

Відновлення і розвиток: ретрити як інструмент підтримки підлітків та молоді

ТЕРАПЕВТИЧНІ МОЛОДІЖНІ РЕТРИТИ

Метою терапевтичних молодіжних ретритів є надання підліткам та молоді з найбільш вразливих до наслідків війни категорій безпечного простору для психологічного відновлення, емоційної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

Під час ретритів, які проводяться у безпечних регіонах України, учасники отримують можливість тимчасово дистанціюватися від стресових умов, пов'язаних із війною, та пережити досвід захищеності, прийняття і підтримки. Через практики емоційної регуляції, арт-терапію, тілесні вправи, ігрову терапію та групові кола підтримки підлітки вчаться краще розуміти свої емоції, справлятися зі стресом і відновлювати внутрішні ресурси.

Ретрити також сприяють відновленню відчуття довіри, формуванню здорових соціальних зв'язків та поверненню віри у власне майбутнє. Учасники отримують досвід турботи, взаємної підтримки та позитивної взаємодії з однолітками, що є важливим для їхнього психологічного благополуччя та подальшого розвитку.

Наметові табори

Мета: створити простір, де діти не просто вчаться розпалювати багаття, а опановують навички, необхідні у «дорослому» житті. Програма базується на принципі “learning by doing” (навчання через дію), що передбачає засвоєння психологічних навичок через практичний досвід, ігрові ситуації та групову взаємодію.

Ключові терапевтичні інструменти програми

1. Практики екологічної комунікації

Одним із центральних елементів програми є формування навичок екологічної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів.

Учасники ретриту навчаються:

- усвідомлювати власні емоції та потреби;
- формулювати позицію без агресії чи звинувачень;
- слухати та розуміти позицію іншого;
- знаходити спільні рішення у складних соціальних ситуаціях.

Практичне відпрацювання цих навичок відбувається через:

- групові кола підтримки;
- рольові ігри;
- моделювання конфліктних ситуацій;
- командні завдання та квести.

Особливість формату полягає в тому, що підлітки і молодь перебувають у середовищі живої комунікації без постійної присутності гаджетів, що стимулює реальні соціальні взаємодії та формування навичок міжособистісної взаємодії.

2. Природна терапія (nature-based therapy)

Природне середовище використовується як активний терапевтичний ресурс.

Програма включає:

- взаємодію з водою (SUP-бординг);
- творчі практики з природними матеріалами;
- тілесні вправи на відкритому просторі;
- медитативні та релаксаційні практики на природі.

Використання природних елементів сприяє:

- зниженню рівня тривожності;
- відновленню емоційної рівноваги;
- формуванню навичок усвідомленості;
- підвищенню рівня тілесної саморегуляції.

Зокрема, заняття SUP-бордингом використовуються як метафорична та практична модель психологічного балансу: утримання рівноваги на воді вимагає концентрації, спокою та усвідомленого контролю тіла, що безпосередньо пов'язується з навичками управління стресом.

3. Ігрові соціально-економічні моделі

Для розвитку навичок відповідальності, командної взаємодії та розуміння соціальних процесів у програму інтегрована економічна рольова гра.

У межах гри створюється умовна модель суспільства, яка включає:

- власну ігрову валюту;
- систему обміну ресурсами;
- ринок послуг;
- командні економічні проєкти.

Учасники отримують можливість:

- заробляти ресурси через участь у діяльностях;
- планувати витрати;
- створювати власні ініціативи або команди.

Цей формат дозволяє підліткам у безпечному середовищі досліджувати цінність праці, принципи співпраці, відповідальність за рішення і навички підприємливості.

Командні квести як інструмент соціального навчання

Тематичні квести використовуються як практичний інструмент розвитку командної роботи, лідерства, комунікації, а також колективного прийняття рішень.

Для проходження завдань учасникам необхідно домовлятися, розподіляти ролі, підтримувати членів команди та вирішувати конфлікти у процесі виконання завдань.

Соціальні працівники та психологи не втручаються директивно у конфлікти, а допомагають учасникам самостійно проходити процес екологічного вирішення суперечностей.

Арт-терапія з використанням природних матеріалів

Арт-терапевтичні практики проводяться із застосуванням наявних навколо природних матеріалів: гілок, каміння, піску, листя та інших матеріалів.

Учасники створюють індивідуальні або колективні інсталяції, що дозволяє символічно виразити внутрішні емоційні стани, знизити рівень психологічної напруги, розвивати креативність та саморефлексію.

Танцювально-рухова терапія

Вечірні дискотеки під відкритим небом використовуються як елемент танцювально-рухової терапії та соціалізації підлітків і молоді.

Ця практика сприяє:

- зняттю фізичної та емоційної напруги;
- розслабленню м'язових затисків;
- розвитку емоційного самовираження;
- формуванню позитивного групового досвіду.

Організаційна модель програми

Програма реалізується мультидисциплінарною командою, що включає психологів, соціальних працівників, інструкторів з фізичної активності, менторів та фасилітаторів групових процесів, а також обов'язково – медичного працівника.

Важливу роль відіграє поєднання структури та безпеки (організаційне керівництво, дисципліна, правила табору) та психологічного супроводу (групові та індивідуальні терапевтичні практики).

Це дозволяє створити середовище, де підліток одночасно фізично захищений, емоційно підтриманий і соціально включений.

Реалізація програми сприяє досягненню таких результатів:

1. Психоемоційне відновлення (зниження рівня тривожності; зменшення емоційної напруги; покращення самопочуття).
2. Соціальна адаптація (формування навичок комунікації; підвищення здатності до командної взаємодії; зниження конфліктності).
3. Розвиток життєвих навичок – soft skills (лідерство; відповідальність; критичне мислення; навички співпраці).
4. Формування підтримуючого соціального середовища; створення горизонтальних зв'язків між учасниками, що часто підтримуються після табору; формування відчуття спільноти; розвиток взаємної підтримки).

Терапевтичні ретрити для підлітків (10–17 років)

Кожен ретрит розробляється з урахуванням особливостей конкретної цільової аудиторії (підлітки та молодь), її віку, життєвого досвіду та психологічних потреб. Сезонність проведення також впливає на зміст програми, оскільки природні умови, символіка певного періоду року та емоційний контекст часу використовуються як додаткові терапевтичні ресурси. Відповідно до цього формуються мета заходу, структура програми та підбір психологічних інструментів і практик, що дозволяє забезпечити максимально ефективний вплив на психоемоційний стан підлітків і молоді, сприяти їхньому відновленню та розвитку.

Терапевтичний ретрит, спрямований на допомогу підліткам у відновленні контакту із собою, своїми емоціями та внутрішніми ресурсами.

Багато підлітків, які брали участь у ретриті, мали досвід сильного стресу або травматичних подій, пов'язаних із війною, вимушеним переселенням чи тривалим психологічним напруженням. У таких умовах часто виникає втрата контакту з власними емоціями, тілом і відчуттям безпеки, що може проявлятися у замкненості, байдужості або труднощах у вираженні почуттів. Саме тому основна ідея програми полягала у створенні безпечного середовища, де підлітки могли не лише відпочити, а й поступово зняти психологічні захисні механізми, проявити свої справжні емоції та відчути власну цінність.

У роботі використовувалися сенсорні практики, метафоричні асоціативні карти (МАК), групові кола підтримки та елементи природотерапії. Ці інструменти допомагали учасникам відновити контакт із власними відчуттями, усвідомити емоційні переживання, знайти внутрішні ресурси та поступово побачити свої сильні сторони.

Важливим результатом стало те, що підлітки почали сприймати себе не через оцінки чи зовнішні досягнення, а через усвідомлення своєї унікальності, здатності до співчуття та взаємної підтримки.

Основні психологічні методи роботи

Сенсорні практики та тілесне заземлення

Багато підлітків, які пережили сильний стрес або травматичний досвід, втрачають контакт із власним тілом і відчуттям реальності. Для відновлення цього контакту використовувалися сенсорні практики на природі: взаємодія з водою, камінням, лісовим середовищем та теплом вогню.

Через фізичні відчуття мозок отримує сигнал безпеки та присутності в моменті. Це допомагає підліткам усвідомити базове відчуття: «Я відчуваю — отже, я існую. Моє тіло живе і має значення».

Такі практики значно знижують рівень тривожності та допомагають стабілізувати емоційний стан.

Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК)

Метафоричні карти використовувалися як інструмент роботи з підсвідомими переживаннями.

Для підлітків часто складно прямо говорити про свої почуття, страхи або переживання. МАК допомагають обійти цей бар'єр через образи, метафори та асоціації.

У процесі роботи підлітки:

- обирали карти, що відображають їхній внутрішній стан;
- описували емоції через метафори;
- знаходили нові інтерпретації складних переживань.

Практика показала, що за зовнішньою байдужістю або агресією часто приховується не бажання зникнути, а бажання припинити внутрішній біль. Через роботу з метафорами учасники вчилися трансформувати ці переживання у ресурс для подальшого розвитку.

Групова підтримка та подолання почуття самотності

Однією з ключових задач ретриту було зменшення відчуття соціальної ізоляції, яке часто переживають підлітки в умовах стресу.

Групові кола підтримки дозволили учасникам відкрито ділитися переживаннями, отримувати емоційне прийняття та відчувати себе частиною спільноти.

Фрази на кшталт «я нікому не потрібен» поступово змінювалися на усвідомлення: «Я важливий для інших і маю значення для групи».

Саме досвід безпечної групової взаємодії став одним із найсильніших терапевтичних факторів програми.

Виклики та професійні висновки команди

Подолання психологічних захисних реакцій: на початку роботи багато підлітків демонстрували сарказм або знецінення психологічних практик. Це є типовою захисною реакцією, спрямованою на уникнення емоційної вразливості.

Команда зробила важливий методичний висновок: перед глибокими терапевтичними вправами необхідно проводити більше активних командних ігор та фізичних активностей, які допомагають знизити внутрішню напругу.

Інтенсивність емоційних процесів: після відкриття емоційного простору в групі виник ефект «емоційного резонансу»: багато учасників одночасно почали говорити про свої болісні переживання. Це підтвердило, що ретрит став безпечним середовищем для прояву складних емоцій. Водночас команда усвідомила необхідність додаткової підтримки для самих фахівців, зокрема регулярної супервізії та ресурсного відновлення під час інтенсивної роботи.

Побутові конфлікти як частина терапевтичного процесу: у процесі роботи виникали звичайні підліткові конфлікти (через побут, особисті речі або використання гаджетів).

Команда зробила важливий висновок: такі ситуації не варто сприймати як перешкоду. Навпаки, вони стають практичним матеріалом для навчання комунікації, відповідальності та вирішення конфліктів.

Історії успіху (приклади психологічних трансформацій)

Від відчуття невидимості до лідерства

Один із учасників приїхав на ретрит із переконанням, що його ніхто не помічає і він не має цінності для інших. Під час командних вправ він проявив здатність підтримувати інших і допомагати у складних ситуаціях. До завершення програми підліток став одним із неформальних лідерів групи. Його внутрішня установка змінилася з «я нікому не потрібен» на «на мене можна покластися».

Від внутрішньої порожнечі до прийняття себе

Інша учасниця перебувала у депресивному стані та демонструвала сильну емоційну закритість. Під час сенсорної терапії та роботи з МАК вона вперше змогла описати свої переживання через метафори. Групова підтримка допомогла їй прийняти власну вразливість і відчувати емоційне тепло від інших учасників.

Від агресії до емпатії

Один із підлітків спочатку проявляв агресивну поведінку та конфліктував із групою. Під час спеціальної групової вправи він зміг побачити, як його поведінка сприймається іншими. Це стало точкою перелому: учасник визнав свої емоції та почав більш відкрито взаємодіяти з групою.

Ретрит, спрямований на роботу з підлітками, які пережили втрату дому, вимушене переселення або інші травматичні події війни (ретрити в період свят).

Для багатьох підлітків і молодих людей, які пережили втрату, святкові періоди асоціюються не з радістю, а з втратою та ностальгією. Тому метою такого ретриту є створення нового досвіду святкування, що допомагає відновити відчуття внутрішньої опори та надії на майбутнє.

Основні методи роботи

Тілесні практики. До звичних всім йоги і медитацій, ми додали цвяхостояння (Садху) – практика, що використовується як інструмент роботи зі страхом, болем та саморегуляцією. Вона допомагає учасникам концентрувати увагу, контролювати реакцію на стрес, відчувати власну внутрішню силу.

Робота з цінностями: учасники визначали свої ключові життєві цінності, що допомагало їм формувати власну ідентичність та відокремлювати власні переконання від зовнішніх очікувань.

Карта бажань: ця вправа спрямована на розвиток позитивного бачення майбутнього. Підлітки вчилися формувати власні життєві цілі та брати відповідальність за їх реалізацію.

Ритуал вогню: ритуал символічного спалення записок із негативними переживаннями допоміг учасникам вербалізувати складний досвід та психологічно «спалити» негативні спогади.

Виклики і рішення

Багато підлітків та молодих людей пережили не тільки втрату дому, а й рідних чи близьких, тому часто емоційно закривалися та не йшли на контакт з іншими учасниками. Це створювало відчуття внутрішньої напруги в групі. Рішенням на наступні ретрити стало формувати змішані групи з різних уразливих категорій, що через взаємодію осіб з різним досвідом збагачувало комунікації в групі.

Основні психологічні результати

Учасники ретриту демонстрували: зниження рівня тривожності через тілесні практики та стабілізацію нервової системи, підвищення відчуття контролю над власним життям через роботу з цінностями та майбутніми цілями, формування нових соціальних зв'язків через спільні ритуали, групові активності та командну взаємодію.

Загальні результати програми ретритів

Сучасні українські підлітки зростають у складних умовах війни та постійного стресу. Терапевтичні ретрити створюють для них простір, де вони можуть безпечно прожити складні емоції, відновити внутрішні ресурси та сформувати нові життєві орієнтири.

Станом на сьогодні команда реалізувала 6 терапевтичних ретритів, під час яких проведено сотні годин психологічних практик та групової роботи.

Основні результати програм:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- зниження рівня психологічної травматизації;
- формування психологічної стійкості (resilience);
- розвиток соціальних та лідерських навичок;
- формування підтримуючих спільнот серед підлітків.

Відпочинкові програми закордоном

Багато підлітків, які долучаються до програм відновлення, мають досвід тривалого стресу, втрати відчуття безпеки та перебування в умовах постійної загрози. Такий досвід часто призводить до ПТСР, підвищеної тривожності, емоційної напруги та втрати контакту з власними потребами, тому ключовим завданням терапевтичних програм стає створення середовища, де підлітки можуть тимчасово вийти з контексту війни, відчувати спокій і поступово відновити внутрішній ресурс.

У цьому підході акцент робиться не на інтенсивних розвагах чи адреналінових активностях, а на можливості відпочинку, відновлення та безпечного проживання емоцій. Практичний досвід показує, що для підлітків, які пережили травматичні події, надмірна стимуляція або екстремальні активності можуть викликати додаткові тригери.

Натомість найбільш ефективними виявляються прості та стабілізуючі формати — перебування у природному середовищі, простір для спокійних прогулянок, тиша, свіже повітря та можливість споглядати природні процеси. Такі умови допомагають знижувати рівень напруження нервової системи, відновлювати відчуття контролю над власним станом та поступово повертати відчуття нормальності повсякденного життя.

Саме тому в програмі ретритів використовуються методи м'якої психоемоційної підтримки: сенсорні практики, арт-терапевтичні елементи, робота з метафоричними асоціативними картами, групові кола підтримки та природотерапія.

Поєднання цих інструментів створює умови, у яких підлітки можуть не лише відпочити, а й усвідомити власні емоції, відчувати підтримку однолітків та дорослих і поступово відновити внутрішню стійкість та віру у майбутнє.

Рекомендовано формувати програму ретритів із більшою кількістю простору для вільного вибору активностей самими учасниками. Важливо не перенасичувати розклад екскурсіями, інтенсивними подіями чи оглядом великої кількості визначних місць, оскільки надмірна кількість стимулів може викликати втому або підсилювати напруження у дітей, які тривалий час живуть у стані стресу.

Натомість доцільно робити акцент на тих простих, але цінних для відновлення речах, які сьогодні часто недоступні для українських підлітків – спокій, тиша, можливість повільного ритму життя, перебування біля моря, простір для прогулянок, відпочинку та відновлення від постійного впливу війни.

Важливим форматом роботи з підлітками і молоддю є налагодження їх взаємодії з близьким оточенням, і в першу чергу – з родиною.

Команда ГО «Юніт» обрала такий інструмент формат психоемоційного відновлення родини як сімейний вікенд.

Цільова група – мами і підлітки з родин, які перебувають у кризових життєвих обставинах: вимушене переселення (ВПО), тривала розлука через службу одного з батьків у війську, втрати або тривалий стрес, спричинений війною. У таких умовах часто порушується емоційний контакт між батьками та підлітками: зростає напруга, з'являється відчуття нерозуміння, а звичні сімейні ролі змінюються.

Основна мета програми — створити безпечний простір для відновлення психологічного контакту в родині, допомогти батькам і підліткам краще чути одне одного та поступово відновлювати довіру через спільний позитивний досвід.

Методика сімейного вікенду поєднує індивідуальний ресурсний час для батьків і підлітків зі спільними активностями, що сприяють налагодженню взаємодії. У програмі використовуються тілесні та відновлювальні практики (наприклад, ранкова йога для мам), елементи арт-терапії, групові обговорення з психологом, командні ігри та творчі або інтелектуальні завдання для підлітків. Такий підхід дозволяє з одного боку знизити емоційну напругу у дорослих, а з іншого — дати підліткам простір для самостійності, активності та безпечного самовираження.

Важливою частиною програми є створення ситуацій, де батьки і підлітки можуть побачити одне одного в новій ролі. Наприклад, під час спільних командних ігор або «батлу поколінь» підлітки виступають як експерти у сучасних цифрових чи креативних темах, а батьки — як активні та відкриті до нових вражень учасники. Така взаємодія допомагає зменшити дистанцію між поколіннями, формує атмосферу гумору та взаємної поваги.

Цінним досвідом у програмі заходу стала організація простору для обміну досвідом між батьками щодо особливостей підліткового віку. У форматі модерованих групових обговорень мами мали можливість поділитися власними труднощами у спілкуванні з підлітками, обговорити типові конфліктні ситуації та отримати підтримку від інших батьків, які переживають подібний досвід. Такий формат сприяє зменшенню відчуття ізоляваності, допомагає побачити, що багато викликів підліткового віку є спільними для різних родин, а також створює простір для пошуку нових підходів до взаємодії з дітьми.

Модерація психолога під час таких зустрічей дозволяє структурувати обговорення, пояснити вікові особливості розвитку підлітків та запропонувати практичні інструменти для налагодження комунікації в родині. Батьки отримують можливість краще зрозуміти поведінку своїх дітей, навчитися реагувати на складні ситуації більш спокійно та підтримуюче, а також побачити власну роль у формуванні довірливих стосунків. У результаті формується спільнота взаємної підтримки, де досвід кожної родини стає ресурсом для інших.

Окремий акцент у програмі робиться на відновленні через природу. Проведення арт-терапії на березі річки, прогулянки, неформальні розмови біля вогнища та спільне перебування на відкритому просторі допомагають знизити рівень стресу та створюють умови для щирого спілкування. Природне середовище діє як стабілізуючий фактор: шум води, відкритий простір і повільний ритм активностей сприяють емоційному розслабленню та відновленню внутрішнього балансу.

Практичний досвід проведення таких заходів показує кілька важливих висновків.

По-перше, емоційний стан матері значною мірою впливає на атмосферу в родині, тому створення для неї простору для відпочинку, творчості та підтримки є ключовим ресурсом.

По-друге, підліткова поведінка часто є формою вираження потреби у визнанні та увазі, і безпечні творчі формати допомагають цю потребу побачити та проговорити.

По-третє, спільні позитивні переживання — ігри, розмови, вечори біля вогнища — створюють нові емоційні спогади, які зміцнюють зв'язок між батьками та дітьми.

Таким чином, сімейний вікенд є ефективним форматом короткострокової психосоціальної підтримки, що допомагає родинам у кризі відновити контакт, знизити рівень напруги та

сформувані більш здорові моделі взаємодії між батьками та підлітками. Основний принцип такого підходу — поєднання відпочинку, творчості, природи та підтримки спільноти, що створює умови для природного відновлення сімейних стосунків.

У підсумку

Практичний досвід реалізації наметових таборів, терапевтичних ретритів, відпочинкових програм та сімейних вікендів демонструє ефективність комплексного підходу до психосоціальної підтримки підлітків і молоді в умовах війни. Поєднання природного середовища, групової взаємодії, тілесних і творчих практик, а також принципу «навчання через дію» створює умови для глибокого емоційного відновлення, розвитку навичок саморегуляції та формування стійкості. Особливо важливим є створення безпечного простору, в якому учасники можуть проживати складні емоції, відновлювати довіру до себе та інших, а також формувати новий позитивний досвід взаємодії.

Водночас отримані результати підтверджують, що ефективна підтримка молоді неможлива без урахування її соціального контексту, зокрема сімейного середовища. Залучення батьків до програм відновлення, розвиток навичок екологічної комунікації та створення спільного позитивного досвіду взаємодії сприяють зміцненню родинних зв'язків і формуванню підтримуючого середовища поза межами програм. Команда готова ділитися напрацьованим досвідом і навчати установи та організації, що працюють із молоддю, впроваджувати ці підходи у свою практичну діяльність.

Таким чином, запропонована модель може бути адаптована та масштабована як цілісна система підтримки, що поєднує індивідуальний, груповий і сімейний рівні та відповідає викликам тривалої кризи.

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>