних переживань. Психотравму, отриману в результаті стрес-реакції, дитина дошкільного віку не в змозі подолати самостійно, тому в більшості випадків це призводить до тяжких психічних руйнувань.

У сучасних роботах психічна травма також визначається як стан сильного переляку, що переживає людина при зіткненні з раптовою, потенційно загрозливою її життю подією, яка перевершує можливості індивіда і яку вона, тому, не здатна ні контролювати, ні ефективно відреагувати (Levine, 1998; Zetl & Josephs, 2001).

Психічне потрясіння становить загрозу життю і фундаментально відкладається у людській свідомості. Негативні прояви травмуючого впливу можуть настати не відразу, а через тривалий час чи навіть десятиліття. Багатьох дослідників цікавила проблема впливу психотравми минулого на особистість дорослої людини.



Групові заняття з хібукі-терапії в Гончаренко-Центр Харків, вересень-жовтень 2024 р.  
<https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv>

Поняття психічної травми запроваджено німецьким неврологом А. Ойленбургом у 1878 р. Історія поняття травми сягає корінням у ранні роботи З. Фрейда та дофрейдівські роботи Ж. М. Шарко та Ж. Брейєра. Аналіз наукової літератури дозволив виявити, що найбільш повне дослідження цієї проблеми здійснювалося в межах психоаналітичного підходу.

Поняття "травма" було запозичено З. Фрейдом з медицини і в дослівному перекладі з грецької означає "рана", "пошкодження", "результат насильства". Запозичуючи це поняття, психоаналіз переніс його на психологічний рівень (Freud, 1977).

З. Фройдом була створена перша психоаналітична теорія травми, в якій це явище розглядалося як глибоко укорінений у несвідомому афект, що здійснює патогенний вплив на психіку людини і лежить в основі невротичних розладів. Джерело травми він вбачав не в зовнішній події, а в самій психіці, в розщепленні "Его", до

якого призводить травматична тривога, заснована на несвідомих фантазіях. На думку З. Фрейда, неприємні хворобливі переживання витісняються, тоді як пов'язані з ними афекти продовжують розвиватися і призводять до спроб покінчити з нестерпною мукою і, як наслідок, до невротичних порушень. Механізмом, що запускає невротичні розлади, є зовнішня травма і внутрішній психологічний шок, що її супроводжує.

Учіння З. Фрейда вплинуло на становлення нових підходів до вивчення психічної травми. Ідея фіксації на травмі, яку вивчали його учні Ш. Ференці та Г. Зіммель, стала ключовим моментом сучасного трактування посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Проблема психічної травми вивчалася й в аналітичній психології, засновником якої був К. Г. Юнг. З його точки зору, порушення функціонування "Его" викликаються не лише сексуальною травмою, а й усіма трагедіями, усіма нещастями людського життя, кожне з яких, по-своєму, унікально (Юнг, 1995).

К. Г. Юнг не менше З. Фрейда намагався знайти універсальний комплекс, що стоїть за невротичними розладами, проте власне дослідження привело його до розуміння множинності травми, думки про існування безлічі різних індивідуальних історій і фантазій про цю травму. К.Г. Юнг вважав, що психічна травма завжди залишає після себе порушення афективності, що проходить через все життя.

Психічна травма розробляється також у контексті уявлень сучасного психоаналізу, зокрема теорії об'єктних відносин, що включає в себе досить широкий теоретичний діапазон різних шкіл і напрямів, що мають один спільний пункт: вони приписують відношенню з об'єктом головну роль у психічному житті дитини.

Фундаментом цього нового напрямку у психоаналізі стали теорія госпіталізму (Р. Спітца) та теорія прив'язаності (Дж. Боулбі). Вивчаючи дітей в умовах депривації, вони дійшли висновку, що відсутність матері призводить до незворотних наслідків у їх розвитку: втрата об'єкту кохання є механізмом, що запускає психосоматичні захворювання, робить дитину більш вразливою до впливу життєвих стресів, руйнує біологічні регулюючі процеси.

На психоаналітичній традиції засновано й сучасну теоретичну концепцію терапевтичної моделі травми (М. Мюррей). Основні положення її теорії представлені у декларації вітальних потреб, які є значущими у розвитку дитини – це потреба у безпеці, захищеності, стабільності та сталості.



Їх задоволення сприяє формуванню "природної дитини", яка здатна усвідомлювати і висловлювати свої почуття, із закладеними в неї здібностями та задатками. Психічні травми, депривація та насильство викликають у неї нестерпний душевний біль, від якого, виростаючи, вона намагається захиститися придушенням хворобливих почуттів; знеболюванням (за допомогою їжі, алкоголю, тютюну, наркотиків тощо) і відволікаючими прийомами (взаєминами з іншими людьми, роботою, комп'ютером тощо). Ці засоби є захисними механізмами, що забезпечують тимчасову анестезію зменшення впливу психічної травми. Згодом такий спосіб уникнення болю переходить у залежну поведінку.

Пригнічені хворобливі почуття та захисні механізми сприяють продукуванню потужного потенціалу агресії. Таким чином відбувається придушення "природної дитини" і людина втрачає здатність сприймати життя, радіти йому та знаходити задоволення.

Теорія психічної травми розроблялася у контексті теорії стресу (Г. Сельє) (Сельє, 1992). Вчений розглядав психічну травму як особливу форму стрес-реакції. Відповідно до цієї концепції, травматичний стрес настає тоді, коли стресогенний чинник інтенсивний, тривалий за часом і, перевантажуючи можливості людини, призводить до фізіологічної та психологічної травматизації. У цьому випадку йдеться про травматичну подію,

яка за силою та тривалістю виходить за межі наявного досвіду та регуляторних можливостей дитини, і може викликати клінічні форми стресу, які прийнято співвідносити з категорією посттравматичного стресового розладу.

Цікавою є теорія відомого американського вченого і П. Левіна (Levine, 1997), який вважає, що психічна травма може бути викликана такими подіями як війна, жорстоке поводження, що включає емоційне, фізичне і сексуальне насильство, депривацію, нещасні випадки або природні і техногенні катастрофи. Його підхід до розуміння травми та посттравматичних стресових розладів можна віднести до інтеграційних, оскільки автор широко використовує розробки гуманітарних та природничих наук, спирається на знання в галузі біології, нейрофізіології, нейропсихології та імунології.

Отже, ми розглянули різні наукові підходи до розуміння психічної травми. Існують також різні методи психотерапевтичного впливу на дітей і дорослих для корекції зазначеного феномену.

Застосування іграшки в корекції психічної травми особистості сприяє встановленню емоційного контакту, зняттю емоційної напруги, розвитку психічних процесів, розширенню світогляду про навколишній світ, профілактиці дезадаптивної поведінки. Іграшка спонукає дитину до ігрової діяльності, і психолог використовує терапевтичний вплив гри, щоб допомогти дорослому або дитині у подоланні психологічних та соціальних труднощів, що перешкоджають особистісному та емоційному розвитку.



Психокорекційний ефект ігрових занять у дітей досягається завдяки встановленню позитивного емоційного контакту між дітьми та дорослими. Гра коригує негативні емоції, страхи, невпевненість у собі, розширює здібності дітей до спілкування, збільшує діапазон доступних дитині дій з предметами. Терапія іграшкою є взаємодією дорослого з дитиною на власних умовах останньої, коли їй надається можливість вільного самовираження з одночасним прийняттям її почуттів. Нині сфера застосування терапії іграшкою значно розширилася.

Ігрові заняття також є основним методом для роботи з дітьми віком від 2 до 12 років, внаслідок обмеженого віком їх когнітивного розвитку та здатності вербалізувати свої думки та почуття. Гра – це невід’ємна частина життя дітей, яка є засобом навчання громадським правилам, а також встановлення взаємин з оточуючими людьми. Метод може вважатися ефективним, якщо клієнту вдається грати розкуто та з радістю.

З. Фройд, описуючи ігри дітей (історія хлопчика Ганса та ін.), вказував, що дитина на активність гри перетворює те, що вона пережила пасивно. М. Кляйн у 20-х роках минулого століття вперше почала використовувати іграшки у психоаналізі дітей. Вона вважала ігри дітей аналогом вільних асоціацій, які відкривають доступ до несвідомого матеріалу.

Гра є єдиним видом діяльності, де дитина виявляється вільною від примусу та тиску з боку ворожого до неї середовища. А отже, перед нею розкриваються широкі можливості вираження несвідомих потягів, почуттів та переживань, які не можуть бути прийняті та зрозумілі у реальних відносинах дитини зі світом. М. Кляйн вважала, що практично будь-яка ігрова дія дитини має певний символічний зміст, виражає конфлікти та пригнічені потяги дитини. Цей символічний





Групові заняття з хібукі-терапії в Муніципальній бібліотеці м. Тростянець Сумської області, вересень-жовтень 2024 р.  
<https://www.facebook.com/korobka.trost>

зміст має бути проінтерпретований терапевтом і доведений до свідомості дитини.

Гру однією з перших стала застосовувати А. Фройд у роботі з дітьми, які пережили бомбардування Лондона під час Другої світової війни. Якщо дитина мала можливість висловити у грі свої переживання, вона звільнялася від страху і пережите нею не розвивалося в психологічну травму (Freud, 1977).

У книзі "Діти та війна" А. Фройд яскраво описала відмінності у способі вираження реакції на бомбардування Лондона дорослих та дітей: після нальоту дорослі знову і знову розповідали про те, який жах вони пережили. Діти, які пережили те саме, майже ніколи не говорили про це. Їхня реакція на пережите виражалася у грі. Діти будували будиночки з кубиків та скидали на них бомби. Будинки горіли, лунали сирени. Вбитих та поранених "швидка допомога" відвозила до лікарень. Такі ігри тривали кілька тижнів. А. Фройд виявила, що гра є важливим чинником становлення емоційного контакту з дитиною та тим засобом, який робить самовираження дитини вільним.

Слідом за З. Фройдом, Т. Гуг-Гельмут стала одним із перших терапевтів, які стверджують, що гра є найбільш відповідальним моментом у психоаналізі дитини, і запропонувала дітям, з якими проводилася ігрова терапія, іграшки для того, щоб вони могли виразити себе.

Хоча хронологічно її робота передувала роботам А. Фройд та М. Кляйн, вона не сформулювала певного підходу та використовувала ігрові матеріали тільки з дітьми віком від 6 років. Тим не менш, вона привернула увагу до того, як важливо застосовувати методи, що використовуються в терапії з дорослими, у роботі з дітьми.

Ізраїльська програма (із застосуванням іграшки), яка була створена для надання допомоги дітям після Другої ліванської війни у 2006 році, потім у 2011 році, була використана у роботі з японськими дітьми (для зниження рівня впливу травми від цунамі, яке обрушилося на Японію).

Ця програма має назву "Хібукі", що на івриті означає "обіймашка". Центральною

"персоною" програми є м'який плюшевий песик із сумною мордочкою і довгими лапками –

"іграшка, що ожила", дуже симпатична, яка обіймає дітей і просить їх розповісти про свої страхи та проблеми. У Японії разом із ізраїльською програмою застосовувалася також японська лялькова терапія.

Програма розроблена спеціально для посттравматичного психологічного відновлення та була створена Американським єврейським об'єднаним розподільчим комітетом ("Джойнт") у співпраці з ізраїльським Міністерством освіти, службою психологічного консультування та факультетом психології Тель-Авівського університету.

Експерти "Джойнт" наголосили, що накопичений в Ізраїлі досвід дії у надзвичайних ситуаціях і після них, з метою подолання отриманого стресу та травм, є досить багатим і справді може всерйоз допомогти і в інших країнах.

Робота ізраїльських фахівців у цій галузі в таких країнах як Гаїті та Південна Азія показала, що лікування травм, особливо у дітей, які постраждали від війни чи стихійного лиха, є життєво важливим кроком на їхньому шляху до одужання.

Ідея вперше створити м'яку терапевтичну іграшку – Huggu-Purru (Хібукі, у перекладі на іврит) належить ізраїльському доктору Шай Хен-Галю. Втручання (короткострокова інтервенція, що передбачає одну-дві зустрічі з дитиною) було спрямоване на те, щоб спонукати дітей дбати про Хібукі, яку їм подарували. Дослідження Шай Хен-Галю та його колег підтвердили ефекти такого втручання, яке потребує мінімальних ресурсів.

На думку доктора Шай Хен-Галю, терапевтичний ефект його методу полягає в тому, що діти відчують у Хібукі опору. Дитині дорослий дарує іграшкового песика і каже, що дитина має про нього піклуватися. Якщо песик злякається вночі, потрібно допомогти йому заснути. Потрібно заспокоїти його та відвести до дитячого садка чи школи. Діти беруть на себе активну роль, яка сприяє самозаспокоєнню. Замість того, щоб зосередитись на власних тривогах, вони переводять свою увагу на турботу про нового друга.

Як зауважив Шай Хен-Галь, діти, які отримали іграшку, менше страждають на тривогу і депресію. Що більше вони дбають про Хібукі, то краще почуваються. Терапевтичний песик має дивовижну цілющу силу для дітей, які пережили сильну психічну травму.

До вибору такого втручання (інтервенції) ізраїльського психолога спонукав аналіз літератури, який передбачає, що відповідальність за турботу про інших та заохочення активного подолання труднощів під час стресових періодів, розширюють можливості людей та роблять їх менш уразливими й сприйнятливими до стресових ситуацій. З точки зору розвитку дитини було встановлено, що подібна гра має важливу функцію, що розвиває.

У літературі з лялькотерапії передбачається, що діти з великою ймовірністю проєктують свої почуття та тривоги на іграшкові фігурки (особливо тварин), щоб ідентифікувати себе з цими почуттями та регулювати ці емоції під час догляду за іграшковими фігурками.

Інший ракурс дослідження відноситься до літератури про процеси уваги, тривоги та стресових реакцій. Було висловлено припущення, що тривожні розлади (як у дорослих, так і у дітей) є наслідком спотворення уваги та пов'язані зі стимулами, що викликають страх.

Крім того, було виявлено, що тривожні люди схильні зосереджуватися на собі, їх відчуття і розумові процеси пов'язані зі страхом; а тренування уваги





Групові заняття з хібукі-терапії в Гончаренко-Центр Харків,  
вересень-жовтень 2024 р. <https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv>



та зниження самосвідомості можуть призвести до значного зниження рівня тривожності у таких людей.

Запропонований метод дає дитині стимул зосередити увагу на почуттях та потребах іграшкового песика, а також на ролі дитини як опікуна, тим самим пропонуючи відволікання від власних страхів та тривоги. Дбаючи про м'яку іграшку, дитина може розвіяти свої страхи та занепокоєння. Дуже важливо, що дитина починає себе почувати компетентним опікуном, а не неспокійною людиною, яка потребує допомоги.

До цього процесу підключають батьків дітей, які отримують інструкцію про те, як треба дбати про Хібуки.

Сучасні дослідження оцінили потенційну ефективність методу, запропонованого доктором Шай Хен-Галем для дітей раннього віку, які пережили психічну травму.

Програма, запропонована доктором Шай Хен-Галем, набула розвитку в нашій терапевтичній моделі Хібуки-терапії, яка передбачає більш тривалу інтервенцію (три-шість місяців).



Групові заняття з хібуки-терапії в Муніципальній бібліотеці м. Тростянець Сумської області, вересень-жовтень 2024 р. <https://www.facebook.com/korobka.trost>



Модель, розроблена нами, ґрунтується на принципі, згідно з яким діти, які активно протистоять пережитим стресовим ситуаціям, можуть полегшити свої страхи і краще адаптуватися до життя після будь-якої травми (розлучення батьків, аварія, бойові дії тощо).

Складові терапевтичної допомоги дитині для того, щоб впоратися з психічною травмою:

- активна позиція дитини;
- зміщення/перенос фокусу уваги;
- перенос емоційного стану з дитини на Хібуки;
- упевненість та саморозвиток.

В Ізраїлі понад 100 тисяч дітей пройшли лікування за допомогою вищезгаданої терапевтичної моделі, і останні дослідження, проведені в Тель-Авівському університеті, показали, що ця модель дійсно показує дуже ефективні результати зниження посттравматичних реакцій і стресу серед цих дітей.

Отже, метою моделі "Хібуки-терапія" є підтримка та реабілітація психічного здоров'я дітей, які постраждали від війни та інших несприятливих життєвих подій.

Дитину знайомить із Хібуки дорослий, який пройшов відповідний курс навчання. Граючи з песиком, дитина переносить свої тяжкі переживання та емоції на Хібуки і в такий спосіб запускає процес відновлення після травми. З його сумною мордочкою, довгими лапами, що дозволяють Хібуки "обіймати" дитину цілий день, та іншими спеціальними функціями, песик не залишає байдужим жодної дитини. Цей підхід вже неодноразово перевірили на практиці.

Команда ізраїльських експертів уже познайомила з Хібуки-терапією тисячі волонтерів в Україні та притулках для біженців у Європі та Ізраїлі.

Навчання здійснюється на тривалих та коротких семінарах та передбачає:

- навчання терапевтів;
- знайомство дітей з Хібуки (дитина знаходить Друга та піклується про нього);
- терапію.

Перевага терапевтичної моделі полягає у тому, що терапевт отримує швидкий зворотний зв'язок.

Нині Хібуки є важливим інструментом, який допомагає українським дітям упоратися із травмою війни. Лікарі, психологи та інші волонтери в Україні та за кордоном просять, щоб Хібуки з'явився у дітей, про яких вони дбають.

Іграшки для обіймання потрібні всім – і дітям, і дорослим. Такий висновок можна зробити завдяки результатам наукових досліджень про важливість обіймів у житті кожної людини.

Психологи стверджують – для того, щоб почуватися добре, нам потрібно не менше восьми обіймів на день. А люди, які обіймаються від дванадцяти і більше разів на день, найбільш гармонійні та щасливі.

До того ж позитивні зміни відбуваються в організмі на хімічному рівні: при обіймах у кров викидається так званий гормон щастя – ендорфін, а також відомий гормон довіри – окситоцин, який зменшує тривожність та підвищує почуття захищеності. Водночас знижується рівень гормонів стресу, разом з якими спадає напруга і приходить безтурботність. Виходить, що більше обіймів і дотиків, то більше щастя. Особливо це важливо для гармонійного розвитку дітей.

Групові заняття з хібуки-терапії в Муніципальній бібліотеці м. Тростянець Сумської області, вересень-жовтень 2024 р. <https://www.facebook.com/korobka.trost>





Групові заняття з хібуки-терапії в Гончаренко-Центр Харків, вересень-жовтень 2024 р. <https://www.facebook.com/GoncharenkoCentreKharkiv>



## Література

Селье, Г. (1992). *Стресс без дистресса*. Рига: Внeda.

Юнг, К.Г. (1995). *Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика*; пер. с англ. В. Менжулина. Киев: СИНТО.

Freud, A. (1997). *The Ego and the mechanisms of defense. The writings of Anna Freud. V. 1, 2.* London.

Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic books, Berkeley.

Zettl, L., & E. Josephs. (2001). *Self-Regulation Therapy*. Canadian Foundation for trauma Research and Education. Vancouver.

## References

Selye, H. (1992). *Stress bez dystressa [Stress without distress]*. Vneda. [In Ukrainian]

Yung, C. G. (1995). *Tevikstokskie leksii. Analiticheskaya psikhologia: ee teoria i praktika; translated from English [Tevikstock lectures. Analytical psychology: its theory and practice]*. SINTO. [In Russian]

Freud, A. (1997). *The Ego and the mechanisms of defense. The writings of Anna Freud. V. 1, 2.* London.

Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic books, Berkeley.

Zettl, L., & Josephs, E. (2001). *Self-Regulation Therapy*. Canadian Foundation for trauma Research and Education. Vancouver.



Віталій Дейнега,

засновник найбільшого в Україні фонду компетентної допомоги армії "Повернись живим"

<https://www.facebook.com/deynega>

# В П

**М**ій друг Саша Махов написав пост, який вже понад два роки не йде з голови. Він називався "як ти?". Потім Саня загинув. Спільні друзі оглядали тіло і підтвердили, що це він. Але загинув він, коли було гаряче, тому труна була закрита.

Як ти?

Я в порядку.

Я живу в центрі Європи в своєму рідному Києві, в якому я народився. Коли гуляю пса і по місту летять ракети, ми вже не ховаємось та й пес уже не сильно гавкає.

Я в порядку!

Я гетеросексуальний сорокарічний самодостатній розлучений чоловік. У мене немає дітей. А зараз планувати їх чи витратити сили на

стосунки не бачу сенсу. Та й та частина мене, яка вміла відчувати любов, ніби зникла десь в 2022му і всередині просто порожньо. Я нікого не хочу. Мені добре самому. Я в порядку. Чесне слово.

Як ти?

Я пережив за ці роки стільки зрад і зі стількох неприглядних сторін побачив людську істоту, що сильно розчарувався в нас, як у біологічному виді. Але це я теж прийняв і примирився. Я в порядку, чесно.

Я зробив те, що тисячі мене просили – пішов у владу і працював там з віддачею, якої не пам'ятаю з 2014го. І бачив, що під час війни нашу армію обкрадали ті, кого багато хто вважає мессіями і носить на руках. Але я подорослішав і лишився собою навіть в умовах

дещо перевернутої реальності. В порядку, одним словом.

Я 10 років життя поклав на те, щоб ми не програли у цій війні. Але цього завжди замало і зараз люди, для яких війни 8 років не існувало, пробують сказати мені, як жити. Бо війна щоразу нова і щоразу треба доводити щось комусь. В першу чергу собі. Це не дуже справедливо. Але я з цим вже теж примирився і розумію що робитиму далі. Для всіх нас,, але, в першу чергу, для себе. Я в порядку.

Колись на мітинг за Стерненка в Одесі я підвозив хлопчика з Рівного. Його звали Костя Юзвюк. А місяць назад він загинув. Йому було 23. На прощанні в крематорії його мама читала заповіт. Там було таке: "тепер можете сказати,

що я помер, бо не їв м'яса" і всі посміялись. І похорон був такий світлий-світлий. Його мама трималась дуже добре і не дала нам впасти в чорний сум. А зараз я повіз ампулу з його прахом в місце, про яке йому тоді по дорозі міг розповідати. Він любив подорожувати і йому б тут сподобалось. Але цього вже не буде. Бо його нема. А коли я поклав руку на труну, то побачив, що під ковдрою лише частина тіла і нема, як мінімум ніг. Але я в порядку. Чесно. У мене все добре.

Я бачив і бачу, що війна – це море горя і парад лицемірства. І останнє стає ще більш огидним на фоні першого. На війні ти розумієш, що таке влада – влада це вирішувати кому жити, а

кому – ні. А ще на війні немає справедливості і купа людей гине ні за що. Бо хтось комусь набрехав у зведенні, а хтось побоювся прийняти непопулярне рішення і зберегти їх. Але на війні це нормально. Та і у мене все нормально. Можна сказати добре на даний момент.

Моя мама через свою впертість трохи не врізала дуба пару тижнів тому. Я все розрулив і організував їй всю потрібну медицину. При цьому якимось практично нічого не відчував. Просто робив, що потрібно і все. І тепер вона в порядку. Та і я теж.

Я вперше в житті сів на антидепресанти, але на всі мої кризи наплювати навіть мені самому, бо коли бачиш ціну, яку платять інші – стає

соромно жалітись. А потім я побачив теж саме у військових: кожному здається що він робить недостатньо. Крім мертвих – до них єдиних у нас питань і претензій нема. Ну тобто практично нема, вже бачив як докопуються і до них, але поки рідко. А одне одного і самі себе ми непогано гриземо. Але я нормально. В порядку, я б сказав.

Я, чесно, в порядку. Можливо, більше ніж будь-коли в житті. Думаю, що я стійкіший, сильніший і самодостатніший, ніж будь-коли. Я більше не боюсь самотності і спокійно повертаюсь в квартиру де мене чекає лише пес. Не тому що я не можу мати стосунків, а тому що не хочу їх мати зараз і не вибираю цього. Я в порядку.

# В порядку

Я нарешті плюс-мінус прийняв себе і мені, як і раніше не важливо хто що про мене думає, окрім людини в дзеркалі. Після 40 прийняв свої недоліки і, все так же, роблю багато речей в останній момент, але вже не корю себе.

Мої мрії навернулись об початок війни: від сім'ї до кругосвітки, від мрій про майбутнє до значної частини майна. Але я вже стільки разів перевинаходив себе, що навіть не сильно парюсь про це. Я цілком ок.

Але це моє "в порядку" – написано шрамами на тілі і душі. І коли кількість шрамів така, що нових ти вже просто не помічаєш – то значить ти став сильним

і стійким. Бо у страти шляхом тисячі порізів є один недолік. Якщо людина після неї таки виживає, її вже важко буде вбити чи травмувати.

Я думаю, що кожен з нас дуже далеко зайшов у своєму "нормально" і в цьому "нормально" є дуже багато болю, смерті, поту, крові і сліз. Але ще у ньому є дуже багато сили і стійкості, спокою та дорослого прийняття життя та себе.

І я не просто так пишу цей пост. Вважайте його тізером для чогось дуже важливого. Не спойлеріть, якщо знаєте, про що я. Почекайте – ще зовсім трохи.

Мене звати Віталій.

І у мене все добре.

Я в порядку.

А як у вас?

Тільки чесно.

І що за вашою відповіддю стоїть?

# 5 книжок про війну для дітей, які допоможуть пережити страшні часи

Війна, яку розв'язують нерозумні дорослі люди, руйнує мирний, сповнений пригод світ дітей. У їхніх життях різко з'являються повітряна тривога, вибухи, правила поведінки у бомбосховищі, біженство.

Говорити з дітьми про війну складно, але необхідно, бо лише ми, дорослі, можемо допомогти їм подолати страх і тривогу, навчитися відділяти добро від зла, друзів від ворогів. Саме тому райтерка

видавництва бестселерів Vivat Тетяна Крисюк збрала для вас п'ять книжок про війну, які варто прочитати разом із дітьми.



**Іван Андрусак. "Жерар-партизан",  
видавництво Vivat**

Жерар – морськосвинський детектив, який до початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну розслідував злочини, прикромі та незбагненні події у рідній Витівці, що на Київщині. Але після 24 лютого, коли орки із Московії припхалися на його хутір, Жерар вирішив діяти хоробро – став воякою та зібрав звірячопартизанський загін. Коти Степан і Тимко, коза Тереза, Соня Горіхова, пес Жульєн, цап Борис Борисович та мишача тероборона об'єдналися, щоб задати жару окупантам-боягузам. І що думаєте? Задали!

Починаючи цю війну, ворог хотів нас роз'єднати, але ми об'єдналися так швидко і так сильно, як ніколи до того. І навіть коти та миші, одвічні вороги, стали пліч-о-пліч до боротьби. А ще, попри всі жахи, що сталися, ми не втратили почуття гумору. От і герої цієї книжечки жартують, перегризаючи драти у ворожих танках.

"Жерар-партизан" – це історія про те, що сміливими не народжуються, а стають, і що, коли ми, маленькі люди, гуртуємося, то стаємо великою силою.

**Надійка Гербіш, "Яблука війни",  
видавництво Портал**

Разом із батьками Софія перебралася жити за океан, до Америки. У Жовкві, маленькому українському містечку, вони залишили свій дім, який тепер за ними сумує. А Софія сумує за домом. А ще вона багато плаче, бо у її татка – посттравматичний стресовий розлад, він п'є алкоголь та тримається осторонь від своїх дівчат. Мама Софії прагне зберегти мир всередині їхнього маленького світу, який зруйнувала Перша світова війна, але їй не завжди це вдається.

"Яблука війни" – це щемлива історія про вимушену еміграцію, життя після війни і любов, яка зцілює душевні рани. Вона допоможе вам та вашим дітям відновити втрачений життєвий баланс та навчитися цінувати кожну мить, проведenu в колі рідних.





**Катерина Єгорушкіна,  
"Мої вимушені канікули",  
видавництво Vivat**

У Віри – вимушені канікули, які вона разом із маленьким братиком та батьками проводить у холодному підвалі багатоповерхівки. Бо на вулицях її міста оселилася війна, і раптом Віра опинилася на лінії вогню.

Жити у підвалі складно. Коли зникає вода, доводиться топити сніг. Коли зникає тепло, доводиться зігріватися співом. Але Віра не жаліється, Віра мужньо тримається, і веде щоденник війни.

"Мої вимушені канікули" – це книжечка для дітей та батьків про війну, заснована на реальних подіях. На її сторінках маленька героїня озвучує те, що ми відчували впродовж перших тижнів російського вторгнення, сидячи у різних підвалах України. Повертатися до страшного минулого страшно, але це дозволяє ліпше зрозуміти самих себе та досягнути глибини нашої сили.

У книжці містяться корисні поради та практики від психологині Світлани Ройз, використовуючи які, ви зможете послабити напругу та знизити тривожність у скрутні моменти.

**Олександр Шатохін, "Жовтий метелик",  
Видавництво Старого Лева**

Війна – це життя за невидимим колючим дротом, який обмежує волю і права. І лише жовтим метеликом байдуже на всі обмеження, вони летять і летять, осяваючи дорогу сміливій дівчинці Україні, яка протестує проти рабства. "Жовтий метелик" – "тиха" розповідь про гучну війну без жодного слова. Бо коли на сторінках дитячої книжки живуть обгорілі автомобілі, ракети, убиті варварами людські душі, слова не потрібні.

Цей моторошний і водночас наснажливий сайлентбук допоможе вам та вашим дітям переосмислити війну, яка досі триває, та налаштуватися на перемогу – вона не за горами. Адже у вільних людей волю не можна забрати, шкода, що не всі це розуміють.



**Віталій Запека, "Полінка",  
видавництво Vivat**

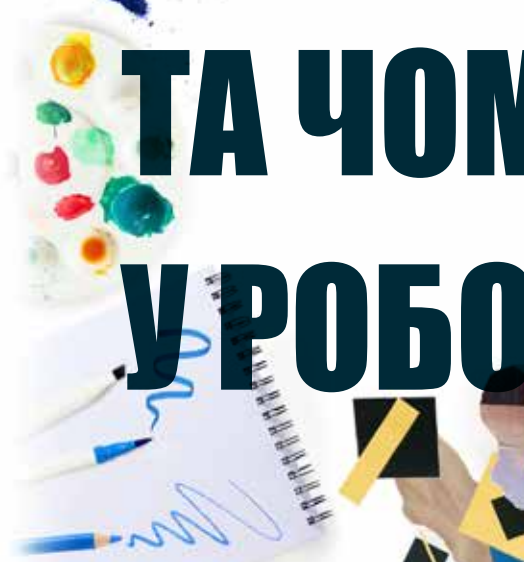
У Полінки – канікули, але не вимушені, як у Віри, а справжнісінькі. І вона гостює у дідуса та бабусі, бешкетуючи, як і годиться чотирирічній дитині. А ще товаришує із сусідським хлопчиком Миколою, який спочатку не хотів знатися із дівчинкою. Вчиться рахувати, читати, кататися на велосипеді та дістає подарунок від справжнісінької зубної феї.

"Полінка" – це книжка не про війну, але написана Віталієм Запекою, добровольцем, бійцем батальйону "Полтава", для своєї онуки Полінки під час перебування на війні на сході України. Пишучи її, автор створив мирний, радісний світ, де "веселощі хлюпають за краї сторінок". Бо коли за вікном лютує війна, хочеться опинитися у світі, де її не було і ніколи не буде. Це чудова й затишна книжечка для спільних читань у ліжку перед сном або у бомбосховищі під час повітряної тривоги, пронизана світлом і любов'ю.



Арт-терапія або "лікування мистецтвом" – досить новий, проте популярний засіб психотерапії. Особливо актуальною арт-терапія є для дітей. Мистецтво – це чудова можливість для малюка "відкритися", поділитися своїми емоціями та страхами. Адже іноді так важко висловити словами всі ті емоції, що вирують у душі. Саме арт-терапія допоможе віднайти душевну гармонію.

# ЩО ТАКЕ АРТТЕРАПІЯ ТА ЧОМУ ВОНА ЕФЕКТИВНА У РОБОТІ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС



Арт-терапія може використовуватись як окрема форма **лікування при нервово-психічних розладах** або стати доповненням до основної терапії. Вона є невід'ємним елементом **лікування дітей з особливими потребами**. А також виступає як **один із засобів розвитку малюка**. Відповідно до мети та цілей арт-терапії виокремлюють індивідуальну та групову.

Арттерапія – це терапія мистецтвом. Перевага цього методу у роботі з дітьми є такою, що цей метод є достатньо екологічним. Можна танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну, тіста чи працювати з піском. Будь-яка творча діяльність, що допомагає проявити та висловити свої емоції. Психолог не розпитує дітей, що з ними відбувається чи що вони відчувають, натомість створює умови, в яких дитина може самостійно обрати творчий інструмент для самозцілення.

На уроці малювання важливий результат. Дитина виконує певне завдання, яке їй дає викладач. Натомість в арттерапії важливий сам процес. З допомогою гри та творчості дитина проявляє те, що турбує її всередині: через тип фарби, кольори, сюжет, який вона хоче зобразити тощо.



# НА ЧАС ВІЙНИ



Групові заняття з  
мандало-терапії в  
креативному Хабі  
"Sumy", вересень-  
жовтень 2024 р., [https://  
clubchance.com.ua](https://clubchance.com.ua)

стежити за тим, що роблять діти, зацікавлені в процесі творення. Завдяки запитанням ми також допомагаємо дитині більше розповісти про те, що вона намалювала. І може виявитися, що дитина намалювала супергероя, який наприклад, має суперсили та захищає Україну. І тоді психолог розуміє, що внутрішня сила дитина, яку вона зобразила у цьому персонажі, допомагає їй впоратися зі страхом чи тривогою.

Це даємо дитині можливість прожити історію, яку вона самостійно творить.

Чим більше занять, тим триваліший ефект. Але вже після кількох занять батьки помічають, що діти стають спокійніші, більш розслаблені, менше тривожаться, краще сплять

Складно зараз назвати більш ефективний інструмент, ніж арттерапія. Діти приходять з різними симптомами: страх, тривога, агресія тощо. І арттерапія допомагає дитині самостійно зцілитися, адже вона створює ту історію, яку їй треба прожити. І тому дорослим важливо не втручатися у цей процес, адже так ми можемо порушити баланс. А невтручання, підтримка допомагають дитині прожити якусь конфліктну внутрішню ситуацію.

Зараз Дітки часто малюють дім, вони будують шалаші чи халабуди, створюють будиночки з камінчиків або в піску. І така внутрішня робота для дітей є дуже терапевтичною. Те, що зовні неможливо змінити, можна на символічному рівні програти, промалювати, проліпити.

Проведення арт-терапії як засобу самовираження не вимагає особливих вмінь, тому батьки можуть займатися з дітьми вдома. Важливо враховувати вік дитини, її потреби та вподобання. Для наймолодших підійде малювання пальчиковими фарбами, старшим сподобається аплікація та піскова терапія. Школярі зможуть займатися літературною чи музичною терапією, рукоділлям.

Діти проявляють себе через творчість (або гру). У такий спосіб вони самостійно знаходять внутрішній ресурс, щоби впоратися з проблемою, яка їх турбує. Якщо з дорослими ми можемо проговорити якісь моменти, то з дітьми все інакше. Ми комунікуємо з ними невербально, часто на символічному рівні. І це допомагає не нашкодити їм.

Якщо це груповий процес, в нас є певні ритуали початку та завершення заняття. Наприклад, перед тим, як

почати, ми ділимося нашим настроєм. Але основна частина заняття – це коли дитина саме творить. І вона інтуїтивно обирає той інструмент, який їй підходить. Правильне рішення для психолога – це довіритися дитині, її несвідомому.

В груповому процесі є обов'язкові правила. Наприклад, не заважати одне одному. Психолог допомагає створити атмосферу, де є тиша, де всім комфортно, щоби не відволікати від процесу творчості. Також групи мають бути невеличкі – до 8 людей однієї вікової категорії.

Це ті рамки, які саме дозволяють не нашкодити, а створити ті умови, в яких дитина почувається комфортно і розслаблено. І зрештою на першому або на другому, або на третьому занятті вона почне також проявляти свій творчий потенціал.

Психологи завжди присутні, але стараються менше втручатися у сам процес. Водночас уважно

## Загальні правила арт-терапії

- 1. Заняття не повинно тривати довше двох годин.** Початковий етап передбачає підготовку "інструментарію": фарби, олівці, папір, тканини, бісер, музичні інструменти, книжки тощо. Запропонуйте дитині якомога більший вибір матеріалів. Нехай вона сама вирішить, чим хоче зайнятися;
- 2. Основна частина – мистецтво.** Пам'ятайте, що арт-терапія суттєво відрізняється від власне заняття мистецтвом, адже **зорієнтована не на результат, а на процес.** Тому не спішіть виправляти малюка чи робити щось за нього;
- 3. Підштовхуйте дитину до обговорення.** Якщо спершу доведеться запитувати в дитини, що вона намалювала чи що зіграла на музичному інструменті, то згодом малюк аналізуватиме свій твір сам. Відповідно з дій та результату терапії зробіть висновки про психологічний стан дитини.



## Ізіотерапія

Підсвідомість людини ховає її страхи, мрії та сподівання, і малювання може "проявити" приховане. Коли дитина малює, навіть неохайно і хаотично, на картинці відбивається її внутрішній стан.

Ви можете запропонувати окрему тему для малювання, наприклад, родина. І ви зрозумієте, що турбує вашого сина чи дочку. Якщо на малюнку тато знаходиться далеко від дитини, то в реальності малюк відчуває брак уваги зі сторони батька. Коли на малюнку зображено неіснуючу домашню тварину, знайте, дитині потрібен друг. Але ще краще, коли дитина малюватиме те, що їй заманеться. Адже вона сама знає, що хоче показати батькам.

Малюкам крейда підійде більше, ніж акварельні фарби, які розтікаються. Для молодшого шкільного віку доцільніше використовувати фломастери, а ще краще – олівці, якими можна деталізувати зображення. Старші діти можуть використовувати і фарби, і олівці за бажанням.

**Кольори допоможуть визначити настрій малюка.** Чим темніший малюнок – тим більше тривог та страхів у душі вашої дитини.

## Піскова терапія

Кілограм піску може змінити настрій дитини за лічені хвилини. Поставте малюку невеликий піднос, присипаний піском, і нехай він малює. Уже у старшому віці можна використовувати пісок і воду для створення фігур. Тут, як і в ізіотерапії, дитина зобразить те, що наразі займає її думки. Батьки можуть допомогти малюку коригувати свого "героя", руйнуючи попередній і створюючи новий, більш позитивний сюжет. Пісок також **розвиватиме сенсорне сприйняття дитини, моторику рук та фантазію, дасть змогу відпочити, заспокоїтись, зніме стрес** після насиченого дня.

## Музична терапія

### Пасивна музична терапія

полягає у прослуховуванні музики. Включаєте дитині спокійні мелодії. Відчуття гармонії створюють звуки природи: дощ, спів пташок, дзюрчання струмка. Не одне дослідження доводило позитивний вплив класичної музики на дітей. Давайте їм слухати ранні роботи Моцарта, Бетховена, Гріга чи твори Баха з мажорним настроєм. Це не лише **допоможе дитині розслабитись, але й розвиватиме звукове сприйняття та музичний слух.**

**Активна терапія** передбачає музичну діяльність дитини. Це може бути, наприклад, спів. Вивчіть з малюком кілька рядків пісні та співайте разом. Навіть наспівування окремих звуків позитивно впливають на організм, наприклад "ч" покращує дихання, а "е" покращує роботу головного мозку.

Чудовим варіантом стане гра на музичних інструментах. Ідеально, якщо вдома знайдеться якийсь музичний інструмент, на якому малюк зможе пограти. Проте може згодитися навіть ложка та кілька каструль, по яких можна "побарабанити". Це допоможе дитині виплеснути накопичені емоції.

## Театр як терапія

Дитина, вивчаючи роль, **розвиває пам'ять, уяву, мовленнєву складову.** Малюк вчиться **вправно жестикулювати та рухатися.** Важливим аспектом театральної терапії є комунікація: дитина **вчиться спілкуватися з оточуючими, приймає їх.** На основі персонажів малюк дізнається основні суспільні моделі, життєві ситуації. І за зразком вистави згодом знаходитиме рішення аналогічних проблем у реальному житті.



Групові заняття з мандало-терапії в креативному Хабі "Sumy", вересень-жовтень 2024 р., <https://clubchance.com.ua>

## Бібліотерапія

Терапія на письмі, яка підійде старшим школярам. Діти можуть за допомогою поезії чи прози висловлювати свої почуття. Під час писання відбувається діалог з самим собою, що дозволяє ширше розглянути тему і знайти більше оригінальних рішень. Крім того, під час писання від руки активно залучається дрібна моторика, яка дуже важлива для розвитку мозкової діяльності в дитинстві. Писання на папері покращує концентрацію, координацію руки та ока.

Якщо ви знаєте спектр проблеми дитини, можна запропонувати їй спільні читання вголос книг, дотичних до існуючої проблеми. **На основі прочитаного дитина зможе висловити своє ставлення до реального** і впоратись з негараздами.

Отже, арт-терапія – це чудова можливість "викричати" свої проблеми. І якщо спершу мистецтво буде для дитини терапією, то згодом воно може перерости у захоплення.

## Мандало-терапія

Слово "мандала" в перекладі означає "коло", "диск". Карл Густав Юнг був одним з перших європейських вчених, хто дуже серйозно вивчав мандали. Він прийшов до висновку, що метод мандали – це шлях до нашого центру, до відкриття нашої індивідуальності.

Застосування мандали починається в тибетських традиціях, де вона відігравала роль ритуального інструменту в релігії. Пізніше вона "перекочувала" в буддизм. Її можна знайти і в культурних традиціях північноамериканських індіанців – її створювали з піску з метою встановлення контакту між зовнішньою та внутрішньою реальностями, а також у практиках зцілення. Мандала існує і в християнстві: прикладом може бути зображення Христа Вседержителя, оточеного 4 символами євангелістів (орел, телець, лев, ангел).

Мандала часто була внутрішнім центром для людини, і в сучасному світі ця її властивість не втратила своєї актуальності. Це привернуло увагу К. Юнга, який почав використовувати її для самопізнання особистості. Записуючи свої сновидіння і роблячи замальовки мандал, він помітив, що мандали точно відображають динаміку його внутрішнього життя. Вони розглядалися психоаналітиком як символ архетипу самості. Спостерігаючи за своїми пацієнтами, Юнг також помітив, що деякі з них спонтанно малювали мандали.

Думку Юнга про їх символізм розділяла і Марія-Луїза фон Франц. Але швидкий розвиток і інтерес до мандалотерапії почалися з Джоанни Келлог (юнгівський арттерапевт, художниця). В її трактуванні мандала – це дзеркало стану психіки того, хто її створив. Вона вважала, що для її інтерпретації потрібна також емпатія, а не лише раціональне мислення.

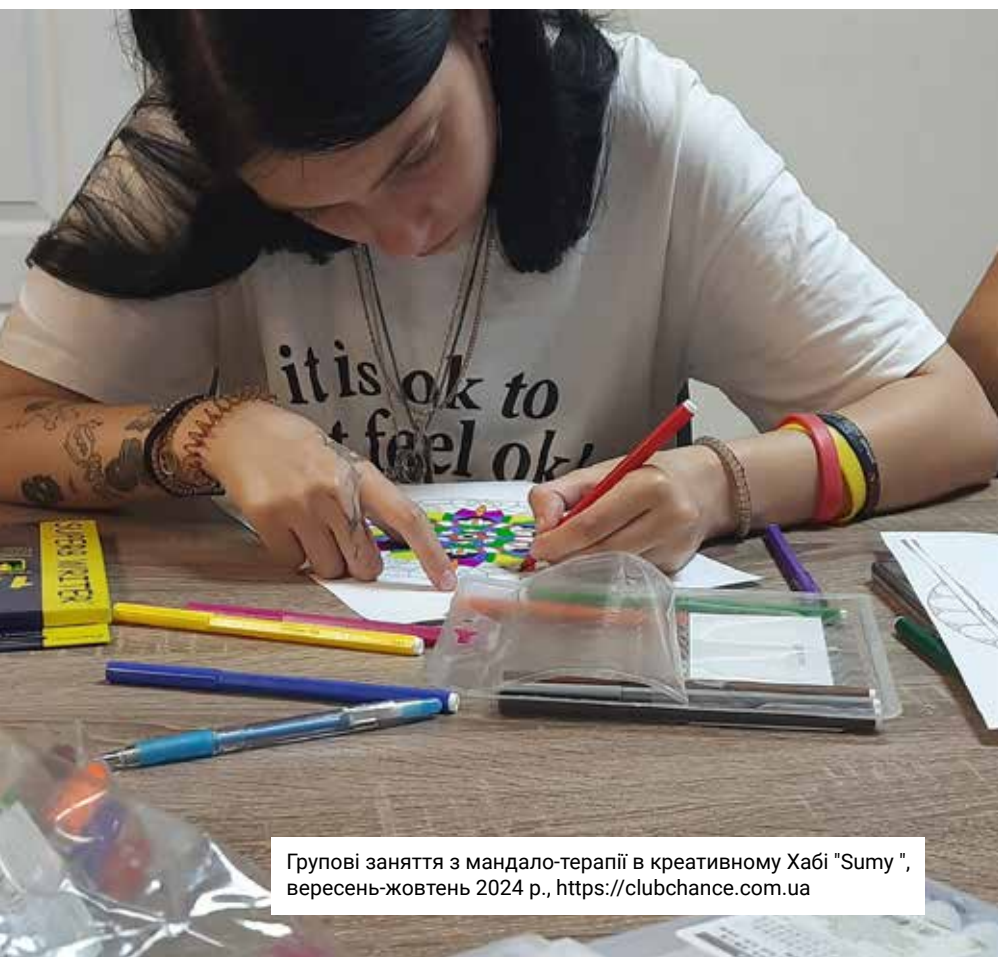
Щодо самої мандали, то її центр є центральною точкою психіки, елементи якої організовані навколо. Цей центр об'єднує все і водночас є джерелом енергії, він також змушує особистість прагнути до тієї форми, яка найкраще характеризує її природу.

Мандало-терапія є однією з різновидів арт-терапії, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості.

У періоди душевної кризи або коли хворіємо, ми мимоволі шукаємо точку опори всередині себе. Для того щоб зцілитися, потрібно сконцентрувати внутрішні сили.

Допоможе в цьому чарівна терапевтична техніка – створення мандали.

Мандало-терапія є однією з різновидів арт-терапії, поєднуючи в собі елементи психотерапії, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості.



Групові заняття з мандало-терапії в креативному Хабі "Sumy", вересень-жовтень 2024 р., <https://clubchance.com.ua>

Мандала – це абстрактний малюнок в колі. Кругла форма символізує погляди людини на життя, його внутрішній світ, думки і почуття в даний момент. Малювання мандали допомагає людині знайти себе, вирішити внутрішні конфлікти, зняти стрес і позбутися страхів. Після малювання потрібно дистанціюватися від мандали і подивитися на неї з боку. Для кожної мандали можна придумати специфічний сенс. Наприклад, "взаємовідносини в сім'ї", "любов", "страх" і т. д. Після того, як людина

закінчить малювати "тему", малюнок можна досліджувати і обговорити з ним.

Для того щоб зайнятися мандало-терапією, не потрібно ніяких умінь і навичок. Головна умова – малювати з натхненням: нехай рука виводить фігури, а очі обирають потрібний колір.

Мандали можуть бути мальовані, насипні, плетені, створені з тканин тощо.

Мандалу найкраще використовувати, коли людині

потрібно дати ресурс, допомогти йому "зібратися до купи".

Мандалотерапія – це напрямок арт-терапії, який передбачає створення спонтанного малюнку в колі, що виражає внутрішні стани, емоції, потреби, приховані страхи, а також можливі ресурси. Містить як діагностичний, так і терапевтичний потенціал, адже ми можемо не тільки виразити свої почуття, але й трансформувати їх за допомогою малюнка!

# ART THERAPY IS NOT JUST FOR KIDS AND ARTISTS



## Робота з мандалою корисна:

- для покращення емоційного стану, включно з роботою над емоційним вигоранням
- коли є проблеми з самооцінкою та самоприйняттям
- для корекції страхів, роздратування, тривожності та навіть агресії
- коли є психосоматика
- коли є внутрішній спротив і самосаботаж
- для підвищення стійкості в кризові періоди та для зниження рівня стресу
- коли необхідно активізувати та знайти внутрішні ресурси
- з метою інтеграції та самопізнання, особистісного розвитку
- для розкриття власного творчого потенціалу
- для медитацій
- коли потрібно гармонізувати стосунки в парі, родині або між батьками та дітьми тощо



Групові заняття з мандало-терапії в креативному Хабі "Суму", вересень-жовтень 2024 р., <https://clubchance.com.ua>

Мандалотерапія – це дуже екологічний метод, який легко поєднує творче самовираження та роботу над собою, додає фарб у життя.

Художні здібності не відіграють особливої ролі. Більш значимим є здатність бути в контакті зі своїми почуттями, бажання виразити себе через форми та кольори.

Що стосується технік, то їх теж досить багато. Наведемо кілька прикладів.

Вільне створення мандал.

#### **Для цього знадобляться:**

- аркуш паперу;
- циркуль або щось кругле (діаметр близько 25 см), що можна обвести;
- фломастери, кольорові олівці, гелеві ручки, крейда, гуаш;
- спокійна, умиротворена обстановка;
- час, коли ви можете побути наодинці з собою.

Для створення мандали потрібно буде уважно прислухатися до внутрішнього голосу та відпустити свою фантазію. Важливо дати можливість підсвідомості висловитися.

#### **Процес виконання роботи відбувається так:**

- у центрі аркуша паперу потрібно намалювати контур кола
- тими кольорами й засобами зображення, а також візерунками чи малюнками, які вам захочеться, заповніть внутрішню частину кола
- після завершення мандали дайте собі кілька хвилин відпочинку, а потім візьміть роботу до рук і подивіться на неї трохи "збоку". Спробуйте знайти в собі асоціації та значення візерунків, зрозуміти, який сенс ви бачите у створеній мандалі

## Велике коло мандали за Джоаною Келлог.

Згідно з ідеєю автора, велика мандала – це 13 частин-етапів життєдіяльності та розвитку людини. За допомогою спеціальних карток із зображенням цих стадій можна зрозуміти, на якому саме етапі зараз перебуває людина.

### Тематична мандала.

Тут малюнок виконується на певну тему. Це допомагає розібратися у власних відчуттях і стосунках, зануритися у вибрані ситуації та знайти відповіді.

### Готові мандали.

Тут потрібно придбати готовий альбом із тими мандалами, які найбільше сподобаються, або за потрібною тематикою, а потім малювати в ньому щодня, розмірковуючи про конкретні речі, ставлячи собі.

Мандала, яку власноруч сплете людина з різнокольорових ниток, стане вашим особистим оберегом. Така плетена своїми руками незвичайна краса буде радувати око, створювати атмосферу свята і гармонізувати житло.

Захоплення малюванням таких зображень допоможе усунути будь-які емоційні проблеми, зробити краще вашу пам'ять, поліпшити здоров'я і навіть відкрити для вас новий світ.

### Як працює мандала?

Якщо говорити просто, то коли людина малює мандалу, вона зображує свій внутрішній світ таким, яким він є в даний момент. Малюнок допомагає отримати відповіді на питання – хто вона, де знаходиться, звідки і куди рухається. Коли відповіді отримані, поточна ситуація переоцінюється, що й забезпечує лікувальний ефект.

Якщо говорити трохи складніше, то робота з мандалою в контексті психодинаміки базується на механізмах катарсису та сублімації. З її допомогою накопичене напруження отримує можливість виходу, відбувається очищення

від негативу, усвідомлення власних почуттів, асоціацій і образів, що виникають у процесі. Це дозволяє дослідити свій стан і трансформувати його в мандалі: заповнювати порожнечу, змінювати або додавати кольори, змінювати форми, домальовувати нові фігури та зв'язки, навіть створювати нову мандалу на чистому аркуші.

Через зміну станів під час роботи з мандалою людина може покращити свій настрій, отримати додаткову енергію і навіть відчувати поліпшення на фізичному рівні.

Мандалотерапія передбачає створення серії мандал. Тобто це поступова робота і водночас навчання краще розуміти власні малюнки, отримувати задоволення від їхньої естетики та гармонізувати себе.

Мандалу можна зустріти практично скрізь – сонце має форму мандали, рослини, які розвиваються завдяки сонячному світлу, такі як, наприклад, соняшник, теж нагадують мандалу.

### Робота з мандалами допомагає:

- гармонізувати внутрішній стан;
- створювати і реалізовувати свої наміри і цілі;
- розкривати свої творчі здібності;
- навчитися пізнавати себе;
- гармонізувати приватне пространство;
- наповнювати себе позитивними емоціями;
- мандала допомагає розвинути саморегуляцію.

А чим же корисні мандали для дітей? Навіщо їх розфарбовувати? І навіщо їх будувати?

1. Розвивається дрібна моторика. Як при зафарбовуванні мандал, так і при будівництві. Якщо у дитини не виходить не

вилазити за край – не наполягайте!

2. Тренується посидючість і акуратність. Це актуально для дітей 5-7 років і старше.
3. Тренується почуття ритму, гармонії і почуття порядку, математичного мислення. Діти знайомляться з різними видами симетрії, пізнають мистецтво орнаменту.
4. Мандалотерапія – один з напрямків арт-терапії (лікування мистецтвом). Це природний і радісний спосіб поліпшення емоційного стану, зняття напруги, вираження емоцій, який сприяє розвитку творчості, художнього та духовного самовираження дітей.

### Існують правила роботи педагога, психолога з дитиною при використанні мандали:

1. Якщо це мандали-розмальовки, то пропонується кілька – нехай дитина сама вибере за формою, по орнаменту, то що ближче йому за настроєм.
2. Вибір мандали і сюжету дитина здійснює самостійно.
3. Матеріали для роботи і колірну гамму (олівці, фломастери, фарби, пастель) дитина вибирає самостійно.
4. Процес роботи обмежений тільки ступенем насичення і задоволення роботою.
5. Здійснюється принцип невтручання дорослих в роботу дитини без його згоди.
6. Принцип уникнення коментарів з приводу роботи.
7. Дитина дає назву своїй мандале як розфарбованій, так і створеній.
8. Після роботи дитина розповідає про свої почуття та переживання з приводу роботи над мандалою і його відношення до результату.

А як же батьки можуть використовувати метод мандалатерапії зі своїми дітьми? Як організувати малювання мандал з дошкільням в домашніх умовах з метою розвитку творчих здібностей дитини, для забезпечення його

з водою, циркуль або велика тарілка, і можна вирушати в дорогу.

Спочатку на аркуші паперу малюється коло діаметром близько 20 см. Маленьким дітям з їх ручної невмілості, необхідна допомога. Бажано при

релаксації і психологічного настрою необхідно ввести його в тему. Це можна зробити за допомогою красивого образного розповіді: "Ми вирушаємо з тобою в чарівну подорож. Сідай зручно, закривай очі і уяви собі, що ти опинився в незвичайному, чарівному місці. Це місце тільки твоє і тільки ти вирішуєш, яким воно буде. Ти – господар цього місця і ти тут найголовніший. А тепер зроби два глибокі вдихи і видихи, ще більше розслабся і полей так небагато. Чи не відкриваючи очей Озирнись навколо. Все, що ти бачиш перед собою, постарайся запам'ятати. Уважно удивися в те, які образи, які кольори або картини у тебе виникають. Коли ти будеш готовий, потихеньку відкрий очі і ми спробуємо намалювати все, що побачили в колі, який заздалегідь приготували".

Час на настрій і формування образу індивідуально, комусь потрібно більше, комусь менше. Не варто квапити дитину, коли він відчує, що готовий почати **роботу**, він встане сам. Після цього можна включити світло, залишивши горіти свічки, і приступити до малювання.



психологічного комфорту і зміцнення дитячо батьківських відносин.

Дуже корисно створювати мандали, зібравшись усією родиною. Цей процес зближить і зміцнить сім'ю, створить довірчу сімейну атмосферу, допоможе краще зрозуміти свою дитину та інших членів сім'ї, послужить початком чудової сімейної традиції.

### 1 етап: Підготовка

Буде здорово якщо збереться вся родина – це прекрасна можливість показати дитині його значущість в сім'ї і те, що дорослих цікавлять його справи. Заздалегідь підготуйте разом з дитиною необхідні матеріали (гуаш, акварель або воскові крейди 12 кольорів, білячі кисті № 2 № 8, білий папір формату А3 для кожного учасника, банку

цьому саме надати допомогу (малювати коло коригуючи дії руки дитини, а не зробити роботу за дитину).

### 2 етап: Налаштування

Для створення **мандали** дуже важливим є правильний психологічний настрій, душевну рівновагу, тому попередньо необхідно "зануритися" всередину себе. Для цього можливо використовувати різні методи релаксації (*тривалої або короткострокової*). Знайти необхідний настрій допомагає пахуча ароматична лампа.

Запалюються свічки і вся родина, разом з малюком затишно розташовується прямо підлозі, щоб релаксація була глибшою.

На перших порах, коли малюк ще не знайомий з технікою

### 3 етап: Створення мандали

Тепер дитина бере аркуш паперу з намальованим колом, тихенько сідає за стіл. Запропонуйте йому вибрати найкрасивішу фарбу і намалювати в центрі підготовленого кола все що заманеться. При цьому періодично можна радити дитині змінювати колір і продовжувати **роботу**, просуваючись від центру до країв листа. Так діємо поки весь круг не заповниться. Не потрібно зупиняти малюка, якщо йому захочеться намалювати щось за межами кола, нехай малює.

У створенні мандали необхідно враховувати наступні рекомендації:

- не розмовляйте один з одним під час роботи, тим більше на побутові теми. Тільки у виняткових

випадках ви можете пошепки щось запитати і відповісти;

- максимально розслабтесь, нехай рука сама рухається по колу, сама бере "сподобалися" їй кольору;
- дійте інтуїтивно, створюйте шедевр чи не штучно, а "душею". Тут набагато важливіше зробити щирий малюнок, що відображає ваш внутрішній світ. І чим більше щирої і правдивої буде ваша мандала, тим більший ефект ви відчуєте.

На творчій роботі обов'язково має бути підпис автора, тому коли малюк закінчить роботу, в нижньому правому куті листа напишіть прізвище та ім'я автора, вік і поставте дату. Можна разом з дитиною придумати назву мандали і підписати малюнок.

#### 4 етап: Опис мандали

Наступний етап роботи – це художній опис мандали. Тут важлива думка дитини, тому запитайте його про те, що він зобразив. Буде цікаво скласти історію, казку, розповідь про свою мандалу. Пам'ятайте, що це не простий опис зробленого, це велика розвиваюча робота. При словесному описі, коли малюк вербалізує малюнок, він вчиться точно передавати свої думки, переводити зорові і чуттєві образи в словесні, описові, а це, в свою чергу, сприяє розвитку зв'язку між правою і лівою півкулями головного мозку.

Поки дитина розповідає, вам необхідно дослівно записати його розповідь на окремому аркуші паперу формату А4 і потім прикріпити до мандали. Слухайте історію дитини спокійно і зацікавлено, утримуйтеся від будь-яких коментарів і своїх інтерпретацій.

#### 5 етап: Завершення роботи

Створіть затишну, доброзичливу атмосферу. Вимкніть світло,

залишивши горіти свічки, приготуйте чай. У невимушеній обстановці поділіться один з одним своїми внутрішніми відчуттями. Попросіть дитину прислухатися до того, що він відчуває, і розповісти про це. Запитайте малюка, як змінювалося його настрій в процесі створення мандали: від підготовчого – до кінцевого етапу? Чи змінювалися відчуття по ходу виконання мандали? Яке почуття викликає мандала зараз? Що хотів би ще сказати і запитати?

#### З якого віку можна займатися?

1-2 року – малювання в порожньому колі (*в цьому віці важливі колір і форма*). Малюємо разом з мамою безпечними пальчиковими фарбами (*три основних кольори: червоний, жовтий, синій*).

3-5 років – розфарбовування готових мандал на вибір дитини і малювання власних. Набір олівців (не менше 12 кольорів, гуаш, кольорова пастель, вугілля, робота з кольоровим піском).

6-7 років – розфарбовування готових мандал на вибір дитини і малювання власних.

Пізніше діти і підлітки з задоволенням малюють кольоровими ручками, тушшю, простим олівцем.

#### На що слід звернути увагу на малюнку:

- центр – саме те, що є "ядром" особистості – "я" автора. Незаповнений порожній центр говорить про готовність до змін. Часто вся мандала є центром: дитина використовує в своїй роботі сам коло – робить з нього мордочку тваринного або сонечко. Або значна фігура в центрі займає більшу частину простору в кола. І те, і інше говорить про стійку життєву позицію і самостійності, зрілості особистості на даному віковому етапі.

- зовнішні кордони кола – усвідомлення своїх психологічних меж в процесі взаємодії з іншими, захист свого особистісного простору. Занадто щільна оболонка може вказувати на захист своїх кордонів, тривожність. Розриви, тонка, пунктирна лінія кордону – внутрішній конфлікт. Для гіперактивних дітей характерний вихід за межі кола. Сприятлива ознака – межа обмежена кольоровий ліній. Відсутність кордонів – дитина відчуває внутрішній неспокій.

- лінії, що зв'язують центр з зовнішніми кордонами, говорять про здатність ставити цілі і досягати їх, про доброї волі.

- порожнечі, великі незафарбовані ділянки – про бажання приховати або придушити свої почуття.

- симетрія всередині кола говорить про внутрішню гармонію з самим собою.

- асиметрія має означати процес психологічних змін або невротичний внутрішній конфлікт (*характерно для підлітків*).

Після мандала-терапії дитина повертається в зону своїх емоцій, але вже в якійсь мірі збагаченої. Ця особливість мандала-терапії дає можливість дитині духовно заповнювати те, що бракує йому в неминуче обмеженому простором і часом життя, компенсувати за допомогою уяви задоволення безлічі потреб.

# СІМЕЙНІ ВІКЕНДИ

## ЗМІЦНЕННЯ ЗВ'ЯЗ

**В**ійна спричинила нові виклики перед активними громадянами, в тому числі необхідність діяти швидше і концентруватися на швидко-досяжних цілях, для цього потрібні нові знання по роботі у великих командах, залученню великої кількості волонтерів, тіснішу співпрацю з міжнародними партнерами, бути більш гнучкими у прийнятті рішення та інше.

Окрему вразливу групу складають сім'ї, які втратили на війні членів своїх родин, і таких у Сумах вже понад 400 сімей. Сумська громадська організація "Клуб Шанс" вже третій рік поспіль залучає ці категорії жителів Сумської області до ряду своїх тренінгових групових занять, проведення серії Сімейних вікендів для таких родин, оскільки надання їм психосоціальної підтримки, часом соціалізації до нових умов життя, є критично важливим для цих людей, і особливо дітей, на долю яких за даних обставин часто ніхто не звертає уваги.



# ЯК СПОСІБ ЗВ'ЯЗКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Іншими словами, ми пропонуємо набувати навички психосоціальної "міцності" як відповідь на війну. "Міцність" дуже часто означає гнучкість, або еластичність. "Міцність" як така пов'язана зі здатністю долати труднощі. Про те, як людина переносить їх під час війни, яка триває вже роками і невідомо, коли закінчиться. Це характеристика, яка пояснює, як ми терпимо тиск і повертаємося до нормального стану після.

**Цими активностями ми досягаємо цілого ряду цілей, зокрема:**

- збереження психосоціального здоров'я найбільш вразливих груп населення, в тому числі дітей, та зниження загального рівня стресу та тривоги
- адаптація осіб/сімей, зокрема ВПО, до кризових ситуацій, набуття навичок стресостійкості як комплексу особистісних якостей, а також мінімізація ризиків психологічної травматизації
- забезпечення індивідуального підходу до надання психосоціальних послуг особам/сім'ям/групам осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах та/або належать до незахищених верств населення в рамках навчань в малих групах
- зміцнення сім'ї та сімейних зв'язків та розвиток батьківських компетентностей
- посилення та координація волонтерського руху в Сумській та Харківській областях

Одним із таких навчально-ігрових заходів є **Сімейні вікенди** – незамінний спосіб ефективно провести вільний час разом із близькими. Вони створюють особливу атмосферу, сповнену позитивних емоцій, сміху, конкуренції та спільної радості. Ці ігри не тільки розважають, але й мають великий педагогічний потенціал. Вони допомагають покращити комунікацію, розвивають розумові та фізичні навички, а головне – зміцнюють зв'язки між членами сім'ї.





Сумська громадська організація "Клуб Шанс" в 2023 та 2024 роках організувала цілу серію подібних заходів за власною методикою. Натхненник та координатор цих вікендів Геннадій Мирошніченко розробив унікальну програму, яка допомагає не тільки провести час разом з родиною, але і включає в себе різноманітні задачі, від творчих головоломок до активних спортивних змагань. Кожна гра має свої особливості і вимоги, що дозволяють кожному члену родини виявити свої таланти та навички.



Проведення групових психосоціальних тренінгових занять у форматі Сімейного вікенду 15, 22 та 29 вересня 2024 року, місто Суми, <https://clubchance.com.ua>



# У СУМАХ ПРОВЕЛИ СІМЕЙНИЙ ВІК-ЕНД ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЇХНІХ РОДИН

Перший сімейний вікенд провели 22 вересня 2024 року у Сумах для військовослужбовців, їхніх дружин та дітей. Загалом прийшло понад 30 людей



Розпочали захід зі створення ляльки-мотанки. За одним столом ляльок мотали два Олександрі. Обидва пройшли війну, обидва були поранені. Один прийшов з сином Олександром, інший – з дружиною Ольгою та дітьми – Лілією та Сашком.

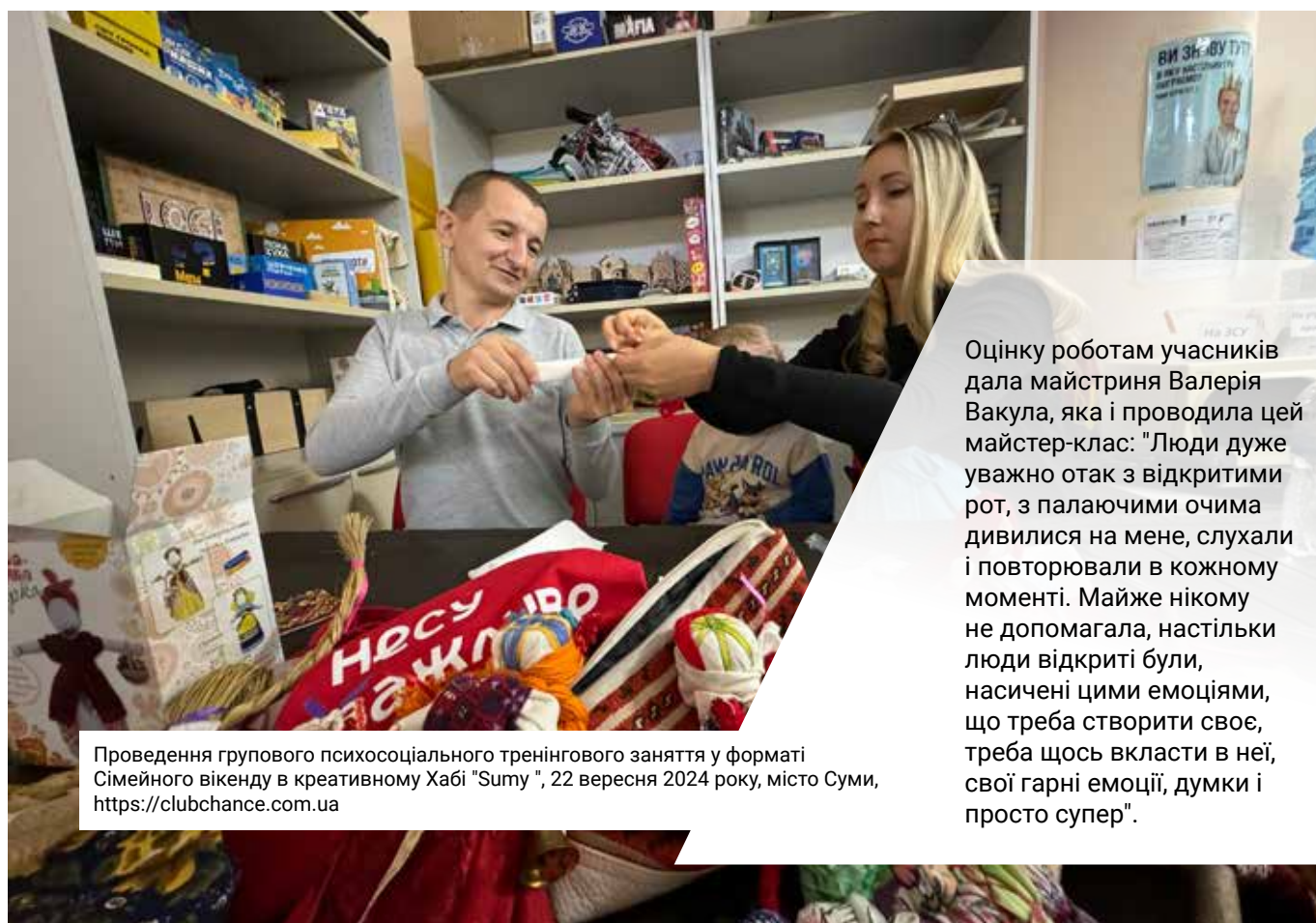
"З сім'єю проводимо час, відпочиваємо. На службі постійно заклопотаний. А так – це душевний відпочинок", – говорить Олександр.

"Я думаю, що сьогодні колеги своїми сім'ями познайомляться, більш проведуть час разом і в майбутньому самі будуть домовлятися для проведення таких чудових дозвіль", – розповів представник Сумського обласного ТЦК та СП Олександр Бондаренко.



Майстер-клас тривав близько пів години. Потім учасники сімейного вік-енду показали результати своєї роботи.

"Вони, мені здається, абсолютно різні. Тому, що навіть тканина виявилась різною. Тому розлічити буде легко. Я планую повісити її чоловіку в авто. Ми доробимо тут петельку і щоб вона його оберігала", – розповіла Ольга.



Оцінку роботам учасників дала майстриня Валерія Вакула, яка і проводила цей майстер-клас: "Люди дуже уважно отак з відкритими рот, з палаючими очима дивилися на мене, слухали і повторювали в кожному моменті. Майже нікому не допомагала, настільки люди відкриті були, насичені цими емоціями, що треба створити своє, треба щось вкласти в неї, свої гарні емоції, думки і просто супер".

Проведення групового психосоціального тренінгового заняття у форматі Сімейного вікенду в креативному Хабі "Sumy", 22 вересня 2024 року, місто Суми, <https://clubchance.com.ua>



Проведення групового психосоціального тренінгового заняття у форматі Сімейного вікенду в креативному Хабі "Sumy", 22 вересня 2024 року, місто Суми, <https://clubchance.com.ua>

"Більшість з них це роблять вперше. Українські традиції у нас не дуже розвинуті і нема куди піти на майстер-класи, у місті Суми дуже мало таких майстер-класів", – розповів організатор сімейного вікенду Геннадій Мірошніченко.

Після майстер-класу на учасників чекала інша активність. Крістіна Хуссейн – інструктор з домедичної допомоги говорить: "Я їм розповім трошечки про зупинку кровотеч, ми пограємося з манекеном, потампонуємо. І покрутимо турнікети з дорослими".

Майстер-клас з домедичної допомоги, говорить пані Крістіна, знадобиться навіть в побуті. Адже зі всіма трапляються і порізи, і опіки, і травми. Тож до всього і діти, і дорослі мають бути готові. Завершився сімейний вікенд катанням на катамаранах на річці Псел.

Проведення сімейних вікендів – це не просто цікаві навчання, це – інвестиція у ваші стосунки. Вони допомагають позбутися психологічного тиску в умовах постійних бомбардувань міста Суми, покращити спілкування та згуртувати сім'ї. Спільне розв'язування завдань і командний дух згуртовує сім'ю, роблячи її ще міцнішою. Такі ігри стають справжнім випробуванням на співпрацю та взаємодопомогу, а також дають можливість розвинути творче мислення та навички проблемного мислення.

Метою цьогорічних трьох сімейних вікендів, які були проведені у вересні та жовтні 2024 р. в Сумах стало надання людям, які зазнали стресу від війни, внутрішнього переселення необхідної психологічної підтримки та допомоги у освоєнні навичок самопізнання, саморегуляції, покращення психо-емоційного благополуччя родин у період воєнного часу.

## Майстер-клас з виготовлення ляльки-мотанки "Оберег-родини".

Ляльку-мотанку створювали:

- ◆ для пошуку внутрішніх ресурсів при вирішенні складних життєвих ситуацій
- ◆ для корекції стосунків у сім'ї
- ◆ для профілактики і корекції страхів, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів
- ◆ для покращення соціальної взаємодії, розвитку комунікативних навичок.

Створення обрядових ляльок допомогло учасникам отримати доступ до ресурсів колективного несвідомого.

Якщо ви шукаєте більш креативні ідеї, спробуйте організувати творчі конкурси та гри-містерства. Наприклад, ви можете провести змагання на кращий малюнок, складання головоломок або розігрування сімейного театрального постановку. Такі активності не лише розвивають творчість, але й допомагають кожному члену родини проявити свої здібності та унікальність.

Не забувайте також про екскурсії та квести, які можуть стати цікавими пригодами для всієї родини. Ви можете здійснити віртуальну подорож до музею або парку, досліджувати нові місця в своєму місті або влаштувати пригодницький квест з загадками та завданнями. Такі заходи не тільки піднімуть настрій, але й сприятимуть зближенню та спільним спогляданням нових вражень.

Взагалі, ігри є одним з найефективніших способів організувати родинні тренінги. Вони можуть бути різноманітними і підібрані відповідно до інтересів і вікових можливостей учасників.



Чи є у вас маленькі діти?

Спробуйте настільну гру, яка сприяє розвитку моторики та логічного мислення.

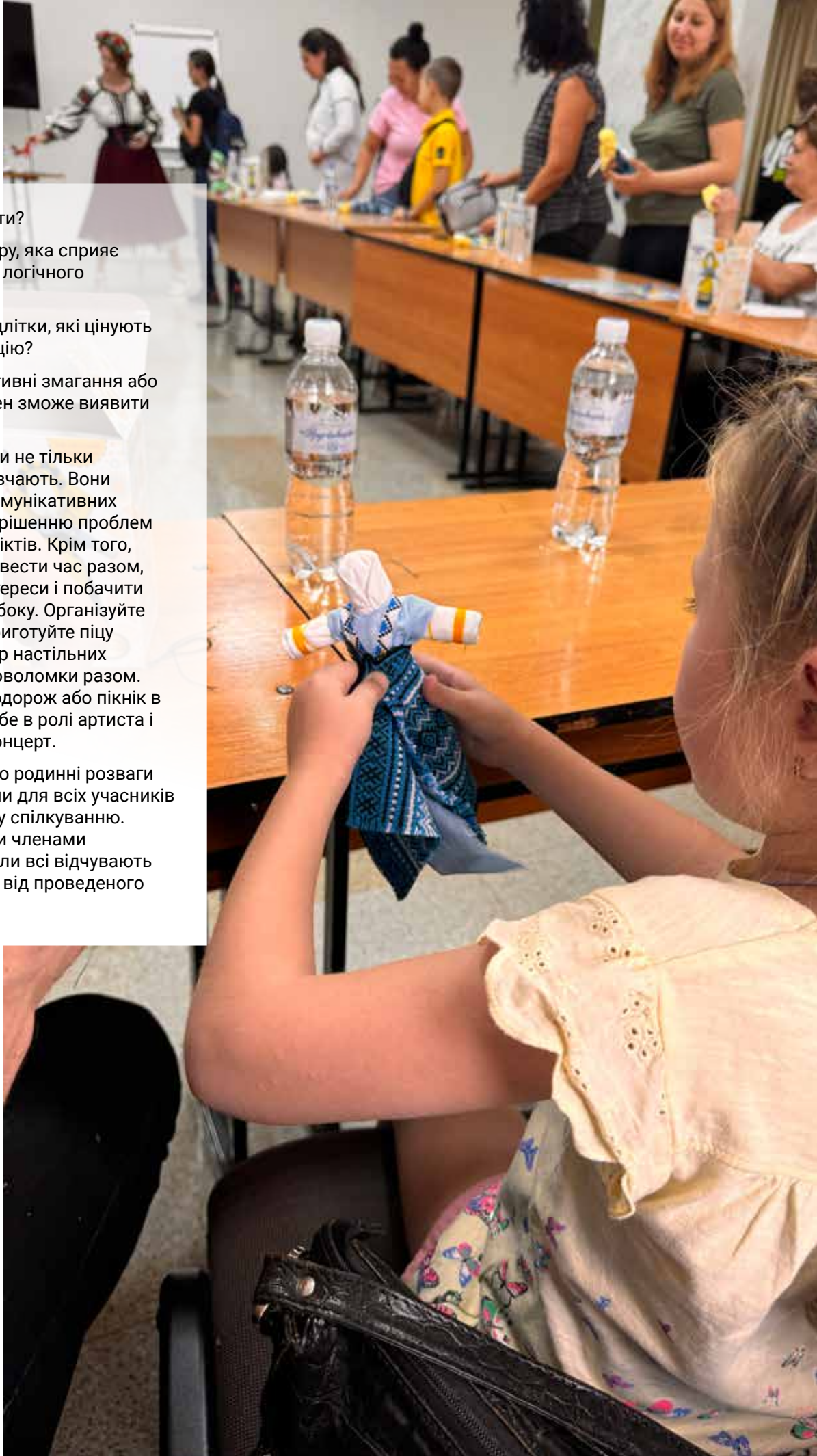
Або можливо у вас підлітки, які цінують активність і конкуренцію?

Тоді організуйте спортивні змагання або командні ігри, де кожен зможе виявити свої сильні сторони.

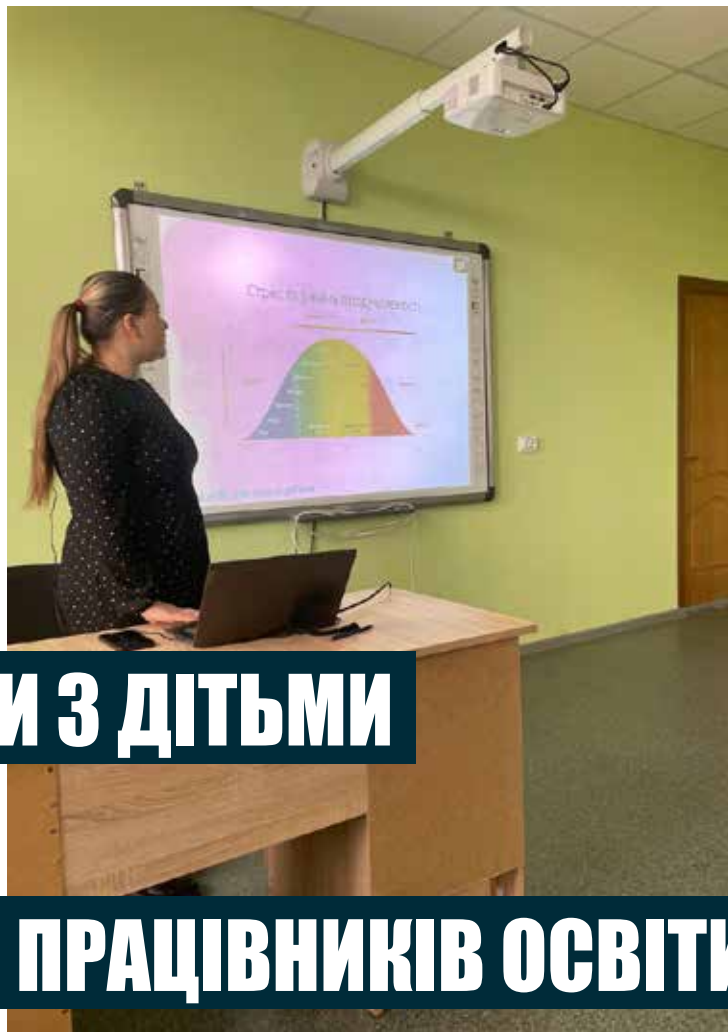
Подібні сімейні вікенди не тільки розважають, але й навчають. Вони сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці, вирішенню проблем та розв'язанню конфліктів. Крім того, це чудовий спосіб провести час разом, обговорити спільні інтереси і побачити одне одного з нового боку. Організуйте сімейний квест або приготуйте піцу разом. Проведіть вечір настільних ігор та розв'яжіть головоломки разом. Заплануйте спільну подорож або пікнік в природі. Спробуйте себе в ролі артиста і проведіть сімейний концерт.

Важливо пам'ятати, що родинні розваги мають бути приємними для всіх учасників і сприяти позитивному спілкуванню. Зв'язки між сімейними членами підсилюються тоді, коли всі відчувають радість і задоволення від проведеного часу разом.

Проведення групового психосоціального тренінгового заняття у форматі Сімейного вікенду в креативному Хабі "Sumy", 22 вересня 2024 року, місто Суми, <https://clubchance.com.ua>



8 листопада 2024 року в освітньо-культурному центрі "Гончаренко-Центр Рогань" (Honcharenko-Center Rohan) відбувся тренінг для соціальних та педагогічних працівників органів місцевого самоврядування Харківської області по методиці роботи з сім'ями (в тому числі дітьми), які постраждали внаслідок ведення бойових дій на тему: "Методики роботи з дітьми під час війни. Стресостійкість працівників освіти".



## МЕТОДИКИ РОБОТИ З ДІТЬМИ

## ПІД ЧАС ВІЙНИ.

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

Гончаренко-Центр Рогань,  
[https://www.instagram.com/goncharenkocentr\\_rogan](https://www.instagram.com/goncharenkocentr_rogan)

Війна спричинила нові виклики перед активними громадянами, в тому числі необхідність діяти швидше і концентруватися на швидко-досяжних цілях, для цього потрібні нові знання по роботі у великих командах, залученню великої кількості волонтерів, тіснішу співпрацю з міжнародними партнерами, бути більш гнучкими у прийнятті рішень та інше.

Тренінг провели **Світлана Ісаєва**, тренерка з психологічної стійкості та першої психологічної допомоги та **Карина Цигічко**, практичний психолог.

Захід мав на меті надати методично-навчальну допомогу соціальним та педагогічним працівникам муніципальних установ щодо впровадження різних методик психосоціальної допомоги вразливим групам дітей, розробку і поширення методологічних матеріалів, менторську підтримку, підготовку та поширення інформаційних матеріалів, надання практичних рекомендацій; обмін досвідом щодо роботи з дітьми в умовах війни, а також підтримку працівників освіти в розвитку та підтримці їхньої психологічної стійкості.

Учасники тренінгу ознайомилися з методиками роботи з дітьми в умовах війни, зокрема з техніками стабілізації психологічного стану учнів, знайшли ефективні підходи для допомоги учням в складних умовах воєнного часу, надали підтримку працівникам освіти в розвитку та підтримці їхньої стресостійкості, оскільки психологічний стан вчителів безпосередньо впливає на здатність допомагати учням у школах. Особливу увагу було приділено методикам психологічної стабілізації та саморегуляції, а також впровадженню хібукі-терапії – методу, спрямованого на підтримку дітей через використання спеціальної м'якої іграшки для зменшення рівня тривоги. Було представлено досвід роботи соціальних педагогів та психологів шкіл щодо підтримки учнів в умовах кризових ситуацій. Обговорено важливість створення безпечного психологічного середовища в школах та можливості застосування арт-терапії для розкриття емоцій і переживань дітей, що сприятиме їхньому емоційному розвантаженню.



Учасники отримали практичні інструменти для збереження психологічного здоров'я та розвитку стресостійкості, зокрема ознайомилися з полівагальною теорією Стівена Порджеса та навчилися ефективно використовувати власні ресурси за допомогою моделі стресодолатання "BASIC Ph".

Учасники тренінгу отримали практичні поради щодо методик роботи з дітьми під час війни:

- ◆ Особливості застосування метафоричних асоціативних карт (МАК)

- ◆ Арт-терапевтичні техніки для покращення роботи з учнями
- ◆ Стійкість для стійких – анімаційний проект, 20 відео з практичними вправами <https://bit.ly/3I3dk3r>
- ◆ Крокуй до укриття – руханка, для зняття напруги у дітей під час повітряної тривоги (з ТНМК, Олександр Корешков) <http://surl.li/wkyrhi>
- ◆ Ресурсна скриня – набір різних інструментів для усвідомлення, опрацювання емоцій <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/resursna-skrinya/>



11 листопада 2024 року в освітньому центрі "Укриття" Сумського державного університету відбувся круглий стіл на тему "Психосоціальна робота з вразливими групами дітей під час війни". Захід відвідали двадцять працівників муніципального закладу "Сумський палац дітей та юнацтва" Сумської міської ради, зокрема керівники гуртків, методисти, культорганізатори, завідувачі відділів, заступники директора муніципальної установи.



## ПСИХОСОЦІАЛЬНА РОБОТА З ВРАЗЛИВИМИ ГРУПАМИ

Війна поставила перед спеціалістами формальної та позашкільної освіти нові виклики, зокрема необхідність діяти швидко, бути готовими адаптуватися до нових умов сьогодення та зосереджуватися на досяжних у короткі терміни цілях. Це вимагає нових знань у роботі з дітьми різного віку, залучення нових партнерів та створення нових методик в роботі, тіснішої співпраці з міжнародними партнерами та підвищеної гнучкості у прийнятті рішень.

Модерацію круглого столу здійснювали **Геннадій Мирошниченко**, менеджер проекту "Психосоціальна робота з уразливими групами дітей Сходу України" та **Діброва Владислав**, голова правління громадської організації "Сумська молодіжна організація "ЛІЦЕЙ".

Захід мав на меті провести ознайомлення з попередніми досягненнями та напрацюваннями проекту "Психосоціальна робота з уразливими групами дітей Сходу України",



Освітній простір "Укриття",  
<https://www.facebook.com/dibrovavv>



БОТА

# АМИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

який реалізовує громадська організація "Клуб Шанс". Були презентовані відео з проведених заходів, особливості впровадження та шляхи залучення цільової аудиторії. Учасники круглого столу підняли широку дискусію стосовно більшого залучення родин діючих військових, загиблих військових та ветеранів, адже таким сім'ям важливою є увага та можливість побути разом.

Багато запитань викликала запропоновані методики психосоціальних навчальних тренінгів в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок бойових дій. Якщо використання арт-терапевтичних заходів та ігрової терапії є вже звичними, напрацьованими та підтвердженими дієвими способами роботи, то хібукі-терапія є щось новим та мало дослідженим.

**Геннадій Мирошніченко** поділився успішним досвідом роботи в рамках проєкту та звернув увагу на зростаючі проблеми з соціалізацією молодого покоління. Зокрема все сильніше проявляються випадки, коли:

- ◆ на дитячих майданчиках діти не спілкуються та граються один з одним, а проводять час в гаджетах
- ◆ батьки не займаються та не приділяють увагу дітям, бо знаходяться далеко в силу тих чи інших обставин чи загинули
- ◆ зростає безпомічність дітей через виховання бабусями і дідусями, що беруть на себе виховання дітей та виконують буденні функції замість них самих
- ◆ замкнутості та страху спілкування, контакту з іншими

Діброва Владислав представив учасникам досвід роботи з молодими людьми на основі проведення ігротек в Сумському регіоні та м. Суми зокрема. Організація "ЛІЦЕЙ" займається проведенням виїзних заходів за запитом від громад області, що успішно працює особливо в малих громадах, які обділені увагою міжнародних організацій. Також на постійній основі працює клуб настільних ігор "ІГРОБУМ", який щоп'ятниці та щонеділі

збирає від 20 до 40 учасників для проведення інтелектуального дозвілля. Учасникам та учасницям було запропоновано ознайомитись з 170 іграми, актуальності їх використання в тих чи інших аспектах роботи з дітьми, молоддю та дорослими. Бажаючи долучились до сесій та на практиці випробували ігрові методи.

Учасники тренінгу отримали практичні поради щодо методик роботи з дітьми під час війни:

- ◆ арт-терапевтичні техніки для покращення роботи з вихованцями дошкільного і молодшого шкільного віку
- ◆ використання настільних ігор в практичній діяльності
- ◆ особливості використання хібукі-терапії

Захід проведений з дотриманням безпекових умов та були пропрацьовані і підготовлені варіанти роботи на альтернативних джерелах живлення.

# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ. ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАЦІЇ

Війна приносить в життя дітей втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Зазвичай відчуття безпеки та захищеності діти шукають у своїх батьків. Війна – це травматична подія для всіх. Особливо для дітей. Але дорослі можуть і повинні мінімізувати її вплив. Адже саме від поведінки дорослих, їх реакції залежить спокій дітей.

Як говорити з дітьми про війну, як допомогти їм зберегти психічне здоров'я, від кого і від чого воно залежить, **розповідає практична психологиня Вікторія Ратеева, фахівчиня з реінтеграції внутрішньо переміщених осіб та комбатантів, канд. педагогічних наук, психолог, викладач Сумського державного педагогічного університету.**



Вікторія Ратеева,  
<https://www.facebook.com/viktoria.rateeva>

## Як говорити про війну

Дитячий мозок є дуже пластичним, який дуже багато чого сприймає та усвідомлює. Коли батьки можуть замовчувати якісь моменти, коли їм дуже складно в міжособистісних стосунках, дитина все це може сприймати на свій рахунок виходячи саме зі своїх вікових особливостей. Тому дуже важливим для батьків є встановлення доброї комунікації з дітьми, щоб таке спілкування відбувалося вільно і без обмежень. Потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості. Діти до 12 років залежать від авторитету батьків, чи наприклад бабусь і дідусів. І від цього залежить наскільки дитина може вільно спілкуватися на тему війни, про ті жахливі речі, які сьогодні відбуваються в країні. Задача батьків полягає в тому, щоб показати як правильно поводити себе, наприклад, під час повітряної тривоги або інших загроз. Коли почалося російське вторгнення, більшість людей перебувала в гострій емоційній фазі, збуджені, щось робили, кудись бігли. Або навпаки, деякі люди завмирили, нічого

не могли робити. Хоча в обох випадках психічні процеси продовжували працювати. І так працює психіка як у дітей, так і їх батьків.

Звичайно, є спокуса закритися і пережити все наодинці. Проте масштабні події, кризи, такі, як природні катастрофи, пандемія, війна, краще проживати разом, суспільно, тоді відчувається єднання з великою кількістю людей і ця синергія дійсно підтримує. Ви можете самі обирати, з ким ділитися почуттями, хто вам близький, до кого ви будете звертатися. Тут головне не ізолюватися, як би не хотілося. Це може бути певною пасткою.

В таких умовах ваша дитина може поводитися занадто активно, бути перезбудженою, нервовість у неї може просто зашкалювати. Вона може навіть когось ображати й бити, часто агресивно реагувати на зовнішні подразники. Задача батьків полягає в тому, щоб пояснити дитині причини таких вчинків, чому її тіло поводить себе саме так, розуміти зміст їх комунікацій. Які вони вибудовують наприклад зі слабшими дітьми, яких вони



хочуть образити. У спілкуванні з батьками дитина так само може проявляти агресію. Коли батьки не в змозі пояснити своїй дитині що відбувається навколо, вона дійсно може стати фізично активною, і своїм тілом часом агресивно реагувати на ці подразники.

В цьому полягає задача батьків, або психологів, або інших дорослих, – пояснити, показати дитині що відбувається. І пояснити природу її агресивного, чи навпаки депресивного стану.

І тут нам допоможе пісочна терапія, ліпнина з глини, пластилін, художнє малювання, заняття в арт-класах, навіть боксерська груша вдома для того, щоб часом виплеснути зайву енергію. Дитина повинна реагувати своїм тілом і емоціями. Так знімається напруга в тілі, щоб в подальшому вона не соматизувалася.

Найкращим способом ефективних комунікацій з дітьми – є ігрові вправи. Через гру діти проживають

найбільш складні ситуації. Через гру дитині найлегше пережити емоції, які потім можуть консервуватися в тілі. Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило – з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі. Діти добре відновлюються саме через гру.

Це часто можна спостерігати і в дорослих, і в дітей, коли психіка не витримує і вся напруга перенаправляється в тіло. Потім суспільство стає свідком стрімкого збільшення інфарктів, серцево-судинних хвороб, захворюваності шлункового тракту та інших фізичних проблем

Для зменшення цих ризиків, для того щоб не відбувався процес соматизації в тілі, у своїх щоденних практиках потрібно дотримуватися простих речей.



# ЯК МІНІМІЗУВАТИ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Повноцінний сон є необхідною умовою гарного самопочуття.

Пам'ятайте правила хорошого сну:

- ✦ лягайте спати і вставайте в один і той же час;
- ✦ уникайте надмірного споживання алкоголю, обмежте або припиніть паління;
- ✦ уникайте продуктів з вмістом кофеїну (чай, кава, енергетичні напої) за 6 годин до сну;
- ✦ уникайте важкої, гострої та солодкої їжі за 4 години до сну;
- ✦ регулярно займайтесь фізичними вправами, але не безпосередньо перед сном;
- ✦ подбайте про комфорт вашого сну (матрац, подушка, білізна, важка ковдра);

Регулярні фізичні вправи:

- ✦ забезпечте темряву та тишу у спальні, наскільки це є можливим;
- ✦ якщо не можете заснути, робіть щось "нецікаве", наприклад слухайте заспокійливу музику, читайте щось легке, бажано паперові книги;
- ✦ перед сном створіть свої добрі ритуали: прогулянка, теплий душ, трав'яний чи медовий чай, провітрювання кімнати, молитва, медитація (майдфулнес) чи вправи на дихання з вашої Аптечки самодопомоги;
- ✦ за годину до сну намагайтеся обмежити використання гаджетів;
- ✦ дотримуйтеся інформаційної гігієни: уникайте безконтрольного перегляду новин та соцмереж протягом дня, а за годину до сну – взагалі жодних новин та соц. мереж!

Нормальне харчування – важливий ресурс відновлення організму.

Не забувайте:

- ✦ пити воду не менше 1,5 літра на день,
- ✦ вживати їжу тричі на день,
- ✦ якщо протягом дня було велике навантаження – нагадувати собі про воду та їжу,
- ✦ приймати вітаміни.

Ставлення до життя:

- ✦ змініть часовий фокус на тут і тепер: що я зараз зможу зробити, щоб почуватися в безпеці, щоб не бути голодним,
- ✦ розуміти, що важливий кожен день, розраховувати сили на марафон.

## Що для дитини є найбільш важливим?

**По перше**, це здоровий сон. Вночі зараз часто оголошуються повітряні тривоги, звук сирен повітряної тривоги стає, на жаль, звичним явищем. Але якщо у вас вдень є можливість годину поспати, закрити вікна від прямих сонячних променів, зробити затишну атмосферу в дитячій кімнаті, – зробіть це. Скористайтесь будь-якими можливостями, щоб ваша дитина мала спокійний і здоровий сон.

**По друге**, різні фізичні вправи і догляд за своїм тілом.

Сьогодні в практиках самодопомоги та відновлення використовуються дихальні вправи, які легко засвоїти і потім практикувати, наприклад практика "дихання по квадрату". Така дихальна практика дозволяє швидко знімати напругу в тілі, яке стає спокійнішим, і людина через 3-5 хвилин вже зможе зібратися і виконувати необхідні дії, щоб забезпечувати безпеку собі, і своїм близьким.

**По третє,** дітям важливий власний безпечний простір. Багато хто з нас в дитинстві будували собі такі халабуди, щоб закритися від світу, створити маленький, але свій власний простір.

Сьогодні особливо корисно це робити в тих родинах, де всі живуть разом, вільних кімнат не вистачає, всі один одному заважають. То ж ви можете поставити дітям такі ігрові намети, хоча б на невеликий час, щоб вони там могли гратися, мати свої маленькі таємниці від дорослих. Це їх відволікає від зовнішнього тиску, заспокоює, і дає відчуття безпеки тут і зараз.

Важливими також є сімейні обов'язкові дії, ритуали, яких всі члени родини дотримуються, і які також скріплюють довіру і додають дитині впевненості. Ввечері можна почитати дітям казки. Сьогодні дуже багато виходить гарних українських збірок казок для дітей, тематичних історій, до того ж видавництва відкрили для безкоштовного завантаження свої електронні версії книг. І цей вибір на сьогодні величезний. Перегляд разом мультфільмів – просто ідеальна терапевтична сімейна дія. Окрема тема – це настільні ігри. Тут вже можна організовувати якісь внутрішні змагання, запрошувати сусідів, знайомих, друзів. В будь-якому разі, для вашої дитини найважливіше – це якість проведеного разом часу. Тому, що вся сім'я може знаходитися в одній кімнаті, але кожен у своєму телефоні. Це так не працює! І зовсім вже не створить вам атмосферу затишку і відчуття безпеки у вашої дитини. В іншому випадку, дитина переживатиме ці емоції сама. І тоді вже про фактор безпеки не йтиметься взагалі.



**По четверте,** у дітей може бути багато запитань стосовно смерті, щодо продовження війни і пошуку її причин, багато запитань, на які у вас може не бути відповідей. Проте важливо говорити з дитиною на її мові враховуючи її вік. Маленька дитина до 5 років може задати питання і через хвилину побігти гратися, а може ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, бо поруч є дорослі, а українська армія хоробро і професійно нас захищає.

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує – діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не говорити "заспокойся", а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

Дітям підліткового віку потрібно пояснювати, що в країні йде війна, що до нас прийшли люди, які хочуть щоб ми жили так як вони. Але ми не хочемо бути на них схожими. Не хочемо. І є спеціально навчені дорослі – військові, які нас захищають. А ми охороняємо тебе як твої батьки. І будемо завжди про тебе піклуватися.

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: "Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?" Тоді доречно пояснити: "Солдати – люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному". Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях – треба дати розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

**По п'яте**, у сім'ї ми повинні дотримуватися певних правил, щоб бути готовим до загроз. Під час повітряної тривоги, коли звучить сирена, потрібно йти в укриття. Коли загрози збільшаться, у нас є також план на евакуацію. Речі вже приготовані, ми сідаємо в авто і добираємось до більш безпечного місця. Батьки повинні пояснювати дитині, що вона у своєму віці вже може зробити.

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку – номери телефонів, адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: "Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є..." – перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна – дійсно існує, але тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

Нині вся Україна зазнає атак ворожих російських військ. Тому важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, чого робити не можна. Важливо, якщо є певний план дій як у дорослих, так і для вашої дитини.

## Послабити рівень дитячого стресу можна, виконуючи разом такі вправи, як діафрагмальне дихання:



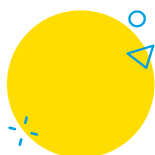
1

Зробіть 5 глибоких вдихів — 5 секунд на вдих і 5 секунд на видих; вдихайте через ніс, а видихайте через рот.



2

Поясніть дитині, що коли вона вдихає, вона м'яко надуває живіт, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря з такої «повітряної кулі» повільно виходить.



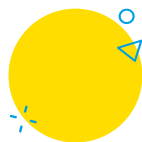
## Подбайте про себе

Ви зможете ефективніше допомагати дітям, якщо подбаєте також і про себе. Діти помічатимуть вашу власну реакцію на новини, тому їм буде корисно знати, що ви спокійні та все контролюєте.

Якщо ви занепокоєні чи засмучені, знайдіть час і зв'яжіться з родичами, друзями та людьми, яким довіряєте. Звертайте увагу на те, як ви дізнаєтеся новини: визначте певний час протягом дня, коли ви будете ознайомлюватися з поточними подіями, але не варто постійно перебувати в Мережі.

Спробуйте виділити час на справи, які дадуть вам змогу розслабитися та відновитися.



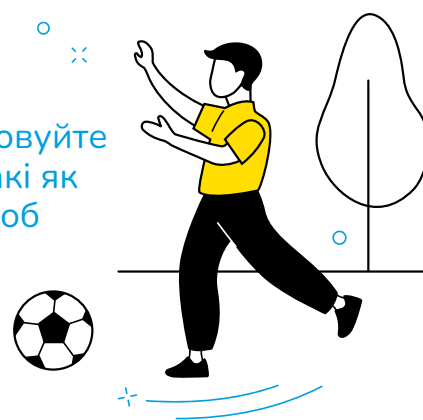


## Обмежуйте потік новин

Зверніть увагу на те, у якому обсязі ваші діти дізнаються новини, які переповнені тривожними заголовками та шокуючими зображеннями. Подумайте, чи не варто вимкнути новини, коли поряд діти молодшого віку. З дітьми старшого віку можна за нагоди поговорити про те, скільки часу вони витрачають на перегляд новин і яким джерелам довіряють. Також зверніть увагу, як ви обговорюєте війну із іншими дорослими, коли ваші діти неподалік і можуть вас чути.



За можливості застосовуйте позитивні фактори, такі як ігри чи прогулянки, щоб відволікти дитину.



### Регулярні дистанційні комунікації з рідними людьми

Наголошу ще раз. Першим і найголовнішим завданням для батьків – потрібно створити відчуття безпеки для своїх дітей. Ми живемо в цифрову епоху, у всіх є смартфони зі встановленими месенджерами. Якщо ваша дитина зараз за кордоном, сформуєте звичку разом готувати сніданок, спілкуючись через Скайп. Ввечері можете разом почитати і обмінятися враженнями від прожитого дня. Незважаючи на те, що членів родини можуть розділяти тисячі кілометрів, ви можете спілкуватися постійно в певний встановлений час і разом переживати емоції один одного. І це буде вашим сімейним ритуалом, навіть якщо ви на відстані. Батьки можуть і повинні створити такі онлайн зв'язки, і якість такого спілкування залежить тільки від них.

Тут саме стабільність створює відчуття безпеки: дитина готується до такого спілкування, збирає власні емоції, готує питання. Знов таки, – тут важлива якість такої розмови. Нехай це буде 20-30 хвилин, але це буде відверта і натхнена розмова перед сном, яка стане певним ритуалом. І яка робить дитину щасливою.

Діти із задоволенням діляться тим, що вони відчувають, що вони планують робити в наступні дні, з ким вони дружать і що дізналися нового в незнайомому для себе середовищі. Це цілий світ, і в онлайн він навіть сприймається сам по собі як гра, в яку вони із задоволенням грають з батьками.

Діти вам надсилають свої фото, малюнки, роздуми. Ви зі свого боку також на це реагуєте. Формується певний таймлайн, або історія спілкування у вигляді щоденника, який дитина може

перечитувати, робити помітки, повертатися за необхідності до вже пережитого. Це підтримуючі фактори, коли перед дитиною ціла історія ваших з нею повідомлень. І коли ви не можете підключитись з якихось причин, вона може переглянути раніше написані поради чи подивитися від вас відео. Це важливо, це варто практикувати постійно. Тому що це і є піклування про вашу дитину, яке працює навіть на таких відстанях.

Кожен із нас повинен мати можливість планувати своє життя, мати можливість мріяти, зустрічатися з близькими, мати можливості вибудувати повноцінні якісні комунікації, щоб ваші діти успішно навчалися в школах тих країн, в яких вони зараз вимушено перебувають, адаптуватися до ситуації війни – щоб власне, особисте життя продовжувалося. І сформувати власне ставлення до всіх подій, які зараз відбуваються в країні.

## Що робити батькам, щоб уберегти дитину від психологічної травми через війну

Тут можна дати батькам низку порад і простих ігор-вправ:

1. Основне, як ми вже казали на початку, – стежити за своїм станом. Чи відчуваєте ви самі свою безпеку? Або ж турбуєтесь через новини, події та очікування чогось поганого. Зменшіть негативний вплив на себе. Працюйте зі своїми думками. Діти відчувають нашу тривогу, хвилювання, страх і розуміють, що довкола небезпечно.
2. Грайте з дітьми в хованки, дозволяйте будувати укриття та халабуду, таким чином діти обіграють своє безпечне місце.
3. Малюйте, розфарбовуйте будиночки та робіть оригамі-будиночки. Створюйте затишні місця для ляльок.
4. Безумовно приймайте дитину *"і в радості та в горі"* – і з хорошими результатами і не дуже, безпека має ґрунтуватися на стабільності.
5. Обіймайте дитину не менше семи разів на день.
6. Перед сном поговоріть про секрети разом. Діти це люблять.



7. Наш мозок так влаштований, що він фіксує та запам'ятовує погане, тому дуже важливо спеціально фіксувати свою увагу на доброму. Коли йдете разом, захоплюйтеся квіткою, всім примітним, що потрапило в поле вашого зору. Мрійте.
8. Наприкінці дня пограйте у гру, що хорошого в мене було за день. Хто більше подій назве.
9. Перегляньте разом з дитиною різні фото, малюнки в інтернеті попросіть вибрати те зображення, яке асоціюється у неї з безпечним простором, там, де їй було б добре. Поставте його на заставку комп'ютера, телефона, роздрукуйте та прикріпіть на холодильник.
10. Можна намалювати місце, де дитині буде затишно та спокійно.
11. Підберіть разом з дитиною музику, яка асоціюється у неї зі спокоєм та безпекою та слухайте її.
12. Попросіть обрати колір який асоціюється із безпекою та нехай замалює повністю лист А4. Залиште на видному місці.

**Але головна рекомендація на всі часи і особливо під час війни: частіше обіймайте дітей, рідних, говоріть частіше один одному гарні слова.**

## Як говорити про війну з дошкільнятами та молодшими школярами

Дошкільнята, молодші школярі уважно слухають розмови дорослих, прислухаються до новин, і розуміють в певній мірі, що відбувається. Тому в них можуть виникати різні питання. На них треба відповідати, робити це із стану спокою. Сказати, що в нас є сильні захисники, які тримають оборону, що вони нас захищають, запевнити, що ми у безпеці бо поруч з тобою є дорослі. Ні в якому разі не лякати

і не знецінювати почуття дитини. Непроговорені, пригнічені почуття потім можуть проявлятися в деструктивній поведінці.

Якщо дитині страшно, сказати їй: *"Я розумію, тобі страшно (треба обов'язково назвати цю емоцію), ти в безпеці, я тебе люблю, все добре"*. І обійняти дитину. Можна придумати казку про супергероя, який нас захищає. В цій казці проговорити, як цей супергерой ділиться своєю суперсилою. Намалювати малюнок себе поряд з цим супергероем. Або самому стати супергероем.

Якщо ж дитина сама не запитує про війну, тоді починати розмову не варто. Але можна наголосити на тому, що якщо зараз тебе турбують якісь нові думки, хвилювання, питання, то ти завжди можеш прийти і поговорити. Налаштувати та м'яко підготувати дитину. Однак, переважно, діти помічають, що звичний режим життя порушено. І питання, пов'язані з цим, все одно виникають. Тому, пам'ятаємо про головне правило: розмовляємо з дитиною у стані спокою і передаємо цей спокій дитині.



<https://simonenoronha.com>

## Як говорити з підлітками про війну, і чи варто

Підлітки наразі можуть знаходити більше інформації в інтернеті про те, що відбувається, ніж дорослі. І ця інформація може бути для них травматичною. Тому з ними корисно обговорювати наші перемоги, говорити про те, що в нас вистачить сил та ресурсів, щоб відбудувати нашу країну, що Україна, її села та міста стануть ще гарнішими та ріднішими. Тому що зараз формується ще міцніша нація, велика українська родина. Говорити, що вони

також можуть зробити свій внесок в перемогу. Наприклад, тим, що гарно навчатимуться, бо кожен має робити те, що вміє і може. Тобто потрібно направити їхню енергію в правильне русло.

Однак є такі новини (зі сценами жорстокості, вбивств тощо), які дітям не бажано дивитися через ризик отримати травму. І щодо цього треба вчити підлітка відповідальності та усвідомленості. Попросіть, щоб він не дивився новини, якщо

відчуває страх і злість. Зараз може проявлятися більше злості. Але разом з тим треба навчити дитину не пригнічувати власну агресію яка притаманна підлітковому віку, а екологічно навчитися проживати її. Наприклад, говорити *"я злюсь тому що..."* і робити щось, щоб ця злість проходила. Вчитися долати та розуміти те, що може відбуватися і не боятися звертатися за допомогою.

# ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Одним з важливих компонентів розслаблення є вміння концентруватися на глибинних тілесних відчуттях та вчитися досліджувати, вміти застосувати рухову активність з метою діагностики та аналізу сутності своїх проблем, їх виразності. Тілесні практики вважаємо особливо ефективними в роботі з психосоматичними порушеннями, неврозами, наслідками психічних травм і посттравматичними стресовими розладами, депресивними станами.

## Прогресуюча релаксація м'язів

Це прекрасний спосіб зняти стрес. Релаксація досягається шляхом напруги й подальшого розслаблення різних груп м'язів тіла. Обличчя – попросіть дитину наморщити ніс і лоб, ніби вона нюхає щось неприємне, а потім розслабити м'язи обличчя. Повторити три рази. Щелепи – попросіть дитину щільно стиснути щелепи, ніби вона собака, який висить на кістці, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелепи. Повторити три рази. Руки та плечі – попросіть дитину витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити три рази. Кисті рук – нехай дитина уявить, ніби вона щосили стискає апельсин однією рукою, а потім кидає його на підлогу і розслабляє кисть і руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою. Живіт – нехай дитина ляже на спину і всього на мить максимально напружить м'язи живота. Потім нехай розслабить живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи. Ноги й ступні – попросіть дитину стоячи втиснути пальці ніг у підлогу, ніби вона проробляє це з піском на пляжі. Нехай почергово вдавлює кожний палець у підлогу й розставить їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабиться. Повторити три рази. Виконуючи ці вправи, попросіть дитину спостерігати, як добре відчувається тіло, коли вона розслабляє кожну його частину. Мета виконання цих вправ полягає в тому, щоб досягти повного розслаблення м'язів тіла.

## Вправи для дітей під час тривоги

Під час тривоги коли ви перебуваєте у схованці можна запропонувати: "ігри з диханням": мильні бульбашки, аеробол: дуємо на обгортки з-під цукерок (або передаючи один одному, або, "задуваючи" голи), задуваємо свічки, намагатися підтримувати в повітрі легкий предмет, наприклад, перо, разом співати. Через широкі коктейльні трубочки дути на кульку з паперу – потрапляти нею в "яблучко". Також можна зібрати невеличку коробку і покласти туди шашки, шахи, доміно, пазли. Можна вчити дітей пришивати гудзики, вишивати, в'язати, плести макраме, мозаїка, орігамі, що дає гарну можливість розвивати дрібну моторику і має заспокійливу дію. Використовувати роздруківки-розмальовки та книжки-розмальовки, дітям різного віку подобається "відривні аплікації" – спочатку на дрібні шматочки руками рветься або кольоровий папір, або листки з журналів, потім з уривків робиться колаж.

### Вправа "Відчувай тіло"

Стоячи закрийте очі, визначте центр ваги тіла (в районі сонячного сплетіння) і покладіть на нього долоню. Зробіть два-три цикли глибокого дихання з закритими очима, відчуйте своє тіло і спробуйте визначити, яку його частину ви зараз відчуваєте найкраще. Знайшовши цю частину, уявіть собі, що ви видаєте нею який-небудь звук. Витягніть руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрутіть кистями, ліктями, плечима, нахиліться вперед, убік, покрутіть ногами в колінах, ногами по одній – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підніміть руки, обертайте тазом по колу в один бік, потім – в інший. Потраясіть кистями, руками в ліктях, у плечах. Потраясіть колінами та головою. А тепер трусіть усім, чим можете, відразу. Закрийте очі, прислухайтеся до свого тіла. Намагайтеся не блокувати дихання. Відкрийте очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайтеся вперед – назад – убік, визначте, що вам легше й приємніше. Спробуйте погойдатися по колу; якщо ви відчували напругу в стегнах, це добре. Вміти концентруватися на тілі та диханні є дуже важливим для людини.

### Вправа для розслаблення очей

"Угору – униз. Уліво – управо". Починайте рухати очима вгору – униз, уліво – управо. Повторюйте декілька разів, це допоможе зняти напруження, про себе рахуйте до десяти.

### Вправа для очей "Коло"

Закрийте очі та спробуйте уявити собі велике коло. Почніть обводити його очима спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки. Повторюйте вправу декілька разів.

### Вправа для очей "Квадрат"

Спробуйте уявити собі квадрат. Переводьте погляд з правого верхнього кута, у лівий нижній, лівий верхній, правий нижній. Ще раз одночасно поглянути в кути уявного квадрата. Також поєднайте це з диханням. На один-два робимо вдих, на три-чотири видих.

### Вправа "Глибоке дихання"

Заплющіть очі. Зробіть глибокий вдих і рахуйте до 5. Видих – у такому ж темпі рахуємо до 7-10. Повторюємо вдих – видих (можна протягом 3 хвилин). Уявіть, що, коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються. Зробіть глибокий вдих, випинаючи живіт вперед до відчуття участі у цьому діафрагми. Тепер повільніше видихайте повітря до втягування живота всередину. При цьому уявляйте, що ви вдихаєте цілющий кисень – здоров'я, спокій, а видихаєте непотрібні організму хвилювання. Можна говорити собі "Я розслабляюся", "Я спокійний". Кожну вправу необхідно виконувати 6-8 разів.

### Використання арт-терапії

На сьогодні арт-терапія є одним з найбільш ефективних способів роботи з людьми будь-якого віку і з будь-якими запитамися, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку, зняття напруги, зцілення та шлях до власної гармонізації. Використовуючи арт-терапію можна співати та використовувати різні музичні композиції, танцювати, читати або створювати власні казки, ліпити з глини, пластиліну, тіста, працювати з піском. Будь-яка творча діяльність, що допомагає вам проявити, висловити, програти власні емоції. Бо саме за допомогою гри та творчості дитина проявляє саме те, що турбує її всередині: через фарби, кольори, сюжети, створюючи власний зцілюючий світ. Цікава психологічна гра для всієї родини.

### Вправа "Вільне малювання"

Мета: осмислення та зображення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану. Потрібні олівці або фарби, папір, пензлі і таке інше. Завдання: за допомогою фарб відобразити свій настрій, стан, почуття.



Anya Evdokimova, <https://theinspirationgrid.com>

### Вправа для всієї родини "Дерево життя"

Пропонуємо вам трішки подумати, уявити та намалювати дерево свого життя. Важливо, що участь можуть брати як діти так, і батьки, всі члени родини. Малюємо за схемою: коріння – мета і зміст вашого життя; стовбур – ваше уявлення про себе; гілки – якості, які ви хотіли мати, ваші мрії та бажання; плоди – якості, які ви вже маєте, здійснені мрії та бажання. У сімейному колі можете поділитись власним "деревом життя". Це дасть змогу усвідомити, куди ви рухаєтесь, що вам заважає у цьому, замислитись над власними потребами тощо. Також ви можете створити родинне дерево разом з усіма. І важливо проводити час разом з родиною, відкриваючи кожен раз все нові і нові грані себе та близьких.

### Вправа "Я і стрес" для дорослих

Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поведетесь в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше. Перечитайте ваш список, проаналізуйте його: Які типи реагування є найчастішими? Які з реакцій посиляють ваш стресовий стан? Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтись та знайти рівновагу? Під час цієї вправи, ви зробите "ревізію" своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють "брати ситуацію під контроль".

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЯК СЕБЕ ПОВОДИТИ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Надзвичайні ситуації завжди пов'язані з високим рівнем стресу та тривоги, але водночас вимагають від людей сфокусованості та зібраності. Мати відповіді на всі питання завчасно неможливо, але добре знати, де ці відповіді можна знайти, щоб створити безпечне середовище для себе та своїх дітей.

## Намагатися бути поруч

Відчуття присутності батьків, їхньої любові це – найголовніший концепт безпеки для ваших дітей. Саме "бути поруч" ми говоримо про дотики, обійми, проведення активного часу з дітьми, читання книг, гра, перегляд мультфільмів. Крім цього, це про уважність, прагнення допомогти, конструктивно критикувати, допомагати, використовувати добрий погляд, розуміння: наприклад якщо дитина хоче побути наодинці поважайте її бажання, важливо дати їй цей час.

## Вмійте слухати

Деякі діти хочуть говорити про травматичні ситуації, а деякі – ні. Ці обидві реакції є нормальними та природними. Якщо ваша дитина хоче поговорити, дайте їй змогу створивши комфортні умови поділитися думками й поставити вам запитання. Уважно вислухайте дитину, але будьте уважними і зверніть увагу на мову її тіла, її емоції та спонукайте до розмови підтримуючи. Але якщо дитина в даний момент не хоче спілкуватися, не змушуйте її говорити. Продовжуйте спостерігати за дитиною та проговоріть, що готові її завжди вислухати, коли вона захоче виговоритися, що ви поруч якщо виникне потреба.

## Розклад дня

Намагайтеся відтворити або зберегти звичний розпорядок дня дитини, наскільки це можливо. У часи невизначеності та під час хвилювань важливо відтворювати послідовність дня – це надасть відчуття контролю над власним життям. Дітей лякає все невідоме – чи то нова страва, чи великі зміни в житті (наприклад переїзд до іншого міста, іншої країни), зміни дають нові можливості, але в дитини вони викликають потужний стрес. А саме розпорядок дня, тижня надає життю дитини стабільності. Зазвичай розпорядок дня дитини включає в себе: час, коли дитина прокидається; час, коли вона купається, харчується, лягає спати; виконання домашніх обов'язків; час для навчання та ігор, прогулянок та відпочинку з сім'єю.

Якщо ви встановлюєте для дитини розпорядок, ви даєте їй зрозуміти, що дійсно важливе для неї та вашої родини. Немає єдиних правил з приводу того, як ви зараз зможете організувати день дитини, головне – встановити той порядок, прийнятний та єдиний для родини.

## Спостерігайте за станом дитини

Не бійтеся ставити дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності під час навчання, прогулянок, чим і як вона грається. Важливо, аби дитина проговорювала, ставила запитання, проявляла свій емоційний стан. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості – це поверне дитину до відчуття безпеки.

## "Дитячий рюкзак безпеки"

Зберіть для своєї дитини рюкзак із мінімальним набором речей. Він має включати: фото з батьками, із написаними на звороті телефонами родичів, повною адресою, ПІБ дитини та групою крові (додатково можна нашити на одяг дитини бірку з цією інформацією або покласти в кишеню записку), дві пляшки води, шоколад, печиво, хлібці, сухофрукти, потрібні лікарські препарати, лейкопластир, антисептики, захисну маску для обличчя, вологі та сухі серветки невеликий рушник, зубну пасту та щітку, мило, ліхтарик, одну-дві улюблені іграшки дитини (вони забезпечать мінімальний психологічний комфорт), комплект змінного одягу. Також у дитячий "рюкзак безпеки" можна покласти телефон, якщо дитина вміє ним користуватись, та трохи грошей.

# РЕКОМЕНДАЦІЇ

## ДЛЯ БАТЬКІВ

### ЯК СЕБЕ ПОВОДИТИ

## ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ

**Р**еакція дітей на постійні сирени повітряної тривоги може бути дуже різною. Вони можуть реагувати панікою, гнівом, роздратуванням, плачем. І якщо ця хвиля накриває, ми можемо допомогти учням повернутися до реальності та змінити фокус уваги: потримати за руку, нагадати, що зараз ми у школі, в укритті, поряд учитель та однокласники, нагадати, який зараз день тижня, перерахувати предмети в кімнаті.

Потрібно чесно і дуже короткими фразами відповідати на питання дітей, навіть на найбільш тривожні. Пояснити сигнали сирени: *"Коли ти чуєш сирени, це означає, що наша армія поруч, вона виявила небезпеку і бореться з нею. І це означає, що про нашу безпеку дбають"*.

Треба запевняти дитину, що зараз ми в безпеці. Які слова нам обирати. *"Я – дорослий, я тебе захищу, я з тобою. У нас є план, я знаю що робити. Дивись: скільки людей разом і як наша армія нас захищає"*. Не соромити за страх, дозволяти виявляти будь-які емоції. Не порівнювати з іншими, навпаки – бадьорити: *"Ти молодець, ти так гарно справляєшся. Ти мій герой/Ти моя героїня"*.



Переміщуючись в укриття, взяти для дитини зі собою іграшку чи іншу улюблену річ, чи стискати руку маляти або зробити з хустки мотанки. Просити дитину, щоб обійняла вас міцно-міцно. Робити будь-які вправи, що задіюють тіло: вправи на розтягування, потягування та інші. Треба направляти рух дитини: стрибати в класики, стрибати сидячи на сідницях, дати гру на телефоні. Підлітки можуть дистанціюватися, уникати всього, сидіти в тік-тоці, не реагувати. Це їхній спосіб впоратися з напруженістю. Варто дати їм конкретне доручення і дати можливість проявити емоції. Важливо разом співати і надати дитині можливість в малюванні, ліпленні, складанні лего – трансформувати свій страх і напруженість. Малювати, створювати уявні та зроблені з підручних матеріалів захищені простори.

Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт – розтерти руки, мочки вух, дати шоколад і солодкий чорний чай, взяти на руки, похитати, почати співати пісню, яку вона пам'ятає. Звертатися на ім'я, говорити: *"Мама й тато поруч"*. Потім дати тетріс на телефоні, або пограти в дартс, або гру, пов'язану з просторовим сприйняттям.

Вчитель у класі може зробити постер із візуальним нагадуванням "Алгоритм дій під час повітряної тривоги", намалювати його разом з дітьми.

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЯК СЕБЕ ПОВОДИТИ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ

**Д**итині важливо сказати: "Ми робимо все можливе, щоб ти був/була у безпеці, щоб ми були у безпеці. Зараз нам з тобою важливо виїхати у безпечне місце, в інше місто чи країну. Ми будемо весь час із тобою. Разом з нами їде дуже багато дітей та дорослих. Ми їхатимемо поїздом/машиною/автобусом. Нас зустрінуть дуже добрі люди і допоможуть. Ти бачиш скільки довкола нас хороших людей – набагато більше, ніж поганих". У цей момент важливо, щоб ваш голос звучав стійко та впевнено.

Дитина може запитати: "Ми їдемо назавжди?". Важливо відповісти, що ви не знаєте наскільки. Можна відповісти: "Доки не стане безпечно". Якщо вона питає: "А де ми будемо жити?", обов'язково скажіть те, що вам відомо. Може так: "У нас буде тимчасовий будинок. Можливо, ми житимемо з великою кількістю людей".

Дитина може плакати, кричати. Намагайтесь втримати її почуття без осуду та відчуття провини. Коли дитина заспокоїться, ми можемо спитати: "Яку іграшку ти хочеш взяти зі собою?". Якщо ви їдете в іншу країну, візьміть, будь ласка, кілька книг, які були б написані вашою мовою. Це буде дуже важливо. Дорогою показуйте дитині фотографії цієї країни.

Важливо переконатися, що дитина знає своє ім'я, прізвище, імена та прізвища батьків та дорослих, які її супроводжують. Покладіть у кишеню дитині лист з її та вашими даними. Дайте дитині доручення, яке їй під силу, наприклад, стежити за її рюкзачком, відповідати за іграшку, пити воду та вам нагадувати.



У дорозі. Дитині важливо відчувати вашу опору. Перша опора – це дотик. Частіше торкайтеся її. Друга – ваш погляд. Дивіться на неї настільки лагідно, як ви вмієте. І ваш голос. Розмовляйте з нею, співайте їй пісні. Коли дитина тривожиться, вона може стати гіперактивною, тривожною, примхливою, млявою. Це – нормальні реакції. Якщо дитина скаржиться – слухайте її, не перебиваючи, не виправдовуючись, даючи можливість спертися на ваше терпіння та розуміння. Дитині важливо чути: "Дякую за те, що ти так допомагаєш нам у дорозі. Я бачу як тобі складно, але ти справляєшся".



# I'm Fine –

так називається наша робота цього року на американському Burning Man. Якщо дивитись на неї здалеку – це просто красиві і яскраві, майже іграшкові, букви. Але коли підходиш до них ближче – бачиш, що обшито їх елементами поверхонь, які пошкодили російські ракети, снаряди та кулі.

**Л**юди стоять і дивляться. Іноді дуже довго. Сміливіші торкаються гострих країв. Багато хто плаче. Здається, наша ідея спрацювала і її почують тут десятки тисяч людей. Наша абсолютно неадекватна життєва ситуація стала для нас нормою, ми навчились бути сильними і святкувати життя навіть за цих обставин. Ми все менше реагуємо на ракети і смерть, горе і надзусилля, які доводиться докладати, щоби просто не з'їхати з глузду від страхів війни і від почуття провини за те, що робиш недостатньо. Ми правда "в нормі", просто наша норма страшніша за нічні жахіття. Але ми живемо, боремося і навіть намагаємось іноді радіти. Ми "в порядку". Ми навіть готові щиро запитати у світу "а як справи у вас?".

Інсталяція складається з різних елементів. Найбільше серед них розстріляних і порваних уламками знаків "пішохідний перехід". Їх всього дванадцять. Це про людей, вбитих росіянами на початку війни просто за те, що вони переходили дорогу чи їхали на велосипеді у справах. Є два знаки "обережно діти". Один з них було знято біля повністю зруйнованої росіянами школи в Херсонській області.



Коли я розказую глядачам про неї, то кожен раз показую фото залишків школи. Є шматок торгівельного центру. Одного з найкращих в Херсоні. В якому був Мак і купа різних магазинів. Його розвалили з танків у перші ж дні повномасштабної війни. Є великі дорожні знаки з назвами населених пунктів: від Великої Криниці до Херсона, Чернігова та Харкова. Кожен з цих експонатів практично музейний. Бо, наприклад, в Херсоні було всього три настільки великих знаки.

Крім того є хвіртки і шматки парканів. Наприклад, великі і важкі залізні ворота з Макарова, які вирвало і зім'яло вибуховою хвилею. Вони про звичайних людей, вина яких була лише в тому, що вони вирощували огірки та картоплю, жили в Україні. І були вбиті суто через це.



Також є шматки сонячних панелей та трансформаторів, які показують, що росіяни не тільки вбивають людей, а ще чинять екоцид, знищуючи зелену і не тільки енергетику. Є шматки спортивних і дитячих майданчиків з тих частини Херсонської області, де цивільні уже або вбиті, або поїхали. Є хвіртка від двору, знищеного до рівня ґрунту, будинку.

Один американець сказав, що в нашій інсталяції стільки горя і смерті, що це важко витримати і заплакав. Інший сказав, що в ній багато сили, бо якби ми були жертвами, а не воїнами – ми б її сюди не привезли.

Ми розказуємо про те, як пишем друзям, на будинки яких впали уламки збитої балістики:

– Як ти?

– Я нормально. Нас з мамою залатали в лікарні. Але все ок. Вікна обіцяють заклеїти плівкою. Дякую, що запитав.

– Цю зиму ми можемо зустріти без світла, тепла і води в частині осель. Але ми нормально.

– Вибухи в моєму місті, але прилетіло в інші будинки. Я в нормі.

– Я тільки з похорону друга, але я в нормі. Дякую що дочекались на роботі.

Це наша нова норма. Норма, якої ми не хотіли і не заслуговуємо. Але в якій ми продовжуємо боротись і святкувати життя. Ми чесно відповідаємо: "я нормально", часто навіть не усвідомлюючи, що пишемо це з найстрашнішого з можливих снів. І ми абсолютно щиро готові запитати, як справи у них і подякувати за допомогу. Бо, як ми не усвідомлюємо глибини жаху з якого це пишемо, так і не усвідомлюємо сили цих слів. І того наскільки сильним став кожен з нас. Але цей контраст дуже відчувається тут. І він викликає дуже глибоку емпатію, повагу і захоплення нами. Саме тому так багато людей плаче біля нашої роботи. Але не тому, що нас жаліють. А тому, що захоплюються тим, ЩО і ЯК ми проходимо разом, кажучи "ми в порядку".



Віталій Дейнега,

засновник найбільшого в Україні фонду компетентної допомоги армії "Повернись живим"



Видавець: ФОП Наталуха А.С.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців  
серія СМв № 034 від 28.04.09, видане Державним Комітетом телебачення та радіомовлення України.  
e-mail: artdruk@ukr.net

Наклад 250 прим. Підписано до друку 19.11.2024 р.