

Простір відновлення: як Центри ЮНІТ підтримують молодь у кризі

Юніт, 2025

ЗМІСТ

Вступ

Індивідуальні консультації

Групові психологічні заходи

Тілесні практики

ВСТУП

Травма і війна

Військова агресія Росії проти України (війна) ускладнила ключові завдання підліткового віку й періоду становлення молоді.

У молоді та підлітків, які стали свідками або безпосередніми учасниками воєнних подій, пережили втрати внаслідок військової агресії Росії проти України (втрату рідних і близьких, житла, соціального статусу, вимушене переміщення, зниження економічної спроможності власної чи родини тощо) спостерігається втрата відчуття передбачуваності, відчуття безпеки та стабільних стосунків, що негативно впливає на емоційний стан, здатність до навчання, процес соціалізації та формування життєвих планів.

Водночас наслідки травматичного досвіду – підвищена тривожність, тривалий стрес, пригнічений настрій, труднощі з концентрацією уваги, зниження мотивації — не є незворотними. За наявності підтримуючого середовища підлітки та молодь здатні поступово, відновлювати повсякденне структуроване життя, знаходити сенс у діяльності та відновлювати віру у власні можливості.

Практичний досвід роботи команди ГО «ЮНІТ» з підлітками і молоддю й упродовж 2022–2025 років, сприяв формуванню цілісного бачення та розробці інструментів повноциклової підтримки молоді в умовах кризи.

Від гуманітарного реагування — до системної психологічної підтримки

Із початком повномасштабної війни діяльність ГО «ЮНІТ» була зосереджена на гуманітарному реагуванні як відповіді на первинні потреби людей: закриття базових потреб родин із дітьми в прифронтових і деокупованих громадах, підтримці внутрішньо переміщених осіб, наданні допомоги родинам, які втратили житло чи засоби до існування.

У цей період до організації зверталися не лише дорослі, а й діти, підлітки та молоді люди, які разом із родинами переживали втрату звичного середовища, соціальних зв'язків і стабільності. Саме тоді стало очевидно, що поряд із матеріальними потребами існує глибокий запит на психоемоційну підтримку.

З накопиченням практичного досвіду стало зрозуміло, що разові інтервенції недостатні для відновлення внутрішньої стійкості молоді. Це зумовило перехід від переважно гуманітарного формату роботи до створення постійно діючих ЮНІТ-центрів у Києві та Дніпрі — просторів безпеки та системної підтримки.

Центри стали середовищем, де психологічна допомога поєднується з освітніми, соціальними та економічними програмами. Таким чином було сформовано основу для повноциклової моделі підтримки, яка забезпечує не лише стабілізацію стану, а й довгостроковий розвиток підлітків і молоді в умовах тривалої кризи.

Основні завдання:

- Професійна емоційна підтримка молоді, зокрема постраждалої від війни.
- Зниження рівня тривоги, ізоляції, почуття небезпеки.
- Розвиток навичок самопомоги та стресостійкості.
- Повернення відчуття контролю над життям та віри у власні можливості.

Формати роботи

Команди ЮНІТ-центрів напрацювали експертизу щодо надання допомоги у таких основних форматах

- 1.1.** Індивідуальні консультації
- 1.2.** Групові психологічні активності
- 1.3.** Тілесні практики

Індивідуальні консультації

Цільові групи і запити

Діти віком від 3 до 12 років – вікові особливості розвитку, труднощі у комунікації в родині та однолітками, зміна життєвих обставин, спричинених війною, і адаптація.

Діти з особливими освітніми потребами (аутизм, затримка розвитку, синдром дауна) з підтвердженим діагнозом і без.

Підлітки 13–18 років — труднощі у комунікації, замкнутість, невпевненість, зміна життєвих обставин, спричинених війною, і адаптація.

Молодь 20–25 років — самореалізація, кар’єрні рішення, управління часом.

Молодь старшого віку 25+ — підвищена тривожність, пошук балансу та стабільності.

Окрема категорія – жінки, які постраждали від війни, які пережили втрату партнера (чоловіка) на війні.

Мета психологічної підтримки:

- Стабілізація емоційного стану: зниження рівня гострої тривоги, паніки, агресії та проявів депресії, що виникли через втрату дому чи загрозу життю.
- Опрацювання втрати та травми: допомога у проживанні горя через втрату житла, майна, звичайного способу життя або близьких людей.
- Відновлення відчуття безпеки та контролю: повернення людині віру в те, що вона може впливати на своє життя.
- Адаптація та інтеграція: допомога в налагодженні соціальних зв’язків у новому місті.
- Профілактика ПТСР: попередження розвитку важких психічних розладів та психосоматичних розладів у майбутньому.

☞ **Важливо:** ГО «ЮНІТ» має політики безпеки та чіткі алгоритми дій у складних випадках.

Основні риси індивідуальних консультацій

- добровільне звернення без обов’язкового направлення;
- конфіденційність і зручна реєстрація (онлайн або телефоном);
- зазвичай 3–5 зустрічей на одну людину, за потреби – більше;
- глибше опрацювання особистих запитів;
- поодинокі звернення батьків переважно стосуються покращення сімейної комунікації.

Методи та інструментарій

- Сесії з сертифікованими травматерапевтами (СВТ, EMDR, тілесні методики).
- Робота з ПТСР, тривожністю, емоційним вигоранням, втратою, соціальною ізоляцією.
- Підтримка для молоді, що пережила бойові дії, окупацію, вимушене переміщення.

Спеціалісти ГО «ЮНІТ» визначили пріоритетними такі практики для роботи з дітьми

Для дітей з особливими освітніми потребами

Метод Сенсорної інтеграції. Метод ерготерапії, спрямований на покращення обробки мозком сигналів від органів чуття (дотик, вестибулярний апарат, пропріоцепція, зір, слух, нюх). Вона базується на спеціальних ігрових вправах, що допомагають адаптуватися до сенсорних подразників, покращуючи поведінку, навчання та координацію терапевтичний підхід, який допомагає мозку обробляти інформацію через сенсорні чуття.

Пісочна терапія. Для людей із порушенням сенсорної інтеграції пісок — це потужний стимулятор. Пісочна терапія дозволяє одночасно працювати з емоційним станом, концентрацією уваги та фізичними відчуттями, сприяючи інтегрованому розвитку сенсорних, когнітивних і емоційних навичок.

Фізіологічна та сенсорна реакція: сухий пісок викликає відчуття легкості, дрібне лоскотання стимулює нервові закінчення шкіри, що може розслабляти та знижувати напругу; мокрий пісок — опір м'язів (пропріоцепція) підсилює відчуття власного тіла, покращує координацію та усвідомлення рухів.

Емоційна реакція: зниження тривожності та напруги, відчуття контролю над матеріалом (можливість формувати форми, змінювати пісок) підвищує впевненість у собі, може з'явитися задоволення, грайливість або спокій.

Когнітивна та поведінкова реакція: поліпшення концентрації та уваги, легше усвідомлення емоцій і думок під час роботи з піском, може спонукати до творчості, планування та прийняття рішень (формування фігур, сюжетів).

Індивідуальні відмінності: деякі люди можуть спочатку відчувати дискомфорт або неспокій, особливо якщо є сенсорна гіперчутливість. Важливо адаптувати температуру, вологість і текстуру піску під потреби учасника.

Під час роботи з дітьми з особливими освітніми потребами батькам та спеціалістам рекомендується хвалити завжди дитину і саме за конкретну дію, буди красномовними:

- «Ти дуже добре зробив ...»
- «Я бачу, що ти набагато краще вчишся, коли ...»
- «Я помітив покращення в ...»
- «Хочеш, попрацюємо разом над ...»
- «Я дуже ціную твою значну роботу та зусилля, витрачені на ...»
- «Чим я можу тобі допомогти...»
- «Я бачу, ти добре попрацював над ...»
- «Дякую, що ти ретельно виконав завдання...»

Це важливо для дітей з особливими освітніми потребами, бо їм складніше самостійно оцінювати власні досягнення та усвідомлювати прогрес. Конкретна похвала допомагає їм чітко зрозуміти, що саме вони роблять добре, підтримує мотивацію та сприяє розвитку навичок навчання і соціальної взаємодії.

Для дітей з 3 до 7 років

Ігрова терапія, що дозволяє дитині через іграшки та пісок відтворювати свої страхи, конфліктні ситуації та переживання. Під час гри дитина безпечно виводить на поверхню внутрішні переживання, що можуть бути складними для словесного вираження. Ведучий

(психолог) спостерігає за вибором іграшок, діями та сюжетом, щоб зрозуміти емоційний стан дитини.

Через ігрову взаємодію з психологом дитина поступово навчається моделювати нові сценарії поведінки та випробовувати альтернативні шляхи вирішення конфліктів. Це допомагає розвивати емоційну регуляцію, соціальні навички та почуття контролю над власними реакціями у реальному житті.

Арт-терапія – творчість у безпечний спосіб. Метод використовує малювання, глинотерапію та інші творчі техніки як спосіб вираження емоцій без прямого обговорення переживань. Дитина отримує безпечний простір для самовираження і висловлення радощів та суму, страхів чи злості, де кольори, форми і текстури стають інструментом комунікації власного внутрішнього світу.

Такий підхід дозволяє знижувати психоемоційну напругу у дитини, сприяє відновленню відчуття безпеки та формує навички концентрації і уваги. Через творчість, у т.ч. малювання, дитина може показати, що вона відчуває, і навчитися краще справлятися зі своїми емоціями.

Казкотерапія. Під час роботи з казкою дитина безпечно досліджує свої страхи, втрати або конфлікти, відпрацьовує навички вирішення проблем, прийняття рішень та соціальної взаємодії. Казка допомагає моделювати альтернативні стратегії поведінки, зміцнює відчуття контролю та впевненості у власних можливостях, одночасно підтримуючи емоційний розвиток.

Важливою частиною надання психологічної допомоги дитині чи підлітку є робота з його/її оточенням, а саме — з батьками та опікунами. Оскільки методика роботи з дітьми включає і підтримку батьків після сесій із дитиною, спеціалісти ГО «ЮНІТ» сформуvalи такі рекомендації, щоб дорослі могли підтримати розвиток впевненості, самостійності та соціальних навичок своїх дітей.

Як заохочувати дитину до впевненості та самостійності

Розвиток впевненості та самостійності у дітей і підлітків передбачає системну підтримку з боку дорослих. Важливо не просто давати поради, а створювати середовище, де дитина може пробувати, помилятися і навчатися. Прийоми:

- Складіть список сильних сторін і потреб вашої дитини та часто на нього посилайтеся.
- Заохочуйте дитину висловлювати власні думки, демонструючи на власному прикладі, як це робити.
- Наголошуйте на позитиві: формуйте ситуації, де сильні сторони дитини проявляються найкраще. Визнання та похвала від дорослих та однолітків створюють міцну базу для навчання нових навичок.
- Уникайте порівнянь з іншими дітьми — це допомагає цінувати унікальність кожної особистості.
- Давайте дитині можливості освоювати нові навички — спорт, творчість, хобі. Відчуття того, що вона щось уміє, зміцнює впевненість.
- Створюйте ситуації, де дитина може допомагати іншим і отримувати задоволення від цього.
- Моделюйте стабільні зразки соціальної поведінки, щоб дитина відчувала безпеку та розуміла, як діяти у спільноті.
- Підтримуйте установку «я можу» — навіть якщо щось не виходить, обговорюйте це як навчальний досвід: «Що ти дізнався?» або «Що спробуєш наступного разу?».

Навчання навичкам прийняття рішень. Впевненість приходить, коли дитина може приймати рішення та вирішувати проблеми. Для цього потрібен набір простих і зрозумілих навичок:

- Використовуйте стратегію заспокоєння — перед прийняттям рішення порадуйте до десяти або спокійно обговоріть ситуацію.
- Визначте проблему — дайте дитині описати її своїми словами. При потребі ставте уточнюючі запитання.
 - Сформулюйте можливі шляхи вирішення — не критикуйте ідеї.
 - Зв'яжіть варіанти до реалістичних та безпечних.
 - Зважте «за» і «проти» та оберіть найкращий варіант. Запитайте: «Що буде, якщо спробуємо так?»
 - Обговоріть план дій і можливі труднощі.
 - Реалізуйте рішення.
 - Оцініть результат — обговоріть, що вдалося, а що можна покращити.
 - Формування комунікативних навичок
 - Діти, які вміють спілкуватися, легше стають впевненими та незалежними. Комунікація допомагає виражати потреби, розвивати дружні стосунки та ефективно взаємодіяти з іншими.

Як розвивати комунікацію:

- Заохочуйте дитину висловлювати свої ідеї та почуття, уважно слухайте.
- Використовуйте сімейні розмови, прогулянки, поїздки, вечірні обговорення для практики висловлення думок.
 - Заохочуйте ставити запитання та проявляти інтерес до співрозмовника.
 - Давайть дитині спілкуватися з різними людьми — ровесниками, старшими, меншими, професіоналами.
 - Використовуйте рольові ігри для тренування навичок у різних соціальних ситуаціях.

Стимулювання дружніх стосунків

Дружба допомагає дітям і підліткам навчатися співпраці, розуміти соціальні правила та поважати інших. Для дітей з особливими потребами важлива підтримка дорослих у цьому процесі.

Як розвивати дружні стосунки:

- Обговорюйте основи дружби: повагу, довіру, прийняття.
- Заохочуйте запрошувати друзів додому та відвідувати події разом.
- Долучайте дитину до організацій чи груп із спільними інтересами.
- Підтримуйте прояви цікавості та доброзичливості до інших.

Навчання самоадвокатству

Самоадвокатство означає вміти відстоювати власні інтереси та діяти для покращення ситуації. Навички самоадвокатства формуються з раннього віку через спостереження та моделювання дорослих, і є дуже важливими у підлітковому періоді становлення психіки.

Як навчати самоадвокатству:

- Обговорюйте сильні сторони та потреби дитини, слідкуйте, як вона вчиться.
- Залучайте дитину до зустрічей із вчителями та обговорення власних успіхів.
- Допомагайте готуватися до розмов і встановлювати реалістичні цілі.
- Моделюйте ефективне та спільне (групове на основі співпраці) відстоювання інтересів.
- Створюйте можливості для взаємодії з іншими дітьми, у тому числі з особливими потребами.
- Підтримуйте дитину, якщо виникають труднощі, та заохочуйте до практики через рольові ігри.

Підліткам під час індивідуальних зустрічей для стабілізації емоційних станів дітей та підлітків спеціалісти надають такі рекомендації

- Правило «маленьких кроків» – роби все поступово, крок за кроком, не намагаючись вирішити одразу все.
- Інформаційна гігієна – проводь у соцмережах або за новинами не більше години на день і уникай страшних сюжетів, бо вся важлива інформація все одно до тебе дійде.
- Режим базових потреб:
 - Сон: лягай спати не пізніше 22:00, щоб організм відпочив і ти міг краще контролювати емоції.
 - Світло: відкривай штори вдень, бо денне світло допомагає виробляти серотонін і покращує настрій.
 - Їжа: харчуйся збалансовано і не забувай про корисні вуглеводи, щоб мати енергію для навчання та активності.
 - Фізична активність: гуляй на свіжому повітрі мінімум 30 хвилин, це допомагає знімати напругу і підтримує тіло здоровим.
 - Пошук безпечного дорослого – знайди дорослого, якому довіряєш, і можеш поділитися своїми переживаннями, коли стає важко.
 - Робота з думками – помічай свої думки, спробуй зрозуміти, які з них допомагають, а які заважають, і вчись змінювати ті, що тривожать або пригнічують.

Дотримання цих рекомендацій допомагає підлітку відчувати більший внутрішній спокій, зменшувати тривогу та відновлювати відчуття контролю над власним життям. Вони створюють безпечне середовище для розвитку емоційної стійкості та впевненості у власних силах.

Індивідуальні консультації з молоддю 20–25 років: самореалізація, кар’єрні рішення, управління часом

Індивідуальна робота з молоддю цієї вікової категорії фокусується на підтримці в період особистісного становлення та професійної самореалізації. Спеціалісти допомагають опрацьовувати емоційні реакції на невизначеність, втрату стабільності або зміни в соціальному оточенні, які виникають у кризових умовах. Консультації спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги, зменшення тривожності та формування навичок саморегуляції.

При роботі зі спеціалістами важливо звертати увагу на емоційний стан молодої людини під час прийняття рішень щодо освіти, кар’єри та особистих планів. Рекомендовано оцінювати рівень стресу, вигорання та мотивації, а також підтримувати формування реалістичних цілей і поетапних

планів дій. Консультанти можуть надавати техніки тайм-менеджменту, вправи на зниження тривожності та способи структурованого планування, що допомагають відчувати контроль над життєвими процесами.

Під час індивідуальної роботи спеціалісти повинні також допомагати молоді розпізнавати власні ресурси та сильні сторони, підтримувати впевненість у собі та розвивати навички самостійного прийняття рішень. Важливо створювати безпечний простір для обговорення страхів, сумнівів та невдач, формуючи стратегії подолання кризових моментів і підтримуючи відчуття перспективи майбутнього.

Пропонується застосування таких практик:

- Психоедукація про стрес і кризу: обговорення, як війна, переміщення або соціальна нестабільність впливають на емоційний стан; навчання технік саморегуляції, релаксації та усвідомленого дихання.
- Техніки тайм-менеджменту та планування: складання щоденних або тижневих планів із пріоритетами; використання «малих кроків» для досягнення цілей; практики постановки SMART-цілей (конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних, обмежених у часі).
- Розвиток самопізнання та самооцінки: ведення щоденника досягнень і сильних сторін; тренінги на виявлення ресурсів і внутрішніх опор; вправи на усвідомлення власних емоцій та потреб.
- Робота з думками і когнітивними схемами: ідентифікація негативних або деструктивних думок і їх трансформація; практики когнітивної реструктуризації для прийняття рішень і управління тривогою.
- Кар'єрне консультування та професійне орієнтування: вправи з оцінки інтересів, сильних сторін і можливостей; симуляції співбесід, підготовка резюме, аналіз ринку праці; планування кроків для досягнення професійних цілей.
- Соціальна підтримка та мережеві практики: залучення до груп підтримки однолітків; вправи на комунікацію, презентацію і ведення переговорів; менторські програми і партнерські проекти; практики самопідтримки та відновлення енергії; фізична активність, спортивні або рухові практики; арт- або музикотерапія як спосіб зняття напруги; Mindfulness і медитації для підвищення усвідомленості та стресостійкості.

Молодь 25+ років: підвищена тривожність, пошук балансу та стабільності

Індивідуальна психологічна підтримка для молоді старшого віку зосереджена на стабілізації емоційного стану в умовах підвищеного стресу та тривожності. Спеціалісти допомагають опрацьовувати переживання щодо невизначеності у професійному та особистому житті, втрат, економічних та соціальних змін. Консультації включають розвиток ресурсів для збереження внутрішнього балансу, підтримку адаптивних стратегій подолання стресу та відновлення почуття контролю над власним життям.

Під час роботи з клієнтом важливо приділяти увагу навантаженню, рівню тривожності та симптомам вигорання. Рекомендовано досліджувати життєві пріоритети, взаємовідносини та соціальні ресурси клієнта, а також підтримувати формування здорових меж у роботі та особистому житті. Техніки релаксації, планування діяльності, а також психоедукація щодо стресу і тривожності можуть стати ключовими інструментами консультацій.

Консультанти також працюють над розвитком навичок самопідтримки та ефективної комунікації з оточенням. Важливо допомогти молоді усвідомити власні потреби, знайти джерела стабільності та ресурси для відновлення впевненості, а також підтримувати процес адаптації до змін і кризових обставин, з якими вони стикаються у дорослому житті.

Жінки, які постраждали від війни

Це особлива цільова група, оскільки наслідки війни можуть включати втрату близьких, дому, безпеки та стабільності. Психологи ГО «ЮНІТ» надають підтримку цим жінкам, поєднуючи психологічні консультації з практичними рекомендаціями для відновлення емоційної стабільності та відчуття контролю над життям.

Рекомендації, які психологи надають жінкам:

- Знайти тепле середовище жінок, які щось створюють. Спільна творчість та спілкування з іншими жінками дає підтримку, зменшує ізоляцію та створює безпечний простір для вираження емоцій.

- Прогулянки на свіжому повітрі, спортзал, танці, йога. Фізична активність заземлює, допомагає відчутти тіло живим та стабілізує психоемоційний стан.

- Домашня рутинна: прибирання, миття, складання речей. Регулярні прості дії допомагають структурувати день, зменшують хаос у думках і повертають відчуття контролю.

- Маленькі подорожі: планування і реалізація. Короткі поїздки допомагають переключитися, знизити стрес та повернути відчуття нормального життя.

- Масажі та самомасажі. Робота з тілом через масаж знижує фізичне напруження, допомагає розслабитися та відновити контакт зі своїм тілом.

Загальна рекомендація: під час роботи з цією групою важливо поєднувати психоемоційну підтримку з практичними порадами для стабілізації життя, приділяти увагу індивідуальним потребам жінок, заохочувати безпечну соціальну взаємодію та створювати середовище, де вони відчувають підтримку та контроль над власним життям.

Групові психологічні заходи

Групові психологічні заходи є важливою складовою повноциклової моделі підтримки ГО «ЮНІТ». В умовах війни та тривалої соціальної нестабільності саме груповий формат часто стає м'яким і безпечним входом до психологічної допомоги для підлітків і молоді різного віку, а також іншим категоріям відвідувачів наших заходів в ЮНІТ-центрах та поза ними.

Група створює середовище спільного досвіду, де учасники бачать, що вони не самі у своїх переживаннях. Це знижує відчуття ізоляції, нормалізує емоційні реакції та поступово формує довіру –

як до спеціаліста, так і до самого процесу психологічної підтримки.

Групові заходи:

- часто стають першим кроком до знайомства з психологом;
- знижують соціальну напругу;
- формують атмосферу безпеки та взаємної підтримки;
- сприяють розвитку навичок відкритого спілкування;
- за потреби стають переходом до індивідуальної роботи.

Тематика груп формується на основі реальних запитів учасників, аналізу їхніх потреб та актуальних соціальних тенденцій. Регулярний моніторинг інтересів молоді дозволяє програмам залишатися живими, адаптивними та релевантними.

Найбільше затребувані формати групової психологічної роботи

Групова арт-терапія (малювання, колажі, глинотерапія, аплікації, робота різними матеріалами і текстурами тощо). Творчі формати дозволяють учасникам безпечно виражати емоції, які складно сформулювати словами. Ці активності спрямовані на дослідження ідентичності, цінностей і життєвих орієнтирів у кризових умовах. Вони допомагають структурувати внутрішній хаос, візуалізувати мрії та ресурси, що особливо важливо в період невизначеності. Через кольори, форми та текстури людина знижує внутрішню напругу, відновлює відчуття контролю та поступово навчається усвідомлювати власні переживання. Групова форма роботи додатково розвиває соціальні навички учасників різного віку – вони вчаться взаємодіяти, презентувати свою роботу на загальне, поважати простір інших. Це зміцнює впевненість і формує позитивний досвід комунікації. Якщо виокремити групу підлітків, то тут груповий формат дозволяє отримати підтримку однолітків, знизити тривожність і побачити різноманітність шляхів самореалізації. Це формує відчуття приналежності та зміцнює самооцінку.

Групова терапія з метафоричними картками

Метафоричні асоціативні картки допомагають говорити про складні емоції через образи та символи. Такий підхід знижує опір і страх оцінювання, адже учасник описує не «себе», а картинку, яка відображає його стан. Метод сприяє розвитку рефлексії, емоційної грамотності та навичок усвідомленого самовираження. У груповому форматі учасники також вчаться слухати інших, приймати різні точки зору та розширювати власне бачення ситуацій.

Переваги групового формату

Групові психологічні заходи дозволяють уникнути стигматизації психологічної допомоги, роблячи її природною частиною розвитку та соціального життя. Молодь сприймає такі зустрічі не як «лікування», а як простір для спілкування, творчості та особистісного зростання.

Завдяки поєднанню творчих, рефлексивних та тілесно-орієнтованих методів групова робота:

- зменшує рівень тривожності та соціальної напруги;
- формує навички емоційної регуляції;
- розвиває комунікаційні компетентності;
- підсилює відчуття приналежності до спільноти;
- створює основу для подальшої індивідуальної підтримки за потреби.

Групові психологічні заходи у системі роботи ГО «ЮНІТ» є не лише формою емоційної стабілізації різних груп відвідувачів, а й простором формування соціальної стійкості підлітків і молоді. Вони поєднують підтримку, розвиток і профілактику, забезпечуючи м'який перехід від кризового реагування до довготривалого особистісного зростання.

Саме через групову взаємодію формується досвід безпечної спільноти, який є фундаментом для відновлення довіри до світу, до інших людей і до себе.

Історії успіху:

А) Коли 14-річна дівчина вперше прийшла до нас, вона майже не знімала навушників і відповідала лише «так» або «ні». Видимі ознаки зайвої ваги посилювали її невпевненість, вона уникала поглядів і не взаємодіяла з однолітками. Здавалося, що між нею і світом стоїть міцна стіна мовчання. Маленькими кроками – через індивідуальні зустрічі, підтримку та обережне залучення до групових занять, ми почали будувати міст довіри.

Сьогодні ця ж дівчина вільно спілкується з однолітками, багато сміється, бере участь у різних активностях і навіть вийшла на сцену перед аудиторією. Її історія про те, як підтримка та безпечний простір допомагають підліткам повірити в себе й зробити крок у світ. Від повної ізоляції, до виходу на сцену і якісної комунікації з однолітками.

Б) 15-річний хлопець прийшов у до Юніт-центру в Києві з великим внутрішнім болем: батько живе в іншій країні та не підтримує зв'язок, мама бореться з онкологічною хворобою. На групових зустрічах він мовчав або говорив ледь чутно, уникав спілкування з дівчатами й не вірив у себе. Через індивідуальну роботу, підтримку в проживанні емоцій та поступове включення в групові процеси ми допомагали йому відновлювати внутрішню опору. Через 6 місяців – це вже активний, спортивний і впевнений юнак. Він легко знайомиться, відкрито спілкується та навіть зробив дівчині пропозицію зустрічатися.

Виклики, з якими ми зіштовхнулися, та рішення, які спрацювали

Робота з молоддю – це завжди про гнучкість, швидку реакцію та постійне вдосконалення форматів. Нижче наведені ключові виклики, з якими ми стикаємося, та практичні рішення, які вже довели свою ефективність.

1. Складність залучення молоді, зайнятої навчанням

Виклик. Молоді люди мають цільний графік, поєднують навчання, підготовку до іспитів, додаткові курси та особисте життя. Психологічні заходи часто не сприймаються як пріоритет.

Рішення. Ми впровадили гнучкий розклад подій, короткі формати зустрічей та поєднання онлайн і офлайн активностей. Це дозволило підвищити доступність програм і зробити участь реальною навіть для найбільш зайнятих підлітків.

2. Менша відвідуваність лекційних форматів

Виклик. Молодь обирає живу взаємодію та можливість висловитися. Суто лекційні формати сприймаються як менш залучаючі.

Рішення. Кожен захід поєднує короткий теоретичний блок із практикою: обговореннями, вправами, роботою в малих групах. Інтерактивність підвищує інтерес і допомагає краще засвоювати матеріал.

3. Емоційна напруга у групах

Виклик. Учасники приходять із різним досвідом і рівнем емоційного навантаження, що інколи створює напруження або конфлікти.

Рішення. Команда проходить підготовку з роботи зі складними кейсами, а раннє виявлення ознак напруги дозволяє своєчасно коригувати групову динаміку та зберігати безпечний простір.

4. Потреба у системному зворотному зв'язку

Виклик. Без регулярних відгуків складно оцінити реальні потреби підлітків і ефективність форматів.

Рішення. Ми запровадили короткі анонімні опитування та збір усних відгуків після заходів. Це допомагає оперативно адаптувати програми та залишатися актуальними для молоді.

Тілесні практики

Відновлення через тіло:

як йога, масажі та тілесні практики допомагають молоді долати стрес

Ідея тілесних практик з'явилася не випадково. Команда ГО «Юніт» шукала способи підтримки психоемоційного стану молоді не лише через розмову, а й через роботу з тілом. Адже відновлення психіки часто починається саме з відчуття власного тіла, дихання, руху і безпечної присутності «тут і зараз».

Для переважної кількості молоді такі заняття малодоступні через високу вартість, а безкоштовних тренувань чи занять просто немає.

Наш досвід став унікальним, оскільки ми запропонували поєднати психологічну підтримку і тілесні практики для молоді.

Чому важливо поєднувати тілесні практики та психологічні сесії?

Емоції зберігаються не лише у пам'яті, а й у тілі — у напрузі плечей, затиснутому диханні, постійній втомі. Розмова з психологом допомагає усвідомити переживання, а тілесні практики — прожити й відпустити їх на фізичному рівні. Саме тому поєднання форматів дає глибший і стійкіший ефект.

- Майндфулнес навчає помічати свій стан і повертатися у момент «тут і зараз».
- Йога та м'які рухові практики знижують рівень тривоги через роботу з диханням і м'язовою напругою.
- Масажі допомагають тілу вийти зі стану хронічного стресу.
- Голковколювання та інші відновлювальні техніки сприяють розслабленню нервової системи.
- А психологічні сесії допомагають зрозуміти причини станів і знайти внутрішні опори.

У поєднанні це працює як єдина система: голова усвідомлює — тіло відпускає — людина відновлюється цілісно. Для молоді, яка часто живе у постійній напрузі, навчальному стресі та невизначеності майбутнього, такий комплекс стає не розкішшю, а інструментом стабільності.

ЦВЯХОСТОЯННЯ

Цвяхостояння використовується як інструмент розвитку усвідомленості, внутрішньої концентрації та самопізнання. Практика проводиться виключно під наглядом спеціаліста та з

дотриманням технік безпеки. Метод допомагає підлітку прожити досвід подолання страху, навчитися керувати диханням і увагою, відчути власні межі та силу. Це сприяє формуванню внутрішньої опори, розвитку стресостійкості та підвищенню впевненості у собі.

ЙОГА

На заняттях зазвичай збирається 10–13 учасників — і це дуже різноманітна спільнота: чоловіки й жінки, молодь і дорослі. Якщо на початку переважали жінки, то з часом усе більше чоловіків, особливо у віці 20–35 років, почали регулярно долучатися. І це гарний сигнал — турбота про ментальне здоров'я поступово стає спільною культурою.

Що особливо цінно:

- різновікові та змішані групи створюють атмосферу підтримки, а не змагання;
- влітку заняття проходять на свіжому повітрі у парку, у холодну пору — у приміщенні центру;
- часто приходять родинами, приводять друзів і знайомих — працює «сарафанне радіо»;
- пріоритетною аудиторією залишається молодь, але простір відкритий для всіх.

Йога стала найпопулярнішою послугою центрів, адже поєднує фізичну активність із психологічним розвантаженням. Учасники часто відзначають покращення сну, зменшення тривожності та відчуття внутрішнього балансу вже після кількох занять.

Важливий факт: «Юніт» — одна з небагатьох громадських організацій, яка надає можливість безкоштовних тілесних практик для молоді та громади. Це робить турботу про психічне здоров'я доступною незалежно від доходу чи життєвих обставин.

БАТУТИ: структурований рух як інструмент зниження тривожності

У ГО «Юніт» ми впровадили батутні заняття для підлітків і молоді як частину системної підтримки психічного здоров'я. Цей формат обирали не випадково. Чому саме батут?

Позитивний вплив на психічний стан. Батут — це ритмічний, повторюваний рух. А саме такі рухи:

- знижують рівень кортизолу;
- активують вестибулярну систему, що пов'язана з регуляцією тривоги;
- покращують нейропластичність мозку;
- допомагають «випустити» накопичену напругу без агресії.

Під час стрибків відбувається природне переключення уваги з тривожних думок на тілесні відчуття. Це працює як активна форма майндфулнес.

Методичні рекомендації з організації

- Наявність відповідального координатора від організації.
- Обов'язковий попередній інструктаж із техніки безпеки.
- Невеликі групи (до 12–15 осіб) для кращого контролю.
- Чітка структура заняття (розминка, базові вправи, елементи координації, завершення зі сповільненням дихання).
- Поступове ускладнення вправ без тиску на результат.
- Після заняття — коротке коло рефлексії.

ВЕЙКБОРДИНГ: вода як природний регулятор нервової системи

Вейкбординг став для нас наступним кроком — спорт на відкритому повітрі, з елементом води та балансу.

Чому обрали саме його?

Ми шукали формат:

- який проходить на природі;
- має сильний ефект концентрації;
- допомагає формувати впевненість;
- має локальних партнерів, готових підтримати молодіжну програму.

Психофізіологічний ефект

Вода має доведений заспокійливий вплив на нервову систему. Поєднання води й фізичного навантаження:

- стабілізує емоційний стан;
- покращує регуляцію дихання;
- тренує концентрацію;
- формує стійкість через подолання страху.

Балансування на дошці активує глибокі м'язи та зони мозку, відповідальні за координацію й саморегуляцію. Молодь вчиться керувати тілом — а через це і своїми емоціями.

Методичні рекомендації з організації

- Обов'язковий медичний самоскринінг учасників.
- Захисне спорядження (жилети, шоломи).
- Професійний інструктор із досвідом роботи з підлітками.
- Групи до 8–10 осіб для індивідуальної уваги.
- Початок із базового інструктажу на суші.
- Підтримуюча атмосфера без змагання.
- Психоемоційне «закриття» заняття — обговорення відчуттів.

Чому спорт на повітрі й воді — це більше, ніж активність

Для молоді, яка живе в умовах хронічного стресу, рух стає способом:

- повернути відчуття контролю;
- відновити контакт із тілом;
- сформувати здорові способи регуляції емоцій;
- зміцнити соціальні зв'язки.

Ми не обираємо спорт випадково. Ми обираємо ті формати, які:

- безпечні,
- доступні,
- партнерськи підтримані,
- мають доведений позитивний вплив на психічне здоров'я.

У ГО «Юніт» фізична активність — це частина системної турботи про стійкість молодого покоління.

Дитячий масаж: підхід, мета та практика

Ідея спеціалізації на дитячому масажі виникла через усвідомлення, що дитяче тіло потребує зовсім іншого підходу, ніж доросле. У процесі практики стало зрозуміло, що дитині важливі не сила й інтенсивність, а м'якість, безпека і відчуття довіри. Правильно підібраний масаж може стати підтримкою для природного розвитку дитини без перевантаження її організму.

Мета дитячого масажу – допомогти дитячому тілу розвиватися гармонійно та фізіологічно.

Завдання масажу:

- нормалізувати м'язовий тонус;
- покращити рухливість і координацію;
- зменшити напругу та дискомфорт;
- підтримати формування правильної постави;
- сприяти загальному фізичному та нервово-психічному розвитку.

Масаж у цьому контексті — це м'яка допомога організму, а не втручання.

Цільова аудиторія — діти різного віку, які мають:

- підвищений або знижений м'язовий тонус;
- асиметрії тіла;
- порушення постави;
- затримки або особливості моторного розвитку;
- наслідки внутрішньоутробних або родових факторів;
- напругу, пов'язану з ростом і адаптацією організму.

Робота з дитиною завжди враховує вікові особливості, стан нервової системи та індивідуальний темп розвитку.

Як це практично реалізується

Робота починається з:

- спостереження за рухами дитини;
- оцінки тону та симетрії;
- встановлення контакту з дитиною.

Використовуються делікатні, безболісні техніки, фасціальна та релаксаційна робота, поступове включення рухів відповідно до віку. Уся робота відбувається в комфортному для дитини темпі, без примусу і перевантаження.

Серед можливих складнощів: очікування батьків швидких результатів; порівняння дитини з іншими дітьми; надмірне втручання спеціаліста без урахування готовності нервової системи.

Це формує головне правило: кожна дитина має свій темп, і масаж повинен його поважати.

Успіх — це коли дитина рухається вільно, без напруги та страху.

Результати, які спостерігаються в роботі:

- зменшення або нормалізація м'язового тону;
- покращення симетрії рухів;
- легше опанування нових моторних навичок;
- спокійніша поведінка, кращий сон;
- підвищення впевненості дитини у власному тілі.

Завдяки регулярній та коректній роботі тіло дитини стає більш збалансованим, рухи – координованими, знижується ризик вторинних порушень, формується здорове відчуття власного тіла з раннього віку.

Рекомендації

Для найкращого ефекту важливо:

- регулярність процедур;
- дотримання індивідуального підходу;
- співпраця з батьками;
- поєднання масажу з руховою активністю відповідно до віку;
- створення безпечної та спокійної атмосфери.

Умови тривалої війни формують нову реальність дорослішання, у якій підлітки та молодь стикаються з глибокими психоемоційними викликами. Втрата безпеки, стабільності та передбачуваності впливає на всі сфери їхнього життя, однак своєчасна та системна підтримка здатна суттєво пом'якшити наслідки травматичного досвіду. Практика показує, що за наявності безпечного середовища, довіри та професійного супроводу молоді люди поступово відновлюють внутрішню рівновагу, здатність до навчання, соціальної взаємодії та планування майбутнього.

Досвід ГО «ЮНІТ» демонструє ефективність переходу від реагування на базові потреби до впровадження комплексної моделі психосоціальної підтримки. Поєднання індивідуальної роботи, групових форматів і тілесних практик створює умови не лише для стабілізації емоційного стану, а й для розвитку стійкості, самостійності та активної життєвої позиції молоді.

Ми відкриті до співпраці та готові ділитися напрацьованим досвідом, а також підтримувати установи й організації, що працюють із молоддю, у впровадженні цих підходів у їхню практичну діяльність.

ГО «Юніт» в інтернеті

<https://www.ngo-unit.org/>

<https://www.facebook.com/ngo.unit>

<https://t.me/ngounit>

https://www.tiktok.com/@ngo_unit? r=1& t=ZS-94Gb0wOBBxt

<https://www.instagram.com/ngo.unit?igsh=MTJ3NTVhZmNienRscg%3D%3D>