

«ВАЛІЗКА З КНИЖКАМИ»

*Чуєте, як дорогою торохкотять коліщатка?
Це наша «Валізка з книжками» дісталась до вашої бібліотеки.
Нумо роздивляйтесь, що в ній!*

Раніше збирати валізку означало готуватися до мандрівки, пригод та знайомства з новим і незвіданим. Проте після вторгнення росії до України валізка для багатьох стала символом важкого рішення: що покласти у тривожну валізку, що взяти з собою, якщо вимушено покидаєш дім у пошуках безпеки.

На жаль, не кожна валізка змогла вмістити у себе улюблені книжки. Тим паче після початку повномасштабної війни, коли так багато українців змушені були шукати прихистку в інших країнах. Чимало з них опинились, зокрема, у Німеччині. Тому ми, команда *Goethe-Institut* в Україні, спільно з Німецькою бібліотечною асоціацією та Українським інститутом книги започаткували проєкт «Валізка з книжками» і зробили все можливе, щоб улюблені книги українських авторів та іноземних авторів у перекладі українською потрапили до українських дітей в Німеччину. І полицки з цими книжками з'явилися у 600 німецьких бібліотеках, а до деяких із них навіть завітали автори й авторки, які долучилися до проєкту.

Цього року ми вирішили переорієнтуватися і зібрати «Валізку з книжками» для українських бібліотек. Адже саме бібліотеки, особливо на деокупованих територіях, часто є місцями сили для дітей. А бібліотекарі – не просто провідники в світ книжок, а люди, що слухають, підтримують, дають сили рухатися далі, хоч і самі потребують такої сили. Тож ми хочемо бодай трохи допомогти їм. І знаємо, що в бібліотеках на валізки вже дуже чекають.

Наші чудові експертки з дитячої літератури – Катерина Міхаліцина, Оксана Луцєвська, Таня Стус, Валентина Вздутьська, Олександра Савченко, Юлія Козловець, Катерина Сухорєбська – обрали для валізки найкращі книги, з якими дітям буде легше проживати травматичний досвід, керувати своїми емоціями та обговорювати те, що їх турбує, або ж просто занурюватися в історії та шукати в них опори. Для всіх, хто працює з дітьми, ми також зібрали й підготували важливі психологічні рекомендації: короткі тези про травму та її вплив на психіку дітей і підлітків від доктора філософії, педагога та психотерапевта Удо Бера та практичні рекомендації щодо спільного читання та складних розмов від дитячої сімейної психологині Світлани Ройз. Наші експертки підготували кілька можливих сценаріїв роботи з книжками, що їх ви знайдете у валізці.

Крім того, у валізці є ігри від культурно-просвітницької ініціативи «безпробілів», а також чудовий іграшковий книжковий черв'ячок. Він дуже любить книжки, а також обговорювати їх у колі друзів (недарма слово *Bücherwurm* німецькою означає людину, яка обожнює читати й іноді забуває про все інше на світі). І точно допоможе розговорити або розчитати відвідувачів вашої бібліотеки. Можливо, навіть стане їхнім бібліотечним улюбленцем. Дякуємо ілюстратору Олександрі Шатохіну за візуалізацію цього кумедного персонажа.

Дякуємо також Катерині Міхаліциній за ідею та упорядкування текстів, які увійшли до цієї брошури. Сподіваємося, що все це стане вам у пригоді. Бажаємо цікавих читанок та розмов!

Марієтта Зангер, Марія Шубчик, Мар'яна Кіра
Goethe-Institut в Україні



Auswärtiges Amt

33 ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ ДЛЯ БАТЬКІВ, ВИХОВАТЕЛІВ, ПЕДАГОГІВ І ВСІХ ТИХ, ХТО ПРАЦЮЄ З ДІТЬМИ В УКРАЇНІ

{ Удо Бер }

ПЕРЕДМОВА

Діти – сильні. Вони вміють швидко адаптуватися до різних умов, навіть до війни. Вони терпляче сидять у підвалах і в укриттях, граються посеред руїн і згарищ, бавляться під час втечі. Діти – справжні віртуози виживання. Вони витривалі і від природи мають неабияку силу переборювати негаразди. Вони хочуть і можуть вижити, навіть в умовах війни; вони хочуть і можуть витримати наслідки війни, щоб жити далі.

Діти – крихкі та вразливі. Вони ще не настільки досвідчені, як дорослі, тому не можуть впоратися з багатьма речами самотужки. Щоб розкрити свою природну силу та витривалість, дітям потрібна підтримка. Підтримка батьків і всіх тих, хто їх виховує, супроводжує у житті, працює з ними.

Дорослі, які перебувають поруч із дітьми, нерідко самі безпорадні та виснажені. І це не дивно, адже вони живуть посеред війни. Тож цілком природно, що попри всі свої старання та попри любов вони часто не впевнені в тому, як їм тепер поводитися з дітьми. Цей текст покликаний допомогти дорослим, а отже, і дітям.

Я спробую, наскільки це можливо, відповісти на запитання, котрі мені часто доводилося чути. Та відразу згадаю одну дуже важливу

річ: діти – різні. Вони не роботи, побудовані за однаковим шаблоном. Кожна дитина має свої індивідуальні особливості, які роблять її неповторною та унікальною. І це прекрасно. Водночас це означає, що потрібно зважати, чи все описане та запропоноване мною підходить для вашої дитини. Можливо, щось треба змінити, адаптувати. Адже ви знаєтеся на особливостях українського життя краще за будь-яких експертів. Я можу (і хочу) хіба що поділитися власним досвідом, щоб бодай трошки допомогти вам.

Запитання та відповіді викладені за тематичними блоками. Коли я говорю про дітей, то маю на увазі молодих людей віком до 16 років, а коли окремо вживаю поняття «підлітки», то в таких випадках мовиться про молодих людей віком десь від 14 до 18 років.

НАСЛІДКИ



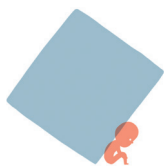
1. ЯК ВИЯВЛЯЄТЬСЯ СТРАХ?

Війна породжує страх. Діти бояться померти, бояться втратити близьких, бояться отримати поранення. Частина дітей може розповісти про свої страхи. Старші діти часто приховують свій страх і намагаються бути хоробрими. Чимало дітей від страху замовкають, немов втрачають дар мови. Інші стають тривожними, адже відчуття загрози викликає неспокій. Інколи у дітей з'являється агресія – вони хочуть побороти джерело свого страху або захиститися від загроз довкола, але не можуть. Тому їхня агресія – це вияв безпорадності, вона не має конкретного адресата. Страх кожна дитина (не) показує по-своєму. *Але він у ній є, можете бути у цьому певними.*



2. ЯК ВПЛИВАЄ НА ДИТИНУ ВТРАТА АБО РОЗЛУКА?

Багато дітей і підлітків під час війни пережили втрату. Вони втратили друзів, рідну домівку, тому що довелося тікати. Під час війни частішають розлуки. Тато тепер не з родиною. А нерідко і дідусь. Довелося залишити улюблених тварин... Діти переживають і сумують. Часто від горя вони ніби ціпеніють і не виказують свій смуток. Одні плачуть, інші ні. Коли діти щось втратили або відчувають загрозу втрати, вони, як реп'яшки, можуть міцно чіплятися за те, що ще з ними, або за те, що вони хочуть зберегти, наприклад, за маму, за іграшку, за ляльку тощо.



3. ЧОМУ ДІТИ ВІДЧУВАЮТЬ БІЛЬШЕ, НІЖ НАМ ЗДАЄТЬСЯ?

Коли дитина з'являється на світ, вона майже нічого не розуміє. Тому змушена сприймати атмосферу довкола. Так вона відчуває, чи наближаються до неї дорослі, чи ні, якщо наближаються, то з яким настроєм, що вони від неї хочуть тощо. Як наслідок, діти набагато чутливіше за дорослих реагують на атмосферу, вони краще відчувають «те, що зависло у повітрі». Війна змінює довколишню атмосферу. У повітрі висить страх і невимовний тиск – протриматися, вистояти. Діти все це відчувають. Тиск, що висить у повітрі, діти вбирають у себе, він стає їхнім внутрішнім тиском. Діти люблять своїх батьків, близьких, тих, кому довіряють, а тому хочуть зробити все, щоб цим людям було добре. Діти ніби переймають на себе відповідальність за добробут близьких. Але в умовах війни їхні шанси на успіх мінімальні. Вони не можуть врятувати своїх батьків, що, своєю чергою, тільки посилює тиск.



4. ЧИ БУВАЮТЬ БОДАЙ ЯКІСЬ ПОЗИТИВНІ НАСЛІДКИ?

Так, бувають. З усіх негараздів життя діти та підлітки можуть взяти для себе щось позитивне. До прикладу, під час війни вони відчують велику солідарність, яка, без сумніву, збережеться і у повоєнний час. Вони захоплюються хоробрістю та стійкістю своїх батьків, інших дорослих. Вони співпереживають людям, що отримали поранення та страждають. Вони переймають цінності й учаться жити відповідно до них. Ті цінності, які виборює й боронить їхня країна та більшість її населення. Прикметно, що у складні часи саме підлітки, яких уважали «безвідповідальними», беруть на себе відповідальність (причому не тільки за самих себе, а й за інших) і стають здатними на активну солідарність.

ЗРОЗУМІТИ ТРАВМУ



5. ЩО ТАКЕ ТРАВМА?

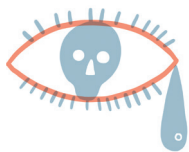
Всі діти та підлітки страждають від наслідків війни. Одні більше, інші менше. Але всі без винятку відчувають на собі війну та її наслідки. Багато дітей та підлітків переживають травматизацію. Травма або психологічна травма може бути наслідком пережитого під час війни. Та не всі наслідки пережитого спричиняють травму, хоча таких випадків багато. Тому важливо розібратися з цим поняттям.

Слово «травма» грецького походження і в перекладі означає «рана». У медицині травмою називають передусім тілесні ушкодження, що нерідко мають серйозні ускладнення. Коли мовиться про наслідки війни для дітей, то насамперед ідеться про душевні та соціальні рани. Як і у випадку з фізичними пораненнями, не всі душевні рани автоматично стають травмами. Травмами (психотравмами) називають душевні рани, котрі мають три нижче описані ознаки.

По-перше, пережита подія, що спричинила душевну рану, становила для людини екзистенційну загрозу. Війна несе з собою численні екзистенційні загрози, тобто небезпечні ситуації на межі життя та смерті. Для багатьох втрата батьківщини та біженство теж можуть бути екзистенційними загрозами.

По-друге, подія (ситуація) перетворюється на травматичну, коли у людини немає достатньо сил і можливостей впоратися з нею. Під час війни ситуацій безпосередньої загрози, з якими людина не може впоратися самотужки, багато. Скажімо, як може дитина своїми силами впоратися з обстрілами?

Третя ознака травми полягає у тривалих наслідках. В одних дітей наслідки травматизації помітні одразу, однак у багатьох вони виявляються значно пізніше – після пережитої травматичної ситуації можуть минути дні, місяці, ба навіть роки.



6. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ДІТЬМИ, КОЛИ ВОНИ СТАЮТЬ СВІДКАМИ ЖАХЛИВИХ ПОДІЙ?

Ми, люди, здатні відчувати страждання інших. Ми *співпереживаємо*, *співвідчуваємо*. Коли під обстріли потрапляє сусідський будинок, коли там гинуть або отримують поранення люди, ми сприймаємо цю трагедію так, ніби вона сталася у нашому будинку. Коли українська дитина під час біженства проїжджає повз обстріляний, обгорілий автобус, вона так гостро відчуває всі жахіття, що трапилися, неначе сама була у тому автобусі. Щоб відбулася травматизація, тобто щоб відчути екзистенційну загрозу, впоратися з якою бракує сил, достатньо стати свідком страшної події.



7. ЯКІ ПРЯМІ РЕАКЦІЇ ВИКЛИКАЄ ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ?

Коли людина відчуває загрозу, в її мозку активується амігдала (мигдалина, мигдалювате або мигдалеподібне тіло). Це особлива ділянка головного мозку, що відповідає за виживання в небезпечних умовах. Вона утворилася ще у доісторичні часи, коли прямою загрозою для нас були тигри та леви, готові нас з'їсти. Амігдала за мілісекунду перевіряє кожне подразнення, що надходить через органи чуття, і визначає, чи містить воно загрозу життю людини. Якщо так, то вона вмить стає активною і перебирає на себе керування організмом людини: виділяються відповідні гормони, зростає збудження, збільшується приплив крові до життєво важливих органів, а до інших зменшується, – людина переводиться у стан тривоги та «бойової готовності». Ці процеси визначають перші, прямі, реакції на загрозу, які в літературі отримали позначення «чотири F».

Перша «F» відповідає англійському слову «fight», тобто «битися» (реакція «бий!»). Ми б'ємося з тиграми та левами, щоб вижити. Тому багато людей у травматичній ситуації реагують агресивно, адже вони намагаються «у двобої» з загрозою, що нависла над їхнім життям, побороти її. Але як дітям боротися з ракетами? З бомбами? З артилерійськими обстрілами? У дітей зростає збудження, їм хочеться битися, боротися, однак ця боротьба спрямована «в нікуди» і закінчується невдачею. Іноді агресивність зостається, але вона «безцільна», і дитина спрямовує її на все і всіх підряд.

Друга літера «F» позначає англійське слово «flight» («тікати»), тобто реакцію «біжи!». Однак якщо від тигра ще можна втекти, то від жахів війни втекти не вдасться. Загроза зостається. Багато дітей ховаються у собі, усамітнюються, тримаються осторонь.

Третя «F» – від англійського слова «freeze» («замерзнути», «завмерти», «заціпеніти»), тобто реакція «замри!». Якщо не вдається боротися з загрозою або втекти від неї, люди завмирають. Діти та підлітки – не виняток. Буває так, що ззовні вони ніби заціпеніли, водночас

усередині б'ються з загрозами або втікають від них. Нерідко ці три реакції (бий, біжи, замри) виявляються не в чистому вигляді, а в різних комбінаціях.

Четверта літера «F» відповідає англійському слову «fragment» («фрагментувати»). Як реакція на загрозу в людини відбувається «розщеплення» свідомості. Дитина ніби втікає в інший світ і звідти дивиться на себе, боцімто там, де загроза, перебуває тепер не вона, а хтось інший.

Усі чотири реакції можуть спостерігатися одразу після травматичної події. Вони несвідомі, тому у кожної людини, у кожної дитини мають різні вияви. Окрім того, ці чотири «F» часто комбінуються між собою. Наприклад, одна дитина може здаватися ззовні заціпенілою, хоча всередині дуже збуджена, сповнена агресії, щомиті готова до боротьби. Інша ховається, біжить від небезпечної ситуації, водночас створює собі уявний світ і подорожує до нього, фрагментуючи (розділяючи) свою свідомість. Усі чотири «F» – це захисні реакції організму, необхідні, щоб зберегти себе і вижити в умовах екзистенційної небезпеки.



8. ЯКІ ТРИВАЛІ НАСЛІДКИ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ ТРАВМАТИЗАЦІЯ?

Усі чотири «F» можуть стати тривалими реакціями. Після пережитої травматичної події вони закріплюються і виявляються згодом упродовж тижнів, місяців, ба навіть років. Однак існують ще й інші наслідки травматизації, які можуть довго дошкуляти дітям.

Найпоширенішим наслідком травматичного досвіду є відчуття розгубленості. Травмована людина ніби сама не своя. Або ще кажуть: «вона як не при собі». Люди з травмованою психікою почуваються вибитими з колії. Вони втрачають відчуття впорядкованості життя, їхні переживання, думки, почуття, вчинки хаотичні й незрозумілі для них самих. Цей хаос треба розібрати, відсортувати і знову впорядкувати,

потрібно знайти нову опору, ґрунт, на який можна твердо стати, а це вимагає часу та допомоги.

Дітям і підліткам може снитися, мовби вони падають у глибоке провалля або стоять на краю прірви. У деякого зберігається високий рівень збудження. Стан постійної тривожності, хвилювання, нервове напруження та високий рівень готовності щомиті «завестися» можуть спричинити розлад сну. Діти прокидаються кілька разів за ніч або раптово схоплюються з переляку.

До тривалих наслідків травми також належать недовіра, страх, невпевненість, постійне відчуття незахищеності. Травматичний досвід нищить у людини відчуття повноцінності. Він позбавляє її відчуття гідності та самодостатності і таким чином впливає на самооцінку. Зростає невпевненість у собі.

Багато людей, які пережили травматичні події, намагаються уникати ситуацій, що можуть становити загрозу. Іншими словами, якщо людина знає, що в лісі десь причаївся тигр, готовий накинутися і зісти її, то вона оминає той ліс десятою дорогою і ніколи туди не заходить. З війною справа інакша: під час війни просто неможливо уникнути будь-якого контакту з нею. Принаймні впродовж тривалого часу. Тому травматична подія може закріпити, передусім у дитини, відчуття невпевненості й постійної небезпеки.

Після травматизації багато людей страждають від флешбеків. «Flash» у перекладі з англійської означає «спалах». Тобто флешбек – це спалах пам'яті, що повертає людину назад у момент травматизації. Ситуація, яка становила для неї екзистенційну загрозу, спалахує у пам'яті новими спогадами. Звук від вибухів ракет може нагадувати звуки грози. Тому гуркіт грому влітку може стати «тригером», стимулом для флешбеку, для переживання травматичної ситуації знову й знову. Причому сенсорне сприйняття тригера і пережитої травматичної ситуації не обов'язково мають бути ідентичними. Пам'ять і амигдала оперують подібностями: якщо людина переживає щось схоже на ситуацію екзистенційної загрози з минулого, вона знову потрапляє у той час і знову переживає тодішній травматичний досвід.



9. У ЧОМУ ОСОБЛИВІСТЬ ПСИХОТРАВМИ, СПРИЧИНЕНОЇ ВІЙНОЮ?

Усе сказане вище про травму повною мірою стосується психотравм війни. Щоправда, варто додати дві особливості. Перша особливість полягає у тому, що війна всеприсутня, вона формує та визначає атмосферу довкола. Усі люди з оточення дитини відчувають на собі вплив війни: вони бояться, відчувають тиск, страждають. У теорії подолання травми є один принцип, згідно з яким необхідно уникати контакту з кривдниками. Без винятків. Однак у випадку війни це неможливо, адже вона повсюди, вона всеприсутня.

Друга особливість полягає у тому, що всі люди в Україні переживають і тривожаться за своїх близьких і друзів. Ця тривога велика і теж всеприсутня. У багатьох вона довготривала і може залишитися навіть після війни. Важливо пам'ятати: у тому, що ми тривожимося за інших, немає нічого поганого або неправильного. Навпаки, це добре і відповідає людській сутності. Втім, якщо тривога за інших настільки велика, що за нею ми забуваємо дбати про себе і відповідати за себе, якщо вона не супроводжується довірою, оптимізмом і вірою, тоді вона спричиняє страждання. Насамперед це стосується дітей та їхньої тривоги за інших.



10. ТРАВМА — ЦЕ ХВОРОБА?

Ні, травма — це не хвороба. Ситуація, що загрожує існуванню людини, перевищує її сили. Звідси описані вище реакції. Вони необхідні, щоб впоратися з бідю, щоб відвернути небезпеку, щоб втекти від загрози. Всі реакції на травму і в дорослих, і в дітей доречні й спочатку мають сенс. Це розумні реакції на безглузду ситуацію, яку неможливо витримати. Якщо ж реакції на травму не припиняються й надовго «оселяються» в людині, особливо в дітях або підлітках, то вони перетворюються на проблему. Тоді людина страждає від наслідків і може захворіти.

Реакції на ситуацію екзистенційної загрози зовсім не свідчать про слабкість травмованої людини, про відсутність у неї сили, міці або витривалості. Адже травмування і полягає у тому, що людина відчуває, що ситуація перевищує її сили. Особливо це стосується дітей та підлітків. Навпаки, якщо людина в змозі зізнатися собі, що травмована і потребує допомоги, це прояв її сили.



11. ЧОМУ ПІСЛЯ ТРАВМУВАННЯ ЛЮДИ ІНОДІ ПЛУТАЮТЬСЯ У ЧАСІ?

Багато людей, які пережили травмування, розповідають, що тоді вони були ніби «поза часом». Це відчуття впливає на подальше сприйняття часу і ставлення до нього, що, правда, не в усіх травмованих людей, хоча таких випадків доволі багато. Спочатку нагадаю (і це треба усвідомлювати), що ми, люди, маємо справу з двома видами часу. З одного боку, це об'єктивний час, який можна виміряти у секундах, хвилинах, годинах тощо. Об'єктивний час рахує і фіксує годинник, він «є» і «минає», незалежно від нашого сприйняття. З іншого боку, є суб'єктивний час, тобто час у нашому сприйнятті. Наприклад, інколи нам здається, що час триває «вічність», а інколи він «летить». Коли нам нудно, час уповільнюється, розтягується, а от на активному відпочинку, у відпустці часу завжди мало, він швидко минає. Це наше сприйняття, проживання часу, воно суб'єктивне і в дорослих, і в дітей. Травма ніяк не впливає на об'єктивний час, а от суб'єктивне сприйняття часу вона цілком може змінювати. Під час війни часто виникають ситуації, коли треба чекати, іноді дуже довго. Діти чекають, поки мине повітряна тривога, а потім чекають, коли буде інша. Такі періоди чекання впродовж уповільненого часу нерідко руйнують зв'язок з об'єктивним, реальним часом. Тоді діти раптом починають постійно запізнюватися або навпаки приходити зарано. Така поведінка зумовлена втратою відчуття реального часу.

Проте під час війни часто щось трапляється зненацька, несподівано. Згодом раптовість закріплюється з негативним маркером

у сприйнятті часу. Відтак раптові зміни, навіть не пов'язані з війною, лякають дітей, і ті втрачають відчуття реального часу.

Ще один частий наслідок травмування – це так званий часовий колапс. Під часовим колапсом розуміють явище накладання двох часових проміжків. Наприклад, дитина заходить у темне приміщення. Темрява як тригер провокує у неї несвідомі спогади про час, коли вона з усіма разом сиділа у темному підвалі. Обидва часові проміжки, теперішній і минулий, накладаються, збігаються, «обвалюються» один на одного. І ось дитина реагує на темряву так, як тоді у підвалі – лякається і відчуває страх. Якщо ми знаємо, що з дитиною може трапитися такий часовий колапс, ми можемо допомогти їй відділити минулий час від теперішнього. Слова, що темрява геть не страшна або що «ми вже не у підвалі», нічим не зарядять, адже зараз у мозку дитини всім заправляє амігдала, а вона не дослухається до аргументів здорового глузду. В такі моменти дитину треба втішити, заспокоїти, захистити, розрадити, щоб вона могла подолати переляк, а час знову «розбігся» і впорядкувався за рівнями «тоді» і «тепер».



12. ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ТА НА СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА?

Дітям і підліткам після травматизації нерідко здається, мовби їхнє тіло частково або – рідше – повністю оніміло, і вони його заледве відчувають. Оніміння – це захисна реакція на те, що може статися з тілом.

Вище вже згадувалося, що амігдала посилює збудження в тілі, а це може викликати захворювання, як-от гіпертонію, проблеми з кровообігом тощо. А від надмірного збудження діти та підлітки стають тривожними і не можуть «всидіти на місці».

Також у дітей і підлітків може зменшуватися або підвищуватися чутливість до зовнішніх подразників.

У таких випадках усе, що корисно для тіла, стане помічним і для дітей. Передусім це усвідомлення власного тіла та уважне ставлення до нього, а також танці, фізичні вправи, спорт, рухливі ігри тощо.



13. ЩО ТАКЕ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це діагностичний термін на позначення комплексу наслідків травматизації. ПТСР діагностують, якщо є такі ознаки:

- травмована людина має нав'язливі спогади, флешбеки, в яких вона по-новому переживає певні аспекти травматичного досвіду;
- людина уникає ситуацій, що нагадують про травматичну подію;
- спогади про травматичну подію неповні, з прогалинами, спостерігається підвищена лякливість, нервовість, сильне збудження, розлад сну, підвищена дратівливість і труднощі з концентрацією уваги;
- відсторонення від інших людей, усамітнення і навіть повна байдужість до інших;
- травмована людина страждає від відчуття оніміння, зокрема в емоційному плані.

Якщо людині діагностували посттравматичний стресовий розлад, тоді їй потрібна допомога психотерапевта. Однак терапія може бути потрібною і тоді, коли проявляються інші наслідки травматизації. Найважливішим критерієм для визначення, чи потребує дитина або молода людина допомоги, є її стан: якщо вона страждає і викликає занепокоєння у дорослих, тоді необхідно звернутися по допомогу.



14. ЯК НАДАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ ТРАВМОВАНІЙ ЛЮДИНІ?

Якщо ви припускаєте, що дитина або підліток пережили первинну або повторну травматизацію, важливо не залишати їх наодинці із пережитим. Не вимагайте від них нічого. Вони й так увесь час борються з собою і хочуть бути «іншими». Не тисніть на них.

- Поговоріть з дитиною, скажіть, що ви з нею і підтримаєте її. Намагайтеся говорити спокійним приємним голосом, щоб створити в дитини відчуття безпеки та опори.
- Скажіть дитині, що ви подбаєте про неї. Намагайтеся дивитися на дитину відкрито, з теплом в очах.
- Якщо це можливо, спробуйте віддалити дитину від джерела небезпеки та загрози.
- Скажіть дитині, що вона хороша, а ті, хто їй загрожують, погані.
- Дитина може, якщо захоче, розповісти про те, що вона відчуває, що її непокоїть тощо. Будьте терплячими і цінують те, що є.
- Якщо це можливо, обійміть дитину і притисніть її до себе. Якщо ж дитина цурається і боїться дотиків, то краще так не робити. Тоді обіймайте дитину своїм голосом і лагідним поглядом.



15. ЧИ ПОТРІБНО ГОВОРТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ ТА РОЗЛУКУ?

Так, потрібно. Завжди, коли вони про це запитують, і у зрозумілий для них спосіб. Діти сприймають набагато більше, ніж здається. Малеча, яка ще не вміє говорити, і та дуже добре відчуває атмосферу, втрати та загрози.

Малюкам до дворічного віку важко пояснити, що таке війна, однак з ними можна говорити про зміни, розлуку, показувати їм власні емоції і називати їх. І хоча малеча інтелектуально ще не зможе сповна зрозуміти дорослих, вона відчує, що до неї звертаються. Малюки у перші два роки життя потребують насамперед обіймів, тепла, близькості та відчуття захищеності. Певна річ, це потрібно і старшим дітям, проте у парі зі словами. Навіть дітям дошкільного віку (до шести років) варто пояснити, що таке війна і чому стаються війни. Адже у дітей повно запитань. Одні можуть висловити їх, а інші ще не знайшли слів, тож тримають запитання у собі.

Пояснити війну у зрозумілий для дітей спосіб означає, що треба звернутися до їхнього досвіду. Діти часто запитують: «Чому йде війна?». На це запитання можна відповісти, наприклад, так: «Напевне, тобі знайомі такі діти або дорослі, які люблять, щоб усе було по-їхньому. Якщо робиш усе, як вони скажуть, то вони й далі примушують коритися їхній волі, навіть можуть ударити тебе або відібрати щось у тебе. Інколи вони стають агресивними, можуть кусатися або битися. Таке трапляється і серед керівників країн. Ось такий і Путін. Він хоче, щоб усе було так, як він скаже. Тому він направив до нас своїх солдат. Але ми сказали “ні” і даємо їм відсіч».

На деякі запитання дітей ми не можемо відповісти, бо самі не знаємо відповіді. Ми не знаємо, коли закінчиться війна, коли не треба буде тікати від небезпеки, ми не знаємо, чи всі залишаться живими й неушкодженими тощо. У таких випадках треба щиро сказати, що ви не знаєте відповідей на ці запитання, й водночас треба втішити дитину, дати їй відчуття безпеки, наскільки це можливо: «Багато людей, багато країн підтримують нас, ми не самі. Ми все робимо для того,

щоб вистояти і щоб війна якнайшвидше закінчилася». У дітей багато запитань, вони безпорадні й хочуть, щоб їх почули і зрозуміли. А це вже завдання дорослих, і вони, як тільки можуть, повинні виконувати його.



16. ЧИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ІГРИ?

Так, однозначно. Діти люблять гратися, через гру вони відкривають для себе світ. Вони грають у добро і зло, грають у небезпеку і порятунок, будують світи і знищують їх, грають у солдатів, а також у лікарів і парамедиків. Все, що діти переживають, чим вони переймаються, можна виразити у грі. Так те, що сидить у них, не застрягає всередині, а виходить назовні. А це, своєю чергою, позитивно впливає на дітей. Тому гра помічна при всіх видах стресу, особливо під час війни та опісля.

Ворожі атаки, втеча, стреси та інші руйнівні впливи війни змушують дітей дорослішати. Тому нерідко вони беруть на себе відповідальність, непомірну для їхнього віку. З одного боку, це добре, що діти вчаться брати на себе відповідальність за інших людей та за своє життя. З іншого – це може мати негативні наслідки, адже діти змушені перестрибнути через кілька етапів свого дитинства та розвитку. Тому дорослі повинні створювати дітям можливості для гри. При цьому їм не потрібні якісь вигадливі дорогі іграшки, вони бавляться з усім. Достатньо, щоб дорослі заохочували їх до гри й за можливості гралися разом з ними.



17. ЯК ДОРΟΣЛИМ СТАТИ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ ДИТИНИ?

Діти вчаться у дорослих, але вчаться не з їхніх слів, а з того, як дорослі говорять ці слова і як вони поведуться. Дорослі (батьки, вчителі, інші близькі люди) – приклад для дитини. Під час війни дорослі часто змушені «гальмувати»

свої емоції, адже тепер усю силу й енергію треба спрямувати на те, щоб вистояти і впоратися з усіма викликами життя. Діти копіюють поведінку дорослих і теж забороняють собі мати і показувати свої почуття та емоції. Іноді такий шаблон поведінки закріплюється і згодом може датися взнаки, затьмаривши щастя дитини. Діти мають право на почуття та емоції. Дорослі теж. Так, бувають ситуації, в яких неможливо прожити емоції та ділитися ними у повній мірі, однак для того, щоб бодай трішки поділитися своїми почуттями з іншими, і передусім показати їх дитині, завжди знайдеться можливість. Дітям потрібні щирі дорослі, які не грають перед ними і нічого не вдають, а навпаки показують, якими вони є і що насправді відчують. Якщо дорослі бояться, непокояться та переживають, краще висловити свої почуття дітям.

Водночас дітям потрібна підтримка і відчуття безпеки від дорослих, насамперед батьків. Тому важливо не забувати і говорити про це дітям, наприклад: «Так, я теж боюся, ТА я впевнена/ний, що ми впраємося і все закінчиться добре. Я теж дуже хочу миру, ТА нам треба зараз ще боротися і робити все для того, щоб вистояти й перемогти у цій війні». Саме така подвійність, виражена великим ТА, буде взірцем і прикладом для дітей.



18. ЯК МОЖНА ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ ПРОЩАННЯ Й СУМ?

Дітям хочеться, щоб усе було так, як є. Вони не хочуть залишати свій дім. Вони не хочуть, щоб батьки йшли у солдати. Вони не хочуть розлучатися і прощатися. Нерідко діти хоробрі або намагаються бути хоробрими і не показують свого болю. Якщо хтось мусить піти, покинути свій дім або дітей, варто відкрито поговорити про це з дитиною. Дітям потрібні дорослі, які говорять про свої почуття, про те, що їм теж сумно й гірко через вимушену втрату або розлуку, яка зараз є неминучою. Якщо дитина плаче, не варто їй казати, що не все так погано, як їй здається,

адже для дитини зараз все дуже погано, тому їй так гірко, тому вона плаче. З кожною сльозинкою з дитячого серця виходить частинка горя. Сльози приносять полегшення. Плакати – це добре, горювати – це теж добре, тому що горювання – це процес відпускання, а коли ми відпускаємо, то нам стає легше. Важливо, щоб діти не були зі своїм горем на самоті, чи ще гірше – приховували своє горе й смуток. Діти повинні мати можливість поділитися своїм горем з іншими, насамперед з батьками або бодай з одним з батьків. Тоді горювання може додати сили.

Окрім того, ми можемо зберегти контакт з людьми, яких вимушені залишити або які залишають нас. Ми можемо писати одне одному листи, повідомлення у соцмережах, месенджерах, обмінюватися фотографіями, записувати одне для одного пісні або голосові повідомлення. Насправді можливостей багато. Так, ми прощаємося, так, нам сумно, ТА ми залишаємося на зв'язку, наскільки це можливо, – такою повинна бути внутрішня настанова і в дорослих, і в дітей.

У часи невизначеності допомагають також ритуали. Особливо вони корисні для дітей. Для горювання та збереження зв'язку можна теж створити свої ритуали. Наприклад, це можуть бути реальні або віртуальні відвідування місць, пов'язаних з теплими спогадами про домівку, про дорогу людину, про відчуття любові й затишку тощо.



19. ЩО РОБИТИ З ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ?

Під час війни або інших лих діти часто почуваються винними. Якщо вони пережили травматичні події, то майже завжди у них виникає почуття провини. Існує навіть таке поняття «провина вцілілого» або «синдром вцілілого» (Чому біда сталася не зі мною, а з іншими? Чому вижила(в) я, а не інші?). У дітей виникає почуття провини, тому що вони стикаються з речами, яких не можуть осягнути. Вони не розуміють, що і чому відбувається, тим паче що під час війни буває чимало незрозумілих і незбагнених речей. Тож частою реакцією дітей є думка,

що це вони щось зробили не так, що це вони винні у тому, що трапилось: «Якби я краще прибирала(в) / якби я не пішла(ов) до друга (подруги) гратися тощо, тоді в наш будинок не влучила б ракета, і тепер ми були б удома». Певна річ, з погляду логіки такі думки – повна нісенітниця, однак для дитячого серця таке пояснення чітко та зрозуміле. Діти стараються збагнути незбагнене, зрозуміти незрозуміле. Але це їм не вдається. Хтось же має бути винним у жахиттях? Хтось же за це відповідає?! Діти шукають пояснення, не можуть його знайти і почуваються винуватими. Тому дорослі повинні допомогти дітям «зняти» з себе відповідальність. Наприклад, можна сказати: «Це не твоя провина. Ти не винна(ий). Винні інші. Вони злі люди, вони почали цю війну, зробили те і те, щоб ми страждали, щоб нам було боляче. Ти не винна(ий)». Дітям, навіть коли вони не говорять про відчуття провини, треба чути (не раз і не два, а постійно), що вони не винні.



20. ЯК МИ МОЖЕМО ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ?

Діти сильні, вони мають силу від природи, та щоб розкрити її повною мірою, їм потрібна наша підтримка. Авжеж, ми приклад для дитини, коли сильні. Однак дітям потрібні й інші приклади – дорослі, які бувають не такими сильними, можливо, навіть слабкими. Не приховувати свою слабкість і поділитися нею з іншими – це також прояв сили. Під час війни люди зазнають наруги, почуваються приниженими і виснаженими. Знову підвестися, знову стати на ноги – ось де сила, ось де приклад для дітей.

Дітям потрібні історії. Їм потрібні історії про героїв. Їм потрібні казки, фантазії, ігри-історії, в яких діти та дорослі долають труднощі, проходять випробування й успішно справляються з усіма негараздами. Все це підбадьорює дітей і додає їм сил. Коли ми говоримо з дітьми про війну та інші біди, потрібно завжди наприкінці зміцнити одне одного, підбадьорити, а також показати дитині, що ми разом з нею, що

з надією дивимося у майбутнє й готові разом крокувати до нього. Коли ми говоримо з дітьми про війну та лиха, пов'язані з нею, за всяку ціну маємо уникати опису безвихідних ситуацій і не поширювати безнадію. Діти в змозі сприйняти велику частину реальності (саме реальності, без прикрас і обману) і впоратися з нею, але для цього їм потрібні надія і мотивація. Вони потребують нашої підтримки. Тоді вони будуть витривалими й матимуть сили для майбутнього.



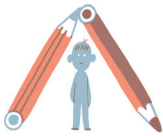
21. ЯК МИ МОЖЕМО СТВОРИТИ У ДІТЕЙ ВІДЧУТТЯ ЗАХИЩЕНОСТІ?

Діти потребують відчуття безпеки, захищеності, особливо коли через війну світ – їхній світ – став таким небезпечним і крихким. Відчуття захищеності складається з трьох елементів:

- 1. Захист.** Діти потребують захисту і повинні знати, що ми, дорослі, хочемо та можемо їх захистити, наскільки це в наших силах. Ми захищаємо дітей і сподіваємося, що інші захистять нас і допоможуть нам, щоб з нами не трапилося нічого поганого.
- 2. Тепло.** Не тільки тепло свічки, батареї або пічки (хоча це теж потрібно). Насамперед, щоб почуватися захищеними, діти потребують тепла у нашому погляді, у нашому голосі, у наших дотиках і обіймах.
- 3. Відомість або звиклість.** Якщо ми вперше бачимо якусь людину, ми не одразу відчуваємося захищеними в її товаристві. Щоб це відчуття розвинулося, потрібні повторювані зустрічі, потрібен спільний досвід. Так само з дітьми: щоб почуватися захищеними, тим паче у нестабільних реаліях життя, їм потрібно якомога більше постійності, тягlostі, стабільності. Відповідно, під час

війни та біженства треба забезпечити дітям стабільність, звичність, безперервність, настільки та де це тільки можливо.

Якщо ми забезпечимо ці три елементи, тоді зможемо зберегти, а за потреби й створити бодай невеличкі острівці захищеності, острівці, де дитині буде все знайоме, звичке, де буде тепло, стабільно та безпечно.



22. ЯК ТВОРЧИСТЬ МОЖЕ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ?

Для вираження багатьох речей дітям бракує слів, натомість вони можуть ці речі намалювати, зіграти на музичних інструментах або вистукати на каstrулях і дерев'яних дошках. Так діти висловлюють те, що не можуть передати словами. Та навіть якщо знаходяться потрібні слова, творчі форми самовираження допомагають дітям долати психоемоційні наслідки, пов'язані з війною. Через творчість діти виражають свої переживання, емоції та відчуття, як позитивні, так і болісні. У процесі творчості діти активні, вони над чимось працюють, творять. Відтак не залишаються на самоті з усім тим, що їх тривожить і хвилює, що сидить всередині, – вони почуваються поміченими та почутими. Тому треба заохочувати дітей до креативної діяльності. Спосіб і форма творчості при цьому вторинні. Головне, щоб діти мали можливість малювати і співати, майструвати і танцювати.



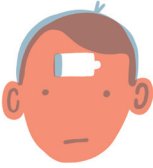
23. ЯК ПОНОВИТИ У ДИТИНИ ВІДЧУТТЯ СВОЄЇ ДІЄВОСТІ?

Ми, дорослі, часто не замислюємося над тим, чи ми дієві чи ні, чи спроможні щось зробити, щось змінити, на щось вплинути чи ні. Та щойно ми втрачаємо свою дієвість, одразу почуваємося недієвими, нам ніби чогось бракує. Інколи втрата дієвості може мати для нас трагічні наслідки. Так само і з дітьми. Під час війни сфера дій дітей дуже обмежена: вони

не можуть «скасувати» війну, не можуть змінити обставини, через які треба залишити рідну домівку або спускатися у підвал, вони не можуть уберегти своїх рідних, сусідів, друзів від загроз, що несе з собою війна. Тож діти дуже часто почуваються недовіреними, ні на що нездатними. Дуже важливо повернути дітям відчуття дієвості та спроможності, відчуття «я можу!». Це стосується як періоду під час війни, так і після.

Почати можна з творчої роботи. Розмалювати білий аркуш паперу, зіпнути якусь фігурку з тіста, глини або пластиліну, заспівати пісню й отримати зворотний зв'язок – все це прояв дієвості та спроможності: дитина щось робить і одержує результат. Творча робота – це перший рівень дієвості. Ще чудовий спосіб повернути відчуття дієвості та спроможності – це допомога по господарству або виконання буденних доручень, наприклад, спекти пиріг або хліб, полагодити велосипед, спакувати та надіслати татові посилку тощо. Важливо, щоб досвід своєї діяльності та дієвості дитина набувала не на самоті, а разом з іншими. Спільне виконання роботи додає їй значущості.

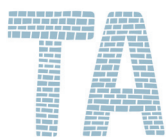
Другий рівень дієвості, вирішальний для поновлення власної спроможності впливати на оточення, – це дієвість стосовно інших людей. Адже саме інші люди відібрали у дитини дієвість, вони «кинули» її у війну, змусили тікати, страждати, стикатися з постійними труднощами та бідами. Тому дитині знову потрібен позитивний досвід власного впливу на інших людей, відчуття серйозного ставлення до себе, відчуття, що тебе чують і на тебе зважають. Певна річ, догоджати кожному слову дитини, давати все, що їй захочеться, не потрібно. Навпаки, заперечення, незгода теж показують дитині, що вона дієва, тобто на неї реагують, а це найважливіше. Головне – не ігнорувати дитину, серйозно до неї ставитися, щоб її думки, слова, бажання, дії не завидали у повітрі без відповіді та зворотного зв'язку.



24. ЯК ВПОРАТИСЯ З БЛОКАДАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ?

У дітей проживання травми нерідко забирає всі сили, адже всі фізичні та психічні ресурси зосереджені на одному: дати відсіч загрозі або втекти від неї. Тому все інше відступає на задній план, переходить в «економрежим». Передусім це стосується когнітивних здібностей, потрібних для навчання, запам'ятовування фактів, дат, формул, слів тощо. Якщо травматичний стан у дитини зберігається, то в неї можуть розвинути блокаде навчальної діяльності, тобто вона не в змозі вчитися й засвоювати новий матеріал. Порушення навчальної діяльності у зв'язку з психотравмою спостерігається не в усіх дітей, хоча це явище доволі поширене. Тому треба знати про можливість таких порушень і розуміти їхню природу. Хибно думати, що діти раптом зледачили та подурнішали. Зовсім ні. Вони зазнали травматичного досвіду, а це може призвести до блокування навчальної діяльності.

Часто буває так, що діти настільки перепоєнені пережитим страхом і жахіттями, що їм більше нічого «не лізе» в голову. Тому насамперед треба позбавити дитину страху і жаху, які в ній засіли. Наприклад, дітям можна запропонувати у грі або за допомогою творчості поділитися тим, що у них на душі, що займає їхні думки. Щоб сприймати нове, впускати його у себе, спершу потрібно звільнити для нього місце у голові, у серці, у душі. Треба зняти напругу та застряклість. Наскільки це вдасться, настільки поновиться у дитини здатність до навчання. Сама собою. Тож замість марного й непотрібного зубріння слів і вбивання математики у голову краще допомогти дитині розповісти (у будь-який спосіб) про свій травматичний досвід, про те, що її гнітить. Це полегшить тягар пережитого і вивільнить місце для засвоєння нового.



25. ВЕЛИКЕ «ТА» – ПРО ЩО МОВА?

Уже неодноразово згадувалося, наскільки важливим є маленький сполучник «ТА». Психологічна установка «ТА» – один із життєдайних орієнтирів для людини. Дітям потрібно про це розказувати і показувати «ТА» у своїй поведінці, адже наші вчинки переконливіші за будь-які слова.

Діти мають право боятися, ТА водночас вони потребують підбадьорення, підтримки, впевненості у завтрашньому дні й надії на майбутнє! Люди приймають розлуку, ТА водночас відчують глибокий смуток. Сім'ям потрібно мати багато сил і витривалості, щоб справитися з усіма негараздами й труднощами під час війни і після. ТА водночас їм потрібні маленькі острівці миру, безпеки, захищеності та спокою. Багато людей, зокрема й діти, думають, що вони мусять бути однозначними: вибирати одне або друге, відчувати одне або друге, – забуваючи про велике маленьке «ТА». Ставлення, що спирається на «ТА», допоможе дітям зокрема ладнати з суперечностями, які живуть у них самих, приймати суперечливі почуття й емоції, які переживають, а не вимагати від себе цілковитої однозначності та ясності завжди й у всьому.



26. ЩО ПОТРІБНО ДІТЯМ-БІЖЕНЦЯМ?

Передусім – безпечне середовище, надійне місце, в якому вони можуть жити разом з близькими людьми. Поки такого (нового) безпечного ґрунту немає, ситуація для дітей зостається дуже складною, байдуже, показують вони це назовні чи тільки відчують усередині. Діти під час біженства стараються бути хоробрими і не виказувати смутку та жалю через втрату. Така поведінка у скрутних ситуація для дітей показова. Адже вони хочуть теж якось підтримати батьків або інших дорослих. Діти не скаржаться і не плачуть, щоб не завдавати дорослим додаткових клопотів.

Ставши біженцями на чужині, дорослі спрямовують усі свої сили та енергію на виживання родини, на облаштування життя у нових умовах. Хай як би складно це не було, та все ж важливо створити для

дітей бодай малесенькі оази затишку й спокою, де в атмосфері буде менше стресу, негараздів і боротьби. Часто діти не знають (і не можуть знати), чи повернуться вони додому. Невідомість посилює негативні почуття. Тому треба говорити про неї з дитиною, розповідати про невизначеність, що тепер стала реальністю, про свої почуття, про почуття дитини, адже розділене страждання вже наполовину менше.



27. ЯК ПРАЦЮЮТЬ «ЗВ'ЯЗКОВІ ОБ'ЄКТИ»?

Так звані зв'язкові об'єкти — це об'єкти, які пов'язують людину з тим, чого їй бракує, що вона залишила, втратила тощо. Це можуть бути людина, якої немає поруч, батьківщина, яку довелося залишити, теплі дні у колі родини, яку тепер розкидало по всьому світу. Для дітей (і дорослих) важливо, щоб зв'язки з дорогими серцю об'єктами не обривалися. Щоб втрачене зоставалося досяжним, а не залишало по собі порожнечу. Пісня, яку дитина співала разом з татом, може бути для дитини зв'язком з ним, поки той захищає країну і людей. Пес, що живе по сусідству у чужій країні, де тепер опинилася дитина, може нагадати їй улюбленого собаку, якого довелося залишити вдома. Пісня і пес — приклади «зв'язкових об'єктів».

Зв'язкові об'єкти розмаїті: ними можуть бути ляльки, запахи, страви — будь-що, що встановлює для дитини зв'язок між «тепер» і тим, що було колись, що втрачено, з чим/з ким довелося розлучитися тощо.

Зв'язкові об'єкти дуже цінні, мати їх з собою, навіть (і передусім) тоді, коли вони викликають сум і печаль, не просто варто, а необхідно, щоб краще впоратися з ситуацією. Тож коли дитина бере старенького м'якого ведмедика з собою в укриття або в дорогу, не відмовляйте їй і не забирайте у неї іграшку. Навпаки підтримайте її бажання, адже цей ведмедик для неї — острівець безпеки і захищеності, зв'язок з домівкою. Хай ця іграшка не така вже й чиста і, можливо, пахне вже не найкраще, важливо, щоб вона якомога довше залишалася такою, якою є, щоб служити дитині місточком до її захищеного світу.



28. ЯК МОЖНА ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ВІД ТРИГЕРІВ І ПОВТОРНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ?

Тригери можуть викликати повторне переживання травматичної події, тобто ретравматизацію. Про це вже писалося вище. З одного боку, необхідно берегти дітей від тригерів і пов'язаної з ними ретравматизації, з іншого — це майже неможливо.

Якщо дорослі знають, що певні звуки (наприклад, важкий стукіт чобіт або іншого взуття з твердою підошвою) можуть нагадати дитині кроки солдат у берцях, тоді треба спробувати уникнути тригера і носити взуття тільки з м'якою підошвою. Але що робити з грозою і громом, які нагадують вибухи ракет і снарядів? З запахом диму? Зі зруйнованими будинками довкола? Вони можуть спрацювати як тригери і спровокувати ретравматизацію, однак «прибрати» їх і вберегти від них дітей ми аж ніяк не в змозі.

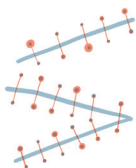
Необхідно знати, які у дитини спрацьовують тригери, коли дитина може пережити повторну травматизацію, раптом відчувати тривогу, запанікувати, заціпеніти або, навпаки, почати реагувати агресивно. Якщо ми розуміємо процес ретравматизації і спостерігаємо його у дитини, тоді ми можемо надати їй першу допомогу — обійняти, втішити, дати відчуття захищеності та безпеки, наскільки це можливо у конкретній ситуації.



29. ЩО ПОТРІБНО ДОРΟΣЛИМ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ?

Якщо дорослі, що перебувають поруч з дітьми і стараються підтримати їх у складних ситуаціях, не дбають самі про себе, то діти (а вони, пам'ятаємо, вчать на прикладі дорослих) засвоюють як правило, що дбати про себе не можна. Власне, все, що потрібно дітям у важких ситуаціях, потрібно і дорослим. Так само, як і дітям, дорослим важливо відчувати свою спроможність, свою дієвість, проживати емоції і ділитися ними з іншими, відчувати солідарність, взаємопідтримку та захищеність — усе це має екзистенційне значення для будь-якої людини.

ВІЙНА ЗАКІНЧИТЬСЯ І ВСЕ МИНЕ?



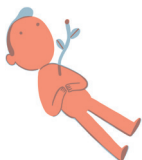
30. ЩО ЗМІНИТЬСЯ, КОЛИ ЗАКІНЧИТЬСЯ ВІЙНА?

Коли війна закінчиться, багато що зміниться і багато що залишиться, позначене війною. Багато людей радітимуть і відчуватимуть полегшення, водночас залишаться зруйновані будинки і зруйновані людські душі. Дехто тільки після війни матиме сили для горювання, тільки потім усвідомить, що довелося пережити, що втрачено. Після війни залишаться стрес і напруга, вони ще довго триватимуть і даватимуться взнаки. І це потрібно розуміти.

Люди (і дорослі, і діти), які впродовж війни придушували у собі страх, бо треба було витримати, вистояти, після війни можуть відчувати страх і почнуть прокидатися вночі від нападів паніки. У таких випадках важливо пам'ятати, що люди не «збожеволіли», що в них нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Організм людини відкривається для певних емоцій і способів поведінки тільки тоді, коли зменшується загроза. Дозволити собі боятися під час війни для деяких людей було б понад силу – тоді зі страхом вони б просто не впоралися. Тому страх виявляється згодом. Важливо не забувати про це і підтримувати людей у такій ситуації, дати можливість поділитися своїми почуттями, адже це цілком нормальна реакція на ненормальну ситуацію, на ненормальні, жахливі події, які довелося пережити. А підтримка допомагає і додає сил.

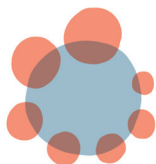
Після війни не буде якогось одного раптового моменту, коли все зміниться і все мине. Страждання та зцілення – це тривалі процеси, потрібен час, щоб рани загоїлися та зарубцювалися. Період після війни буде сповнений протилежних почуттів і переживань: радість уживатиметься з бідою, прагнення створити мирне суспільство, повернути сім'ї до нормального родинного життя сусідитиме з горем втрат. Важливо витримати й прийняти всі ці суперечливі переживання і почуття. Це тільки пришвидшить процес зцілення та нормалізації. Тому варто, з одного боку, створити, наскільки це можливо, звичне та

нормальне для дітей життя, а з іншого, допомогти їм прийняти і разом прожити ті суперечності, які нуртують у їхніх душах, серцях і відображаються в амбівалентній поведінці.



31. ЩО БУДЕ «ПІСЛЯ»?

Дослідження та опитування людей, які в дитинстві пережили травматичні події, показали, що травматичний досвід для них був жахливий, однак період *після* травматичних подій вони переживали не менш важко й сприймали як величезний тягар. «Найгірше було потім залишитися з усім цим на самоті», – згадує жінка, яка пережила в дитинстві травму. Тож коли діти у період після травматизації почуваються покинутими, не мають можливості розповісти про пережите, поділитися своїми почуттями та емоціями, тоді жах травми закріплюється. Цей час (тобто період після пережитих травматичних подій) критичний: людина або зцілюється й вбудовує пережиту травму у досвід, або ж ні. Якщо людина зламала ногу, їй потрібна перев'язка, шина, знеболювальне, турботливий догляд тощо. Так, нога сяк-так зростеться і без усього цього, але тоді вже не буде такою витривалою, як колись, постійно існуватиме ризик нових переломів і в кожному разі вона нитиме й болітиме. Тому дуже важливо, яким буде для людини період після травматизації. Саме цей час визначає, як саме загоюватимуться рани війни у серцях і душах дітей: ятримуть далі чи зціляться і повністю інтегруються у досвід.



32. ЩО ПОТРІБНО ДІТЯМ «ПІСЛЯ»?

Згідно з даними багатьох досліджень, найперше, що дітям потрібно у посттравматичний період (напр., після війни), – це увага, відчуття, що їх помічають і чують. Одним хочеться тиші та спокою, інші відчувають потребу говорити про пережите. Декому достатньо, щоб їх потримали за руку або просто відповіли поглядом на погляд. У дітей та підлітків

посттравматичний період може минати дуже по-різному. Головне, щоб вони не залишалися на самоті з усім пережитим і не почувалися покинутими.

По-друге, дітям і підліткам потрібне відчуття, що ми на їхньому боці. «У тому, що трапилося, немає твоєї провини. Ти не винний(а) у тому, що сталася війна, і не винуватий(а) у її наслідках», – такі слова вкрай важливі для дітей і ми повинні не забувати їх повторювати.

І по-третє, дітям потрібний дозвіл на сумування, горювання і відпускання втрат. Сумувати за дитинством, яке вони втратили, горювати за людьми, яких уже немає, горювати через обмеження та кривду, яких вони зазнали під час війни, горювати за втраченими меблями, будинками, улюбленими предметами, іграшками, домашніми тваринами...

Якщо діти отримають підтримку та допомогу за кожним з цих трьох пунктів, то їхні рани загояться.



33. ЯКА КУЛЬТУРА ДОПОМОЖЕ ВПОРАТИСЯ З НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ?

Усунення матеріальної шкоди та зцілення душевних ран у повоєнний час – це справа кожної людини, кожної родини й усього суспільства в цілому. Щоб добре впоратися з цією справою, потрібна культура, яка сприяє зціленню.

Під культурою часто розуміють культурну діяльність, як-от слухання поезії, музики, споглядання витворів мистецтва, відвідування театру, опери тощо. Однак культура – це ще й те, що згуртовує суспільство, на чому воно тримається, це цінності, якими воно живе. Тож для зцілення потрібна культура різноманітності, визнання та цінування.

Наслідки війни будуть дуже різними. Горе йтиме пліч-о-пліч з радістю, а святкування з потрясінням. Під час війни долі людей склалися по-різному: одні залишилися в країні і пішли воювати, інші не воювали, але допомагали, як тільки могли. Багатьом довелося стати біженцями: одні евакуювалися в інші міста та села України, інші

виїхали закордон. Багато людей повернулося назад. Після війни всі матимуть різний досвід, кожен свій. І всім доведеться жити одне поряд з одним, їх пов'язуватиме велике «ТА». Досвід усіх людей заслуговує на визнання й повагу, яким би різним він не був.

Різними будуть також почуття та реакції людей. Одні плакатимуть, інші святкуватимуть, хтось страждатиме, а хтось витіснятиме страждання, інакше не в змозі буде витримати болю. Всі почуття і всі реакції прийнятні. Всі – правильні. Всі мають право на існування. Всі заслуговують на визнання. Якщо внаслідок війни і пов'язаного з нею досвіду люди настільки замикаються у собі, що інші ніяк не можуть до них достукатися, то і тим, і тим потрібна буде допомога.

Людська гідність, людська цінність зокрема і передусім виражається у тому, що люди цінують одне одного, приймають одне одного такими, якими вони є, поважають одне одного з усіма особливостями та своєрідностями. На повагу заслуговують не влада і не вміння пригноблювати, а особливості та відмінності кожної людини, саме їх треба цінувати. На поміч прийдуть література, музика, мистецтво та поезія. Культуру різноманітності та цінування не можна запровадити за наказом. Вона має народитися та зрости у суспільстві, і кожен з нас може докластися до її розвитку.

Переклад з німецької Тетяни Супрун

ЧИТАЄМО З ДІТЬМИ ПРО СКЛАДНЕ. ЗАУВАГИ Й ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

{ Світлана Ройз }

Читання – дивовижний процес. Завдяки читанню «**зовнішнє**» – сенси, досвіди, емоції – стає **внутрішнім**. Перетворюється на знання та усвідомлення. Коли дитина зростає, читання допомагає їй не лише сформуванню уявлення про світ чи передає важливі знання про життя, воно формує «внутрішнє мовлення», здатність до рефлексій. А це буквально сприяє створенню нашого «внутрішнього простору». Тим, у кого читання з дитинства увійшло у звичку, легше впоратися з невизначеністю, нудьгою. І коли настає пауза, або ж дитина чи дорослий тимчасово нічого конкретного не роблять, напрацьований досвід читання дозволить не сприймати це «міжчасся» як щось тривожне. У таких людей активована мережа пасивної роботи мозку – саме вона відповідає, зокрема, за нашу базову самооцінку, за справжнє ставлення до себе. Коли ця мережа активована, ми можемо зупинити румінації (нав'язливі думки), перефокусувати увагу і спиратися на сенси. На той самий внутрішній простір, який утворився, зосібна, і завдяки читанню.

ЩО НАМ ДАЄ КНИЖКА У ЧАСІ ВІЙНИ:

1. Знайомство з досвідом, новим, іноді тривожним, але в безпечних умовах і з можливістю проконтролювати ситуацію, закрити книжку, припинити контакт.

2. Стресованій дитині безпечніше читати чи слухати книжки, ніж дивитись мультфільми та кіно. Коли дитина бачить героїв чи образи з мультфільму, вони можуть стати для неї тригерами, загострити її стан. Коли ж вона уявляє, створює героїв під час читання, спрацьовує захисний механізм психіки – уявляти тільки те, що можна витримати та опрацювати.
3. Діти, що зазнали травматичного досвіду, можуть реагувати на це стратегією уникнення (не хочуть розмовляти на певні теми, уникають місць, які нагадують про небезпеку, тощо), і книжка може стати для них ненав'язливим провідником у цей заблокований досвід.
4. Травматичному досвіду притаманне відчуття втрати контролю, а читання допомагає повернути його. Адже дитина сама вирішує, в якому темпі, як саме і скільки читатиме і коли захоче зупинитись.
5. Якщо знати правильні слова й описати свій стан, його легше опрацювати, яким би він не був. Письменники і письменниці формулюють та озвучують стани, почуття дітей та дорослих. І читач завдяки цьому впорядковує, усвідомлює власний досвід.
6. Діти мають недостатньо знань, щоб вповні зрозуміти, що відбувається навколо, вони «живляться» сенсами, інформацією, яку отримують від дорослих. А дорослі, що й самі переживають травматичний досвід, можуть не мати сил та можливостей розмовляти з дітьми. Тому книжка може дати дитині такі потрібні знання про те, що відбувається, й показати досвід тих, хто зумів упоратися зі складними ситуаціями.
7. Читання під час війни можна вважати психотерапевтичною практикою. Воно повертає відчуття нормальності, відчуття контакту. Іноді саме читання рідною мовою дає відчуття опори вимушено переселеним дітям. А тим, що переживають стан культурного шоку (одна

з перших фаз адаптації у тих, хто переїхав до нових країн), тобто щойно почали вивчати нову мову і лише намагаються розрізнити нові для них мімічні сигнали довколишніх, «діалог» з авторами та героями книжок, написаних рідною мовою, допомагає стабілізуватися. Також цей контакт полегшує провину вцілілого, дає відчуття спорідненості. Тому ми вкладаємо стільки зусиль у підтримання цього контакту.

8. Книжка у часі війни – це вже більше, ніж просто твір. Це – символ. Адже вона тепер не лише про те, що є безпосередньо на її сторінках, а й про емоції, які виникали під час читання, про близькість. Вона уособлює простір, сформований під час читання. Під її обкладинкою «живуть» не тільки сюжет і герої – там зберігається Дім.
9. Якщо дитина перебуває в іншомовному середовищі, то поринання у світ рідної мови дає їй можливість відчувати «своє», відпочити, набратися ресурсу. Для всіх – і дорослих, і дітей – дуже важливо називати щось СВОЇМ. Особливо коли вони відірвані від більшості власних речей. Адже на чужині «своє» має терапевтичний ефект. Бо це те, що можна проконтролювати, привласнити, це пов'язано з відчуттям опори.
10. Опинившись в іншомовному середовищі, людина відчуває сенсорну і мовну втому. Це неочевидний стан, він може виявлятися в дратівливості, в емоційних гойдалках, його може ускладнювати туга за домом. І тому можливість торкнутися звичного – а це стосується не лише самої книги як предмета, а й мелодики, звучання, слів – це ніби повернення до себе.
11. Коли дитина тримає в руках книгу, торкається сторінок, відчуває, яка на дотик обкладинка, яка вага книги, як вона пахне, чує, як шурхотять сторінки, коли розглядає ілюстрації, – це все допомагає активізувати різні сенсорні системи, встановити контакт із власною тілесністю і, можливо, вийти зі стану дисоціації (розділення з тілом).

НАША ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ В РОБОТІ З ДІТЬМИ:

- 1.** Ми створюємо простір читання. Досвід дитини, що пережила травматичні події, може бути фрагментованим. Вона часто втрачає відчуття контакту з реальністю. Та є прості дії, які допоможуть їй відчувати безпеку та зосередитися саме на читанні. Чудово, якщо в бібліотеці є те, що нагадує про поточний сезон: осіннє листя, гілочка ялинки, квіти тощо. Такі речі зчитуються несвідомо і дають відчуття зв'язку простору та часу – те, що є всередині бібліотеки, пов'язано з тим, що ззовні.
- 2.** Розпочинаємо контакт з дитиною з того, що називаємо себе так, як ми хочемо, щоб до нас звертались. І кажемо, що будемо поруч, до нас можна підійти, якщо виникнуть запитання чи просто захочеться поділитися чимось важливим.
- 3.** Що вищий рівень тривоги, то більше інформації потребує дитина. Тому важливо розповісти дитині про простір, де вона перебуває, про його правила: що можна, а чого не варто робити в бібліотеці. Показати, де туалет, а де можна попити води. Якщо ми стаємо для дітей «безпечними дорослими» у «зрозумілому просторі», їм легше сприймати інформацію і досліджувати світ.
- 4.** Коли дитина переживає стрес, її читання може сповільнюватись, вона може почати читати вголос – як тоді, коли щойно вчилася читати. Узагалі, дітям, які відновлюються після складних випробувань, корисно читати вголос. Тож якщо вам випаде можливість організувати саме читання вголос і залучати до цього дітей, – це буде корисний і терапевтичний досвід. У такому випадку краще розташувати дітей колом. Коли дітям потрібно опрацювати конкретну інформацію, їх варто розміщувати рядами – це стимулює роботу лівої півкулі мозку. Коли ж потрібно налаштувати їх саме на відчуття, переживання емоцій, творче сприйняття, варто розсаджувати їх колом – це стимулює роботу правої півкулі. А ще дає

можливість усім бачити одне одного, почуватися включеними у загальний процес.

5. Важливо пам'ятати, що саме зараз діти можуть сприймати інформацію з деякою затримкою – так впливає стрес. Тому краще розмовляти з ними короткими фразами й доволі повільно.
6. Під час читання вголос, коли справа доходить до складної теми, варто сповільнитися, спостерігати за реакціями дітей і намагатися не перегравати з озвучуванням емоцій.
7. Дітям важливо відчувати контроль над ситуацією. Тому ми попереджаємо їх про те, що будемо робити далі, й працюємо з розплющеними очима (діти, що зазнали травматизації, намагаються не заплющувати очі в практиках та іграх).
8. Не забуваємо про тілесну недоторканість – не торкаємося дитини без її дозволу.
9. І про повагу до почуттів. Нізачо не знецінюємо почуття дитини. Якщо вона каже, що їй страшно, якщо помітно, що вона сумує, намагаємося підтримати словами «так, це дійсно сумно» тощо. Спонукаємо її до дії: дихання, практики самопідтримки (наприклад, дитина уявляє понад собою веселку, обіймає себе за плечі, мовби добрий друг).
10. Не забуваємо також про власну позицію дорослого: фокусуємося на відчутті стійкості, впевненості.
11. Готуючи презентації, доповіді, уникаємо слів, кольорів, зображень, що можуть стати тригерами для емоційних реакцій (діти не мають бачити крові, мертвих тіл, руйнувань тощо).

ЯКІ КНИЖКИ БРАТИ В РОБОТУ?

Казки, міфи та легенди допомагають зміцнити «внутрішню метафору» перемоги та надії. Досвід травматизації переважно опрацьовує права півкуля мозку. Вона пов'язана з нашим образним, метафоричним сприйняттям дійсності. А ще – у цих творах добро майже завжди перемагає зло.

Книжки-картинки – це один із найлегших способів донести інформацію до сучасних дітей, які краще сприймають візуальну інформацію й звикли до віконечок та перефокусування уваги з екрану на екран.

Щоденники та хронології допомагають згадати та відновити послідовність подій та своїх дій, тобто вийти зі стану фрагментації, який інколи буває після травматичного досвіду. Можливо, такі книги надихнуть дітей писати та створювати власні артбуки та щоденники.

Терапевтичні казки та історії – книжки, під час створення яких автор співпрацює з психологом і використовує терапевтичні інструменти, стають чудовим супроводом для дитини.

Вірші допомагають відновити відчуття ритму, стабілізуватися. Завдяки зовнішньому сталому ритму дитина відбудовує свій внутрішній ритм, наче спираючись на ритм вірша. Усе, що стосується ритмізації, впливає на роботу стовбурової частини мозку, яка пов'язана з нашим відчуттям безпеки.

Зараз важливо мати напохваті книжки різних жанрів – і для усвідомлення емоцій, і вірші, і детективні історії, і ті, які дозволять відволіктися, посміятися, і ті, які створюють простір близькості.

КІЛЬКА ПРАКТИЧНИХ МОМЕНТІВ ЩОДО РОЗМОВ ТА ЧИТАННЯ КНИЖОК ПРО ВІЙНУ

- Розмовляти з дітьми про війну дуже важливо. Важливо розуміти, що саме дитина знає про війну. Як пояснює її для себе. Коли дитина обирає книжку в бібліотеці, можна розповісти, про що вона, попередити, що на героя чи героїню там чекає складний досвід. І сказати, що ця книжка з «хорошим кінцем». Адже дітям потрібне відчуття опори, а в реальному житті ми, на жаль, не завжди в змозі сказати дитині, що все буде добре.
- Чудово, якщо дитина згодом розповість, що саме їй сподобалося чи не сподобалося в книзі, намалює свою ілюстрацію до неї, взявши за основу образ сили героя чи героїні (з ілюстрацій потім можна зробити виставку).
- Розмовляючи з дітьми про війну, дотримуємося чіткого алгоритму: 1) стабілізація – налаштуємося, укорінюємося в ресурсі, в теперішньому моменті; 2) конфронтація – безпосередньо розмова або читання на тему війни; 3) інтеграція – рефлексуємо чи малюємо за мотивами книжки (малюємо лише позитивний образ, образ сили), розпитуємо, що найбільше запам'яталось із сьогоднішньої зустрічі.
- Якщо помічаємо, що стан дитини змінився – і тут ідеться не лише про сльози чи роздратування, а й замирання, або, наприклад, часту зміну пози, розфокусований погляд, прискорене дихання, напружені м'язи, уникання контакту, – можемо запропонувати вправи на заземлення. Це може бути руханка з перехресними рухами рук або ніг. Вправа на розтягування м'язів – будь-які потягушки. Дихальні вправи – от хоча б удати, ніби здуваємо пір'їнку чи задмухуємо свічки на торті. Вправи, де треба себе обійняти, – так дитина повертає собі відчуття кордонів власного тіла.

ДОДАТОК

ТІЛЕСНИЙ ПРАКТИКУМ НА ТЕМУ «КНИГИ»

Ви — книга. Цікаво, яка саме: казка, фантастична історія, роман, щось наукове, поезія, повість?

Ми про вся випадок **змітаємо пил** з усієї книги — обережно торкаємося долоньями свого тіла, імітуючи відповідний рух. Обережно, адже ви — рідкісна унікальна книга, яка існує в єдиному екземплярі.

Далі **проводимо долоньями по обкладинці**. З усіх боків. Який матеріал обкладинки? Гладенький, м'якенький або шерехатий, прохолодний чи теплий? Ці практики покликані дати нам відчуття межі власного тіла, кордони.

Тепер починаємо читати книгу — **розгортаємо її**. Складаємо долоні до купи, тоді розкриваємо їх, ніби книжку. Спершу робимо колові рухи кистями (долоні розгорнуті) в напрямку до себе, а потім — від себе. Ця практика в цигун — старовинній китайській системі вправ для підтримки гармонії тіла й душі — називається «хлопчик, що читає книгу».

Міміка: розгортаємо книгу — і читаємо чи бачимо на сторінці щось дуже веселе (показуємо ці емоції), закриваємо. Розгортаємо — а там щось страшне (сумне, кумедне, щось, що викликає подив, щось про любов тощо).

Робимо **потягушки**, щоб м'язи розслабилися, бо ми довго читали.

І ставимо книгу на полицю — туп ногами:

*Книжку ставлю на полицю —
Туп, туп, туп (тупаємо ногами).
Витираю з полиці пилицю —*

Вуп, вуп, вуп (наслідуємо замітальний рух).
Сторінки розгортаються –
Шелесть-шелесть.
Стрілочки у годиннику обертаються –
Круть і верть, круть і верть.

Це – **практика заземлення**. Відчуйте свої ступні, як упевнено ви стоїте на землі/на полицці.

І головне: пам'ятайте, що **ви – найцінніша книга**, в єдиному екземплярі. Усередині вас – глибина і краса. Як ви зараз почуваетесь?

ДИХАННЯ

«Стосик книжок». Уявіть собі процес вдиху так, ніби складаєте стосик книжок. Починайте знизу, додаючи по одній книзі. Що вищий стосик, то більшу вагу витримує нижня книжка. На видиху потрібно розкладати стосик, знімаючи книжки так само по одній. Виконувати цю вправу можна як повільно, так і швидко, але обов'язково рівномірно.



1 БЛОК.

Знайомство, налаштування

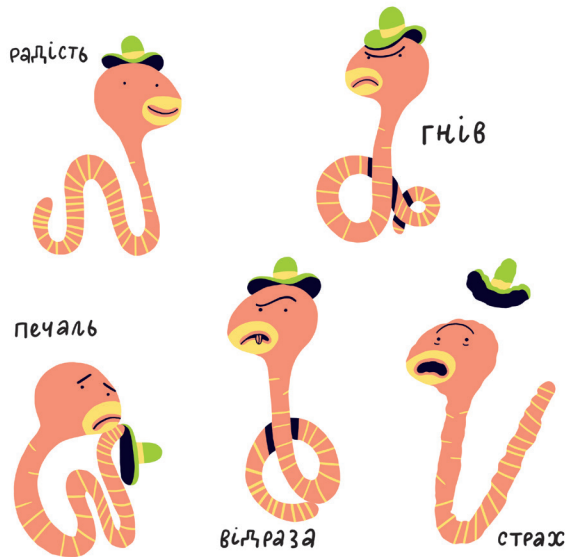
- 1. Ім'я жестом.** Кожен учасник жестом показує своє ім'я, а інші повторюють той жест (це не практика на запам'ятовування, тож потрібно лише повторити жести інших і не забути свій).
- 2. Ми подібні, але різні.** Цю вправу виконуємо в парах чи трійках. Потрібно знайти, чим усі в цих групах подібні, й розповісти іншим. Ділимося також тим, що здивувало. Мета вправи: показати, що навіть у зовсім несхожих людей може бути те, що їх об'єднує.
- 3. Увійди в коло.** Пропонуємо всім стати в коло. Називаємо певну характеристику/особливість. Наприклад: «Хай зробить крок у коло той, хто любить дощ/носить джинси/слухає музику в навушниках/носить окуляри/любить морозиво/не любить прокидатись уранці/у кого є брат чи сестра/хто хоч раз у житті робив те, за що соромно/хто сьогодні пив воду/хто помилявся тощо». Той, кому вона властива, вступає в коло, а потім стає на місце. Мета: дати учасникам ресурсні варіанти самоозначення і ті, які покажуть, що ми всі можемо відчувати різні емоції та помилятись. Гра завершується, коли ведучий побачить, що всі учасники хоч раз робили крок до центру кола.

2 БЛОК. Емоції, емпатія

Запитуємо учасників: «Хто може пояснити, що таке емоції? Як гадаєте, чи є хороші або погані емоції? Навіщо вони взагалі нам потрібні?».

І так заходимо в розмову про те, що всі емоції важливі, бо вони дають зворотній зв'язок про те, що відбувається довкола.

Пропонуємо виокремити потреби, що стоять за певними емоціями – «голоси емоцій». Наприклад, страх каже, що потрібно подбати про свою безпеку; відраза – те чи ті, що поряд зі мною, для мене токсичні; тривога – можливо, бракує якоїсь інформації; злість – мої кордони порушено; радість – усі потреби задоволені.

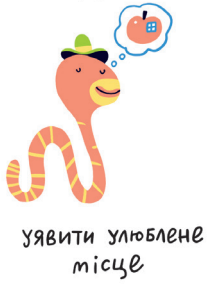
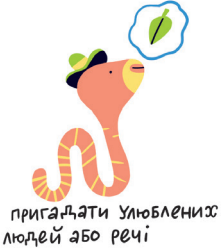


Наше завдання – навчитися розрізняти емоції й самим обирати, як їх виявляти, щоб не нашкодити собі та іншим.

У цій частині можна також запропонувати учасникам накреслити кілька відрізків, а над ними – суцільну пряму лінію. Ми створюємо метафору: відрізки – це емоції, а пряма – це почуття. Емоції

короткотривалі (відрізки), але під їхнім впливом ми, буває, робимо неправильні висновки (сердимосся, сваримосся). А почуття – глибинні. Пригадайте: іноді ми ображаємось одні на одних, сперечаємось – і здається, що стосунки зіпсовані. Але це – тільки «відрізки», частинки стосунків. «Пряма» любові, дружби, близькості завжди з нами.

1. Що ми можемо робити, коли нам сумно, страшно, коли сердимосся.



2. А якщо комусь зі знайомих кепсько?

Як варто виявляти співчуття? Які б слова ви обрали для близьких?

Як виразити співчуття,
якщо тому, хто поруч, складно?
Можеш сказати:



Мені так шкода...

Це так сумно...

Як я можу тобі допомогти?

Я з тобою.

Що я можу для тебе зробити?

Ти завжди можеш на мене покладатися.

Скажи мені, будь ласка, якщо я можу бути тобі
корисною/корисним.

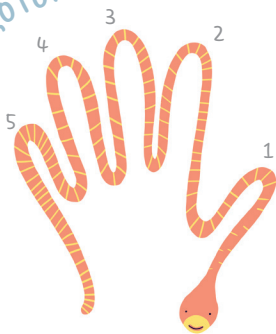
Якщо хочеш помовчати, я просто побуду з тобою.

Чи можна тебе обійняти?

Чи могли б ви сказати це собі? Як ви підтримуєте себе?

3. У кожного з нас є коло підтримки. Хто входить у ваше коло підтримки? Такі люди точно є. Потрібно лише подумати і пригадати. Можна обвести руку олівцем на папері, можна загина-ти пальці й писати.

5 ДОТОРКІВ ПІДТРИМКИ



Торкайся по черзі
до кожного пальця
й пригадувай когось

1. Хто може
разом з тобою
помріяти?

2. Разом із ким
можна
посміятися?

3. Хто може
підбадьорити
тебе?

4. До кого можна
звернутися
по допомогу?

5. Хто може
пояснити тобі
незрозуміле?

3 БЛОК. Завершення

Просимо учасників уявити себе джерелом світла: ліхтариком, лампочкою, світлячком, маяком, вогнем, сонцем тощо. А тоді прислухатися, де в тілі відчувається тепло, який зараз у всіх стан, що вони готові робити.

*Уяви, що ти – джерело світла.
Яке воно? Штучне чи природне, велике
чи маленьке, кольорове чи однотонне,
сяє чи мерехтить? Якби це джерело
світла було у твоєму тілі, де б воно
розташовувалось? У голові, животі,
грудях чи, може, у всьому тілі? Якщо
хочеш, поклади руку на це місце.
Повільно вдихни та видихни. Уяви,
що світло розтікається по всьому тілу.*

*Ця вправа допомагає заспокоїтися,
відчути більше сили.*



КОРОТКІ ПІДКАЗКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ СТОРИТАЙМІВ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПІДКАЗКА 1

{ Валентина Вздутьська }

1. Налаштовуйте на позитив

Читання має асоціюватись у дітей із приємним дозвіллям. Для невимуженості запропонуйте дітям сісти в дружнє коло, на пуфи або килимки, підготуйте пригощання.

2. Створіть довірливу атмосферу

Наприклад, «Півник» **Зоряни Живки** – це чарівна казка. Тож перш ніж розпочати читання, попросіть дітей розповісти про їхню улюблену казку чи казкового героя, не обов'язково книжкового. Казковий мультфільм чи фільм – це теж дуже добре. Назвіть і свого улюбленого казкового персонажа чи казку. Коротка розмова на рівних допоможе створити довірливу атмосферу.

3. Спирайтеся на 5 базових активностей

Організуючи читання із дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, фахівці спираються на 5 базових активностей:

- 1) **Говорити.** Це не лише діалоги, але й пальчикові ігри, скоромовки, загадки. Розважаючи, вони допомагають розвивати словниковий запас, артикуляцію, пам'ять. Підготуйте пальчикову гру, скоромовки чи загадки, що перегукуватимуться із книжкою;
- 2) **Співати.** Будьте готові розучити коротку пісеньку, щоб проспівати її з дітьми. Така активність допомагає розвивати відчуття ритму, знімає напругу та розважає. Це веселий досвід спілкування. Наприклад, для книжки «Півник» можна розучити пісеньку «Два півники»;
- 3) **Власне читати.** Це ядро вашої зустрічі, його найголовніша частина, якій слід приділити найбільше уваги. Слухання цікавих історій мотивує дітей стати активними читачами, розвиває фантазію та критичне мислення;
- 4) **Творити.** Малювання, письмо, майстрування – це надзвичайно важливі активності для дітей цього віку, що розвивають уяву і дрібну моторику. Наприклад, після читання й обговорення «Півника» запропонуйте дітям створити аплікацію з півником: знадобляться картон, чорні нитки для плетіння, ножиці, клей та кольорові олівці;
- 5) **Бавитися.** Гра – це одна з головних форм розвитку дітей. Серед іншого, вона допомагає боротися зі стресом. Розробіть гру за сюжетом книжки. Зверніть увагу: дітям, що пережили стресовий чи травматичний досвід, важливо у грі здобути перемогу над злом. Наприклад, після читання й обговорення «Півника» запропонуйте дітям покукурікати, щоб прогнати ворогів (саме так робить півник у книжці).

4. Уважно слухайте

Під час обговорення книжки цікавтеся враженнями дітей щодо історії та персонажів. Спонукайте їх ділитися думками, емоціями, ставити запитання, заохочуйте до обговорення. Що більше діти ділитимуться думками, то краще.

5. Працюйте з форматом книжки-картинки

І «Півник», і багато інших книжок у «валізці» – книжки-картинки. Це означає, що ілюстрації в них не менш важливі за текст. Використовуйте ілюстрації під час обговорення. Допоможіть дітям навчитися читати й розуміти візуальну інформацію. Наприклад, у «Півнику» художниця Оля Гайдамака зображає курчаток схоже до писанок. Цікаво, чи помітять цю подібність діти? Якщо ні, це гарна нагода для них довідатися кілька цікавинок про писанкарство. Підготуйте слайди із писанками чи принесіть справжні писанки, щоб діти могли порівняти їх із зображенням курчаток.

6. Закінчуйте на позитивній ноті

Коротко резюмуйте зустріч, підкресливши найкращі та найпозитивніші її моменти. Плануйте активності так, щоб найвеселіша була наприкінці. Нехай діти прощаються з вами з радісними емоціями і бажанням відвідати новий сторітайм.

ПІДКАЗКА 2

{ Таня Стус }

1. Розмежуйте світ книжки й життя дитини

Історії з книжок можуть бути як дуже симпатичними дитині, впізнаними, рідними, так і такими, що насторожують та лякають. Варто підкреслити, що історія, яку ви читаєте, діється не з нами. Але нам важливо дізнаватися, що відбувається в житті наших друзів і знайомих, і так само важливо дізнаватись про те, що хочуть розповісти письменники.

2. Обговорюйте події та персонажів

Не слід ставити «дидактичні» цілі під час розмови про прочитане. Уникайте «шкільних» запитань на кшталт «що хотів/хотіла сказати письменник/письменниця?», «яка головна думка твору?». Діти в дошкільному й молодшому шкільному віці не оперують аналітичними інструментами. Натомість запитуйте, «чи ставалося щось подібне з тобою? Чи відчував/відчувала ти такі ж емоції, як персонажі цієї книжки?» тощо. У повісті **«Ключі сили» психологині Світлани Ройз** головний герой стикається з викликами в опануванні емоційних ситуацій, типових для дітей: страх, смуток, злість, радість... Розпитайте, в яких ситуаціях діти мали схожі відчуття у своєму житті. Розкажіть і про свої досвіди – і дитячі, і дорослі. Це налаштує на створення атмосфери близькості.

3. Зіграйте в книжкові ситуації

Дитячі книжки часто містять не просто описи ситуацій та життєвих викликів, а й мудрі способи вирішення проблем та опанування станів. Особливо це стосується художнього методу Світлани Ройз: як досвідчена психологиня-практик вона у всіх своїх книжках ненав'язливо і влучно вписує в сюжети покрокові «інструкції». Зокрема у п'яти

розділах «Ключів сили» можна знайти делікатні сценарії психологічних практик про самодіагностику емоцій, спосіб просити пробачення, полегшення прибирання в дитячій кімнаті, створення й дотримання «правил у родині», опанування страху й злості. Можна сміливо використовувати прочитане в житті.

4. Не ставте крапки в прочитаному

Якщо ви помітили, що якась сюжетна лінія чи художня деталь глибоко відгукнулася дитині, запропонуйте уявити продовження. Пофантазуйте разом із дитиною.

У «Ключі сили» вплетено життєву передісторію дорослого персонажа про те, що через війну він був змушений був покинути рідний дім. Якщо особливості життєвого досвіду читачів дозволять, то запропонуйте їм описати бажане майбутнє персонажа. Яким воно буде за межами книжки?

Ймовірно, в дітей можуть зринуть болючі спогади, та якщо провадити розмову обережно, це дасть їм можливість проговорити важливе, те, що могло довго непокоїти, але що потребує виходу назовні. Стежте за станом дитини й обов'язково спрямовуйте фокус на позитивне проєктування майбутнього й щасливий фінал.

5. Продовжіть спілкування

Дитячі письменники завжди щасливі отримувати зворотній зв'язок від своїх читачів — це дає неабияку творчу насагу. Знайдіть улюбленого автора/авторку в соцмережах і запропонуйте дітям разом сформулювати відгук на книжку. Можете записати й надіслати коротеньке відеоповідомлення (обов'язково зазначте, чи можна буде авторові/авторці опублікувати його в себе на сторінці) або просто кілька речень про враження від прочитаного. До речі, в мережі є цілий довідник «Живі письменники», де майже сто авторів самі зазначили, куди їм можна писати в таких випадках.

ПІДКАЗКА 3

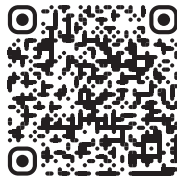
{ Оксана Луццевська }

1. Говорити

Показуючи книжку дітям, неодмінно вкажіть її назву та авторів. Наприклад, візьмімо книжку **Романи Романишин і Андрія Лесіва «Війна, що змінила Рондо»**. Про Роману й Андрія – творчий та родинний тандем митців, відомий, як Творча майстерня «Аграфка» – можна сказати, що вони проілюстрували чимало відомих книжок, а згодом почали не лише ілюструвати, а й писати історії. Тобто – створювати книжки-картинки. І завдяки своїй цікавості та наполегливій праці створили унікальний художній стиль і стали впізнаваними. Їхні книжки, і про Рондо зокрема, перекладені багатьма мовами світу. Їх читають діти у США, Великій Британії, Німеччині, Італії, Японії тощо.



*Інформація і фото
Романи Романишин
і Андрія Лесіва*



*Інформація про нагороди,
які здобула книжка
«Війна, що змінила Рондо»*

Показуючи обкладинку книжки і зосереджуючи на ній увагу дітей, запитайте, наприклад, таке:

Який настрій творить обкладинка? Що ви відчуваєте, коли уважно дивитесь на неї?

Про що вам каже червоний колір? Зазвичай в українській культурі з ним асоціюється любов. Поділіться, хто любить вас і кого любите ви.

Така розмова – ніби ключ до розкриття настроїв та почуттів. Можна також зауважити, що книжка «Війна, що змінила Рондо» – про любов до країни, до рідних, до друзів, до спільної справи.

2. Читати

Допомагайте дітям краще зрозуміти прочитане за допомогою запитань. Наприклад таких:

- *Що трапиться далі?*
- *Чим цей персонаж нагадує вам когось із близьких?*
- *А яку іншу ілюстрацію можна було б тут створити?*
- *Що можуть зробити персонажі? Чим би ви допомогли їм?*
- *Як змінилися мешканці міста?*
- *Як вони змінять місто надалі?*

А наприкінці читання скористайтеся стратегією «Розкажи мені» і попросіть дітей розповісти вам:

- *Що найбільше сподобалось у цій книжці?*
- *Що не сподобалась у цій книжці?*
- *Що здивувало?*
- *Чи нагадує ця історія про інші прочитані книжки?*

*Дізнатися більше
про стратегію
«Розкажи мені»
можна тут:*



3. Співати

Головні герої книжки – Данко, Фабіан, Зірка, Флора – співають гімн міста Рондо. Коли Данко заспівує перший куплет, зів'яла квітка підводить голову. Можна попросити дітей пригадати пісню чи пісні, які підіймають їм настрій. А можна разом заспівати пісню, яку знають усі українські діти й дорослі, – «Ой, у лузі червона калина». Вона перегукується із книжковими епізодами про єднання у спільній дії та силі. Або підібрати іншу пісню з добірки «Стрілецьких пісень».

Тут є вибір:



4. Творити

Після читання можна створити:

- а) спільну **групову** аплікацію (чи колаж) «Оранжерея з квітами», ніби ілюструючи ось цей епізод: «Мешканці Рондо потроху відбудували місто, відновили оранжерею, де знову розрослися квіти і щоранку, як колись виспівували гімн». Для цього вам треба буде підготувати кольоровий паперу, картон і/або клаптики газет і журналів, стрічки, нитки, клей, ножиці;
- б) **індивідуальну** ілюстрацію до улюбленого епізоду з книжки.

5. Гратися

Передостанній епізод книжки розповідає про те, що залишилося в Данко на тілі, в Зірки на крильцях, а в Фабіана на ніжці. Запропонуйте дітям побавитись у гру-руханку, в якій діти зможуть торкатися до свого тіла, називаючи його частини – наприклад, у «Голова, плечі, коліна, пальці». Це розрухає і розвеселить дітей.

ДОРОГИМ БІБЛІОТЕКАРЯМ

{ Катерина Сухорєбська }

У ваших руках – книжковий скарб. Повна валізка нових книг. Усе, як ви любите!

Я, ваша колега-бібліотекарка зі Львова, бачу, як ви з трепетом розкриваєте «Валізку з книжками», яку так старанно та фахово підготували книжкові експертки завдяки *Goethe Institut Україна*; як із захопленням берете першу книгу, вдихаєте її аромат, гортаєте сторінки з усмішкою на обличчі. Починаєте перебирати книги і самі собі говорите: нові, сучасні, українською...

Тримаючи книги, уявляєте, як читатимете їх з дітьми – дітьми повітряних тривог, дітьми, які живуть у час війни, дітьми, чиї батьки воюють на фронті, або ще жахливіше – з дітьми, чиїх батьків забрала клята війна...

Дитинство наших дітей порушене війною. Ми не можемо вберегти їх від психологічних травми, спричинених війною, але можемо допомогти впоратися з ними завдяки книгам та грі.

Поділюся з вами, колеги, своїми думками, особистим досвідом та частинкою методики *EOP Lessons*, наданої міжнародною благодійною організацією *WWO* <https://www.wwo.org/ukraine> *EOP. Kids. Ukraine* – *ЛОБД* (lodb.org.ua), яку застосовую в роботі з вразливими дітьми від початку війни:

- книга та гра – чудові інструменти для роботи з дітьми;
- дітям потрібно читати все, що їх стосується, й книги про війну, смерть, вибухівку – не виняток;
- дітям, які зазнали травматичного досвіду, важко фокусуватися;
- використовуймо кожну можливість, щоб похвалити дитину;
- звертаймося до дітей на ім'я;
- діти зчитують емоції дорослих, тому налаштовуємося на позитив, навіть якщо на душі не дуже погідно;
- краще оминати книги, де йдеться про поразку, та книги, які не мотивують (у нашій валізі таких книг немає);
- не мовчіть, не ігноруйте, не вдавайте, ніби довкола нічого не відбувається (діти все відчують).

А тепер звернімося до конкретики. Візьмімо книжку **«Пес Патрон. Маленька історія про велику мрію» Зоряни Живки**. Читати її рекомендую всім. Адже це історія про те, як важливо мріяти, ставити мету й ніколи не зневірятися, розказана від імені пса Патрона – найвідомішого собаки в Україні. Чого варта лише ця цитата: «Раджу вам: мрійте! Навіть якщо мрія видається неймовірною! Звісно, щоб досягнути надуманого, треба бути наполегливим, але без мрій можна хіба лежати під столом і вишукувати надуманих бліх із хвоста».

Пес Патрон – собака-сапер. Пошук снарядів, мін і бомб для того, щоб світ довкола став безпечнішим, – його носа та лап справа. З книги малі читачі дізнаються про походження найвідомішого пса-рятувальника, історію породи джек-рассел-тер'єр, значення імені пса, його господарів, місто Чернігів, з якого походить наш герой, подорожі транспортом, про наполегливість, працьовитість, роботу сапера, яка рятує людські життя, та про велику мрію. Наприкінці ми неначе переносимося у майбутнє і бачимо здійснення нашої спільної великої мрії.

Варіант 1. ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ



Коло та зосередження уваги

Сідаємо з дітьми в коло та налаштовуємо їх на позитив своєю усмішкою та світлим обличчям.

Робимо разом з дітьми практику «**Все тіло слухає**». Притуляючи пальці до очей, примовляємо: «Широко розплющуємо наші очі, щоб усе бачити».

Притуляючи пальці до вух, примовляємо: «Відкриваємо наші вушка, щоб усе чути». Притуляючи руки до голови, примовляємо: «Вмикаємо наш мозок». Ця практика дозволяє дитині включитися у заняття та налаштуватися на слухання.

Вітаємося з кожною дитиною, називаючи її на ім'я. Це надзвичайно важливо – кожна дитина має відчувати свою значущість.

Беремо книгу, зачитуємо її назву: «Пес Патрон. Маленька історія про велику мрію».

За методикою *EOP Lessons*, яку я згадувала раніше, беремо книжку і повертаємо її до себе, щоб діти не бачили ілюстрацій. Прочитавши сторінку – показуємо малюнок. Так, коли дитина спочатку щось чує, але не бачить, формується уявлення. А пізніше вона порівнює образ, який виник у неї в голові, з реальним зображенням.

Ілюстрації, виконані художницею Богданою Бондар, дуже особливі. Кожна з них – особлива історія, кожен песик-котик-миша-папуга в цій книзі – справжні. Це знайомі з бомбосховищ, підвалів, вокзалів Києва, Ірпеня, Одеси та Миколаєва.

По закінченню читання пропоную обговорити з дітьми прочитане: що їх захопило, вразило, про що вони довідалися. Не бійтеся ділитися з дітьми своїми враженнями від цієї дивовижної історії.

Роздрукуйте або намалюйте з дітьми зображення нашого героя. Пригадайте здібності, якими володіє пес Патрон. Дайте дітям можливість потренувати критичне мислення, запропонувавши наділити нашого героя неймовірною суперсилою. Запитайте, чи мають вони чотирилапих, хвостатих друзів. Можливо, вони мріють про якусь тваринку?

Окремим пунктом (на ваш розсуд) пропоную приділити увагу та розповісти дітям про вибухонебезпечні предмети й речовини. Найбільш розповсюджені вибухівки, які залишили по собі вороги, – це ПФМ-1 (протипіхотна фугасна міна) та ПОМ-3 (протипіхотна осколкова міна). Це міни натискної дії, вони можуть бути замасковані травою та іншою рослинністю. Варто пояснити дітям, що, крім вибухонебезпечних предметів, снарядів та мін, бувають ще й небезпечні предмети, замасковані під речі щоденного вжитку.

Рекомендую завершити процес читання, обговорення, малювання, зібравши дітей у коло та вислухавши враження кожного учасника й учасниці. На завершення можна ввімкнути руханку чи пісню про пса Патрона і танцювати, співати з дітьми.

Варіант 2. ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ



Сторітелінг, тобто розповідання історій

Завдяки сторітелінгу у дітей розвиваються:

- когнітивна сфера (пам'ять, увага, мислення та інтелект);
- навички спілкування;
- моторика;
- соціальна взаємодія з іншими дітьми.

Що знадобиться:

- безпечний простір;
- місце для гри;
- взаємність та ігровий настрій;
- великий аркуш паперу (найкраще – ватман або папір з фліпчарту)
- кольорові олівці, фломастери, пастельки;
- клей-олівець, гумка;

- роздруківки героїв книги (пес Патрон, папужки, коти, собаки, залізниця, потяг, дитячі іграшки, вибухонебезпечні предмети).

Розпочинаємо з **Кола та зосередження уваги** (див. Варіант 1). Ззначаємо назву книги та запитуємо дітей, чи відомий їм пес Патрон та що вони про нього знають.

Читаємо книгу. Опісля – коротке обговорення: що сподобалося, що вразило, що захопило в цій історії найбільше. Далі пропонуємо дітям намалювати свою історію про пса Патрона на великому аркуші паперу. Перед початком роботи пояснюємо правила: працюємо в команді, поважаємо межі та кордони на папері свого сусіда, ввічливо спілкуємося з іншими учасниками сторітелінгу. Даємо можливість дітям самостійно обирати героїв (хто хоче бути песиком, котиком чи іншим персонажем з книги).

Над цим проєктом ви можете працювати кілька занять поспіль, доповнюючи його новими елементами та історіями. По завершенню ми, бібліотекарі, даємо можливість висловитися кожній дитині та розповісти свою частину історії.

Чого навчаться діти під час такої активності:

- слухати;
- працювати в команді;
- розвивати критичне мислення;
- набувати стресостійкості (адже доведеться ділитися предметами канцелярії чи відстоювати свої межі на папері);
- зосереджувати увагу;
- розвивати навички комунікації;
- соціалізація (якщо на занятті присутні діти з інших міст);
- навчання та слухання через гру.

Завершити сторітелінг пропонуємо у колі разом з дітьми. Пригадуємо, що було сьогодні на занятті. Пам'ятаємо про наші емоції, які ми транслюємо дітям, – ми усміхнені та життєрадісні.

НА ДОПОМОГУ БІБЛІОТЕКАРЮ:

Цікаві факти про породу джек-рассел-тер'єр

Собаки цієї породи відчувають на собі вплив сонячних променів – можуть засмагати, тому власнику доведеться купувати спеціальний сонцезахисний крем. А ще вони люблять полювати на щурів і дуже високо стрибають – до 1,5 метра у висоту. Дуже непосидючі й розумні.

Пес Патрон – улюбленець дітей та дорослих, талісман ДСНС, володар медалі «За віддану службу». Діловитий Патрон у повній амуніції щодня прямує на роботу. Місія у нього важлива: песик шукає міни. Цьому сприяє його вага (до 5 кг), завдяки якій Патрон може перейти через мінне поле, і жодна міна не здетонує. Завдання у собаки й справді дуже відповідальне, адже Чернігівщина місяць була під російською окупацією, тож вибухонебезпечних предметів там чимало. Патрон живе у частині саперів, має багато друзів.

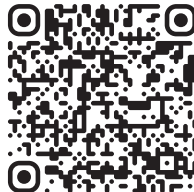
Міцно обіймаю вас, колеги, та дітей, яким ви читатимете чудові книги з валізки.

Корисні посилання:

Буктрейлер книжки
«Пес Патрон. Маленька
історія про велику мрію»



Пісня про
пса Патрона



Руханка для дітей
«ПЕС ПАТРОН»



ВІКТОРИНА ЗА КНИГОЮ «ПЕС ПАТРОН»



Якої породи головний герой книги пес Патрон?

- Мальтійська болонка
- **Джек Рассел-тер'єр**
- Бульдог

Яку місію виконує собака на вулицях міста?

- Шукає їжу
- Шукає місце для відпочинку
- **Шукає міни**

Чим можуть загрозувати не знешкоджені боєприпаси?

- Нерозірвані боєприпаси не становлять жодної небезпеки
- **Вони можуть вибухнути будь-якої миті**

Кому допомагає Патрон?

- дітям
- працівникам поліції
- **працівникам ДСНС**

Який фах (професію) має господар Патрона, Михайло?

- Пожежник
- **Сапер-піротехнік**
- Поліціант

Як поведився пес Патрон під час першого знешкодження снаряду?

- Ліг спати
- **Трошки злякався**
- Втік

Яка мрія була у Патрона?

- Наїстися улюбленого сиру
- **Стати собакою-рятувальником**
- Лежати на дивані

В якому місті народився і мешкає пес Патрон?

- Львів
- Київ
- **Чернігів**

Чого навчився Патрон у собачій школі?

- **Розуміти людей**
- Рити нори
- Їсти сир

Коли святкує свій день народження пес Патрон?

- Не святкує взагалі
- **20 липня**
- 1 січня

Що потрібно робити, коли чуєш сигнал повітряної тривоги?

- **Ховатися в укриття**
- Ігнорувати
- Бігти в магазин

Якими здібностями наділений пес Патрон? (відповіді дітей)

Хто такі кінологи?

- Лікарі, які лікують тварин
- Люди, що розводять коней
- **Люди, що вивчають поведінку та породи собак**

У книзі описано один із символів Чернігова. Що це за символ?

- Серце
- **Симаргл – крилатий пес-дракон**
- Пегас

КОМАНДА ПРОЄКТУ



МАРІЄТТА ЗАНДЕР
керівниця бібліотеки
Goethe-Institut
в Україні та проєкту
«Валізка з книжками»



МАРІЯ ШУБЧИК
керівниця відділу
комунікації *Goethe-Institut*
в Україні, співкоорди-
наторка проєкту
«Валізка з книжками»



МАР'ЯНА КІРА
координаторка проєкту
«Валізка з книжками»
Goethe-Institut в Україні



УДО БЕР
доктор філософії, педагог, креативний тілесний терапевт,
співзасновник і науковий консультант майстерні майбут-
нього *therapie kreativ*, науковий директор Інституту
соціальних інновацій (ISI) та Інституту геронтопсихіатрії
(IGP), голова Фонду «Гідність», співвласник Педагогічного
інституту Берліна (PIB), письменник



СВІТЛАНА РОЙЗ
дитяча і сімейна
психотерапевтка



**ВАЛЕНТИНА
ВЗДУЛЬСЬКА**
дитяча письменниця,
критикиня,
експертка проєкту
«Валізка з книжками»



ТАНЯ СТУС
письменниця, керівниця
лабораторії дитячого
читання «VagaBooka»
Національного центру
«Мала академія наук Укра-
їни»; експертка проєкту
«Валізка з книжками»



Оксана Луцєвська
дитяча письменниця,
докторка наук, членки-
ня PEN Україна;
експертка проєкту
«Валізка з книжками»



**Катерина
Сухорєвська**
бібліотекарка Львівської
обласної бібліотеки
для дітей; експертка про-
єкту «Валізка з книжками»



Юля Козловець
директорка «Книжкового
Арсеналу», кураторка
Програми для/про дітей та
підлітків; експертка проєкту
«Валізка з книжками»



Саша Савченко
едукаторка, співзасновни-
ця ГО «безпробілів», кура-
торка дитячого літклубу,
викладачка мови та мис-
тецтва в школі *NewTope*,
менторка вчителів
у «Teach for Ukraine»,
експертка проєкту
«Валізка з книжками»



Катерина Міхаліцина
письменниця, перекла-
дачка, редакторка; авторка
концепції буклету «Валізка
з книжками. Інструкція з ви-
користання», упорядниця
та літредакторка текстів



Ірина Ніколайчук
літературна критикиня,
редакторка, літературозна-
виця, видавчиня, феміністка;
коректорка текстів буклету



**Олександр
Шатохін**
ілюстратор



**Дмитро
Подольнчук**
дизайнер



Тетяна Супрун
перекладачка, викладачка
Київського національного
університету імені Тараса
Шевченка

