

5 ЛАЙФГАКІВ, ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ У ЧАСИ ВІЙНИ

від Дафни Шарон-Максімов
за матеріалами Толоки стійкості
«Як це “вивезти”:
(не)видимі травми й емоції»



ЯК
ЦЕ

«ВИВЕЗТИ»:

(не)видимі травми й емоції

ВІСНИК

4 Про спікерку

5 Лайфгак # 1. Використовуйте Хібуки-терапію, щоб допомогти дитині впоратися з травмою

8 Лайфгак # 2. Не чекайте особливого моменту, щоб підтримати дитину

10 Лайфгак # 3. Залучайте спільноту до спільних проєктів

12 Лайфгак # 4. Розумійте різницю між травмою і посттравмою

14 Лайфгак # 5. Використовуйте вправу «Іграшка мого серця», щоб зрозуміти силу простих речей

ВСТУПНЕ СЛОВО

На жаль чи на щастя, ми всі колись переживали складні емоції. Та річ у тому, що для кожної і кожного вони можуть по-різному розкриватися. Як ми говоримо в програмі СЕЕН, не буває хороших і поганих емоцій. Вони всі дуже нам потрібні, бо слугують дороговказами, такою сигнальною системою для нас.

Потрібно запитувати людину: «А як це для тебе – боятися, радіти чи відчувати агресію?» І слухати її, щоб зрозуміти, як вона це проживає. Після цього попросіть – розкажи ще! Це позиція вдумливого слухання, яке не оцінює людину, але свідчить про наше щире зацікавлення людиною в цей момент.



Олександр ЕЛЬКІН,
голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», співведучий Толок стійкості



Ми всі – дуже різні, і по-різному проживаємо почуття й емоції. Тому буває важко знайти слова підтримки для людини, яка переживає складний час.

Мені б хотілося сказати: «Я – поруч» або «Ходи обійму!», коли слів бракує, проте хочеться дати людині тепло. А коли людина щаслива, хочеться сказати – «Поділися зі мною, розділи ці хвилини щастя!»



Слава ФРОЛОВА,
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок стійкості



Моє життя – це діти, робота з травмою та шлях до одужання. Метод хібукі-терапії, який ми розвиваємо разом з українськими колегами, це не просто техніка, а понад 40 тисяч дітей в Україні, яких ми обійняли, яким сказали, що вони не самотні, вони в безпеці. Це понад 6 тисяч педагогів, які несуть це знання далі. Це наша спільна зброя проти війни та пітьми.

Тож я даватиму конкретні практичні інструменти для допомоги дітям та підліткам, які носять в собі жах ПТСР. З глибоким розумінням вашої ролі у цьому процесі, адже ви не просто педагоги та психологи/-ині, ви – архітектори/-ки психологічного відновлення всієї нації. Кожна дія, кожне слово підтримки – це цеглинка у фундаменті нової України. Ваша робота має історичне значення. Ваша праця – це подвиг.



Дафна Шарон-Максімов,
освітня психологиня, PhD, міжнародна експертка з роботи з дитячою травмою, авторка унікальної методики «Хібукі-терапія»



ПРО СПІКЕРКУ



Дафна Шарон-Максімов — освітня психологиня, PhD, міжнародна експертка з роботи з дитячою травмою, авторка унікальної методики **«Хібукі-терапія»**, у центрі якої — терапевтична іграшка «собака-обіймака». Дафна народилася у Вітебську (Білорусь), з 1997 року мешкає в Ізраїлі, здобула освіту в Єрусалимському університеті, Університеті Дербі (Англія) та Хайфському університеті.

Працює директоркою міжнародного проєкту «Хібукі-терапія» та мережі благодійних центрів Kinder Velt, має патенти на терапевтичну іграшку та авторські книги, серед яких «Хібукі: бронжилет для дитячої душі» і «Хібукі-песик».

Її методика, створена під час Другої ліванської війни, нині активно впроваджується в Україні: сотні дітей з родин військових, ВПО та тих, хто пережили травматичний досвід, отримали підтримку завдяки навченим нею педагогам/-иням і психологам/-иням. Дафна публікується в міжнародних наукових виданнях, є лауреаткою **Genesis Prize 2023**.





ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІБУКІ-ТЕРАПІЮ, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ З ТРАВМОЮ



Лайфгак # 1



Навіть іграшка
може стати місточком
до довіри й допомогти
дитині повернути
відчуття безпеки



Обійми здатні втішати, заспокоювати і повертати відчуття безпеки.

На цьому ґрунтується метод Хібукі-терапії. Його символ – песик із сумними очима та довгими лапами, який може обіймати дитину. Це не просто іграшка, а посередник між дорослим і дитиною, що створює особливий простір довіри й підтримки.

Хібукі з'явився під час Другої ліванської війни, коли ізраїльські психологи/-ині працювали з дітьми, що пережили травму. Відтоді метод довів свою ефективність у багатьох країнах світу: Японія (цунамі 2011 р.), США (ураган Сенді 2012 р.), Україна (повномасштабна війна з 2022 року), Туреччина та Марокко (землетрус 2023 р.).

Як працює Хібукі?

Дитина стає опікуном / опікункою іграшки, піклується про неї, говорить від її імені. Так відбувається важливий зсув: із пасивної ролі жертви дитина переходить в активну позицію. Через Хібукі вона розповідає про себе і свої почуття. Як писав Віктор Франкл: «Допомагаючи іншим, ми допомагаємо собі».

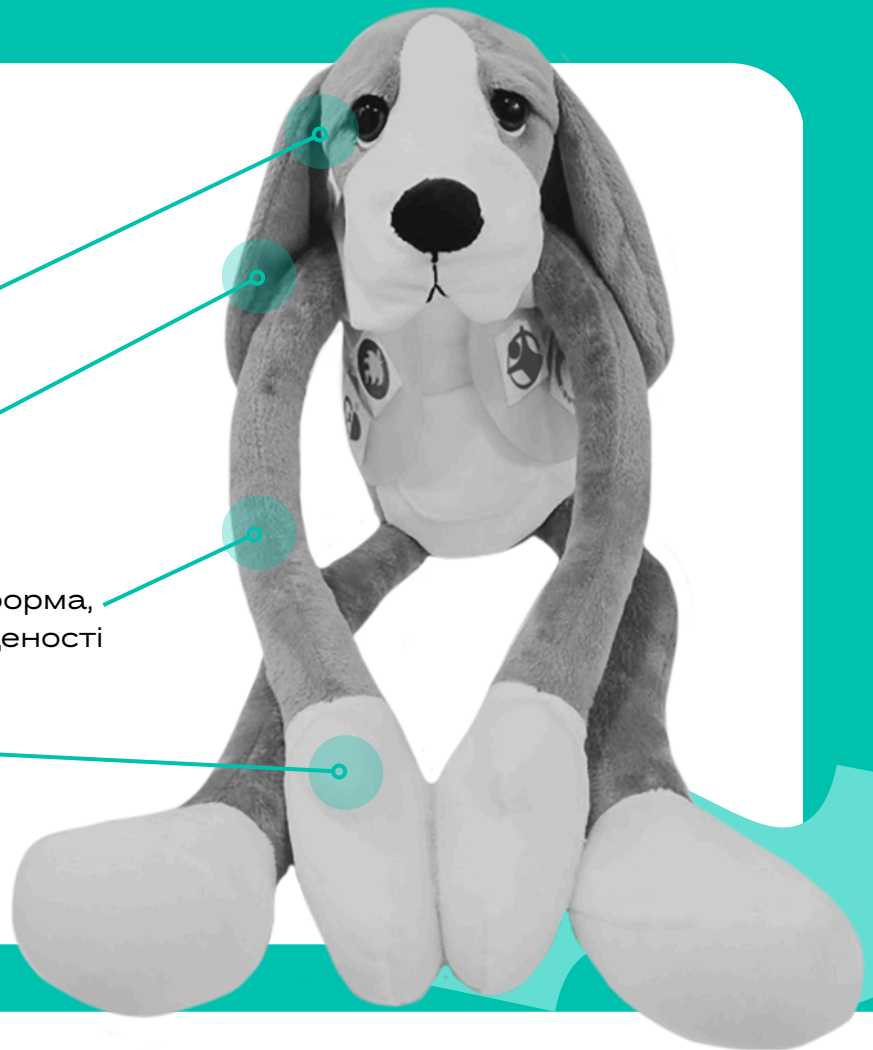
У Хібукі є особливі терапевтичні елементи

вираз мордочки, який одразу пробуджує емпатію

великі вуха, якими можна витерти сльози чи сховатися

приємний на дотик матеріал і форма, що викликають відчуття захищеності

лапи з липучками, щоб песик завжди був поруч



Хібукі неможливо купити, його можна отримати лише під час супроводу із сертифікованою експерткою / сертифікованим експертом методу «Хібукі-терапії».

Чому це ефективно?

Хібукі допомагає знизити рівень тривожності, агресії, проблем зі сном і водночас розвиває у дітей стійкість, упевненість та здатність адаптуватися.

Результати досліджень вражають:

- агресія знизилася у 80 % дітей, які працювали з Хібукі (у контрольній групі – лише 36 %);
- тривожність зменшилася у 75 % випадків (без терапії вона підвищилася у 95 % дітей);
- соматичні прояви (порушення сну, головний біль, підвищена збудливість) зникли у 88 % дітей (без терапії – лише у 32 %);
- після 6–10 зустрічей із Хібукі-фахівцем/-чиною у 95 % дітей симптоми травми повністю зникли.

Коли застосовувати?

Хібукі-терапія рекомендована дітям, які мають ознаки травматизації: проблеми зі сном, страхи, підвищену тривожність, агресивність, замкненість, а також тим, хто переживають втрати чи труднощі з адаптацією.

В Україні метод застосовують із дітьми від 4 до 16 років. Формати різні: у таборах – 2–3 тижні, у закладах освіти – річна програма, у психологів/-инь – 8–10 зустрічей.



Порада для дорослих

Якщо ви бачите в дитини ознаки травми, не залишайте її наодинці.

Хібукі-терапія – це не про «чарівну іграшку», це про процес підтримки, який веде сертифікований фахівець.

Завдяки цьому дитина вчиться відновлювати внутрішню рівновагу, а родина – створювати простір довіри і турботи.



НЕ ЧЕКАЙТЕ ОСОБЛИВОГО МОМЕНТУ, ЩОБ ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ



Лайфгак # 2



Підтримка працює
тут і зараз — навіть
одне слово чи обійми
можуть змінити день
дитини



У складні часи діти особливо потребують тепла й уваги дорослих. І навіть якщо у Вас немає спеціальних інструментів, на кшталт терапевтичної іграшки, Ви як педагог чи батько / мати можете робити дуже прості, але надзвичайно важливі речі.

Говоріть відразу, не відкладайте

Ми часто думаємо, що варто дочекатися «правильного» моменту для важливих розмов. Але діти чекають підтвердження тут і зараз. Коли Ви говорите: «Я з тобою», «Ми впораємося разом», «Ти важливий / важлива» — ці слова стають щитом від самотності й тривоги. Навіть коротка фраза у коридорі школи чи під час уроку може змінити дитячий день.

Слухайте активно

Не просто кивайте у відповідь, а справді слухайте. Дайте дитині можливість говорити стільки, скільки їй потрібно, без оцінок і порад. Іноді достатньо лише мовчки бути поруч, щоб дитина відчула: її почули і прийняли. Це зміцнює довіру та створює простір безпеки.

Використовуйте силу обіймів

Фізичний дотик має потужний терапевтичний ефект. Він знижує рівень стресу, заспокоює нервову систему і повертає відчуття стабільності. Якщо дитина молодшого віку — обійміть її. Якщо це підліток, який може уникати обіймів, важливо все одно пропонувати теплий тактильний контакт: дати «п'ять», легенько торкнутися плеча, обійняти при зустрічі чи прощанні. Навіть коли вони відсторонюються, всередині вони відчувають, що дорослим не байдуже.

Вправа «Обійми себе»

Не всім дітям комфортно, коли їх обіймають інші.

Тому навчіть їх вправи, яка допоможе відчути тепло власними силами:

- ✦ Схрестіть руки й міцно обійміть себе за плечі.
- ✦ Прислухайтеся до відчуттів, відчуйте тепло своїх рук.
- ✦ Легенько погойдуйтеся або зробіть кілька плавних рухів — це допомагає розслабитися.

Ця вправа проста й непомітна, її можна робити навіть у класі під час уроку чи вдома наодинці. Вона працює як «самообійми» й створює відчуття захищеності.



Порада

Не бійтеся здатися «занадто турботливими». Для дитини Ваші обійми, слова та уважність — це ліки. Краще сказати й обійняти ще раз, ніж не сказати й пошкодувати.



ЗАЛУЧАЙТЕ СПІЛЬНОТУ ДО СПІЛЬНИХ ПРОЄКТІВ



Лайфгак # 3



Спільні справи
з дорослими
й ровесниками
дають дітям відчуття
сили та єдності



Інклюзивні ініціативи здатні стати джерелом підтримки для дітей і водночас — способом відновлення для дорослих. У Києві є чудовий приклад такої роботи — спільнота «Веселка ТВ», яку створили психологині, переселенки з Луганська. Вони перетворили занедбаний кінотеатр на дитячу кіно- та радіостудію і зробили його простором для дітей, зокрема з інвалідністю. Це справжня інклюзія, коли всі діти можуть творити й навчатися разом.

Важливий елемент їхньої роботи — **залучення дорослих із власним травматичним досвідом**. Ветерани / ветеранки, військові та люди з інвалідністю приходять у студію, щоб працювати з дітьми. Це нагадує підхід Хібукі-терапії: допомагаючи дітям, дорослі насправді допомагають і собі. Вони бачать відображення власних труднощів у досвіді дітей, і це дає нову силу, надію та сенс.



Як використати цей досвід у своїй школі чи громаді?

- ◆ Створіть простір для спільних проєктів дітей та дорослих із різним життєвим досвідом.
Це може бути творчість, спорт, волонтерство чи навіть прості майстер-класи.
- ◆ Запрошуйте ветеранів / ветеранок та людей з інвалідністю до взаємодії з дітьми.
Такий формат не лише підтримує дітей, а й дарує дорослим відчуття значущості.
- ◆ Пам'ятайте: головний принцип — не жаліти, а діяти разом.
Це формує гідність, довіру і для дітей, і для дорослих.

Учасники / учасниці проєкту «Веселка ТВ» часто говорять, що діти й дорослі надихають одні одних. А коли дитина бачить ветерана / ветеранку чи людину з інвалідністю, яка вчить її, підтримує й усміхається, вона вчиться стійкості не з книжок, а з живого прикладу.



РОЗУМІЙТЕ РІЗНИЦЮ МІЖ ТРАВМОЮ І ПОСТТРАВМОЮ



Лайфгак # 4



Розуміння стану
дитини важливіше
за «правильні уроки» —
іноді любов і присутність
лікують краще
за знання



Травма – це не сама подія, а те, як її сприймає дитина. У дорослих і дітей цей процес різний. Дорослий / доросла може аналізувати й усвідомлювати, а для дитини ключовою є реакція значущого дорослого / дорослої. Якщо мама чи тато в паніці, дитина теж отримує сильний травматичний досвід.

У стані травми дитина ніби «завмирає» в моменті події. Тіло росте, але розвиток когнітивний, емоційний чи соціальний зупиняється. Тому з часом можуть з'являтися проблеми: часті хвороби, втрата уваги, складнощі з навчанням, навіть симптоми, схожі на дислексію чи РДУГ. Ви можете помічати, що дитина зовні виглядає на свій вік, але поводить себе молодше – це ознака регресії.

Посттравма (ПТСР) зазвичай діагностується після завершення травматичної події. Проте в умовах війни ми стикаємося з комплексним посттравматичним стресовим розладом (КПТСР). Це ситуація, коли стреси накладаються один на інший: розлучення батьків, смерть домашнього улюбленця, втрата близької людини, вимушений переїзд, війна. Кожна нова подія ніби «втрамбується» всередину, і дитина носить цей тягар далі.

Також важливо враховувати хронічні чинники: недосип, постійний страх, відсутність безпеки. Вони накопичуються і виснажують нервову систему.



Що робити вчительству?

Перш за все пам'ятати, що сьогодні ваша роль виходить за межі навчання.

Ви маєте бачити стан дитини, розпізнавати ознаки травми й підтримувати.

Не завжди треба «виховувати», іноді важливіше просто любити, бути поруч і дати дитині відчуття безпеки.





ВИКОРИСТОВУЙТЕ ВПРАВУ «ІГРАШКА МОГО СЕРЦЯ», ЩОБ ЗРОЗУМІТИ СИЛУ ПРОСТИХ РЕЧЕЙ



Лайфгак # 5



Прості речі можуть
мати величезну силу,
даруючи дітям відчуття
захищеності й тепла



Вправа «Іграшка мого серця»

Ця вправа допоможе Вам через власний досвід відчувати, наскільки важливими для дитини можуть бути звичайні предмети.

- ✦ **Сядьте зручно, заплющте очі й згадайте іграшку, яка в дитинстві була для вас особливою.** Не просто річ, а щось значно більше: друг, оберіг чи джерело сили.
- ✦ **Уявіть її якомога детальніше:** форму, колір, матеріал, навіть запах. Згадайте, як вона з'явилася у Вас, і чому саме ця іграшка стала настільки важливою.
- ✦ **Прислухайтесь до себе:** що Ви відчуваєте, коли згадуєте про неї зараз – спокій, радість, тугу, захищеність? Побудьте із цими почуттями.
- ✦ **Тепер подумайте:** яку роль подібна іграшка може відігравати для дітей, які переживають війну чи інші випробування? Чи може вона допомагати й дорослим, даруючи відчуття підтримки і сили? Уявіть, яку іграшку ви хотіли б подарувати своїй дитині або дітям, з якими працюєте. Що вона мала б символізувати?
- ✦ Наприкінці **поділіться** своїми осяяннями з колегами чи близькими. Це допоможе ще глибше усвідомити значення такої простої, але дуже дієвої практики.



Порада

Виконуйте вправу під легку медитативну музику — це допоможе зосередитися на почуттях.



Приклад
заспокійливої
медитативної мелодії
(Мальте Мартен)



bit.ly/48bp00Q

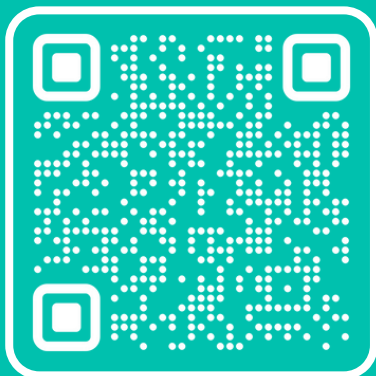
ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

Сьогодні ми маємо розвивати й розвиватися, пізнавати нове і ділитися знаннями, навчати і навчатися, бути міцними й зміцнювати спільноту для того, щоб будувати вільне та незалежне майбутнє нашої держави. Зміцнити власну стійкість, щоб мати змогу реагувати на події зі співпереживанням до себе, до людей навколо, до країни – завдання № 1 на шляху відновлення України й зцілення суспільства. Ми пропонуємо піти разом із нами шляхом формування стійкості і запрошуємо Вас на онлайн-формат подій зі стійкості, порозуміння, співпереживання – Толоку Стійкості.

Толока Стійкості – це:

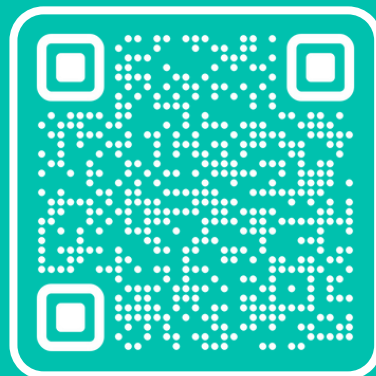
- 🏠 онлайн-зустрічі з відомими експертками й експертами;
- 🏠 практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- 🏠 буклет із 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- 🏠 відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- 🏠 можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- 🏠 сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока стійкості
«Як це “вивезти”:
(не)видимі травми й емоції»
дивіться на ютуб-каналі EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka16

За цим покликанням
буде відкрито реєстрацію
на наступну Толоку
стійкості



bit.ly/applyresiliencetoloka17

Ініціатива здійснюється за підтримки федерального уряду Німеччини у межах програми «Громадянська служба миру» [Civil Peace Service Ukraine – GIZ ZFD](#).

© Усі права захищені. Усі тексти, зображення, графіка, анімація, відео, звуки та інші матеріали захищені авторським правом та іншими законами про захист даних.

Забороняється копіювати, поширювати, змінювати або передавати третім особам вміст буклету без попереднього письмового дозволу ГО «ЕдКемп Україна».