

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для дітей і разом з дітьми
Construire une Europe pour et avec les enfants



Назва документа	Опис	Мова та посилання
<p>МПК, 2017, Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації</p>	<p>Ці рекомендації відображають думки практиків з різних географічних регіонів, дисциплін і секторів, а також відображають консенсус щодо передової практики серед практиків. Основна ідея, яка стоїть за ними, полягає в тому, що на ранній стадії надзвичайної ситуації соціальна підтримка є важливою для захисту та підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя. Крім того, рекомендації рекомендують окремі психологічні та психіатричні втручання для конкретних проблем.</p> <p>У цьому керівництві описано практичний досвід фахівців, що працюють у різних географічних регіонах, галузях і секторах, а також відображено консенсус фахівців, що формується з приводу належної практики. Основною ідеєю є те, що на ранньому етапі розвитку надзвичайної ситуації соціальна допомога відіграє ключову роль у забезпеченні захисту та підтримки психічного здоров'я і психосоціального добробуту. Крім того, керівництво містить вибрані рекомендовані психологічні та психіатричні інтервенції для певних конкретних випадків.</p>	<p>українська</p>
<p>Фонд «Врятуймо дітей», Швеція, 2020-2022 рр., ЗАСПОКОЙ, ВИСЛУХАЙ ТА ПІДТРИМАЙ Перша психологічна допомога дітям під час кризових подій</p>	<p>«Комфорт, слухай, допоможи» розповідає дорослим, як підтримати дітей після серйозних суспільних негараздів. Він містить практичні рекомендації щодо того, як зустріти дітей у кризовій ситуації. Save the Children працює над посиленням спроможності дорослих надавати підтримку в кризових ситуаціях, орієнтовану на дитину, забезпечуючи безпечне дитинство дітей тут і зараз.</p> <p>Посібник «Заспокой, вислухай та підтримай» дає дорослим настанови щодо того, як підтримувати дітей після серйозних суспільних потрясінь. У ньому викладено практичні рекомендації щодо спілкування з дітьми у кризових ситуаціях. Фонд «Врятуймо дітей» прагне допомогти дорослим знайти більше</p>	<p>українська</p>

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для дітей і разом з дітьми

Construire une Europe pour et avec les enfants

РАДА ЄВРОПИ



CONSEIL DE L'EUROPE

	<p>можливостей для надання орієнтованої на дітей допомоги в кризових ситуаціях, а також гарантувати дітям безпечніше дитинство тут і зараз.</p>	
<p>REPSI i Terre Des Hommes, без дати, Посібник з психологічної підтримки для соціальних працівників. Підтримка для вимушено переселених дітей, молоді та їхніх сімей</p>	<p>Цей набір інструментів базується на огляді останніх досліджень щодо психосоціальних (PSS) потреб вимушено переміщених дітей і молоді та обговорення із соціальними працівниками. Він заохочує груповий підхід до психосоціальної підтримки, оскільки реальність така, що для переміщених громад мало психосоціальних спеціалістів, що ускладнює індивідуальне консультування. Ми також знаємо з досліджень, що групова підтримка може відігравати важливу роль у емоційному та соціальному благополуччі.</p> <p>Цей інструментарій заснований на огляді матеріалів найновіших досліджень, присвячених психосоціальним (ПСП) потребам вимушено переміщених дітей і молоді, та спілкуванні з соціальними працівниками. Він заохочує використовувати груповий підхід до психосоціальної підтримки, оскільки, як показує практика, кількість професійних фахівців із психосоціальної підтримки, які можуть працювати з переміщеними особами, невелика, тож індивідуальне консультування ускладнюється. Результати досліджень також свідчать, що групова підтримка може зіграти важливу роль в емоційному й соціальному добробуті.</p>	<p><u>English</u></p>
<p>ЮНІСЕФ Всесвітня організація охорони здоров'я, 2022 р., Мінімальний пакет послуг із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки</p>	<p>Метою MSP є сприяння зменшенню страждань і покращенню психічного здоров'я та психосоціального благополуччя серед населення, яке постраждало від гуманітарних криз.</p> <p>Мета мінімального пакета послуг — допомогти полегшити страждання та поліпшити стан психічного здоров'я і психосоціального добробуту населення, яке зазнало впливу гуманітарної кризи.</p>	<p><u>українська</u></p>

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ
ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для
дітей і разом з дітьми

Construire une Europe
pour et avec les enfants

РАДА ЄВРОПИ



CONSEIL DE L'EUROPE

<p>«Врятуймо дітей», 2013 р., Навчальний посібник з першої психологічної допомоги для фахівців, що працюють з дітьми.</p>	<p>Навчальний посібник з надання першої психологічної допомоги для дітей-практиків (PFA) був розроблений організацією Save the Children Denmark для Ініціативи захисту дітей, щоб полегшити навчання першій психологічній допомозі з акцентом на дітей. Він спрямований на розвиток навичок і компетенцій, які допоможуть працівникам служби захисту дітей зменшити початковий стрес дітей, які нещодавно зазнали травматичної події.</p> <p><i>Навчальний посібник з першої психологічної допомоги для фахівців, що працюють з дітьми (ППД)</i> розроблено фондом «Врятуймо дітей» у Данії для Ініціативи із захисту дітей для підтримки підготовки в напрямку першої психологічної допомоги, орієнтованої на дітей. Він має на меті розвинути навички й компетенції, які допоможуть фахівцям, які працюють у сфері захисту дітей, знизити початковий дистрес дітей, які нещодавно пережили травматичну подію.</p>	<p>English</p>
<p>Академія гуманітарного лідерства, без дати, Перша психологічна допомога для дітей. Безкоштовний онлайн-курс</p>	<p>Цей курс особливо актуальний для вас, якщо ви працюєте з дітьми та сім'ями, або якщо ви працюєте у сфері захисту дітей, психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS), охорони здоров'я, освіти, житла чи харчування.</p> <p>Цей курс буде особливо корисним для вас, якщо ви працюєте з дітьми та сім'ями, або якщо ви працюєте у сфері захисту дітей, психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП), охорони здоров'я, освіти, надання притулку та харчування.</p>	<p>English</p>
<p>Всесвітня організація охорони здоров'я, 2021 р., САМОДОПОМОГА ПЛЮС ГРУПОВИЙ КУРС УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ДЛЯ ДОРОСЛИХ</p>	<p>Самодопомога Плюс (SH+) була розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як груповий курс боротьби зі стресом, що складається з п'яти сеансів. Він підходить для всіх умов, де є населення, яке постраждало від лиха. Його можна використовувати для зменшення психологічного стресу у дорослих, незалежно від того, чи є у них психічний розлад, який можна діагностувати, чи ні, і, як було показано, запобігає виникненню психічних розладів у дорослих.</p> <p>Груповий курс «Самодопомога плюс» (SH+) розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), складається з п'яти занять і стосується управління стресом. Підходить для будь-яких ситуацій, у яких люди постраждали від негараздів. Його можна використовувати для зниження рівня психологічного дистресу в</p>	<p>українська</p>

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ
ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для
дітей і разом з дітьми

Construire une Europe
pour et avec les enfants

РАДА ЄВРОПИ



CONSEIL DE L'EUROPE

	дорослих незалежно від того, чи було в них діагностовано психічне захворювання. Курс доведено здатний запобігати виникненню деяких психічних розладів у дорослих.	
Всесвітня організація охорони здоров'я, 2021 р., Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво	Ця книга має п'ять розділів, кожен з яких містить нову ідею та техніку. Вони прості для вивчення, і їх можна застосовувати лише протягом кількох хвилин щодня для зниження рівня стресу. Ви можете читати один розділ кожні кілька днів, а між ними присвячувати час виконанню вправ та використанню того, чого навчилися. Або ви можете одразу прочитати всю книгу, застосовуючи все, що можете, а потім прочитати її знову, присвятивши трохи більше часу для кращого розуміння викладених ідей та практики технік. Практика та застосування цих ідей у своєму житті є ключовим фактором для зниження стресу. Ви можете читати цей посібник вдома, під час перерв чи відпочинку на роботі, перед сном, або в будь-який інший час, коли у вас з'явиться декілька хвилин, щоб зосередитися та потурбуватися про себе.	українська
Хартія про інклюзивність осіб з інвалідністю в межах гуманітарних заходів	Ця Хартія про залучення людей з обмеженими можливостями до гуманітарної діяльності була розроблена більш ніж 70 зацікавленими сторонами з держав, установ ООН, міжнародної спільноти громадянського суспільства та глобальних, регіональних і національних організацій людей з обмеженими можливостями. Хартія про інклюзивність осіб з інвалідністю в межах гуманітарних заходів підписана більш ніж 70 зацікавленими сторонами в США, агенціями ООН, представниками міжнародного громадянського суспільства, а також глобальними, регіональними й національними організаціями осіб з інвалідністю.	English

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ
ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для
дітей і разом з дітьми

Construire une Europe
pour et avec les enfants

РАДА ЄВРОПИ



CONSEIL DE L'EUROPE

<p>Група експертів Ради Європи з протидії торгівлі людьми, 4 травня 2022 р., Рекомендації щодо усунення ризиків торгівлі людьми у зв'язку з війною в Україні та гуманітарною кризою. Ради Європи, Страсбург</p>	<p>Інструкція щодо усунення ризиків торгівлі людьми пов'язані з війною в Україні та наступною гуманітарною кризою</p>	<p>English</p>
<p>Міжнародний медичний корпус (ІМС) і Міжнародний комітет порятунку (ІРС), 2020 р. Безпечний простір для жінок і дівчат: Інструментарій для розширення прав і можливостей жінок та дівчат в гуманітарних ситуаціях.</p>	<p>Набір інструментів спрямований на справжню підтримку самосвідомості жінок і дівчат і розширення їх можливостей, надаючи глобальний план програмування WGSS. Він пропонує співробітникам на місцях 38 інструментів і 9 баз даних із покроковими інструкціями та вказівками щодо того, як застосовувати феміністські принципи, підходи та стратегії на практиці в рамках підзвітних процесів, керованих жінками та дівчатами.</p> <p>Мета інструментарію — щиро підтримати відчуття власного «я» жінок і дівчат, а також розширити їхні права та можливості, запропонувавши глобальний план реалізації програми створення безпечного простору для них. Він пропонує 38 інструментів і 9 баз даних для польового персоналу з покроковими інструкціями й рекомендаціями щодо застосування феміністичних принципів, підходів і стратегій на практиці в межах підзвітних процесів під керівництвом жінок і дівчат.</p>	<p>English</p>
<p>ЮНІСЕФ і Міжнародна організація Humanity & Inclusion International (2021 р.) Інклюзія дітей з інвалідністю в межах гуманітарних заходів. Захист дітей</p>	<p>У ньому надано практичні поради та запропоновано вихідні моменти, щоб переконатися, що захист дітей у надзвичайних ситуаціях враховує дітей з обмеженими можливостями. Весь персонал може відігравати активну роль у забезпеченні того, щоб діти з обмеженими можливостями були залучені до заходів із захисту дітей у гуманітарному контексті!</p> <p>Пропонує практичні поради та вихідні позиції для забезпечення того, щоб захист дітей у надзвичайних ситуаціях враховував потреби дітей з інвалідністю. Усі працівники можуть відігравати активну роль у тому, щоб забезпечити інклюзію дітей з інвалідністю в межах інтервенцій із захисту дітей в гуманітарних контекстах!</p>	<p>English</p>

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ
ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для
дітей і разом з дітьми
Construire une Europe
pour et avec les enfants



<p>ЮНІСЕФ Всесвітня організація охорони здоров'я, 2022 р., Платформа EQUIP</p>	<p>EQUIP покращує навчання та нагляд для покращення психічного здоров'я та послуг психосоціальної підтримки.</p> <p>EQUIP вдосконалює підготовку та нагляд для покращення послуг охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.</p>	<p><u>English</u></p>
<p>Better Care Network Ukraine Response</p>	<p>Цей розділ містить ресурси, новини та інші ключові документи, пов'язані з опікою дітей у контексті поточної гуманітарної кризи, яка зачіпає Україну та сусідні країни. Цей розділ оновлюється щодня. Щоб отримати додаткові ресурси, ознайомтесь з документами у репозиторії BCN Ukraine.</p> <p><u>КЛЮЧОВІ МІРКУВАННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ: Реагування на виклики у сфері опіки та догляду за дітьми в умовах війни в Україні</u></p> <p><u>ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ</u></p>	

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для
дітей і разом з дітьми
Construire une Europe
pour et avec les enfants



Вправи для розслаблення

Три вправи для розслаблення, представлені в цьому матеріалі, поєднують дихальні вправи та розслаблення м'язів. Якщо даєте вказівки іншим, прочитайте їх тихим, повільним голосом, дайте учасникам час вдихнути й затримати дихання, повільно видихнути, а також напружити й потім повільно розслабити м'язи згідно із вказівками.

Якщо ви виконуєте вправи самостійно, уважно прочитайте вказівки й переконайтеся, що зрозуміли, що потрібно робити, *перш ніж* почати вправу, щоб не сумніватися під час її виконання. Це допоможе вам розслабитися.

Вправа 1

Зручно сядьте. Заплющте очі й розфокусуйте погляд. Якщо потрібно, можна скоригувати положення під час виконання вправи. Повільні рухи не завадять вам розслабитися.

Допоможіть тілу почати розслаблятися, зробивши кілька повільних, глибоких вдихів. Далі повільно вдихніть і подумки порахуйте до чотирьох. Затримайте подих і подумки порахуйте до чотирьох. Видихніть

повільно і спокійно, рахуючи до чотирьох. Подумки порахуйте до чотирьох, перш ніж знову вдихнути, рахуючи до чотирьох, затримайте подих і дорахуйте до чотирьох, видихніть, рахуючи до чотирьох. Продовжуйте дихати таким чином протягом кількох хвилин.

Потім кілька разів глибоко вдихніть носом і видихніть через рот з більшим натиском, наче гучно зітхаєте. Уявіть, що видихаєте всю напругу з тіла.

Вправа 2

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ
ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для
дітей і разом з дітьми

Construire une Europe
pour et avec les enfants



Зручно сядьте або ляжте. Заплющте очі й розфокусуйте погляд. Міцно стисніть обидва кулаки, настільки міцно, щоб відчуття напругу в передпліччях. Тепер різко розслабте. Зауважте, як відчуття розслаблення проходить по руках. Ще раз стисніть кулаки й різко розслабте. Знову відчуйте розслаблення в руках.

Дайте відчуттю розслаблених м'язів повільно поширитися по руках, далі через плечі й до грудей, у шлунок, до сідниць. Продовжуйте зосереджувати увагу на відчутті розслаблення, як воно рухається через стегна, повз коліна, в литки, до кісточок і стоп. Дайте цьому відчуттю розслаблених повільно поширитися від плечей через шию, до щелепи, чола та шкіри голови.

Глибоко вдихніть і на видиху можете розслабитися ще більше. Щоб поглибити розслаблення, повторіть вправу ще раз.

Якщо ви продовжите її виконання, поступово розслабитися ще більше. Щоразу на видиху можете поринати у глибший стан комфорту й розслаблення. У такому розслабленому стані ви зможете чіткіше думати або можете просто насолодитися відчуттями комфорту, безтурботності й тиші.

Коли будете готові, обережно поворухіть долонями та стопами, можете потягнутися або позіхнути, а потім повільно розплющте очі, наче прокидаєтеся після приємної дрімоти.

Після цієї вправи ви можете відчуття наповненість силами й енергійність, посилену впевненість у собі та контроль над своїми відчуттями й думками.

Вправа 3

Вправу 3 не слід виконувати, поки ви не зможете ефективно виконувати вправи 1 і 2.

РЕСУРСНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ
ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ (ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ) Листопад 2022 р.



Будуємо Європу для
дітей і разом з дітьми

Construire une Europe
pour et avec les enfants

РАДА ЄВРОПИ



CONSEIL DE L'EUROPE

Зручно сядьте. Заплющте очі й розфокусуйте погляд. Двічі або тричі глибоко вдихніть. Щоразу затримуйте дихання на кілька секунд, потім повільно видихайте, зосередившись на відчутті повітря, що виходить з вашого тіла. Далі стисніть обидва кулаки, потім напружте передпліччя і біцепси. Залишайтеся напруженими протягом п'яти-шести секунд. Далі розслабте м'язи. Розслабте їх раптом, наче вимикаєте світло.