

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
З ІНТЕГРАЦІЇ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ У
ВЕДЕННЯ ВИПАДКІВ ГЕНДЕРНО-ЗУМОВЛЕНОГО
НАСИЛЬСТВА

Norwegian Church Aid
ACT Alliance

ЗМІСТ

Введення до навчального посібника	4
Розклад, порядок денний і підготовка	5
Зміст підготовки	8
Заняття 1: Привітання та знайомство	9
Заняття 2: Теорії та основні поняття	12
Заняття 3: Культура та влада	24
Заняття 4: Базові навички надання психологічної допомоги та терапевтичний фактор	29
Заняття 5: Початок і закінчення	33
Заняття 6: Не втрачати надію	36
Заняття 7: Оцінка ризиків та захисних факторів	38
Заняття 8: Визначення тригерів	42
Заняття 9: Усвідомленість	46
Заняття 10: Методи релаксації та техніки заземлення	51
Заняття 11: Підвищення мотивації	54
Заняття 12: Поведінкова активація	62
Заняття 13: Когнітивна реструктуризація	66
Заняття 14: Вирішення проблем	72
Заняття 15: Деескалація	74
Заняття 16: Робота з конкретними симптомами	76
Заняття 17: порушення сну	77
Заняття 18: Сни і кошмари	80
Заняття 19: Гнів і агресія	82
Заняття 20: Смуток і безнадія	87
Заняття 21: Тривога і надмірна пильність	90
Заняття 22: Негативне мислення	92
Заняття 23: Соціальна ізоляція і соціальне відчуження	95
Заняття 24: Самозвинувачення	98
Заняття 25: Сексуальність та інтимність	101
Заняття 26: Розлад психічної діяльності	102
Заняття 27: Розлади, які проявляються соматичними симптомами	104
Заняття 28: Підведення підсумків та завершення курсу	108
Тематичні дослідження для щоденного огляду	109
Роздаткові матеріали	111
Роздаткові матеріали 1 - Поширені реакції на травму	112
Роздаткові матеріали 2 - Трикутник КПТ	113

Роздаткові матеріали 3 – Вправа на встановлення ідентичностей	114
Роздаткові матеріали 4 - Огляд базових навичок надання психологічної допомоги	118
Роздаткові матеріали 5 – Вправи на розвиток навичок активного слухання	119
Роздаткові матеріали 6 - Дерево життя	122
Роздаткові матеріали 7 – Введення в практику усвідомленості	124
Роздаткові матеріали 8 – Принцип врівноваження при прийнятті рішень	125
Роздаткові матеріали 9 – Демонстраційний скрипт когнітивної реструктуризації	126
Роздаткові матеріали 10 – Навчання сну	128
Роздаткові матеріали 11 – Інструкції до рольової гри «Смуток і безнадія»	130
Роздаткові матеріали 12 – Карта дружніх зв'язків	132
Роздаткові матеріали 13 - Колесо «Влада і контроль» і колесо «Рівність»	134
Попереднє опитування, опитування після завершення курсу і оцінювання	135
Попереднє опитування	135
Опитування після завершення курсу	138
Відповіді	140
Форма щоденного зворотного зв'язку	142
Підсумкове оцінювання	143
Шаблон сертифіката	145

ВВЕДЕННЯ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПОСІБНИКА

Огляд

Цей навчальний посібник містить інструкції щодо впровадження модуля з інтеграції терапевтичних втручань у ведення випадків гендерно зумовленого насильства. Цей посібник, як і модуль, розроблений на основі глобальних рекомендацій щодо гендерно зумовленого насильства (ГЗН) та психічного здоров'я і психосоціальної підтримки (ПЗПСП), зокрема Міжвідомчих мінімальних стандартів запобігання гендерно зумовленому насильству та реагування на нього в умовах надзвичайних ситуацій (2019), Керівних принципів Керівного комітету Системи управління інформацією про гендерно зумовлене насильство з ведення випадків гендерно зумовленого насильства (2017), Інструментарію з надзвичайних ситуацій ПЗПСП Мережі ПЗПСП (2017) та Керівних принципів ПЗПСП Міжвідомчого керівного комітету (МКК) з надзвичайних ситуацій (2007). Глобальні стандарти ПЗПСП та ГЗН забезпечують надійну основу для створення нових перспективних практик.

Мета цього курсу – розглянути існуючі та впровадити нові методи, за допомогою яких соціальні працівники надають психосоціальну підтримку тим, хто постраждав від ГЗН, під час ведення випадків гендерно зумовленого насильства. Як і модуль, цей початковий курс був розроблений для соціальних працівників, які вже пройшли курс підготовки на основі Керівних принципів Керівного комітету Системи управління інформацією про ГЗН з ведення випадків ГЗН і Основних понять ГЗН, які мають досвід надання безпосередніх послуг (наприклад, ведення випадків ГЗН) тим, хто постраждав від ГЗН, щонайменше чотири місяці. Цей посібник слугує корисним інструментом для навчання непрофесійних консультантів, соціальних працівників, медичних працівників, вчителів та інших осіб, які безпосередньо працюють з тими, хто постраждав від ГЗН.

Якщо керівники груп та/або програм не сприяють проведенню навчального курсу, настійно рекомендується, щоб вони взяли в ньому участь, щоб ознайомитися з його змістом і могли використовувати його для підтримки своїх працівників. Керівники груп та/або програм можуть використовувати модуль та навчальні матеріали під час індивідуальних та групових занять, а також зустрічей представників команд чи на інших форумах. Керівники груп та/або програм можуть пройти відповідні модулі курсу, щоб ознайомитися з основними поняттями або методиками, провести курс підтримки рівня спеціальної підготовки з певної теми або обговорити з соціальними працівниками різні способи використання цієї чи іншої методики у роботі зі своїми клієнтами. Керівники груп та/або програм під час занять зі своїми командами також можуть повторно відвідати комплекс заходів, здійснюваних з метою опрацювання прикладів реальних проблем, з якими стикаються клієнти соціальних працівників. Огляд методик під час групових занять може бути корисним для соціальних працівників, щоб вони могли поділитися своїми досягненнями і проблемами, з якими вони стикаються при використанні тих чи інших методик, попрактикуватися в застосуванні нових знань всередині курсу і використанні методик (наприклад, рольові ігри) і отримати відповіді на те, як використовувати різні методи в своїй поточній роботі з постраждалими.

При реалізації планів дій щодо осіб, які постраждали від ГЗН (Крок 4 Ведення випадків гендерно зумовленого насильства) соціальні працівники часто надають безпосередню підтримку таким постраждалим, включаючи емоційну.¹ У той час як інші спеціалісти з ПЗПСП, працюючи в групах спеціалістів різного профілю (наприклад, штатних психологів, соціальних працівників, консультантів, психіатрів тощо) можуть отримати корисну інформацію і скористатися методами, яким навчають на цьому курсі, оскільки він конкретно присвячений способам інтеграції цих методів у ведення випадків гендерно зумовленого

¹ Дивіться с. 83-85 Міжвідомчих керівних принципів ведення випадків гендерно зумовленого насильства Керівного комітету ПЗПСП (2017) за посиланням: <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/>

насильства. Курс спрямований на допомогу соціальним працівникам, які задіяні у наданні необхідної допомоги особам, що постраждали від ГЗН, щоб посилити свою безпосередню підтримку постраждалим, а не перешкоджати роботі інших спеціалістів з ПЗПСП. Натомість групи спеціалістів різного профілю — там, де вони існують – повинні працювати спільно, розмежовуючи обов'язки та забезпечуючи комплексний догляд за особами, які постраждали від ГЗН. Більш детальну інформацію дивіться у модулі використання ресурсів.

Коротка інформація про курс занять

Кожне заняття складається з нотаток доповідача, набору слайдів PowerPoint і посилань на відповідні сторінки у модулі використання ресурсів. Деякі заняття містять роздаткові та/або демонстраційні матеріали, розміщені у вигляді додатків. Кожному слухачу курсу буде надана копія модуля використання ресурсів, щоб під час проведення заняття він міг робити записи.

Оскільки цей навчальний курс розрахований на те, що буде проводитись у різних громадах, країнах, культурах і на різних мовах, ведучі курсу можуть адаптувати передбачені курсом заходи та заняття за необхідності до початку його проведення. Наприклад, заняття «Початок і закінчення курсу», можливо, буде потрібно адаптувати відповідно до моделі надання послуг організації (наприклад, мобільні бригади, програмування на базі притулків тощо); політика і процедури можуть відрізнятись у межах різних моделей надання послуг, і цей навчальний курс розроблений з урахуванням моделі надання послуг, яка використовується типовими центрами. Крім того, нотатки доповідача містять примітки для ведучих курсу і керівників програм, які спрямовані на роз'яснення певних ідей, передбачення потенційних проблем або пропозицію заходів, які виходять за межі курсу.

Навчальний курс розроблений таким чином, щоб під час проведення занять слухачі могли ділитися своїм досвідом і знаннями. Дискусії під час занять спрямовані на вивчення ідей та існуючої практики слухачів, щоб скористатися їхнім досвідом, враховуючи існуючі соціокультурні норми, переконання, практики та політику. Мета полягає в тому, щоб підкреслити, вивчити та визначити першочергово знання та практики, які застосовуються на місцевому рівні, а також запропонувати нові методики у межах цього курсу як рекомендації, що можуть бути застосовані до конкретних обставин чи осіб, які постраждали від ГЗН. У багатьох вправах слухачам пропонується поділитися своїм минулим або поточним досвідом надання допомоги особам, які постраждали від ГЗН, а потім уявити, як такі нові методики можуть бути використані якомога ефективніше. Слухачі та ведучі курсу несуть відповідальність за дотримання режиму конфіденційності стосовно інформації про осіб, які постраждали від ГЗН, під час обміну досвідом та прикладами кращих практик. Можливо, слухачам було б краще розглядати приклади надання допомоги постраждалим від ГЗН у цілому, а не на основі окремого розгляду одного конкретного аспекту роботи.

РОЗКЛАД, ПОРЯДОК ДЕННИЙ ТА ПІДГОТОВКА

Рекомендована максимальна кількість слухачів у групі – 15 осіб. Бажано, щоб навчальний курс проводили два ведучі, особливо для груп чисельністю понад 8 осіб. Необхідно переконатися, що учасники вже пройшли курс навчання з питань ведення випадків гендерно зумовленого насильства та основних понять ГЗН, а також мають багатомісячний досвід безпосереднього надання послуг.

Перед початком проведення навчального курсу ведучі повинні ознайомитися з модулем використання ресурсів і цим навчальним посібником. Таке ознайомлення передбачає перегляд нотаток і слайдів по кожному заняттю, а також відпрацювання заходів і вправ. Ведучому курсу необхідно мати уявлення про політику, практики та переконання, специфічні для ситуацій, які викликають різні форми гноблення. Це особливо важливо для заняття 3, присвяченому культурі та владі.

Керівникам груп та/або програм рекомендується навчати свої команди всім методикам, описаним у модулі. Однак цим методикам також можна навчати індивідуально. Керівники груп та/або програм можуть визначити, які теми та методи підходять для їхньої команди та їх специфіки. Наприклад, керівник груп може зосередитись на методах релаксації та розслаблення та виключити з числа пріоритетних когнітивну реструктуризацію. Консультації з місцевими спеціалістами з ПЗПСП та / або спеціалістами головного офісу можуть допомогти Вам у прийнятті таких рішень. Нижче наведено приклад розкладу навчальних занять, який можна використовувати. Він може бути змінений або скоригований залежно від потреб програми та персоналу. Наприклад, заняття з базових навичок психологічної допомоги або консультування може бути відведений менший час, ніж зазначено нижче, якщо слухачі вже добре розбираються в цій темі; замість цього це заняття може бути присвячено повторенню вивченого матеріалу. Слід розуміти, що кожне заняття передбачає виконання декількох завдань. Не всі завдання є обов'язковими, і деякі з них можуть бути скориговані або видалені для економії часу, якщо реалізація програми займає багато часу. Час початку і закінчення, тривалість занять і перерв можна регулювати в залежності від обставин і потенціалу слухачів. Не забувайте передбачати розминки протягом усього курсу занять, що потребує додаткового часу на додаток до запланованих перерв.

Цей навчальний курс можна проводити протягом декількох днів поспіль або півдня, в залежності від обставин. Наприклад:

о проводити 1-е, 2-е і 3-е заняття згідно наведеного нижче розкладу з понеділка по середу протягом одного тижня, потім проводити 4-е і 5-е заняття у понеділок та вівторок наступного тижня; або

о проводити заняття з 9: 00 до 12: 00 щодня протягом двох тижнів поспіль.

Якщо Ви вирішите проводити навчальний курс в кілька днів поспіль, рекомендується виділити додатковий час для ознайомлення зі змістом занять попереднього тижня, а також для обговорення спроб соціальних працівників використовувати методи, вивчені на попередньому тижні. Період часу між датами проведення занять не повинен перевищувати одного тижня, оскільки це збільшує ймовірність того, що слухачі забудуть вивчений матеріал дуже швидко. Якщо початковий курс триватиме 7 повних днів, це дозволить більше часу приділити на відпрацювання різних методик і навчить слухачів, як застосовувати і оцінювати показники психосоціального благополуччя (див. PSYCHLOPS – психологічне тестування, що використовується в первинній медико-санітарної допомоги для вимірювання результатів психічного здоров'я і як показник якості життя. Додаток N до модуля) і опитування клієнтів (див. Керівництво по веденню випадків гендерно-зумовленого насильства). Більш тривалий період курсу також дасть змогу скласти детальний план постійного використання модуля у межах реалізації програми ГЗН (наприклад, запланувати взаємний контроль і повторення матеріалу). При використанні усних перекладачів рекомендується збільшити тривалість заняття і запланувати як мінімум 7-денний курс занять.

Кожне заняття супроводжується набором слайдів PowerPoint. Якщо використання PowerPoint у Вашому закладі неможливо, рекомендується підготувати відкидні навчальні плакати на основі слайдів. Слайди, а також нотатки до занять іноді містять результати тематичних досліджень, які використовуються для проведення певних заходів на заняттях. Переглядаючи цей посібник і слайди перед початком курсу, Вам необхідно вказати імена культурно значущих осіб, згаданих у тематичних дослідженнях.

Нарешті, у межах цього курсу наведені конкретні приклади жінок, які пережили насильство. Фасилітатори можуть адаптувати зміст та замінити займенники, що використовуються в цьому посібнику, якщо слухачі курсу надають підтримку постраждалим від ГЗН іншої статі.

Орієнтовний розклад навчальних занять на 5 днів

1-й день		4-й день	
9:00 - 9:20	Заняття 1: Привітання та знайомство	9:00 - 9:20	Привітання та повторення
9:20 - 10:30	Заняття 2: Теорії та основні поняття	9:20 - 11:00	Заняття 13: Когнітивна реструктуризація Заняття 14: Вирішення проблем Заняття 15: Деескалація
10:30 - 10:50	Перерва	11:00 - 11:20	Перерва
10:50 - 13:00	Заняття 2: Теорії та основні поняття	10:50 - 13:00	Заняття 15: Деескалація Заняття 16: Робота з конкретними симптомами Заняття 17: Порушення сну
13:00 - 14:00	Обід	13:00 - 14:00	Обід
14:00 - 15:30	Заняття 2: Теорії та основні поняття Заняття 3: Культура та влада	14:40 - 15:25	Заняття 17: Порушення сну Заняття 18: Сни і кошмари
15:30 - 15:40	Перерва	15:25 - 15:40	Перерва
15:40 - 16:45	Заняття 3: Культура та влада	16:40 - 17:00	Заняття 19: Гнів і агресія
16:45 - 17:00	Щоденне підведення підсумків і зворотний зв'язок	16:45 - 17:00	Щоденне підведення підсумків і зворотний зв'язок

2-й день		5-й день	
9:00 - 9:20	Привітання та повторення	9:00 - 9:20	Привітання та повторення
9:20 - 10:30	Заняття 4: Базові навички надання психологічної допомоги та терапевтичний фактор	9:20 - 10:50	Заняття 20: Смуток і безнадія Заняття 21: Тривога і надмірна пильність
10:30 - 10:50	Перерва	10:50 - 11:10	Перерва
10:50 - 13:00	Заняття 5: Початок і закінчення Заняття 6: Не втрачати надію	11:10 - 13:00	Заняття 22: Негативне мислення Заняття 23: Соціальна ізоляція і соціальне відчуження
13:00 - 14:00	Обід	13:00 - 14:00	Обід
14:00 - 15:30	Заняття 7: Оцінка ризиків та захисних факторів Заняття 8: Визначення тригерів	14:00 - 16:10	Заняття 24: Самозвинувачення Заняття 25: Сексуальність та інтимність Заняття 26: Розлад психічної діяльності Заняття 27: Розлади, які проявляються соматичними симптомами
		16:10 - 17:00	Заняття 28: Підведення підсумків та завершення курсу
15:30 - 15:40	Перерва		
15:40 - 16:45	Заняття 8: Визначення тригерів		
16:45 - 17:00	Щоденне підведення підсумків і зворотний зв'язок		

3-й день	
9:00 - 9:30	Привітання та повторення
9:30 - 11:00	Заняття 9: Усвідомленість
11:00 - 11:20	Перерва
11:20 - 13:00	Заняття 10: Методи релаксації та обґрунтування Заняття 11: Підвищення мотивації
13:00 - 14:00	Обід
14:00 - 15:10	Заняття 11: Підвищення мотивації Заняття 12: Поведінкова активація
15:10 - 15:30	Перерва
15:30 - 16:40	Заняття 13: Когнітивна реструктуризація
16:45 - 17:00	Щоденне підведення підсумків і зворотний зв'язок

Початок і завершення кожного дня начального курсу

Початок	Завершення
<ul style="list-style-type: none"> • Виконайте вправи на розслаблення • Перегляньте матеріал попереднього дня (дивіться можливі заходи нижче) • Перегляньте розклад занять на день • Поставте будь-які запитання і дайте відповіді на запитання • Призначте тих, хто буде стежити за часом • Попросіть куратора групи ознайомитися з домовленостями між учасниками групи 	<ul style="list-style-type: none"> • Виконайте вправи на розслаблення • Повторіть теми, які були розглянуті в цей день (дивіться можливі заходи нижче) • Поставте будь-які запитання і дайте відповіді на запитання • Ще раз прогляньте перелік питань, що плануються до розгляду, якщо у Вас виникнуть не вирішені питання • Забезпечте управління щоденною формою зворотного зв'язку • Зробіть огляд тем наступного дня • Подякуйте слухачам за відвідування та роботу під час заняття • Нагадайте слухачам про час завтрашніх занять

Можливі щоденні заходи:

- «Гаряча картопля»: приготуйте кульку з паперу для фліпчарта. Скажіть учасникам, що це гаряча картопля, і вони повинні передавати її по колу якомога швидше, щоб вона не обпекла їх. Коли ведучий каже «стоп!», людина, що тримає картоплину, повинна відповісти на питання ведучого.
- Розминка у колі: Зберіть усіх у коло і поясніть, що всі ви будете тренувати своє тіло, одночасно намагаючись тренувати свій розум. Ви пройдете по колу, і кожен учасник продемонструє одну вправу та буде проводити тренування у групі протягом приблизно 30 секунд. Коли настане Ваша черга, Ви також поділитесь тим, що обговорювалося або чого Ви навчилися. Уникайте повторення тих тем, які вже були порушені до Вас. Якщо основні теми не обговорюються, ведучий заняття може поставити питання для повторення матеріалу.

- Попросіть одного або декількох учасників підсумувати тему, розглянуту протягом дня та ключові навчальні моменти.

- Використовуйте приклади ситуаційних досліджень, наведені в кінці цього підручника

Навчальні матеріали

- Перекладений і роздрукований модуль використання ресурсів для кожного слухача

- Роздрукований навчальний посібник для ведучого (ведучих) курсу

- Роздрукований розклад занять, роздаткові матеріали, тести, анкета зворотного зв'язку та сертифікати

- Записник

- Папка

- Комп'ютер, проектор та кабелі (у разі наявності)

- Стрічка

- Ножиці

- Відкидні навчальні плакати

- Маркер

- Відкидні навчальні плакати (фліпчарти)

- Крейда, кольорові олівці або фломастери (див. вправу «Древо життя» (заняття 7))

- Маленькі шматочки фруктів і шоколаду (див. вправу «Усвідомлене харчування (заняття 9)»)

- Повітряні кулі, насос для накачування повітря і гумові стрічки (дивіться вправу «Повітряна куля гніву» на занятті 19)

- Фотоапарат для групової фотографії

Поради ведучим курсу

Ведучим курсу рекомендується ознайомитися з «Міжвідомчим навчальним курсом з ведення випадків гендерно зумовленого насильства: навчальним посібником для ведучих курсу», оскільки в ньому містяться корисні поради щодо ведення занять та управління складними ситуаціями². Цей посібник також містить опис навичок, досвіду, знань та ставлення, якими повинні володіти ведучі курсу. Даний тип кваліфікаційних вимог стосується також ведучих цього навчального курсу з інтеграції терапевтичних втручань у ведення випадків гендерно-зумовленого насильства. Крім того, ведучі цього навчального курсу повинні бути обізнані про особливості ПЗПСП (наприклад, психолог, клінічний соціальний працівник, консультант з психічного здоров'я тощо) і ознайомитися з міжнародними керівними принципами і передовою практикою ПЗПСП (наприклад, Принципами психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях, розроблених Міжустановчим постійним комітетом, Всесвітньої організації охорони здоров'я, Sphere тощо).

² Дивіться сторінки 17-21 керівництва за адресою www.gbvresponders.org

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ



ЗАНЯТТЯ 1: ПРИВІТАННЯ ТА ЗНАЙОМСТВО

Час: всього 60 хвилин (1 година)

Тема	Час
Введення	10 хв
Мета начального курсу та очікування	15 хв
Огляд навчального курсу	5 хв
Домовленості між учасниками групи (слухачами)	10 хв
Попереднє тестування	20 хв

Завдання:

- Представити ведучих, слухачів і сам навчальний курс
- Встановити групові угоди та очікування
- Провести оцінку знань слухачів

Підготовка/Матеріали:

- Самоклеючий папір (по 2-3 на кожного слухача)
- Фліпчарти і маркери
- Роздрукований розклад занять та попередні тести для кожного слухача
- Бейджики або інформаційні стікери

Інструкція:

ПРИВІТАННЯ

- Проведіть будь-яку церемонію привітання або вітальний ритуал з урахуванням контексту і обговорення перед початком навчального курсу, в тому числі, якщо керівник або директор хотіли б сказати кілька слів.
- Представте ведучого (ведучих) курсу

Перехід до наступного слайда→

ЗНАЙОМСТВО

- Попросіть слухачів представитися. Залежно від групи, під час представлення може бути зазначена наступна інформація: ім'я, організація, посада або цікавий факт про себе, або розповідь про людину з Вашого життя, яка надихнула Вас на боротьбу за права жінок і гендерну рівність.

Перехід до наступного слайда→

МЕТА НАЧАЛЬНОГО КУРСУ ТА ОЧІКУВАННЯ

- Мета: вивчити існуючі та впровадити нові способи підтримки психосоціального благополуччя осіб, які постраждали від ГЗН, під час ведення випадків гендерно зумовленого насильства.
- Під час цього начального курсу ми будемо в основному використовувати терміни «психосоціальний» і «терапевтичний», на відміну від таких термінів, як «психічне здоров'я» або просто «психологія». Ми робимо це, щоб підкреслити тісний зв'язок між психологічними аспектами нашого досвіду (думками, емоціями та поведінкою) та нашим великим досвідом в соціальній сфері (стосунки, навколишнє середовище, традиції, політика та культура). Терапевтичні методи, яким навчають на курсі, дозволяють соціальним працівникам набагато ефективніше вирішувати психосоціальні проблеми, з якими стикаються постраждалі від ГЗН.
- Поясніть, що методи, описані у межах цього начального курсу, були розроблені для надання підтримки **дорослим**. Деякі з них можуть бути адаптовані для використання з дітьми. І цей начальный курс також буде орієнтований на осіб, які постраждали **від гендерно зумовленого насильства (ГЗН)**. Однак багато з тих самих втручань можуть бути використані і для інших проблем, не пов'язаних із гендерно зумовленим насильством. Очікується, що слухачі цього начального курсу вже пройшли підготовку з ведення випадків гендерно зумовленого насильства.
- Поясніть наступне: Перш ніж розпочати заняття, я хотів би переконатися, що у нас у всіх однакові очікування від цього начального курсу. [Роздайте по 2-3 аркуша самоклеючого паперу кожному слухачу] Будь ласка, візьміть кілька аркушів самоклеючого паперу і напишіть

на кожному аркуші паперу одне з Ваших очікувань цього тижня. Наприклад, «до кінця цього тижня я хотів би...» Як тільки Ви їх напишете, будь ласка, прикріпіть їх до відкидного навчального плакату (фліп-чарту) очікувань. Я перегляну їх протягом дня, і ми обговоримо, чи є які очікування, яких ми, швидше за все, не зможемо досягти під час цього курсу.

- Зберіть аркуші самоклеючого паперу до кінця робочого дня та перегляньте їх. Якщо були позначені очікування, які в даний час не є частиною плану навчання, але можуть бути включені, поміркуйте над тим, як це зробити. Якщо були позначені очікування, які явно виходять за межі начального курсу, повідомте про це слухачам під час завершення навчального дня; якщо можливо, обговоріть, як ці питання будуть вирішуватися в майбутньому

- Для аудиторії з мінімальним рівнем грамотності можна провести мозковий штурм очікувань великої групи або слухачі можуть працювати в парах або невеликих групах з кимось, хто вміє писати.

Перехід до наступного слайда→

ОГЛЯД НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

- Роздайте розклад занять. Коротко розгляньте розклад занять на тиждень і детально розгляньте розклад занять на 1-й день. Обговоріть час перерв і обіду, початок і кінець робочого дня.

- Попросіть на сьогодні двох добровольців, які будуть стежити за часом: одного, щоб допомогти розподілити час, а іншого, щоб вчасно повернути слухачів в зал.

- Попросіть добровольця бути «куратором» групи протягом дня. Поясніть, що ця людина допомагає ведучому визначити атмосферу та настрій аудиторії, якщо потрібно зробити паузу, перепочити або виконати коротку вправу (наприклад, вправу на розслаблення, зарядку, фізичні вправи). Ця особа також може допомогти нагадати групі дотримуватися домовленостей між учасниками групи.

* Представте фліпчарт з переліком питань, що плануються до розгляду

Перехід до наступного слайда→

ДОМОВЛЕНОСТІ МІЖ УЧАСНИКАМИ ГРУПИ (СЛУХАЧАМИ)

- Поясніть наступне: Перш ніж ми почнемо, ми збираємося досягти деяких домовленостей між учасниками групи про те, як ми хочемо працювати разом сьогодні. Запитайте: Чи є у кого які-небудь пропозиції щодо режиму роботи, який ви хотіли б впровадити під час занять?

- З'ясуйте, чи є у кого які-небудь пропозиції, та запишіть їх на фліпчарті. Запропонуйте більше ідей, які повинні обов'язково включати повагу, конфіденційність та відкриту участь, і переконавшись, що такі поняття, як «повага», розділені на категорії з урахуванням того, як вони застосовуються на практиці (наприклад, запитайте: «як ми можемо схарактеризувати дії, коли ми виявляємо повагу один до одного?»). Інші ідеї включають групову безпеку, неупередженість, навчання на публіці (тобто надання собі та іншим можливості робити помилки).

Перехід до наступного слайда→

- Потенційною основою є:

- o Поважайте себе

- o Поважайте інших

- o Поважайте особистій простір

- Я також хотів би, щоб ми всі пам'ятали, що ми живемо в тому ж світі, що і постраждали від ГЗН, яким ми надаємо підтримку, а це означає, що необхідно усвідомлювати, що факти дискримінації та навіть насильства оточують нас у повсякденному та професійному житті. Деякі теми, які ми обговорюємо, можуть бути складними та викликати сильні емоції. Я сподіваюсь, що кожен з Вас знає, що краще для вас і як піклуватися про себе. Ви можете у будь-який час вийти з аудиторії або не брати участь у деяких заходах або дискусії. Я буду радий дізнатися, що у вас ви надаєте перевагу своєму психофізичному стану, що часто буває непростим для нас, соціальних працівників.

- Вивішуйте на стіні фліпчарт домовленостей між учасниками групи протягом усього курсу

Перехід до наступного слайда→

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ

- Розгляньте організаційні питання. Повідомте слухачам, де знаходяться ванні кімнати, де будуть проводитися перерви, і правила використання комп'ютерів і телефонів (наприклад, якщо слухачам потрібно терміново відправити електронний лист, як де зробити?). Ці організаційні питання також передбачають розгляд умов проживання в готелі, добових, поїздок тощо, якщо ці питання стосуються справи.

- Попросіть згоди на фотозйомку під час проведення навчального курсу для показу в слайд-шоу під час занять (якщо є)

- Попросіть згоди на фотозйомку під час проведення навчального курсу для використання після занять у звітах та інших загальнодоступних документах.

КОРОТКІ ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ

- Запропонуйте слухачам виконати прості вправи на розслаблення частин тіла, відзначаючи, де вони можуть відчувати напругу в тілі, а де – розслаблення. Рекомендуйте їм навчитися слухати своє тіло. Це допоможе впоратися з будь-якою тривожністю, викликаною тестовою ситуацією.

ПОПЕРЕДНЄ ОПИТУВАННЯ

- Проведіть попереднє опитування і дайте слухачам 20 хвилин на його проходження.

- Нагадайте слухачам, що інформація, яку вони надають під час попереднього опитування, є конфіденційною і не буде розголошена будь-кому за межами групи. Ми використовуємо цю інформацію, щоб допомогти нам зрозуміти потреби слухачів до процесу навчання та дізнатися, чи зможемо ми досягнути поставлених цілей.

- Зверніть увагу слухачів, що вони не повинні відповідати на всі питання під час опитування.

- Для груп слухачів, які не володіють грамотою, розгляньте можливість залучення інших співробітників або волонтерів, які можуть допомогти перекласти та розшифрувати відповіді слухачів.

ЗАНЯТТЯ 2: ТЕОРІЇ ТА ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Час: всього 172 хвилини (2 години 52 хвилини)

Тема	Час
Що таке травма?	15 хв
Поширені реакції на ГЗН	1 година 13 хв
Шлях до зцілення	10 хв
Вікно толерантності	23 хв
Бийся, біжи, замри, підкоряйся	12 хв
Травма і пам'ять	5 хв
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	29 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Сформувати контекстуальне розуміння травми і реакцій на стрес і травму
- Ознайомити з теоретичними основами терапевтичних методик

Підготовка/Матеріали:

- Сторінки з теоретичним матеріалом для перегляду (стор. 14 – 21 модуля)
- Роздатковий матеріал 1 – «Поширені реакції на травму»
- Роздатковий матеріал 2 – «Трикутник КПТ»
- Фліпчарти і маркери
- Намалюйте трикутник КПТ на фліпчарті, щоб бути в курсі подій протягом усього заняття

Інструкція:

ЩО ТАКЕ ТРАВМА

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Запитайте: які слова приходять Вам на думку, коли Ви чуєте термін «травма»? Запишіть їхні відповіді на фліпчарті.
- Коли на фліпчарті буде повний перелік слів, попросіть одного або двох добровольців дати визначення травми на основі цих слів.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (10 хв)

- Існує багато визначень травми. Слово «травма» походить від грецького слова «рана». Дуже просте визначення травми може бути таким: реакція організму або рана, викликані чимось негативним, неминучим, факторами, що лякають і виходить за межі того, що людина готова витримати.
- Гендерно зумовлене насильство (ГЗН), на якому фокусується навчальний курс, може призвести до травми.
- Згідно з цим визначенням, досвід на основі інформації, отриманої не з перших рук (тобто опосередкований), такий як слухання розповідей про насильство або спостереження за насильством щодо когось іншого, може бути травматичним (тобто спричинити травму).

Людині не потрібно безпосередньо переживати стресову подію, щоб отримати від неї травму. Крім того, заподіяння шкоди іншим може бути також травматичним.

Примітка для ведучого курсу: У цьому посібнику використовується термін «травма». У разі необхідності під час проведення занять Ви можете замість цього терміну використовувати конкретно обумовлені контекстом терміни для позначення травми, які визначили слухачі.

Прикладом терміну, пов'язаного з травмою, є «obushipi» мовою Самія (якою розмовляють деякі жителі Уганди та Кенії) – слово, яке можна перекласти як «біль». Біль включає дискримінацію, соціальну ізоляцію, відмову в приналежності, хворобу, заперечення основ. Все це викликає той невидимий біль, який вражає розум і тіло. (Перефразовано висловлювання Рут Оджіамбо-Очієнг, виконавчого директора міжнародної жіночої організації Isis-WICCE, Уганда)

- Запитуйте та досліджуйте: Чи існують у Ваших спільнотах терміни, які використовуються для опису чи пояснення поняття, подібного до травми? Що означають ці терміни? До яких обставин, людей та ситуацій застосовуються ці терміни?

Перехід до наступного слайда→

- Травма – це неприсмний життєвий досвід, і такі емоційні та інші життєві труднощі трапляються у всіх громадах та культурах. Травма може бути індивідуальною чи колективною.

- Травмуючими можуть бути різні види переживань: від поодиноких подій (наприклад, звалтування, автомобільна аварія, смерть близької людини) до множинних, тривалих або безперервних переживань (наприклад, емоційне насильство, байдужість або нечутливе ставлення, ППВ, дискримінація, війна, колонізація, утиски, голод). Травма також може бути наслідком великої кількості щоденних стресових факторів та жахів, з якими стикаються постраждалі; ці стресові фактори включають довгу послідовність незначних травм або загрози їх основному виживанню та фізичному існуванню. Це може включати відсутність постійного житло, бідність, голод, безробіття, сексуальну експлуатацію, травмованих членів сім'ї або громад і відсутність безпеки, на додаток до різних форм гендерно зумовленого насильства. Нерівність та загрози в цих сферах впливають на психофізичний стан постраждалих, і є феміністичними проблемами, які можуть бути вирішені як у процесі реагування гендерно зумовлене насильство, так і під час профілактичної роботи.

- Широкий спектр травматичних подій говорить нам про те, що існує цілий ряд способів підтримки травмованих людей та громад. Ведення випадків насильства та консультування – це два з багатьох способів надання підтримки окремим особам. Одного цього ніколи не буде достатньо - це необхідно робити разом з підтримкою всієї спільноти і змінами на політичному рівні (Дивіться сторінку 8 у модулі для пояснення піраміди ПЗПСП)

- Люди не однаково вразливі до травм або піддаються їх впливу. Це означає, що деякі люди та громади частіше зазнають травм, ніж інші. І не всі, хто переживає одну і ту ж травматичну подію, будуть реагувати або страждати однаково. Наприклад, дві різні жінки можуть постраждати від гендерно зумовленого насильства, але одна з них не може подолати негативні наслідки протягом тривалого часу, а іншій вдається це зробити.

- Запитуйте та досліджуйте: Пояснювальні моделі травм та страждань

- o Які різні переконання існують у Вас або людей у Ваших громадах щодо того, чому виникає травма або чому людина страждає після травматичної події?

- o Чому важливо розуміти переконання жінки, що постраждала від гендерно зумовленого насильства, про те, чому вона пережила гендерно зумовлене насильство і чому вона страждає?

- o Як досвід минулих поколінь чи минулих часів впливає на тих, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства у наші дні?

Примітка для ведучого курсу: Громади можуть пояснювати причини та наслідки травм (включаючи травми між поколіннями) або страждань та підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища у світський або духовний спосіб. Громади, в історії яких були конфлікти та гноблення, часто вже знайомі з тим, як травми (і підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища) можуть передаватися з покоління в покоління. Обговорюючи проблеми, пов'язані з травмою між поколіннями, не потрібно припускати, що люди можуть зазнати впливу травматичних подій лише тому, що так було з попередніми поколіннями. Підкресліть, що опірність людини до несприятливих умов зовнішнього середовища — обговорювана далі на занятті 6 — також може передаватися від предків і що подолання наслідків травматичних подій завжди можливе. Пояснення, засновані на емоційній прихильності, як правило, добре зрозумілі більшості аудиторії, тобто те, яким чином травма впливає на поведінку батьків по відношенню до своєї дитини, що, в свою чергу, впливає на поведінку дитини, його когнітивні здібності, взаємини і емоційну регуляцію. Деякі культури використовують інші пояснювальні моделі травматичних подій, страждань та опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища, які можуть включати наступне:

- Травма – це покарання або випробування з боку вищої духовної сили і можливість для віруючих виправити розрив зі своєю вірою або врятувати душі, готуючись до потрапляння на небеса.
- Добрі дії, слова та думки призводять до позитивних наслідків, а погані дії, слова та думки призводять до шкідливих наслідків, які можуть проявлятися в цьому житті чи майбутньому житті шляхом перевтілення (наприклад, карма).
- Нейробиологічні та емоційні зміни, спричинені травмою в одному поколінні, передаються наступним поколінням, збільшуючи ризик травми та погіршуючи їх здатність справлятися з нею.
- Хворобливі переживання - це доля, що визначається зовнішніми духовними силами; страждання викликане нездатністю людини прийняти долю
- Травматичні події – неминуча частина життя; страждання, спричинені жагою до задоволень, благ і безсмертя та/або відразою до болю або придушенням його
- Причина страждань знаходиться за межами людського розуміння, що вимагає віри в задум вищої духовної сили.
- Страждання виникають через присутність або вплив «злої» сили
- Травматичні переживання виникають через зовнішні порушення суспільного життя або природного середовища
- Страждання, викликані порушенням енергетичного балансу всередині організму або поза нього.

Перехід до наступного слайда→

ПОШИРЕНІ РЕАКЦІЇ НА ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНЕ НАСИЛЬСТВО

Вправа для великої групи (20 хв): Рухлива гра «Море хвилюється раз...»

- Попросіть групу слухачів встати і перейти на відкрите місце в аудиторії. Ми проведемо веселу гру, яка допоможе нам зрозуміти реакцію на травму. Великі групи, можливо, доведеться розділити на дві частини, щоб кожна група могла брати участь у грі.
- Попросіть вийти одного добровольця. Поставте добровольця з однієї сторони аудиторії, а всіх інших учасників - на іншу сторону.

- Поясніть групі, що доброволець - це вже не соціальний працівник, а «ведучий гри». Решта з нас теж більше не соціальні працівники, а діти. Наступні пару хвилин ми будемо грати в гру з нашим «ведучим гри». Коли ведучий курсу скаже «Ідіть», «ведучий гри» повернеться обличчям до стіни, повернувшись спиною до групи. Група тихо підкрадеться до «ведучого гри». Якщо «ведучий гри» почує який-небудь шум, він має швидко обернутися, і всі повинні замертти. Якщо «ведучий гри» побачить, що хтось рухається, він має вказати на цю людину, якій доведеться повернутися на початкове місце. Потім «ведучий гри» знову встане обличчям до стіни, і гра продовжиться в тому ж дусі. Виграє той, хто першим поплескає «ведучого гри» по плечу до того, як його спіймають.

- Відповідайте на будь-які запитання слухачів про те, як грати в гру. Коли всі чітко зрозуміють, почніть зі слів «вперед». Коли перша людина торкнеться «ведучого гри», нехай ця людина стане новим «ведучим гри» і зіграє ще один раунд.

- Після того, як другий учасник доторкнеться до «ведучого гри», внесіть зміни в правила гри. Скажіть усім, що замість того, щоб обережно просуватися поодиноці, щоб дістатися до «ведучого гри», тепер вони повинні рухатися всією групою. Це означає, що коли ведучий курсу говорить «вперед», кожен повинен рухатися одночасно і в одному темпі. Якщо «ведучий гри» обертається і бачить, що одна людина в групі рухається, вся група повинна повернутися назад.

- Переконайтеся, що всі зрозуміли зміни в правила гри. Коли група дістанеться «ведучого гри» або пройде кілька хвилин, ведучий курсу повинен закінчити гру.

- Запросіть слухачів зайняти свої місця для обговорення заходів.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (5 хв):

- Що ми зробили? Як це було - підкрастися непомітно до «ведучого гри»?

- Що стосується «ведучих гри», що ви відчували, коли люди намагалися підкрастися до вас непомітно? Чи помічали Ви які-небудь відчуття в своєму тілі – серцебиття, температуру тіла, дихання? Якісь емоції? Є якісь думки? [Запишіть на фліпчарті деякі відповіді слухачів]

- Чи відчували Ви якусь різницю між тим, коли Ви рухалися самостійно до «ведучого гри», і тим, коли правила змінилися і Вам довелося рухатися групою? Чому?

- Як, на Вашу думку, ця гра може бути пов'язана з травмою? Як Ви думаєте, чи можуть люди, які постраждали від гендерно зумовленого насильства, відчувати будь-яке з цих почуттів? Чому?

- Поясніть, що це був невеликий приклад того, як наш організм може змінюватися і реагувати на стрес. Важка травматична подія часто змінює сприйняття постраждалими від гендерно зумовленого насильства навколишнього світу і викликає певні реакції в їхніх тілах, розумі та емоціях. Гендерно зумовлене насильство може бути травматичним для людей. Давайте більш детально розглянемо реакції на травму.

Перехід до наступного слайда→

Примітка для ведучого курсу: Виберіть або заняття, на якому передбачена розповідь (історія людини), або заняття, на якому передбачене складання списку. Якщо можливо, ці заходи найкраще проводяться першою/рідною мовою слухачів або основною мовою, якою користуються ті, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства. Часто заняття, на якому передбачена розповідь, найкраще підходить для невеликих навчальних груп, а заняття, на якому передбачене складання списку, добре підходить для великих груп. Якщо всі слухачі є новими соціальними працівниками без попереднього досвіду, ведучі курсу можуть змінити

вправу у формі розповіді, попросивши добровольців навести приклад когось із їхнього життя без вказівки особистості, або навести свій приклад.

Вправи для великої групи (20 хв):

Заняття, на якому передбачена розповідь (15 хв)

- Скажіть групі, що ви збираєтесь виконати вправу, яка допоможе розробити загальні терміни та описи для поширених реакцій на травму та шляхів подолання наслідків.

- Поясніть, що вам знадобляться принаймні 2 добровольці, кожен з яких розповість групі по одній історії про людину, що пережила гендерно зумовлене насильство, з якою вони працювали і яка емоційно постраждала через свої важкі життєві обставини. Один з добровольців розповість історію про когось, кому все ще з плином часу не вдалося подолати наслідки, а другий доброволець розповість історію людини, яка одужала і зараз живе повноцінним життям, незважаючи на перенесені труднощі. Розкажіть історію кожної людини, включивши дуже короткий опис того, які важкі життєві події чи гендерно зумовлене насильство вона пережила та як це на неї вплинуло. Будь ласка, не розголошуйте інформацію, яка встановлює особистість. Потім опишіть, як людина продовжує страждати у своєму повсякденному житті, або як вона змогла подолати негативні наслідки і досягла цього психофізичного стану. Решті групи слід звернути увагу на ці історії, які будуть потім обговорюватися.

- Обговорення:

- o Які подібності Ви помітили в цих історіях?

- o Чому Ви вважаєте, що здоровіша людина одужала (тобто більше не страждала)?

- o Чому Ви вважаєте, що інша людина все ще відчувала труднощі?

- o Які слова чи фрази, на Вашу думку, використовують наші добровольці для опису конкретних страждань тих, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства?

- Під час надання слухачами відповідей, використовуйте два фліпчарти для того, щоб їх зафіксувати. На першому фліпчарті повинні бути ключові слова та фрази, які вони використовують для опису страждань тих, хто пережив гендерно зумовлене насильство. Використовуйте точні слова слухачів, тобто не замінійте їх, використовуючи професійну лексику (наприклад, використовуйте «той, що доводить себе роздумами до будь-якого стану» замість «занепокоєний»). Другий фліпчарт повинен містити список того, як постраждалі від ГЗН змогли впоратися з наслідками травматичних переживань або подій, що складений на основі їх відповідей на запитання, чому людина, яка налаштована позитивно, одужала, а особа, що потрапила в складну життєву ситуацію – ні.

- Поясніть, що слухати історії людей – це один із методів, який можна використовувати для визначення слів та фраз, які конкретна громада застосовує для повідомлення про складну життєву ситуацію та опису наслідків гендерно зумовленого насильства чи травми. Виходячи з цих історій, ми визначаємо, які слова та фрази є найбільш вживаними, і використовуємо їх для складання списку поширених реакцій на гендерно зумовлене насильство, характерне для певної громади чи культури.

Перехід до наступного слайда→

Заняття, на якому передбачене складання списку (20 хв)

- Скажіть групі, що ви збираєтесь виконати вправу, яка допоможе скласти загальні терміни та описи поширених реакцій на травму та способів подолання постраждалими наслідків насильства. Цю вправу можна виконувати в групі, якщо хто-небудь зі слухачів не вміє писати.

- Скажіть слухачам, що кожен повинен скласти два списки. Перший список повинен містити якомога більше реакцій на гендерно зумовлене насильство. Які слова та фрази використовують ті, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, щоб описати свої страждання? Що їх найбільше турбує? Що, за їхніми словами, Вас найбільше засмучує у їхньому повсякденному житті? Якщо слухачі не мають попереднього досвіду роботи з постраждалими від гендерно зумовленого насильства, запропонуйте їм пригадати тих, хто емоційно постраждав від травми чи дуже неприємної події. Складіть цей список рідною мовою або мовою, якою користуються ті, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства у Вашому регіоні. Дайте слухачам приблизно 5 хвилин для виконання цього завдання. Списки не повинні бути вичерпними.

- Другий список повинен містити шляхи подолання постраждалими від гендерно зумовленого насильства його наслідків. Що постраждали чи інші особи зробили (чи не зробили) для того, щоб подолати негативні наслідки насильства чи покращити свій психофізичний стан? Що допомогло їм почуватися краще? Якщо слухачі не мають попереднього досвіду роботи з постраждалими від гендерно зумовленого насильства, запропонуйте їм пригадати, як комусь зі знайомих вдалося пережити сильне емоційне потрясіння. Дайте слухачам приблизно 5 хвилин для виконання цього завдання.

- Попросіть добровольця зробити запис на фліпчарті, коли слухачі будуть ділитися інформацією зі своїх списків. Для першого списку доброволець повинен написати слово/фразу спочатку рідною мовою, а потім мовою, на якій проводиться заняття (якщо вона відрізняється). Використовуйте знаки унарної системи числення для визначення, скільки разів було дано ту чи іншу відповідь. Це вказує на те, що певна відповідь може бути більш поширеною, ніж інші. Переконайтеся, що пункти зі списків виражені словами та виразами, які використовують постраждалі від гендерно зумовленого насильства для опису своїх страждань, а не професійною лексикою.

Підведення підсумків (5 хв)

- Зверніть увагу слухачів, що перший список є орієнтовним переліком поширених реакцій на випадки гендерно зумовленого насильства, характерних для їхнього регіону, і що вони можуть продовжувати доповнювати або редагувати список. Важливо скласти список, який найбільш точно відображає мову та досвід постраждалих від гендерно зумовленого насильства в їхній громаді. Пам'ятайте, що кожна людина реагує на травму/гендерно зумовлене насильство по-різному. І реакція людини залежить від факторів, пов'язаних із самою людиною, типом травми і її оточенням. У даному випадку ми говоримо про найбільш поширені реакції. Слова, що використовуються для опису цих реакцій, можуть відрізнятися; наприклад, чоловіки та жінки можуть використовувати різні слова для опису подібного досвіду.

- Зверніть увагу слухачів, що у другому списку запропоновано способи подолання негативних наслідків гендерно зумовленого насильства у Вашій громаді. Цей досвід може бути корисним при роботі з постраждалими від гендерно зумовленого насильства. Те, що працює в одному контексті, може не працювати в іншому. І те, що працює в іншому контексті, може не працювати у даному контексті. Під час цього навчального курсу ми будемо вивчати деякі методики, які використовуються в інших громадах чи країнах. Ці методики можуть бути схожими на практики та методики, які ви описуєте під час заняття, а можуть кардинально відрізнятися від них. Багато з цих методик були розроблені з урахуванням специфіки подолання негативних наслідків насильства чи травми представниками інших культур, тому вони можуть або працювати, або не працювати в даному контексті. Найкраща терапевтична методика – це та, яку ви можете найефективніше використовувати і яка найкраще відповідає потребам постраждалого і способу сприйняття ним навколишнього світу.

- Обговорення:

о Чого Ви навчилися під час цих вправ?

о Що Вас здивувало? Що у Вас не спрацювало?

• Поясніть, що ці списки будуть розміщені протягом усього курсу навчання, і слухачі зможуть пропонувати доповнення або правки в будь-який час.

Примітка для керівників програм: Зберігайте ці списки та продовжуйте доповнювати їх під час зустрічей керівників або учасників команд. Або розмістіть їх в офісі та заохочуйте співробітників продовжувати додавати або редагувати список. Що стосується поширених реакцій на гендерно зумовлене насильство, Ви можете цей список надрукувати у формі брошури, яку можна або роздати постраждалим на засіданні з ведення випадків гендерно-зумовленого насильства та/або переглянути разом з ними; брошура може містити іншу коротку інформацію, таку як номер гарячої лінії та «стратегії» відновлення (включаючи пункти з другого списку). Ви також можете провести захід, під час якого команда розподілить реакції на категорії, які найбільш значущі для них самих та тих, хто постраждав від гендерно-зумовленого насильства. Переконайтеся, що всі терміни обговорюються та відповідають більш широкому розумінню страждання та психофізичного стану в даному культурному контексті (наприклад, очікування від можливості самовираження, емоції, уявлення про себе та соціальні стосунки). Список способів подолання негативних наслідків насильства та покращення психофізичного стану слід використовувати у тих випадках, коли працівники соціальних служб «зайшли в глухий кут»; нагадайте їм, що існує багато способів відновлення психофізичного стану і порекомендуйте працівникам соціальних служб запитати у постраждалих, а) що, на їхню думку, допоможе їм почуватись краще, і б) що, за їхніми спостереженнями, інші люди у своєму житті роблять для відновлення психофізичного стану після перенесеної травми. Після цього соціальні працівники можуть запропонувати зі списку ті речі, які допомогли іншим постраждалим подолати негативні наслідки насильства чи травми.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (8 хв):

• Можливо, було б доцільно розділити поширені реакції на травму або реакції організму у відповідь на них на категорії. На цьому слайді наведено приклад. Категорії та багато представлених на слайді реакцій запозичені у США, і тому вони відображають американські культурні переконання та цінності, які можуть бути схожими, а можуть і відрізнятись від наших. Крім того, упорядкування за категоріями може бути здійснено в інший спосіб з урахуванням: а) поведінки в суспільстві, б) поведінки в сім'ї і в) внутрішнього стану людини. [Роздайте роздатковий матеріал 1 для прикладу поширених реакцій. Прочитайте кілька прикладів у кожній категорії]:

о Емоційний/психологічний;

о Когнітивний/розумовий;

о Фізичний;

о Духовний;

о Соціальний/комунальний

• У разі потреби опишіть і обговоріть кожен термін. За необхідності додайте будь-які терміни зі слайда до списку, який ми створили в останній вправі, змінюючи слова/формулювання.

Перехід до наступного слайда→

• Ось список поширених реакцій на дарі (мовою) з дослідження, проведеного в Кабулі, Афганістан.

о «Джигар Хун» (Jigar khun): форма смутку, яка передбачає скорботу після міжособистісної втрати, але яка також може бути реакцією на будь-який про хворобливий або розчаровуючий досвід (відрізняється від слова «смуток», «gham-geen»)

О «Асабі» (Asabi): почуття нервозності або сильного стресу

о «Фішар-і-бала» (fishar-e-bala) та «фішар-і-пайін» (fishar-e-payin): «афганці зазвичай неправильно трактують як високий і низький кров'яний тиск відповідно»; однак ці вирази характеризують внутрішній стан емоційної напруги/збудження або низької енергії/мотивації

о Хоча словосполучення «покинути світ» не входить до цього списку, дослідники виявили, що воно схоже на безнадійність і соціальну ізоляцію з точки зору ісламу, тобто невикористання даних Аллахом ресурсів.

• Фізичні реакції на травму, страх і стрес, як правило, однакові у всіх людей. Однак те, як люди інтерпретують та описують фізичні реакції, відрізняється в різних культурах. Емоційні, когнітивні, духовні та реляційні реакції на травму різні, і вони також описуються та інтерпретуються по-різному.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (20 хв)

• Розбийте слухачів на 2 або 3 групи та обговоріть наступні питання. Зберіться знову всією групою і попросіть одну людину з кожної групи поділитися своїми відповідями.

• Запитайте: чому тим, хто пережив насилля, корисно знати поширені реакції на гендерно зумовлене насильство? Напишіть відповіді на фліпчарті, а потім поясніть:

о Багато тих, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, вважають, що з ними щось не так через такі реакції або що вони «божеволіють». Інші можуть не знати, що їх відчуття пов'язані з гендерним насильством/травмою. Знання того, що саме з ними відбувається, може допомогти їм відчувати себе менш пригніченими, хоча «правильної» або «нормальної» реакції на травму не існує.

о Ви можете або передати тим, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, цей список, або переглянути його разом з ними.

• Запитайте: Як ви, соціальні працівники, можете використовувати інформацію про поширені реакції, щоб допомогти постраждалим від гендерно зумовленого насильства? Потім поясніть:

• Знання поширених реакцій може допомогти Вам краще зрозуміти того, хто постраждав від насильства, якщо Ви зрозумієте, яка з цих типів реакцій для нього характерна.

о Не робіть припущень. Запитайте тих, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, що їх найбільше турбує, що здається їм найважчим. У кожного, хто пережив насилля, відповіді будуть різні і, можливо, не такі, як Ви очікували!

о Розуміння того, як травма впливає на наш розум і тіло, може допомогти визначити, як допомогти постраждалому впоратися з конкретними реакціями, які у нього виникають, і відновитися після травми. Наприклад, якщо постраждалі скажуть Вам, що їм сняться кошмари, Ви можете додати це до індивідуального плану дій та посилатися на розділ «Сни і кошмари» модуля.

о Крім того, багато тих, хто постраждав від насильства, звернуться до Вас за підтримкою з питання, яке не пов'язане з гендерно зумовленим насильством. Зустрівшись з ними, Ви можете помітити, що у них є деякі ознаки реакції на травму з цього списку і у Вас може виникнути підозра, що вони пережили певну форму травми або гендерно зумовленого насильства. Ви можете сказати їм, що помітили у них ці симптоми, і запитати, в чому, на їхню думку, причина

цього і чи були інші травматичні події, які вони пережили і які могли сприяти появі симптомів. Дайте їм зрозуміти, що в їхніх почуттях немає нічого незвичайного, особливо якщо вони і раніше стикалися з труднощами і насильством, в тому числі пов'язаними з війною. Після цього Ви можете запитати, чи були у них якісь неприємні переживання, про які вони, можливо, не хочуть говорити, бо вважають, що це може якимось чином вплинути на них. Не потрібно задавати такі питання, як «Чи отримали Ви травму?» і «Чи потрібна Вам консультація?» Обізнаність про поширені реакції може допомогти виявити осіб, які пережили ГЗН, і запропонувати їм підтримку, якщо вони захочуть її отримати. Зверніть увагу, що ці поширені реакції характерні не тільки для травми. Вони можуть бути викликані якоюсь іншою проблемою.

о Коли соціальні працівники виявляють, що постраждалі мають деякі з цих поширених реакцій, це може бути приголомшливим. Майте на увазі, що це нормальна реакція на стрес і травму. Наявність цих реакцій не обов'язково вимагає направлення до спеціалістів з ПЗПСП вищого рівня - наприклад, до психіатра чи психолога. Як ми обговоримо на цьому курсі, соціальні працівники можуть відігравати безпосередню роль у наданні допомоги постраждалим у вирішенні цих проблем. Обговоріть зі своїм керівником групи та/або програми, які обставини можуть вимагати звернення постраждалих за допомогою до таких спеціалістів.

Перехід до наступного слайда→

ШЛЯХ ДО ЗЦІЛЕННЯ

Обговорення у великій групі (10 хв)

• Які питання про подолання наслідків або одужання задають Вам ті, хто постраждав від насильства? Запитайте слухачів, як би вони відповіли на ці запитання та чому. Нижче наведено деякі інші поширені питання, які Ви можете обговорити, якщо це необхідно.

о Скільки часу потрібно для подолання наслідків травматичних подій?

■ Про це часто нас запитують ті, хто постраждав від насильства, а також члени їх сім'ї та друзі, які хочуть, щоб все повернулося на круги своя. Немає часової шкали для зцілення. Часто постраждалі шкодують про те, що сталося. Ви можете поговорити з ними про це. Іноді симптоми зникають протягом декількох днів або тижнів після травматичних подій; іноді вони зберігаються набагато довше, навіть протягом багатьох років.

о Чи стане мені краще?

■ Використовуйте метафору дерева: молоде дерево, яке постраждало або пошкоджене якимось чином, продовжує рости навколо цього пошкодження, і врешті-решт пошкодження стає все меншим і меншим порівняно з великим зрілим деревом. Пошкодження надає дереву характер і унікальність.

■ Дайте тому, хто постраждав від насильства, надію, не даючи обіцянок, продиктованих помилковими цілями. Якщо постраждалу охоплює безнадійність, Ви можете сказати їй: «Дійсно, важко уявити, що відразу все відновиться, все налагодиться і життя буде прекрасне, і це нормально. Я покладаю на тебе надію і сподіваюсь, що одного разу ти повіриш в себе і знайдеш в собі силу!». Більш детально це буде розглянуто на занятті 20 «Смуток і безнадія».

■ Соціальним працівникам потрібно зрозуміти, що не всім, хто звертається за допомогою у служби підтримки (подібні до нашої), вдається вилікуватися і жити повноцінним життям. Хоча ми можемо сказати постраждалим, що для багатьох інших людей, які постраждали від насильства, наші послуги були корисними. Багато постраждалих одужують без допомоги консультантів або спеціалістів. Часто вони отримують певну підтримку від своєї громади, родини, друзів, віри, духовних практик чи переконань чи іншої непрофесійної підтримки. Крім

того, не всі, хто переживає травму, хочуть отримати консультацію чи допомогу спеціалістів. Можливо, вони просто не будуть звертатися за консультацією чи допомогою спеціалістів або не знають, як це зробити. Насправді більшість людей, які пережили травму, не будуть звертатися за допомогою до офіційних служб, таких як наша.

■ Пообіцяйте потерпілій, що незалежно від того, що вона відчуває або робить, Ви вислухаєте її.

о Що мені потрібно зробити, щоб мені стало краще?

■ Спочатку потрібно знати, що означає слово «краще» для кожного, хто постраждав від насильства. Кожна людина визначає стан поліпшення або одужання по-різному. Запитайте тих, хто постраждав від насильства: «Що означає для Вас «одужання»? Як, на Вашу думку, це відбувається? Як я можу підтримати Вас у Ваших зусиллях? А потім вам потрібно разом розробити індивідуальний план дій з урахуванням побажань і цілей постраждалої, а не того, що, на Вашу думку, їй потрібно. Ви також можете задати якесь питання про «диво»³: припустимо, сьогодні ввечері, коли Ви повернетесь додому і ляжете спати, станеться диво, і у Вас більше не буде [цих проблем], коли Ви прокинетесь вранці, як Ви будете себе почувати і що для Вас повинно змінитися, щоб Ви зрозуміли, що сталося диво?

■ Ми почали складати список ідей вже в процесі розповідання історій (розповідей) або складання списку.

■ Методики, описані в модулі, можуть допомогти потерпілому почуватися краще.

о Запитайте слухачів, як би вони відповіли на ці запитання та чому. Нижче наведено деякі інші поширені питання, які Ви можете обговорити, якщо це необхідно.

■ Задовольняйте основні потреби! «Голод і відчай наших клієнтів, пов'язані з проблемами виживання, настільки ж жахливі, як і їх психологічна травма. Тому ми надаємо їм терапевтичну підтримку в цих питаннях. Ми не можемо відокремити психологічну підтримку від фізичних потреб. Голод наших клієнтів має для нас значення... голодному шлунку нічого не порадиш», - сказав Мпумі Зонді, соціальний працівник та керівник програми з клінічних питань громадської психологічної служби Sophiatown (SCPS) в Йоганнесбурзі, Південна Африка.

■ На етапі 2 оцінки у процесі ведення випадків гендерно зумовленого насильства постраждалих і соціальний працівник визначають, які основні потреби не задовольняються, а потім спільно розробляють план. Такі основні потреби можуть включати одяг, предмети домашнього вжитку, їжу, воду, освіту для них самих або їхніх дітей, медичну допомогу та широкий спектр інших потреб. Вирішення цих питань може вимагати від соціальних працівників та їхніх команд виступати за зміни для широких верств населення або в практиці інших організацій — наприклад, безпечніший розподіл продуктів харчування чи непродовольчих товарів, більш зручні джерела води, цільові грошові перекази, зміни в освітній політиці чи кваліфікаційних вимогах.

Перехід до наступного слайда→

ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ

Пояснення (8 хв):

• Вікно толерантності – це терапевтична метафора, яку ми можемо використовувати для пояснення реакцій на травму/гендерно зумовлене насильство. Вона заснована на ідеї, що у

³ Адаптується відповідно до духовни /релігійних чи інших уявлень про чудеса.

кожної людини є «період толерантності»: ступінь збудження, активації або почуття, який вона може терпіти або яким може управляти⁴.

- Коли ми перебуваємо у своєму «вікні толерантності», ми відчуваємо, що контролюємо свої емоції, можемо ефективно взаємодіяти з іншими людьми, усвідомлюємо себе та своє оточення та можемо впоратися зі складними ситуаціями.
- Чим вище людина піднімається у вікні толерантності, тим активніше вона. Чим нижче опускається людина, тим менш вона активна. Протягом дня рівень активності кожного змінюється [використовуйте чорну лінію на слайді]. Наприклад, часто, коли ми прокидаємось, ми маємо нижчий рівень активації. Якщо ми займаємося спортом, п'ємо чай або вступаємо в суперечку з другом, наша активація підвищується. Перерва на роботі, нудна розмова або перегляд спокійного телешоу можуть зменшити рівень нашої активації.

Перехід до наступного слайда→

- Травма та гендерно зумовлене насильство звужують можливості людини [пунктирна фіолетова лінія], що означає, що з деякими почуттями та переживаннями, які були допустимими до травми, зараз важко впоратися.
- Певні ситуації, емоції, думки та відчуття змушують потерпілого покинути вікно толерантності [вказіть на місця, де чорна лінія зараз знаходиться поза пунктирним фіолетовим вікном]. Ці ситуації або почуття називаються тригерами, і ми поговоримо про них більш детально на наступному занятті («Визначення тригерів»).

Перехід до наступного слайда→

- Коли хтось виходить за межі свого вікна толерантності, він відчуває себе некерованим і має проблеми зі сприйняттям нової інформації.

о Коли хтось знаходиться над «вікном толерантності», ми називаємо це надмірною активацією або гіперзбудженням, про що докладніше поговоримо в розділі «Тривога і надмірна пильність». Хтось у такому стані може бути дуже чутливим і реагувати, здавалося б, на незначні речі, імпульсивно, і може мати неорганізовані думки або «стрибка» думок. Такі люди можуть бути надзвичайно пильними (тобто дуже тривожними та пильними, особливо щодо будь-яких реальних чи уявних небезпек). У них виникають напади сильної люті і паніки, а також мимовільне прокручування в пам'яті різних подій і нав'язливі думки. Фізичними ознаками надмірної активації є тремтіння, пітливість, прискорене серцебиття, напружені м'язи та сидіння на краю стільця.

о Коли хтось знаходиться під «вікном толерантності», ми називаємо це недостатньою активацією або гіпозбудженням, що ми обговоримо далі на заняттях, присвячених поведінковій активації, смутку та безнадії. Хтось у такому стані може мати труднощі з відчуттями або емоціями (наприклад, заціпеніння або «спустошеність»), мисленням (наприклад, «затуманення»), пам'яттю і концентрацією, відчувати себе збитим з пантелику, відчувати, що він збився з життєвого шляху, втратив час або не володіє своїм тілом. Фізичними ознаками недостатньої активації є нерухомий погляд, уповільнені рухи, згорблена поза і дуже в'ялі м'язи.

о Ви можете бачити, що багато поширених реакцій, які ми обговорювали раніше, відповідають надмірній або недостатній активації.

- Люди, які пережили травму, швидше залишають своє вікно, ніж ті, хто не переживав травм. Травма також може призвести до того, що постраждалі дуже швидко переходять від надмірно

⁴Інформація про психічне здоров'я та права людини (2016). Психічне здоров'я та гендерно зумовлене насильство: допомога жертвам сексуального насильства в умовах конфлікту - Навчальний посібник. Див. за посиланням: <https://www.hhri.org/gbv-trainingmanual/>

активованого до недостатньо активованого стану. У якийсь момент у них починається панічний напад, і незабаром після цього вони можуть відчувати заціпеніння і відчуття, що вони не володіють своїм тілом.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (15 хв)

- Розбийте слухачів на невеличкі групи по 3-4 особи для обговорення. Якщо слухачів достатньо, розділіть їх на 3 групи та попросіть кожну групу обговорити одне питання.

- o Як би Ви пояснили постраждалому термін «вікно толерантності» під час зустрічі? Чому це може бути необхідно постраждалому?

- o На сеансі з постраждалим, чому Вам, як соціальному працівникові, може бути корисно дізнатися про «вікно терпимості»?

- o Як Ви можете використовувати модель «вікно толерантності», щоб допомогти постраждалому залишатися в межах свого вікна?

- Зберіться знову у великій групі та попросіть кожну маленьку групу поділитися однією чи двома своїми відповідями на кожне запитання. Підкресліть наступне:

- o Ця модель може допомогти Вам і постраждалій відстежувати її щоденні переживання і помічати, коли її активність підвищується або знижується. Коли вона помічає, що її активність різко підвищується або знижується, вона може втрутитися і залишатися в межах норми. Пізніше ми розглянемо методи та вправи, які Ви можете робити з постраждалими, або які постраждалі можуть виконувати самі. Такі методи і вправи допоможуть постраждалим не виходити за межі вікна або допоможуть їм повернутися у вікно, коли вони зрозуміють, що вийшли за його межі.

- o Перший крок – це дізнатися і зрозуміти, які ознаки того, що постраждала особа надмірно або недостатньо активована, що ми розглянемо на занятті 9 «Усвідомленість». Такі ознаки можуть бути фізичні, емоційні та розумові.

- o Ще один крок – визначити, які ситуації, емоції, відчуття чи думки завдають їй найбільших страждань, і забезпечити її перебування за межами вікна, про що ми дізнаємось на занятті 8 «Визначення тригерів».

- o Часто на зустрічах з постраждалими Ви надаєте їм багато інформації і задаєте безліч питань. Якщо постраждала особа надмірно або недостатньо активована, вона, швидше за все, не зможе належним чином зосередитися, зрозуміти або запам'ятати ту інформацію, яку Ви надаєте. Щоб зробити це, їй потрібно бути в межах свого вікна толерантності.

- o Важливо, щоб Ви змогли помітити ознаки надмірної або недостатньої активації у постраждалої особи, щоб зробити паузу і використати метод або навик, які допоможуть їй повернутися до свого вікна толерантності. Після чого Ви зможете продовжити зустріч.

- o Один з найкращих способів допомогти постраждалій особі опинитися в межах свого вікна толерантності - це саме Ваше перебування у межах свого вікна толерантності! Тому слідкуйте за тим, де Ви знаходитесь, оскільки Ваш стан буде змінюватися протягом усієї зустрічі.

Перехід до наступного слайда→

БІЙСЯ, БІЖИ, ЗАМРИ, ПІДКОРЯЙСЯ

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Поясніть: Під час травматичної події миттєвою реакцією тіла та розуму є боротьба за виживання. Це виражається у реакціях «Бий», «Біжи», «Замри», «Підкоряйся».

- Запитайте: Чи чули Ви про ці реакції? Що Ви знаєте про кожна з них?

- Поясніть: Ці реакції у людей аналогічні реакціям тварин. Вони відбуваються несвідомо, під порогом свідомості та поза нашим усвідомленням, щоб прискорити нашу реакцію та захистити нас.

- o Крик про допомогу – часто є першою реакцією або виникає одночасно з іншою реакцією; зверніться за допомогою до інших (наприклад, кричіть, кличте), поговоріть зі злочинцем, щоб спробувати запобігти або зменшити травму. Якщо це не спрацює, одна з наступних дій може бути корисна.

- o Реакція «боротьба» – чинить опір, тіло напружується, частота серцевих скорочень збільшується, щоб перекачувати кров до різних ділянок тіла, які необхідні для боротьби, тіло посиляє енергію великим групам м'язів.

- o Реакція «втеча» – тікайте, фізична реакція аналогічна боротьбі.

- o Реакція «завмирання» – Ви відчуваєте прилив енергії і готові вибухнути в русі, коли це необхідно, або відчуваєте такий страх, що не можете поворухнутися, навіть якщо б спробували; м'язи напружуються, дихання сповільнюється. «Боріться», «Біжіть», «Замріть» характерні для стану недостатньої активації або гіпозбудження.

- o Реакція «підкорення» – виникає, коли немає іншого виходу із стресової ситуації; зменшення фізичного руху, нестача енергії, людина втрачає свідомість і перестає дихати. «Підкорення» характерне для неактивованого стану.

Відео: (7 хв)

- Продемонструйте два відео на слайді

- Запитайте, чи є у когось питання

- Якщо не вдається показати відео, поясніть:

- o Заціпеніти/похолодіти від страху – це інший термін, що позначає реакцію «завмирання»: переляканий або паралізований страхом, прискорене серцебиття, переривчасте дихання, нездатність виражати емоції.

- o Невдача/падіння – це інший термін для реакції «Підкоряйся»: якщо загроза триває і реакції «Бий», «Біжи» та «Замри» не працюють, відбувається непритомність, уповільнення частоти серцевих скорочень, зниження артеріального тиску, дихальна недостатність.

- o Термін «тривога» часто використовується для опису неприємного відчуття, яке ми відчуваємо, коли перебуваємо в режимі боротьби, втечі або завмирання, хоча навколо нас немає ніякої небезпеки. Наш розум сприймає це через призму можливої небезпеки, і тіло реагує так, ніби небезпека реальна, намагаючись захистити нас. Наприклад, перед іспитом, коли виступаєш перед публікою, подорожуєш в нове місце, влаштовуєшся на нову роботу або запізнюєшся на співбесіду.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (2 хв)

- Те, як людина реагує на стресову подію, залежить від самої людини, характеру травматичної події та навколишнього середовища. Оптимальної реакції для всіх не існує; всі реакції потенційно ефективні залежно від обставин. Хоча постраждалі можуть відчувати сором за те, як вони відреагували. Ви можете допомогти їм зрозуміти, що їх реакція була інстинктивною та захисною. Важливо те, що вони вижили.

- Проблема полягає в тому, що постраждала особа «застряє» на певній реакції на стрес навіть після травматичної події. Вона може реагувати на безпечні повсякденні ситуації так, ніби вони

небезпечні. Це відбувається тому, що частина мозку визнає, що щось у сьогоднішній нагадує людину, предмет чи досвід, які були небезпечними для неї в минулому. Таким чином, мозок посилає сигнал тривоги через тіло, наказуючи йому підготуватися до небезпеки, тому воно вступає в бій, тікає, завмирає або підкоряється. Ми поговоримо про це докладніше на занятті «Визначення тригерів».

Перехід до наступного слайда→

ТРАВМА І ПАМ'ЯТЬ

Пояснення (5 хв)

- Травма впливає на пам'ять. Одне з пояснень цього – причина неврологічного характеру: спогади про травматичні події обробляються і зберігаються в мозку інакше, ніж нетравматичні спогади. Емоції та відчуття, здається, також повертають ці спогади.

- Два типи пам'яті:

- о *Експліцитна пам'ять* включає пам'ять про загальні речі та факти, а також автобіографічну пам'ять про пережитий досвід, таку як хто, що, де та послідовність чи часова шкала подій. У результаті травми за надмірного стресу частина мозку, відповідальна за створення та відтворення експліцитної пам'яті, «вимикається», тому постраждалим може бути важко описати, що з ними сталося.

- о *Імпліцитна пам'ять* невербальна і несвідома; вона охоплює емоційну та процедурну пам'ять, включаючи відчуття та рухи. Під час травми і у пригадуванні подій минулого функціонує переважно імпліцитна пам'ять. Саме тому постраждалі часто можуть згадати те, що вони відчували, які звуки чули або яка була температура в кімнаті під час травматичної події. Коли спрацьовує імпліцитна пам'ять (тобто потерпілому якимось чином нагадують про травму), постраждалий може відчувати хворобливі емоції або ставати дуже напруженим і несвідомо змінювати свою позу.

- Отже, травматичні спогади зазвичай переживають через образи, запахи, звуки та тілесні відчуття.

- Один із способів пояснити це постраждалому – сказати: «Спогади про будь-яку подію складаються з розповіді про те, що сталося, запахів, які Ви відчували, звуків, які Ви чули, речей, які Ви бачили, смаку в роті, відчуття у Вашому тілі та на шкірі, емоцій, які Ви відчували, і думок, які у Вас були. Всі ці відчуття змішуються разом, і ці спогади зберігаються в мозку. У випадку надмірного стресу наш розум намагається захистити нас, не змішуючи всі ці спогади. Це було б занадто болісно під час травматичної події. Натомість мозок зберігає деякі фрагменти події окремо. Але згодом, коли людина намагається згадати, що сталося, вона не може згадати всі фрагменти травматичної події. Можливо, вона пам'ятає запахи та звуки, але не може пригадати послідовність подій. Деякі люди можуть поділитися спогадами про травматичну подію, але роблять це, не проявляючи і не відчуваючи майже жодних емоцій».

- Особи, які постраждали, часто задаються питанням, чи насправді відбулося гендерно зумовлене насильство. Це може бути тому, що у них виникають проблеми з відтворенням експліцитної пам'яті, тому вони сумніваються в собі, або, можливо, злочинець сказав їм, що цього ніколи не було, або інші люди в їхньому житті їм не вірять. Поясніть постраждалим, що те, що вони не можуть повністю згадати, що сталося, не означає, що цього не було. Ви можете запевнити їх, що Ви їм вірите.

- Деякі особи, які постраждали, ніколи повністю не згадують, що вони пережили, і це може засмутити або розчарувати їх. Постраждалим не потрібно пам'ятати все, щоб вилікуватися. Натомість багато хто вважає корисним зрозуміти природу та наслідки травми, а також

способи, якими вони навчилися з нею боротися. Зрештою, постраждалий може відтворити свою життєву історію, яке буде здаватися йому цілісною і значущою для нього.

- Запитайте: Які ще у Вас є пояснення того, чому постраждали іноді важко згадують деякі події, які з ними відбуватися?

o Якщо слухач описує проблеми з відновленням пам'яті в повсякденному житті осіб, які постраждали (наприклад, періоди часу, які вони не пам'ятають; купили щось, чого не пам'ятають; не пам'ятають, як вони кудись потрапили), скажіть їм, що ви розглянете це більш детально на занятті 26 «Розлад психічної діяльності».

Перехід до наступного слайда→

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ (КПТ)

Пояснення (4 хв)

- КПТ – це один із багатьох підходів, який використовується для надання допомоги особам, які постраждали від насильства. Багато методик, яким ми навчаємо, базуються на когнітивно-поведінкових теоріях.

- Теорія полягає в тому, що існує взаємозв'язок між нашими думками (включаючи переконання), нашими почуттями та нашою поведінкою, а це означає, що певні думки можуть змінити те, що ми відчуваємо і як ми поведимося, а певна поведінка може змусити нас думати і відчувати себе по-іншому. І так само наші емоції впливають на те, як ми думаємо і що робимо (або не робимо).

Перехід до наступного слайда→

- Наприклад, якщо дитина заходить до школи, і раптом інші діти починають сміятися і дивитися на неї, дитина може подумати: «Вони сміються з мене, бо я дурна» (думка). Потім ця думка викликає у дитини збентеження або смуток (почуття), вона втрачає присутність духу, вибігає зі школи і ховається (поведінка).

Перехід до наступного слайда→

- Іншим прикладом може бути те, що людина, з якою Ви хочете бути найкращими друзями, дзвонить Вам і запрошує прийти до неї додому на вечерю. Ви можете відчувати приємні емоції, а також приплив енергії та «метеликів у животі», тому що думаєте: «Я їй подобаюся, і вона теж хоче зі мною дружити». Тоді Ви б сказали «так» і пішли до неї додому (поведінка)».

Перехід до наступного слайда→

- І теорія полягає в тому, що якщо Ви зможете змінити свої думки на краще, Ви відчуєте себе краще і будете робити те, що хочете або потребуєте. І якщо Ви зміните свою поведінку на краще, Ви зміните і те, що Ви відчуваєте, і те, що Ви думаєте. І так само зміна Ваших емоцій може вплинути на Ваші думки та дії. Однак набагато складніше вплинути на емоції, оскільки немає ніяких «чарівних» способів їх змінити, але є кілька способів змінити емоційний стан, скоротивши інтенсивність емоцій.

Перехід до наступного слайда→

Індивідуальна вправа (15 хв)

- Роздайте роздатковий матеріал 2 з трикутником КПТ

- Попросіть кожного слухача згадати приклад зі свого власного життя, щось позитивне чи негативне з останніх кількох днів. Почніть з події та першої думки, яка прийшла Вам у голову, а потім напишіть, що Ви відчували (емоції та відчуття) та що зробили (чи ні). Приклад: подія – Ви допустили помилку на роботі, думка була «я такий дурний», почуття були...; інші

приклади подій: Ви запізналися на роботі, забули щось зробити, начальник сказав Вам, що Ви добре попрацювали, Ваші спостереження за тим, як Ваша дитина зробила перші кроки.

- Запитайте, чи не хотів би хтось поділитися своєю власною історією. Це не обов'язково, але може бути дуже корисним. Попросіть дозволу записати це на фліпчарті під час розповіді слухача.
- Запитайте, чи є які-небудь питання або труднощі з приводу цієї вправи?

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (10 хв)

• Поясніть, що для виконання цієї вправи — та застосування багатьох інших методик, які ми розглянемо — нам потрібна мова для опису наших емоцій та відчуттів. Якби у нас був час, ми могли б скласти список слів і фраз, які характеризують емоційний стан, як ми робили раніше, із поширеними реакціями на гендерно зумовлене насильство. На цьому слайді наведено приблизний список слів і фраз, які характеризують емоційний стан в англійській мові. Також на цьому слайді наведено приблизний список арабських слів, які просто описують різні види любові! Різні культури, які говорять однією мовою, можуть використовувати різні слова.

Перехід до наступного слайда→

• Розбийтеся на невеликі групи (це обговорення також можна провести у вигляді письмової вправи для саморефлексії). Давайте поговоримо про емоції! Попросіть слухачів обговорити наступні питання:

o Ви зазвичай говорите про свої емоції з людьми, яких любите? Як Ви це робите? Що Ви відчуваєте після цього?

o Чи є певні емоції, про які Вам зручніше говорити, ніж про інші? Як Ви думаєте, чому це так?

o Чи існують інші способи, якими люди у Вашій громаді висловлюють свої почуття? Як ми можемо включити це в дану модель?

• Поверніться до обговорення у великій групі і запитайте, чи не хотів би хтось розповісти про свої реакції чи поділитися тим, що вони дізналися у більш широкому сенсі.

• Поясніть, що у відповідному випадку вони іноді можуть продемонструвати постраждалим інші слова для опису своїх емоцій.

• Скажіть слухачам наступне: «Якщо нам незручно висловлювати свої емоції, як ми можемо попросити про це постраждалих? Деяким людям важко висловлювати певні емоції. Якщо така реакція як гнів викликає у Вас негативні емоції, Ви можете не розглядати таку реакцію з постраждалим. Важливо знати, які емоції неприємні для Вас та викликають дискомфорт.

Примітка для керівників програм: Під час майбутньої зустрічі команди ви можете виконати вправу, в якій кожен працівник складе список своєю мовою (та /або мовою, якою розмовляє більшість постраждалих, з якими вони працюють) усіх різних слів, які вони можуть придумати для опису емоцій. Ви можете зібрати їх усі та обговорити або скласти список лише найбільш часто використовуваних слів/фраз (тобто таких слів/фраз, які зустрічались у списках кількох працівників). У відповідних випадках цей список можна використовувати під час зустрічі з постраждалими, щоб допомогти їм зрозуміти, як вони відчуваються.

Короткий підсумок (5 хв)

• Протягом усього навчального курсу ми будемо вивчати різні способи використання когнітивно-поведінкових стратегій, а також інших підходів для підтримки постраждалих. Ми дізнаємось, як Ви можете допомогти їм розпізнати свої емоції («Усвідомленість», «Визначення тригерів»). У подальшому, як тільки вони зрозуміють свою проблему, ми

зможемо застосувати спеціальні методики, спрямовані або на їхні думки («Когнітивна реструктуризація», «Усвідомленість»), або на їх поведінку («Поведінкова активація»), або на їх емоції («Методи релаксації та розслаблення»). Оскільки теоретично зміна одного з цих трьох складових допоможе змінити два інших. Ми також розглянемо методи вирішення проблем, які можуть допомогти в роботі з постраждалими. Ми обговоримо ситуації, коли постраждалий не захоче спробувати нічого з вищезазначеного («Підвищення мотивації»).

- Ми розглянули багато питань: визначення травми, поширені реакції на гендерно зумовлене насильство, поширені питання про зцілення та подолання наслідків травматичних подій, вікно толерантності, такі реакції як «Бий», «Біжи», «Замри», «Підкоряйся», травмуючі спогади і когнітивно-поведінкову терапію.

- Вся ця інформація доступна в модулі для ознайомлення (с.14-21).

- Запитайте кожного слухача: чого Ви навчилися на цьому занятті, що може допомогти Вам у роботі з особами, які пережили гендерно зумовлене насильство?

ЗАНЯТТЯ 3: КУЛЬТУРА І ВЛАДА

Час: всього 71 хвилина (1 година 11 хв)

Тема	Час
Розуміння культури	16 хв
Розуміння кожного, хто постраждав від насильства	15 хв
Розуміння самого себе	35 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Зрозуміти вплив індивідуальності та соціалізації на соціальних працівників, тих, хто постраждав від насильства, і спільноти
- Здійснити критичну оцінку і трансформацію відносин між соціальним працівником і потерпілим

Підготовка/Матеріали:

- Перегляд сторінок 10-12 в модулі
- Роздатковий матеріал 3 – Вправа з ідентифікації
- Фліпчарт і маркери
- Відео/аудіо

Інструкція:

Примітка для керівників програм: Це заняття присвячене впливу культури та влади на постраждалих і соціальних працівників, а також на терапевтичні стосунки. Рекомендується продовжувати обговорення цієї теми зі своїми командами після початкового курсу, а також розгляд деяких питань, пов'язаних з рефлексією, як частину регулярного спостереження за веденням випадків гендерно зумовленого насильства. Міжвідомчі рекомендації щодо ведення випадків гендерно зумовленого насильства можуть бути корисними для подальшого вивчення конкретних тем, особливо тем Частини I, присвяченої підходу, орієнтованому на тих, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, Частини III, присвяченої конкретним проблемам жінок та дівчат-підлітків, Частини IV, присвяченої роботі з іншими групами ризику, а також шкалі ставлення (відношень), орієнтованій на постраждалих.

РОЗУМІННЯ КУЛЬТУРИ

Пояснення (1 хв)

- Ми вже почали обговорювати, що означає травма для Вас і групи населення, з якою Ви працюєте, і почали складати список поширених реакцій на гендерно зумовлене насильство, які притаманні групі населення, з якою Ви працюєте.
- Також важливо розуміти поширені переконання (або уявлення), практику та політику в межах громади чи культури, які впливають на розстановку політичних сил та влади і в кінцевому підсумку спричиняють або сприяють гендерно зумовленому насильству. Так само ми хочемо зрозуміти переконання, практику та політику, які можуть допомогти постраждалим подолати наслідки травми або, навпаки, ускладнити їх одужання.

о **Політика:** Політика сексизму – це будь-яка політика, яка породжує або підтримує гендерно зумовлену нерівність, включаючи політику, яка не в змозі захистити маргіналізовану гендерну ідентичність. Поняття «політика» може включати письмові та неписані закони, правила, порядки, процеси, приписи та керівні принципи, які регламентують будь-яку діяльність, а

також може включати організаційну політику, банківські рекомендації, договори оренди, судові рішення та релігійну доктрину.

о **Практика:** Дискримінація за ознакою статі – це прояв політики сексизму, тобто дії або практика сексизму. Кожен може піддавати дискримінації своїми діями або бездіяльністю, але, як правило, політика, що породжує дискримінацію, формується кількома особами, які перебувають при владі. Насильство і погрози – ось два приклади такої практики.

о **Переконання:** Сексистське переконання – це переконання, яке передбачає, що одна стать у чомусь поступається іншій. Це може перетинатися і з іншими проявами соціальної ідентичності, такими як переконання, що жінки певної етнічної групи чи релігії поступаються жінкам іншої етнічної групи чи релігії. Сексистські переконання пояснюють нерівність, спричинену політикою сексизму.

- Дисбаланс у доступі до влади означає реалізацію політики сексизму, що призводить до гендерної нерівності. Ця політика виражається в практиці дискримінації, а політика та дискримінація формуються через сексистські переконання. Все це викликає стрес у людей, які знаходяться в маргінальному становищі. І цей стрес може спричинити страждання або психосоціальні проблеми.

о По можливості соціальні працівники допомагають постраждалим зрозуміти, що проблема не в них самих; вона криється в шкідливих переконаннях, практиках і політиці, які призвели до насильства щодо них.

- Давайте продовжимо розгляд особливостей переконання, практики та політики щодо гендеру як приклад. У результаті розгляду основних понять, пов'язаних з гендерно зумовленим насильством, ми знаємо, що широко поширене в культурі переконання в тому, що чоловіки важливіші за жінок, призводить до дисбалансу влади між чоловіками і жінками. Використання чоловіками своєї влади над жінками через насильство та погрози (практика) та мовчання громади з цього приводу є першопричинами насильства щодо жінок. Відсутність політики, яка забороняє цю практику, може бути однією з причин продовження насильства (наприклад, якщо в країні немає закону проти зґвалтування в шлюбі), а відсутність політики, яка захищає жінок або розширює їх можливості, посилює переконання в тому, що жінки менш важливі.

- З огляду на вищевикладене ми бачимо, що гендерно зумовлене насильство є політичною проблемою. Проблема стає політичною, коли суспільство та ті, хто перебуває при владі (включаючи фінансуючі та інші організації), вибирають, які форми травми підтримувати, а які форми травми ігнорувати, недостатньо фінансувати, не сприймати серйозно чи протистояти змінам. Ви навіть можете побачити це, коли боротьбі з деякими формами гендерно зумовленого насильства приділяють більше уваги, ніж боротьбі з іншими формами.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (9 хв)

- Запитайте: Які уявлення/переконання, практика та політика в громаді можуть допомогти тим, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, подолати негативні наслідки травми? Які заважають одужанню або завдають шкоди? Які уявлення/переконання, практика та політика впливають на те, як постраждала людина говорить про гендерну рівність? Напишіть відповіді на фліпчарті. Ви можете задати слухачам наступні питання:

о Чи вважають люди неправильним говорити про насильство? Натомість, чи схильні люди говорити про насильство, використовуючи нечіткі слова чи символи?

о Які уявлення про психічне здоров'я поширені в суспільстві? Яку підтримку, на їхню думку, вони повинні отримувати? Від кого? На попередньому занятті ми почали складати список

практик, які допомагають тим, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, подолати негативні наслідки травми. Ці практики специфічні для даної культури та спільноти.

o Які поширені уявлення про надання консультативних послуг та психологічної підтримки? Як це впливає на ставлення постраждалих до розмови з Вами?

o Чи існують якісь правила, які можуть перешкодити потерпілому отримувати медичну допомогу? Наприклад, політика обов'язкової звітності або недостатнє фінансування служб охорони здоров'я.

o Чи існує політика, яка направлена на дискримінацію жінок або певні групи жінок? Наприклад, чи можуть біженці отримувати доступ до захисту та медичних послуг від будь-яких постачальників послуг?

• Поясніть, що навіть якщо Ви та постраждали від гендерно зумовленого насильства, яких Ви підтримуєте, є однією спільнотою, доцільно дослідити, які переконання, практики та політики існують і як вони впливають на людей у громаді.

Примітка для ведучого курсу: Можливо, буде корисно відвідати кожну групу, щоб допомогти їм встановити зв'язок між політикою, практикою та переконаннями. Як приклади можуть бути корисними попередні знання про місцеві жіночі рухи та пропаганду політики. Це обговорення може також спонукати до розгляду способів боротьби з нерівністю (наприклад, зміна політики, зміна поведінки, боротьба зі шкідливими переконаннями тощо), і є можливістю підкреслити важливість зв'язку їх роботи з реагування на гендерно зумовлене насильство з зусиллями з профілактики гендерно зумовлене насильство та правозахисною діяльністю.

Перехід до наступного слайда→

Відео (6 хв)

• Скажіть слухачам, що зараз ви побачите відео про погляди африканських фахівців з психосоціальних питань, які змінюють наш підхід до психосоціальних проблем та гендерно зумовленого насильства. На відео продемонстровані способи, за допомогою яких ми можемо вирішувати ці проблеми на рівні громади та включити їх розгляд в нашу індивідуальну роботу з постраждалими. Боротьба з сексизмом полягає в простому твердженні того, що жінки - це також люди.

o **Перейдіть за першим посиланням на слайді. Відео починається на 4 хвилині 06 секунд. Зупиніть перегляд на 7:15.**

o Перейдіть за другим посиланням на слайді. Відео починається на 13 хвилині 17 секундах. Зупиніть перегляд на 14:35.

• Коротко обговоріть основні моменти відео та реакцію слухачів.

• Якщо не вдається показати відео, поясніть наступне:

o Феміністичний підхід до надання психологічної допомоги допомагає жінкам самоутвердитися, нагадує їм, що вони мають права, думки, почуття та розум. Це допомагає жінкам розкрити свою суть, яка була прихована соціалізацією. Допомагає їм усвідомити своє право бути рівними з чоловіками.

o Феміністичний підхід вимагає терпіння. Треба розуміти, що намагатися змінитися в контексті глибоко вкорінених гендерних стереотипів і гноблення за статтю важко і страшно. Занадто швидкий темп може постраждалу налякати чи відштовхнути. Допоможіть їй поступово зрозуміти, в якій сфері вона хоче розвиватися, як вона хоче, щоб її стосунки склалися з різними людьми, і як ці стосунки можуть допомогти їй пережити травму.

о Так історично склалось, що жінки не мали права голосу. Під час зустрічі із постраждалою від насильства необхідно дати їй зрозуміти, що вона має рівний правовий статус і разом з Вами він буде лише посилюватися. Їй можуть сказати, що вона не вміє відпочивати, але з Вами вона може цьому навчитися. Вона може дізнатися, що існують інші способи бути жінкою в сучасному світі, які припадуть до душі саме їй.

Перехід до наступного слайда→

РОЗУМІННЯ КОЖНОГО, ХТО ПОСТРАЖДАВ ВІД НАСИЛЬСТВА

Пояснення (8 хв)

- Частина нашої роботи полягає в тому, щоб добре розуміти кожного з постраждалих, яким ми надаємо допомогу, включаючи їх переконання (які можуть збігатися, а можуть і не збігатися з переконаннями більшості членів громади), певні труднощі, з якими вони стикаються, а також владу та ресурси, якими вони володіють. Ми будемо обговорювати це протягом усього навчального курсу.
- Переконання, встановлений порядок та політика, прийняті в їх культурі та спільноті, мають як позитивний, так і негативний вплив на постраждалих. І минуле та досвід кожного з постраждалих змінять спосіб їх впливу.
- Ми хочемо, щоб кожний з постраждалих, яким ми надаємо допомогу, запитав себе, як конкретно на нього впливають спільні ідеї, встановлений порядок та політика, прийняті в їх громаді.
- Вам необхідно зрозуміти, як постраждалі особи використовували культурні переконання, встановлений порядок та політику для подолання негативних наслідків травматичної події. Ми хочемо запитати їх, що допомагає їм почувати себе краще, що вони вже зробили, щоб спробувати почувати себе краще, і яку підтримку, на їхню думку, вони потребують, щоб впоратись з проблемою. Загалом, ми не хочемо заважати природним процесам зцілення та способам вирішення та подолання труднощів, які обирають самі постраждалі. Про це ми поговоримо на занятті 7, присвяченому факторам ризику та захисту, та на занятті 10, присвяченому методам релаксації та розслаблення.
- Питання про громаду, які ми задавали, можна задати кожній постраждалій особі, щоб дізнатися, яких переконань вона дотримується. Наприклад, щоб зрозуміти ставлення постраждалої особи до психосоціальних проблем та звернення за допомогою, задайте їй наступні питання: Чи важко Вам ділитися зі мною подробицями пережитого Вами травматичного досвіду? Що б подумала Ваша родина про те, що Ви ділитися зі мною своїми проблемами? Підтвердьте побоювання постраждалої особи і те, як важко ділитися з кимось подробицями пережитого травматичного досвіду, а також акцентуйте увагу на тому, що для подолання цього страху необхідна сміливість та мужність.
- Культурні переконання, встановлений порядок та політика впливатимуть на спосіб вирішення постраждалою особою своїх психосоціальних проблем та значення, яке вона надає таким проблемам. Запитайте у постраждалої особи наступне: Що, на Вашу думку, призвело до насильства над Вами? Як Ви думаєте, в чому причина виникнення цієї проблеми? Чому, на Вашу думку, [симптом] з'явився саме тоді, коли це сталося?⁵ Це допоможе Вам з'ясувати, яку підтримку Ви можете їй запропонувати. Люди різні від природи і за культурою, тому і відповіді будуть різними.
- Попросіть слухачів поділитися відповідними прикладами з життя постраждалих, яким вони надавали психосоціальну підтримку.

⁵Пояснювальна модель Клейнмана (1980)

Перехід до наступного слайда→

Відео (7 хв)

- Поясніть, що розуміння культури та влади постраждалого є частиною підходу, орієнтованого на тих, хто постраждав від насильства, про який ми дізналися під час тренінгу з питань ведення випадків гендерно зумовленого насильства. Скажіть слухачам, що Ви продемонструєте ще одне відео, на якому кілька фахівців з надання психосоціальної підтримки поділяться своїм досвідом впровадження підходу, орієнтованого на постраждалих, під час зустрічі з ними

о Перейдіть за посиланням на слайді. Відео починається на 12 хв 21 с.

- Коротко обговоріть основні моменти відео та реакцію слухачів.

- Якщо не вдається показати відео, поясніть:

о Постраждала особа вирішує, яких результатів хоче досягти, визначає, що необхідно зробити для їхнього досягнення. Ми не нав'язуємо свою точку зору.

о Феміністичний підхід ґрунтується на дружньому ставленні. Постраждала особа ділиться тим, яких змін вона очікує для покращення свого психоемоційного стану. Ми даємо їй час і простір, щоб розібратися в цьому і відновити почуття власної гідності та значущості; ми не повинні поспішати і звинувати її.

о Ми розглядаємо ситуацію постраждалої цілісно, з точки зору тіла, розуму та духу. Ми не очікуємо, що жінка, яка пережила травматичний досвід та провела три дні без їжі, послухає нас. Ми визнаємо, що її душевний спокій пов'язаний з домом і добробутом дітей та родичів, що вона не зцілиться, якщо знає, що її діти голодні і не ходять до школи. Ми знаємо, що нам потрібно вирішувати все це відразу; ми не можемо розділити розум, тіло і дух.

РОЗУМІННЯ САМОГО СЕБЕ

Пояснення (10 хв)

- Розуміння культури та постраждалого недостатньо. Ми також повинні краще розуміти себе, якщо хочемо, щоб наша підтримка була орієнтована саме на тих, хто пережив насилля. Наші переконання та досвід впливають на те, як ми взаємодіємо з постраждалими, а також на те, як вони взаємодіють з нами. На нас теж впливають культурні переконання, встановлений порядок та політика, і ми, в свою чергу, можемо вплинути на тих, хто пережив травматичний досвід.

- Запитайте: що таке «ідентичність»? Потім поясніть:

о Це те, ким ми є і ким ми себе вважаємо. Наша ідентичність складається з різних взаємопов'язаних елементів.

о Іноді у Вас і будь-якої особи є буде багато однакових рис, іноді навпаки. Немає двох однакових людей. Ваша ідентичність впливає на те, як Ви сприймаєте світ і на Ваші стосунки з іншими людьми. Ми вже говорили про те, як стать людини впливає на сприйняття нею навколишнього світу.

- Запитайте: Які інші характеристики Вашої ідентичності, окрім статі, Ви можете зазначити? Запишіть відповіді на фліпчарті.

- Іноді ідентичність – це те, що можна легко побачити (наприклад, колір шкіри або передбачувана стать) або почути (мова), тоді як в інших випадках ідентичність – це те, що не можна буде побачити неозброєним оком (наприклад, інвалідність, клас/соціально-економічний статус або рівень освіти).

Перехід до наступного слайда→

- На цьому слайді наведено список декількох взаємопов'язаних елементів, щоб визначити Вашу ідентичність.
- Запитайте: Чи є якісь елементи, які Ви додали б до цього списку? Чи є щось, що Ви хотіли б видалити чи змінити? Додайте відповіді до попереднього фліпчарту.
- Деякі елементи власної ідентичності дають Вам владу в громаді, засновану на культурних переконаннях, встановленому порядку та політиці. Дайте слухачам кілька хвилин подумати, які ідентичності можуть дати комусь більше влади або вважаються більш цінними. Наприклад, чи існує вікова група, яка, як правило, має велику владу в певних ситуаціях (наприклад, люди похилого віку порівняно з дітьми)?
- Влада і вразливість змінюються в різних ситуаціях і залежать від взаємопов'язаних елементів ідентичності людини — ми називаємо це інтерсекційністю; способи, у які ідентичності переплітаються між собою, що дає людині більше влади або робить її певною мірою вразливою в різних контекстах. Саме тому, наприклад, жінки певних етнічних груп можуть стикатися з різними видами дискримінації. Або чому жінки без фізичних вад мають більше можливостей, ніж жінки з фізичними вадами.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (8 хв)

- Соціалізація – це процес засвоєння прийнятих у суспільстві соціальних норм і переконань своєї культури. По суті, ідентичність формується поступово в процесі соціалізації. Соціалізація надає ідентичності значення, яке у різних культурах різне.
- Соціальна ідентичність допомагає нам:
 - о піклуватися про себе та інших;
 - о взаємодіяти з іншими людьми;
 - о зрозуміти, чого від нас очікують, виходячи з певного набору соціальних ідентичностей; і
 - о зрозуміти, чого нам чекати, якщо ми відхилимося у своїй поведінці від соціальних норм⁶.
- Наприклад, що означає бути жінкою в цій громаді? Чого від Вас очікують? Що Вам дозволено, а що не дозволено робити? Яка поведінка чи які дії вважаються неприйнятними в силу того, що Ви є жінкою? Що Ви можете робити, чого не можуть інші жінки? (Див. питання статі та гендерної проблематики у межах заняття, присвяченого теорії та основним поняттям гендерно зумовленого насильства)
- Підкресліть те, що у двох людей може бути сформована спільна ідентичність, але, можливо, вони мають різне уявлення про цю ідентичність або по-різному визначають, що означає мати цю ідентичність. Це важливо враховувати, коли у Вас і постраждалого сформовані однакові елементи ідентичності.
- Ми можемо про все це дізнатися, зокрема, поспілкувавшись з родиною, старійшинами, керівниками, вчителями, друзями, представниками релігій і колегами, вивчивши закони, зібравши інформацію у засобах масової інформації, проглянувши фільми, прослухавши музику. Всі ці речі формують визначення того, що означає бути жінкою, або належати до нижчого класу, або бути освіченою людиною, бути матір'ю або вважатися доброзичливою. Можливо, Ви чули вираз: «Щоб бути хорошим X, Вам потрібно Y». Це форма соціалізації.

⁶Університет Колорадо в Денвері. Різноманітність, рівність та інклюзивність 101. Див. за посиланням: [//www1.ucdenver.edu/offices/equity/education-training/self-guided-learning/diversity-equity-and-inclusion-101](http://www1.ucdenver.edu/offices/equity/education-training/self-guided-learning/diversity-equity-and-inclusion-101)

- Запитайте: Які інші аспекти формують певну ідентичність? Чи завжди така інформація правдива/точна?
- Те, що ми дізнаємося про деякі ідентичності може виявитися неправдою, і це може завдати шкоди. Ця неточна інформація також може призвести до того, що ми оцінюємо певні ідентичності вище інших, що, в свою чергу, може призвести до дискримінації цілих груп людей на основі певної ідентичності.
- Оскільки ми з народження спілкуємося з людьми, яким довіряємо, ми часто не ставимо під сумнів отриману інформацію. Таким чином, ми не завжди усвідомлюємо, що деякі наші переконання щодо певних ідентичностей можуть завдати шкоди.
- Такі соціалізовані переконання також можуть обмежувати нас. Якщо ми хочемо висловити певну думку або виконати певні дії, які деякі люди з такою ідентичністю, як у нас, вважають неприйнятними, ми можемо зіткнутися з критикою, насильством чи іншими негативними наслідками. Ми також можемо піддавати критиці поведінку інших людей, яка на нашу думку, суперечить прийнятим у суспільстві нормам.

Перехід до наступного слайда→

Індивідуальна вправа (10 хв)

- Роздайте роздатковий матеріал 3. Прочитайте вголос інструкції до вправи 1 і дайте слухачам кілька хвилин на виконання.

Примітка для ведучого курсу: Слухачі, швидше за все, не матимуть достатньо часу, щоб поміркувати над кожним із питань у цій вправі. Запропонуйте їм продовжити свої роздуми у вільний час або порадьте керівнику програми виділити час під час майбутньої зустрічі для роздумів і, можливо, групового обговорення.

Перехід до наступного слайда→

- Потім прочитайте вголос інструкції до вправи 2 і дайте слухачам кілька хвилин на її виконання.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (7 хв)

- Одна ідентичність - це постачальник послуг (або соціальний працівник).
- Важливо враховувати, яким чином постраждалі сприймають нас як постачальників послуг (або соціальних працівників).
 - Чи має ця ідентичність владу?
 - Як ця влада може вплинути на відносини?
- Досвід має значення:
 - Який досвід роботи соціальних служб, надання допомоги в цілях розвитку чи гуманітарної допомоги в цій громаді?
 - Як цей досвід впливає на ставлення до нас спільноти?
 - Як це може вплинути на те, як постраждалі сприймають нас і взаємодіють з нами?
- Визначте відмінності, які існують між Вами (соціальним працівником) та постраждалими. Проаналізуйте ці відмінності.
- Поясніть, що у нас є влада, але ми прагнемо максимальної рівноправності у відносинах з постраждалими. Ми не демонструємо свою перевагу перед ними або перед будь-якою з їхніх ідентичностей. І ми не нав'язуємо їм свої переконання і практики.

- Подумайте, як ми ставимося до постраждалих, і спільноти, в якій ми працюємо. Наші особисті та культурні цінності і переконання впливають на наше ставлення до постраждалих, так само, як ставлення постраждалих до нас.
- Важливо критично осмислювати власні переконання. Довірчі відносини між соціальним працівником і потерпілим є найбільш важливим фактором одужання. Метод саморефлексії - важливий чинник у роботі соціального працівника, який прагне підвищити ефективність своєї роботи, зміцнити відносини з постраждалим, зробити їх рівноправними, з проявом любові, турботи і співчуття, а також більшою відповідальністю у разі допущення помилок.

Перехід до наступного слайда→

Короткий зміст (5 хв)

Чого Ви навчилися на цьому занятті?

- Як Ви будете використовувати це у своїй роботі?
- Чому нам потрібно критично ставитися до себе?
- Протягом усього навчального курсу ми будемо повертатися до питань, пов'язаних з культурою і владою. Наприклад, на деяких заняттях ми розглянемо прийняті у громаді соціальні норми, як ми ставимося до людей, які поведуться певним чином, і як ми ставимося до певних емоцій порівняно з тим, що може відчувати постраждалий. І ми повинні розуміти, які переконання, встановлений порядок та політика можуть сприяти або перешкоджати одужанню тих, хто пережив травматичний досвід.

ЗАНЯТТЯ 4: БАЗОВІ НАВИЧКИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ТЕРАПЕВТИЧНІ ВІДНОСИНИ

Час: 70 хвилин

Тема	Час
Базові навички психологічного консультування	50 хв
Терапевтичні відносини	15 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Сформувати розуміння базових навичок психологічного консультування та інструментів, які соціальні працівники можуть використовувати у своїй повсякденній роботі з постраждалими
- Представити та визначити поняття терапевтичних відносин та те, як соціальні працівники можуть інтегрувати терапевтичні відносини у своїй роботі з постраждалими

Підготовка/Матеріали:

- Перегляньте сторінки 26-29 в модулі
- Роздатковий матеріал 4 – Огляд базових навичок надання психологічного консультування
- Роздатковий матеріал 5 – Вправа на вміння слухати (тільки в одному екземплярі; вирізати сценарії для 3 ролей)
- Ножиці
- Фліпчарт і маркери

Інструкція:

БАЗОВІ НАВИЧКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Обговорення у великій групі (10 хв)

- Запитайте: Якими основними навичками психологічного консультування Ви вже володієте та використовуєте у своїй роботі?
- Дозвольте слухачам відповідати, поки Ви пишете поняття на фліпчарті.
- Запитайте: Чому базові навички психологічного консультування важливі для соціального працівника, який працює з ГЗН?
- Проведіть коротке обговорення того, чому психологічне консультування може бути важливо для фахівців, які не є терапевтами/психологами/тощо.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (7 хв):

- Існує велика кількість основних методів психологічного консультування. Насправді, на тренінгу з питань гендерно зумовленого насильства Ви оволоділи різними навичками спілкування, ставленням, сприйняттям, владою та кількома іншими поняттями, які стосуються деяких найбільш фундаментальних аспектів основних методів психологічного консультування.
- Давайте розглянемо кілька основних навичок психологічного консультування та те, як їх можна використовувати для ведення випадків гендерно зумовленого насильства. Попросіть

кількох добровольців прочитати вголос наступні розділи з Роздаткового матеріалу 4, тоді як інші слухачі будуть слухати:

Перехід до наступного слайда→

о Досягнення взаєморозуміння

■ Потім запитайте: Якими способами Ви намагаєтесь досягти взаєморозуміння з постраждалими, які звертаються до Вас за допомогою? Як Ви будете стосунки зі спільнотами, з якими працюєте? Що ще важливо для досягнення взаєморозуміння?

Перехід до наступного слайда→

о Уважне ставлення

Перехід до наступного слайда→

о Прочитайте вголос наступний розділ Роздаткового матеріалу 4, використовуючи слайд, щоб показати відкриту або закриту позу.

Вправа з партнером (15 хв): SOLER (невербальний підхід до консультування, який використовується для заохочення спілкування в ситуації психологічного консультування. Цей підхід закладає основу для візуальних, фізичних елементів тощо)

- Попросіть кожного слухача попрацювати у парі з тим, хто сидить поруч з ним. Поясніть етапи виконання вправи і дозвольте кожному слухачу виконувати її по черзі.
- Вправа на мову тіла: 10 хвилин різних стилів «мови» тіла і 5 хвилин зворотного зв'язку
- Мовець – Розкажіть слухачеві цікаву подію, яка сталася з Вами за останні кілька днів.
- Слухач – Систематично переглядайте список SOLER і використовуйте його для прослуховування мовця. Потім виконайте дії, зазначені навпроти кожного кроку. Докладіть зусиль, щоб представити себе максимально відкритим для постраждалого. Коли Ви робите вдих, Ви відчуваєте, як Ваша грудна клітка розкривається назустріч клієнту, а Ваше серце випромінює тепле світло, запрошуючи його довіритися Вам.
- Підведіть підсумки виконання вправи і дайте відповідь на будь-які питання. Вам потрібно з'ясувати, що при цьому відчували як мовець, так і слухач. Пов'яжіть цю вправу з концепцією досягнення взаєморозуміння.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення: активне слухання (10 хв)

- Запитайте: Як Ви можете зрозуміти, що хтось Вас слухає? Як Ви думаєте, що пов'язано зі слуханням?
- Попросіть слухача прочитати розділ «Активне слухання» з Роздаткового матеріалу 4
- Чим більше з цих навичок Ви будете використовувати на практиці, тим ефективніша буде Ваша робота з постражданим. Якщо Ви навіть просто скористаєтесь деякими з цих навичок, Ви зрозумієте, що слухаєте і чуєте більше того, що говорить Вам інша людина.
- Попросіть слухача прочитати розділ «Кроки до активного слухання» з Роздаткового матеріалу 4

Примітка для ведучого курсу: Розділ «Надання зворотного зв'язку» може викликати дискусію. Ви можете попросити кількох слухачів висловити свої думки та поміркувати над культурним контекстом. Ви також можете навести приклад клієнта, у якого виникли проблеми у стосунках з другом, і розглянути деякі ідеї, що виникли у соціального працівника стосовно того, як можна покращити навички спілкування. Ви можете коротко розповісти про метод

«запитай-розкажи-запитай» і повідомити слухачам, що Ви розповісте про нього більш детально на іншому занятті. Підкресліть, що будь-яка порада повинна бути пов'язана з цілями та цінностями постраждалої особи і не повинна бути спрямована на її звинувачення.

Вправа для невеликої групи (8 хв): Навички слухання

- Попросіть групу розділитися на невеликі підгрупи по три людини в кожній. Кожен член групи буде грати одну з наступних ролей: клієнт, соціальний працівник і спостерігач. Попросіть кожну підгрупу вирішити, хто яку роль буде грати.
- Використовуючи Роздатковий матеріал 5, роздайте вирізки відповідним членам групи.
- Опитування після виконання завдання

Перехід до наступного слайда→

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВІДНОСИНИ

Обговорення у великій групі (10 хв)

- Ви можете запропонувати слухачам під час цієї вправи закрити очі і підняти руки, щоб створити відчуття конфіденційності та безпеки під час надання відповідей. Попросіть слухачів підняти руки, якщо вони:

- о Коли-небудь у своєму житті переживали негативні емоції, викликані негативним ставленням до них інших людей (або постраждалих, з якими вони працювали, якщо у них є досвід ведення випадків гендерно зумовленого насильства)?

- о Помітили, що людина (або постраждала особа) посміхалася, коли говорила про речі, які викликають у неї негативні емоції?

- о Плакали, слухаючи когось?

- о Помітили друга (або постраждалого), який не міг всидіти на місці?

- Попросіть кількох слухачів навести приклади.

- На їх прикладах поясніть, що відчувати емоційний вплив інших людей, особливо тих, хто постраждав, з якими їм доведеться працювати – це цілком нормальна реакція організму.

Перехід до наступного слайда→

- Щоб зрозуміти страждання постраждалої особи, Вам потрібно звернути увагу на:

- о Теми, на які говорить постраждала особа (наприклад, бути матір'ю, стосунки),

- о Те, як постраждала особа сприймає світ (наприклад, всі чоловіки погані, зі мною може траплятися тільки щось погане),

- о Спосіб, у який говорить постраждала особа, або на якусь незвичну її поведінку (наприклад, не може сидіти спокійно, проявляє надзвичайну агресивність) і

- о Те, як постраждала особа змушує Вас почувати себе (наприклад, безпорадним, пригніченим).

- Якщо Ви будете уважно слухати постраждалу особу та спостерігати за нею, це дозволить отримати інформацію, необхідну при веденні випадків гендерно зумовленого насильства. Коли Ви працюєте з однією людиною під різними кутами зору, Ви бачите речі по-різному.

Пояснення (5 хв)

Для підтримки терапевтичних відносин необхідно, щоб соціальний працівник працював на наступних 5 рівнях:

1. Прислухатися до того, що постраждала особа повідомляє через мову тіла, слова та емоції, що стоять за її діями: на які теми вона може говорити? Це завжди одна і та ж тема, чи безкінечне стрибання з теми на тему? Про що ця людина уникає говорити? Теми та те, що постраждала особа повідомляє через мову тіла, слова та емоції, що стоять за її діями, мають велике значення. Це допоможе Вам зрозуміти, що їх турбує і ті проблеми, які так і залишаються для постраждалої особи не вирішеними.

2. Подивитися на світ очима постраждалого: Щоб зрозуміти емоційний стан постраждалої особи та співпереживати їй, у Вас має бути розуміння того, що відчуває ця людина, а не те, що відчували б Ви на її місці. Ви не та людина. Ви не зможете допомогти їй, уявляючи, як би Ви відчували себе на її місці. Ви можете допомогти лише в тому випадку, якщо зможете уявити, як відчувається ця людина! Емпатія також передбачає розуміння того, що людина здатна допомогти собі сама. Це відрізняється від співчуття. Задайте уточнюючі питання, які допоможуть Вам краще зрозуміти проблему.

а. Якщо дозволить час, Ви можете показати відео про емпатію (посилання на слайді)

3. Поспостерігайте за зовнішнім виглядом і поведінкою постраждалої особи: Попросіть слухачів проглянути додаток у модулі. Ці 4 області, які зазвичай називаються «дослідженням психічного статусу» (ДПС), є психологічним різновидом фізичного обстеження. ДПС допоможе зробити миттєву оцінку рівня переживання та психологічного стресу постраждалої особи. Іноді зміна в манері одягатися постраждалої особи, в її ході та жестах може сказати Вам більше, ніж те, що Ви від неї почуєте. Вам не потрібно використовувати форму під час кожного сеансу. Це просто те, про що потрібно знати і помітити у постраждалої особи.

а. Ознайомтеся з додатком А по ДПС

б. З урахуванням змін, які Ви помітили в цих чотирьох областях, задайте питання, щоб з'ясувати, чому відбулися ці зміни. ДПС може допомогти Вам оцінити, де постраждала особа може бути з точки зору її вікна толерантності. Наприклад, відчуття оніміння, заціпеніння і повільне говоріння з паузами може свідчити про недостатню активацію або гіпозбудження. Ці ознаки можуть допомогти Вам вибрати правильні методи втручання.

4. Зверніть увагу на те, що постраждала особа змушує Вас відчувати і про що думати: Ви будете відносини з постраждалою особою. Це означає, що Ви впливаєте на її думки і відчуття. Вона в свою чергу впливає на Ваші думки і відчуття. Іноді те, як Ви себе відчуваєте, говорить Вам щось про те, що відчуває постраждала особа. Наприклад, постраждала особа сумує, тому що Вам сумно. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте всередині і як це змушує Вас діяти. Зверніть увагу, чи відчуваєте Ви бажання прийти на допомогу. Зверніть увагу на той факт, коли Ви звинувачуєте або ставите під сумнів достовірність пережитої травматичної події постраждалого (як, можливо, роблять це інші) або коли вони дуже зляться на Вас (ставляться до Вас як до провокуючий фактор). Регулярно обговорюйте це зі своїм керівником.

а. Постраждала особа іноді переносе на соціального працівника як позитивні (наприклад, ідеалізацію), так і негативні почуття (наприклад, гнів, образа) і думки (наприклад, злість, обурення), які вона відчуває по відношенню до когось іншого в своєму житті, і несвідомо ставиться до нього так, як ставилася б до іншої людини. Це називається «перенесенням». Це часто трапляється у повсякденному житті – наприклад, якщо старша жінка-колега чимось нагадує Вам Вашу матір, Ви можете ставитися до неї так само – і це не завжди проблема. Хоча таке перенесення емоцій і почуттів може для соціального працівника здатися важким, воно дає можливість відчути те, що відчуває постраждала особа, щоб краще зрозуміти людину та її потреби.

б. Соціальні працівники можуть також переносити свої власні негативні думки і почуття відносно когось іншого на постраждалого і несвідомо ставитись до нього так само, як до іншої людини. Це називається контрперенесенням. Як соціальний працівник, Ви маєте невирішені внутрішні конфлікти, і це може вплинути на Вашу роботу з постраждалими, зокрема, на те, як Ви розмовляєте з постраждалими, на теми, яких Ви уникаєте, і на почуття, які виникають всередині Вас. Рекомендується обговорити це зі своїм керівником.

5. Зверніть увагу на те, як Ваші емоції та поведінка сприймаються постраждалим: відносини між постраждалим та соціальним працівником є основою будь-якої роботи з ведення випадків гендерно зумовленого насильства. Якщо відносини не побудовані, реальна допомога не може бути надана. Важливо те, що Ви відчуваєте до постраждалого і що Ви про нього думаєте, як Ви вітаєтесь з ним і як реагуєте на те, що він Вам говорить. Усі ці нюанси впливають на те, наскільки безпечно людина може відчувати себе і що вона говорить чи не говорить.

а. Соціальні працівники – теж люди. Кожен з вас на відносини з постраждалим проектує свій власний життєвий досвід, емоційний стан та способи подолання травматичних наслідків, і

іноді Ваш життєвий досвід може бути схожий на досвід постраждалого. Зверніть увагу на свою реакцію і у разі потреби звертайтеся до свого керівника.

Короткий зміст (5 хв)

- Яким новим методикам, які зможете використовувати у своїй роботі, Ви навчилися?
- Чи є речі, які, на Вашу думку, можуть не спрацювати (і чому)?
- З яких компонентів складаються терапевтичні відносини?

Перехід до наступного слайда→

ЗАНЯТТЯ 5: ПОЧАТОК І ЗАВЕРШЕННЯ

Час: всього 65 хвилини (1 година 5 хвилин)

Тема	Час
Початок	22 хв
Завершення	38 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Визначити терапевтичну цінність початку та завершення курсу
- Розмовляйте з постраждалими про завершення

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 24-26 в модулі
- Фліпчарт і маркери
- Вибрати і вставити дві назви для прикладу випадків гендерно зумовленого насильства

Інструкція:

ПОЧАТОК

Пояснення (1 хв)

- Багато осіб, які пережили гендерно зумовлене насильство, зазнали болю та страждань у своєму житті. Для багатьох постраждалих зміни часто означають невизначеність і ще більший біль. Важливо, щоб під час зустрічі з Вами, постраждала особа зрозуміла, що Ви – той, хто надасть їй допомогу та підтримку, яка може знадобитися. Ваше перше спілкування з постражданою особою повинно бути спрямоване на те, щоб зменшити відчуття тривоги та вселити почуття надії і віри.
- У межах начального курсу, присвяченому веденню випадків гендерно зумовленого насильства, ми дізналися про те, як представитись особам, які пережили гендерно зумовлене насильство і створити безпечне середовище, що сприятиме формуванню у них довіри під час зустрічей.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (10 хв): Напишіть відповіді на фліпчарті

- Якщо Ви бачите людину вперше у своєму житті, як Ви зазвичай вітаєтесь із нею?
- Чи поводитись би Ви як-небудь по-іншому під час зустрічі з тим, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства? Якщо так, то яким чином?
- Що відчувають постраждалі безпосередньо перед зустріччю з Вами?
- Які думки приходять їм в голову безпосередньо перед зустріччю з Вами?
- Що Ви хочете, щоб вони відчували?

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (4 хв):

- Важливо те, як ми починаємо нашу зустріч із постраждалими. На початку зустрічей ми просимо постраждалих відкрити свою душу, поділитися своїми тривогами, сумнівами або

довірити таємницю. Я окреслю основні моменти того, про що нам потрібно думати на початку зустрічі з постраждалими. Більш детальна інформація міститься в модулі.

- Включіть в розмову таємні думки і питання постраждалих. Питання без відповідей, такі як «Мені буде боляче?» «Чи дасть мені соціальний працівник грошей?» «Що подумає про мене соціальний працівник, якщо я розповім свою історію?» Спочатку це може посилити тривогу постраждалого. Запитайте: «Про що Ви думали, коли йшли сюди сьогодні?»
- Передбачуваність часто важлива для постраждалих. Поясніть структуру зустрічі. Поясніть, як буде проходити зустріч і скільки часу вона буде тривати. Запитайте, чи потрібно закінчити до певного часу.
- Скажіть, що постраждалі можуть зупинитися в будь-який час.
- Запитайте, що їм потрібно, щоб почувати себе комфортніше (наприклад, вода, чай, інше розташування стільців). Наприклад, «Наша зустріч триватиме 30 хвилин. Я хочу краще пізнати Вас і допомогти Вам впоратися з деякими переживаннями. Якщо Ви відчуєте втому або захочете зупинитися в будь-який момент, це нормально. Я тут для того, щоб допомогти всім, чим зможу».
- Контролюйте відчуття тривоги. Визначте та назвіть причину тривоги та обговоріть, що потрібно постраждалим, щоб почуватися в безпеці. Якщо постраждалий турбується про те, що він занадто емоційний, проведіть з ним обговорення конкретних дій, які допоможуть йому впоратися з відчуттям тривоги, таких як глибоке дихання або читання молитви.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (5 хв)

- Які ознаки того, що особа, яка пережила гендерно зумовлене насильство, відчуває дискомфорт або нервує при першій зустрічі?
 - o Необхідно виявляти такі ознаки занепокоєння та тривожності, як уникнення зорового контакту, занепокоєння або тремтіння, постійні озирання назад або на двері тощо.
 - Прочитайте групі вголос наступний приклад з практики і підтримайте обговорення: [ім'я] закручує або намотує пасмо волосся на пальці і продовжує озиратися по сторонах. Соціальний працівник помічає її знервовану поведінку і запитує себе (подумки): «Що я можу зробити, щоб [ім'я] почувала себе комфортніше?»
 - Задайте наступні питання:
 - o Які методи Ви могли б використати, щоб [ім'я] почувала себе комфортніше?
 - o Чи існують якісь культурні чи духовні практики, які можна використовувати, щоб [ім'я] почувалася в безпеці? (Слухачі можуть поділитися відомими їм методами та написати про них у розділі «Початок» модуля.)
 - o Чи знаєте Ви або можете собі уявити будь-які сильні сторони [ім'я], про які Ви могли б їй нагадати? Наприклад, прийти на зустріч з Вами – це сміливий крок, накручування волосся допомагає розслабитися, знизити тривогу, відчути себе спокійніше тощо.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (2 хвилини)

- Слід розпочати розмову про завершення курсу на першій зустрічі з постраждалими, щоб вони могли почати готувати себе до цього. Знову ж таки, пам'ятайте, що передбачуваність важлива.
- Наприклад, Ви можете сказати постраждалим: «Я дуже радий вас сьогодні бачити, але шкода, що саме з такого приводу. Я впевнений, що разом ми зможемо розробити план дій щодо

одужання та подолання вами наслідків травматичних подій. Я сподіваюся, що одного разу вам стане краще і більше не потрібна буде наша допомога».

- Деякі постраждалі можуть бути занепокоєні тим, як довго їм потрібно відвідувати зустрічі, і можуть нервувати через тривалий процес. Ви можете запропонувати постраждалій особі відвідати 4 зустрічі і в кінці четвертої з'ясувати, чи подобається постраждалій те, як проходять зустрічі, і як вона себе почуває. Постраждала може прийняти рішення стосовно того, чи хотіла б вона продовжити зустрічі з Вами чи ні, та чи були досягнуті намічені цілі.
- Початок надання допомоги з розумінням того, що цьому прийде кінець, може вселити у постраждалих надію на те, що вони зможуть подолати труднощі, які в першу чергу привели їх до Вас.

Перехід до наступного слайда→

Примітка для ведучого курсу: Цей розділ, присвячений завершенню курсу, може бути використаний від час надання послуг з ведення випадків гендерно зумовленого насильства в центрі. Цей посібник може бути адаптований до конкретних послуг та умов, в яких функціонують організації, що проходять навчання. Наприклад, мобільним бригадам екстреної допомоги необхідно обговорити потенційну відсутність подальшої підтримки (наприклад, перебої в обслуговуванні, підтримка тільки віддалено, тільки одне відвідування тощо). Для служб, що працюють у притулках, цей посібник можливо потрібно адаптувати з метою відображення політики та процедур виписки з притулку. Заздалегідь попрацюйте з командою над адаптацією цього розділу.

ЗАВЕРШЕННЯ

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Ця частина присвячена тому, як ми прощаємося з постраждалими. Попросіть слухачів згадати деякі закінчення, які вони мали в житті (або тих, хто вижив, якщо вони мають досвід ведення пацієнтів).
- Попросіть кількох слухачів поділитися своїм досвідом завершення надання допомоги постраждалим (у їхньому житті чи на роботі).
- Які почуття можуть відчувати соціальні працівники під час завершення надання допомоги постраждалим? Які почуття, на їхню думку, можуть відчувати постраждалі під час останніх зустрічей? Пишіть відповіді на фліпчарті

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (5 хв)

- Прощатися завжди важко, і кожен справляється з цим по-різному. Постраждалі часто дозволяли собі бути вразливими і починали довіряти Вам у процесі спілкування. Завершення спілкування із соціальним працівником часто може нагадати постраждалим про невирішені емоційні проблеми минулого. Ця модель завершення надання допомоги постраждалим передбачає визнання того, що минулі прощання для осіб, які пережили гендерно зумовлене насильство, були часом несподіваного болю, психологічних травм і втрат.
- Ця модель завершення надання допомоги постраждалим забезпечує соціальних працівників інструментами для «правильного безболісного прощання» з постраждалими. «Правильне безболісне прощання» – це те, що постраждалі контролюють і те, завдяки чому вони можуть навчитися завжди зберігати у своїх серцях теплі спогади про інших людей.
- Модель завершення надання допомоги постраждалим передбачає дев'ять кроків, яких можуть дотримуватися соціальні працівники, щоб завершити спілкування з постраждалими (див. сторінки 25-26 модуля). Ці кроки включають:

1. Обговоріть з постраждалим завершення курсу надання йому допомоги.
 2. Нормалізуйте емоційний стан.
 3. Усвідомте, проаналізуйте свої емоції й правильно витлумачте їх зміст.
 4. Проаналізуйте симптоми та проблеми.
 5. Проаналізуйте, яка робота була виконана спільно.
 6. Проаналізуйте конкретні методи та нові ідеї.
 7. Навчіть прийомам психологічної самопомоги на рівні емоцій і емоційного самовираження.
 8. Будьте готовими до наявності епізодів повторного переживання травматичних подій,
 9. Визначте сценарій завершення курсу надання допомоги, який буде безболісним для постраждалого.
 10. Проведіть завершення курсу надання допомоги та прощання, а також нагадайте постраждалому, що він може звертатися за допомогою у будь-який момент, коли це знадобиться. Попрощайтеся по-справжньому.
- Уточнюйте будь-які кроки в міру необхідності.

Перехід до наступного слайда→

Рольова гра (20 хв)

- Проведіть наступну рольову гру: [Ім'я] знайшла роботу водієм 3 місяці тому і почала більше посміхатися та відчувати себе менш ізольованою після того, як отримала психологічну допомогу від соціального працівника. Можливо, настав час завершити курс надання допомоги, але [ім'я] ненавидить прощання. Для завершення курсу надання допомоги [ім'я] вирішує відсвяткувати цей етап у своєму житті, запросивши своїх близьких, щоб розказати, чого [ім'я] досягла.
- Розділіть учасників на пари (одна людина – соціальний працівник, інша – постраждала особа).
- Рольові ігри на етапах 1, 2, 3 і 4 моделі завершення надання допомоги з уявленням того, що вони розмовляють з постраждалим.
- Поміняйтеся ролями і виконайте етапи 6, 7, 8 рольової гри (пропустивши етапи 5 і 9). Пари можуть вигадувати симптоми, проблеми та роботу, яку вони зробили разом.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Поділіться своїм досвідом з впровадження моделі завершення курсу надання допомоги? Чи були у Вас якісь складнощі?
- Поміркуйте над тим, які сценарії завершення курсу надання допомоги Ви могли б запровадити з постраждалим.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (3 хв)

- Іноді перша зустріч з постраждалим може виявитись останньою. Наприклад, постраждала особа може вирішити, що вона не хоче продовжувати зустрічі з Вами або може не прийти на наступну зустріч. Щоб підготуватися до цього:

о Запевніть постраждалу особу, що вона може звернутися за допомогою у будь-який момент, коли їй знадобиться підтримка, і Ви з нетерпінням чекаєте нової зустрічі з нею. Дайте їй зрозуміти, що якщо вона у якийсь момент вирішить, що не хоче продовжувати зустрічі з Вами, це абсолютно нормально. Ви будете поважати будь-які її рішення, і вона завжди зможе звернутися до Вас знову.

о Запитайте постраждалу особу, що, на її думку, їй буде корисно запам'ятати із зустрічі, проведеної сьогодні. Це дасть можливість провести огляд, задуматися та поміркувати над деякою інформацією (наприклад, навичками подолання наслідків травматичної події, ресурсами чи довідковими службами), яку Ви обговорювали.

о Ще раз визнайте, що Вам дуже прикро, що постраждалій особі взагалі довелося пережити травматичну подію, вселяючи в її серце віру та надію на одужання.

Перехід до наступного слайда→

Короткий зміст (5 хв)

- Чим важлива перша зустріч із постраждалим?
- Чим важлива остання зустріч із постраждалим та сценарії завершення курсу надання їй допомоги?
- Які етапи/кроки завершення надання допомоги постраждалим?

ЗАНЯТТЯ 6: НЕ ВТРАЧАТИ НАДІЮ

Час: всього 50 хвилин

Тема	Час
Пояснення	52 хв
Рольова гра	40 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Розвивати навички, які допоможуть постраждалим використовувати нові способи мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і дій

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 29-30 в модулі
- Фліпчарт і маркери
- Вибрати і вставити дві назви для прикладу випадків гендерно зумовленого насильства

Інструкція:

Пояснення (5 хв)

- Розділ модуля на сторінках 29-30 був розроблений з урахуванням посібника Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Управління проблемами плюс (УП+)» і доповнений інформацією, присвяченою вирішенню проблем. Багато тих, хто пережив насилля, можуть зіткнутися з проблемами в подальшому, і підтримувати задовільним морально-психологічний стан може бути складно, але за наявності плану дій — цілком реально.
- Оволодіння новими навичками подолання негативних наслідків травматичної події може бути схожим до вивчення нової мови, коли важливо щодня практикувати, щоб вільно розмовляти нею. Чим більше постраждалі будуть практикувати свої навички, тим більша ймовірність того, що вони покращать свій морально-психологічний стан або швидше оговтаються від пережитого потрясіння.
- Іноді може виявитися корисним розмістити нагадування про інструменти і методи по всьому будинку або в телефоні. Ви можете попросити постраждалого запропонувати ідеї про те, як створювати корисні нагадування.
- Щоб підтримувати задовільним морально-психологічний стан, постраждалі повинні бути емоційно готові до використання методів, яким вони навчились. Завжди адаптуйте методи відповідно до культури, віку та досвіду постраждалих. Тим, хто пережив гендерно зумовлене насильство, потрібно продовжувати практикувати такі нові способи мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і дій, щоб по-справжньому інтегрувати навички, яким вони навчились, у своє повсякденне життя.
- Крім того, може бути корисно обговорити з постраждалою особою, які ситуації в майбутньому можуть виявитися для неї стресовими і як вона може з ними впоратися.
- Запитайте: Що найбільше заважає постраждалим подолати деструктивні наслідки пережитої психотравми? Напишіть відповіді на фліпчарті.

Перехід до наступного слайда→

Рольова гра (40 хвилин)

- Попросіть слухачів розбитися на невеликі групи по 3 особи та провести рольову розмову, обговорюючи, що конкретно міг би зробити постраждалий, якби він пережив травматичну подію чи переживав сильні негативні емоції в майбутньому. Один слухач буде постраждалим, інший – соціальним працівником, а третій – спостерігачем, який відзначає сильні і слабкі сторони рольової гри. Кожен учасник повинен по черзі виконувати функції соціального працівника, міняючись ролями.

- Сценарій: [Ім'я] не може зрозуміти, чому кожного разу, коли вона чує запах свіжої випічки з вулиці у неї болить голова. Вона дізнається, що, оскільки в момент згвалтування готувалася випічка, цей запах для неї є одним з тригерів або провокуючих факторів. Цей запах змушує її пам'ятати про згвалтування, викликаючи головний біль. На заняттях з ведення випадків гендерно зумовленого насильства вона дізналася про способи розслаблення.

- Уявіть, що Ви зустрічаєтеся з [ім'я], щоб обговорити те, як не втрачати надію. Як би Ви могли поговорити з нею про те, як не втрачати надію та підтримувати задовільним морально-психологічний стан? Дайте постраждалій особі можливість розповісти працівникові, що надає психологічну допомогу, що б вона зробила в першу чергу. Допоможіть їй детально описати, як би вона відреагувала.

- **Опитування після виконання завдання:**

- o Що було складним у цій рольовій грі?

- o Чого ви навчилися?

- **Короткий підсумок (5 хвилин)**

- Ті, хто пережив гендерно зумовлене насильство, продовжуватимуть стикатися з труднощами у своєму житті. Велика частина роботи з ведення випадків гендерно зумовленого насильства полягає у створенні спокійного, рефлексивного простору для постраждалих, щоб подумати про своє життя, навчитися на своєму досвіді та перетворити свій біль на розуміння, мудрість та мужність.

- Попросіть слухачів пояснити, чому так важливо поговорити з постраждалими про те, як не втрачати надію та подолати негативні наслідки травматичної події.

Перехід до наступного слайда→

ЗАНЯТТЯ 7: ОЦІНКА РИЗИКІВ ТА ЗАХИСНИХ ФАКТОРІВ

Час: всього 65 хвилини (1 година 5 хвилин)

Тема	Час
Оцінка ризиків та захисних факторів	15 хв
Древо життя	40 хв
Використання ризиків та захисних факторів	5 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Зрозуміти вплив щоденних факторів, що спричиняють стрес та пригнічення
- Застосувати структурований підхід до оцінки ризиків та захисних факторів

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 30-32 модуля
- Роздатковий матеріал 6 – «Древо життя»
- Фліпчарти і маркери
- Крейда, кольорові олівці або фломастери для кожного учасника

Інструкція:

ОЦІНКА РИЗИКІВ ТА ЗАХИСНИХ ФАКТОРІВ

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Частиною етапу оцінки 2 ведення випадків гендерно зумовленого насильства є оцінка ризиків та захисних факторів. На цьому занятті ми дізнаємося більше про те, як це зробити.
- Запитайте: З яких причин ми проводимо оцінку? Пишіть відповіді на фліпчарті. Потім поясніть:
 - o Розуміння середовища, в якому знаходиться особа, яка пережила гендерно зумовлене насильство;
 - o Визначення того, чи задіяні інші постраждалі;
 - o Визначення потреб та проблем особи, яка пережила гендерно зумовлене насильство.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Прочитайте визначення захисних факторів на слайді. Потім поясніть, що, на жаль, через характер жорстокого поведіння/насильства постраждалі часто забувають про важливість і силу власних ресурсів, особливо в ті моменти, коли вони найбільше потребують їх: коли їх переполюють емоції.
- Запитайте: Які приклади захисних факторів ви можете навести? Напишіть відповіді на фліпчарті.
 - o Запропонуйте слухачам подумати про захисні фактори на кількох рівнях: індивідуальні фактори, фактори, пов'язані з травматичною подією, та фактори навколишнього середовища, включаючи стосунки, сім'ю, спільноту, переконання та політику.

о Приклади захисних факторів включають: вік, існуючі навички подолання негативних наслідків травматичної події, стать, освіту, расову/ етнічну / культурну ідентичність, релігійну ідентичність або систему переконань, те, як інші реагували на травму, ресурси, доступні в громаді, силу природних систем підтримки, ставлення громади до насильства, політичні та економічні фактори

• Прочитайте визначення факторів ризику на слайді.

• Запитайте: Назвіть кілька прикладів факторів, що впливають на ступінь ризику? Напишіть відповіді на фліпчарті.

о Запропонуйте слухачам подумати про фактори, що впливають на ступінь ризику, на декількох рівнях: індивідуальні фактори, фактори, пов'язані з травматичною подією, та фактори навколишнього середовища, включаючи стосунки, сім'ю, спільноту, переконання та політику.

о Приклади факторів, що впливають на ступінь ризику, включають: вік, рівень психологічного стресу до травми, попередній анамнез і механізм отримання травми, стать, расову/етнічну приналежність/культурну ідентичність, релігійну приналежність або систему переконань, функції або професію (наприклад, працівник секс-індустрії, військовослужбовець); як часто, наскільки серйозні і як довго постраждалий переживає травму; ступінь фізичного насильства або каліцтв; чи була травма пережита поодиночці або разом з іншими; відносини зі злочинцем, реакція інших, ресурси, наявні в співтоваристві, сила природних систем підтримки, ставлення спільноти до насильства, політичні та економічні чинники

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (5 хв)

• Протягом оцінювання ми збираємо інформацію про ризик та захисні фактори постраждалого. Іноді ми будемо задавати їй прямі запитання щодо ризиків чи захисних факторів. Іноді ми можемо здійснити будь-які заходи. Перш за все, якщо ми досить уважно послухаємо, що постраждала особа розповідає нам про своє життя, свої труднощі та випадки гендерно зумовленого насильства, ми зможемо виявити велику кількість факторів, що впливають на ступінь ризику, та захисних факторів.

• З розповіді про гендерно зумовлене насильство: Ми можемо про це дізнатися з того, що вона нам розповість нам про випадок гендерно зумовленого насильства; наприклад:

о Що вона зробила, щоб втекти? (ноги як засіб захисту шляхом втечі, інтелект, те, як вона відреагувала в той момент, щоб не погіршити ситуацію тощо).

о До кого вона звернулася за допомогою? Якою була їхня реакція? (члени сім'ї, релігійні лідери, влада, спільнота в цілому тощо)

о Що, на думку постраждалої особи, станеться, якщо інші люди дізнаються про це?

о Яку підтримку чи допомогу вона має можливість отримати? Які їй недоступні?

о Чи створюють взаємовідносини, що виникли між постраждалою особою і злочинцем додатковий ризик? Наприклад, її чоловік, якого вона бачить щодня.

о Чи переконана вона в тому, що «це її провина» (ризик) або «вона цього не заслуговувала» (захист)?

о Як їй вдається долати негативні наслідки травматичної події? Вживання психоактивних речовин/алкоголю може становити небезпеку.

о Чи є у неї якісь фізичні травми чи захворювання?

о Чи добре вона спить?

• Розповідь постраждалої особи про своє життя: Іноді ми виявляємо фактори, що впливають на ступінь ризику, та захисні фактори, коли вона розповідає нам про своє життя в цілому або коли ми оцінюємо її потреби. Наприклад:

o Чи турбується вона про втрату свого житла? Її доходу?

o Яку роль відіграють в її житті духовні або релігійні переконання і практики? Чи є вона частиною духовної чи релігійної спільноти?

o Чи відчувають зараз труднощі її діти або інші члени сім'ї?

o Чи втратила вона кохану людину?

o Чи є у неї близькі друзі?

o З ким з людей вона відчуває себе в безпеці?

o Чи є у неї переконання, які заважають їй звернутися за медичною допомогою?

o Чи існують ресурси та послуги, які їй потрібні, у громаді? (наприклад, клініка, ринок, вода тощо) якщо немає, то чи потрібно їй далеко їхати, щоб отримати вищезазначене, і чи в змозі вона це зробити?

o Чи вміє вона вирішувати проблеми?

o Чи готова вона звернутися за допомогою?

o Яким було її життя до того, як вона зазнала гендерно зумовленого насильства?

o Чи переживала вона щось подібне в минулому? Як вона пережила це і пододала негативні наслідки травми?

o Чи знає вона когось іншого, хто пережив щось подібне, і як він одужав? А як щодо її предків?

o Запитайте групу: Чи є ще щось, чого я зазначив?

• Іноді ми використовуємо наші знання про суспільство та культуру, щоб взяти на себе ризик або захисний фактор. Наприклад, на занятті 3, присвяченому культурі та владі, ми дізналися про те, як певні групи ідентичності можуть бути дискриміновані іншими групами ідентичності, які можуть мати певні повноваження чи привілеї, залежно від того, який процес соціалізації ми були соціалізовані в цій громаді. Подумайте про ідентичності постраждалої особи. Чи робить щось із цього її більш-менш вразливою чи захищеною? Які переконання, практики та політика існують у громаді, які можуть допомогти або перешкодити її одужанню? Пам'ятайте, що це лише припущення; ми завжди повинні прагнути зрозуміти її унікальний досвід у суспільстві як людини з такою ідентичністю. Але наші припущення можуть виявитися необґрунтованими.

• Оцінка факторів, що впливають на ступінь ризику, та захисних факторів, продовжується протягом усієї нашої роботи з постраждалими. Ці фактори можуть змінюватися з часом або в різних контекстах/ситуаціях.

• Термін, який пов'язаний із захисними факторами, - це здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили. Стійкість— це здатність до відновлення після такої пережитої травми, як гендерно зумовлене насильство. Це не здатність «залишатися сильним», тому що життєрадісна людина все ще може відчувати страждання і стресові переживання. Стійкість також не є статичною – це означає, що людина може бути більш-менш стійкою до життя в різні моменти свого життя. Стійкість формується в результаті взаємодії людини з навколишнім середовищем, в якому вона перебуває. Деякі суспільні переконання, практика та політика знижують або збільшують стійкість певних людей. Жінці притаманна стійкість!

- Як травма, так і стійкість можуть передаватися від предків нащадкам: з точки зору генетики, поведінки, емоційного стану, культури, духовності. Дослідіть способи, за допомогою яких предки постраждалої особи можуть стати джерелом захисту.

- o Одна з найкращих речей, які ми можемо зробити для себе, своєї сім'ї та нащадків, - це впоратися з болем і травмами, які ми пережили. Так само, як передається травма, передається і наше емоційне здоров'я та здорові гени.

Перехід до наступного слайда→

ДРЕВО ЖИТТЯ

Вправа в невеликій групі (30 хв)

- Використайте 2 інструменти для оцінки ризику та захисних факторів у постраждалих

- o Рятувальний круг (Додаток С у модулі).

- o Дерево життя (Додаток В у модулі)

- Поясніть: «Дерево життя» - це вправа, яка сприяє тому, щоб постраждалі пам'ятали про свої сильні сторони та працювали над їхнім розвитком. Постраждалій особі пропонується намалювати дерево. Дерево представляє постраждалу особу, а кожна частина дерева представляє іншу її частину.

- o Коріння: Звідки Ви родом, хто Ваші предки, які роблять Вас сильними.

- o Земля: Хто Ви, де Ви знаходитесь; це стосується Вашого життя в сьогоденні, включаючи людей, з якими Ви живете, повсякденні заняття і розпорядок дня, улюблене місце у Вашому будинку, важливі аспекти Вашого повсякденного життя тощо.

- o Стовбур: Ваші сильні сторони.

- o Гілки: Ваші надії та мрії про майбутнє.

- o Листя: Особливі люди, місця, звуки, запахи та смаки.

- o Фрукти: Подарунки, які Ви отримали у своєму житті. Пам'ятайте, що подарунки можуть бути матеріальними, такими як кільце або квіти, або нематеріальними, такими як щасливі спогади, компліменти та прояви доброти.

- o Комахи: предмети, почуття, люди чи думки, які «їдять» або псують Ваші плоди, стовбур, гілки, листя.

- Після того, як дерево намальовано, соціальний працівник і потерпілий обговорюють, як це - бачити своє життя у вигляді дерева. Чи існують захисні фактори або фактори, що впливають на ступінь ризику, які здивували їх, і як вони можуть посилити свої захисні фактори та зменшити свої фактори ризику? Соціальний працівник може задати безліч питань, щоб дослідити різні частини дерева (наприклад, попросити розповісти про одного з людей в листі).

- Роздайте олівці/фломастери/кольорові олівці та папір.

- Попросіть слухачів створити власне дерево життя, дотримуючись схеми дерева життя (Роздатковий матеріал 6). Дайте слухачам можливість намалювати вигадане дерево, якщо вони не хочуть малювати дерево власного життя.

- Наприкінці попросіть добровольця продемонструвати своє дерево. Ведучий курсу використовуватиме Дерево життя добровольця, щоб задати йому питання, які дозволять проаналізувати його дерево, так само, як доброволець зробив би у роботі з постраждалими, наприклад:

- o Подивіться на своє дерево. Що Ви відчуваєте, дивлячись на своє дерево?

- o Що Вам найбільше запам'яталося? Чому?
- o Як Ви можете зменшити кількість жуків, які з'їдають Ваш спокій і сильні сторони?
- o Що Ви дізналися про себе?
- o Не могли б Ви розповісти мені історію про одного з людей, яких Ви намалювали у вигляді листа?
- o Що робить цю вашу мрію (гілка) важливою для Вас? Як Вам вдалося зберегти ці надії та мрії навіть у важкі часи? Що Ви робите, щоб не здаватися?
- o Зверніть увагу, де у них виникли проблеми із заповненням, і задайте їм більше запитань щодо цього. Наприклад, стосовно стовбура, що б Ваш друг розказав про Ваші сильні сторони? Як давно у Вас з'явилися ці сильні сторони? Як Ви оволоділи цими навичками? Ви вчилися їм у когось конкретно? Що стосується коріння, запропонуйте їм згадати про улюблене місце вдома та/або улюблену пісню, танець чи свято

Обговорення у великій групі (10 хв)

- Як Ви думаєте, як би реагували постраждалі, з якими Ви працюєте, на дерево життя?
- Що може бути складного в дереві життя? Як Ви могли б адаптувати його до спільноти, в якій працюєте?
- Коли Ви оцінили фактори ризику та захисні фактори, які Ваші подальші дії? Як Ви будете використовувати результати оцінки при зустрічі з постраждалою особою, щоб допомогти їй?

Перехід до наступного слайда→

ВИКОРИСТАННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ ТА ЗАХИСНИХ ФАКТОРІВ

Пояснення (2 хвилини)

- Важливо розуміти досвід постраждалих у подоланні негативних наслідків травматичних подій та способи, у які вони використовували свою силу, щоб вижити. Часто постраждалі визначають свою історію на основі того, що з ними сталося, що може викликати почуття самозвинувачення та безнадії. Поступово ми можемо допомогти їм прийняти іншу історію про свою силу, яка, можливо, допоможе їм усвідомити свою цінність і бути більш співчутливими до себе.
- При вирішенні проблем постраждалої особи, Ви можете нагадати їй про захисні фактори, які вона може використовувати, тобто про наявні у неї ресурси (наприклад, підтримка друга, фінансові заощадження, віра в Бога, інші аспекти її Дерева життя тощо). Знання факторів ризику допоможе Вам передбачити труднощі у роботі з постраждалою, щоб Ви могли заздалегідь спланувати, що робити, якщо ці проблеми виникнуть.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення: Принцип «не нашкодити» (3 хв)

- Важливим захисним фактором є здатність постраждалої особи використовувати наявні у неї ресурси і підтримку таким чином, щоб вона відчувала себе комфортно. Важливо, щоб ми в першу чергу поважали та підтримували індивідуальні та загально прийняті способи зцілення постраждалих.
- Ми не хочемо перешкоджати використанню природніх методів лікування. Це може завдати додаткової шкоди. Натомість ми радимо постраждалим продовжувати їх використовувати, прагнемо сприяти їх використанню, усуненню перешкод в їх використанні, визнаємо доцільність використання. Ми не прагнемо замінити природні чи інстинктивні методи зцілення.

- «Але що, якщо деякі речі, які постраждала особа робить, шкідливі?» Наприклад, вживання алкоголю або наркотиків. Швидше за все, вони якимось чином допомагають постраждалій особі, незважаючи на заподіяну шкоду. Зрозумійте і визнайте, як це допомагає їй, запитавши: «Яким чином це допомагає Вам? Я думаю, Ви, мабуть, не зробили б цього, якби це Вам якось не допомогло». Тоді запитайте постраждалу особу, чи може це якось зашкодити їй, чи це може перешкодити досягненню будь-яких цілей, які постраждала особа поставила перед собою, чи заважає це постраждалій особі робити щось важливе для неї (наприклад, піклуватися про своїх дітей, ходити на роботу тощо). Потім запитайте, чи була б постраждала особа зацікавлена у вивченні інших стратегій, які можуть допомогти вирішити ту саму проблему, але не мають однакових витрат/наслідків/шкоди. (Додаткові стратегії дивіться на занятті з підвищення мотивації)

- Примітка про нові техніки та методи, подібні до тих, які викладаються на цьому курсі: Нові методи повинні бути представлені постраждалим як пропозиція. Новий метод не є «правильним» чи «найкращим»; це лише один із можливих способів допомогти постраждалій особі досягти мети, яку вона поставила перед собою. Отже, ми пропонуємо це як пропозицію і запитуємо постраждалу особу, чи не хотіла б вона спробувати. Ми даємо їй можливість відмовитись і поважаємо її рішення. Ми не кажемо: «Єдиний спосіб почувати себе краще – це детально розповісти мені про скоєне відносно неї насильство». Вона сама знає, що для неї краще.

- Коли ми зустрічаємося з постраждалими, це як увійти до їхнього будинку. Ми просимо дозволу увійти і просимо їх провести нас по дому, тому що це їхній дім. Тож, можливо, ми йдемо з ними і проходимо повз спальню, але цього разу вони не хочуть заходити, оскільки це занадто важко для них, тому ми чекаємо, поки вони запросять нас до цієї кімнати. Ми не втручаємося. Ми не експерти, але є певні аспекти, яким ми можемо поділитися з ними і які можуть їм допомогти. Отже, поки вони ведуть нас по дому, ми пропонуємо поділитися деякими речами, які ми знаємо (наприклад, методами розслаблення та релаксації).

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (5 хв)

- Що таке захисні фактори? Наведіть кілька прикладів
- Що таке фактори, що впливають на ступінь ризику? Наведіть кілька прикладів
- Як ми можемо використовувати фактори, що впливають на ступінь ризику, та захисні фактори під час зустрічей з постраждалими?

ЗАНЯТТЯ 8: ВИЗНАЧЕННЯ ТРИГЕРІВ

Час: всього 70 хвилини (1 година 10 хвилин)

Тема	Час
Визначення тригерів	12 хв
Виявлення тригерів	10 хв
Рольова гра	40 хв
Способи допомогти	6 хв
Короткий підсумок	2 хв

Завдання:

- Зрозуміти, що таке тригери, чому вони відбуваються і як постраждалі реагують на них
- Спробувати пояснити постраждалим ключові поняття тригерів
- Зрозуміти, як постраждалі можуть підготувати себе до тригерів і реагувати на них

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 33-35 модуля
- Фліпчарти і маркери
- Вибрати і вставити назву для прикладу випадків гендерно зумовленого насильства

Інструкція:

ВИЗНАЧЕННЯ ТРИГЕРІВ

Обговорення у великій групі (8 хв) – Напишіть відповіді на фліпчарті

- Що таке тригер? Потім поясніть:
 - o Події, які нагадують про травматичну ситуацію, називаються тригерами. Це може бути людина, об'єкт, ситуація або внутрішнє переживання (думки, відчуття, емоції), які існують у нинішніх умовах і нагадують постраждалому про минулу травматичну подію.
- Які приклади тригерів Ви можете навести зі свого досвіду роботи з постраждалими? І яку реакцію викликали ці види тригерів?
- Що може стати причиною виникнення тригерів? Що на Вашу думку чи думку інших людей призводить до появи тригерів?

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (1 хв)

- Мета полягає в тому, щоб постраждала особа зрозуміла:
 - o Що таке тригери
 - o Чому відбуваються тригери
 - o В яких ситуаціях тригер спрацьовує
 - o Як зрозуміти, що спрацьовує тригер
- Як правило, необхідно забезпечити для постраждалої особи спокійну атмосферу, яка є джерелом надії та заспокоєння, і з'ясувати, що спровокувало появу у неї тригерів.

Пояснення: Що і чому (3 хв)

- Як я вже сказав, тригером може бути людина, предмет, ситуація чи внутрішні почуття, які нагадують постраждалому про минулу травму
- Оскільки тригер, що виникає на даний момент, пов'язаний з минулою травмою, і коли постраждала особа стикається з ним за цих обставин, вона може сприймати це як небезпеку. Її мозок згадує, що в минулому ця подія чи ситуація була небезпечна. Тоді постраждала особа може відчувати себе в небезпеці, навіть якщо в даний час ніякої небезпеки немає.
- Мозок дуже швидко перемикається на режим виживання. І це може виникнути реакція «Бий, біжи або замри».
- Запитайте: Хто може нагадати нам, що це за реакції?
- При спрацьовуванні тригерів постраждала особа може відчувати ті самі почуття, які відчувала під час травматичної події, такі як страх, смуток і безпорадність. У неї можуть виникнути деякі інші симптоми, які були в нашому списку поширених реакцій на гендерно зумовлене насильство, наприклад, спогади про минуле або панічні атаки. Або ж постраждала особа може відчувати сильні емоції, раптово заплакати, відчувати себе параноїком або надмірно пильною, або у неї можуть з'явитися раптові фізичні симптоми, такі як нудота або втома.
- Кожна людина по-різному реагує на появу тригерів. Вони дуже індивідуальні, і різні речі можуть бути джерелом тригерів для різних людей.
- Знову ж таки, частина мозку постраждалої особи вважає, що вона в небезпеці, тому її поведінка, швидше за все, є спробою почуватися більш захищеною або захистити себе, навіть якщо на даний момент ніякої загрози немає. Наприклад, постраждала особа може відштовхнути близьких або розсердитися на них, або замкнутися в собі.
- В даний момент постраждала особа може не усвідомлювати появу у неї тригерів. Це може відбутися так швидко, що вона не зможе контролювати свою реакцію на появу тригеру.

Перехід до наступного слайда→

ВИЯВЛЕННЯ ТРИГЕРІВ

Пояснення (10 хв)

- Запитання може допомогти постраждалій особі визначити, які ознаки вказують на появу у неї тригеру і який вид тригерів у неї виник. Наприклад, Ви можете запитати у постраждалої особи, чи потрапляла вона в таку ситуацію, коли:
 - o Вона більш гостро реагувала, ніж цього вимагала ситуація?
 - o Її реакція сильно відрізнялася від її звичайної реакції або реакцій оточуючих її людей, могла навіть здаватися дивною?
 - o Чи відчувала вона, що не може контролювати свою реакцію на таку ситуацію?
 - o Чи був у неї раптовий спогад, ніби вона переживає травматичну подію?
- Конкретний зв'язок між тригером та минулою травматичною подією може бути для неї незрозумілим. Не запитуючи у неї подробиць випадку з гендерно зумовленим насильством, Ви можете запитати її, чи знає вона, як пов'язаний цей тригер.

Перехід до наступного слайда→

- Швидше за все, це буде щось, що постраждала особа побачила, почула, понюхала, відчула або скуштувала. Це пов'язано з тим, як працюють спогади про травматичний досвід, як ми це пояснювали раніше. Спогади про травматичний досвід (травматична пам'ять) зберігається у вигляді зору, звуку, дотику, запаху і смаку. Тому, коли постраждала особа відчуває такі ж самі почуття на даний момент, це швидко нагадує їй про минулу травматичну подію.

- Наші спогади про нетравматичний досвід (нетравматична пам'ять) також можуть працювати подібним чином: наші почуття можуть змусити нас згадати щось приємне з минулого. Ось чому, коли Ви відчуваєте запах певної їжі в даний час, у Вас можуть автоматично виникнути спогади про час, коли хтось із батьків готував Вам цю їжу в дитинстві. І Ви могли б відчувати себе щасливими. Все через запах.

- Для тих, хто постраждав від гендерно зумовленого насильства, запах алкоголю може стати пусковим механізмом, якщо від особи, яка вчинила насильство, відчувався запах алкоголю під час нападу. І кожен раз, коли постраждала особа відчуває цей запах на даний момент, у неї виникає сильна емоційна реакція або спогад. Або якщо постраждала особа чує, коли хтось із кимось сперечається, це може викликати у неї спогади про травматичну подію, яка була пов'язана з криками або сварками.

- Однак деякі люди можуть нічого не пам'ятати про випадок, пов'язаний із гендерно зумовленим насильством, або зв'язок між тригером та таким випадком може бути для них незрозумілим. Немає необхідності розуміти зв'язок між тригером та минулою травматичною подією, щоб виявити наявність тригеру на даний момент і навчитися контролювати стресову реакцію, викликану появою тригеру.

- Запитайте: Які приклади тригерів Ви можете навести зі свого досвіду роботи з постраждалими? Чи знаєте Ви, яким був зв'язок із випадком, пов'язаним із гендерно зумовленим насильством? Не потрібно розкривати подробиці випадку, пов'язаного з гендерно зумовленим насильством.

- Попросіть 1-2 слухачів прочитати вголос значення і приклади на сторінках 34-35 модуля

Перехід до наступного слайда→

РОЛЬОВА ГРА

Демонстрація та рольова гра (40 хв)

- Попросіть одного із слухачів взяти участь у грі. Ведучий курсу грає роль соціального працівника, а слухач – вигадану постраждалу особу. Поясніть, що таке тригери, чому вони виникають, і задайте питання, які допоможуть виявити у постраждалої особи ознаки появи тригерів і що призвело до їх появи.

- Потім розділіть групу слухачів на пари та проведіть рольову гру: Кожен учасник грає роль соціального працівника і пояснює, що таке тригери, використовуючи наступну модель: [Ім'я] зґвалтував її сусід три тижні тому і вона не повідомила про зґвалтування. Вона не відчувала ніякого болю після інциденту і вирішила, що якщо не буде думати про це, то з нею все буде добре. З тих пір, як це сталося, вона залишалася в своєму будинку, далеко від людей, і, здавалося, все йшло добре. Потім, одного разу, коли вона була в місті зі своїм чоловіком, вона відчула запах чоловічого одеколону. Вона завмерла – її серце почало битися швидше, вона стала важко дихати і пригадала подробиці зґвалтування. Вона приходить до Вас за допомогою, і Ви бачите, що вона спітніла, у неї проблеми з диханням і паморочиться голова. Вона каже Вам, що її зґвалтували, і відчуває страх. Але вона каже, що не знає, чому так відреагувала в місті, і відчуває себе «божевільною». Вона згадує, що таке траплялося раніше в різних ситуаціях.

- Обговорення:

- o Чи є будь-які проблеми? Питання?

- o Що стало причиною виникнення тригеру? Як вона відреагувала на появу тригеру?

- o Як Ви можете виявити у неї наявність інших тригерів?

о Яку психологічну допомогу Ви їй надали та як з'ясували, що спровокувало появу у неї тригеру? Переконайтеся, що учасники помітили у постраждалої особи ознаки надмірної активації (вікно толерантності) і, можливо, доведеться допомогти їй заспокоїтися та краще контролювати свій стан.

о Як розуміння тригерів може бути корисним для постраждалої особи? Що вона могла б відчувати, дізнавшись все це? Потім поясніть, що розуміння тригерів є першим кроком на шляху допомоги постраждалій особі, а саме:

- Краще контролювати свій стан
- Менше боятися її реакцій на тригери
- Відчувати себе менш «божевільною»
- Зменшити почуття сорому

Релаксаційні методики або вправа на розслаблення

• Попросіть слухачів оцінити, де вони знаходяться в межах свого вікна толерантності. Виберіть вправу з Додатку F в модулі залежно від того, чи повідомляють слухачі про необхідність виконання вправи для активації мозкової діяльності (регуляція в бік збільшення) або вправи на розслаблення (регуляція в бік зменшення).

СПОСОБИ ДОПОМОГТИ

Пояснення (2 хвилини)

• Як тільки постраждала особа зрозуміє сутність тригерів, вона зможе:

о Знаходити в подальшому способи вирішення своїх труднощів і проблем, пов'язаних із реагування на появу тригерів;

о Приймати рішення, спрямовані на зниження ймовірності виникнення у неї тригерів.

о Навчитися правильно реагувати на безпечні ситуації та людей, які нагадують їй про травматичну подію

• Релаксаційні методики – це чудовий спосіб впоратися з реакцією на виникнення тригерів в даний момент, оскільки вони допомагають постраждалим повернутися до сьогодення після того, як тригери змушують їх повертатися у минуле. Ми детальніше поговоримо про це на наступних заняттях.

• Як тільки постраждала особа дізнається, що спровокувало появу у неї тригеру, Ви зможете разом застосувати проблемно-орієнтований підхід для того, щоб уникнути провокуючої ситуації, людини або об'єкта, або зменшити частоту виникнення тригерів.

• Ви також можете застосувати проблемно-орієнтований підхід, щоб знайти способи, за допомогою яких постраждала особа може відчувати себе в безпеці, якщо не зможе уникнути появи у неї тригеру. Наприклад, тригером може бути певне місце (наприклад, ринок), оскільки воно або є місцем насильства, або якимось чином нагадує їй про це. Ви можете запитати її, що допоможе їй почуватись комфортніше, коли вирушаєте до цього місця. У неї може виникнути ідея привести з собою друга або члена сім'ї. Або, можливо, саме тиснява на ринку провокує появу у неї тригеру, тому що вона відчуває себе в пастці, як під час нападу. У цьому випадку вона може прийняти рішення робити покупки в той час, коли на ринку найменше людей.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення: «Вікно толерантності» (2 хвилини)

• Нагадати слухачам про «вікно терпимості»

- Тригери змушують постраждалу особу вийти за межі свого «вікна толерантності» і стати або надмірно активною, або недостатньо активною.
- Якщо постраждала особа знаходиться на краю свого «вікна толерантності», у разі появи у неї тригеру існує ймовірність того, що вона може покинути «вікно толерантності», ніж у тій ситуації, коли постраждала особа була б далеко від краю. Наприклад, якщо постраждала особа більше втомлюється, відчуває сильний стрес або навіть хворіє, ймовірно, це спровокує появу у неї тригеру.
- Можливо, цей тригер не змусив би її вийти за межі свого «вікна толерантності», якби вона була більш спокійною і розслабленою. Це могло б викликати у неї лише незначний стрес, який, на її думку, їй легше контролювати.
- Тобто один і той же об'єкт не завжди може спровокувати появу тригеру. Або він не завжди може викликати однакові страждання.
- Таким чином, постраждалим важливо бути здоровими і знаходити способи, які допоможуть знижувати вплив стресу та відновлюватися (наприклад, займатися фізичними вправами, проводити час з сім'єю і друзями, яким вони довіряють, тощо).

Пояснення: Уникнення (1 хв)

- Чим частіше постраждала особа уникає ситуації, що викликає страх, тим більше вона буде її боятися. Те саме стосується тригерів. Найкращою допомогою постраждалим на початковому етапі, можливо, буде уникнення тригерів, що викликають серйозні реакції, або зменшення частоти їх виникнення. Це особливо корисно, якщо постраждала особа все ще вивчає релаксаційні методики та інші ефективні способи контролю реакцій на тригери.
- Деякі постраждали уникають ситуацій, людей або предметів, які в даний час безпечні і необхідні для їх повсякденного життя (наприклад, певних місць, продуктів харчування тощо), що провокує появу тригерів. Рекомендуйте постраждалим врешті-решт протистояти ситуаціям, які викликають страх, якщо немає загрози їх безпеці. Постраждалим може допомогти застосування проблемно-орієнтованого підходу, релаксаційної методики та когнітивної реструктуризації.

Пояснення (1 хв)

- Пам'ятайте, що особи, які пережили гендерно зумовлене насильство, можуть зіткнутися з іншими травмами або серйозними стресовими факторами, які мають власні тригери. Наприклад, появу тригеру у постраждалої особи, яка постійно турбується про гроші, може спровокувати ситуація, коли її орендодавець вимагає сплатити орендну плату. Важливо підтримувати постраждалих у ситуаціях, які також викликають ці тригери.
- Робота з постраждалою особою під час сеансу з Вами також може спровокувати появу у неї тригеру, особливо якщо вона розповідає подробиці інциденту, пов'язаного з гендерно зумовленим насильством, що може викликати реакцію, подібну до несвідомого прокручування в пам'яті травматичної події минулого. Якщо це станеться, зверніться до постраждалої особи по імені і попросіть зробити паузу. Нагадайте їй, хто Ви, де Ви знаходитесь (тобто Ваше місцезнаходження) та дату. Запитайте, чи не проти вона виконати з Вами релаксаційну вправу. Якщо вона відмовляється, спробуйте просто оглянути кімнату разом.

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (2 хв)

- Повторіть визначення тригера
- Проаналізуйте чотири цілі в роботі з постраждалою особою, у якій виникли тригери
- Завжди з'ясовуйте, що спровокувало появу у постраждалої особи тригерів

ЗАНЯТТЯ 9: УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Час: всього 108 хвилин (1 година 48 хвилин)

Тема	Час
Що таке усвідомленість?	15 хв
Маркування думок і емоцій	6 хв
Вправа «Човни на річці»	15 хв
Застосування травма-інформованого підходу	2 хв
Рольова гра	30 хв
Вправа для усвідомленого харчування	25 хв
Вправа для усвідомленої ходьби	10 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Зрозуміти, що таке усвідомленість і як її можна використовувати у веденні випадків гендерно зумовленого насильства
- Освоїти формальні і неформальні вправи на усвідомленість
- Спробувати навчити слухачів курсу застосовувати усвідомленість при наданні психологічної допомоги

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 36-39 модуля
- Роздатковий матеріал 7 – Введення в усвідомленість
- 1 маленький шматочок фрукта (мандарина, апельсина, банана або будь-якого іншого продукту, краще фрукта, який можна очистити від шкірки) і 1 маленький шматочок шоколаду в індивідуальній упаковці для кожного учасника.
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ЩО ТАКЕ УСВІДОМЛЕНІСТЬ?

Вправа для великої групи: (7 хв): Орієнтування в кімнаті (усвідомлене спостереження)

- Почнемо з групової вправи, щоб продемонструвати, що таке усвідомленість. Ви також можете використовувати цю вправу з постраждалими на початку або в кінці сеансу.
- Ця вправа передбачає огляд кімнати та спостереження за тим, що певні предмети викликають різні відчуття в нашому тілі. Рекомендовано, щоб у вправі взяли участь усі слухачі, хоча, якщо у когось із них ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, вони можуть просто посидіти, поки всі інші не закінчать вправу.
- Для виконання вправи «Орієнтування в кімнаті» використовуйте сценарій, наведений у Додатку Е до модуля.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Отримати короткі відповіді кількох слухачів на наступні питання:
 - o Що Ви помітили?
 - o Як Ви себе почуваєте зараз у порівнянні з тим, що було до виконання цієї вправи?

о Які Ваші враження?

- Поясніть слухачам, що вони можуть використовувати цю вправу у роботі з постраждалими на початку сеансу, щоб допомогти їм відійти від того, що вони робили до зустрічі з Вами.
- Запитайте: Що для Вас означає усвідомленість? Чи чули Ви щось про усвідомленість? Як би Ви визначили термін «усвідомленість»?

Пояснення (3 хвилини):

- Усвідомленість – це можливість розуму дозволяти собі без осуду відчувати те, що ви відчуваєте, перестаючи чинити опір своїм емоціям.
- Простіше кажучи, це: навчитися усвідомлювати себе і жити в теперішньому моменті без осуду

о Жити в теперішньому моменті може означати думки, почуття, відчуття, образи, запахи, смаки, рухи, активність.

о У першій вправі ми зосередилися на усвідомленні будь-якого відчуття, що виникає, коли ми дивимося на щось приємне. Крім того, я міг би попросити Вас просто звернути увагу на те, які емоції чи думки виникали у Вас при погляді на предмет.

о Важливий аспект полягає в тому, щоб усвідомити все, що з'являється, і дозволити його присутність. І робити це без осуду. Це означає не оцінювати це як добре чи погане, приємне чи неприємне, правильне чи неправильне.

о Ви можете сказати постраждалим: «Вам зовсім не обов'язково повинна подобатися ця думка, Вам зовсім не обов'язково схвалювати її. Просто дозвольте їй існувати, поки все це не відбудеться природним шляхом»

Перехід до наступного слайда→

- Усвідомленість – це не:

о Вправа на розслаблення (хоча розслаблення часто є іншою перевагою!)

о Спосіб уникнути труднощів або позбутися хворобливих думок і почуттів

о Спосіб досягти зміненого стану свідомості

- Усвідомленість – це спосіб існування у світі та проживання свого життя. Йдеться про:

о Те, щоб переживати різні емоції, якими б неприємними вони не були. Коли ми продовжуємо переживати такі емоції, ми згодом розуміємо, що з часом вони минають або змінюються (наприклад, стають найменш явними та вираженими).

о Те, щоб наблизитися до труднощів, не зациклюючись на нашому реагуванні на них.

о Те, що кожен з вас вже знає і переживав на власному досвіді. Це ті моменти, коли Ви відчуваєте такий зв'язок із самим собою та своїм тілом. Дітям особливо знайомий цей стан, коли вони так цікавляться всім, що відбувається навколо них, з благоговінням і подивом. На відміну від дітей, дорослі часто занепокоєні і відчувають страх з приводу минулого або майбутнього, що є причиною їх страждань. Усвідомленість пробуджує в нас дитину для того, щоб допомогти нам повернути увагу до досвіду поточного моменту, в тому числі і до приємного.

Перехід до наступного слайда→

- Як це може допомогти:

о Доведено, що усвідомленість при регулярній практиці приносить безліч переваг, включаючи покращення роботи імунної системи і серця, зменшення фізичного болю, підвищення

самосвідомості і концентрації уваги. Це також може допомогти покращити Ваші стосунки, особливо завдяки тому, що Ви зможете краще взаємодіяти з оточуючими та сприймати себе самого.

о Усвідомленість може допомогти Вам зменшити імпульсивність та реактивність і, таким чином, краще контролювати себе та свої емоції, оскільки це допомагає Вам розпізнавати та усвідомлювати свої емоції. Це усвідомлення допомагає Вам контролювати свій стан і володіти своїм тілом. Це особливо корисно для людей, які пережили гендерно зумовлене насильство.

о Формальні та неформальні практики тренування усвідомленості допомагають розвинути здатність бути усвідомленими протягом усього життя — зробити усвідомленість способом буття та існування у світі, щоб Ви могли відчувати всі ці переваги. Це вимагає часу і багато практики!

• Формальні та неформальні практики тренування усвідомленості:

о Формальні практики передбачають виділення часу для практики тренування усвідомленості. Це може бути вправа, подібна до тієї, з якої ми почали, медитація, деякі форми молитви, зосередження на диханні, йога, сканування тіла. Це те, що ми робимо на сеансі з постраждалими.

о Неформальні практики допомагають людині переорієнтуватися протягом дня. Це короткі дії, які займають лише секунди, але допомагають Вам досить ефективно знижувати або підвищувати активність. Наприклад, бути усвідомленими під час дихання протягом дня, коли Ви їсте або п'єте, прибираєте або миєте посуд, слухаєте музику. Це те, що ми можемо рекомендувати постраждалим спробувати вдома, якщо вони не хочуть займатися формальною практикою.

• Усвідомленість була аспектом азіатських духовних практик протягом тисячоліть; хоча більшість релігій та духовних практик містять певний елемент усвідомленості, як і багато нерелігійних практик. І поки ми живемо, усвідомленість може бути використана і має сенс для будь-якої людини.

Перехід до наступного слайда→

МАРКУВАННЯ ДУМОК І ЕМОЦІЙ

Пояснення (6 хв):

• Дослідження показали, що рішення помітити і назвати стрес самостійно може допомогти зменшити його і дозволити Вам відчувати себе більш контрольованим і організованим щодо того, що відбувається всередині («Назвіть це, щоб приборкати»). Один з найпростіших способів почати розвивати свою здатність бути усвідомленим називається маркуванням думок і емоцій.

• Наприклад, Ви можете собі або вголос сказати «Думка!», коли якась думка приходить Вам у голову під час робочого дня. Не має значення, приємна це думка або неприємна, або марна. Ви можете просто сказати собі «Це просто думка» або «Знову ця думка» і повернутися до того, що Ви робили. Або Ви можете назвати думку більш конкретно «сумна думка» або «тривожна думка»

• Ви також можете зробити це з почуттями, позначивши, яку емоцію Ви відчуваєте: «Нудно», «Знову розчарування». Або з образами, які приходять Вам у голову.

• Раніше я згадував, що важливо бути неупередженим. Таким чином, ми не гніваємось і не розчаровуємось у собі, коли маємо цю думку чи переживаємо цю емоцію. Це нормально! Що потрібно робити, щоб бути неупередженим, це сказати: «Дякую розуму за цю думку!» або

«Ось мій свідомий розум знову створює думки!» Це створює деяку позитивну енергію, яка може допомогти зменшити вплив негативних думок або емоцій.

- Маркування думок і емоцій також допомагає створити деякий простір між нами та думкою, емоцією, відчуттям чи способом. Маючи деякий простір, ми можемо спостерігати за цим. Усвідомлення того, що ми переживаємо, і деяке відсторонення від цього допомагає нам потім прийняти мудре рішення про те, що з цим робити. Наприклад, часто простого маркування думок і емоцій чи вдячності своєму розуму достатньо, щоб переорієнтуватися на те, що Ви робите. В інших випадках це може спонукати Вас використовувати релаксаційні методики або когнітивну реструктуризацію, або просто зробити глибокий вдих.

- І ми можемо творчо підходити до маркування думок і емоцій! Витратьте прямо зараз кілька секунд на те, щоб зосередитися на думці, яка у Вас виникла. [Пауза] Можливо, це просто «Я розгублений» [пауза] Тепер уявіть цю думку, написану на стіні – який її розмір? Яким кольором вона написана? Помахай її рукою в знак вітання! Інший спосіб проявити творчість – запитати: «Якби Ви уявили цю емоцію перед собою прямо зараз, якого кольору та форми вона була б?»

- Соціальні працівники також можуть допомогти розвинути здатність постраждалих бути усвідомленими під час звичайної роботи. Ставлячи прості запитання, ми вже допомагаємо постраждалим бути усвідомленими – налаштуватися на свої емоції та думки і розвинути внутрішнє усвідомлення:

о Що Ви зараз відчуваєте?

о Що Ви тоді відчували?

о Ви помічаєте пам'ять

о Ця думка говорить Вам: «Я не можу цього зробити».

- Запитайте: Які ще запитання Ви можете задати, щоб заохотити постраждалу особу бути усвідомленою під час сеансу з Вами? Напишіть пропозиції на фліпчарті.

о Інші приклади включають: «Які думки зараз у Вас в голові?» «Значить, у Вас виникла думка: «Я відчуваю себе нікчемним»?», «Коли Ви говорите про X, чи помічаєте Ви якісь сильні відчуття у своєму тілі? Наприклад, прискорене серцебиття, смоктання «під ложечкою» або стискання кулаків?» «У Вашому свідомому розумі знову з'явилися думки про самобичування».

Перехід до наступного слайда→

- Наш розум схожий на радіо, яке завжди грає на задньому плані, що б ми не робили. Іноді він відтворює сумні новини, наприклад, нагадує нам про часи, коли ми робили помилки в минулому, або намагається попередити нас про те, що в майбутньому можуть трапитись дійсно погані речі. Іноді він повідомляє нам останні новини з нашого життя, кажучи нам: «Твоє життя нагадує суцільний безлад!». Іноді він відтворює сюжет, які є корисним або радісним. На жаль, вимкнути радіо неможливо. І часто, чим більше зусиль ми витрачаємо, намагаючись його вимкнути, тим гучніше воно звучить. Але чи було у Вас коли-небудь увімкнене радіо на задньому плані, але оскільки Ви були настільки зосереджені на чомусь іншому, Ви насправді не слухали його? Ми теж можемо ставитися до своїх думок подібним чином – просто як до фонового шуму. Ми можемо дозволити їм прийти і піти, не зосереджуючись на них і не турбуючись про них⁷.

- Коли з'являється неприємна думка, замість того, щоб зосереджуватися на ній, Ви просто визнаєте її присутність, дякуєте своєму розуму і повертаєте свою увагу до того, що Ви робили.

⁷Гарріс, Р. (2007). Вступний семінар з терапії прийняття і відповідальності (АСТ)

Якщо радіо Вашого розуму відтворює щось корисне, Ви можете налаштуватися і послухати це.

- За допомогою усвідомленості ми не намагаємося змінити думки. Про це ми поговоримо на занятті, присвяченому когнітивній реструктуризації. Завдяки усвідомленості ми можемо дозволити існування думок такими, які вони є, і перестати витрачати нашу енергію, відштовхуючи їх.
- Пам'ятайте, що ми говорили раніше: «Вам зовсім не обов'язково повинна подобатися ця думка, Вам зовсім не обов'язково схвалювати її. Просто дозвольте їй існувати, поки все це не відбудеться природним шляхом»

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи (7 хв): Спостереження за своїми думками: Човни на річці

- Тепер ми виконаємо вправу на формальну практику тренування усвідомленості. Для цього нам потрібно закрити очі, уявити річку та розмістити наші думки, почуття, відчуття та образи у човни на річці. Рекомендовано, щоб у вправі взяли участь усі слухачі, хоча, якщо у когось із них ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, вони можуть просто посидіти, поки всі інші учасники не закінчать вправу.
- Для виконання вправи «Човни на річці» використовуйте сценарій, наведений у Додатку Е до модуля.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (8 хв)

- Які Ваші враження? Що Ви помітили? Як Ви себе відчуваєте зараз у порівнянні з тим, що було до виконання цієї вправи?
- Чи виникали у вас які-небудь труднощі? Потім поясніть, що, як і при використанні інших методик, потрібна ПРАКТИКА. Це може допомогти вам почувати себе більш комфортно. В деякі дні це буде зробити легше, ніж в інші. Головне – не засуджувати себе!
- Чого Ви навчилися?
- Як Ви можете використовувати це у роботі з постраждалими? Напишіть пропозиції на фліпчарті
- Які ще візуальні ефекти ви можете використовувати замість човнів на річці? Ви можете запропонувати їм кілька ідей, таких як хмари на небі, машини, що проїжджають повз, думки про Бога (Богів). Напишіть пропозиції на фліпчарті.

Перехід до наступного слайда→

ЗАСТОСУВАННЯ ТРАВМА-ІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ

Пояснення (2 хв)

- Зосередження уваги на своєму внутрішньому стані (наприклад, думках, почуттях і відчуттях) може викликати у деяких постраждалих з різних причин занепокоєння. Якщо тіло було об'єктом насильства або словесних образ, то усвідомлення тіла, переживання негативних емоцій, думок та відчуття може нагадати постражданим про жорстоке поводження та потенційно викликати страждання або спонукати їх пережити травму (наприклад, згадування травматичних подій, втрата розумового контролю над свідомістю і поведінкою). Таким чином, постраждалі можуть намагатися не помічати свого внутрішнього відчуття. Проте, безпечні внутрішні переживання можуть бути одним з найбільш цілющих аспектів усвідомленості.

- Попросіть добровольців прочитати на сторінці 37 модуля вголос маркований список, який містить перелік способів зробити вправи на тренування усвідомленості із застосуванням травма-інформованого підходу.

Перехід до наступного слайда→

Рольова гра (25 хв): Попросіть учасників розбитися на пари. Одна людина буде грати роль консультанта, а інша – постраждалого. Попросіть учасника для виконання вправ «Орієнтування в кімнаті» і «Човни на річці» використати сценарії, наведені у Додатку Е до модуля, і Роздатковий матеріал 7 для ознайомлення з усвідомленістю. Попросіть кожного слухача пояснити, що означає термін «усвідомленість» і виконати будь-яку з двох вправ.

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Чи є у Вас якісь питання? Чи виникали у Вас які-небудь труднощі? Це завдання було виконати простіше чи складніше, ніж Ви думали?

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи (15 хвилин): Усвідомлене харчування (занурення)

- Тепер ми використаємо усвідомленість, яка включає в себе те, що ми робимо кожен день: їмо. У цій вправі я попрошу вас з'їсти або фрукт, або шматочок шоколаду так, як ви, мабуть, не звикли. Я дам вам інструкції, як тримати, нюхати, відкушувати, пережовувати і вмочати, і на кожному етапі я попрошу вас помічати, які відчуття і почуття ви відчуваєте. Якщо у когось із вас ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, ви можете просто посидіти, поки всі інші учасники не закінчать вправу.
- Для виконання вправи «Усвідомлене харчування» використовуйте сценарій, наведений у Додатку Е до модуля.

Обговорення у великій групі (10 хв)

- Що ви помітили? Яке враження справила на вас ця вправа?
- Чи змінилися смакові якості або залишилися колишніми?
- Чим таке прийняття їжі, відрізнялося від того, як ви зазвичай їсте, і як ви сприймаєте їжу?
- Чого ви навчилися? Поясніть, як ця вправа може допомогти постраждалим відчути радість від вживання улюбленої їжі.
- Які ще звичайні повсякденні дії ви можете виконувати свідомо? Напишіть пропозиції на фліпчарті.

Перехід до наступного слайда→

(Необов'язково): Усвідомлена ходьба (10 хв)

- Ми витратимо кілька хвилин на прогулянку і звернемо увагу на те, як ми ходимо. Рекомендовано, щоб у вправі взяли участь усі слухачі, хоча, якщо у когось із них ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, вони можуть просто посидіти, поки всі інші учасники не закінчать вправу.
- Для виконання вправи «Усвідомлена ходьба» використовуйте сценарій, наведений у Додатку Е до модуля.
- Проведіть опитування після виконання завдання з групою.

Перехід до наступного слайда→

Підведення підсумків (5 хв)

- Міні-тест: якими способами ви можете зробити вправу на тренування усвідомленості із застосуванням травма-інформованого підходу?
- Яким чином ви можете використовувати усвідомленість в роботі з постраждалими?
 - o Під час кожної зустрічі задавайте питання (наприклад, «Як Ви себе відчуваєте?») і використовуйте твердження, наприклад, у Вас виникла думка «Я зовсім один».)
 - o Допомогати постраждалим пов'язувати свої емоції з супутніми фізичними відчуттями
 - o Виконайте вправу на початку зустрічі, щоб допомогти постраждалій особі зосередитися на вашій зустрічі. Або в кінці зустрічі, щоб допомогти їй переключитися з вашої зустрічі на .
 - o Запропонуйте формальні та неформальні вправи як домашні завдання
 - o Усвідомленість може допомогти будь-якій людині, і Ви можете адаптувати усвідомленість до її потреб (наприклад, зменшити вживання алкоголю, покращити концентрацію уваги, більше зблизитися з коханою людиною, зменшити відчуття тривоги, краще контролювати своє тіло, зменшити імпульсивність та реактивність).

ЗАНЯТТЯ 10: МЕТОДИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Час: всього 70 хвилин (1 година 10 хвилин)

Тема	Час
Методи релаксації	35 хв
Техніки заземлення	35 хв

Завдання:

- Застосувати методи релаксації в якості профілактичного заходу при психологічному стресі
- Застосувати методи, які допомагають постраждалим відновити зв'язок із реальністю і своїм тілом

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 39-45 модуля
- Заспокійлива музика (без слів)
- Динаміки (можна використовувати комп'ютер).

Інструкція:

Пояснення

• Протягом усього навчального курсу ми будемо демонструвати різні методики релаксації та техніки заземлення, щоб використовувати їх на початку і наприкінці дня, а також допомогти вам повернутися до заняття. Навіщо це потрібно? Тому що для нас важливо регулярно використовувати їх для самих себе, особливо при роботі з постраждалими і в складних ситуаціях. Переконайтеся, що Ви використовуєте методики із застосуванням травма-інформованого підходу, який розглядається в розділі «Усвідомленість», під час роботи з постраждалими, щоб переконатися, що Ви «не завдаєте шкоди».

Пояснення: Повторний перегляд теми «вікно толерантності» (5 хв)

• (Слайд) Вправи і методи на тренування усвідомленості допомагають розвинути нашу здатність бути усвідомленими у всіх сферах нашого життя. Усвідомленість може допомогти нам відстежувати, де ми знаходимося в нашому «вікні толерантності» в будь-який момент. Коли ми усвідомлюємо наш поточний стан без осуду, ми можемо помітити, коли змінюється наш рівень активації. Ми робимо це, помічаючи ознаки в нашому тілі — наприклад, підвищення серцебиття, температури, тремтіння, проблеми з нерухомим сидінням протягом тривалого часу або сповільнення рухів, порушення постави. Ці знаки допомагають нам визначити, де ми знаходимося у нашому «вікні толерантності». Коли ми усвідомлюємо наш стан, ми контролюємо свої почуття та емоції, думки і те, наскільки ми відчуваємо зв'язок з іншими людьми. Завдяки цьому ми можемо побачити, де ми знаходимося у своєму «вікні толерантності» та чи не наближаємося до краю «вікна толерантності».

• Виходячи з усвідомленості того, де ми знаходимося в нашому «вікні толерантності», методи релаксації та техніки заземлення допомагають нам виправити ситуацію:

o Ми використовуємо техніки заземлення, щоб повернутися до нашого «вікна толерантності», коли ми його покинули. Коли ми за межами «вікна толерантності», ми залишаємо сьогодні, і частина нашого мозку занурюється в минуле. Заземлення – це зміна фокусу уваги з думок про минуле до сьогодні. Деякі вправи на тренування усвідомленості також містять техніку заземлення. Заземлення також може бути використано для того, щоб утримувати нас всередині нашого «вікна толерантності», коли ми ризикуємо його покинути, або коли ми хочемо навмисно залишатися в ньому.

о Практика методів релаксації допомагає запобігти занадто високому рівню нашої активації та допомагає нам розширити наше «вікно толерантності», щоб з часом ми могли витримувати стресове навантаження. Коли ми розслаблені в нашому повсякденному житті, ми можемо краще витримувати стресові навантаження, тому що вони не дозволяють нам вийти за межі нашого «вікна толерантності». Це допомагає нам відчувати себе в безпеці, зберігати спокій та полегшує процес спілкування з іншими людьми.

МЕТОДИ РЕЛАКСАЦІЇ

Пояснення (5 хв)

- Кожен раз, коли Ви відчуваєте страх або занепокоєння, Ваш мозок вважає, що Ви в небезпеці, і в Вашому організмі виділяються гормони стресу. Якщо Ви щодня переживаєте або відчуваєте страх, Ваші гормони стресу можуть негативно вплинути на Вас. Вони можуть підвищити артеріальний тиск, ускладнити концентрацію уваги і навіть зменшити Ваш сексуальний потяг.
- Розслаблення допомагає заспокоїти Ваше тіло та розум, відчувати себе більш контрольованим та здатним діяти. Методи релаксації, наведені в Додатку F до модуля, можуть бути використані в будь-який час, щоб допомогти Вам впоратися зі страхом або занепокоєнням.
- Дихання та візуалізація – це дві техніки релаксації, які включені в модуль на сторінках 40-41. Цим технікам можна навчати постраждалого разом або на окремих заняттях. Важливо зазначити, що у деяких постраждалих дихальні вправи, подібні до тих, що передбачені в модулі, можуть викликати занепокоєння та/або порушувати їх регуляцію. Під час навчання технікам дихання поспостерігайте за постраждалими і будьте готові скорегувати процес навчання технікам дихання або навчити іншій техніці. Сьогодні ми дізнаємося, як реалізувати техніку візуалізації.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (10 хвилин)

- Поясніть, що постраждалі часто використовують складні способи розслаблення. Важливо інтегрувати існуючі навички подолання стресу в цю роботу.
- Про які місцеві, культурні або духовні стратегії релаксації ви чули від близьких або постраждалих осіб?
- Що робить дії або переживання розслаблюючими (наприклад, відчуття внутрішнього спокою, відволікання від думок, занурення в іншу реальність, зміна негативних емоцій на позитивні).
- З якими труднощами стикаються постраждалі, відчуваючи себе розслабленими?

о Поясніть: Розслаблення дається нелегко кожному постраждалому і може бути занадто вразливим для деяких осіб, які пережили насильство, особливо якщо вони часто проявляють надмірну пильність (це буде обговорюватися на занятті «Тривога і надмірна пильність»). Вони можуть думати, що якщо розслабляться, то не будуть готові до потенційного насильства. У цьому випадку ви можете сказати постраждалим, що процес розслаблення повільний і поступовий, і ви можете почати разом під час зустрічей, хоча б на кілька хвилин. Згодом вони зможуть переносити більш тривалі моменти розслаблення. Якщо вони почуваються в безпеці, вони можуть почати робити вправи вдома, в ідеалі з іншою людиною, якій довіряють.

о Поясніть: Майте на увазі, що техніки релаксації або заземлення, які підходять одній людині, можуть не підходити іншій. Експериментування – це ключ до успіху; це означає спробувати щось і перевірити, чи підходить воно постраждалій особі. Можливо, доведеться використовувати ту чи іншу техніку кілька разів, щоб побачити її ефективність.

- Як методи релаксації співвідносяться з «вікном толерантності»? Коли б ви їх використовували?

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи (10 хвилин)

- Виконайте зі слухачами вправу «Уява-візуалізація» (наведену нижче, а також на сторінці 41 в розділі «Методи релаксації» модуля).
- Попросіть всіх слухачів влаштуватися зручніше на своїх місцях.
- Прочитайте наступний текст:

Ви можете закрити очі або тримати їх відкритими. Але якщо ви тримаєте їх відкритими, зупиніть погляд на одному нерухомому місці в кімнаті, наприклад, на стіні або підлозі. Пам'ятайте, іноді, коли люди пережили травматичну подію у своєму житті, вони можуть не відчувати себе в безпеці, закриваючи очі. Усвідомте, яке у вас дихання ... ваше дихання починає поступово сповільнюватися вдихайте і видихайте... вдихайте і видихайте... Тепер глибоко вдихніть і уявіть, що ви залишаєте будівлю, щоб відправитися в інше місце, в місце спокою.

Уявіть, що ви бачите, виходячи з будівлі і починаючи свою подорож... Вирішіть у своїй уяві, як ви будете подорожувати: пішки, автобусом, літаком? Ваш шлях лежить через місто...? або ви вирушаєте з міста, проїжджаючи через сільську місцевість... Зверніть увагу на те, що знаходиться під вашими ногами, коли ви здійснюєте цю подорож... Що це за день такий? Зараз тепло, прохолодно, вітряно або дощитиме? Тепер, попереду, ви бачите своє місце призначення, місце спокою... Уявіть, що ви відчуваєте, коли ви наближаєтесь до цього місця?

Нарешті ви прибули. Уявіть, як виглядає ваше місце спокою? Це будівля? Воно знаходиться під відкритим небом? Подивіться на це місце. Що ви бачите навколо себе? Нижче вас? Над вами? Коли ви простягаєте руки, до чого торкаєтесь? Влаштовуйтеся тут зручніше. Уявіть, сидите ви, стоїте чи лежите? Ви чуєте якісь звуки в цьому місці спокою? Птахи, океанські хвилі, музика... або тут тихо? Чим пахне в цьому місці спокою? Ви одні в цьому місці, або з вами є інші люди? Хто? Якщо ви хочете запросити когось приєднатися до вас, зробіть це зараз.

Приділіть ще хвилину, щоб насолодитися цим місцем, де ви можете відчувати себе дуже спокійно. Тепер вам пора покинути це місце, але пам'ятайте, воно завжди буде тут, ви завжди можете повернутися туди, якщо захочете. Отже, озирніться в останній раз навколо і починайте йти. Повертайтеся тим же шляхом, яким прийшли, повторюючи всі етапи своєї подорожі. Ідіть пішки, їдьте верхи або летіть назад через сільську місцевість або через місто, поки не знайдете дорогу назад до цієї кімнати і на своє місце в цій кімнаті, і коли ви будете готові, повільно відкрийте очі.

Перехід до наступного слайда→

Підведіть підсумки (5 хвилин)

- Поясніть слухачам, що вправа на розслаблення буде виконана так само, як це зробив би соціальний працівник із постраждалими. Задайте наступні питання:
 - o Як ви себе почуваєте морально і фізично?
 - o Розкажіть коротко про те, де ви подорожували.
 - o Як і коли ви можете використовувати методи розслаблення у повсякденному житті?
 - o Назвіть кілька прикладів того, як і коли ви могли б уявити інтеграцію технік релаксації у свою роботу з постраждалими?

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Пояснення (10 хв)

- Техніки заземлення часто є однією з перших речей, яких ми навчаємо постраждалих. Це способи знайти внутрішній спокій за допомогою «заземлення» або підключення до сьогодення і реальності.
- Коли постраждалі пригнічені, вони можуть відключитися від реальності, щоб отримати контроль над своїми почуттями та залишатися в безпеці. І вони переходять в режим виживання: «Бий, біжи, замри, підкоряйся». Як особи, які пережили гендерно зумовлене насильство, так і соціальні працівники можуть використовувати техніки заземлення, коли відчувають себе емоційно пригніченими, коли у них виникають спогади або нав'язливі ідеї, або коли виникають тригери, і постраждалі знаходяться за межами свого «вікна толерантності», або є надмірно активними, або недостатньо активними.
- Коли особи, які пережили гендерно зумовлене насильство, заземлені, вони можуть мислити чіткіше і приймати більш ефективні рішення. У небезпечних ситуаціях ми рекомендуємо постраждалим використовувати техніки заземлення. Якщо особи, які пережили гендерно зумовлене насильство, продовжують стикатися з жорстоким поведінням або погрозами, необхідно зрозуміти, як залишатися в максимальній безпеці. Іноді цього неможливо уникнути.
- Заземлення – це не те саме, що методи релаксації. Заземлення потребує більшої активності, фокусується на стратегіях, що дозволяють постраждалим повернутися до теперішнього моменту. Іноді техніки заземлення можуть бути більш ефективними у роботі з особами, які пережили гендерно зумовлене насильство, ніж навчання технікам релаксації.
- Хоча усвідомленість і заземлення зосереджуються на усвідомленні сьогодення, ключова відмінність полягає в тому, що замість того, щоб приймати позицію, щоб все, що може відбутися, відбулося, техніки заземлення допомагають вам цілеспрямовано керувати своєю увагою та забезпечувати безпеку в сьогоденні.
- Техніки заземлення були інтегровані протягом усього навчального курсу. Ознайомтеся з Додатком F в модулі і виділіть кілька технік у кожній категорії.
- Часто найбільш простим способом використання технік заземлення є фізичне заземлення. У розділі «Роздвоєння особистості» ми розглянемо, як виглядає роздвоєння особистості; заземлення може бути особливо корисним, якщо Ви помітили, що клієнт на ранній стадії роздвоєння особистості. Що Ви можете зробити? Якщо це можливо, необхідно повернути його до теперішнього моменту за допомогою почуттів. Простий підхід полягає в тому, щоб попросити постраждалого зняти взуття/шкарпетки (якщо це можливо) і поставити ноги на підлогу. Постраждалі також можуть відчути текстуру свого одягу або меблів, на яких вони сидять, або навіть потерти руки один об одного (або взяти камінь і потерти його). Давайте спробуємо це разом зробити.

Перехід до наступного слайда→

Рольова гра (15 хвилин)

- Спочатку попросіть одного слухача допомогти Вам. Практикуйте техніку заземлення п'яти почуттів 5-4-3-2-1 (див. Додаток F у модулі). Обговоріть з ним виконання завдання.
- Потім попросіть ще двох слухачів взяти участь у грі: 1 – зіграти роль соціального працівника і 1 – роль клієнта. Соціальний працівник вибирає інший метод заземлення з Додатку F в модулі і продемонструє його разом з клієнтом в передній частині кімнати. Дайте їм кілька хвилин на підготовку.

- Обговоріть з групою виконання завдання. Інші учасники можуть ділитися ідеями та техніками.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення результатів виконання завдання і підведення підсумків (10 хвилин)

- Огляд: попросіть учасника пояснити різницю між усвідомленістю, розслабленням та заземленням.

Перехід до наступного слайда→

- Поміркуйте протягом 1 хвилини про моменти з Вашого життя або про те, чи є у Вас досвід ведення справ, в яких Ви використовували методи заземлення. Попросіть кількох учасників поділитися прикладами.
- Попросіть учасника пояснити, як методи релаксації впливають на почуття тривоги та мозок людини, яка пережила гендерно зумовлене насильство.
- Чому Ви використовуєте методи заземлення та релаксації з постраждалими?

ЗАНЯТТЯ 11: ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ

Час: всього 70 хвилин (1 година 10 хвилин)

Тема	Час
Мотивація до використання технік та методик	25 хв
Мотивація до зміни поведінки	40 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Зрозуміти, що спонукає людей змінювати свою поведінку
- Розглянути і застосовувати на практиці основні методи підвищення мотивації постраждалих до зміни поведінки

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 45-49 модуля
- Роздатковий матеріал 8 – Баланс у прийнятті рішень
- Фліпчарти і маркери
- Картонні картки для записів або аркуші паперу (11 штук)

Інструкція:

МОТИВАЦІЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК ТА МЕТОДИК

- Ми щойно вивчили ряд методик і технік, яким ми можемо навчити постраждалих, щоб допомогти їм почуватися більш розслабленими або заземленими. Але навчання техніці не означає, що постраждалий буде це робити сам

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (7 хв)

- З якими труднощами ви стикались, навчаючи методикам і технікам постраждалих?
- Як часто постраждалі повертаються додому і практикують методики і техніки, яким ви їх навчили?
- Які рекомендації ви надаєте постраждалим?
- Які підходи (наприклад, те, що ви сказали) ви намагалися застосувати, щоб збільшити ймовірність того, що постраждалі будуть використовувати ці методики і техніки? Напишіть відповіді на фліпчарті. Прикладами можуть бути відпрацювання техніки або методики з постраждалими на сеансі, будь-які конкретні способи, за допомогою яких вони пояснюють методики і техніки, залучення члена сім'ї до спільного використання методик і технік тощо.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (10 хв)

- Важливий процес навчання техніці. Ми повинні забезпечити, щоб постраждалий:
 - о Знав, як це зробити,
 - о Знав, коли техніку використовувати,
 - о Був здатен використовувати її,
 - о Чи вмотивований до її використання

- Запитайте: Як ви можете навчити постраждалого використовувати ту чи іншу техніку? Напишіть відповіді на фліпчарті. Потім поясніть:

- o Детально поясніть особливості використання техніки

- o Практикуйте це під час зустрічі

- o Дайте відповіді на запитання постраждалої особи щодо використання техніки

- o Попросіть постраждалу особу повторити це

- Запитайте: Як ви можете допомогти постраждалій особі зрозуміти, коли слід використовувати певну техніку? Напишіть відповіді на фліпчарті. Потім поясніть:

- o Перш ніж навчати техніці, Ви повинні з'ясувати, що постраждалу особу турбує. Техніка, яку ви вибрали для навчання, буде спрямована на усунення неприємного стану або почуття тривожності. Потім ви з постраждалою особою зможете з'ясувати, в яких ситуаціях вона відчуває себе подібним чином. І рекомендувати їй в таких ситуаціях застосувати цю техніку. В такому випадку ефективним є розгляд теми по виявленню тригерів. Допоможіть постраждалій особі зрозуміти, коли вона повинна використовувати ту чи іншу техніку (наприклад, коли вона помічає, що стає дуже розлюченою і хоче закричати; коли вона помічає, що їй важко зосередитися і відчуває біль у животі; тощо) і визначити найбільш вірогідні ознаки, притаманні постраждалій особі у таких ситуаціях.

- o Постраждалі можуть використовувати засоби нагадування, розклад або встановлювати час кожен день, робити записи, просити члена сім'ї нагадувати їй тощо.

- Поясніть: Існує кілька способів навчити постраждалу особу використовувати ту чи іншу техніку або методику

- o На першому етапі навчання техніці важливо практикувати її використання, коли постраждала особа відчуває себе спокійно і більш розслаблено. Як тільки постраждала особа навчиться використовувати цю техніку у спокійному стані, вона зможе почати використовувати її і в складних ситуаціях. Навчання техніці у спокійному стані допоможе постраждалій особі згадати, як використовувати її в стресових ситуаціях, коли стає все важче зосередитися і запам'ятовувати щось нове.

- o Чи існують деякі психологічні бар'єри, що виникають при використанні цієї техніки? Чи можемо ми застосувати принцип прийняття рішення для усунення цих бар'єрів?

- Запитайте: Як Ви можете підвищити мотивацію для використання постраждалою особою цієї чи іншої техніки? Напишіть відповіді на фліпчарті. Потім поясніть:

- o Ми розглянемо це більш детально на цьому занятті.

- o Один із способів – спробувати практикувати цю техніку під час Вашої зустрічі з постраждалою особою. Якщо постраждала особа відчуває полегшення, вона, швидше за все, скористається цією технікою після ваших зустрічей. Зазвичай це означає, що чим частіше Ви практикуєте і повторюєте щось, тим більше шансів, що Ви зможете виконувати це без зайвих роздумів.

- o На мотивацію також впливає те, як ми впроваджуємо техніку, як ми розмовляємо з постраждалою особою і реагуємо на її проблеми, що ми думаємо про постраждалу особу, що постраждала особа сама думає про себе, наскільки це важливо для постраждалої особи і зростання її впевненості в собі. Ми розглянемо все це на цьому занятті.

Перехід до наступного слайда→

- Вірною ознакою підвищення мотивації постраждалої особи є її реакція:

о «Я не буду цього робити» або «це не спрацює» може свідчити про наявність проблеми з мотивацією

о Реакція «Я не можу цього зробити» може вказувати на те, що вам потрібно зосередитися на навчанні техніці, на розгляді ситуацій та випадків, коли її використовувати, або на усуненні бар'єрів у використанні цієї техніки.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (3 хвилини)

- Ми розглянемо особливості використання кількох технік у межах концепції мотиваційного консультування, яке являє собою метод комунікації, спрямований на підвищення мотивації до досягнення конкретної мети.

- Сутністю цього методу є ППСВ:

- о Партнерство – Працюйте разом, уникайте ролі експерта.

- о Прийняття – Поважайте автономію та вибір постраждалої особи.

- о Співчуття – Пам'ятайте про необхідність забезпечення найкращих інтересів постраждалої особи, співпереживання, співчуття до неї

- о Визнання – Часто найкращі ідеї та думки з'являються у постраждалої особи, а не у нас; визнайте мудрість кожної постраждалої особи.

- Хорошим першим кроком може стати з'ясування причин. Задайте постраждалій особі кілька запитань, щоб зрозуміти, чому вона не використовує цю техніку або чому вона вважає, що це не спрацює. Запитайте у постраждалої особи, що, на її думку, може статися, якщо вона спробує це зробити. Застосуйте свої основні навички консультування, такі як питання відкритого типу, питання, що допускають необмежену кількість відповідей, психоаналітичне тлумачення та оцінювання її почуттів.

Перехід до наступного слайда→

- Вона може проявити схильність до різко протилежних емоцій – це коли ми відчуваємо подвійні почуття щодо чогось – кажучи: «Я знаю, це могло б мені допомогти, але...» (причина). Це нормально і є першим кроком до внесення змін (тобто до використання техніки).

- Не погоджуйтесь із тією її частиною, яка говорить: «Я знаю, це могло б допомогти». Це може змусити постраждалу особу підтримувати протилежну позицію, що призведе до зниження мотивації. Ви наполягаєте на змінах, а постраждала особа не має намір змінюватися. Ми хочемо, щоб ця суперечка відбувалася всередині самої постраждалої особи, а не між вами, щоб вона відчувала, що її тягне одночасно в двох напрямках.

- Ми просто хочемо підтвердити, що вона відчуває подвійні почуття з цього приводу. Не приймай чийсь сторону. І не критикуйте постраждалу особу за її переконання.

Перехід до наступного слайда→

- Застосовуючи мотиваційне консультування, задайте собі наступні навідні запитання [попросіть добровольців ознайомитися з цими питаннями]:

- о Чи швидко я реаую на проблеми постраждалої особи, якими б вони не були? Чи говорю я про те, в чому, на мою думку, полягає проблема?

- о Чи спонукаю я постраждалу особу до висловлювання її власних ідей про зміни? Або я поспішаю з висновками та можливими рішеннями?

- о Чи намагаюсь я зрозуміти постраждалу особу? Або я витрачаю занадто багато часу, намагаючись переконати її зрозуміти мене та мої ідеї?

o Чи заохочую я постраждалу особу говорити про причини її небажання чи нездатності до змін? Або я змушую її говорити лише про зміни?

o Чи повинен я запевнити постраждалу особу, що відчувати подвійні почуття щодо змін - це нормально? Або я просто підштовхую постраждалу особу до дій у пошуках рішення?

o Чи повинен я нагадувати собі, що постраждала особа здатна робити свій власний вибір? Або я припускаю, що вона не здатна зробити правильний вибір?⁸

Перехід до наступного слайда→

Метод «Запитання – розповідь – запитання»

Пояснення (2 хв)

- Використовується для ознайомлення з технікою, пояснення, чому ця техніка може бути корисною у тих випадках, коли ви маєте намір дати пораду або відчуваєте, що було б неетично приховувати інформацію (наприклад, якщо є занепокоєння щодо безпеки чи здоров'я постраждалої особи, пов'язане з її поведінкою чи поведінкою когось іншого).

- Цей метод відображає значущість нашої згоди

- Запитайте постраждалу особу, що вона вже знає про тему, яку Ви хочете обговорити

o Наприклад: Чи чули Ви про методи заземлення? Що Ви про них знаєте?

- **Попросіть** у постраждалої особи дозволу надати інформацію, дати пораду або висловити занепокоєння. Якщо постраждала особа згодна, надайте інформацію/поради або висловіть занепокоєння нейтрально та неупереджено:

o Наприклад, «У мене для Вас є деяка інформація про цю техніку, якою я хотів би поділитися. Ви не проти?» Або «Хочете, я поділюся з Вами деякою інформацією про методи заземлення?»

o Якщо постраждала особа згодна, Ви можете поділитися цією інформацією (**розповісти**). Якщо постраждала особа не згодна, поважайте її бажання.

o Приклад інформації, яку Ви можете надати:

- Навчання техніці

- Переваги використання цієї техніки на практиці

- Як ця техніка може допомогти

- Пояснити, що жодна техніка не може бути ефективною на 100%. Може не спрацювати в перший раз. Якщо Ви спробуєте використати цю техніку ще раз, можливо, вона Вам допоможе.

- Іноді доводиться переходити від однієї техніки до іншої

- **Запитайте**, що постраждала особа думає або як реагує на інформацію, яку Ви надаєте. Зверніть увагу на невербальні реакції постраждалої особи.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення невідповідності між бажаним і дійсним (1 хв)

- Виявляючи невідповідність між тим, як справи йдуть, і тим, як постраждала особа хоче, щоб все було, соціальний працівник допомагає їй «приймати той стан речей, який є».

⁸Адаптовано з Університету Case Western Reserve. «Заохочувальна мотивація до змін: чи правильно я це роблю?». Режим доступу: <https://www.centerforebp.case.edu/client-files/pdf/miremindercard.pdf>

- Розуміючи невідповідність між бажаним і дійсним, постраждала особа буде більш вмотивована вносити зміни у своє життя.
- Найефективніший спосіб зрозуміти невідповідність між бажаним і дійсним – це щоб постраждала особа розповіла про причину своїх змін. Яка початкова мета техніки, якій Ви навчаєте або якій навчають Вас? Наприклад, метою використання техніки може бути зменшення почуття паніки. І як зменшення кількості та тяжкості нападів паніки допомагає постраждалій особі у житті?
- Виявлення цих тверджень підвищує мотивацію до змін і зменшує невизначеність щодо змін. Постраждала особа, а не соціальний працівник, повинна навести аргументи на користь змін.
- Якщо в даний момент постраждала особа робить щось інше, щоб впоратися з ситуацією, і це не працює, Ви можете повідомити їй про це. Якщо постраждала особа нічого не робить, щоб впоратися з ситуацією або змінити її, проаналізуйте і оцініть правильність її дій, а також поясніть, до чого це може призвести або як така позиція постраждалої особи може заважати їй досягти поставленої мети.
- Попросіть постраждалу особу подумати про те, якими можуть бути переваги та недоліки використання нової техніки (або стратегії подолання наслідків травматичної події, яку постраждала особа використовувала раніше, але не використовує зараз).
- Пам'ятайте, що тут слід уникати прийняття чийсь сторони

Перехід до наступного слайда→

Позитивне судження про ситуацію

Пояснення (1 хв)

- Позитивне судження про ситуацію – це твердження, в яких визнаються сильні сторони клієнта.
- Це можуть бути слова підбадьорення, спроби, надії, досягнення, звернення.
- Важливо, щоб позитивні судження про ситуацію були щирими і послідовними.
- Позитивні судження про ситуацію можуть підбадьорити постраждалих, коли попередні зусилля були невдалими, і допомогти переосмислити поведінку як позитивно обумовлену якість мотивації.
- Наприклад:
 - o Підкресліть, як чудово, що постраждала особа одного разу спробувала цю техніку, незважаючи на певні труднощі;
 - o Підкресліть, якщо так станеться, що певна техніка не спрацює, наскільки це може бути важко або яке розчарування та яку зневіру можна відчувати;
 - o Скажіть постраждалій особі, що це гарна ідея, яка, на Вашу думку, може спрацювати.
 - o Підкресліть важливість мети постраждалої особи, нагадайте постраждалій особі, що вона хочуть відчувати себе менш тривожною або краще контролювати ситуацію.
 - o Дайте постраждалій особі зрозуміти, наскільки сильно, на Вашу думку, вона намагається подолати труднощі, або що постраждала особа правильно вчинила, звернувшись за допомогою щодо використання цієї техніки.

Перехід до наступного слайда→

Важливість практики

Пояснення (2 хвилини)

- Чи наважились би Ви зіграти свій фортепіанний концерт перед аудиторією, ніколи не граючи на піаніно? Або здавати випускний іспит, не відвідуючи жодних занять, не читаючи жодних матеріалів і навіть не обмірковуючи предмет задалегідь?
- Поясніть аналогію з керуванням автомобілем або приготуванням їжі:

Приклади використання методу аналогій

Ви вмієте водити машину? Подумайте про те, щоб навчитися керувати автомобілем. Коли Ви вперше сідаєте за кермо автомобіля, потрібно пам'ятати про: рульове колесо, цілу купу дзеркал, заднє скло, сигнали, дорожній рух навколо Вас, намагатися не плутати педалі газу і гальма! Дуже важко втримати в голові всі ці різні речі одночасно. Все дуже механічно і вимушено, і Вам потрібно докласти чимало зусиль, щоб одночасно жонглювати всіма цими речами в своїй свідомості, щоб безпечно керувати автомобілем. Тепер подумайте про водіння після довгої практики. Ви можете дістатися з пункту А в пункт Б, навіть не замислюючись про це. Це стає набагато простіше, оскільки набір навичок водіння переміщується з Вашої короткочасної пам'яті (обсяг такої пам'яті дуже обмежений !) у Вашу довготривалу пам'ять (обсяг такої пам'яті великий !). Цей процес стає автоматичним.

Вивчення технік розслаблення та заземлення відбувається з дотриманням того самого принципу; на початку ці техніки незручні та складні і можуть здатися не такими ефективними. Насправді, деякі постраждали можуть турбуватися про те, чи правильно вони виконують основні техніки, або вони можуть почати хвилюватися, якщо не відчують полегшення відразу. Це все нормально; оскільки процес навчання використання цієї техніки в початковій стадії. Але з часом постраждалим це робити стане простіше. Наприклад, ми ж не вчимося їздити на автомобілі по шосе! Ми вчимося на сільських дорогах або парковках. Ми вчимося в тих місцях, де найменше відволікаємось від жонглювання всіма елементами цієї нової техніки в нашій свідомості. Якщо ми намагаємось використати свої техніки лише тоді, коли вони нам справді потрібні — наприклад, у розпал панічної атаки — ми, по суті, вчимося їздити на швидкісній смузі шосе ... і це не найкращий спосіб максимально використати всі ці навички.

Приклади використання методу аналогій з приготуванням їжі:

Ви вмієте готувати? Подумайте про те, щоб навчитися готувати особливо складну страву. Коли Ви вперше читаєте рецепт з усіма етапами приготування, він може здатися дуже складним для Вас, оскільки потрібно пам'ятати про велику кількість речей: відварити до потрібної консистенції, не пересмажити, помішувати це, поки обсмажуєте то, додавати різну кількість різних спецій, не плутати одну спецію з іншого, нарізати на шматочки різного розміру. Дуже важко втримати в голові всі ці різні речі одночасно. Вам потрібно докласти чимало зусиль, щоб одночасно поєднувати всі ці речі в своїй свідомості, щоб добре готувати. Тепер подумайте про процес приготування цієї страви після того, як Ви це робили вже багато разів. Ви можете пройти від початку до кінця, навіть не замислюючись про це. Це стає набагато простіше, оскільки набір навичок приготування їжі переміщується з Вашої короткочасної пам'яті (обсяг такої пам'яті дуже обмежений !) у Вашу довготривалу пам'ять (обсяг такої пам'яті великий !). Цей процес стає автоматичним – Вам більше навіть не потрібен рецепт, і, можливо, Ви вже можете поекспериментувати, трохи змінивши рецепт.

Вивчення технік розслаблення та заземлення відбувається з дотриманням того самого принципу; на початку ці техніки незручні та складні і можуть здатися не такими ефективними. Насправді, деякі постраждали можуть турбуватися про те, чи правильно вони виконують основні техніки, або вони можуть почати хвилюватися, якщо не відчують полегшення відразу. Це все нормально; оскільки процес навчання використання цієї техніки в початковій стадії. Але з часом постраждалим це робити стане простіше. Так само ми не

вчимося готувати за годину до того, як влаштуємо велику вечерю! З часом ми вчимося самотійно або скориставшись допомогою друга або члена сім'ї у себе вдома на кухні, де ми можемо зіпсувати страву або зробити помилки при приготуванні. Ми вчимося в тих місцях, де найменше відволікаємось від жонгливання всіма елементами цієї нової техніки в нашій свідомості. Якщо ми намагаємось використати свої техніки лише тоді, коли вони нам справді потрібні — наприклад, у розпал панічної атаки — ми, по суті, вчимося вперше готувати в перший день роботи на посаді шеф-кухаря ресторану ... і це не найкращий спосіб максимально використати всі ці навички.

Перехід до наступного слайда→

МОТИВАЦІЯ ДО ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ

Пояснення (2 хвилини)

- Ми дізналися про мотивацію до використання нових технік, яким ми навчаємо. Тепер давайте розглянемо більш широку тему: мотивацію до зміни поведінки. Це може бути будь-яка зміна поведінки, починаючи від бажання їсти менше солодощів або частіше виходити з дому. Частина плану дій, направлених на подолання постраждалою особою наслідків травматичної події, можуть включати зміну багатьох різних типів поведінки, включаючи звернення за медичною допомогою, скорочення вживання алкоголю, відвідування заходів жіночого центру або використання будь-якої з технік, описаних в модулі. Постраждалій особі може бути складно мотивувати себе виконати будь-який з цих пунктів плану дій, направлених на подолання наслідків травматичної події, тому методи мотивації можуть у цьому допомогти.
- Попросіть слухачів курсу навести приклади поведінки постраждалих, які налаштовані на зміни, які вони бачили у своїй роботі?

Демонстрація (5 хв)

- Виберіть серед слухачів 2 добровольців. Попросіть Добровольця 1 стиснути кулак і скажіть йому: «Це Ваш кулак, і Ви будеш робити з ним все, що хочете». Завдання Добровольця 2 полягає в тому, щоб змусити Добровольця 1 розтиснути кулак, використовуючи лише розмову та силу переконання. Ніякі підкупи, погрози або застосування сили не допускаються.
- Обговорення та підведення підсумків. Виділіть, які твердження зробили Добровольця 1 ще більш стійкою до змін. Якщо це можливо, підкресліть, як очевидно, що Добровольець 2 (або соціальний працівник) має план дій і намагається змусити Добровольця 1 (або постраждалого) робити те, чого він не хоче, що може викликати ще більший опір і завдати шкоди відносинам.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (2 хвилини)

- Змінюватися важко! Деякі речі, які ми говоримо, можуть змусити іншу людину усвідомити її небажання змінюватись.
- Переконати постраждалу особу змінитися – це не є завданням соціального працівника. І, як ми вже згадували раніше, головним та основним експертом у власному житті залишається сама постраждала особа.
- Запитайте: Що змушує людей відчувати себе більш вмотивованими до внесення змін? Напишіть відповіді на фліпчарті.

Перехід до наступного слайда→

- Поясніть, що надає поштовх до змін:
 - o Постраждалі озвучують переваги змін
 - o Їх життєві цінності підтримують зміни

- o Постраждали мають чіткий план дій та належну соціальну підтримку
- o Постраждали морально готові до змін
- o Постраждали вважають, що це важливо
- o Постраждали вважають, що вони можуть змінитись
- o Постраждали вважають, що зміни того варті
- Сором – це таке почуття, яке у даному випадку не допоможе, тому не можна змушувати когось почувати себе погано або чогось досить сильно боятися.
- Люди зазвичай знають, що їхня поведінка є проблемою. І така поведінка якимось чином допомагає, навіть якщо це шкодить їм. Можуть бути випадки, коли постраждалі хочуть змінити свою поведінку і намагаються знайти мотивацію. Або постраждалі можуть робити щось, що, хоча і є тимчасовим полегшенням, може їм нашкодити (наприклад, вживання занадто багато алкоголю). Ми можемо використовувати ті самі методи спілкування, які ми обговорювали при використанні технік, а також інші методи, які ми розглянемо і випробуємо їх на собі.

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи: Лінійка (10 хв)

- Використовуйте картонні картки для записів або аркуші паперу, щоб записати цифри 0-10, що відповідають лінійці. Розкладіть цифри на підлозі або вздовж стіни.
- Запитайте: Наскільки розслабленими ви себе зараз відчуваєте?
- Попросіть учасників вишикуватися вздовж «лінійки» на підлозі (або стіни) з цифрами від 0 до 10. 0 – це зовсім не розслаблені, а 10 – найбільш розслаблені, якими вони коли-небудь були.
- Потім опитайте кількох людей у різних точках лінійки про те, чому вони знаходяться на певній позначці на шкалі, запитавши їх:
 - o Чому ви біля [цифри]?
 - o Чому тут, а не на [біля наступної меншої цифри]?
 - o Що вам може знадобитися, щоб перейти до [найбільшої цифри]? Тобто, що може знадобитися для того, щоб ви відчували себе більш розслабленими, ніж зараз? Як ви будете себе відчувати [біля найбільшої цифри]?
- Запитайте: Наскільки важливо для вас вивчати методи мотивації?
- Попросіть учасників вишикуватися вздовж «лінійки» на підлозі з цифрами від 0 до 10. 0 – зовсім не важливо, а 10 – найважливіше
- Потім опитайте кількох людей у різних точках лінійки про те, чому вони знаходяться на певній позначці на шкалі, запитавши їх:
 - o Чому ви біля [цифри]?
 - o Чому тут, а не на [біля наступної меншої цифри]?
 - o Що вам може знадобитися, щоб перейти до [найбільшої цифри]? Тобто, що може знадобитися вам, щоб вважати це більш важливим, ніж ви вважаєте зараз? Що Вам, групі чи мені потрібно зробити, щоб потрапити до цієї найбільшої цифри?
- Запитайте: Наскільки ви готові використовувати з постраждалими методи мотивації, які ми тільки що розглянули?

- Попросіть учасників вишикуватися вздовж «лінійки» на підлозі з цифрами від 0 до 10. 0 – зовсім не готовий, а 10 – максимально готовий
- Потім опитайте кількох людей у різних точках лінійки про те, чому вони знаходяться на певній позначці на шкалі, запитавши їх:
 - o Чому ви біля [цифри]?
 - o Чому тут, а не на [біля наступної меншої цифри]?
 - o Що вам може знадобитися, щоб перейти до [найбільшої цифри]? Тобто, що має статися, щоб ви відчували себе більш готовими до використання цих прийомів, ніж ви відчуваєте зараз? Що Вам, групі чи мені потрібно зробити, щоб потрапити до цієї найбільшої цифри?
- Обговорення та підведення підсумків:
 - o Чого ви навчилися?
 - o Що Вас здивувало?
 - o Як ви можете оцінити ефективність питань, які я задав?
 - o Зверніть увагу слухачів на те, що у кожної людини різні причини вибрати ту чи іншу цифру лінійки та різні ідеї щодо того, як дістатися до вищої цифри, а також вона буде себе відчувати, потрапивши до цієї найбільшої цифри.
 - o Ймовірно, ця вправа дозволить ведучому курсу отримати інформацію для підвищення ефективності курсу або розробки шляхів подальшого вивчення технік.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (4 хв)

- Ми тільки що розглянули техніку роботи з лінійкою (попросіть учасників проглянути Додаток Н в модулі). І ви також можете зробити це з постраждалими. І необов'язково використовувати лінійку від 0 до 10. Ви також можете використовувати картинки. На цьому слайді наведено приклад інструменту, який був розроблений для використання з громадами корінних американців у США.

Перехід до наступного слайда→

- Як і при використанні всіх інших технік, Ви повинні спочатку попросити дозволу використовувати метод лінійки у постраждалої особи. «Чи не про Ви використати цей метод?»
- Після цього Ви можете запитати про важливість, впевненість та/або готовність. Наприклад: «За шкалою від 0 до 10, де 0 означає «зовсім не впевнений», а 10 – «абсолютно впевнений», наскільки ви впевнені, що могли б внести ці зміни зараз?»

Перехід до наступного слайда→

- Типові уточнюючі питання включають:
 - o Що означає бути біля (цифри, обраної клієнтом)?
 - o Чому Ви вибрали саме цю цифру?
 - o Що змушує Вас вибирати (цифру, обрану клієнтом), а не 0 (або меншу цифру)?
 - o Що б Вам знадобилося, щоб дістатися до (виберіть цифру вдвічі або втричі більшу, ніж вказана спочатку)?
- Уважно вислухайте відповідь постраждалої особи. Її відповіді дадуть Вам важливу інформацію про те, що сприяє або заважає змінам. Після цього Ви можете задати більше питань та/або усунути перешкоди для змін, які заважають їх впровадженню. Зверніть увагу

постраждалої особи на те, що у вправі, яку ви виконували, саме постраждалій особі прийшла в голову ідея про те, як змінитися, а не вам.

- Використовуйте рефлексію і підведення підсумків. Вкажіть причини того, чому важливо змінитися, що дає постраждалій особі впевненість у тому, що вона може вносити певні зміни, і що робить постраждалу особу готовою до цих змін.
- Оцініть ступінь готовності постраждалої особи до реальних змін.
- Висловіть постраждалій особі довіру.
- Зверніть увагу на те, що причини внесення змін важливі для постраждалої особи. Наприклад, якщо постраждала особа оцінює важливість змін за ступенем 8, оскільки це допомогло б її родині, підтвердьте це, сказавши щось на кшталт «Сім'я дуже важлива для Вас».
- Запитайте: Що ви думаєте про те, щоб використати цей спосіб у роботі з постраждалими? Які переваги використання цього способу? Чи є інший спосіб, який може бути більш ефективним?

Перехід до наступного слайда→

Пояснення невідповідності між бажаним і дійсним

Індивідуальна вправа: Забезпечення балансу у прийнятті рішень (10 хв)

- Зараз ми розглянемо ще одну техніку, що сприятиме формуванню причин для внесення змін, яку ви зможете використовувати окремо або до/після використання методу лінійки. Ця техніка називається балансом у прийнятті рішень або, простіше кажучи, «Аргументами за і проти».
- Подумайте про те, що ви хочете змінити. Можливо, ви знаєте, що вам потрібно або що вам слід зробити, але ви все ще не хочете змінювати або не відчуваєте мотивації до цього. Спробуйте зробити ваші наміри конкретнішими. Наприклад, це може бути вживання меншої кількості газованої води, дзвінок сестрі, більше фізичних вправ, завершення робочого проекту. Або, можливо, зміни потрібні для того, щоб нарешті звернутися до лікаря, візит до якого ви відклали, лягти спати раніше чи почитати книгу. Це можуть бути деякі зміни в поведінці, які ви хочете зробити, але все ще не наважуєтесь, відкладаєте або маєте низьку мотивацію до цього.
- Роздайте слухачам Роздатковий матеріал 8 (див. Додаток G до модуля).
- Напишіть зміну, яку Ви хочете внести, у рядку поруч із словами: «Зміна, яку я маю намір внести».

Перехід до наступного слайда→

- Потім заповніть поля. У верхньому лівому полі ви опишете всі переваги внесення змін, які ви щойно написали. Напишіть все, що вам спадає на думку – незалежно від того, значні це зміни чи ні.
- Потім перейдіть у верхнє праве поле і запишіть усі недоліки внесення цієї зміни та те, що це вам коштуватиме.
- Потім у нижньому лівому полі напишіть усі переваги того, щоб залишити все як є, без будь-яких змін.
- І, нарешті, у правому нижньому полі напишіть, що вам коштуватиме залишити все як є, без будь-яких змін, і наслідки такого небажання змін.

Перехід до наступного слайда→

- Після того, як слухачі закінчать, попросіть їх про наступне: Уважно подивіться на папір і на все, що ви написали. Що ви відчуваєте, коли читаете це? Які думки приходять вам в голову?

Що ви зрозуміли з цього, чого раніше не усвідомлювали? Що ваші відповіді говорять вам про ваші цінності? Попросіть слухачів навести кілька прикладів.

- Ви можете виконати цю вправу під час зустрічі з постраждалою особою, попросивши її написати або намалювати це, або ви можете написати або намалювати це за неї. Або ви можете попросити постраждалу особу заповнити форму вдома і принести з собою. Хоча люди рідше роблять це вдома. І особисто ви можете задати додаткові та уточнюючі запитання, наприклад: «Чому це для Вас важливо?» або «Наскільки важливими є ці витрати чи вигоди?»

Перехід до наступного слайда→

Підтримка самоефективності або впевненості у власних силах

Пояснення (2 хвилини)

- Лінійка – це інструмент для оцінки і зміцнення впевненості людини в тому, що вона здатна щось змінити. Нам теж потрібно вірити, що зміни можливі і що постраждала особа здатна це зробити. Наша надія та віра в постраждалих можуть допомогти їм відчути надію та впевненість у власних силах.

- Може бути корисно створити групу підтримки, яка вірить у здатність постраждалої особи змінюватися та сприяти розвитку своєї спільноти. Спільноти потребують, щоб кожна людина виконувала свою роль.

- Ми можемо зміцнити впевненість постраждалої особи у власних силах, визначивши її минулі успіхи:

o Які успішні зміни Ви внесли у своє життя в минулому? Що тоді допомогло Вам досягти успіху? Як, по-Вашому, Ви могли б застосувати ці навички в даній ситуації?

o Які стратегії Ви використовували для подолання труднощів у минулому?

o Якщо постраждала особа зробила певні кроки до змін, запитайте її, як вона цього досягла? Що допомогло їй зробити ці зміни? Як вона може зробити це знову?

o Чи цікаво було б Вам дізнатися, що допомогло іншим людям змінитися? Що Ви думаєте з цього приводу? Що підходить саме Вам?

- Відзначайте успіхи і кроки на шляху до змін. Зверніть увагу постраждалої особи на те, що їй вдалося зробити певні зміни в минулому і у неї є досвід, який може допомогти їй знову досягти успіху.

Перехід до наступного слайда→

Метод «Запитання – розповідь – запитання»

Пояснення (1 хв)

- Ви можете використовувати той самий метод «Запитання – розповідь – запитання», який ми розглядали раніше, щоб висловити занепокоєння щодо постраждалої особи. Наприклад, занепокоєння з приводу того, що вживання алкоголю завдає їй шкоди, або занепокоєння щодо її безпеки через поведінку її чоловіка тощо. «Ви не проти, якщо я поділюся з Вами своїми занепокоєннями?» Поважайте її бажання, якщо вона відмовиться. Якщо постраждала особа згодна, висловіть занепокоєння нейтрально та неупереджено без судження. Потім запитайте її думки щодо наданої інформації.

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (5 хв)

- Що спонукає когось змінитися?

- Які стратегії допомагають підвищити мотивацію?
- Як ви можете використовувати методи мотивації при веденні випадків гендерно зумовленого насильства? Потім поясніть:
 - о Етап 2 Оцінка – оцінити мотивацію до внесення змін та будь-які сумніви постраждалої особи щодо змін, наприклад, використання методу лінійки, з'ясування причин для внесення змін та минулих успіхів постраждалої особи (підвищення самоефективності).
 - о Етап 3 Планування дій, направлених на подолання наслідків травматичних подій – для усунення сумнів та неоднозначності при створенні плану дій, направлених на подолання наслідків травматичних подій, наприклад, вправ по виявленню невідповідності між бажаним і дійсним і забезпеченню балансу у прийнятті рішень. Метод «запитання – розповідь – запитання» можна використовувати для вираження стурбованості поведінкою постраждалої і з'ясування, чи хоче вона його змінити.
 - о Етап 4 Реалізація плану дій, направлених на подолання наслідків травматичних подій – впровадження та навчання новим технікам, таким як використання методу «запитання – розповідь – запитання»
 - о Етап 5 Перевірка результатів – вирішення будь-яких проблем, пов'язаних з мотивацією, які завадили потерпілій особі реалізувати будь-яку частину плану дій, направлених на подолання наслідків травматичних подій (наприклад, не використовувала техніки розслаблення, не сходила в поліклініку), а також для підвищення самоефективності.
 - о Позитивні судження про ситуацію можна використовувати практично на всіх етапах ведення випадків гендерно зумовленого насильства. А соціальні працівники можуть використовувати питання для саморефлексії протягом всієї роботи з постраждалими.
- Далі ми дізнаємось, що нам не завжди потрібна мотивація, щоб щось зробити. Насправді, сам процес виконання може підвищити мотивацію.
- Ми також розглянемо когнітивну реструктуризацію - метод, який може допомогти, фокусуючись на думках і переконаннях постраждалих. Наприклад, осмислювати такі негативні думки, як «Це не спрацює».

ЗАНЯТТЯ 13: КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ

Час: всього 81 хвилина (1 година 21 хвилина)

Тема	Час
Вправа «Руки як думки»	10 хв
Психоосвіта і виявлення непотрібних думок	9 хв
Негативні думки	5 хв
Реструктуризація	2 хв
Рольова гра	35 хв
Вправа «Сила думок»	15 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Зрозуміти вплив думок на постраждалих
- Впровадити техніку зміни негативних думок

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 52-55 модуля
- Роздатковий матеріал 8 – Баланс у прийнятті рішень
- Роздатковий матеріал 9 – Сценарій демонстрації когнітивної реструктуризації (всього 2 примірники)
- Роздатковий матеріал 2 – Когнітивно-поведінковий трикутник (по 2 примірники на слухача)
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

Вправа для великої групи: «Руки як думки»⁹ (10 хв)

- Зараз ми виконаємо вправу, яка покаже, якою силою можуть володіти думки і чому важливо працювати з думками, коли наше ставлення до думок заподіює нам страждання.
- Перше, що я попрошу вас зробити, це згенерувати якусь думку про себе, яка іноді може заподіяти вам певний біль. Я не буду просити вас поділитися цією думкою з кимось іншим. Я рекомендую вибрати думку, яка не дуже болюча, просто ту, яка, можливо, трохи турбує вас. Наприклад, думка «Я не розумний» може іноді з'являтися і заподіювати вам певний біль. Для когось іншого це може бути «Я погана мама» або «Я неповноцінна». Однак переконайтеся, що це не надто болісно для вас. Це всього лише тренувальна вправа. Якщо ви не можете згенерувати якусь конкретну думку або відчуваєте себе незручно, роблячи це, це нормально. Зараз я поясню, як ви можете виконувати цю вправу по-іншому.
- Тепер уявіть, що там, перед вами, знаходиться все, що дійсно важливо для вас, глибоко у вашому серці; все, що надає вашому життю сенс (або до чого ви звикли в минулому); всі люди, місця і заняття, які ви любите; всі ваші улюблені страви, напої і музика і книги, і фільми; все те, що вам подобається робити; і всі люди, які вам небайдужі і з якими ви хочете проводити час.

⁹На основі матеріалів Харріса, Р. (2018) Питання та відповіді ТПВ

- Але це ще не все. Крім того, тут перераховані всі проблеми, з якими вам потрібно впоратися у своєму житті сьогодні, це може бути конфлікт із членом сім'ї, будь-які фінансові проблеми чи проблеми зі здоров'ям, або що-небудь інше, що представляє собою серйозну проблему.
- Також потрібно зазначити всі регулярні дії, які вам потрібно виконувати у вашому повсякденному житті: покупки, приготування їжі, прибирання, водіння автомобіля, догляд за дітьми тощо.
- Коли ми будемо виконувати цю вправу, будь ласка, повторюйте за мною. Давайте уявимо, що болюча думка, яка у нас виникла, – це наші руки, і з'єднаємо їх так. (Ведучий складає руки разом, долонями вгору, як ніби це сторінки книги. Учасники повторюють). Якщо ви не згенерували жодної думки, просто уявіть, що ваші руки – це всі ваші думки.
- Тепер давайте подивимося, що відбувається, коли ми потрапляємо на гачок своїх думок. Повільно піднімайте руки до обличчя, а потім прикладіть долоні до очей і тримайте руки (тримайте руки і виконуйте наступні інструкції)
- Тепер зверніть увагу на три речі. По-перше, зверніть увагу, скільки ви зараз втрачаєте можливостей. Наскільки ви відірвані від людей і речей, які мають для вас значення? Якби людина, яку ви любите, була прямо перед вами, наскільки віддаленими ви були б? Якби ваш улюблений фільм йшов на екрані ось там, скільки б ви пропустили?
- По-друге, зверніть увагу, як важко зосередити свою увагу на тому, що вам необхідно зробити. Якщо прямо зараз перед вами стоїть важливе завдання, наскільки важко зосередитися на ньому? Якщо є проблема, яку вам потрібно вирішити, наскільки важко приділити їй всю свою увагу?
- По-третє, зверніть увагу, як важко виконувати регулярні дії у повсякденному житті, наприклад, готувати, ходити по магазинах, телефонувати, обіймати когось, кого ви любите, або робити будь-що інше.
- Зверніть увагу, як важко жити, коли ми занурені в свої думки. Ми пропускаємо деякі речі, ми відрізані від людей, які нам потрібні, нам важко зосередитися і важко робити те, що ми змушені робити.
- Тепер давайте подивимося, що відбувається, коли ми поступово звільняємося від своїх думок і почуттів. Повільно відведіть руки на кілька сантиметрів від обличчя. Отже, зверніть увагу, що відбувається, коли ми це робимо, і ваша думка чи думки знаходяться трохи далі від вашого обличчя. Зверніть увагу, як це впливає на стосунки з близькими людьми, яких ви уявляли перед собою, зверніть увагу, як це впливає на завдання, які вам потрібно виконати.
- Тепер давайте покладемо наші руки на коліна, представляючи думку або думки у вигляді долонь. Який зараз вид кімнати? Наскільки простіше взаємодіяти і налагоджувати контакти? Якби зараз прямо перед вами знаходилася людина, яка вам подобається, наскільки тісніший був би зв'язок з нею? Якби йшов ваш улюблений фільм, наскільки більше він би вам сподобався? Якби у вас було завдання, яке вам потрібно було виконати, або проблема, яку вам потрібно було вирішити, наскільки простіше було б зосередитися на ній?
- Тепер поворухіть руками – злегка стряхніть ними. Наскільки тепер простіше щось робити: водити машину, заколисувати дитину, готувати вечерю, друкувати на комп'ютері, обіймати кохану людину?
- Тепер зверніть увагу, що ці речі (ведучий курсу вказує на їхні руки, які тепер знову лежать у них на колінах) нікуди не зникли. Ми їх не відрубали і не позбулися них. Вони все ще тут. Якщо ми можемо зробити з ними щось корисне, ми можемо їх використовувати. Вам слід розуміти, що навіть дійсно болісні думки та почуття часто містять корисну інформацію, яка може нам допомогти, навіть якщо вона просто вказує нам на проблеми, які нам потрібно

вирішити, або на те, що нам потрібно зробити по-іншому, або просто нагадує нам, що ми маємо бути добрішими до себе.

- Запитайте: Яке враження справила на вас ця вправа? Що ви помітили? Що ви дізналися про думки?

- Коли наші думки здаються нам такими близькими, вони можуть блокувати нас від речей, які дійсно важливі для нас, або впливати на нашу здатність жити своїм життям. Вони впливають на наші почуття та нашу поведінку. Раніше ми вивчали деякі техніки усвідомленості, які допомагають нам визначити наші думки та звільнитися на деякий час від них. На цьому занятті ми дізнаємося, як ми можемо працювати з цими думками, щоб відчувати деяке полегшення. Наприклад, коли ми на деякий час звільняємося від наших думок, ми можемо побачити їх такими, якими вони є, задати питання про думки, щоб оцінити, чи є вони реальними фактами чи просто думками.

Вправа на заземлення або розслаблення

- Попросіть слухачів оцінити, де вони знаходяться в межах свого «вікна толерантності». Виберіть вправу з Додатку F в модулі залежно від того, чи повідомляють слухачі про необхідність вправи на активізацію (регуляція в бік збільшення) або заспокоєння (регуляція в бік зменшення) вправи.

Перехід до наступного слайда→

ПСИХООСВІТА І ВИЯВЛЕННЯ НЕПОТРІБНИХ ДУМОК

Пояснення (4 хв)

- Ми розглянемо один із способів взаємодії з непотрібними думками, щоб спробувати покращити свій настрій та поведінку.
- Нагадайте слухачам про Трикутник КПТ та взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою

Перехід до наступного слайда→

- Один із способів, за допомогою якого ми можемо змінити свою поведінку та почуття, - це змінити свої думки. Когнітивна реструктуризація – це один із способів зробити це.

- Гендерно зумовлене насильство може вплинути на думки постраждалої особи, оскільки воно може вплинути на те, як вона бачить себе («я постраждала» або «я емоційно стійка людина»), інших людей («Мене ніхто не підтримує» або «Коли мені потрібна допомога, моя сім'я завжди поруч») або світ (наприклад, як «Світ небезпечний».)

- Також у постраждалої особи може бути переконання, що викликає у неї стрес, яке передувало гендерно зумовленому насильству або було викликане іншою стресовою життєвою подією. І ці переконання, думки та сприйняття її самої, можуть змусити її почуватися пригніченою. Вона може критикувати себе або злитися на себе. Ці думки, внутрішній діалог та переконання можуть завдати багато болю!

- Попросіть слухачів навести приклад думок і переконань, які є зазвичай у постраждалих, і способів вести внутрішній діалог, які лише приносять шкоду. На основі цих прикладів, вам необхідно зобразити для слухачів трикутник на фліпчарті, використовуючи подію та наводячи приклади почуттів та поведінки. Приклади: «Краще вже не буде», «Якби я тільки зробив те чи інше, вона була б жива», «Якби я пішов раніше, на мене б не напали», «У мене нічого не залишилося».

Перехід до наступного слайда→

Демонстрація (5 хв)

- Давайте розглянемо приклад того, як це може проявитися під час зустрічі з постраждалими.
- Попросіть добровольця зіграти роль постраждалої особи, використовуючи Роздатковий матеріал 9. Ведучий курсу грає роль соціального працівника.
- Після цього запитайте слухачів, чи є у них які-небудь питання або труднощі стосовно демонстрації
- Поясніть, що іноді постраждала особа висловлює своє переконання, що «Краще вже не буде», не пов'язуючи це з якоюсь конкретною подією. Ви можете задати постраждалій особі питання, щоб дізнатися, коли в її повсякденному житті у неї в останній раз виникала така думка, що вона робила, що могло наштовхнути її на цю думку. Це може бути корисно, оскільки дозволяє визначити, які відчуття може викликати у неї ця думка і як постраждала особа буде поводитися в конкретній ситуації. Одна й та сама думка може викликати у постраждалої особи різні відчуття і може змусити діяти по-різному в різних ситуаціях. Розуміння ситуації, яка пов'язана з виникненням певної думки також корисно. Якщо у постраждалої особи не виникало нещодавніх обставин, які б викликали у неї цю думку, це нормально. Ви можете задавати питання про те, що постраждала особа відчуває, думаючи про це, на зустрічі з Вами.

Перехід до наступного слайда→

НЕГАТИВНІ ДУМКИ

Пояснення (5 хв)

- Після того як Ви пояснили сутність трикутника, і постраждала особа зрозуміла, як він може бути застосований до її ситуації, Ви можете запропонувати їй задати собі кілька питань з приводу цієї думки.
- Для постраждалих можуть бути корисні, як правило, три категорії питань. Питання, які стосуються:
 - о доказів
 - о альтернативи; або
 - о наслідків.
- Розгляньте приклади запитань із Додатка J у модулі. Повідомте учасників, що вони можуть тримати цей список у своєму офісі або вибрати 1-2 запитання з кожної категорії та скласти новий, простіший список. Вони також можуть порадити постраждалим скласти короткий список із кількома запитаннями про всяк випадок, коли їм потрібно позбутися будь-якої думки протягом дня. Якщо вони не вміють писати, вони можуть намалювати прості символи, які допоможуть їм згадати питання.
- Запитайте: Які запитання з цього списку ви могли б задати постраждалій особі з нашої демонстрації, які могли б допомогти їй позбутися думки «Мене ніхто ніколи не полюбить».
 - о Приклад: З цього прикладу Ви можете зрозуміти, що постраждала особа сприймає свою думку як факт, і, можливо, захочете попросити її надати цьому докази.
- Можливо, потрібно буде надати постраждалим деяку інформацію, яка допоможе їм переосмислити свої думки. Наприклад, якщо у постраждалої особи виникають думки про самозвинувачення щодо насильства, ми можемо нагадати постраждалій особі, що тактика влади та контролю, яку її партнер використовував проти неї, має на меті маніпулювати нею та змусити думати таким чином. Або ми можемо допомогти їй пов'язати свою думку з більшою соціальною проблемою, такою як сексизм. Використовуйте метод «Запитання – розповідь – запитання» для підвищення мотивації.

Перехід до наступного слайда→

РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ

Пояснення (2 хв)

- Після того, як Ви поставили під сумнів цю думку, наступним кроком є створення реалістичної, більш точної, правдивої думки, яка замінить її. Важливо, щоб постраждала особа до цього дійшла сама.
- Наприклад, Ви можете запитати постраждалу особу:
 - o Що Ви можете сказати собі в таких випадках у майбутньому, коли відбудеться подібна подія/думка/почуття/поведінка?
 - o Чи є у Вас якась інша думка, яка може бути більш реалістичною/точною?
 - o Беручи до уваги отриману інформацію, чи існує інший спосіб осмислення ситуації?
 - o Що Ви можете сказати собі, що може вселяти надію та сприяти емоційному підйому?
 - o Чи є якісь висловлювання, які Ви говорили собі в минулому і які могли б бути корисними в цій ситуації?
 - o (Якщо постраждала особа – віруюча людина) чи є молитва або Святе Письмо, які можуть допомогти в цій ситуації?

Перехід до наступного слайда→

- Приділіть певний час на те, щоб постраждала особа сама змогла зрозуміти, що є правильним. Потренуйтеся вимовляти це вголос.
- Можливо, постраждала особа зможе мати геть іншу думку, але їй важко в це повірити. Ви повинні намагатися спонукати її до цього.
- Мати якусь іншу думку, яка є перебільшеною або нереальною також може зашкодити. Наприклад, «Я буду найщасливішою людиною на світі», або «Все повернеться на круги своя», або навіть «Всі мене люблять».
- Потім розмістіть нову думку в трикутник і створіть нове почуття та дію. Це дозволить постраждалій особі побачити, що є надія на те, що ситуація може змінитися в майбутньому на краще, якщо вона втрутиться.
- Так само, як і болісні думки, підбадьорливі думки, які вселяють надію, можуть мати вплив на наші почуття та поведінку.
- Практика важлива для Вас і для постраждалих! Нагадайте постраждалим, що їм потрібно продовжувати кидати виклик своїм старим уявленням.
- Проведіть з групою мозковий штурм, використовуючи ідеї щодо можливих альтернативних думок для постраждалих з нашої демонстрації, і розмістіть їх на трикутнику із ймовірними почуттями та поведінкою.

Перехід до наступного слайда→

Рольова гра (30 хв)

Примітка для ведучого курсу: Якщо учасники не знають техніки когнітивної реструктуризації, то ця рольова гра може бути замінена демонстрацією, під час якої ведучий курсу знайомить групу з іншими прикладами когнітивного спотворення у постраждалих. Використовуйте будь-які приклади з переліку питань для подальшого розгляду або попросіть учасників навести приклади з їхньої роботи.

- Одна людина грає роль постраждалої особи, інша – соціального працівника. Потім їм потрібно помінятися ролями. Завдання:

- o Виявіть наявність нав'язливої думки, яка може викликати в постраждалого болючі спогади.
- o Поясніть сутність трикутника КПТ та загальний взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою (використовуйте Роздатковий матеріал 2)
- o Задайте постраждалій особі питання, які допоможуть їй зрозуміти зв'язок між цією думкою та її поведінкою і відчуттями
- o Уявіть, що Ви кидаєте виклик цій думці. Задавайте питання щодо наявності доказів, альтернативного варіанту або висновків (використовуйте Додаток J у модулі)
- o Придумайте альтернативну, більш здорову думку та вставте її назад у трикутник (використовуйте Роздатковий матеріал 2)
- Якщо часу не вистачає, учасники можуть пропустити етапи оцінки наявності думки та пояснення сутності трикутника КПТ і просто потренуватися у критичній оцінці та заміні однієї з болючих, нав'язливих думок.

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Що вам вдалося? Що для вас було незвичним?
- Що було для вас складним? Що вас завело в глухий кут?
- Як, по-вашому, це буде відбуватися з постраждалою особою при веденні випадків ГЗН?

Перехід до наступного слайда→

СИЛА ДУМОК

Вправа для великої групи: Лимон, Лимон¹⁰ (15 хв)

- Зараз ми разом виконаємо ще одну вправу, яка допоможе нам зрозуміти силу наших думок і один із способів, за допомогою якого ми зможемо зменшити їх негативний вплив і нашу віри в них. Ця вправа складається з двох частин: перша включає в себе представлення лимона, а друга – гру зі словом «лимон». [Переконайтеся, що слово «лимон» у мові учасників не має іншого значення; якщо це так, можете використовувати замість нього слово «апельсин»]
- Влаштуйтеся зручніше в своєму кріслі і зробіть кілька глибоких вдихів. [Пауза] Коли ви будете готові і якщо вам буде зручно, закрийте очі. Якщо ви хочете тримати очі відкритими, просто обережно опустіть погляд вниз, ніби хочете подивитися на підлогу.
- Продовжуйте робити ще кілька глибоких вдихів, відчуваючи, як ваша грудна клітка і живіт рухаються при диханні. [Пауза]
- Тепер я хотів би, щоб ви уявили собі лимон. По-справжньому уявіть собі лимон. Зверніть увагу на насичений жовтий колір і на те, наскільки він твердий або м'який, коли ви тримаєте його в руці. Трохи на нього натисніть, щоб побачити, чи не деформувалася його форма. Відчуйте його вагу і температуру. Відчуйте його текстуру, горбисту воскову поверхню.
- Після цього піднесіть лимон до носа і понюхайте лимон. По-справжньому відчуйте його лимонний свіжий аромат. Вам потрібно зрозуміти, чи можете ви відчути запах лимона.
- Після цього покладіть лимон на обробну дошку. Уявіть, що ви берете ніж і повільно розрізаєте його навпіл. Уявіть крихітні крапельки лимонного соку, які розбризкуються, коли ви розрізаєте лимон, відчуйте, як сік стікає по ваших пальцях. Візьміть одну з половинок в руку і злегка стисніть її, дивіться, як сік стікає по ваших пальцях.

¹⁰Оулсер, Р., Вестрап, Д. (2007) Терапія прийняття і відповідальності для лікування посттравматичного стресового розладу та проблем, пов'язаних з травмою: практичне керівництво щодо використання стратегій усвідомленості і прийняття; можна використовувати апельсин або іншу їжу/фрукт, в ідеалі щось кисле, щоб відчути смак

- Зверніть увагу, що тепер ви дійсно відчуваєте цей цитрусово-лимонний аромат. Знову піднесіть його до носа і зробіть глибокий вдих, дозволяючи наповнити ваш ніс цитрусовим запахом.
- Після цього піднесіть лимон до рота і відкусіть великий шматочок. Посмакуйте його, зосередьтеся на тактильних відчуттях. Прислухайтесь до того, що ви відчуваєте.
- Коли ви все це зробите, ви можете знову звернути увагу на своє дихання. Зробіть кілька глибоких вдихів і відкрийте очі, повернувшись в тренувальний зал до своїх колег.
- Запитайте: яким був цей досвід для вас? (наприклад, чи потекли у вас слинки? Ви відчуваєте запах лимона? Підтискали ви губи, коли уявляли, як відкушуєте шматочок?) Сміх - це добре! Роздуми над цією першою частиною вправи повинні бути короткими і не повинні зосереджуватися на розумінні мети вправи.
- Тепер для другої частини цієї вправи я попрошу вас усіх дещо зробити разом. Це дуже дивно, я знаю. Ми будемо разом вимовляти слово «лимон» знову і знову (30 або 50 разів, швидко), поки нам не здасться, що значення слова змінюється.
- Почніть повторювати слово «лимон» кілька разів разом з групою.
- Після того, як ви будете повторювати слово до тих пір, поки воно не втратить сенс і буде здаватися тільки звуком, зупиніться і запитайте:
 - o Що сталося із зображенням лимона? (Швидше за все, він зник або «розчинився безслідно»)
 - o Що сталося зі словом «лимон»? Потім поясніть: це просто стало звуком, ніби це вже не слово, це був звук без значення, ніби це мова, яку ви не розуміли.
- У першій частині вам знадобилося всього кілька хвилин для сприйняття лимона у віртуальній реальності. Це одне слово володіло такою силою, що ви змогли уявити його існування і взаємодіяти з ним. Це вплинуло на всі ваші почуття! Але в кімнаті немає лимонів.
- У другій частині нам нагадують, що «лимон», слово, яке має таку силу, насправді є лише звуком, який ми видаємо.
- Думки часто - це лише звуки, які ми навчилися видавати, радію, що грає в наших головах. І ми надали цим розумовим звукам значення. І це значення може викликати деякі хворобливі відчуття та болючі спогади.
- Однією з нав'язливих думок може бути: «Я нічого не варта (нікчемна людина)». Як в кімнаті немає лимонів, так і в нас немає нічого нікчемного. Але все ж таки слово чи думка можуть мати над нами велику владу, змушуючи нас говорити чи робити певні речі та відчувати себе певним чином. Особливо коли ми ставимося до цього як до факту!
- Ми можемо застосувати до слова «нікчемний» або думки «Я – нікчемна людина» таку ж техніку, яку ми використовуємо зі словом «лимон». Якщо ви хочете, давайте разом повторимо слово «нікчемний», поки воно не перетвориться просто в звук. [Необхідно повторювати слово «нікчемний» протягом хвилини]
- Зверніть увагу, чи перетворення слова на звук зменшило дискомфорт і хворобливі відчуття. Зверніть увагу, чи змінилося це від того, наскільки близько до серця ви сприймаєте це слово. Надія полягає в тому, що таке перетворення зменшить ступінь вашого сприйняття і негативний вплив, який це завдає, так що слово або думка, які колись були болісними і травмуючими, не будуть справляти руйнівних впливів.
- Ви навіть можете заспівати це! [Продемонструйте, як ви кілька разів співаєте «Я – нікчемна людина» у піднесеному настрої]. Сміх – це завжди добре. І ви можете зробити це, використовуючи інші слова чи думки: «Я – невдаха», «Я ніколи не буду кращим» тощо.

- За допомогою цієї вправи ми не висміюємо внутрішню боротьбу з самим собою, а вказуємо на проблему того, що ми настільки тісно прив'язані до своїх думок, що лимони здаються там, де їх немає, і що «нікчемність», як здається, знаходиться всередині нас, коли її немає, і що сенс цих думок і вплив, який вони мають на нас, може змінитися. Мова сприяє цьому, змушуючи ставитися до слів так, ніби вони є речами, на які посилаються.

- **Обговорення результатів виконання завдання:**

- o Якою була ця вправа для вас? Що ви помітили?

- o Як ви вважаєте, це було б корисно для постраждалих? Як ви можете використовувати це при веденні випадків ГЗН?

- Не обов'язково виконувати всю вправу з лимоном у роботі з постраждалими, хоча це допомагає домогтися розуміння і схвалення. Ви можете просто сказати: «Іноді наші думки мають велику владу над тим, що ми відчуваємо. Чи не погодитесь Ви провести зі мною експеримент, щоб побачити, чи зможемо ми зменшити силу, якою володіє думка? Я знаю, це прозвучить дуже дивно, але чи не погодитесь Ви заспівати цю думку разом зі мною і просто подивитися, чи вплинуть це на ваші відчуття?» Разом ви можете помітити, що думка перетворилася просто на звуки, і, можливо, це завдає трохи менше болю, або постраждала особа вже сприймає цю думку не так болісно, як раніше.

Короткий підсумок (5 хв)

- Когнітивна реструктуризація передбачає, що ми змінюємо нав'язливі думки і використовуємо внутрішній діалог з собою, щоб допомогти собі почувати себе краще і діяти по-іншому. Для вирішення яких проблем ви б використали когнітивну реструктуризацію у роботі з постраждалими? Потім поясніть:

- o Особливо корисно використовувати когнітивну реструктуризацію у стані тривоги, невпевненості в собі, самозвинуваченні, протистоянні стресовим тригерам. Когнітивна реструктуризація може використовуватися щоразу, коли нав'язливі думки чи переконання можуть спричинити страждання, душевний біль, смуток і сприяти розвитку депресії, соціальної ізоляції, фобіям, залежності, проблемам зі сном.

- Потрібно пам'ятати, що крім співу, ми дізналися про деякі інші способи, за допомогою яких постраждала особа може впоратися з думками, не намагаючись змінити їх або використовувати внутрішній діалог з собою. Наприклад, на занятті, присвяченому усвідомленості, ми дізналися про те, як позначити думки, подякувати думкам і спостерігати за ними, ніби вони – човни на річці. Наприклад, «Є така думка: «Ніхто ніколи більше не полюбить мене». Іноді цього достатньо для практики, щоб думка не так сильно впливала на постраждалу особу.

- Чого ви навчилися на сьогоднішньому занятті?

ЗАНЯТТЯ 14: ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Час: всього 50 хвилин

Тема	Час
Введення	15 хв
Пояснення моделі	30 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Ознайомити слухачів з моделлю вирішення проблем
- Зрозуміти важливість використання методу вирішення проблем у роботі з постраждалими при веденні випадків ГЗН

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 56-57 модуля
- Вибрати і вставити назву для прикладу
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ВСТУП

Пояснення (5 хв)

- Підхід був розроблений на основі Керівництва ВООЗ «Управління проблемами плюс (УП+)» (Problem. Management Therapy PM+). Як ми вже обговорювали, люди, які пережили гендерно зумовлене насильство, у більшості випадків не мають стабільної роботи і мають проблеми з житлом, а також інші психосоціальні проблеми. При обмеженості ресурсів простих рішень цих проблем не існує. Наприклад, уявіть собі матір-одиначку, яка живе в таборі для переміщених осіб і перебуває в депресії. Через її депресію може бути надзвичайно важко вставати щодня і шукати роботу. У цій ситуації постраждала повинна подолати психологічні перешкоди, пов'язані з набутою беспорядністю та депресією, перш ніж вона зможе почати вирішувати складні практичні завдання (наприклад, працевлаштування) у своєму житті.
- Ця модель вирішення проблем допомагає постраждалим засвоїти навички вирішення проблем, почати шукати нові можливості та помічати у своєму житті не тільки чорні смуги. Існує багато підходів до вирішення проблем; однак цей підхід є послідовним і дозволить як соціальним працівникам, так і постраждалим відчути себе господарями становища під час спільної роботи!

Обговорення у великій групі (10 хв)

- Попросіть слухачів навести кілька прикладів проблем, з якими, на їхню думку, стикаються постраждалі. Складіть та напишіть на фліпчарті список найпоширеніших проблем (соціально-психологічних), з якими стикаються постраждалі.

Перехід до наступного слайда→

Робота в парі: Модель вирішення проблем (30 хвилин)

- У великій групі прочитайте вголос 7-крокову модель вирішення проблем, наведену в модулі (с.56-57).
- Розділіть всіх на пари. Попросіть пари взяти участь у рольовій грі – один учасник грає роль постраждалої особи, а інший – соціального працівника – і попросіть їх застосувати цю модель,

використовуючи наступний приклад, а потім помінятися ролями, використовуючи друге завдання:

- [Ім'я] – добра, весела і розумна 35-річна жінка, яка прийшла до Вас минулого місяця, тому що її чоловік і дядьки хочуть, щоб її 14-річна дочка вийшла заміж за дорослого чоловіка з їхньої громади. Вона розповіла Вам, що вийшла заміж у віці 14 років і не хоче цього для своєї дочки і дуже переживає через ситуацію, що склалася. Ви допомагали їй впоратися з цією проблемою. Крім постійного хвилювання через заміжжя дочки, сьогодні вона розповідає Вам, що її також турбують такі проблеми, як: недостатньо грошей, щоб придбати новий одяг для своїх двох дітей, страх перед майбутньою посухою, яка знищує врожай на її фермі, вчорашня сварка з сестрою, почуття безнадії і безпорадності з приводу заміжжя дочки, і часті головні болі. Ви знаєте, що її мати, сестра та чоловік її сестри дуже підтримують її, і у неї багато друзів у громаді. Ви кажете їй, що існує методика вирішення проблем, яка, на Вашу думку, може їй допомогти, і вона погоджується спробувати використовувати її разом з Вами сьогодні.
- Після цього потрібно обговорити результати виконання завдання. Запитайте у неї, які труднощі були в спілкуванні? Що спрацювало?

Короткий підсумок (5 хвилин)

- Нагадайте слухачам, що ці 7 кроків можна використовувати при вирішенні будь-яких проблем. Ці кроки формують модель, яка допомагає соціальним працівникам вирішувати проблеми постраждалих.
- Обговоріть особливості використання цього методу з постраждалими при веденні випадків ГЗН.

Перехід до наступного слайда→

ЗАНЯТТЯ 15: ДЕЕСКАЛАЦІЯ

Час: всього 55 хвилин

Тема	Час
Пояснення	25 хв
Рольова гра	20 хв
Короткий підсумок	10 хв

Завдання:

- Ознайомити слухачів з важливістю оволодіння нефізичними та терапевтичними навичками вирішення конфліктів
- Зрозуміти, як допомогти постраждалим впоратися зі своїми почуттями, перебуваючи в стані гіперактивності або агресії

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 57-59 модуля

Інструкція:

Обговорення у великій групі (5 хвилин)

- Що ви знаєте про деескалацію?
- Попросіть навести приклади ситуацій, коли нам потрібно було б використовувати деескалацію (наприклад, гіперактивність постраждалого, конфлікт, гнів і агресія).
- У яких випадках деескалація не потрібна?

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (20 хвилин)

- Методи деескалації – це нефізичні та терапевтичні навички вирішення конфліктів, які використовуються для запобігання переростання потенційно небезпечної ситуації у фізичне протистояння або травму.
- Гормони стресу: Кожного разу, коли особа, яка пережила ГЗН, відчуває страх або занепокоєння, її мозок вважає, що загрожує небезпека, і гормони стресу виділяються в її організмі. Ці гормони стресу змушують організм і мозок постраждалої особи функціонувати інакше, ніж зазвичай.
- Коли у постраждалої особи підвищується рівень гормонів стресу, підвищується її пильність і енергія. Гормони стресу допомагають постраждалій особі швидко реагувати, коли вона опиняється в небезпеці, бігаючи, рятуючись, завмираючи або підкоряючись. Однак, якщо постраждала особа переживає або відчуває страх щодня, гормони стресу можуть мати негативний вплив. Вони можуть підвищити кров'яний тиск постраждалої особи; спричинити проблеми з концентрацією уваги та забудькуватість; підвищити кров'яний тиск і навіть знизити сексуальний потяг.
- Деескалація кризових ситуацій. Під час застосування методу деескалації використовуються 3 основні кроки.
 - o Соціальний працівник, який контролює себе;
 - o Терапевтичні відносини;
 - o Обговорення деескалації

- Прочитайте вголос всі кроки, описані в модулі на сторінках 58-59
- Запитайте: Як інакше, на Вашу думку, Ви могли б використовувати навички деескалації для роботи з постраждалою особою, яка перебуває у гіперактивному стані або має подібні труднощі?

Рольова гра (20 хвилин)

- Розділіть учасників на групи по 3 особи. У кожній групі один учасник буде грати роль постраждалої особи, другий – соціального працівника, а третій – спостерігача. Попросіть їх розіграти сценарій деескалації кризи психічного здоров'я.
- Дайте підказку учасникам, які грають роль постраждалих осіб, не повідомляючи про це учасникам, які грають роль соціальних працівників. Прикладом підказки може бути наступне: особа, яка пережила насильство, приходять на зустріч із соціальним працівником, і коли соціальний працівник починає з постраждалою спілкування, вона негайно починає кричати і перебуває у збудженому стані.
- Під час рольової гри будь-які учасники можуть вимовити: «Питання», або «Коментар», або «Зміна ролей», щоб перервати рольову гру. Питання означає, що вони хочуть поставити запитання своїй групі; коментар означає, що вони хочуть висловити коментар; а зміна ролей означає, що вони хочуть приєднатися до рольової гри (або замінити учасника, який грає роль постраждалої особи або роль соціального працівника). Заохочуйте учасників до активної участі.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення результатів виконання завдання і підведення підсумків (10 хвилин)

- Що для учасників є найскладнішою частиною деескалації і чому (кожен учасник повинен визначити 1-2 області)?
- Як огляд, попросіть учасника пояснити основні причини, чому деескалація важлива для постраждалих.
- Які інші методи ви раніше використовували у роботі з постраждалими, які знаходяться у збудженому стані? Як ще ви могли б розглянути можливість роботи з тим, хто займається веденням випадків ГЗН таким чином?

Перехід до наступного слайда→

ЗАНЯТТЯ 16: РОБОТА З КОНКРЕТНИМИ СИМПТОМАМИ

Час: всього 15 хвилин

Тема	Час
Симптоми	2 хв
6 кроків	10 хв
Оцінка психологічного стресу	3 хв

Завдання:

- Ознайомити з етапами роботи з конкретними симптомами

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 61 модуля

Інструкція:

СИМПТОМИ (2 хв)

Пояснення

- Ознайомте учасників із Частиною 3, присвяченою роботі з конкретними симптомами, на сторінці 61 модуля. В цій частині містяться правила роботи з 11 найпоширенішими симптомами у межах програм по боротьбі з ГЗН Norwegian Church Aid, які зазвичай спостерігаються у постраждалих від ГЗН. Ці симптоми були визначені після консультацій з глобальними соціальними працівниками NSCA по боротьбі з ГЗН в різних регіонах.

- Ці симптоми є:

1. Порушення сну
2. Сни і кошмари
3. Гнів і агресія
4. Смуток і безнадія
5. Тривога і надмірна пильність
6. Негативне мислення
7. Соціальна ізоляція і соціальне відчуження
8. Самозвинувачення
9. Сексуальність та інтимність
10. Розлад психічної діяльності
11. Розлади, які проявляються соматичними симптомами

- Ці симптоми можуть не збігатися з симптомами або загальними реакціями на ГЗН, які ми розглядали на першому занятті в перший день. Під час занять ми зможемо обговорити подальші питання. Деякі з них можуть бути більш актуальними, ніж інші.

- Ми розглянемо 6 кроків, якими ми керуємося при роботі з психологічними симптомами. Усі щойно описані 11 симптомів використовують той самий 6-кроковий формат, який ми зараз обговоримо. Ці 6 кроків такі: оцінка, навчання, обговорення, створення, подальша діяльність, саморефлексія та нагляд.

Перехід до наступного слайда→

6 КРОКІВ (10 хв)

- Попросіть одного зі слухачів прочитати вголос 6 кроків на сторінці 61 модуля:

Перехід до наступного слайда→

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ (3 хв)

- Перегляньте Додаток D модуля

ЗАНЯТТЯ 17: ПОРУШЕННЯ СНУ

Час: всього 50 хвилин

Тема	Час
Введення	5 хв
Психоосвіта	10 хв
Практика	25 хв
Обговорення	5 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Зрозуміти поширені проблеми зі сном, потенційні причини та стратегії їх усунення
- Підвищити здатність оцінювати проблеми зі сном

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 62-65 модуля
- Роздатковий матеріал 10 – Навчання сну

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Пояснення (5 хв)

- Запитайте: Про які проблеми зі сном зазвичай розповідають вам постраждалі? Що, на їхню думку, викликає ці проблеми?
- Здоровий сон – один з найважливіших факторів фізичного і психічного здоров'я людини. Порухення сну є одним з найважливіших показників того, що у людини можуть бути проблеми.
- Багато людей, які пережили травматичні події, страждають від порушення сну – не можуть заснути, сплять лише кілька годин або сплять дуже чутко, в результаті чого організм не встигає відновитися і накопичити енергію для наступного дня.
- У деяких постраждалих такі проблеми зі сном є наслідком щоденних стресових ситуацій, тоді як інші постраждалі мають проблеми зі сном через умови життя, які заважають їм спати. Деякі постраждалі так бояться ночі, що можуть почати спати вдень. Вони перетворили ніч на день, а день – на ніч.

Перехід до наступного слайда→

ПСИХООСВІТА

Пояснення: Навчання сну (10 хв)

- Роздайте та перегляньте Роздатковий матеріал 10, до інформації про сни та кошмари.
- Під час читання періодично зупиняйтеся і запитуйте слухачів: «На основі цієї інформації, які питання ви б задали постраждалій особі, яка говорить вам про те, що у неї проблеми зі сном?»
- Запитайте, чи є у когось питання.

Примітка для ведучого курсу: Як зазначено в модулі та роздатковому матеріалі, навчання сну має здійснюватися з урахуванням умов життя людини, які можуть не дозволяти тим, хто вижив, використовувати свої ліжка лише для сну та сексу або, наприклад, для регулювання освітлення та температури. Зверніть увагу слухачів на необхідність бути уважними до цих

питань при наданні допомоги постраждалим, які мають проблеми зі сном і нічними кошмарами.

ПРАКТИКА

Вправа для великої групи (25 хв)

- Ведучий курсу буде грати роль постраждалої особи, а всі учасники будуть грати роль соціального працівника. Використовуйте наведене нижче тематичне дослідження, щоб відповісти на їхні запитання та доповнити будь-яку інформацію, яка не була включена до нього.

- Прочитайте вголос учасникам: Я відвідую зустрічі з Вами протягом 3 місяців, після того як пішла від партнера, який жорстоко поведився зі мною та піддавав мене емоційному або психічному насильству. Я відвідала половину курсу. Ви щойно запитали мене, чи не турбувало мене щось інше останнім часом. Я відповідаю: «Так! Весь минулий тиждень я погано спала. Це справді засмучує. Я не можу зосередитися протягом дня, тому що мені бракує сил і енергії, я забуваю щось зробити. Іноді я дрімаю вдень, але все одно дуже втомлююся.

- Ви можете розкрити наступну інформацію, коли учасники будуть задавати питання:

- о У мене немає ніяких кошмарів або поганих сновидінь*

- о Зокрема, у мене проблеми із засипанням. Як тільки я засинаю, у мене виникають проблеми зі сном. Я легко прокидаюся від найменшого шуму.*

- о Тиждень тому, коли почалися проблеми зі сном, я втратила роботу. Це змушує мене постійно хвилюватися, наприклад, коли я лежу в ліжку. І тоді я починаю хвилюватися, що ніколи не зможу заснути і завтра у мене буде жахливий день.*

- о Я сплю в одній кімнаті зі своїми трьома дітьми*

- о Шум: Іноді я випадково залишаю радіо увімкненим; іноді я прокидаюся від рухів дітей вночі.*

- о Мої повсякденні домашні справи ввечері – це прибирання, допомога дітям у виконанні домашніх завдань та годування дітей, але я їм набагато пізніше ввечері наодинці, тому що мені потрібно подбати про інші речі, поки діти їдять.*

- о Коли я не можу заснути, я читаю новини або заповнюю заявки про прийом на роботу.*

- о Я не знаю, чому я погано сплю, але моя сестра вважає, що це тому, що [поширене культурне переконання]*

- о Восстанне це сталося два місяці тому, коли я турбувалася про плату за навчання дітей. (На запитання:) Що мені тоді допомогло, так це те, що я почала більше молитися вночі і слухати улюблені пісні ввечері перед сном.*

- Крок 1: Оцінка

- о По-перше, як би ви відреагували на те, що я поділюся цією проблемою?*

- о Які питання ви б мені задали?*

- о Як би ви оцінили фактори ризику та захисту?*

- Крок 2: Навчання

- о Яку інформацію ви могли б мені повідомити?*

- о Як би ви розкрили мені цю інформацію?*

- Крок 3: Обговорення

- о Які питання ви б мені задали?*

о Які методи ви могли б використати, щоб допомогти мені?

о Як би ви використовували їх під час вашої зустрічі?

- Одна з цілей полягає в тому, щоб слухачі визначили, що проблеми зі сном, ймовірно, викликані фінансовими труднощами і що це може бути метою втручання, наприклад, використання методики прийняття рішень, щоб допомогти постраждалій особі знайти роботу.
- Інші стратегії можуть включати: Заохочення використовувати ті методи, які допомагали постраждалій особі у минулому, використання технік усвідомленості або когнітивної реструктуризації для усунення тривожних думок, більш ранній прийом їжі, вирішення проблем для зменшення шуму, складання плану на випадок, коли постраждала особа не може заснути або прокидається посеред ночі (наприклад,, техніки релаксації, заспокоєння або інші види діяльності)
- Слухачі також повинні проводити навчання сну з урахуванням ситуації (наприклад, відносно частини її розпорядку дня, які можуть призвести до поганого сну), та приймати рішення, засновані на ідеях, інтересах та минулому досвіді постраждалої особи.
- Як завжди, слухачі повинні заспокоювати постраждалих та допомагати їм впоратися з емоціями.

Перехід до наступного слайда→

ОБГОВОРЕННЯ

Пояснення (5 хв)

- Запитайте наступне: У модулі є кілька потенційних стратегій, які допомагають людям із проблемами сну. Перш ніж ми розглянемо їх, які вже відомі вам стратегії допомагають постраждалим впоратися з проблемами зі сном? Що працювало чи не працювало у вашій роботі з постраждалими, з вами самими чи іншими людьми у вашому житті? Що ви ще не використовували, але хочете дізнатися, чи буде це корисним? Як вихователі допомагають дітям заснути?
- Постраждала особа може позбутися нав'язливих думок, використовуючи прийоми усвідомленості, когнітивної реструктуризації або повторюючи собі заспокійливі, особливі слова чи твердження (наприклад, «мир», релігійне слово чи молитву). Когнітивна реструктуризація також може допомогти впоратися з думками, пов'язаними зі сном, такими як «Я ніколи не засну» або «Якщо я не засну найближчим часом, мій завтрашній день перетвориться на катастрофу».
- Виділіть час для вирішення своїх проблем перед сном: Навчіть людину позбуватися своїх тривожних емоцій та думок рано ввечері (наприклад, писати, розмовляти з другом, молитися, співати).
- Коли людина турбується про проблему, яку можна вирішити, попросіть її скласти список дій рано ввечері, щоб допомогти їй не зациклюватися на проблемах, коли вона лягає спати.
- Вправи на заземлення та релаксацію можуть допомогти заспокоїти ваш розум та тіло перед сном (див. розділи про розслаблення та заземлення).

о Одним із прикладів є використання методу візуалізації: Попросіть постраждалу особу згадати про свій найкращий сон, який у неї коли-небудь був. Попросіть постраждалу особу детально описати цей сон, використовуючи всі органи чуття. Уявіть себе разом з цією людиною або попросіть її намалювати цей «найкращий сон у житті» і покласти малюнок під подушку. Щовечора перед сном постраждала особа може детально згадувати цей сон.

- Обговоріть способи, за допомогою яких постраждалі можуть відчувати себе безпечніше та/або спокійніше: 1) використання методу вирішення проблем (див. розділ «Вирішення проблем») або 2) використання духовних/культурних захисних практик (наприклад, захисних молитов, амулетів) або 3) коли їх кохана людина спить поруч з ними.
- Розробіть план відновлення після пробудження разом з постраждалою особою. Цей план складається з 3 речей, які людина може зробити, якщо вона не може заснути або прокидається посеред ночі.
- Поясніть постраждалій особі, що найкраще, якщо вона не засне протягом 20 хвилин, встати і знайти собі якесь розслаблююче заняття або залишитися в ліжку і виконати техніку заземлення або релаксації.
- Задавайте питання і використовуйте метод вирішення проблем, що перешкоджають сну, таких як проблеми з температурою, незручність ліжка, проблеми з шумом, освітленням, проблеми, пов'язані з іншими членами сім'ї.
- Створіть ритуал відходу до сну. Поясніть важливість встановлення розпорядку дня, який би сигналізував тілу та розуму постраждалої особи про те, що пора спати. Постраждала особа повинна застосовувати ці ритуали, поки вони не увійдуть у звичку.
- Попросіть постраждалу особу визначити 3 речі:
 - o Одну корисну річ, яку вона продовжуватиме робити, щоб заснути.
 - o Одну річ, яка заважає їй спати і яку вона перестане виконувати.
 - o Одну нову техніку, яку вона почне застосовувати, щоб краще спати.
- Розіграйте за ролями з постраждалою будь-які нові техніки
- Крок 4 передбачає надання людині домашнього завдання, яке вона повинна виконати до наступної зустрічі з Вами, і яке Ви повинні перевірити під час наступної зустрічі (якщо виникнуть ускладнення, допоможіть їй з цим завданням).

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (5 хв)

- Чого ви навчилися за сьогоднішній день?
- Яку одну річ ви хотіли б спробувати використати у роботі з постраждалими?

ЗАНЯТТЯ 18: СНИ І НІЧНІ КОШМАРИ

Час: всього 50 хвилин

Тема	Час
Введення	10 хв
Психоосвіта	10 хв
Практика	25 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Пояснити та використати на практиці способи підтримки, які можна застосовувати у роботі з постраждалими, яких часто мучать нічні кошмари

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 65-68 модуля
- Роздатковий матеріал 10 – Навчання сну (заняття 17)
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Обговорення в невеликій групі (10 хв)

- Що ви чи люди у вашій громаді думаєте про те, чому ми бачимо сновидіння? Про значення наших снів чи сновидінь?
- Згадайте час, коли ви працювали з постраждалою особою, яку мучили нічні кошмари. Що було корисного в спілкуванні з цією людиною? Що було не корисно? Яку пораду ви даєте, коли людей мучать нічні кошмари? Що ви говорите у таких випадках дітям?
- Як ви або постраждали, з якими ви працювали, розумієте, чому мучать нічні кошмари? Як ці нічні кошмари пов'язані з їхнім життям?
- Наскільки серйозними чи небезпечними вони вважаються?
- З вашого досвіду, як нічні кошмари впливають на постраждалих?
- Що вони змушують відчувати постраждалих?

Перехід до наступного слайда→

ПСИХООСВІТА

Пояснення (5 хв)

- Прочитайте розділ «Сни і нічні кошмари» Роздаткового матеріалу 10
- Всі ми бачимо сновидіння. Сни чи сновидіння можуть бути тривожними, сумними, щасливими або дивними.
- Одна з теорій полягає в тому, що сновидіння допомагають постраждалим осмислити те, що відбувається:
 - o Ті частини життя постраждалої особи, які важко зрозуміти (наприклад, життя в таборі для внутрішньо переміщених осіб або спроби зрозуміти, чому загинули невинні люди).
 - o Травматичні події, про які постраждала особа, можливо, не хоче усвідомлювати і намагається забути (наприклад, болісний спогад).

о Травматичні або приголомшливі події в житті постраждалої особи (наприклад, землетрус або автомобільна аварія).

• Інші теорії включають:

о Кожна людина по-особливому ставиться до знаків, які ми отримуємо у своїх снах.

о Іноді нам сняться сні, тому що якісь події з нашого минулого чи сьогодення дуже нас засмучують, тому ми уникаємо думати про них, і вони з'являються у наших снах.

о Сні можуть містити в собі послання для нас, якщо ми спробуємо зрозуміти їх значення.

о Сні можуть бути спробою вирішити якісь наші невирішені внутрішні конфлікти.

о Сні іноді можуть допомогти нам зрозуміти наші почуття. Ми можемо використовувати їх, щоб надати сенс нашому життю.

о Сні – це спосіб управління сильними емоціями.

• Необхідно зрозуміти та вибудувати першочергову послідовність особистих, культурних, релігійних та сімейних уявлень про сні постраждалої особи. Використовуючи її систему переконань, Ви можете задати їй питання, спрямовані на вивчення сновидінь. Ви також можете запитати, чи існують можливі інші інтерпретації та тлумачення цього сну.

• Деякі постраждалі бояться, що їм будуть снитися кошмари, якщо вони заснуть, або бояться, що трапиться щось погане, якщо вони заснуть вночі (наприклад, підвищена пильність). Планування заходів безпеки корисно для вирішення будь-яких проблем, які виникають у постраждалих вночі. Когнітивна реструктуризація може бути корисною для будь-яких нав'язливих думок і переконань.

• Чим менше людина спить, тим більша ймовірність того, що їй будуть снитися яскраві сні або нічні кошмари.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення: Роботи зі снами та сновидіннями (5 хв)

• Іноді постраждалій особі сниться кошмар, який є яскравим повторенням переживання минулої травматичної події. З плином часу можливо, що подробиці цього кошмару можуть змінитися; однак страх, який він викликає, може залишитися. З'ясуйте, які емоції з цього приводу виникають у постраждалої особи, як вона їх інтерпретує та тлумачить, і поясніть їй, що такі кошмари не є чимось незвичним. У багатьох людей ці кошмари з часом проходять.

• Для снів, під час яких незрозумілий зв'язок з минулими подіями, що відбулися наяву, ви можете спробувати наступний підхід до роботи зі снами та сновидіннями:

• Попросіть слухачів відкрити сторінку 66 модуля для ознайомлення з кроками роботи зі сновидіннями.

• Попросіть постраждалу особу ретельно вибрати один тривожний сон. Скажіть: «Чи є сон, який Вас не надто засмучує і про який ви могли б мені розповісти?»

• Обережно з'ясуйте, що сталося уві сні, з подробицями (кольори, звуки, знаки, люди тощо). Соціальний працівник повинен мати можливість уявити цей сон.

• З'ясуйте, які емоції постраждала особа відчувала уві сні.

• Пов'яжіть сон із повсякденним життям людини. Що в житті людини схоже на знак уві сні?

• Обговоріть це з постраждалою особою і запитайте її: «У чому може полягати головне послання цього сну?»

- Шукайте повтори: Чи продовжує постраждала особа бачити один і той же сон, або одні і ті ж знаки, або один і той же емоційний стан повторюється в її снах (наприклад, постраждалій особі завжди сняться сумні сні, або вона завжди біжить, або завжди бачить уві сні свою матір).
- Як тільки Ви визначите можливе послання, яке сон повідомляє Вам про постраждалу особу та її життя, висловіть їй співчуття та надайте підтримку за допомогою практичних рішень для цієї частини її життя.

Перехід до наступного слайда→

ПРАКТИКА

Рольова гра (25 хв)

- Розділіться на пари. Один слухач грає роль постраждалої особи, інший – соціального працівника. Потім потрібно їм помінятися ролями. Використовуйте приклад із життя постраждалої особи, з якою Ви працювали в минулому і мали занепокоєння щодо снів чи кошмарів; або придумайте історію. Використовуйте кроки 1-4 на сторінках 66-67 модуля.
- Після цього проведіть обговорення результатів виконання завдання в парі. Що пройшло добре? Що б Ви зробили інакше, якби могли зробити це знову? Що, на Вашу думку, Ваш партнер зробив добре?
- Обговорення результатів виконання завдання великою групою для вирішення будь-яких питань або проблем.

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (5 хв)

- Кошмари часто виникають після пережитих травматичних подій. Методи заземлення та релаксації можуть допомогти у відновленні після поганих снів, а також у підготовці до сну.
- Тлумачення та інтерпретація снів залежить від культури.

ЗАНЯТТЯ 19: ГНІВ І АГРЕСІЯ

Час: всього 55 хвилин

Тема	Час
Введення	10 хв
Психосвіта	13 хв
Втручання	17 хв
Саморефлексія	10 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Розкрити зміст поняття «гнів», його функції та способи вираження
- Використати на практиці способи підтримки постраждалих, які відчували спалахи гніву

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 68-71 модуля
- Повітряні кульки (по 1 на людину), невеликі гумові стрічки, маркери (додатковий насос для повітряних кульок)
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Обговорення в невеликій групі (10 хв)

- Що таке гнів? Що таке агресія? Які ще слова ви використовуєте для опису емоцій, схожих на гнів? (Довідковий список поширених реакцій на ГЗН)
- Яка мета гніву? Що змушує людину відчувати та виражати гнів?
- Про що можна повідомити іншим за допомогою гніву? Як передається гнів? Які ознаки того, що хтось сердиться? (наприклад, вираз обличчя, мова тіла, тон голосу, вибір слів)
- У яких випадках гнів може бути корисним?
- У яких випадках гнів може бути шкідливим?
- Як чоловіки та жінки по-різному проявляють гнів чи агресію? Чому?

ПСИХООСВІТА

Обговорення у великій групі (10 хв)

- Підведення підсумків обговорень в малих групах. Під час підведення підсумків виділіть деякі аспекти, що стосуються гніву:

o Гнів – це нормальна емоція. І ми відчуваємо гнів всередині нас (наприклад, фізичне тепло, прискорене серцебиття).

Перехід до наступного слайда→

o Причини прояву гніву:

- Важлива мета може виявитися нездійсненою мрією
- На вас або на когось, кого ви любите, нападають, вам погрожують або з вами поводяться несправедливо

- Втрата статусу, влади чи поваги
- Коли все складається не так, як очікувалося
- Настання ситуації, подібної до однієї з вищевказаних
- Приклад: Ви слухаєте людину, яка висловлює розчарування в чомусь, що ви робите (факт), і думаєте, що ця людина намагається контролювати вас (інтерпретація).
- Приклад: Ви дізналися, що людина сказала про Вас щось погане чи неправду (викликавши гнів), хоча насправді вона цього не робила.

■ Фізичний або емоційний біль

■ Примітка: Гнів може бути адекватною реакцією на те, що одна людина значною чи незначною мірою постійно завдає шкоди іншій. Поясніть, що її гнів виправданий

• Гнів як засіб спілкування:

■ Повідомляє людині, що сталася одна з вищевказаних причин (наприклад, була перетнута межа, і вона втратила контроль).

■ Говорить нам про те, що хвилює людину або що для неї важливо. Людина не гнівається через речі, які у неї не викликають емоційні реакції

■ Може повідомити, що Ви чогось варті і не заслуговуєте на погане поводження

■ Те, як людина виражає гнів, може впливати на інших. Попросіть навести приклади (наприклад, це може призвести до того, що одна людина віддасть іншій людині те, що належить їй, або може вплинути на чийсь поведінку).

о Корисний і шкідливий:

■ Гнів може бути захисною реакцією. Він може виконувати захисну функцію:

• Захисна реакція людини на напад або втрату важливих людей, речей або цілей, що спонукає погрозувати і нападати на тих, хто може заподіяти їй шкоду (реакція боротьби)

• Захист людини від інших складних емоцій (про це ми поговоримо далі)

• Людина може проявляти гнів, щоб тримати людей у своєму житті на відстані, що може здатися безпечнішим для деяких людей.

■ У більшості випадків, якщо люди не дозволяють собі проявляти гнів по відношенню до будь-якої людини, вони починають злитися на себе або інших людей.

■ Відчувати гнів не є чимось неправильним, і навіть думки про агресію не обов'язково є чимось поганим, коли людина спрямовує свій гнів на конкретну людину – людину, яка вчинила гендерно зумовлене насильство. Але іноді спосіб вираження гніву може бути шкідливим для себе чи інших (наприклад, насильство, вживання наркотичних речовин, заподіяння собі шкоди).

о Стать: Для чоловіків гнів може бути способом підтримки мужності (тобто мужності, сили, твердості). Висловити гнів для чоловіків може бути простіше, ніж проявити ніжні емоції, такі як смуток чи сором.

• Попросіть слухачів пригадати їхній досвід роботи з постраждалими, які відчували гнів, під час зустрічей або поза ними. Що їх турбувало? Що вони думали про гнів?

Перехід до наступного слайда→

о Загальні побоювання щодо гніву:

■ Як тільки постраждала особа почне дозволяти собі проявляти гнів, вона не зможе його зупинити

■ Деякі люди, які зазнали жорстокого поводження, можуть вважати, що вони не мають право злитися на людину, яка заподіяла їм шкоду. Коли деякі постраждали відчують гнів, це лякає їх, тому що вони можуть подумати, що вони стають схожими на ту людину, яка заподіяла їм шкоду.

■ Постраждала особа може злитися на себе за те, що боїться

■ Деякі постраждалі можуть відчувати страх через думки про бажання фізично або усно намагатися заподіяти шкоду іншій людині чи собі

o Постраждалих, які бояться свого гніву або мають негативної емоції відносно гніву, можна запитати, як це їх захищає та допомагає їм

o Розглянути культурні переконання про гнів, наприклад, гнів, що розглядається як ознака слабкості або відсутності самоконтролю, незалежно від того, виражається він відкрито чи ні

o Необхідно пояснити, що незалежно від того, виражається гнів відкрито чи ні, він все одно існує всередині людини. Коли гнів залишається всередині, він не зникає; натомість він може накопичуватися і викликати несподівані вибухи гніву або призвести до появи фізичних симптомів.

Перехід до наступного слайда→

Пояснення (3 хв)

Примітка для ведучого курсу: Якщо слухачі ніколи не бачили айсберг, Ви можете використовувати іншу аналогію, таку як мурашник (тобто Ви можете побачити курган з деякою активністю на поверхні, але під поверхнею також є багато мурах, тунелів тощо) або іншу культурно обумовлену концепцію.

«Айсберг гніву»

- Ми згадували, що гнів може бути захисною реакцією.
- Ми можемо використовувати образ айсберга, щоб обговорити з постраждалими, як гнів намагається захистити їх від чогось більш складного (наприклад, смутку чи страху). Айсберг – це великий шматок льоду, який плаває у відкритій морській воді. Над поверхнею води видно лише невелику частину льоду; більша його частина знаходиться під поверхнею води, поза полем зору. Гнів схожий на верхівку айсберга. Часто гнів – це те, що ми бачимо, що постраждалі виражають зовні, але під ним ховається набагато більше емоцій, що супроводжують гнів і які ми не можемо побачити.
- Ви можете запитати: «Що сталося б, якби Ви не злилися?»
- Гнів іноді може діяти як щит проти інших емоцій, захищаючи людину від інших негативних емоцій. Наприклад, іноді легше відчувати і виражати гнів, ніж відчувати смуток, розчарування чи сором.

Перехід до наступного слайда→

ВТРУЧАННЯ

Вправа для великої групи (8 хв)

Повітряна куля гніву (визнання гніву)

- Важливо, щоб у постраждалих були безпечні способи виплеснути свій гнів, тому ми разом виконаємо коротку вправу, щоб продемонструвати це.

- Роздайте кожному слухачу по повітряній кульці. Попросіть кожного надути свою повітряну кулю. Зав'яжіть кульки гумовими стрічками. В якості альтернативного варіанту ведучий курсу може за допомогою невеличкого повітряного насосу надути і зав'язати повітряні кулі вранці перед заняттям.

- Порадьте слухачам уявити, що всередині повітряної кулі знаходиться гаряче повітря, яке представляє собою ваші гнівні почуття. Використовуючи маркер, висловіть деякі свої гнівні думки та/або почуття на повітряній кулі. Це може бути у вигляді слів, картинок тощо — всього, що буде мати для вас значення. [Пауза]

- Як тільки слухачі закінчать це завдання, попросіть їх представити, наскільки значними здаються ці думки/почуття зараз. Запитайте, чи хоче хтось показати, що він написав чи намалював.

- Потім попросіть кожного слухача зняти гумову стрічку і пустити повітряну кульку по кімнаті.

- Попросіть слухачів знову подивитися на спущену повітряну кульку і побачити, наскільки малі ці думки і почуття після того, як вони були випущені.

Пояснення (5 хв)

Способи контролю під час спалаху гніву

- По-перше, запитайте: Як ви вважаєте, як ми можемо допомогти постраждалим впоратися з гнівом? Напишіть відповідь на фліпчарті

Перехід до наступного слайда→

- Допоможіть постраждалим навчитися розрізняти емоції гніву, думки, які гнів може викликати, і поведінку, яка може виникнути внаслідок прояву гніву. Наприклад, хтось може відчувати гнів і думати про бажання нашкодити комусь іншому, але нічого не робити.

- Розгляньте конкретні приклади з повсякденного життя постраждалої особи, щоб зрозуміти, що гнів в той момент намагався донести до неї.

- Запитайте, чи була вона голодна, втомлена, хвора чи вживала будь-які речовини/алкоголь, коли вона злилася. Ці та інші біологічні фактори можуть змусити її діяти більш імпульсивно, проявляючи гнів так, як би вона не хотіла.

- Допоможіть постраждалій особі зрозуміти причини, які викликають у неї гнів. Це може бути дії, види діяльності, час доби, люди, місця чи ситуації, які викликають почуття гніву (див. розділ «Визначення тригерів»). Один із способів зробити це – допомогти постраждалій особі визначити фізичні ознаки гніву (наприклад, розпалене обличчя, стиснуті кулаки, швидкі рухи тощо).

- Використовуйте модель вирішення проблем у випадках, коли гнів постраждалої особи виходить з-під контролю (див. розділ «Вирішення проблем»).

- Поясніть постраждалій особі, що багатьом людям важливо навчитися безпечно для себе та інших проявляти гнів, а не дозволяти йому накопичуватися всередині них. Зіграйте в рольову гру або потренуйтеся в способах вираження гніву, які допоможуть постраждалій особі виплеснути емоції і будуть безпечними для неї та інших, якщо це необхідно

- Допоможіть постраждалій особі зрозуміти і спробувати пояснити причину того, що викликає у неї гнів. Допоможіть постраждалій особі зрозуміти, які емоції стоять за гнівом.

- В даний момент потрібно фізично та ментально відпустити ситуацію або зробити паузу; наприклад:

o Витратьте час на те, щоб зібратися з думками, перш ніж реагувати або говорити

о Зворотний відлік від 100. Через кожні 10 чисел постраждала особа повинна робити глибокий вдих, поки не відчує, що гнів проходить. Це може дозволити їй переорієнтуватися, заспокоїтися і відволіктися від стресових факторів.

о Фізична активність

о Використовуйте почуття. Допоможіть постраждалій особі зробити вправи на розслаблення за допомогою органів зору, нюху, слуху, дотику і смаку.

о Використовуйте техніки усвідомленості, такі як маркування думок або спостереження за своїми думками. Пам'ятайте, що не слід сприймати гнів як щось погане.

о Інші методи релаксації, такі як м'язова релаксація

о Уникайте людини, на яку Ви гніваєтесь, замість того, щоб нападати. Також намагайтеся не думати про цю людину, замість того, щоб роздумувати про всі жахливі речі, які вона вчинила.

о Намагайтеся відволікатися.

- Когнітивна реструктуризація думки, яка може викликати гнів; наприклад, гнів на когось, хто не допомагає їй, можна замінити думкою, яка допоможе краще зрозуміти іншу людину (тобто спробувати побачити точку зору іншої людини, а не звинувачувати її). Необхідно переконатись, що така альтернативна думка постраждалої особи не направлена на те, щоб звинувачувати її саму в чомусь, що відбулося не з її вини.

- Використовуйте методи деескалації, коли під час вашої зустрічі виникає надзвичайний гнів.

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи (4 хв)

Прийняття гніву як реальності¹¹

- Іноді, коли ви відчуваєте гнів, неможливо відпустити ситуацію або зробити паузу. У цих та інших ситуаціях може бути корисно визнати і змиритися з тим, що гнів – це реальність. Зараз ми виконаємо вправу, щоб продемонструвати це.

- Попросіть слухачів закрити очі і уявити людину, на яку вони зляться, або ситуацію, яка їх розлютила. Попросіть їх згадати цю людину чи ситуацію. Помічайте свої емоції, будь-які думки і фізичні відчуття, не намагаючись їх змінити. Через хвилину попросіть слухачів: «Продовжуючи думати про цю людину чи ситуацію, розслабте м'язи обличчя, розслабте лоб, очі, щоки, щелепу, зуби». Потім потренуйтеся з руками в одній із наступних ситуацій:

о Стоячи: Опустіть руки; тримайте їх прямо або злегка зігнутими в ліктях. Розтисніть кулаки, поверніть долоні назовні, великі пальці розведіть в сторони долонями вгору, пальці розслаблені.

о Сидячи: Покладіть руки на коліна або стегна. Поверніть руки назовні долонями вгору і розслабте пальці.

о Лежачи: Покладіть руки вздовж тіла, долоні поверніть вгору, із злегка розслабленими пальцями.

- Зверніть увагу на свої емоції, думки та фізичні відчуття. Зверніть увагу, чи змінилося щось.

- Обговоріть будь-які зміни, що відбулися.

САМОРЕФЛЕКСІЯ

(Необов'язкова) Індивідуальна вправа (10 хв)

¹¹ Лінехан, М. М. (2015). Підручник з навичок діалектико-біхевіоральної терапії (ДБТ) (2-е вид.). Гілфорд Прес

- Поміркуйте над наступними питаннями та запишіть свої відповіді. Не потрібно повідомляти свої відповіді групі.
- Подумайте про те, як Ваші батьки висловлювали гнів або як вони реагували, коли Ви (або Ваші брати і сестри) злилися. Що Ви зрозуміли про гнів? Як Ви сприймали гнів у дитинстві? Чи згодні Ви чи не згодні з таким сприйняттям?
- Які ще уявлення про те, що провокує гнів існують у Вашій культурі? Можливо, вони походили від старійшин, лідерів, вчителів, друзів, законів, засобів масової інформації, фільмів, музики, релігій, робочих місць, історій предків.
- Як Ваші уявлення про гнів можуть вплинути на Вашу роботу з постраждалою особою, яка відчуває гнів? Чи підвищить це ймовірність того, що вона розповість Вам про свій гнів? Чи вплине це на запитання, які Ви їй задасте чи не задасте? Що Ви подумаете про постраждалу особу, якщо вона скаже Вам, що відчуває гнів у своєму повсякденному житті?
- Якщо Ви раніше працювали з постраждалими, у яких були спалахи гніву, що Ви відчували? Що було складним? Які навички Ви використовували? Що б Ви зробили по-іншому?
- Підведення підсумків: Запропонуйте слухачам поділитися тим, що вони знають про гнів. Поясніть, що багато з цих питань також можна задати постраждалим, щоб допомогти їм зрозуміти почуття гніву.

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (5 хв)

- Що з того, що ви дізналися з сьогоднішнього заняття, ви хотіли б використовувати в роботі з постраждалими?
- Які методи можуть допомогти постраждалим контролювати різні прояви гніву? Уточніть, як би Ви використовували методи керування гнівом у стосунках.
- Зверніть увагу слухачів, що вони можуть використовувати в подальшому матеріал цього модуля

ЗАНЯТТЯ 20: СМУТОК І БЕЗНАДІЯ

Час: всього 56 хвилин

Тема	Час
Введення	5 хв
Психосвіта	15 хв
Практика/Втручання	35 хв
Короткий підсумок	1 хв

Завдання:

- Розглянути способи підтримки постраждалих, які намагаються подолати смуток і безнадію
- Розглянути вплив почуття безнадії та смутку на соціальних працівників
- Застосувати на практиці поведінкову активацію в ситуаціях, пов'язаних з почуттям безнадії та смутку

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 71-74 модуля
- Роздатковий матеріал 11 – Інструкції до рольової гри «Смуток і безнадія»
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Яким був ваш досвід роботи з постраждалими, які відчували смуток або безнадію? Як вони висловлювали вам смуток чи безнадію?
- Як ви розумієте смуток чи безнадію, які ви намагаєтесь донести до себе чи інших?
- Віднесіть смуток і безнадію до списку поширених реакцій на гендерно зумовлене насильство

ПСИХООСВІТА

Пояснення (3 хвилини)

- Смуток і безнадія - це основні емоції, які сигналізують про те, що постраждала особа щось втратила. Постраждала особа може втратити як видимі та конкретні речі (наприклад, роботу, кохану людину, дім, функції організму чи фізичні здібності), так і невидимі (наприклад, мрію про майбутнє, почуття безпеки).
- Горе пов'язане зі смутком. Кожна культура та духовна/релігійна традиція мають свої власні способи оплакування (тобто розуміння горя та подолання його). Ми можемо порадити постраждалій особі подумати про те, щоб спробувати ці способи.
- Однією з цілей є надання підтримки та створення умов для вираження смутку, наприклад, поплакати. Ви можете сказати щось на кшталт: «Я тут, щоб підтримати».
- Соціальний працівник також може сказати постраждалій особі: «Ми всі іноді сумуємо. Дозвольте собі посумувати. Заперечення таких почуттів може загнати у глухий кут, де з часом вони можуть завдати ще більшої шкоди. Якщо вам хочеться поплакати, зробіть це. Зверніть увагу, чи відчуєте ви полегшення після того, як ви поплакали»
- Іноді, коли людина майже постійно відчуває смуток протягом дуже тривалого періоду часу, це може вплинути на її фізичний стан (наприклад, проблеми зі сном і харчуванням), а також

на її різні сфери життя, такі як робота та стосунки. Деякі люди можуть назвати це депресією. Запитайте: Ви помітили це? Чи є для цього якесь слово чи фраза, які ви використовуєте?

Перехід до наступного слайда→

- Почуття смутку і безнадії часто супроводжуються загальною втомою, занепадом сил і, можливо, людина стає менш активною чи працездатною. При використанні «вікна толерантності» для розуміння чієїсь ситуації, почуття смутку, безнадії та занепаду сил буде в нижній частині вікна.
- Думки про суїцид можуть супроводжувати почуття безнадії (інформацію про оцінку ризику суїциду і плануванні заходів безпеки дивіться в розділі керівництва з ведення випадків гендерно зумовленого насильства).

Обговорення у великій групі (12 хв)

- Що ви відчуваєте, коли знаходитесь поруч із постраждалою особою, яка має відчуття смутку та безнадії? Як це, коли постраждала особа плаче під час зустрічі?

о Поясніть: Це дійсно складно! І це дуже засмучує, змушує відчувати себе безпорадними, і у нас виникає бажання допомогти постраждалій особі позбавитися відчуття смутку і відчувати себе краще.

- Що ви можете зробити, коли помічаєте, що вам дуже сумно під час зустрічі з постраждалою особою?

Перехід до наступного слайда→

- Поясніть: Ви - людина! Це нормально - сумувати. Але відчуття смутку, яке у Вас виникає, може завадити Вам під час надання допомоги постраждалій особі. Перш ніж розглянути тему смутку та безнадії, соціальним працівникам необхідно зробити наступне:

1. Зробити глибокий вдих.
2. Виконати техніку заземлення.
3. Нагадати собі про функцію смутку і сліз.
4. Використати спокійну тишу.
5. Нагадати собі, що ви відокремлені від постраждалої особи.
6. Пам'ятайте, що ваше завдання - допомогти постраждалій особі краще зрозуміти свої емоції і управляти ними. Ви не можете «виправити» або «стерти» чийсь біль.
7. Скажіть постраждалій особі (якщо це доречно), що Вам сумно разом з нею.

Перехід до наступного слайда→

- Поясніть: Іноді, коли постраждала особа відчуває безнадію, ми також можемо відчувати до неї такі почуття. І постраждала особа може це помітити і почуватися ще гірше. Якщо це станеться, важливо визнати цей факт і допомогти постраждалій особі відчути надію, не даючи помилкових обіцянок. Ви можете сказати їй: «Я знаю, що зараз дуже важко уявити, що життя налагодиться, і це нормально. Я покладаю на Вас великі надії і буду це робити до тих пір, поки одного разу Ви не знайдете надію в собі». Або скажіть постраждалій особі, що вона може зберігати свою надію в цій кімнаті, поки не відчує, що готова повернути її і носити з собою скрізь.

Перехід до наступного слайда→

- Якими ще способами ви можете допомогти постраждалій особі знайти надію? Пишіть відповіді на фліпчарті

Перехід до наступного слайда→

- Поясніть, що: Ви можете задати їй питання, які допоможуть вселити надію:
 - o Як Ви продовжуєте жити, коли здається, що ніякої надії немає?
 - o Що говорить про Вас те, що Ви прийшли сюди сьогодні?
 - o Чому все не стає гірше, ніж є насправді?
 - o Що б сказав [люблячий друг чи член сім'ї]?
 - o Що для Вас має сенс і важливо?
- Наша цілюща сила полягає не стільки в тому, що ми робимо, скільки просто в тому, щоб бути поруч, не тікати, тому що ми відчуваємо безнадійність або безпорадність. Таким чином, ми залишаємося з нашими клієнтами в стані безнадійності та безпорадності, але в той же час знаходимо в собі силу знаходити, здавалося б, незначні способи, за допомогою яких разом ми можемо трохи покращити свій стан сьогодні або протягом цієї години. Це те, що ми дійсно можемо зробити.
- Що Ви можете зробити, коли постраждала особа плаче під час зустрічі з Вами? Подумайте про те, як люди у Вашому житті реагували на те, що Ви плакали, або, якщо у Вас є діти, якими способами Ви втішаєте їх, коли вони плачуть. Потім поясніть:
 - o Іноді через смutek на сеансі багато мовчання і сліз. Це нормально і зцілює, тому що сльози часто звільняють нас від накопичення негативних емоцій, коли нам бракує слів. Ви можете сказати ці речі постраждалій особі, яка знаходиться в стані безнадійності або плаче: «Сльози іноді звільняють нас від накопичення негативних емоцій, коли нам бракує слів», або «Не поспішайте», або «Це нормально», або «Ось для чого у нас є серветки», або «Ось чому ми в у цій тихій кімнаті»
 - o Сльози заспокоюють і є способом звільнення від накопичення негативних емоцій

Перехід до наступного слайда→

ПРАКТИКА

Рольова гра (30 хв)

- У цій рольовій грі необхідно навести приклад з вашої роботи з постраждалими або приклад постраждалої особи, яка відчувала смutek або безнадію і перестала займатися багатьма видами діяльності, до яких вона звикла.
- Ознайомтеся з інструкціями, що містяться в Роздатковому матеріалі 11 щодо використання поведінкової активації.
- Розділіться на пари. Один слухач буде грати роль соціального працівника, а інший - постраждалу особу. Потім потрібно помінятися ролями.
- Поясніть, що задаючи або питання про винятки, або питання про диво¹², можна зрозуміти, як постраждала особа воліла б себе почувати, а також зрозуміти вибір потенційних занять для неї. Ви вибираєте Меню 1.
- Дізнайтеся, чи є у слухачів кращі ідеї щодо того, як задати питання про диво, що відображає культурні чи духовні переконання.

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи: Гра на барабанах (5 хв)

¹² Адаптуватися відповідно до духовних/релігійних чи інших уявлень про дива

- Використання ритму також може впливати на рівень нашої енергії. І ми можемо використовувати ритм, щоб налаштувати нашу внутрішню систему або приєднатися до когось іншого. Це також може допомогти зняти напругу.
- Попросіть добровольців прийняти участь у грі. Ми будемо використовувати їх серцебиття в якості основи, а всі інші будуть копіювати і підігравати.
- Спочатку постукуйте по столу в ритмі серця добровольця (попросіть інших ввіймати ритм), потім рухайтесь швидше і зверніть увагу на відчуття. Потім рухайтесь трохи повільніше і знову зверніть увагу на відчуття (наприклад, прискорене дихання). Потім знову збільште частоту серцебиття. Потім барабаніть дуже повільно і зверніть увагу, як це впливає на рівень енергії.
- Обговорення результатів виконання завдання і підведення підсумків. Можете підійти до цього творчо і використовувати справжній барабан і різні ритми, підспівувати або використовувати слова.

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (1 хв)

- На нас впливає те, як постраждалі діляться своїм смутком і безнадією. Обов'язково дбайте про себе
- Поведінкова активація – це один із багатьох способів підтримати постраждалих, які відчувають смуток і безнадію. Це особливо корисно, якщо постраждала особа припинила вести звичайний спосіб життя або скоротила обсяг своїх звичайних занять.
- Які інші методи можуть допомогти постраждалим, які мають проблеми з гнівом? (наприклад, когнітивна реструктуризація, заземлення, вирішення проблем тощо)
- Висловлення почуття смутку соціальному працівнику може бути корисним для постраждалої особи. Мета – втішити та заспокоїти постраждалу особу, а не намагатися щось виправити.

ЗАНЯТТЯ 21: ТРИВОГА І НАДМІРНА ПИЛЬНІСТЬ

Час: всього 35 хвилин

Тема	Час
Коло тривоги	20 хв
Надмірна пильність	10 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Розглянути способи підтримки постраждалих, які відчувають тривогу і проявляють надмірну пильність
- Розвинути додаткові навички подолання тривоги і надмірної пильності

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 75-77 модуля

Інструкція:

Перехід до наступного слайда→

КОЛО ТРИВОГИ

Заняття в невеликій групі (10 хв)

- Перегляньте слайд із колом тривоги
- Попросіть слухачів розбитися на пари або групи по три особи. Попросіть їх працювати разом, щоб визначити реальні життєві сценарії зі свого життя або зі своєї роботи, пов'язані з колом тривоги.
- Попрацюйте над визначенням кроків, які вони зробили б як соціальні працівники, щоб допомогти постраждалій особі (або самим собі) розірвати порочне коло тривоги. Що б вони зробили? Які зовнішні та внутрішні ресурси психологічної підтримки вони можуть використати, щоб допомогти розірвати коло тривоги?

Обговорення у великій групі (10 хв)

- Обговоріть цю вправу. Попросіть учасників надати приклади і рішення, що дозволяють розірвати порочне коло тривоги:
 - o Як це спрацювало?
 - o Що можна було б зробити по-іншому?
 - o Що вони могли б використати у своїй роботі і чому вони вже навчилися на тренінгу, щоб допомогти постраждалій особі позбавитися відчуття тривоги і розірвати коло тривоги?
 - o Що таке тривога?
 - o За якими внутрішніми ознаками її можна схарактеризувати?
 - o Чи можна опрацювати проблему постраждалої особи, яка відчуває тривогу, з соціальним працівником, крім направлення її до фахівця?
 - o Хто може допомогти постраждалій особі, яка відчуває тривогу?
- Встановіть співвідношення тривоги з верхніми межами «вікна толерантності», а надмірної пильності - з надмірною активністю. Розгляньте слова/фрази з фліпчарта поширених реакцій на ГЗН, які можуть мати відношення до тривоги.

Перехід до наступного слайда→

НАДМІРНА ПИЛЬНІСТЬ

Пояснення (10 хв)

• Надмірна пильність може проявитися у кожного, хто пережив травму. Надмірна пильність - це стан надмірного усвідомлення. Якщо Ви перебуваєте в стані надмірної пильності, Ви надзвичайно чутливі до свого оточення. Це може змусити Вас відчутти, що Вам можуть загрожувати будь-які приховані небезпеки з боку інших людей чи навколишнього середовища. Однак часто ці небезпеки нереальні. Це може призвести до того, що Ваш мозок і тіло постійно перебувають у стані надмірного усвідомлення та контролю. Це може негативно вплинути на Ваше життя і на те, як Ви взаємодієте та сприймаєте інших людей.

• Симптоми можуть включати: пітливість, прискорене серцебиття, прискорене/ поверхневе дихання, нервові рефлексії, страх, підвищену тривожність і паніку, напружені м'язи. Якщо Ви проявляєте надмірну пильність, певні тригери можуть призвести до надмірно гострого реагування з Вашого боку, наприклад, якщо Ви почуєте гучний вибух або неправильно сприймете заяву колеги. Ці реакції можуть сприяти появі надмірної ворожості у передбачуваній спробі захистити себе. Це може спровокувати «чорно-біле мислення», де Ви вважаєте речі абсолютно правильними або абсолютно неправильними. Ви також можете стати емоційно замкнутим. Ви можете відчувати перепади настрою або спалахи емоцій.

• Методи заземлення заспокоюють розум, серце і тіло і повертають постраждалу особу до сьогодення, коли вона перевантажена і надмірно пильна. Ось два методи заземлення, які описані в модулі (на с.76-77):

o Скажіть постраждалій особі: «Детально опишіть те, що Вас оточує, використовуючи всі свої органи чуття». Наприклад, «Стіни – білі. В кімнаті п'ять рожевих стільців. Біля стіни є дерев'яна книжкова полиця...» Попросіть постраждалу особу описати предмети, звуки, текстури, кольори, запахи, форми, цифри та температуру. Скажіть постраждалій особі, що вона може застосувати техніку заземлення де завгодно. Наприклад, на вулиці вона може сказати: «Я на вулиці. Незабаром я перейду міст. Ось дерева. Це лавка. Сонце – жовте. Ось машина сигналізує».

o Друга стратегія заземлення поєднує в собі як методи застосування образів, так і методи усвідомленості. Попросіть постраждалу особу уявити: «Ви спускаєтеся по гвинтових сходах. Уявіть, що всередині Вас знаходиться гвинтові сходи, що спускаються до самого Вашого центру. Починаючи з самого верху, дуже повільно спускайтеся по сходах, занурюючись все глибше і глибше в себе. Зверніть увагу на свої відчуття. Відпочиньте, присівши на сходинок, або, якщо хочете, увімкніть світло по дорозі вниз. Не змушуйте себе заходити далі, ніж Вам хочеться. Зверніть увагу на тишу. Коли Ви дійдете до середини, зосередьте свою увагу можливо, на кишечнику або животі» (Дивіться додаткові стратегії в Додатку F до модуля).

• Розгляньте разом з потерпілою особою планування безпеки, якщо вона проявляє надмірну пильність щодо конкретних можливих проявів насильства в майбутньому, появи злочинця тощо (дивіться розділ курсу з ведення випадків гендерно зумовленого насильства, присвячений плануванню безпеки)

(Необов'язкова) вправа «Захоплення тулуба»

Виконайте зі слухачами цю вправу на зниження гіперактивності.

- Сядьте на стілець, схрестивши ноги
- Покладіть одну руку під пахву іншої руки

- Опустіть підборіддя на груди і уповільніть дихання. Ви можете робити це або з відкритими, або з закритими очима, залежно від того, що вам більше подобається.
- Зверніть увагу, як в цьому положенні ви можете не випускати те, що вам не потрібно, утримувати те, що ви не хочете випускати.
- Залишайтеся в такому положенні принаймні 30 секунд, поки не помітите зміни (наприклад, позіхання, ковтання, зітхання, глибокий вдих, опускання плечей, будь-яке розслаблення тіла).

Перехід до наступного слайда→

Короткий зміст (5 хв)

- Попросіть слухачів описати відчуття тривоги та надмірної пильності.
- Попросіть їх визначити, коли вони можуть допомогти постраждалим (а також собі) розірвати порочне коло тривоги та як вони зможуть це зробити.
- Використовуючи приклади з реального життя, розкажіть, що вони можуть зробити і куди вони можуть звернутися за підтримкою, коли це відбувається і в їхньому власному житті. Які методи можуть допомогти постраждалим, які мають проблеми з тривогою та надмірною пильністю? Визнайте, що когнітивна реструктуризація та виявлення тригерів також є корисними методами вирішення цих проблем.
- Складіть для них список можливих методів заземлення, які допоможуть постраждалим впоратися з цими проблемами.

Перехід до наступного слайда→

ЗАНЯТТЯ 22: НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Час: всього 47 хвилин

Тема	Час
Введення	8 хв
Психоосвіта	10 хв
Перегляд теми, що стосується культури і влади	4 хв
Практика	20 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- Отримати нові знання та покращити навички застосування когнітивної реструктуризації, коли у постраждалих з'являються нав'язливі думки
- Зрозуміти перетин соціальної ідентичності, гноблення і непотрібних думок

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 78-80 модуля
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Обговорення у великій групі (8 хв)

- Попросіть слухачів навести приклади поширених негативних думок, які виникали у постраждалих, з якими вони працювали. Часто ці думки повторюються і стосуються самих постраждалих, світу чи майбутнього. Запишіть відповіді на фліпчарті, щоб використовувати їх пізніше у вправі. Приклади:

о «Я відчуваю себе ні на що не здатною. Я не контролюю своє життя. Я відчуваю себе ні на що не здатною. Я не контролюю своє життя».

о «Я зганьбила свою сім'ю. Я зганьбила свою сім'ю. Я зганьбила свою сім'ю».

о «Я брудна, я брудна, я брудна, я брудна, я брудна, я брудна».

о Співвіднесіть негативне мислення зі списком поширених реакцій на гендерно зумовлене насильство

- Розгляньте способи, за допомогою яких ви зможете допомогти постраждалим позбутися цих думок, напишіть відповіді на фліпчарті. Приклади:

о Духовні та культурні цитати, історії чи молитви, які дозволяють їм позбутися негативного мислення. Прикладом цього є молитва про спокій: «Боже, даруй мені душевний спокій прийняти те, що я не можу змінити, мужність змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого».

- Запитайте слухачів, які з методів втручання, які ми розглянули на цьому тренінгу, вони використали б, щоб допомогти постраждалій особі впоратися з негативними думками. Прикладами можуть служити усвідомленість, когнітивна реструктуризація, техніки розслаблення і заземлення

Перехід до наступного слайда→

ПСИХООСВІТА

Пояснення (5 хв)

- Як ми дізналися за допомогою трикутника КПТ, думки можуть впливати на наші почуття та поведінку.
- Використовуйте приклади, наведені слухачами під час обговорення, щоб ознайомити їх з особливостями застосування трикутника КПТ. Обов'язково вкажіть подію, що викликала автоматичну думку. Якщо вони не знають про подію, попросіть їх здогадатися
- Думки мають величезну силу. Пам'ятаєте вправу з лимоном, яку ми раніше робили? А руки як думки? Думки можуть навіть викликати реакцію організму «бий», «біжи», «замри», якщо вони якимось чином загрожують постраждалій особі.

Перехід до наступного слайда→

- І часто не виходить сказати постраждалій особі: «Просто не думай про це. Ігноруйте це». Наприклад, давайте проведемо невеликий експеримент: протягом наступних 30 секунд намагайтеся не думати про рожевого слона. [Зачекайте близько 30 секунд], запитайте, як все пройшло, і поясніть, що чим більше ви намагаєтеся ігнорувати думку, тим більше ви про неї думаєте. Отже, нам потрібно щось з цим зробити.
- Вибір використовуваного втручання частково залежить від того, до якого типу негативних думок воно відноситься. Для кожного з наведених нижче прикладів попросіть привести їх або використовуйте вже згадані:

o Негативне твердження: про себе, інших людей чи світ

o Тривога: орієнтована на майбутнє, може статися, а може і не статися

o Стурбованість: зосередженість на сьогодні, можна використовувати метод вирішення проблем (наприклад, постраждала особа стурбована тим, що у неї недостатньо їжі, щоб прогодувати свою сім'ю)

Перехід до наступного слайда→

Обговорення у великій групі (5 хв)

- Які кроки ви б зробили, перш ніж навчати методам позбавлення від негативних думок?
 - o Оцінка: Намагайтеся зрозуміти, який біль це заподіює постраждалій особі, як часто у неї виникають подібні думки, що викликає у неї ці думки (тригер або подія).
 - o Визначте, чи є ця думка негативним твердженням, стурбованістю чи занепокоєнням. Поясніть постраждалій особі різницю.
 - o Будьте уважні до почуттів постраждалої особи
 - o Намагайтеся зрозуміти, як думка може якимось чином допомогти постраждалій особі, незважаючи на біль, яку вона завдає (наприклад, думка «Я зазнаю невдачі» можливо спрямована на те, щоб допомогти постраждалій особі бути готовою, якщо вона справді зазнає невдачі, або щоб вона краще підготувалася). Це може допомогти пізніше, коли прийде в голову нова думка - більш збалансована і співчутлива.
 - o Навчання: Поясніть зв'язок між негативними думками, почуттями та поведінкою. Наприклад, ви можете використовувати трикутник КПТ, вправи «Рожевий слон», «Лимон» або «Руки як думки». У більшості випадків це є ефективним, якщо використовується приклад з життя постраждалої особи.
 - o Використовуйте метод «Запитання – розповідь – запитання», щоб отримати дозвіл постраждалої особи на використання техніки/вправи

Перехід до наступного слайда→

ПЕРЕГЛЯД ТЕМИ, ЩО СТОСУЄТЬСЯ КУЛЬТУРИ І ВЛАДИ

- Не сприймайте всі негативні чи марні думки та поведінку як проблему.
- Важливо враховувати різні ідентичності постраждалої особи та її досвід перебування у світі з урахуванням цих ідентичностей. Деякі думки, почуття та поведінка, які можуть здатися Вам проблематичними, насправді можуть бути нормальною реакцією на стрес, спричинений дискримінацією та маргіналізацією. Деякі приклади:

о Гнів - це адекватна реакція на те, що панівна група постійно завдає шкоди комусь із іншої групи значним чи незначним способом. Дозвольте людині висловити свій гнів замість того, щоб швидко намагатися заспокоїти її. Необхідно запевнити постраждалу особу, що її гнів є цілком виправданий.

о Незважаючи на страждання, спричинені такими думками, як «світ небезпечний», ці думки можуть здаватися переконливими, враховуючи життєвий досвід та переконання, практику та політику, що існують у громаді та завдають шкоди людям з певною ідентичністю.

о У кімнаті, де багато жінок, у постраждалої особи виникає думка: «Я нікому не сподобаюся» і «Я думаю, вони наді мною сміються», тому вона постійно поправляє зачіску і одяг. Значення цих думок і поведінки змінюється, при усвідомленні того, що вона є єдиним в кімнаті представником маргіналізованої етнічної групи.

- Деякі негативні думки можуть бути спричинені маргіналізацією ідентичності, дискримінацією чи іншими формами гноблення. Ми зазвичай спостерігаємо це з сексистськими переконаннями, які передбачають нерівність жінок по відношенню до чоловіків. У деяких жінок можуть з'явитися ці переконання, тобто вони можуть почати вірити в те, що вони справжні. Наприклад, думки «Я - безпорадна» і «Це моя вина», ймовірно, відображають сексистські спроби суспільства позбавити жінок влади, щоб вони не становили загрози утриманню чоловіками влади. Ці думки можуть бути спробами звинуватити жінок у зловживанні, щоб чоловіки були звільнені від будь-якої відповідальності за неналежне поводження і могли зберігати контроль. Особа, яка вчинила злочин, можливо, навіть сказала все це безпосередньо постраждалій особі.

- Вам необхідно з'ясувати, як виникла ця думка: «Як Ви усвідомили, що ця думка правильна?» «Коли у Вас з'являється ця думку в голові, це звучить як Ваш голос чи голос когось іншого?» «Ви чули, щоб хтось інший говорив Вам це раніше?» «Що б Ви сказали, якби подруга сказала Вам, що вона так думає про себе?»

- При використанні когнітивної реструктуризації в ситуаціях, пов'язаних з маргіналізацією і пригніченням:

о Визнати, що в суспільстві у постраждалої особи може не бути можливості зробити вибір або здійснити контроль.

о Встановити зв'язок між думками/почуттями/поведінкою постраждалої особи та поширеними у суспільстві переконаннями, практикою та політикою, які мають негативний та деструктивний характер. Ви можете використовувати метод «Запитання – розповідь – запитання», щоб встановити зв'язок. Або задайте питаннями, які ми щойно пригадали, щоб з'ясувати, звідки у постраждалої особи виникла ця думка.

о Не знецінюйте думки і почуття постраждалої особи, які є її реальністю. Наприклад, не висловлюйте скептицизму (або не просіть надати докази) щодо переконання постраждалої особи в тому, що світ небезпечний, коли світ дійсно може бути небезпечним для неї.

о Підтримайте постраждалу особу, розширюючи межі основи думки таким чином, щоб надати їй можливість позбутися негативних емоцій (прикладі нижче).

Ви також можете виділити сильні сторони постраждалої особи, задаючи інші питання, такі як «Якби це сталося, чи могла би я з цим впоратися? Як я справлялася з цим у минулому?»

■ Думка «Світ небезпечний» перетворюється на думку «Світ небезпечний, але моя громада буде продовжувати забезпечувати безпечні умови існування в сучасному навколишньому середовищі».

■ Думка «Я – безпорадна» перетворюється на думку «У мене є сила» або «Я роблю все можливе».

■ Думка «Це моя вина» перетворюється на думку «Це не моя вина, або це його вина», або «Я не винна в цьому».

o Допоможіть постраждалій особі знайти способи існувати в суспільстві, яке не завжди бажає їй успіху або багато в чому обмежує її.

Перехід до наступного слайда→

ПРАКТИКА

Вправа для великої групи: Когнітивна реструктуризація (20 хв)

• На початку цього заняття перегляньте фліпчарт з прикладами поширених негативних думок. Запитайте, чи є у слухачів ще кілька прикладів, які вони хотіли б додати.

• Попросіть добровольця із числа слухачів вибрати одну з негативних думок і зіграти роль постраждалої особи, у якого виникла ця думка. Скажіть слухачам, що ви будете вважати, що вже обговорили трикутник з добровольцем і з'ясували, як ця думка впливає на його емоції і поведінку. Тепер решті групи потрібно скористатися матеріалами, що містяться у Додатку J до модуля, і задати добровольцю питання, які мають на меті оскаржити цю думку.

• Потім попросіть добровольця поділитися ідеями щодо збалансованої, реалістичної та точної думки, яка є заміником негативних думок, використовуючи запитання з кроку 4 на сторінці 54 модуля. Запишіть нові уявні ідеї на фліпчарті.

• Якщо добровольцю потрібна допомога у генеруванні альтернативних думок, група може запропонувати йому альтернативну думку та з'ясувати, чи є така думка правильною. Нагадайте слухачам, що у роботі з постраждалими вкрай важливо надати постраждалій особі можливість спочатку самій придумати альтернативну думку. Знайдіть час, щоб розглянути цей аспект. Потім можете запропонувати альтернативні думки, запитати про реакції постраждалої особи і запропонувати їй скорегувати формулювання думки так, щоб така думка їй більше підходила. Пам'ятайте, що альтернативна думка, яка є перебільшеною або нереальною, може нашкодити постраждалій особі.

• Потім попросіть іншого добровольця із числа слухачів повторити вправу з новою негативною думкою. Зробіть це кілька разів з кількома добровольцями, якщо дозволить час.

• Мета цього заняття – допомогти слухачам навчитися генерувати альтернативні думки.

Перехід до наступного слайда→

Короткий зміст (5 хв)

• Чого ви навчилися за сьогоднішній день, що хотіли б використовувати у своїй роботі з постраждалими?

• Які методи можуть допомогти постраждалим, які мають проблеми з негативним мисленням?

• Типи негативних думок: негативні твердження, переживання, занепокоєння

• Розгляньте можливі заходи впливу на негативні думки

ЗАНЯТТЯ 23: СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ І СОЦІАЛЬНЕ ВІДЧУЖЕННЯ

Час: всього 60 хвилин (1 година)

Тема	Час
Введення	15 хв
Психосвіта	3 хв
Практика	40 хв
Короткий підсумок	2 хв

Завдання:

- З'ясувати важливість соціальних зв'язків та причини, чому багато хто з постраждалих намагаються ізолювати себе від оточуючих або закритися в собі
- Практикувати техніку вирішення проблем, пов'язаних з ізоляцією і взаємовідносинами

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 80-83 модуля
- Роздаткові матеріали 12 - Карта дружніх зв'язків
- Виберіть і вставте дві назви для конкретних прикладів

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Обговорення у великій групі (15 хв)

- Використовуючи список поширених реакцій на ІЗН, проаналізуйте, яким чином ІЗН впливає на відносини постраждалої особи.
- Постраждалі піддаються соціальній ізоляції з багатьох причин. Запитайте: Чому постраждала особа може віддалитися або ізолювати себе від оточуючих? Чому постраждалій особі може бути важко бути поруч з іншими людьми? Потім поясніть:
 - o Соціальна ізоляція у більшості випадків є захистом, незважаючи на будь-який біль або страждання, які вона може завдати
 - o Важливо з'ясувати, чому постраждала особа вважає, що вона намагається ізолювати себе від оточуючих, і який вплив це має на її думки, почуття, стосунки та інші аспекти її життя
 - o З'ясуйте, коли постраждала особа почала закриватися в собі, щоб зрозуміти, що могло стати причиною цього.
 - o У більшості випадків при насильстві з боку інтимного партнера особа, яка скоїла насильство, навмисно намагається ізолювати постраждалу від людей, які можуть надати їй підтримку або зруйнувати її відносини, щоб у особи, яка скоїла насильство, було більше влади. Особа, яка скоїла насильство, може навіть спробувати переконати постраждалу в тому, що вона нікому не потрібна, і постраждала може в це повірити.
- Чи існують якісь причини культурного чи релігійного характеру, чому певні люди, з якими ви працюєте, можуть або змушені вдаватися до соціальної ізоляції? З іншого боку, чи існують ситуації, коли інші люди змушують постраждалих ізолювати себе від оточуючих?
- Чи помічали ви, що деякі люди ізолюють себе від оточуючих миттєво та тимчасово у відповідь на якусь подію, а інші намагаються ізолювати себе від оточуючих на досить тривалий час? Яка різниця між цими двома формами ізоляції? Які інші методи ви використовували у роботі з постраждалими? Потім поясніть:

о Тимчасова соціальна ізоляція або відчуження відбувається, коли постраждала особа ізолює себе від оточуючих або віддаляється від світу, щоб оговтатися від травматичної події, наприклад, сварки з коханою людиною, почуття сорому чи сексуального насильства. Такого роду замкнутість є реакцією на будь-яку подію і триває короткий проміжок часу, перш ніж людина повертається до свого нормального способу життя і спілкування з оточуючими.

о Довготривала соціальна ізоляція триває протягом довгого часу і передбачає ізольований спосіб життя. Така форма соціальної ізоляції у більшості випадків супроводжується іншими психологічними симптомами та/або розладами психічного здоров'я (наприклад, депресією, тривогою та шизофренією).

- Виходячи з вашого досвіду роботи або особистого життя, що допомогло людям відновити зв'язок з оточуючими після ізоляції?

о Подальша перевірка: Як вам або постраждалій особі прийшла в голову ця ідея?

о Поясніть: Запитання, які можна задати: «Чи були випадки, коли ви не ізолювали себе від оточуючих? Чому ні?» та «Чи траплялося з вами таке раніше? Що ви робили потім?»

- Що не спрацювало?

ПСИХООСВІТА

Пояснення (3 хв)

- Соціальна ізоляція та відчуження свідчать про те, що постраждала особа ізолює себе від зовнішнього світу – людей, місць та подій. Це може виглядати так: більшу частину часу залишається вдома, відмовляється від міжособистісної взаємодії та уникає ситуацій соціальної взаємодії, особливо тих, що передбачають потребу в тісному спілкуванні (як емоційному, так і фізичному). Часто така поведінка може бути спровокована травматичними життєвими подіями, які змушують людину відчувати сором, страх або тривогу.

- Соціальне відчуження – це спосіб організму сигналізувати про те, що світ небезпечний і непередбачуваний. Відчуження у більшості випадків є спробою створити безпеку в світі, який здається вийшов з-під контролю.

- Соціальна ізоляція може призвести до того, що людину переполюють сильні емоції або вона потрапляє у пастку негативних думок (наприклад, «Мені ніколи не стане краще» або «Я повинна просто здатися»).

Перехід до наступного слайда→

- Коли постраждала особа довгий час перебувала в ізоляції, їй може бути важко знову повернутися до нормального життя. У таких випадках вам необхідно допомогти постраждалій особі вжити деяких заходів, направлених на поступову взаємодію з оточуючими. Будьте тактовними. Не поспішайте. Наприклад, чи могла б постраждала особа подивитися у вікно на людей, що проходять повз? Або чи могла б постраждала особа посміхнутися знайомим людям? Або чи могла б постраждала особа просто встановити зоровий контакт з тими, хто не несе для неї загрози?

- Якщо пропонувати постраждалій особі занадто багато заходів і робити це занадто швидко, це може призвести до зворотних наслідків і ще більшої ізоляції.

- Коли соціальна ізоляція носить загальний характер, допоможіть постраждалій особі встановити зв'язок з усім, що знаходиться поза нею. Це може бути будь-що: тварина, картинка, вірш, рослина або людина. Ізоляція звужує світ людини. Зв'язок з чимось зовнішнім нагадує людині про те, що вона є чимось більшим, ніж її думки, що світ великий і що не все в ньому небезпечно. Методи поведінкової активації у цьому випадку можуть бути корисними.

- З'ясуйте, яких конкретних речей людина уникає. Чому ці речі її лякають або пригнічують? Що потрібно людині, щоб поступово повернутися до цих речей?
- Когнітивна реструктуризація може допомогти постраждалим, які мають думки, що заважають їм відчувати зв'язок з іншими. Наприклад, думка «Я перестала відповідати на її дзвінки. Тепер вона, мабуть, ненавидить мене».
- Методи розслаблення та заземлення можуть бути корисними, якщо постраждала особа не відчуває себе у безпеці або стурбована чимось під час взаємодії з оточуючими.
- У більшості випадків зменшення соціальної ізоляції виникає тоді, коли людина відчуває себе в більшій безпеці. Допоможіть постраждалій особі визначити джерело страху, попереджувальні знаки, стратегії подолання та безпечних людей, місця та речі.
- Можуть бути корисними методи посилення мотивації, такі як схвалення та визнання спроб, які постраждала особа робить, виявлення розбіжностей (за/проти), лінійки і уникнення прагнення стати на бік тієї її частини, яка прагне спілкування. Метод «Запитання – розповідь – запитання» можна використовувати для обміну інформацією про те, чому возз'єднання з друзями, родиною та суспільством може бути важливим. Ви також можете використовувати метод «Запитання – розповідь – запитання», щоб поділитися спостереженнями, що партнер постраждалої особи намагається ізолювати її від системи соціальної підтримки.

Перехід до наступного слайда→

ПРАКТИКА

Індивідуальна вправа: Карта соціальних зв'язків (5 хв)

- Взаємини мають вирішальне значення для благополуччя. Кількість стосунків, які у Вас є, як правило, менш важлива, ніж якість Ваших стосунків (наприклад, наявність справді близького друга чи брата/сестри). Деяким постраждалим корисно зробити крок назад і подивитися на свої стосунки, щоб побачити їх сильні та слабкі сторони.
- Роздайте та перегляньте роздатковий матеріал 12 (який є копією Додатка К до модуля). Попросіть слухачів заповнити його самостійно
- Проведіть опитування після виконання завдання та поясніть, що це може бути корисним інструментом оцінки та вирішення проблем для постраждалої особи, яка бореться із соціальною ізоляцією чи проблемами у стосунках, або яка не має соціальної підтримки, щоб допомогти їй вирішити проблеми.

Вправа для невеликої групи: Вирішення проблем (35 хв)

- Розділіть слухачів на групи по 3-4 особи і прочитайте їм наведений нижче приклад та інструкції.
- [Ім'я постраждалої особи] відвідувала зустрічі з Вами протягом кількох тижнів з тих пір, як вона зазнала емоційного та словесного насильства від свого чоловіка. Вона каже Вам, що відчуває себе самотньою і помітила, що відсторонися від людей.
- За допомогою оціночних питань, Ви дізнаєтесь, що у неї є кілька проблем із стосунками:
 - a) Вона уникає зустрічі з мамою, бо не хоче, щоб мама запитувала її про жорстоку поведінку чоловіка
 - b) Вона більше не відвідує жіночий центр, хоча знає, що скоро почнеться програма по рукоділлю. Вона роздумує про те, щоб піти, але боїться, що буде занадто важко перебувати в оточенні такої кількості людей.

с) Раніше вона часто розмовляла зі своєю близькою подругою [ім'я подруги] і ділилася своїми проблемами та почуттями, але [ім'я подруги] не дзвонила їй так часто з тих пір, як [ім'я подруги] переїхала до міста, щоб відвідувати школу.

д) Минулого тижня вона посварилася зі своїм братом через сімейний бізнес і не відповідала на його дзвінки.

- Попросіть кожен пару слухачів вибрати, яку з чотирьох проблем вони розглянуть.
- Спочатку разом перегляньте кроки 1 і 2 для роботи з конкретними симптомами (сторінки 61 і 81 в модулі) і обговоріть, які питання ви б задали для оцінки стану і якою інформацією ви б поділилися.
- Потім обговоріть, як би ви використовували техніку вирішення проблем (с.56-57 в модулі) для кроків 3 і 4 для роботи з конкретними симптомами (Обговоріть і створіть).
- Підведення підсумків: діліться досвідом та знаннями, успіхами та проблемами.

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (2 хв)

- Турботливі стосунки – це одне з наших найбільших джерел зцілення.
- Дозвольте постраждалій особі брати активну участь у розробці плану заходів. Які методи можуть допомогти постраждалим, які борються з проблемами у відносинах та соціальною ізоляцією?

ЗАНЯТТЯ 24: САМОЗВИНУВАЧЕННЯ

Час: всього 45 хвилин

Тема	Час
Введення	10 хв
Психосвіта	10 хв
Практика/втручання	20 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- З'ясувати причини, чому постраждали звинувачують себе, і як це пов'язано з владою, контролем та гнобленням
- Розглянути способи допомогти постраждалим впоратися з почуттям самозвинувачення

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 83-87 модуля
- Роздатковий матеріал 13 - Колесо «Влада і контроль» і колесо «Рівність». Скачайте і роздрукуйте на місцевих мовах за посиланням: <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/> або <http://www.ncdsv.org/publicationswheel.html>
- Фліпчарти і маркери
- Виберіть і вставте назву для типового прикладу

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Обговорення у великій групі (10 хв)

- З вашого досвіду, в чому постраждали зазвичай звинувачують себе?
- Чому постраждали іноді звинувачують себе? Як самозвинувачення пов'язане з ідентичністю постраждалих та дискримінацією в громаді? (наприклад, сексизм) Потім поясніть наступне:
 - o Аб'юзивні стосунки можуть тримати когось у хронічному циклі самозвинувачення. Людина може сприймати насильство з боку інтимного партнера як нормальне явище, тому що воно тривало довгий час. Аб'юзивні стосунки можуть призвести до співзалежності, догоджання, почуття безпорадності, травматичних зв'язків, порушення кордонів, неможливості сказати «ні» та самознищення. Якщо людина перебуває в аб'юзивних стосунках, допоможіть їй зрозуміти, як це впливає на неї. Людина може не усвідомлювати, що перебуває в аб'юзивних стосунках. У цьому випадку може бути корисно поговорити про здорові стосунки та здорове спілкування. Деяким постраждалим може бути дуже незручно звинувачувати злочинця, тому вони можуть звинувачувати себе, а не злочинців.
 - o Для багатьох постраждалих самозвинувачення може бути способом відчувати, що вони ніколи не втрачали контролю над своєю ситуацією. Звинувачуючи себе, людина може відчувати себе менш вразливою
- Наведіть приклади заяв про самозвинувачення з боку постраждалих у своїй роботі
- Поясніть, що самозвинувачення – це спосіб мислення, коли постраждала особа відчуває надмірну відповідальність за виникнення стресової події. Люди, які пережили гендерно зумовлене насильство, часто звинувачують себе за заповідяну їм шкоду, що може викликати у них почуття низької самооцінки.

Перехід до наступного слайда→

- Перегляньте та обговоріть Роздатковий матеріал 13 (Версії англійською мовою в Додатку L в модулі). Виділіть способи, за допомогою яких застосування тактики контролю може сприяти самозвинуваченню. Також розкажіть про те, як можна використовувати колесо, щоб допомогти постраждалим розпізнати в поведінці злочинця джерело заподіяння шкоди.
- Повідомте слухачів, що вони можуть самостійно ознайомитися з більш детальною інформацією про цикл насильства та звинувачень у відносинах, які характеризуються насильством з боку інтимного партнера, яка міститься на сторінці 84.

ПСИХООСВІТА

Пояснення (10 хв)

- Запитайте: Які способи допомогти постраждалим, які звинувачують себе? Що спрацювало минулого разу? Що не спрацювало? Які ви розглянули способи допомогти постраждалим впоратися з почуттям самозвинувачення? Напишіть відповіді на фліпчарті.

Перехід до наступного слайда→

- Соціальним працівникам важливо допомогти постраждалій особі: 1) усвідомити, що вона звинувачує себе; 2) мати більш реалістичний погляд на події, що трапилися в їх житті; і 3) усвідомити, що це притаманно багатьом людям, які зазнали насильства.
- Намагайтеся розпізнати прояви самозвинувачення. Постраждала особа також може звинувачувати себе в чомусь іншому, крім ГЗН, з яким вона зіткнулася. Обговоріть це з нею під час зустрічі.
- Або це може проявитися в тому, що постраждала особа дуже критично до себе ставиться. Деякі люди припускають, що звинувачення себе допоможе їм навчитися з власних помилок і зробити краще наступного разу. Однак часто це викликає у них почуття сорому, що може перешкодити мозку чітко мислити та вчитися. Непотрібно звинувачувати себе, коли ми робимо помилки, важливо мати більш збалансований погляд на те, хто несе відповідальність.

Перехід до наступного слайда→

- Техніка усвідомленості ефективна у випадках самозвинувачення. На початковому етапі вона може допомогти постраждалим розпізнати, коли вони звинувачують себе. І пам'ятайте, що така усвідомленість повинна бути без осуду, лише простим прийняттям хворобливих емоцій такими, які вони виникають в даний момент. Замість того, щоб придушувати наш біль, усвідомленість допомагає чітко зрозуміти себе та свою ситуацію. Зокрема, техніку маркування можна використовувати, коли постраждала особа помічає, що у неї виникає думка про самозвинувачення, а потім «Дякую, розуме!»

Перехід до наступного слайда→

- Заохочуйте постраждалу особу знаходити способи ставитися більш поблажливо до себе, коли у неї з'являються думки про самозвинувачення. Спробуємо навести дуже короткий приклад цього: Скажіть собі, що Ви не самотні у своїх стражданнях, що страждають і інші люди. Спробуйте покласти руку на серце. І запитайте себе: «Що мені потрібно почути зараз, щоб почати ставитися більш поблажливо до себе?» Це може бути фраза, яка підходить Вам у Вашій конкретній ситуації, наприклад:

- o Чи можу я співчувати собі
- o Чи можу я навчитися приймати себе такою, яка я є
- o Чи можу я пробачити себе,
- o Чи можу я бути сильною.

о Чи можу я бути терплячою¹³

Перехід до наступного слайда→

- Допоможіть постраждалій особі зрозуміти різницю між двома стилями мислення: самозвинувачення і саморефлексія (роздуми про свій вибір, дії і почуття). Саморефлексія найбільш можлива, коли ми спокійні (техніки релаксації та заземлення). **Попросіть навести приклади**

о «Я нічого не можу зробити» / «Я ні на що не годжуся» проти «Я помилилася» / «Я намагалася з усіх сил»

о «Це моя вина» проти «Це його вина»

- Когнітивна реструктуризація також може бути використана для генерування більш збалансованих думок, які замінюють самозвинувачення

- Запитайте: Під час зустрічі Ви коли-небудь говорили постраждалій особі про те, що це не її вина? Як вона на це відреагувала? Потім поясніть:

о Одне із правильних рішень – сказати постраждалій особі: «Чи хтось казав Вам, що це не Ваша вина? Які емоції викликає почуте?». Після цього соціальний працівник повинен переконати постраждалу особу, що насильство/погрози ніколи не є нормальними і завжди є виною людини, яка вирішила їх застосувати.

- Нагадайте постраждалій особі про її захисні фактори (див. розділ «Фактори ризику та захисту»).

- Використовуйте позитивне судження про ситуацію. У що людина хоче вірити? Попросіть людину почати ранок з повторення позитивного судження про ситуацію (наприклад, «Я – сильна жінка, яка знову вчиться мріяти. Я терпляча»). Перевірте, які відчуття виникають в її тілі.

- Попросіть постраждалу особу назвати 2-3 близькі людини, які можуть нагадати їй про її таланти. Цим близьким не обов'язково бути живими або фізично перебувати поруч. Ви можете попросити людину «уявити, що вони могли б їй сказати».

- Допоможіть постраждалій особі позбутися самозвинувачення, відволікаючись чимось (наприклад, послухати пісню, погуляти, зателефонувати другові).

Перехід до наступного слайда→

ПРАКТИКА

Обговорення в невеликій групі (20 хв)

- Розділіть слухачів на групи приблизно по 3 особи, щоб обговорити, як вони використали б кроки 1-5 у роботі з конкретними симптомами в наступному прикладі. З чим бореться постраждала особа і які ймовірні причини? Які питання ви б задали для оцінки? Якою інформацією ви б поділилися? Які втручання/техніки ви б спробували? Який план дій і яке домашнє завдання ви могли б дати? Як би ви продовжили роботу з постраждалою особою? Які проблеми, на вашу думку, можуть виникнути у постраждалої особи? Які ресурси (включаючи людські) можуть допомогти їй у реалізації плану дій? Обговоріть, що її історія може розповісти вам про її сильні сторони.

- *[Ім'я постраждалої особи] - біженка, яка живе в громаді після недавньої втечі від війни в сусідній країні. Вона живе з двома своїми дітьми та двоюрідною сестрою. Тут вона намагається знайти роботу, тому що дуже мало людей готові найняти її, незважаючи на її*

¹³ З Нефф, К. Перерва на самопочуття. <https://self-compassion.org/exercise-2-self-compassion-break/>

досвід ведення малого бізнесу в рідній країні. Вона звинувачує себе в тому, що у неї недостатньо грошей, щоб утримувати свою двоюрідну сестру і двох дітей. Ви також помічаєте, що вона постійно критикує себе за незначні помилки, які вона робить; наприклад, вона назвала себе «дурною» і багато вибачилася, коли випила чай під час вашої зустрічі. [Ім'я постраждалої особи] говорить Вам, що вона залишила свого чоловіка у своїй рідній країні, і він емоційно та сексуально знущався над нею. Вона знає, що жорстоке поводження, яке вона зазнала, завадило їй піклуватися про своїх дітей так, як вона хотіла, і вона бачить, що нинішні труднощі її сім'ї впливають на дітей; вона звинувачує себе у всьому цьому і шкодує, що не залишила чоловіка раніше. Вона пишається собою за те, що знайшла в собі мужність все покинути і дістатися сюди.

- Опитування після виконання завдання у великій групі

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (5 хв)

- Самозвинувачення є дуже поширеним явищем і часто виникає через те, що інші люди звинувачують постраждалу особу або ставлять під сумнів її дії та/або через дискримінаційні переконання, практику та політику, що існують у суспільстві.
- Які методи можуть допомогти постраждалим, які борються з самозвинуваченням? Вкажіть конкретно, в яких ситуаціях Ви б їх використовували.
- Яку техніку Ви хотіли б використовувати у своїй роботі з постраждалими?

ЗАНЯТТЯ 25: СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА ІНТИМНІСТЬ

Час: всього 35 хвилин

Тема	Час
Психосвіта	15 хв
Обговорення	18 хв
Короткий підсумок	2 хв

Завдання:

- З'ясувати, як сексуальність та інтимність впливають на життя постраждалих, і як ці теми можуть бути включені в роботу з постраждалими

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 87-93 модуля

Інструкція:

ПСИХООСВІТА

Пояснення (15 хв)

Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність

- Прочитайте вголос із блоку під назвою «Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність» на сторінці 89 модуля.

Секс, привабливість та інтимність

- Прочитайте вголос введення в розділ «Сексуальність та інтимність» на сторінці 87 модуля. Потім прочитайте вголос інформацію з кроку 2: «Навчання» на сторінці 88.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення в невеликій групі (18 хв)

- Попросіть слухачів розбитися на невеликі групи (по 3 або 4 особи). Ведучий курсу попросить одну половину групи обговорити способи надання підтримки постраждалим, для яких аспекти сексу або інтимної близькості є тригерами, а іншу половину групи – обговорити, як вони могли б торкнутися цих тем з постраждалими під час зустрічі з ними. Попросіть когось із кожної групи робити нотатки, щоб вони могли потім обговорити ці теми. Попросіть учасників групи визначити стратегії подолання тригерів, пов'язаних із сексуальністю та інтимною близькістю.

- Опитування після виконання завдання у великій групі:

o Які основні теми розглядалися в кожній групі.

o Що було дивним?

o Що змушувало людей відчувати себе некомфортно?

o Як ми можемо співпрацювати у межах наших програм з метою допомогти пом'якшити соціальне відторгнення сексуальності та інтимної близькості?

o Які ще теми обговорювалися (наприклад, сором, замішання тощо), і як Ви вважаєте, чому це так?

o Чи обговорюються питання сексу та інтимності у ваших громадах? Якщо так, то як розглядаються ці теми?

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (2 хв)

- Що ми можемо зробити як працівники, які задіяні у наданні необхідної допомоги особам, що постраждали від ГЗН, відчувати себе більш впевненими стосовно таких аспектів, як сексуальність та інтимність, та працювати з тригерами після пережитих ними травм?

ЗАНЯТТЯ 26: ТИМЧАСОВА ВТРАТА КОНТРОЛЮ НАД СВІДОМІСТЮ

Час: всього 25 хвилин

Тема	Час
Психоосвіта	5 хв
Втручання	15 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- З'ясувати, що таке «тимчасова втрата контролю над свідомістю» і як працювати з постраждалими з тимчасовою втратою контролю над свідомістю

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 94-96 модуля
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ПСИХООСВІТА

Пояснення (5 хв)

- Одним із описів тимчасової втрати контролю над свідомістю є психічний процес, який передбачає вимкнення спогадів, почуттів, думок чи почуття себе в сьогодні. Багато людей відчують це в якийсь момент свого життя.
- Легка тимчасова втрата контролю над свідомістю у більшості людей, включаючи здорових людей, полягає у забутті дій, які увійшли у звичку, таких як замикання дверей. Ця подія настільки повторюється в повсякденному житті, що конкретний випадок замикання дверей може бути забутий. Інші включають в себе мрії наяву або занурення в хорошу книгу.
- Тимчасова втрата контролю над свідомістю може полягати у мрійливості, відстороненості, іншій поведінці, використанні іншого тону голосу або інших жестів, зміні емоцій або реакцій на подію, наприклад, коли людина спочатку стає переляканою і боїться, а потім вдається до насильства. Постраждала особа з тимчасовою втратою контролю над свідомістю може сказати вам, що іноді вона відчуває, що її тіло не справжнє або що вона існує поза межами свого тіла. Або вона може згадати, що все навколо неї здається туманним або нереальним. Або з нею трапляються інші, здавалося б, дивні речі, наприклад, вона опиняється у якомусь місці, але не пам'ятає, як туди потрапила, або у неї є речі, які вона не пам'ятає, як купувала.
- Які переконання, пояснення та практики існують у ваших громадах щодо такої поведінки/досвіду? Чи існують інші терміни для їх опису? (Довідковий список поширених реакцій на ГЗН)
- Постійні, часті або тривалі періоди тимчасової втрати контролю над свідомістю можуть бути симптомами більш серйозної проблеми із психічним здоров'ям.
- Багато постраждалих через свої травматичні переживання, борються з тимчасовою втратою контролю над свідомістю. Хоча клінічна тимчасова втрата контролю над свідомістю повинна лікуватися фахівцем, існують різні способи, якими соціальний працівник може підтримати постраждалу особу, яка відчуває проблеми з тимчасовою втратою контролю над свідомістю.

ВТРУЧАННЯ

Пояснення (5 хв)

- Прочитайте вголос Крок 3: обговорення на сторінці 95 модуля

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи: створення безпечного місця (10 хв)

- Ця вправа допомагає постраждалим, які перебувають у «режимі заморожування», відчуваючи оніміння. Ми представимо себе в безпечному місці. Влаштуйтеся зручніше, поставивши ноги на підлогу. Відчуйте і розслабте своє тіло, голову, обличчя, руки, спину, живіт, сідниці, стегна, ноги. Ви можете виконувати цю вправу або з відкритими, або з закритими очима. Уважно слухайте ведучого.

Подумайте про місце, де в минулому вам було спокійно, ви були впевнені в собі та відчували себе у безпеці. Це може бути на вулиці, вдома чи деінде. Це може бути місце, в якому ви були один або багато разів, яке ви бачили у фільмі або чули про нього, або уявляєте собі.

Ви можете бути там наодинці або з кимось із ваших знайомих. Це може бути невідоме іншим місце, яке ніхто не зможе знайти без вашої підказки. Або ви можете вирішити показати це місце іншим.

Це місце має вам подобатись і відповідати вашим потребам. Ви можете постійно відтворювати його у своїй уяві. Тут затишно і багато речей, які вам потрібні. У цьому місці є все, що вам потрібно для комфорту. Це місце, яке вам підходить. У ньому немає нічого, що вас бентежить.

Уявіть це місце. Уявіть, що ви знаходитесь у цьому місці. Знайдіть час, щоб подумати про деталі: кольори, форми, запахи та звуки. Уявіть сонячне світло, відчуйте вітер і температуру. Зверніть увагу, як це - стояти, сидіти або лежати у цьому місці, що ви відчуваєте в своєму тілі.

Що ви відчуваєте в своєму тілі, коли ви в безпеці і у вас все в порядку? У своєму безпечному місці ви можете бачити, чути і відчувати саме те, що вам потрібно, щоб відчувати себе в безпеці. Можливо, ви знімаєте взуття і відчуваєте, як це - ходити босоніж по траві або піску.

Ви можете відвідувати це місце, коли захочете і так часто, як захочете. Просто подумавши про це, ви відчуєте себе спокійніше і впевненіше.

Залишайтеся в такому положенні ще п'ять секунд. Потім підготуйтеся повернутися до цього тренувального залу, відкрийте очі, зробіть ті рухи, які вам потрібно, щоб повернутися до сьогодення.

Перехід до наступного слайда→

Обговорення результатів виконання завдання і короткий підсумок (5 хв)

- Попросіть слухачів визначити, коли вони бачили випадки тимчасової втрати контролю над свідомістю у своїй роботі, що вони робили і що, на їхню думку, вони зможуть зробити, коли дізналися більше про це.
- Про які рішення для постраждалих, які зазнали симптомів тимчасової втрати контролю над свідомістю ми щойно говорили? Чи є щось, що ви робите у своїй громаді для цього? [Напишіть відповіді на фліпчарті]

Перехід до наступного слайда→

ЗАНЯТТЯ 27: РОЗЛАДИ, ЯКІ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ СОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ

Час: всього 38 хвилин

Тема	Час
Введення	10 хв
Психосвіта	10 хв
Практика	13 хв
Короткий підсумок	5 хв

Завдання:

- З'ясувати зв'язок між розумом і тілом, пов'язаний як із стражданням, так і з зціленням

Підготовка/Матеріали:

- Переглянути сторінки 97-100 модуля
- Фліпчарти і маркери

Інструкція:

ВВЕДЕННЯ

Пояснення (10 хв)

• Соматичні симптоми – це фізичні симптоми, які викликані психосоціальними проблемами. Соматичні симптоми вказують соціальному працівнику на те, що постраждалу особу щось турбує. Скарги на фізичні симптоми символізують ці проблеми.

o Вкажіть будь-які соматичні симптоми у списку поширених реакцій на ГЗН

• Соматизація притаманна всім людям. Соматизація відбувається через зв'язок між розумом і тілом, який є зворотним зв'язком. Емоції виражаються різним тілесним станом. Наприклад, у постраждалої особи можуть бути головні болі через стрес або біль у животі після сварки з кимось. Ці соматичні симптоми турбують, а деяким людям заважають у повсякденному житті і потребують лікування

o Попросіть слухачів навести інші приклади з їхньої роботи з постраждалими

o Запитайте: Які пояснення можуть надати постраждалі у вашій громаді стосовно того, чому з'являються ці соматичні симптоми? Обов'язково враховуйте такі причини появи соматичних симптомів [Напишіть відповіді на фліпчарті].

• У постраждалої особи можуть бути поодинокі або повторювані соматичні епізоди. Симптомами можуть бути невизначені скарги (наприклад, нудота або відчуття втоми) або вони можуть стосуватися певних ділянок тіла (наприклад, біль у спині, животі).

• Постраждала особа може проявляти занепокоєння з приводу соматичних симптомів та скарг на соматичні симптоми. Однак такі соматичні симптоми зазвичай не мають медичних причин та пояснення. Біль може бути результатом психологічних проблем. Деякі поширені соматичні симптоми серед постраждалих від ГЗН: головний біль, біль у животі або області статевих органів, біль у руках, ногах або суглобах, нудота та блювота, біль у тілі та м'язовий дискомфорт, непритомність, прискорене серцебиття, затримку менструації та біль до, під час або після сексуальних стосунків.

• Запитайте: З вашого досвіду, якими способами постраждалі намагаються впоратися зі своїми соматичними симптомами? (наприклад, народними засобами, звертаючись до цілителів, лікарів, приймаючи ліки з аптеки тощо) [Напишіть відповіді на фліпчарті]

о Важливо не знецінювати традиційні способи і методи зцілення. Ці ресурси мають важливе значення для постраждалих! І ми можемо допомогти постраждалим з емоційним аспектом перебігу соматичного захворювання одночасно з отриманням ними інших форм підтримки.

о Розгляньте цей матеріал у межах **Етапу 3: Проведіть обговорення**

• **ВАЖЛИВО:** Усі постраждалі, які, як видається, мають соматичні симптоми, повинні бути у першу чергу оглянуті медичним працівником до того, як соціальний працівник почне з ними працювати. Такий підхід дозволить медичному працівнику переконатися у відсутності медичних причин для симптомів даної людини. Як тільки медичні причини будуть виключені, ми зможемо встановити зв'язок між соматичними симптомами людини і її проблемами, пов'язаними з ГЗН, і життєвими труднощами.

Перехід до наступного слайда→

• Деякі корисні запитання для оцінки на **Етапі 1** включають:

о Питання про реакцію постраждалої особи на симптоми та про те, як вона справляється з ними (наприклад, використання традиційних засобів).

о Питання, які допомагають постраждалій особі помітити інші реакції, що супроводжують соматичний симптом (наприклад, занепокоєння, смуток або гнів).

■ Допоможіть постраждалій особі зрозуміти її емоції. Іноді, коли ми створюємо безпечний простір для постраждалих, щоб вони могли відчувати емоції, на які вони витрачають багато енергії, намагаючись уникнути, їх соматичні симптоми зменшуються або зникають самі.

о Питання, які допоможуть постраждалій особі визначити, що сталося безпосередньо перед тим, як у неї з'явився соматичний симптом.

■ Наприклад, можна дати постраждалій особі домашнє завдання записати, коли за останні кілька тижнів у неї з'являлися соматичні симптоми. Постраждала особа може спробувати звернути увагу на будь-яких звичайних людей, місця або речі, які з'являлися під час прояву симптомів.

ПСИХООСВІТА

Пояснення (10 хв)

Тіло як місце насильства та ресурс для зцілення

• Часто у випадку гендерно зумовленого насильства тіло було місцем насильства або об'єктом критики та словесного насильства з боку злочинця чи іншої форми контролю. Постраждала особа також може відчувати таке емоційне відчуття у своєму тілі, як розчарування через те, як вона відреагувала на насильство (наприклад, постраждала особа тремтіла замість того, щоб чинити опір). Можливо, за цих обставин вона погано поводитись зі своїм тілом, наприклад, не вживала здорову їжу (якщо у неї була можливість вживати здорову їжу), вживала наркотики чи алкоголь або припинила фізичну активність. Або ж постраждала особа може критично ставитися до частин свого тіла, часом сердячись за те, що вони теж функціонують не так, як їй хочеться.

• Це заважає постраждалій особі та іншим усвідомити, що їхні тіла є джерелами інтелекту, інформації та енергії, що зазнають постійних змін. Наше тіло завжди підтримує нас і має здатність допомагати нам одужати і розвиватися. Ми можемо допомогти постраждалій особі переосмислити її ставлення до свого тіла і усвідомити, що воно також є неймовірним і мудрим ресурсом. Наприклад,

о Сприймати соматичні проблеми як спробу організму повідомити постраждалій особі щось важливе, просячи її дослухатися до нього.

о Використовувати тіло, щоб, наприклад, застосовувати техніку розслаблення або заземлення (дихання, використання 5 почуттів, притискання стоп до підлоги, розтяжка).

о Навчіть постраждалу особу виражати вдячність частинам тіла за те, що вони допомагають їй протягом дня (наприклад, ноги за те, що вони допомагають їй ходити на роботу, руки за те, що вони допомагають їй тримати дитину, рот за те, що він допомагає їй скуштувати смачну їжу).

о Розвивати силу та гнучкість за допомогою регулярних вправ або розтяжок

о Порадьте постраждалій особі піклуватися про своє тіло: доглядати за собою, приймати душ, достатню кількість поживної їжі, у разі необхідності звертатися за медичною допомогою, добирати й носити одяг відповідно до погоди, краще спати, скоротити вживання алкоголю і наркотиків, практикувати безпечний секс. Турбота про себе зміцнює самоповагу та впевненість у собі.

Перехід до наступного слайда→

Фізіологія стресу

- У перший день ми дізналися про те, як боротися, тікати, завмирати, підкорятися перед лицем загрози або небезпечного явища. Така ж реакція може виникнути просто тоді, коли щось здається небезпечним, але таким не є—наприклад, співбесіда при прийомі на роботу — або нагадує нам про щось, що асоціювалося з небезпекою в минулому (наприклад, тригер).

- І організм має дуже специфічні реакції на небезпеку, які мають на меті захистити вас і підготуватися до боротьби, втечі або завмирання.

- Перегляньте зображення на сторінці 17 модуля з фізіології стресу. У разі необхідності ви можете додати наступні подробиці:

о Очі – зіниці розширюються, щоб пропускати більше світла, щоб ми могли бачити досить чітко. Ця реакція робить наше оточення яскравішим або розмитим, а іноді і менш реальним.

о Сухість у роті – підвищена напруга м'язів шії або прискорене дихання пересушують горло, через що вам може здаватися, що ви задихаєтеся

- Запитайте: Як ми можемо використовувати ці знання у роботі з постраждалими?

о Приклад: Якщо постраждала особа повідомляє про ці фізичні симптоми, ви можете запідозрити, що вона чимось спровокована або відчуває стрес/занепокоєння з приводу чогось. У цій ситуації у вас з'являється можливість дослідити, що відбувається, коли постраждала особа відчуває ці симптоми.

о Ви можете помітити, що у вас виникають вищезазначені симптоми, тому що ви нервуєте перед зустрічю з постраждалою особою або навіть під час зустрічі з нею. Це нормально! Особливо це може статися, коли ви слухаєте розповіді постраждалої особи про страх і насильство.

о Багато постраждалих щодня стикаються з різними травмуючими подіями. Це може призвести до того, що їхнє тіло буде постійно перебувати в режимі боротьби/втечі/завмирання/підкорювання. Ми можемо допомогти постраждалій особі оволодіти техніками розслаблення, щоб вона могла відновити свої сили та відпочити. Спочатку це може тривати лише кілька хвилин під час зустрічі. Сподіваємось, з часом вона зможе знайти більше часу, щоб застосовувати ці техніки після ваших зустрічей.

- Подивіться, як наше тіло прагне захистити нас! Зверніть на це увагу постраждалих.

- Усвідомленість – це корисний інструмент для підвищення обізнаності постраждалої особи про свої тілесні відчуття. Давайте зараз виконаємо просту вправу, яка може допомогти: дуже

швидко потрясіть рукою протягом 15 секунд. Потім зупиніться. Зачекайте 10 секунд. Що ви відчуваєте в ваших руках після того, як ви закінчили їх трясти?

Усвідомленість також може допомогти постраждалим усвідомити, що інтенсивність їх болю або дискомфорту змінюється протягом дня, і помітити моменти, коли біль або дискомфорт незначні або їх взагалі немає.

Перехід до наступного слайда→

Зв'язок між психікою і «мозком живота»

- Однією з найпоширеніших фізичних проблем, з якими стикаються постраждалі є біль у животі, проблеми з травленням, запор або діарея.
- Стикаючись з небезпекою і стресом, організм відключає внутрішні процеси, які не потрібні для виживання. Травлення - це один з процесів, який не потрібен в моменти небезпеки. Через це тривога може призвести до розладу шлунку, нудоти або діареї. І постраждала особа може не відчувати голоду.
- Існує зв'язок між психікою і «мозком живота». Найбільший нерв в нашому тілі проходить від задньої частини стовбура мозку і вниз по всьому тілу і з'єднується з більшістю органів нижче діафрагми, а також з серцем і легеньми. Коли ми бачимо щось жахливе, наші нутроці скручує. Це блукаючий нерв. 80% його складають сенсорні волокна, що означає, що він отримує інформацію з кишечника і передає її в мозок. Коли ви бачите щось страшне, ви напружуєтесь, і це повідомлення передається по блукаючому нерву і посилюється в стовбурі мозку. Отже, це починається з «тьфу», потім «ТЬФУ», потім «ЧОРТ ЗАБИРАЙ» і стає хронічним, так що ми втрачаємо енергію, і наша життєва сила зникає. Може бути корисно попрацювати зі шлунком, щоб надіслати інформацію про розслаблення мозку.
- Один із способів зробити це за допомогою звуку, особливо співу або дзиччання. Багато релігійних і духовних традицій знають силу співу протягом тисячоліть. А в дитинстві вас, можливо, розслабляв голос вашої мами, коли вона щось наспівувала.
- Вібрації, які ці звуки видають у рецепторах шлунку, посилюють сигнал «все чисто» в мозок, тому мозок думає, що він може знову почати перетравлювати їжу і стабілізуватися.
- Запитайте: Чи існує якась форма співу чи гудіння, яка практикується у вашій громаді чи релігії?

Перехід до наступного слайда→

ПРАКТИКА

Вправа для великої групи: звук «ву» (3 хв)

- Ми зробимо легкий повний вдих і на видиху видамо звук «ВУ», як ніби він виходить з живота, як звук рогу. Зробіть природний видих до кінця, потім новий повний вдих, щоб наповнити живіт і грудну клітку, і повторіть «ву». Рухайтесь в своєму власному ритмі і зосередьте свою увагу на вібраціях, які це викликає в вашому животі. Ми зробимо це 4 рази.
- Почніть видавати звук «ву». Зробіть це 4 рази.
- Тепер відпочиньте, зверніть увагу на відчуття, почуття, думки, образи, картинки. Може знадобитися 10 секунд, щоб з'явилися якісь відчуття. У деяких це іноді може викликати складні почуття, це нормально. Просто зверніть на них увагу.
- Коли ви вперше робите це, вам може бути важко відчути вібрацію в животі. Чим більше ви практикуєте, тим легше вам помітити невеликі вібрації.
- Ця вправа відмінно підходить для виконання з іншими - колегами, партнерами, сім'єю, друзями. І це корисно, коли ви помічаєте бій, політ, зависання або надсилання відповіді

- Сміх завжди вітається. Коли ми сміємося і поводимося нерозумно, ми знаходимося всередині нашого вікна толерантності.

Перехід до наступного слайда→

Вправа для великої групи: постава і руху (10 хв)

Примітка для ведучого курсу: Ця вправа ефективна у великих групах, хоча, можливо, найкраще підходить для невеликих груп, де учасники вже знають один одного і відчують себе комфортно поруч. Якщо у вас мало часу або злагоженість групи низька, ви можете замість цього виконати вправу на випрямлення спини з Додатку F в модулі.

- Тепер ми будемо експериментувати з рухами та поставою, щоб зрозуміти, як наше тіло може бути джерелом підтримки. У кожного тіла своя історія. Воно розповідає історію про те, що ми робимо в даний момент, ґрунтуючись на нашій позі і тому, як ми рухаємося. Наприклад, закрита поза, нахилена вперед або скручена всередину, щоб захистити вразливі частини тіла, з безвольними руками може відображати поточне або минуле переконання в тому, що «у мене немає впевненості» або «люди мене не цінують». Ось чому може бути важливо усвідомити мову свого тіла і почути його історію. Потім ви можете поступово пробувати і практикувати нові способи перебування у своєму тілі, які ми зараз спробуємо.

- Спочатку подумайте про проблему у вашому житті. Потім прийміть позу або рух, які, за відчуттями, відповідають вашій проблемі. [Наведіть учасникам особистий приклад, наприклад: «Я помічаю, що коли я думаю про стрес, який коронавірус спричинив у різних сферах мого життя, я або піднімаю очі, або закриваю їх руками, або роблю те і інше. Відводжу очі, щоб не стикатися з проблемою. І зазвичай це також супроводжується бурчанням»]. Для інших, можливо, прийняття цієї проблемної пози стає важким. Викиньте це з голови і прислухайтеся до свого тіла, спробуйте різні пози, поки не відчуєте, що у вас вийшло.

- Знайдіть хвилинку і запитайте себе: «Як я хочу поводитися у разі виникнення цієї проблеми (або пандемії)? І знайдіть потрібну позу або рух. Експериментуйте з цим, прислухайтеся до свого тіла, коли воно підказує вам, що ви знайшли щось, що здається правильним. Яку історію ви хочете розповісти про цей час і втілити її [наведіть приклад]? Можливо, те, яким ви хочете бути в цей час, - це така якість, як грація, любов, веселощі, лютість або надія, і щоб цієї якості ви хотіли б, щоб було у вас більше. Знайдіть позу або рух, які підтримують це. Можливо, ви хочете встати і рухатися в цій новій позі, можливо, це розгойдування, хитрість або танець, повільніший або швидший темп. Можливо, це викликає спогад про той час, коли ви відчували себе подібним чином у минулому, або рухалися таким чином, або були в такій позі. Дослухайтеся до будь-яких відчуттів або імпульсів, які ви відчуваєте у своєму тілі. Ви знайшли ще один ресурс, який ви можете використовувати в будь-який час, коли вам це потрібно.

- Підведіть підсумки та запитайте, як це можна використовувати у роботі з постраждалими.

Перехід до наступного слайда→

Короткий підсумок (5 хв)

- Тіло як місце насильства та джерело зцілення
- Якими способами ми можемо допомогти постраждалим усвідомити, що їх організм є корисним ресурсом?
- Фізіологія стресу – як реальна, так і сприйнята небезпека
- Важливість звернення за медичною допомогою

ЗАНЯТТЯ 28: ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ТА ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ

Час: всього 50 хвилин

Підготовка/Матеріали:

- Повторна перевірка, підсумкове оцінювання, форма щоденного зворотного зв'язку
- Підписані сертифікати про проходження навчання
- Камера

Інструкції: ПЕРЕГЛЯД (15 хв)

- Запитайте слухачів, чи є у них якісь заключні запитання та який розглянутий матеріал вони зможуть використовувати у своєму житті та роботі з постраждалими. Запропонуйте їм подумати про те, як вони можуть використовувати цей матеріал в обговоренні конкретних випадків та на інших форумах.
- Сприяти обговоренню того, як учасники (і їх організація) можуть планувати подальше вдосконалення змісту навчального курсу протягом всієї своєї роботи (наприклад, тематичні тренінги з підвищення кваліфікації під час командних зборів, спостереження за групою, індивідуальне спостереження тощо).
- Подякуйте слухачам за їхню увагу та наполегливу працю!
- Повідомте їм, що Ви або хтось із Вашої команди будете спостерігати за ними протягом наступного року, щоб побачити, який вплив навчальний курс має на їхню роботу. Спостереження буде відбуватися за допомогою опитування.

Перехід до наступного слайда→

ПОВТОРНА ПЕРЕВІРКА ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ (30 хв)

- Проведення повторної перевірки
- Управління формою щоденного зворотного зв'язку
- Проведення підсумкового оцінювання

Перехід до наступного слайда→

ПОРЯДОК ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ І ВИДАЧА СЕРТИФІКАТІВ (5 хв)

- Провести заздалегідь визначену процедуру завершення курсу (наприклад, церемонію, виступ директора програми тощо)
- Роздати учасникам підписані сертифікати

Перехід до наступного слайда→

ГРУПОВА ФОТОГРАФІЯ

- Отримайте згоду на фотографування
- Зробіть групову фотографію, якщо це доречно

Перехід до наступного слайда→

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!

ТЕМАТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ ЩОДЕННОГО РОЗГЛЯДУ

Наступне тематичне дослідження представлено як один із способів перегляду методів та основних концепцій, яким навчали протягом певного дня. Дослідження передбачає 5-денний розклад, наведений у вступі до даного керівництва. Якщо ви внесли зміни до порядку денного, тематичне дослідження може бути скориговане в міру необхідності. Огляд 5-го дня не включений; натомість можна визначити, з якими техніками чи поняттями слухачі, можливо, найбільше стикаються, і створити тематичний або типовий приклад, адаптований до цієї проблеми.

Огляд 1-го дня (Заняття 1-3)

Ви познайомилися з Міріам, 42-річною жінкою, яка відвідувала деякі заходи в жіночому центрі, яким керує ваша організація в таборі біженців. Ви знаєте, що вона прибула до табору кілька місяців тому після виїзду з рідної країни, оскільки її та інших членів її невеликої релігійної громади переслідували члени домінуючої релігійної групи, яка також контролює уряд. Вона дуже добра і завжди пропонує допомогти розставити стільці або прибратися після занять, хоча з іншими жінками в центрі майже не розмовляє. Одного разу вона підходить до Вас і просить про особисту зустріч. Ви приводите її до себе в офіс, і вона розповідає Вам, що погано спить через нічні кошмари, у неї часто болить живіт, вона часто дратівлива, сумна і має проблеми з концентрацією уваги, що все це впливає на її здатність піклуватися про своїх дітей так, як вона хоче.

Вона каже Вам, що в її культурі не прийнято говорити про свої емоції і недоречно говорити безпосередньо про насильство. Як це може вплинути на Вашу спільну роботу? Як би Ви відреагували? Які питання Ви б задали Міріам?

Міріам і Ви – обидві жінки і приблизно одного віку, хоча і належите до різних релігій. Ваша країна не втягнута в конфлікт, який змусив Міріам втекти; однак Ви сповідуєте ту саму релігію, що і домінуюча група, яка переслідувала її релігійну громаду. Як подібності та відмінності у Ваших особистостях можуть вплинути на Ваші стосунки? Як би Ви відповіли на це запитання при зустрічі з нею? Які питання Ви б задали, щоб з'ясувати, як її особистість впливає на її перебування в таборі? Які питання Ви б задали, щоб оцінити, наскільки вона була соціалізована щодо своєї ідентичності?

Вона запитує Вас: «Що я можу зробити, щоб почувати себе краще? Чи зможу я коли-небудь оговтатися від цього?» Як би Ви відповіли? Що Ви можете сказати, щоб виправдати її визначення одужання та уявлення про те, як почувати себе краще?

Виходячи з інформації, якою вона поділилася, Ви підозрюєте, що вона, можливо, зіткнулася з гендерно зумовленим насильством. Як би Ви підійшли до цього? Як би Ви використовували поширені реакції на гендерно зумовлене насильство, щоб допомогти їй?

Огляд 2-го дня (Заняття 4-8)

На Вашій першій зустрічі Міріам каже Вам, що вона не довіряє багатьом людям у своєму житті і боїться, що ніколи не почуватиметься краще. Як Ви можете підняти питання про завершення курсу підтримки таким чином, щоб допомогти їй повірити в себе і відчути себе готовою до прощання?

У своєму офісі Ви вивішуєте зображення поширеного символу Вашої релігії. Під час Вашої першої зустрічі вона бачить це зображення і відразу ж завмирає і перестає говорити. Її очі розширюються, м'язи напружуються, а дихання стає швидким і неглибоким. Що сталося? Як би Ви відповіли? Як це пов'язано з культурою та владою, яку ми обговорювали?

На Вашій другій зустрічі Міріам розповідає Вам, що вона втекла з рідної країни зі своїми двома дітьми і була змушена залишити свого чоловіка. Ви знаєте, що їй важко в таборі, вона

намагається знайти роботу, у неї немає близьких друзів, і вона відчуває себе самотньою. Кілька тижнів тому вона почала тренувати маленьких дітей у футбольному таборі; вона каже, що їй це подобається, і це нагадує їй про час, коли вона дитиною брала участь у змаганнях. Вона каже Вам, що, хоча зараз її ситуація дуже важка, вона сподівається, що одного разу її чоловік приєднається до неї в таборі, і вони знову житимуть щасливо як сім'я. Вона вдячна за те, що її діти добре вчаться в школі і заводять друзів. Під час зустрічі вона також розповідає Вам, що по дорозі з рідної країни до табору вона зупинилася у чоловіка, який сексуально експлуатував її заради житла та їжі. Вона каже Вам: «Він ніколи не повинен був робити це зі мною». Коли Ви запитали, як вона пережила цей важкий час, вона каже, що часто молилася, виявила, що дотримання розпорядку дня допомагає, і врешті-решт вона звернулася за допомогою до іншої жінки з громади, яка дала їй грошей, щоб дістатися до табору. Які фактори ризику та захисту Ви можете визначити, почувши її історію?

Міріам також розповідає Вам, що в більшості випадків, коли вона відчуває запах тютюну, у неї виникають спогади про ті часи, коли чоловік сексуально експлуатував її заради житла та їжі. Вона каже Вам, що уникає ходити на ринок, тому що там часто курять тютюн. Як би Ви пояснили їй тригери? Які питання Ви б задали? Що б Ви сказали їй про уникнення та тривогу?

Огляд 3-го дня (Заняття 9-12)

Під час Вашої третьої зустрічі з Міріам вона розповідає Вам історію про те, як вона використовувала прийоми, яким Ви її навчили. Вона каже: «Вчора мені потрібно було вийти на ринок. Лише думка про те, щоб поїхати туди, змусила мене так нервувати: я помітила, що мої руки почали потіти, серце забилося швидше, і у мене з'явилася думка: «Я не можу цього зробити». Потім я сказала собі: «Я відчуваю страх», - і помітила, що моє серцебиття трохи сповільнилося. Потім я сіла і зробила 10 глибоких вдихів животом, і це теж допомогло. Отже, я вирішила прогулятися до ринку. Коли я потрапила туди, я відчула запах тютюну, і страх почав посилюватися. Тому я звернула увагу на свої ноги і взялася за камінь, який зберігаю в сумочці, зазначивши його гладку текстуру і прохолодну температуру. Я сказала собі: «Я в безпеці. Я перебуваю в сьогодні, а не в минулому. Я в безпеці». І це допомогло! Я змогла зосередитися на своїх покупках, а не на тютюні і спогадах. Кожен раз, коли я починала відчувати страх, я просто повторювала все це знову». Попросіть учасників пов'язати конкретні частини історії Міріам з техніками, розглянутими в День 3 (Усвідомленість, маркування думок, техніки розслаблення та заземлення).

Під час наступної зустрічі Ви помічаєте, що Міріам виглядає так, ніби вона не милася і не прала одяг цілими днями. Вона каже Вам, що останнім часом відчуває себе більш сумною і втомленою, ніж зазвичай, тому скасувала кілька футбольних тренувань і не приходила на заняття в жіночий центр. Ви думаєте, що вона могла б отримати користь від поведінкової активації. Які методи мотивації Ви б використовували для впровадження поведінкової активації? (наприклад, метод «Запитання – розповідь – запитання») Як би Ви пояснили їй поведінкову активацію?

Міріам каже Вам: «Я знаю, що поведінкова активація могла б мені допомогти, але я просто занадто втомилася, щоб щось робити». Як називається ситуація, коли хтось відчуває подвійні почуття щодо чогось? (Схильність до різко протилежних емоцій) Які методи мотивації було б корисно спробувати? Які види діяльності найбільш ефективні для активізації поведінки? Які питання Ви б задали, щоб дізнатися у неї ідеї для занять? Які поради Ви б дали їй, щоб підвищити її шанси на успіх за допомогою поведінкової активації?

Огляд 4-го дня (Заняття 13-19)

Після кількох тижнів зустрічі з Вами Міріам її життя змінилося на краще. Вона використовує методи релаксації та заземлення та досягла успіху, використовуючи поведінкову активацію. Однак їй все ще важко повірити, що вона коли-небудь відчує себе колишньою. Вона каже: «Я

продовжую думати: «Мені ніколи не стане краще». І мені стає так сумно, що я починаю плакати». Ви просите її навести приклад випадку за останні кілька днів, коли у неї виникла така думка. Вона розповідає Вам: «Тільки сьогодні вранці, коли я прокинулася в поту після чергового кошмару. Я подумала: «Мені завжди будуть снитися ці кошмари. Мені ніколи не стане краще». І я заплакала і залишилася в ліжку. Мені знадобилося дві години, перш ніж я дійсно встала з ліжка і почала свій день». Ви знаєте, що тепер Міріам набагато рідше сняться кошмари, ніж коли Ви вперше зустрілися з нею, і до того, як вони зіпсували б їй весь день. Тепер вона може швидше оговтатися від них, хоча вони все ще завдають їй болю. Оскільки думка «Мені ніколи не стане краще» продовжує завдавати їй страждань, Ви думаєте, що їй може принести користь когнітивна реструктуризація. Як би Ви представили їй метод когнітивної реструктуризації? Як би Ви використали приклад, який вона Вам надала, щоб продемонструвати взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою? Які ідеї у Вас є щодо можливих альтернативних думок? Як би Ви з нею придумали альтернативну думку? Які ще поради Ви б їй дали про те, як реагувати на нічні кошмари?

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ



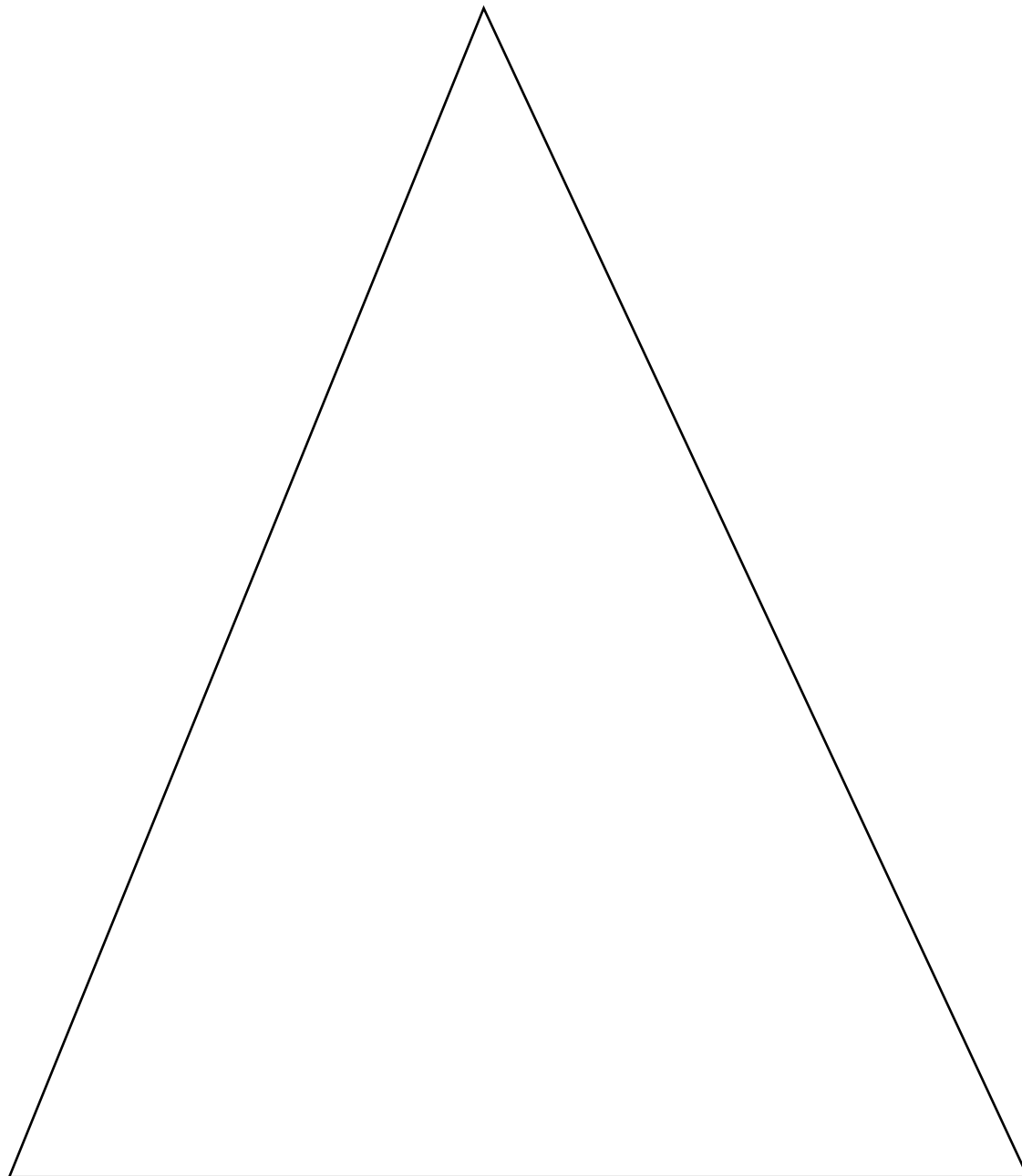
РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 1 - ПОШИРЕНІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ

Як люди реагують на насильство чи травму? Це залежить від конкретної людини - кожна людина відреагує по-різному. Це список поширених реакцій. У кожної людини може бути одна або кілька з таких реакцій:

Емоційні/психологічні Почуття безпорадності чи безсилля Горе Заціпеніння або порожнеча Страх або побоювання щодо безпеки Почуття провини Уразливість Раптові зміни настрою Сором Гнів Стурбованість	Когнітивні/Розумові Втрата пам'яті Труднощі з прийняттям рішень Труднощі з концентрацією уваги Плутанина Втрата рахунку часу Спогади Кошмари Відтворення в пам'яті травматичних подій Повторне переживання попередньої травматичної події Думки про самогубство
Фізичні Утома Проблеми зі сном Проблеми з харчуванням Нудота, діарея Потіння Прискорений пульс Болі у грудях Біль в спині і шиї Постійне почуття страху, легко налякати Слабкий імунітет, схильність до простудних захворювань Запаморочення Утруднене дихання Скрегіт зубів Підвищений або знижений апетит Підвищена чутливість до видовищ, запахів, дотиків і смаків, пов'язаним з травмою Зловживання психоактивними речовинами або алкоголем	Соціальні Соціальна ізоляція або залежність від інших Труднощі з довірою до інших Зміни в сексуальній активності Сумніви у стосунках Спотворене уявлення про інших Вимогливість або відстороненість по відношенню до інших Дратівливість Підозрілість Неконтрольовані емоційні спалахи Відсторонення від друзів та родини «Нерозуміння» або байдужість з боку сім'ї та друзів Осуд з боку сім'ї, друзів або спільноти Напруженість в сім'ї або сварки Економічні / фінансові втрати Недовіра в спільноті
Духовні Втрата віри Сумнів у вірі Духовні сумніви чи плутанина Відмова від релігійних служб або заходів Невдачі в духовній практиці Відчай	

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 2 - ТРИКУТНИК КІПТ

Думки:



Почуття:

Поведінка:

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 3 – ВПРАВА НА ВСТАНОВЛЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТЕЙ

Вправа 1

У середині кола запишіть або намалюйте всі ідентичності, які відносяться до Вас у межах цих категорій (наприклад, жінка, 40 років, біженець, працівник гуманітарної сфери)

Напишіть або подумайте про:

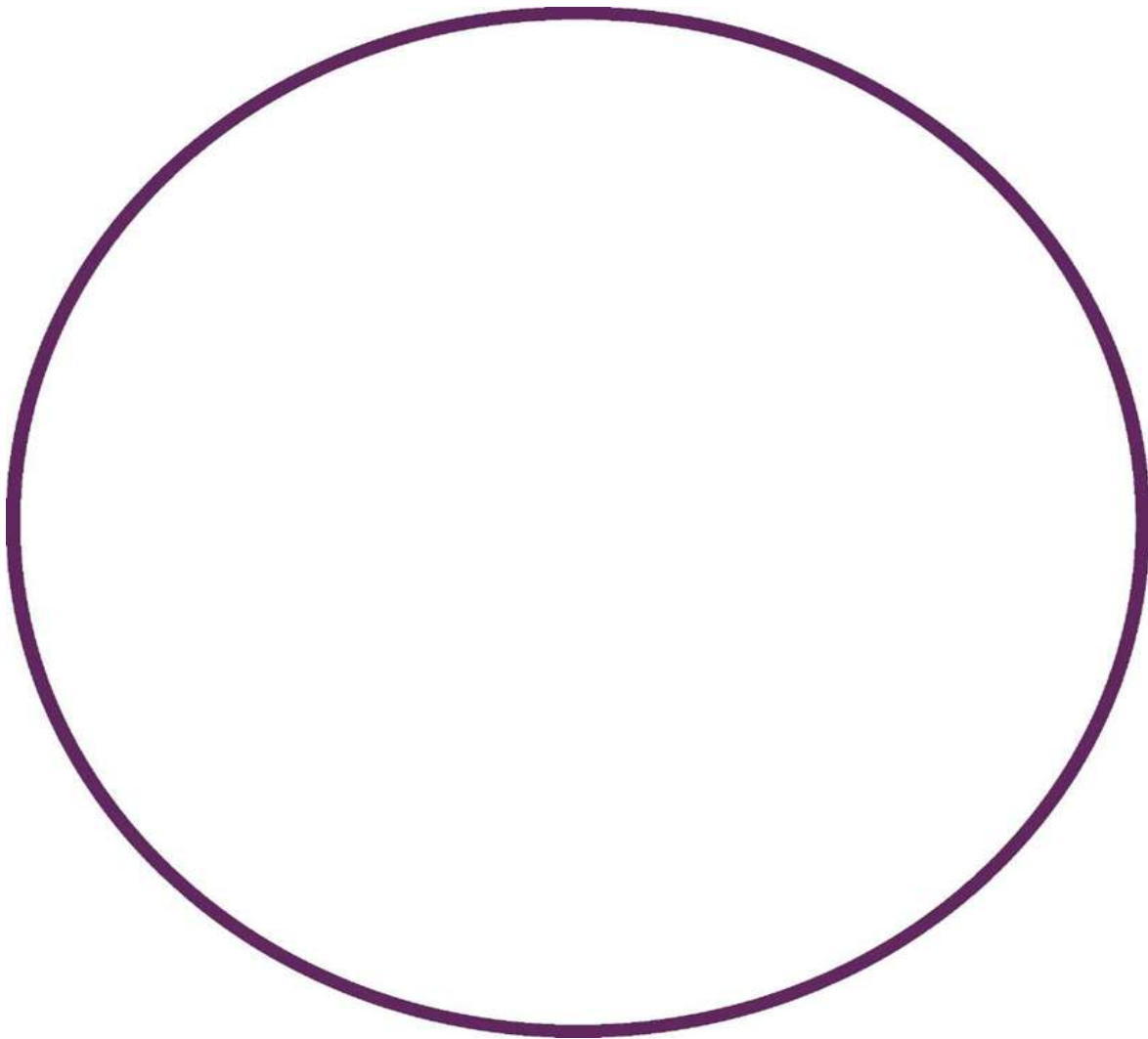
- Як моя культурна ідентичність формує мій світогляд?
- Як моє власне минуле допомагає чи перешкоджає моїм зв'язкам із клієнтами / громадами?

Виберіть одну з особистостей у колі. Напишіть або поміркуйте над:

- Як Вас соціалізували щодо цієї ідентичності?
- Що Ви дізналися про те, що означає мати таку ідентичність?
- Як соціалізація цієї ідентичності впливає на Вашу роботу?

ВПРАВА 1

Ваші ідентичності



ВПРАВА 2

Подумайте про різних постраждалих осіб, з якими Вам доводилося працювати, і про те, як багато у них ідентичностей. Запитайте себе:

- Яка моя первинна реакція на клієнтів, особливо на тих, чия культура відрізняється від моєї?
- Чи вважаю я, що певні ідентичності кращі чи гірші за інші (тобто упередження)? Як це впливає на те, як я ставлюся до постраждалих з такими ідентичностями?
- Як ці ідентичності чи приналежність впливають на мої стосунки з постраждалими?
- Чи ускладнює будь-яка з моїх ідентичностей спілкування зі мною постраждалих осіб?
- Як мені зробити так, щоб клієнтам було легко називати свої ідентичності?

Виберіть одну постраждалу особу, з якою Ви працювали. Напишіть або намалюйте загальні для Вас і постраждалої особи ідентичності в тому місці, де кола перетинаються. Напишіть або намалюйте ідентичності, які не є спільними у своїх колах. Потім напишіть або подумайте над наступними питаннями:

- Як моя ідентичність впливає на мої стосунки з цією людиною?
- Які відмінності в ідентичності можуть створити дисбаланс влади між нами?
- Чи заважає будь-яка з моїх ідентичностей цій людині розмовляти зі мною?
- Як я можу зробити так, щоб постраждалій особі було зручніше обговорювати свою ідентичність?
- Що стосується ідентичностей, які є спільними, чи визначаємо ми ці ідентичності по-різному?
- Як інші наші ідентичності формують ці визначення? Наприклад, ви обидві можете бути жінками, але ваш різний вік чи етнічна приналежність можуть змінити спосіб спілкування як жінок та досвід, який кожна з вас має як жінка.

ВПРАВА 2

Ваші ідентичності

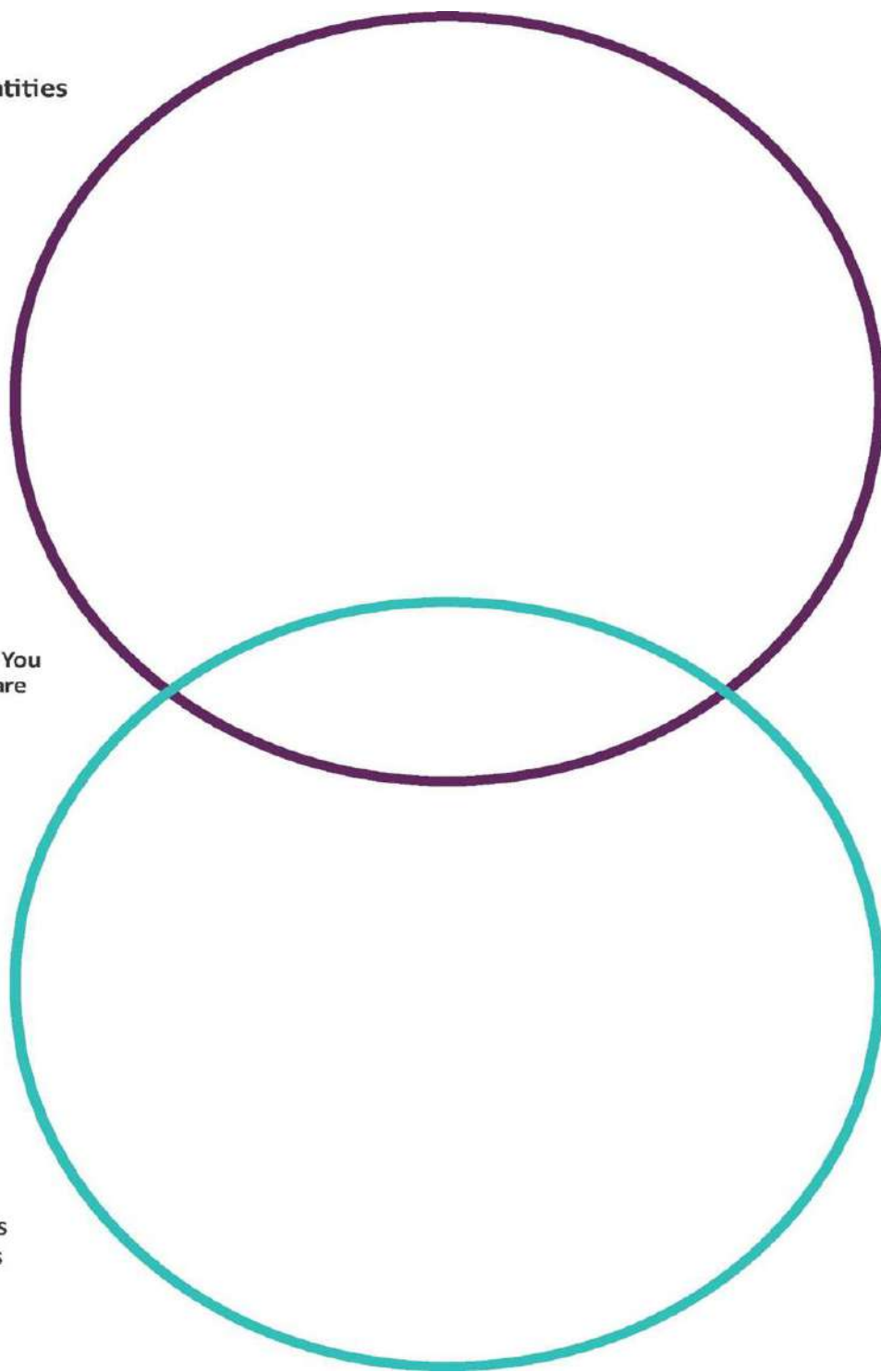
Your Identities

**Identities You
Both Share**

**Survivor's
Identities**

Спільні ідентичності

Ідентичності постраждалої особи



РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 4 - ОГЛЯД БАЗОВИХ НАВИЧОК НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Досягнення взаєморозуміння: Це одна з найважливіших навичок в роботі з постраждалими. Вона закладає основу для відносин, побудованих на довірі та співпереживанні, і це дійсно важливо для спілкування. Більшість навичок консультивання допомагають у налагодженні взаєморозуміння, включаючи активне слухання, співпереживання, уважну поведінку, підтвердження почуттів тощо.

Уважність, зацікавленість: Це фізична і психологічна орієнтація на постраждалу особу. Вона спонукає співрозмовника до розмови і дозволяє зрозуміти, що Ви зацікавлені в тому, що йому говорять, а також висловлює співчуття. Уважність та зацікавленість використовуються протягом всієї роботи з ведення випадків гендерно зумовленого насильства. Це особливо важливо на початкових етапах досягнення взаєморозуміння.

SOLER:

S – Дивіться прямо в обличчя співрозмовнику

O – Прийміть відкриту позу

L – Трохи нахиліться до співрозмовника

E – Встановіть зоровий контакт

R – Розслабтеся, поведіться природньо

Активне слухання: Вміння слухати - найважливіша навичка в консультиванні. В активному слуханні більше складових, ніж Ви могли б уявити. Це процес слухання іншої людини, але це більше, ніж просто слухання. Він включає лінгвістичні компоненти, якими є самі слова. Він також включає паралінгвістичні частини, які включають хронометраж та гучність мови оратора. Остання частина часто є чимось, про що люди не завжди замислюються, а саме невербальними аспектами, що включають мову тіла, жести і те, наскільки близько або далеко знаходиться особа.

Активне слухання включає:

- Бути відкритим для вивчення чогось нового і Ви зосереджуєтесь на тому, що говорить інша людина.
- Зведіть загальну кількість розмов до мінімуму, приділяйте більше часу слуханню, ніж розмові.
- Час від часу узагальнюйте те, що говорить інша людина, щоб переконатися, що Ви правильно її зрозуміли.
- Подумайте про те, чому людина говорить Вам це саме в даний момент, подумайте про те, що стоїть за цими словами.

Кроки до активного слухання: Чим більше цих навичок Ви будете використовувати і практикувати, тим краще у Вас це вийде. Якщо Ви навіть просто скористаєтесь деякими з цих навичок, Ви виявите, що слухаєте і чуєте більше того, що говорить Вам інша людина.

- Повторення сказаного співрозмовником: Щоб показати, що Ви слухаєте, час від часу повторюйте те, що, на Вашу думку, сказала людина, але перефразовуючи почуте. Ви можете почати з чогось на кшталт: «Давайте подивимось, чи я це чітко розумію».
- Підведення підсумків: Зведіть воєдино факти і фрагменти проблеми, щоб перевірити розуміння. Наприклад, «Так це звучить для мене, як ніби». Або «Це все?»

- Мінімальна кількість вигуків: Використовуйте короткі, позитивні вигуки, щоб підтримати розмову і показати, що Ви слухаєте, наприклад: «Ммм-хммм», «Так?», «Я розумію», «Тоді?» «І що?»
- Роздуми: Замість того, щоб просто повторювати слова співрозмовника, надайте їм емоційного забарвлення з точки зору почуттів, наприклад: «Мабуть, це для Вас справді важливо».
- Надання зворотного зв'язку: Дайте людині знати, які Ваші початкові думки про ситуацію. Діліться відповідною інформацією, спостереженнями та досвідом. Потім уважно вислухайте, щоб підтвердити.
- Уточнюючі питання/питання, що допускають необмежену кількість відповідей: Задавайте питання, щоб поговорити з людиною та отримати більш змістовну інформацію, наприклад: «Як Ви думаєте, що сталося б, якби Ви...?» Використовуйте питання, що допускають необмежену кількість відповідей, а не просто ті, на які можна відповісти «так» чи «ні». Питання, на які можна відповісти «так» чи «ні», не залишають місця в спілкуванні і можуть порушити всі інші аспекти встановлення взаєморозуміння з постраждалою особою.
- Будьте співчутливими, терпимими та відкритими до співрозмовника і відповідайте із зацікавленістю; наприклад, «Я ціную Вашу готовність поговорити про таке складне питання».
- Мовчання: За необхідності робіть паузи та допускайте мовчання, щоб уповільнити обмін думками. Дайте співрозмовнику час подумати, а також поговорити. Мовчання також може бути дуже корисним для припинення непродуктивного стилю взаємодії.
- «Я.....»: Використовуючи «я.....» у своїх твердженнях, Ви зосереджуєтесь на проблемі, а не на людині. «Я,,,,», дозволяє людині зрозуміти, що Ви відчуваєте і чому, наприклад: «Я знаю, що Вам є що сказати, але мені потрібно».
- Зміна теми для обговорення: Якщо хтось виявляє ознаки надмірної агресивності, збудження чи гніву, зараз саме час змінити тему для обговорення.

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 5 - ВПРАВИ НА РОЗВИТОК НАВИЧОК АКТИВНОГО СЛУХАННЯ

Попросіть учасників розбитися на групи по три особи в кожній. Кожен учасник групи буде грати одну з наступних ролей: клієнт (постраждала особа), соціальний працівник і спостерігач. Попросіть учасників кожної групи вирішити, хто яку роль буде грати.

Відріжте наступні сторінки, що містять три різні ролі, і розподіліть їх між відповідними членами групи.

Клієнт (постраждала особа):

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Клієнт (постраждала особа): Ваше завдання – уникати розмов про те, як Ви провели свої вихідні. Ви можете спробувати різні стратегії, щоб уникнути відповідей на питання соціального працівника про те, як Ви провели свої вихідні (наприклад, мовчання, відволікаючі фактори, зміна теми, зміна жестикуляції і міміки і зорового контакту тощо).

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Клієнт (постраждала особа): Ваше завдання – уникати розмов про те, як Ви провели свої вихідні. Ви можете спробувати різні стратегії, щоб уникнути відповідей на питання соціального працівника про те, як Ви провели свої вихідні (наприклад, мовчання, відволікаючі фактори, зміна теми, зміна жестикуляції і міміки і зорового контакту тощо).

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Клієнт (постраждала особа): Ваше завдання – уникати розмов про те, як Ви провели свої вихідні. Ви можете спробувати різні стратегії, щоб уникнути відповідей на питання соціального працівника про те, як Ви провели свої вихідні (наприклад, мовчання, відволікаючі фактори, зміна теми, зміна жестикуляції і міміки і зорового контакту тощо).

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Клієнт (постраждала особа): Ваше завдання – уникати розмов про те, як Ви провели свої вихідні. Ви можете спробувати різні стратегії, щоб уникнути відповідей на питання соціального працівника про те, як Ви провели свої вихідні (наприклад, мовчання, відволікаючі фактори, зміна теми, зміна жестикуляції і міміки і зорового контакту тощо).

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Клієнт (постраждала особа): Ваше завдання – уникати розмов про те, як Ви провели свої вихідні. Ви можете спробувати різні стратегії, щоб уникнути відповідей на питання соціального працівника про те, як Ви провели свої вихідні (наприклад, мовчання, відволікаючі фактори, зміна теми, зміна жестикуляції і міміки і зорового контакту тощо).

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Клієнт (постраждала особа): Ваше завдання – уникати розмов про те, як Ви провели свої вихідні. Ви можете спробувати різні стратегії, щоб уникнути відповідей на питання соціального працівника про те, як Ви провели свої вихідні (наприклад, мовчання, відволікаючі фактори, зміна теми, зміна жестикуляції і міміки і зорового контакту тощо).

Соціальний працівник:

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Соціальний працівник: Ваше завдання – задавати різні питання, щоб дізнатися, як співрозмовник провів свої вихідні. Спробуйте багато різних підходів! Наприклад: Як пройшли Ваші вихідні? Що Ви робили в п'ятницю? Чи ходили Ви кудись спеціально на вихідні?

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Соціальний працівник: Ваше завдання – задавати різні питання, щоб дізнатися, як співрозмовник провів свої вихідні. Спробуйте багато різних підходів! Наприклад: Як пройшли Ваші вихідні? Що Ви робили в п'ятницю? Чи ходили Ви кудись спеціально на вихідні?

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Соціальний працівник: Ваше завдання – задавати різні питання, щоб дізнатися, як співрозмовник провів свої вихідні. Спробуйте багато різних підходів! Наприклад: Як пройшли Ваші вихідні? Що Ви робили в п'ятницю? Чи ходили Ви кудись спеціально на вихідні?

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Соціальний працівник: Ваше завдання – задавати різні питання, щоб дізнатися, як співрозмовник провів свої вихідні. Спробуйте багато різних підходів! Наприклад: Як пройшли Ваші вихідні? Що Ви робили в п'ятницю? Чи ходили Ви кудись спеціально на вихідні?

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Соціальний працівник: Ваше завдання – задавати різні питання, щоб дізнатися, як співрозмовник провів свої вихідні. Спробуйте багато різних підходів! Наприклад: Як пройшли Ваші вихідні? Що Ви робили в п'ятницю? Чи ходили Ви кудись спеціально на вихідні?

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Соціальний працівник: Ваше завдання – задавати різні питання, щоб дізнатися, як співрозмовник провів свої вихідні. Спробуйте багато різних підходів! Наприклад: Як пройшли Ваші вихідні? Що Ви робили в п'ятницю? Чи ходили Ви кудись спеціально на вихідні?

Спостерігач:

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Спостерігач: Ваше завдання полягає в тому, щоб відзначати невербальні і вербальні сигнали, які клієнт (постраждала особа) робить, щоб продемонструвати опір або ухилення від питань соціального працівника. Це може включати мову тіла, звуки, зоровий контакт, тон/гучність, м'язову напругу тощо (SOLER)

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Спостерігач: Ваше завдання полягає в тому, щоб відзначати невербальні і вербальні сигнали, які клієнт (постраждала особа) робить, щоб продемонструвати опір або ухилення від питань соціального працівника. Це може включати мову тіла, звуки, зоровий контакт, тон/гучність, м'язову напругу тощо (SOLER)

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Спостерігач: Ваше завдання полягає в тому, щоб відзначати невербальні і вербальні сигнали, які клієнт (постраждала особа) робить, щоб продемонструвати опір або ухилення від питань соціального працівника. Це може включати мову тіла, звуки, зоровий контакт, тон/гучність, м'язову напругу тощо (SOLER)

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Спостерігач: Ваше завдання полягає в тому, щоб відзначати невербальні і вербальні сигнали, які клієнт (постраждала особа) робить, щоб продемонструвати опір або ухилення від питань соціального працівника. Це може включати мову тіла, звуки, зоровий контакт, тон/гучність, м'язову напругу тощо (SOLER)

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Спостерігач: Ваше завдання полягає в тому, щоб відзначати невербальні і вербальні сигнали, які клієнт (постраждала особа) робить, щоб продемонструвати опір або ухилення від питань соціального працівника. Це може включати мову тіла, звуки, зоровий контакт, тон/гучність, м'язову напругу тощо (SOLER)

Не обговорюйте це з іншими учасниками Вашої групи!

Спостерігач: Ваше завдання полягає в тому, щоб відзначати невербальні і вербальні сигнали, які клієнт (постраждала особа) робить, щоб продемонструвати опір або ухилення від питань соціального працівника. Це може включати мову тіла, звуки, зоровий контакт, тон/гучність, м'язову напругу тощо (SOLER)

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 6 - ДЕРЕВО ЖИТТЯ

Необхідні матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці/фарби або просто ручка/олівець

1. Попросіть людину намалювати дерево (олівцями, аквареллю або просто олівцем/ручкою) або використовуйте дерево на наступній сторінці.

2. Напишіть або намалюйте на дереві наступне:

■ **Коріння:** Звідки Ви родом (тобто село, місто, країна), Ваші предки, які роблять Вас сильними, історія Вашої родини (походження, прізвище, родовід, сім'я, що складається з декількох поколінь);

■ **Земля:** Хто Ви, де Ви знаходитесь; мова йде про Ваше життя в сьогоденні, включаючи людей, з якими Ви живете, повсякденні заняття і розпорядок дня, улюблену частину Вашого нинішнього будинку, важливі аспекти Вашого повсякденного життя тощо.

■ **Стовбур:** Ваші сильні сторони, навички, таланти,

■ **Гілки:** Надії і мрії про майбутнє.

■ **Листя:** Особливі люди, місця, звуки, запахи та смаки. Будь-хто, хто важливий або був важливий для Вас, наприклад, мати, батько, тітка, бабуся з дідусем, друг, учитель, домашні тварини, герої, релігійні лідери тощо.

■ **Фрукти:** Подарунки, які Ви отримували у своєму житті (пам'ятайте, що подарунки можуть бути матеріальними, такими як кільце або квіти) або нематеріальними (наприклад, щасливі спогади, компліменти, прояви доброти).

■ **Комахи:** Речі, почуття, люди чи думки, які «з'їдають»/псуують Ваші плоди, стовбур, гілки та листя.



РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 7 – ВВЕДЕННЯ В ПРАКТИКУ УСВІДОМЛЕНОСТІ

Усвідомленість – це практика повного усвідомлення та залучення до всього, що Ви робите та переживаєте в даний момент, без передчасної оцінки подій, що відбуваються.

Усвідомлення поточного досвіду без осуду¹⁴

Як усвідомленість допомагає:

- У більшості випадків наші думки, емоції та відчуття віддаляють нас від сьогодення і натомість змушують нас турбуватися про майбутнє або засмучуватися минулим.
- Усвідомленість допомагає нам бути пильними та усвідомлювати теперішній момент, своє життя та інших людей, що може покращити наші стосунки.
- Навмисно усвідомлюючи ці думки, емоції та відчуття, ми можемо відсторонитися від них, а не сильно реагувати на них. Маючи простір, ми вирішуємо не звертати на них увагу, переорієнтуватися на те, що для нас важливо, і продовжувати те, що ми робимо.
- Уникнення болю часто змушує нас відчувати себе гірше. Усвідомленість допомагає нам звертати увагу на хворобливі переживання, не зациклюючись на них і не реагуючи на них.
- Доведено, що це, серед іншого, зменшує емоційний стрес і імпульсивність, фізичний біль, підвищує увагу і підсилює контроль над розумом і тілом.

Два типи практики усвідомленості: **відкривати себе до потоку думок** (наприклад, до всього, що приходить у Вашу свідомість, наприклад, до вправи «човни на річці») або **здатність фокусуватися на поточному моменті** (наприклад, на диханні, відчуттях, ходьбі або їжі)¹⁵.

Нам не обов'язково повинна подобатися ця думка або ми її повинні схвалювати. Просто хай вона буде, поки сама не зникне.

Метафора:

- Розум як радіо: радіо, як і розум, завжди грає у фоновому режимі, і Ви не можете вимкнути його, але Ви можете налаштуватися на нього і піддатися його впливу або зменшити гучність і переключити свою увагу на щось інше.
- Небо і погода: Ви - це небо, а Ваші думки, відчуття, емоції і образи - це погода. Погода завжди змінюється, і на небі завжди є місце для цього. Небу погода не шкодить.
- Пасажири в автобусі: Ви – водій автобуса, а Ваші думки, почуття та відчуття – пасажери. Іноді вони поведуться агресивно і шумно, в інших випадках вони спокійні і тихі. Ви можете прислухатися до них і їхати в тому напрямку, в якому вони хочуть, або вибрати напрямок, в якому потрібно рухатися Вам.

Усвідомленість вимагає практики!

¹⁴ Гермер, Зігель і Фултон. (2005). Усвідомленість і психотерапія. Guilford Press.

¹⁵ Лінехан, М. М. (2015). Підручник з навичок діалектико-біхевіоральної терапії (2-е вид.). Guilford Press

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 8 - ПРИНЦИП ВРІВНОВАЖЕННЯ ПРИ ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ

Зміна, яку я планую зробити, - це: _____

	Переваги	Витрати/наслідки
Внесення змін		
Без змін		

Інструкція:

1) Напишіть або намалюйте зміни, які Ви хочете внести, у рядку поруч із словами: «Зміна, яку я планую зробити, - це.....».

2) Потім заповніть поля:

a. У верхньому лівому полі напишіть або намалюйте всі переваги внесення змін, які Ви щойно описали на Етапі 1. Включіть все, що Ви можете придумати - значне чи незначне.

b. У правому верхньому полі напишіть або обрисуйте всі недоліки внесення цієї зміни і у що це Вам обійдеться.

c. У нижньому лівому полі напишіть або намалюйте всі переваги того, що Ви нічого не змінюєте. Іншими словами, переваги від того, що Ви робите те, що й робили, не вносячи ніяких змін.

d. У правому нижньому полі напишіть або намалюйте витрати на те, щоб не змінюватися, наслідки того, щоб залишатися без змін або продовжувати те, що Ви робите зараз.

3) Після того, як закінчите, подивіться на папір і все, що Ви написали. Запитайте себе:

a. Що Ви відчуваєте, читаючи це? Які думки приходять Вам в голову?

b. Що Ви зрозуміли з цього заняття, чого не усвідомлювали раніше?

c: Що Ваші відповіді говорять Вам про те, що Ви цінуєте і що важливо у Вашому житті?

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 9 – ДЕМОНСТРАЦІЙНИЙ СКРИПТ КОГНІТИВНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ

Постраждала особа приходить до Вас в офіс. Під час Вашої зустрічі Ви запитуєте:

Соціальний працівник: Як Ви себе почували на цьому тижні?

Постраждала особа: Останнім часом мені було сумно.

Соціальний працівник: Мені дуже шкода це чути. На цьому тижні щось відбулось, що змусило Вас сумувати?

Постраждала особа: Моя сім'я була на весіллі моєї двоюрідної сестри.

Соціальний працівник: Що на весіллі змусило Вас сумувати?

Постраждала особа: Я бачила, як моя двоюрідна сестра виглядала такою красивою зі своїм чоловіком. Вони обидва були такі щасливі. Я весь час думала, що мене ніхто ніколи не полюбить. І це жахливо, тому що я повинна радіти за свою двоюрідну сестру! Я неймовірно зла на себе, і мені так сумно. Це не має сенсу.

Соціальний працівник: Це звучить так жорстко. І цілком логічно, що Ви відчували одночасно смуток і злість. Ви хотіли бути щасливою, а думка про те, що «ніхто ніколи не полюбить мене», встала на шляху.

Постраждала особа: Так, саме так.

Соціальний працівник: Та думка, яка виникла у Вас, коли Ви побачили Вашу двоюрідну сестру і її чоловіка, - це те, що ми називаємо автоматичною думкою. Це те, що просто швидко спадає нам на думку, і іноді ми навіть не помічаємо, що це є, але це змушує нас почувати себе погано і впливає на наші дії. Чи хотіли б Ви дізнатися більше про цю конкретну думку, яка прийшла Вам у голову на весіллі, і чи можемо ми придумати щось інше, що могло б Вам допомогти?

Постраждала особа: Я думаю, так.

Соціальний працівник: Гарзд, один із способів, яким я люблю навчати людей думати, - це використовувати цей трикутник. Вгорі тут ми записуємо подію. У цьому випадку це була зустріч з Вашою двоюрідною сестрою та її чоловіком на весіллі. У верхній частині трикутника ми пишемо автоматичну думку, яка у вас виникла: «Мене ніхто ніколи не полюбить». Коли ця думка у Вас з'явилася, що Ви відчули?

Постраждала особа: Так сумно. І безнадійно. Наче вся моя енергія покинула мене.

Соціальний працівник: Звичайно. Це має сенс. Я збираюся написати «сумно» і «безнадійно» тут, на лівій стороні трикутника. Я також напишу, що Ви відчували, ніби всередині Вас немає енергії. Коли Ви відчували смуток, безнадійність і відсутність енергії, що Ви робили?

Постраждала особа: Нічого. Я ні з ким не розмовляла. Я просто мовчала і пішла раніше.

Соціальний працівник: Гарзд, давайте напишемо це на правій стороні трикутника. «Ні з ким не розмовляла» і «Пішла рано». Отже, Ви можете побачити з того, що ми написали, що думка «Ніхто ніколи не полюбить мене» дійсно вплинула на Вас. Це змусило Вас почуватись вкрай сумно та безнадійно, після чого Ви замовкли і врешті-решт пішли рано. Чи бачите Ви, як наші думки можуть впливати на наш настрій і змінювати те, як ми відчуваємо і діємо?

Постраждала особа: Так, це має сенс.

Соціальний працівник: І Ви згадали, що в якийсь момент Ви також відчули гнів; це правда? Що Вас розлютило?

Постраждала особа: Я розсердилася, бо повинна була радіти за них

Соціальний працівник: Добре, значить, смуток насправді викликав у Вас іншу думку – думку «Я повинна бути щаслива». І ця думка змусила Вас розлютитися. Це правильно?

Постраждала особа: Так, це правда.

Соціальний працівник: Отже, давайте запишемо цю думку тут, у верхній частині трикутника, а гнів розташуємо справа наліво разом з іншими емоціями. Як бачите, цикл триває, і наші думки, почуття та поведінка продовжують впливати один на одного, якщо ми не втручаємось і щось не змінюємо. Отже, якщо ми зможемо змінити або перефразувати наші марні думки, це може змінити те, що ми відчуваємо і як діємо. Чи готові Ви працювати разом, щоб уважніше вивчити автоматичну думку, яка у Вас виникла?

Соціальний працівник: Так, звичайно. Я хотіла б спробувати.

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 10 – НАВЧАННЯ СНУ

Сон має велике значення для психічного та фізичного здоров'я людини. Неможливість заснути є одним з найважливіших показників того, що у людини можуть бути проблеми. Проблеми зі сном змінюють спосіб мислення та відчуття людей, роблячи їх більш чутливими, менш здатними справлятися з життєвими проблемами та піддаючи їх більшому ризику для здоров'я та захворіти на психічні розлади.

Багато людей, які пережили травматичні події, важко засинають, сплять лише кілька годин або сплять неглибоко, що призводить до виснаження організму та ускладнює їм відновлення тіла, мозку та енергії наступного дня.

У деяких постраждалих такі проблеми зі сном є наслідком впливу щоденних стресових факторів, тоді як інші постраждали мають проблеми зі сном через умови життя, які заважають їм спати. Деякі постраждали бояться, що їм будуть снитися кошмари, якщо вони заснуть, або бояться, що трапиться щось погане, якщо вони заснуть вночі (наприклад, надмірна пильність). Страхі можуть призвести до того, що постраждала особа почне спати вдень. Вона перетворила ніч на день, а день - на ніч. І чим менше людина спить, тим більша ймовірність того, що їй будуть мучити нічні кошмари.

У багатьох людей виникають проблеми зі сном, коли у них з'являється тривоги, погані спогади та важкі життєві ситуації. Це нормальна реакція на стрес.

У більшості випадків чотири (4) причини, через які постраждалі мають проблеми зі сном:

- Тривога та інші тривожні емоції та думки
- Наслідки неправильного режиму дня
- Дієта і спосіб життя
- Стресова життєва ситуація

Постраждалі мають самі різні умови проживання. Деякі живуть у наметах у таборі для внутрішньо переміщених осіб або мають тимчасове житло, де проживають з кількома членами сім'ї. Подумайте про те, які умови проживання можуть викликати проблеми зі сном. Змініть запропоновані Вами рішення проблеми, щоб врахувати це. У відповідних випадках рекомендуйте наступне:

- Не спіть протягом дня, уникайте денного сну і намагайтеся спати вночі, якщо вони перетворили день на ніч.
- Лягайте спати тільки тоді, коли хочеться спати
- Уникайте будь-яких енергійних дій безпосередньо перед сном. Проведіть ритуал перед сном, який допоможе Вашому розуму і тілу підготуватися до сну.
- Намагайтеся не палити або не вживати напої з кофеїном (каву, чай) перед сном, оскільки всі ці речовини є стимуляторами. Натомість слід спробувати теплий молочний напій, теплу воду, трав'яний чай (наприклад, ромашку) або будь-які традиційні засоби, які розслаблюють
- Намагайтеся не вживати алкоголь. Хоча це може допомогти людям заснути, сон виходить переривчастим і неглибоким, оскільки організм переробляє алкоголь і цукру.
- Утримуйтеся від прийому їжі безпосередньо перед сном, оскільки це вимагає зусиль для перетравлення і може перешкодити нічному сну.
- Виключіть якомога більше світла. Світло пригнічує вироблення мелатоніну, гормону, що сприяє сну. Світло стимулює організм відчувати себе бадьорим і пильним.

- Використовуйте ліжко тільки для сну та сексу. Мета полягає в тому, щоб розум асоціював ліжко зі сном. Тільки використання ліжка для сну і сексу допоможе створити цю асоціацію в свідомості. Виконання інших дій у ліжку (наприклад, читання, ігри на телефоні) повідомляє мозку, що ліжко призначене для неспання.

- Якщо у постраждалої особи проблеми із засинанням або вона прокидається посеред ночі і не засинає протягом 20 хвилин, встаньте і знайдіть собі якусь розслаблююче заняття, поки вона знову не відчує втому.

- Намагайтеся прокидатися щодня одночасно

Сни і кошмари:

Сни схожі на тьмяне дзеркало, яке відображає життя постраждалої особи. Вони розповідають Вам, про що думає постраждала особа, але поза її усвідомлення. Існує багато різних психологічних, культурних та релігійних пояснень того, чому люди бачать сни і що сни означають. Важливо розставити пріоритети у способах сприйняття, інтерпретації снів та роботи з ними в унікальному культурному контексті постраждалого. Використовуйте систему переконань постраждалої особи, щоб дослідити будь-які сни, які її цікавлять або турбують. Досліджуйте символи, емоції, послання сновидінь і те, як вони можуть бути застосовні до життя постраждалої особи.

У більшості випадків постраждалих мучать кошмари, в яких повторюється травма або інші травматичні події. Кошмари іноді можуть призвести до того, що постраждалі прокидаються, відчуваючи себе застиглими від страху і не в змозі рухатись. Коли постраждала особа відчуває страх і тривогу, її тіло прокидається. Страх і тривога говорять тілу: «Прокинься. Будь готове. Трапитися може все, що завгодно. Ви не в безпеці».

Існує багато можливих способів реагування, якщо постраждала особа прокидається від кошмару:

- Зберігайте фотографію з приємними спогадами, як символ безпеки, під подушкою або на видному місці у спальні.

- Встаньте з ліжка і увімкніть світло або свічку, якщо це можливо.

- Використовуйте методи заземлення та релаксації, щоб краще відчути сьогодення та впоратися зі страхом і тривогою, такі як обливання холодною водою обличчя/шиї, глибоке дихання, розтяжки, дотик до предметів або домашніх тварин, візуалізація заспокійливого та безпечного образу, проголошення захисної молитви або читання уривку зі священної книги, прослуховування заспокійливої музики, яка розслабляє тіло і розум, або вимовляйте заспокійливі слова, наприклад: «Я в безпеці, я в безпеці. Це сон. Це все в минулому».

- Уявіть собі великий знак «СТОП», щоб не думати про те, що означає цей сон, і не прокручувати його у своїй свідомості. Чим частіше постраждала особа прокручуватиме цей сон у своїй свідомості, тим більша ймовірність, що у неї знову з'явиться цей кошмар.

- Якщо постраждала особа прокидається, відчуваючи, що замерзла і не може встати з ліжка, покладіть поруч якісь предмети, які змушують її відчувати себе в безпеці і нагадують про сьогодення (наприклад, нещодавно зроблені фотографії), спочатку зверніть увагу на невеликі рухи (моргання, посмикування), а потім починайте робити повільні рухи рукою або ногою, потім інші рухи тіла.

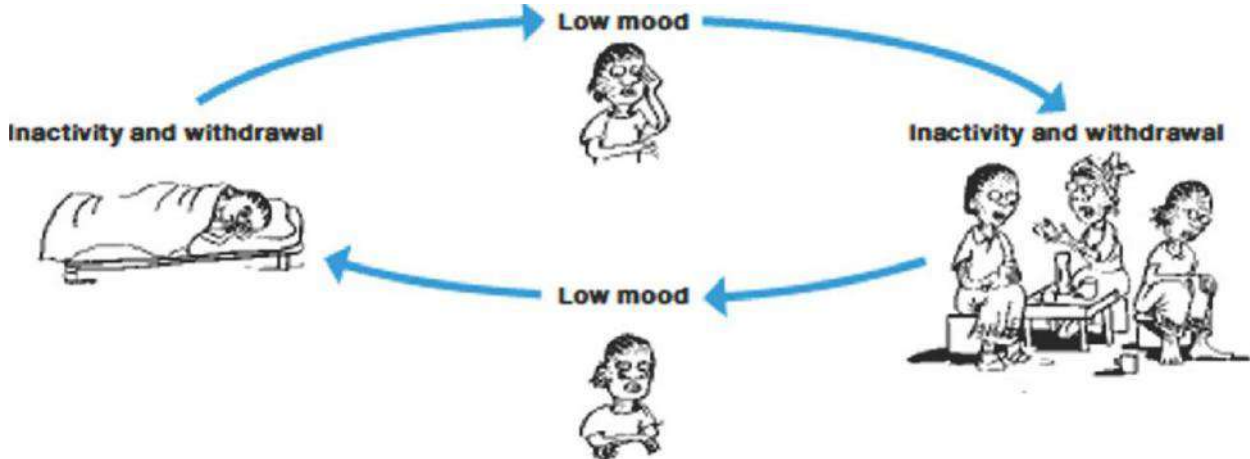
РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 11 – ІНСТРУКЦІЇ ДО РОЛЬОВОЇ ГРИ «СМУТОК І БЕЗНАДІЯ»

Ви вже витратили багато часу на вивчення та підтвердження сумних почуттів постраждалої особи. Тепер їй простіше розповідати Вам про свій смуток. Вона також вже розказала Вам, що перестала займатися багатьма видами діяльності, якими займалася раніше.

Починайте діяти, продовжуйте робити: Цикл бездіяльності

На малюнку: Поганий настрій

Бездіяльність і соціальне відчуження



Рольова гра «Поведінкова активація»

1. Поясніть, що означає «поведінкова активація»

- Попросіть у постраждалої особи дозволу поділитися деякою інформацією про зв'язок між настроєм і активністю
- Поясніть їй «спіраль» або цикл поганого настрою і зниження активності. Ви можете показати постраждалій особі картинку «Починайте діяти, продовжуйте робити: Цикл бездіяльності» (вгорі) і використовувати конкретні приклади з її повсякденного життя.
- Поясніть, що це звичайна реакція на гендерно зумовлене насильство
- Досліджуйте та підтверджуйте почуття постраждалої особи
- Поясніть, що вжиття заходів, навіть якщо постраждалій особі цього не хочеться, може допомогти їй почуватися краще фізично та психічно. Ви навіть можете запитати постраждалу особу, чи помічала вона це в інші моменти свого життя.
- Поясніть, що один із способів, яким ми можемо це зробити, - спочатку подумати про потенційні види діяльності, які постраждала особа може виконувати і які здаються їй найбільш значущими, а потім розробити стратегії, які допоможуть їй почати діяти.
- Запитайте, чи готова постраждала особа розробити план дій разом з Вами
- Поясніть, який підхід Ви будете використовувати: *Ви вибираєте 1* - Деякі люди вважають корисним скласти список приблизно з 5 видів діяльності, які вони можуть переглядати щоранку і вибирати ті види діяльності, якими вони будуть займатися в цей день. Важливе значення має саме вид діяльності. Як правило, необхідно вибирати види діяльності, які доставляють Вам задоволення або дозволяють зрозуміти, що мета досягнута. Отже, перш ніж ми складемо список дій, я задам Вам кілька питань, щоб зрозуміти, які види діяльності Ви б хотіли включити до списку.

2. Задайте питання про винятки або питання про диво

Питання про винятки:

- Чи були моменти, коли Ви _____ (наприклад, відчували себе щасливою або так, як хотілося б Вам себе відчувати) замість _____ (наприклад, відчувати смуток або безнадійність)?
- Як можливо продовжувати жити день за днем, коли у Вас немає надії?
- Як Ви поясните, що в той момент Вам не було сумно?
- Що Ви зробили, щоб не дозволити смутку взяти верх в той момент?

Питання про «диво»:

- Припустимо, сьогодні ввечері, коли Ви прийдете додому і ляжете спати, станеться диво, і у Вас більше не буде [цих проблем], коли Ви прокинетесь вранці, як Ви будете себе почувати і що зміниться для Вас, і що потрібно, щоб Ви знали, що це диво сталося?
- Задайте уточнюючі питання, такі як:
 - o Як інші люди дізнаються про Ваші відчуття?
 - o Коли Ви відчуваєте себе таким чином, що ще зміниться?
 - o Що це буде означати для Вас, коли Ви будете себе відчувати подібним чином?
 - o Що Ви будете робити, чого не робите зараз?

Інші питання, які можуть допомогти визначити потенційні види діяльності

- Чи можете Ви згадати будь-які види діяльності чи хобі, які раніше приносили Вам задоволення, але тепер ні?
- Чи можете Ви згадати будь-які види діяльності чи хобі, якими Ви хотіли б займатися, але ніколи не займалися?
- Чи є у Вашому житті речі, які Ви хотіли б змінити? Якщо так, то що б Ви хотіли зробити у зв'язку з цими проблемами, чого Ви раніше не робили?
- Уявіть, що через багато років, коли Ви станете старше, журналіст захоче написати репортаж про Ваше життя. Як би Ви хотіли, щоб він описав Вас? Як би Ви хотіли, щоб він описав Ваші стосунки з іншими людьми? Що Ви хотіли б, щоб про Вас знали?
- Чи був період, коли вжиття заходів, навіть коли Ви цього не хотіли, допомагало Вам почувати себе краще фізично та психічно? Що Ви робили для цього?

3. Використовуйте підхід «Ви вибираєте 1»

- Попросіть постраждалу особу скласти список з 5 дій, кожна з яких займає не більше 15 хвилин
- Переконайтеся, що її дії реалістичні
- Доручіть постраждалій особі використовувати цей список як «меню», до якого вона може отримати доступ щоранку
- Щоранку постраждала особа може запитати себе: «Що я можу зробити сьогодні?»
- Як тільки постраждала особа закінчить виконувати цей вид діяльності, вона перестане справлятися зі своїм поганим настроєм протягом дня!
- Якщо постраждала особа витрачає на це більше 15 хвилин, це просто додаткова перевага

Запам'ятайте ці поради:

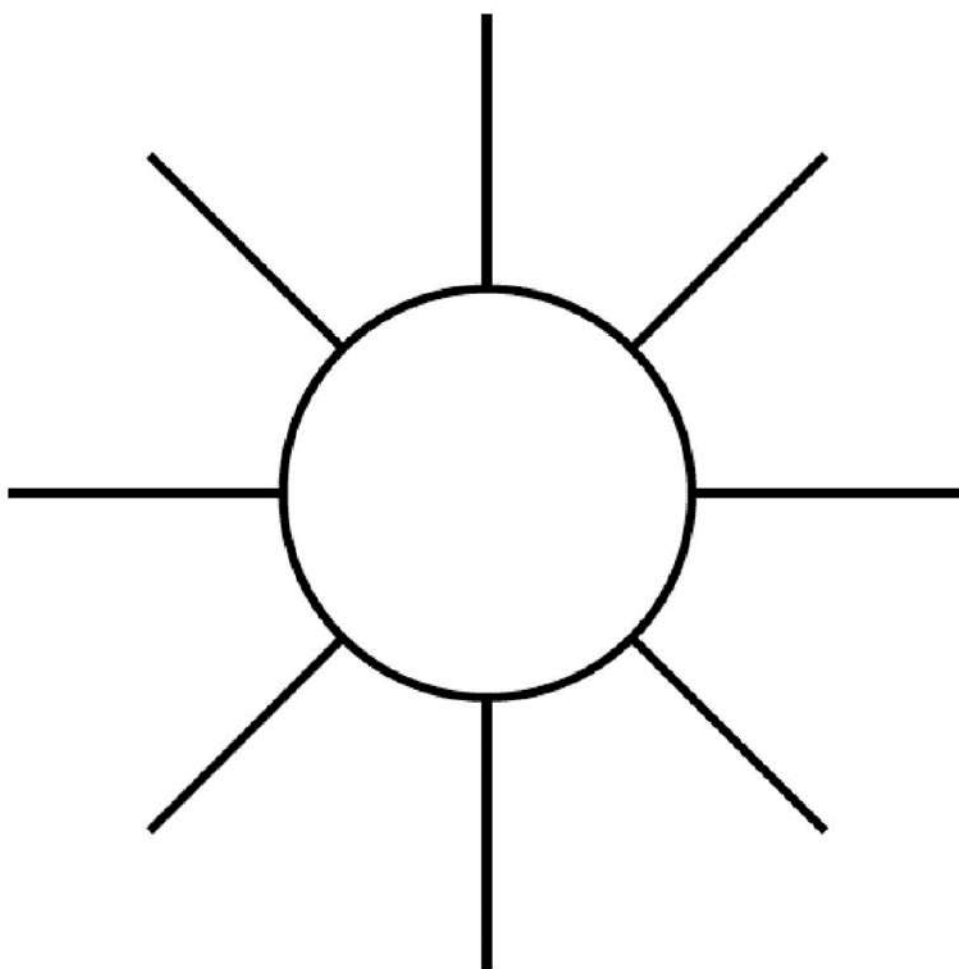
- Діяльність повинна приносити задоволення, мати сенс, бути пов'язаною з цінностями і/або давати відчуття виконаного обов'язку
- Чим простіше, тим краще. Не потрібно нічого ускладнювати
- Найкраще розділити основні завдання на більш дрібні підзавдання
- Робіть за один раз щось одне, але в потрібний час
- Передбачати невдачі - це нормально!
- Співчуття до себе - це складно, але не менш важливо!
- Пам'ятайте про довгострокову мету та переваги
- Залучіть до участі когось іншого

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 12 – КАРТА ДРУЖНІХ ЗВ'ЯЗКІВ

Позитивні стосунки з родиною, друзями та іншими людьми покращують психічне самопочуття людей, які пережили травматичну подію. Однак у людей часто виникають неприємні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їхні стосунки з членами сім'ї, друзями та іншими близькими людьми. Травма, можливо, фізично відокремила Вас від них, ускладнивши спілкування та створивши багато проблем, які забирають Ваш час та енергію. Ви можете зробити прості, конкретні кроки, щоб відновити свої соціальні зв'язки та звернутися до людей у Вашому житті, про які Ви, можливо, не думали як про підтримку.

1. Розробіть карту соціальних зв'язків

Напишіть своє ім'я в центрі кола, а потім імена людей, домашніх тварин, спеціалістів чи організацій, які є частиною Вашої соціальної мережі. Додайте додаткові рядки в міру необхідності.



2. Перегляньте карту соціальних зв'язків

ЧАСТИНА А: Різні люди та стосунки надають різні види підтримки. Погляньте на свою карту соціальних зв'язків, щоб відповісти на наступні запитання.

З ким у Вас зараз зв'язки, які для Вас найважливіше?	
З ким Ви можете поділитися своїм досвідом чи почуттями?	
У кого Ви можете отримати пораду, яка допоможе Вам відновитися?	
З ким би Ви хотіли провести час у невимушеній обстановці протягом наступних кількох тижнів?	
Хто міг би допомогти Вам з практичними завданнями (доручення, оформлення документів, домашні завдання)?	
Кому зараз може знадобитися Ваша допомога чи підтримка?	

ЧАСТИНА В: Запишіть, кого або чого не вистачає або що потрібно змінити у Вашій мережі. Щоб прийняти рішення, запитайте себе: чи потрібна Вам якась підтримка? Чи є близькі люди або друзі, з якими Ви хотіли б відновити зв'язок? З ким би Ви хотіли проводити більше або менше часу? Чи є якісь стосунки, які Ви хотіли б покращити? Ви хочете допомогти іншим, але не впевнені, як це зробити? Ви хочете більше займатися громадською діяльністю? Ви хочете зробити більше для інших, приєднавшись до громадської групи?

3. Складіть план соціальної підтримки

Тепер складіть план того, що Ви збираєтеся робити і коли.

4. Приведіть план в дію!

На основі матеріалів: Берковіц С. та ін. (2010) Навички психологічної реабілітації: керівництво з управління польовими операціями. Національний центр з посттравматичних стресових розладів і Національна мережа дитячого травматичного стресу. Доступно: www.nctsn.org та www.ptsd.va.gov.

**РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ 13 - КОЛЕСО «ВЛАДА І КОНТРОЛЬ» І КОЛЕСО
«РІВНІСТЬ»**

Доступно для скачування і роздруківки: <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/>
або http://www.ncdsv.org/publications_wheel.html

Попереднє опитування, опитування після завершення курсу і оцінювання

Останні 4 цифри телефонного номера: _____

Пол: _____

Інструкції: Будь ласка, коротко дайте відповідь на наступні питання, наскільки це можливо. Ваші відповіді допоможуть нам покращити в майбутньому наш навчальний курс.

1. Що відбувається з мозком і тілом, коли ми відчуваємо тривогу чи страх? Обведіть всі правильні відповіді кружком:

- a) прискорене серцебиття
- b) здатність мислити ясно і спокійно втрачається
- c) напружені м'язи
- d) погіршення зору
- e) прискорене, уповільнене дихання
- f) тривожні думки

2. Яке визначення захисних факторів? Наведіть приклад.

3. Яке визначення факторів ризику? Наведіть приклад.

4. Яка різниця між техніками розслаблення та техніками заземлення?

5. Що є психологічним «тригером»? Наведіть 2 приклади.

6. Наведіть 2 причини, чому важливо завершити курс.

7. Яким чином соціальна ідентичність соціального працівника (наприклад, вік, стать, релігія, професія) впливає на її роботу з постраждалою особою?

8. Поясніть взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою.

9. Поясніть взаємозв'язок між тривогою та уникненням.

10. Навіщо соціальний працівник використовує техніку поведінкової активації з постраждалою особою? Обведіть лише одну відповідь:

- a) Постраждалій особі важко всидіти на місці, і вона постійно переміщається
- b) Постраждала особа припинила займатися приємними або важливими видами діяльності, або скоротила їх обсяг
- c) Поведінка постраждалою особою є шкідливою/небезпечною
- d) Соціальний працівник хоче відчувати себе більш енергійним під час зустрічі з постраждалою особою

11. Яким чином сексуальне насильство може вплинути на секс і інтимну близькість жертви? Обведіть всі правильні відповіді кружком:

- a) Страх перед сексом
- b) Дискомфорт під час статевого акту
- c) Труднощі з довірою до партнера
- d) Більше сексу, ніж зазвичай
- e) Труднощі з підтриманням відносин
- f) Труднощі з відчуттям задоволення та/або біль під час сексу

12. Уважно прочитайте кожне твердження нижче. Поставте хрестик у відповідному полі «ВІРНО» чи «НЕВІРНО». Якщо Ви не знаєте відповіді, будь ласка, поставте хрестик в поле «Я НЕ ЗНАЮ».

	Вірно	Невірно	Я не знаю
Щоб жертва сексуального насильства оговталася, вона повинна розповісти Вам подробиці інциденту			
Лише одна подія може спричинити травму			
Реакція постраждалої особи на боротьбу, втечу, завмирання або підкорення – це спроба її організму захистити себе			
Соціальний працівник повинен обговорити процедуру завершення сеансів на першій зустрічі			
Обговорюючи потенційні рішення проблеми, соціальний працівник повинен спочатку запропонувати постраждалій особі свої ідеї, а потім запитати у неї про її ідеї			
Тіло реагує на передбачувану/уявну небезпеку так само, як реагує на реальну небезпеку			

Для проведення попереднього опитування

Нижче наведено список проблем, з якими стикаються більшість постраждалих. Будь ласка, виберіть П'ЯТЬ (5) проблем, які, на Вашу думку, найбільш важливі для Вас, щоб дізнатися про них під час цього навчального курсу. Це допоможе нам вибрати найбільш важливі заняття на випадок, якщо у нас не вистачить часу і ми не зможемо охопити все. Нижче наведено кілька визначень цих термінів.

- Гнів і агресія
- Тривога і надмірна пильність
- Тимчасова втрата контролю над свідомістю
- Сни і кошмари
- Негативне мислення
- Смуток і безнадія
- Самозвинувачення
- Сексуальність та інтимність
- Порушення сну (не включаючи кошмари)
- Соціальна ізоляція і соціальне відчуження
- Соматичні/фізичні симптоми

Визначення:

Тривога: емоція, що характеризується почуттям напруги, тривожними думками та фізичними змінами, такими як підвищення артеріального тиску.

Надмірна пильність: стан підвищеної пильності та настороженості, особливо щодо прихованих небезпек, які можуть бути реальними, а можуть і не бути. Відчуття того, що людина постійно перебуває на сторожі в очікуванні небезпеки, тому не може займатися іншими сферами життя. Наприклад, постійний огляд оточення на наявність ознак небезпеки або виявлення загрози в речах, або пошук шляхів відступу або підозріле ставлення до інших людей і їх намірів

Тимчасова втрата контролю над свідомістю: стан людини, який характеризується наступним: мрійливість, неуважність або труднощі з концентрацією уваги, «порожні» або «засклені» очі, проблеми з пам'яттю, інша поведінка, використання іншого тону голосу або інших жестів, зміна емоцій або реакцій на подію, наприклад, коли людина спочатку стає переляканою і боїться, а потім вдається до насильства. Інші ознаки можуть включати: відчуття, що її тіло не справжнє, вона існує поза межами свого тіла, все навколо здається туманним або нереальним, з нею трапляються інші, здавалося б, дивні речі, наприклад, вона опиняється у якомусь місці, але не пам'ятає, як туди потрапила, або у неї є речі, які вона не пам'ятає, як купувала.

Сексуальність: те, як люди переживають і виражають себе сексуально, включаючи секс/статевий акт, гендерну ідентичність та ролі, сексуальну орієнтацію, привабливість, задоволення, близькість та розмноження

Інтимність: близьке знайомство або дружба, пізнання людини серцем, взаємна довіра і безпека і багато інших способів опису інтимності. Любов, секс і фізичний дотик можуть бути частиною інтимності.

ОПИТУВАННЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ

Останні 4 цифри телефонного номера: _____

Пол: _____

Інструкції: Будь ласка, коротко дайте відповідь на наступні питання, наскільки це можливо. Ваші відповіді допоможуть нам покращити в майбутньому наш навчальний курс.

1. Що відбувається з мозком і тілом, коли ми відчуваємо тривогу чи страх? Обведіть всі правильні відповіді кружком:

- a) прискорене серцебиття
- b) здатність мислити ясно і спокійно втрачається
- c) напружені м'язи
- d) погіршення зору
- e) прискорене, уповільнене дихання
- f) тривожні думки

2. Яке визначення захисних факторів? Наведіть приклад.

3. Яке визначення факторів ризику? Наведіть приклад.

4. Яка різниця між техніками розслаблення та техніками заземлення?

5. Що є психологічним «тригером»? Наведіть 2 приклади.

6. Наведіть 2 причини, чому важливо завершити курс.

7. Яким чином соціальна ідентичність соціального працівника (наприклад, вік, стать, релігія, професія) впливає на її роботу з постраждалою особою?

8. Поясніть взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою.

9. Поясніть взаємозв'язок між тривогою та уникненням.

10. Навіщо соціальний працівник використовує техніку поведінкової активації з постраждалою особою? Обведіть лише одну відповідь:

- a) Постраждалій особі важко всидіти на місці, і вона постійно переміщається
- b) Постраждала особа припинила займатися приємними або важливими видами діяльності, або скоротила їх обсяг
- c) Поведінка постраждалою особою є шкідливою/небезпечною
- d) Соціальний працівник хоче відчувати себе більш енергійним під час зустрічі з постраждалою особою

11. Яким чином сексуальне насильство може вплинути на секс і інтимну близькість жертви? Обведіть всі правильні відповіді кружком:

- a) Страх перед сексом
- b) Дискомфорт під час статевого акту
- c) Труднощі з довірою до партнера
- d) Більше сексу, ніж зазвичай
- e) Труднощі з підтриманням відносин
- f) Труднощі з відчуттям задоволення та/або біль під час сексу

12. Уважно прочитайте кожне твердження нижче. Поставте хрестик у відповідному полі «ВІРНО» чи «НЕВІРНО». Якщо Ви не знаєте відповіді, будь ласка, поставте хрестик в поле «Я НЕ ЗНАЮ».

	Вірно	Невірно	Я не знаю
Щоб жертва сексуального насильства оговталася, вона повинна розповісти Вам подробиці інциденту			
Лише одна подія може спричинити травму			
Реакція постраждалої особи на боротьбу, втечу, завмирання або підкорення – це спроба її організму захистити себе			
Соціальний працівник повинен обговорити процедуру завершення сеансів на першій зустрічі			
Обговорюючи потенційні рішення проблеми, соціальний працівник повинен спочатку запропонувати постраждалій особі свої ідеї, а потім запитати у неї про її ідеї			
Тіло реагує на передбачувану/уявну небезпеку так само, як реагує на реальну небезпеку			

КЛЮЧ ДО ВІДПОВІДІ

Кожне питання оцінюється в 3 бали. Загальна кількість можливих балів - 36.

1. Всі варіанти вірні. За кожную відповідь нараховується 0,5 бали
2. Визначення захисних факторів: навички, якості, сильні сторони, здібності, стосунки, цінності та досвід, які надають постраждалій особі силу та відчуття того, що життя варте того, щоб його прожити. Вони допомагають постраждалим подолати важкі життєві ситуації. 2 бали за визначення, 1 бал для прикладу.
3. Визначення факторів ризику: люди, місця, речі, переживання, спогади, ідеї, почуття, які підвищують ризик емоційного розладу у постраждалої особи. Вони можуть перешкодити постраждалій особі рухатися вперед, щоб досягти успіху у своєму житті, або ускладнити цей процес. 2 бали за визначення, 1 бал для прикладу.
4. Техніки заземлення допомагають нам позбавитися від думок про минуле. Вони також допомагають повернути людину до її «вікна толерантності», коли вона стає надмірно або недостатньо активною, а також утримати людину всередині «вікна толерантності», коли вона ризикує вийти за його межі. Техніки розслаблення допомагають людині спокійно переносити стресові ситуації і не допускати занадто високого рівня активації.
5. Також відомий як нагадування про травму, тригер – це щось у сьогоднішні, що викликає спогади, повертаючи постраждалу особу у час, коли відбулася травматична подія (події) і змушуючи людину відчувати реакцію боротьби, втечі, завмирання або підкорення, наприклад, переповнення емоцій, наявність фізичних симптомів або думок. Є багато прикладів, які можуть бути правильними, часто пов'язані з одним із п'яти почуттів. 1 бал за визначення та 1 бал за кожен приклад.
6. Існує багато правильних відповідей, які передбачають, що завершення циклу зустрічей дає постраждалій особі можливість відчути себе здоровою, мати довірчі відносини між постраждалою особою і соціальним працівником, проаналізувати досягнутий прогрес і спланувати потенційні майбутні проблеми. 1,5 бали за кожную причину
7. Існує багато правильних відповідей і прикладів. Для отримання повних оцінок відповіді повинні включати способи, за допомогою яких відмінності та подібності в ідентичностях між соціальним працівником та постраждалим можуть впливати на стосунки як позитивно (наприклад, спільна стаття може сприяти довірі), так і негативно (наприклад, хоча вони мають спільне релігійне походження, певні переконання та різні практики можуть загострити почуття сорому або дискомфорту). Правильні відповіді можуть також передбачати такі поняття, як соціалізація, інтерсекціональність, перенесення і контрперенесення.
8. 2 бали за пояснення того, що думки, почуття та поведінка впливають один на одного. 1 бал за згадку про те, що зміна одного з них може змінити їх усі.
9. Уникнення - це спроба контролювати неприємне відчуття тривоги, викликане ситуацією (1 бал). Хоча уникнення може забезпечити короткочасне, негайне позбавлення відчуття тривоги, воно посилює відчуття тривоги наступного разу, коли людина опиниться в такій же ситуації, що призведе до ще більшого уникнення (1 бал). Порушення цього циклу тривоги та уникнення допоможе зменшити тривожність у подальшому (1 бал).
10. Вибір b) правильний.
11. Всі варіанти вірні. За кожную відповідь нараховується 0,5 бали
12. За кожную правильну відповідь нараховується 0,5 бали

	Вірно	Невірно	Я не знаю
--	--------------	----------------	------------------

Щоб жертва сексуального насильства оговталася, вона повинна розповісти Вам подробиці інциденту		X	
Лише одна подія може спричинити травму		X	
Реакція постраждалої особи на боротьбу, втечу, завмирання або підкорення – це спроба її організму захистити себе	X		
Соціальний працівник повинен обговорити процедуру завершення сеансів на першій зустрічі	X		
Обговорюючи потенційні рішення проблеми, соціальний працівник повинен спочатку запропонувати постраждалій особі свої ідеї, а потім запитати у неї про її ідеї		X	
Тіло реагує на передбачувану/уявну небезпеку так само, як реагує на реальну небезпеку	X		

ФОРМА ЩОДЕННОГО ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ

Це анонімна анкета. Ваші відповіді допоможуть нам покращити в майбутньому наш навчальний курс

1. Що Вам найбільше **сподобалось**?

2. Що **цікавого** Ви дізналися на заняттях і що з цього плануєте використовувати у своїй роботі?

3. Чи було щось, чого Ви не зрозуміли під час занять? Будь ласка, наведіть конкретні приклади.

4. Які ще у Вас є зауваження?

Дякуємо!

ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ

Це анонімна анкета. Ваші відповіді допоможуть нам покращити в майбутньому наш навчальний курс.

1. Обведіть кружком свою відповідь: «Так» або «Ні»: Чи зрозуміли Ви формулювання всіх питань в опитуванні після завершення курсу?

Якщо ні, то що конкретно було незрозумілим?

2. Обведіть кружком свою відповідь: «Так» або «Ні»: Які теми не були включені до курсу, про які Ви сподівалися дізнатися?

Якщо «Так», будь ласка, поясніть, які теми не були включені до курсу.

3. Які у Вас є пропозиції, як зробити навчальний курс більш корисним для Вашої роботи?

4. Обведіть кружком свою відповідь: «Так» або «Ні»: Чи змінилося щось у Вашому сприйнятті, ставленні чи поведінці після завершення навчання?

Якщо «Так», будь ласка, наведіть принаймні один конкретний приклад.

5. Яка подальша підтримка допомогла б Вам краще виконувати свою роботу?

6. Обведіть кружком свою відповідь: «Так» або «Ні»: Чи є якісь конкретні навички, які Ви будете використовувати у своїй роботі з постраждалими після завершення навчання?

Якщо «Так», будь ласка, наведіть принаймні два конкретні приклади. Якщо «Ні» або «Я не знаю», будь ласка, спробуйте пояснити, чому ні

7. Відзначте стовпець, який найкращим чином відображає Вашу думку про навчальний курс:

	Згоден	Ні те, ні інше	Не згоден	Я не знаю
Навчальний курс був представлений в цікавій формі				
Вправи та заняття допомогли покращити мої знання та навички				
Ведучий курсу доступно пояснив основні поняття курсу				
Ведучий курсу сприяв участі слухачів в обговоренні питань				
Ведучий курсу був добре обізнаний про зміст навчального курсу				
Ведучий курсу говорив чітко - не надто швидко, не надто повільно				
Ведучий курсу забезпечив належну підготовку та організацію				
Ведучий курсу ставився до слухачів з повагою				

8. Які ще рекомендації або коментарі стосовно навчального курсу Ви можете надати?

Дякуємо!

НОРВЕЗЬКА ЦЕРКОВНА ДОПОМОГА (NORWEGIAN CHURCH AID)

actalliance

СЕРТИФІКАТ ПРО УЧАСТЬ

Цей сертифікат вручається

видано в тому, що _____ завершив п'ятиденний тренінг по темі

«Інтеграція терапевтичних втручань у ведення випадків гендерно-зумовленого насильства»

_____ [місто], [країна]

Ім'я

[#- #] [місяць] [рік]

_____ Ім'я

[Посада працівника в іншій країні]

тренера [інша посада]

НЦД [Країна]

[офіс НЦД]

Разом за справедливий мир

Норвезька церковна допомога працює над порятунком життя та пошуком справедливості. Наша підтримка надається беззастережно і без наміру вплинути на чиюсь релігійну приналежність.

Норвезька церковна допомога є членом АСТ Alliance, однієї з найбільших гуманітарних коаліцій у світі.

Разом ми працюємо по всьому світу, щоб досягти позитивних і стійких змін

НОРВЕЗЬКА ЦЕРКОВНА ДОПОМОГА

АСТ Alliance

