



Finnish Red Cross



Проект «Душевний спокій»

Посібник із психосоціальних заходів для тих, хто працює із людьми, які тікають від конфліктів та переслідувань



**Funded by
the European Union**

Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу. Його зміст є виключною відповідальністю Фінського Червоного Хреста і не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу.

Фотографії: Йоонас Брандт

Текст: Софія Сатейла Лопес Габріела

Фінський Червоний Хрест, вулиця Tehtaankatu 1 а, 00140 Гельсінки
тел. 020 701 2000

Зміст

Ласкаво просимо до посібника з психосоціальних заходів, запропонованого проєктом «Душевний спокій» для тих, хто працює із людьми, які тікають від конфліктів та переслідувань!	4
Важкий досвід, пов'язаний зі статусом біженця	5
Підтримка психічного благополуччя через групові заходи	6
Робоче середовище групового заходу	7
Питання, які необхідно врахувати при здійсненні заходів	7
Розширення можливостей громади та відчуття спільності	8
Заходи	9
Груповий захід: "Важливість співпраці"	9
Груповий захід: "Історія нашої групи"	10
Груповий захід: "Наша група як клубок ниток"	11
Груповий захід: "Що нас об'єднує?"	12
Груповий захід: "Сила довіри"	14
Ресурси та підтримка стійкості	15
Заходи	16
Груповий захід: "Що для мене означає добробут?"	16
Груповий захід: "Гарна я, красивий ти"	17
Груповий захід: "Ресурси нашої сім'ї"	18
Груповий захід: "Хвилини вдячності"	19
Груповий захід: "Картина нашої радості"	20
Емоції та розвиток емоційних навичок	21
Заходи	22
Груповий захід: "Рибалка на емоції"	22
Груповий захід: "Я чую, я відчуваю"	23
Груповий захід: "Рука надії"	24
Груповий захід: "Історія мого взуття"	25
Груповий захід: "Мій притулок"	26
Спілкування та конструктивна взаємодія	27
Заходи	28
Груповий захід: "Невербальне спілкування"	28
Груповий захід: "Наш відрізок"	29
Груповий захід: "Історія про касу"	30
Груповий захід: "Повсякденні зустрічі"	32
Джерела:	33

Ласкаво просимо до посібника з психосоціальних заходів, запропонованого проєктом «Душевний спокій» для тих, хто працює із людьми, які тікають від конфліктів та переслідувань!

”Доброзичливість не легковажна, вона передбачає пильність. Вона може змусити нас піти на ризик. Вона не дозволяє нам дивитися на інших зверхньо. Вона змушує нас бути уважними до найбільш вразливих і до горя оточуючих нас людей. Вона допомагає нам показати поглядом чи тембром голосу, що кожна людина однаково цінна та важлива.”

(брат Роджер, 2000)

Міжнародні політичні конфлікти, війни, голод і зміни клімату зробили життя в багатьох частинах світу небезпечним і нестерпним для людини. В епоху глобалізації масове переміщення населення, яке перебуває у вразливому становищі, стало ще різноманітнішим. За останні три десятиліття кількість біженців у всьому світі зросла приблизно до 22,5 мільйонів. Передусім, соціально нестабільна ситуація на Близькому Сході, у Північній Африці та у ряді країн Південної та Центральної Америки, а також війна в Україні, що спалахнула у 2022 році, змусили значну частину населення цих регіонів залишити свої будинки, спричиняючи як внутрішні, так і зовнішні потоки біженців. Ці події також можна спостерігати у Фінляндії, яка ще з початку 2000-х років прийняла дедалі більше людей, які потребують притулку.

Труднощі, з якими стикаються біженці та групи людей, які втікають від конфлікту, не завершуються у той момент, коли вони прибувають до країни, яка пропонує притулок. Адаптація до незнайомої країни несе з собою нові виклики. Здатність окремих осіб і сімей упоратися зі складними подіями, які вони пережили у рідній країні та під час втечі, а також стрес, викликаний процесом інтеграції, залежить передусім від того, як

1. їм вдається створювати та підтримувати соціальні зв'язки у новому середовищі,
2. вони сприймають культурні норми та правила нової країни,
3. а також як вони бачать свою роль і здібності стосовно навколишнього суспільства.

Таким чином, успішна інтеграція вимагає активної та інтерактивної співпраці як прибулих, так і тих, хто надає притулок, коли обидві сторони прагнуть адаптуватися до зміненого робочого середовища. Це вимагає міжпрофесійної та інституційної співпраці, яка бере до уваги потребу у підтримці новачків у різних сферах життя, а також важливість просвіти місцевого населення. З метою сприяння всебічному добробуту тих, хто прибув до нової країни, важливо, наприклад, щоб психічний добробут новоприбулих підтримувався із культурною чутливістю, а саме з урахуванням та оцінкою їх культурного походження. Психічний добробут сприяє вивченню нової мови та створенню соціальних мереж, і навпаки. З цієї причини підтримка психічного добробуту завжди повинна бути на чолі інших заходів, які сприяють інтеграції. Цей посібник намагається відповісти на ці міркування з точки зору як новоприбулих, так і тих, хто їх приймає.

Важкі переживання, пов'язані зі статусом біженця

Бути біженцем пов'язано з багатьма потенційно складними подіями. Водночас важливо усвідомлювати, що біженці є однією з найбільш неоднорідних груп населення у світі. Досвід і здатність кожної окремої людини та цілої сім'ї долати різні переживання є унікальними. Мета наведеної нижче таблиці полягає не у тому, щоб поставити людей із біженським походженням у положення недієздатних жертв. Її мета - підтримати розуміння тих, хто працює з біженцями, про явища, які можуть бути пов'язані зі статусом біженця. Люди з біженським походженням – це значно більше, ніж складнощі, з якими вони стикалися.

На батьківщині перед втечею	Під час втечі	Переселення у приймаючу країну
• Переслідування • Фізичне та психологічне насильство • Переривання шкільного навчання дітей • Складні умови життя	• Тривале перебування у таборах для біженців • Залежність від донорських організацій та іноземної влади • Бідність • Переживання смерті та втрати близьких	• Невиправдані очікування • Складнощі у читанні для освіти • Почуття безсилля та нікчемності • Проблеми, пов'язані з адаптацією • Соціальна ізоляція • Нові обов'язки

Досвід, який стосується всіх трьох етапів

- Невпевненість у майбутньому
- Зміни соціальних і професійних ролей окремих осіб та сімей
- Розлучення з сім'єю
- Дискримінація
- Незахищеність довілля та людських стосунків
- Зміни у сімейних стосунках



Підтримка психічного благополуччя через групові заходи

Мета цього посібника – надати тим, хто працює з біженцями та тими, хто тікає від конфлікту, способи підтримки психічного добробуту, беручи до уваги фактори, згадані вище. **Важливо усвідомлювати, що ці форми підтримки жодним чином не є терапевтичними та не замінюють професійну допомогу, і вони не призначені для подолання важкого досвіду.** Заходи, представлені у посібнику, мають на меті доповнити вже існуючі заходи серед уразливих верств населення, використовуючи підхід, який зосереджується на потенціалі та сильних сторонах окремих осіб і сімей, а не стільки на їхніх симптомах. За допомогою заходів, що проводяться у групі, мета полягає у тому, щоб зміцнити стійкість на індивідуальному рівні та рівні спільноти, а саме гнучкість розуму, а також зменшити фактори ризику для психічного добробуту. Різноманітні заходи частково базуються на вправах, які виконуються через гру та невербальне спілкування, які враховують культурну різноманітність. Встановлено, що така підтримка психічного добробуту відіграє велику роль у прогнозуванні успішності адаптації. Умови після імміграції мають найбільший вплив на довгостроковий добробут тих, хто прибув до країни, у зв'язку з досвідом, який вони мали до та під час періоду біженства. Таким чином, постімміграційний досвід може як істотно підтримати, так і послабити можливості новоприбулих для інтеграції. Важливо, щоб підтримка, яку надають приймаючі країни, була насамперед:

- культурно чутливою,
- профілактичною та яка надає енергію, а також
- яка враховує унікальність життя окремої особи та сім'ї.

Культурно чутлива взаємодія враховує різні соціокультурні, освітні та мовні характеристики, які впливають на фон як розмови між людьми, так і внутрішнього світу досвіду індивіда. Соціокультурні фактори включають, наприклад, різні ролі, надані особам, переконання та цінності, які керують поглядами на життя, освітні фактори включають методи навчання, а мовні фактори включають значення понять і комунікаційні стратегії.

Вихідним пунктом профілактичної роботи є те, що здоров'я – це значно більше, ніж просто відсутність хвороби. Просування індивідуальних та соціальних ресурсів може у кращому випадку призвести до процвітання людини, спільноти та суспільства. З точки зору ресурсів, підтримка благополуччя має бути *"не лише відновленням того, що було пошкоджено, але й просуванням того, що є найкращим у нас"*. Згідно з дослідженнями, такі індивідуальні та орієнтовані на громаду риси, як навички міжособистісного спілкування, гарне самопізнання, надія та стійкість, діють як буфер проти проблем психічного здоров'я. Виявлення та розвиток особистих і суспільних навичок та здібностей є важливим, особливо у складних життєвих ситуаціях.

Через це, щоб забезпечити загальний добробут, важливо, наприклад, сприяти визначенню сильних сторін особистості, сім'ї та громади, підтримувати створення значущих стосунків, називати способи взаємодії, які також працюють у складних ситуаціях, і нормалізувати різні емоційні переживання. З точки зору запобігання проблемам психічного здоров'я та підтримки адаптації до нової культури, важливо повернути людині відчуття того, що вона може одночасно потребувати та бути спроможною на щось, коли їй допомагають, і вона може комусь допомогти. Соціальні стосунки та зв'язки з іншими людьми, досвід важливості життя та пошук ідентичності під статусом біженця також є важливими факторами гарантування добробуту людини. Цей посібник має на меті просувати ці фактори захисту розуму за допомогою чотирьох різних методологічних елементів:

1. розширення можливостей громади та відчуття спільності,
2. ресурси та підтримка стійкості,
3. емоції та розвиток емоційних навичок, а також
4. спілкування та конструктивна взаємодія.

Робоче середовище групового заходу

У нинішніх групових заходах Фінського Червоного Хреста можна проводити різноманітні діяльності. Різними цільовими середовищами для проведення діяльності можуть бути, наприклад, групові зустрічі на основі діалогу, мистецькі, поварські та спортивні групи, громадські заходи продовольчої допомоги, мовні кафе, організація дозвілля та інші групові збори. Мета полягає у тому, щоб як організатори заходів, так і ті, хто в них бере участь, могли якомога більш взаємно виступати в ролях як того, хто отримує, так і того, хто віддає. У діяльності можуть брати участь дорослі, молодь, а також діти.

Питання, які необхідно враховувати під час проведення заходів

Під час проведення психосоціальної діяльності важливо враховувати такі фактори:

- **Взаємність** || Під час виконання кожного виду діяльності метою має бути забезпечення максимально взаємної взаємодії. Це означає, що а) організатори завжди беруть участь у заходах, наскільки це можливо, б) дискусія, що виникає під час заходу, повинна бути скерована таким чином, щоб кожен міг як давати, так і отримувати, вчитися та навчати чомусь новому.
- **Довіра** || Довіра – це як кисень, без якого діяльність не може бути осмисленою. Важливо, щоб організатори сприяли створенню довіри між учасниками, а також між самими організаторами та учасниками.
- **Безпека** || Під час проведення усіх заходів організатори повинні забезпечити, щоб простір і виконання завдань знаходилися в емоційно та фізично безпечній атмосфері.
- **Участь** || При проведенні заходів важливо враховувати маленьких дітей. Діти можуть займатися як разом із батьками, так і з їх допомогою. Наймолодшим дітям небажано брати участь у всіх заходах, представлених у посібнику. У цьому випадку керівники повинні спланувати власну програму для найменших разом з доглядом за дітьми, щоб старші діти та дорослі могли повноцінно брати участь у заходах.
- **Середовище** || У заходах, які відбуваються на відкритому повітрі або з великою кількістю учасників, слід враховувати такі фактори, як шум, чутність звуку та безперервність діяльності. Групи понад 40 осіб завжди рекомендується ділити на дві частини.
- **Чуйність і відповідальність** || Ті, хто бере участь у заходах, можуть нести на своїх плечах важкі переживання. Чуйність до потреб учасників є важливою. У незрозумілих або тривожних ситуаціях організатори повинні в межах своєї компетенції скеровувати учасника щодо пошуку професійних послуг у соціальному секторі та секторі охорони здоров'я. Цей посібник призначений лише для підтримки профілактичних та орієнтованих на громаду заходів, як зазначено в розділах "Підтримка психічного благополуччя через групові заходи" та "Робоче середовище групового заходу". Заходи не є терапевтичними, лікувальними або заміною професійної допомоги. Їх мета полягає не в тому, щоб вирішувати складні питання, а в тому, щоб зміцнити стійкість людей через винахідливу роботу.
- **Спрямовування учасників вперед** || У незрозумілих або тривожних ситуаціях організатори заходів повинні направити учасника до соціальних служб і служб охорони здоров'я свого муніципалітету, переконавшись, що учасник знає, як дістатися до служб / де вони знаходяться / куди телефонувати. Також організатори можуть розповісти учасникам про телефон кризового центру Mieli Ry, який надає підтримку українською (09 2525 0114) та російською (09 2525 0115) у будні пн/чт: 12.00-16.00, чт/пт: 9.00-13.00 та ср: 17.00-21.00. Організатори заходів повинні переконатися, що інформація на сайті Mieli ry "Підтримка виходу з кризи в Україні" є актуальною.

Додаткова інформація та деталі:

Софія Сатейла Лопес Габріела

Основоположник психосоціальної підтримки, проєкт «Безпечний розум» Фінського Червоного Хреста

sofia.sateila@punainenristi.fi, тел. 040 640 2050

Розширення можливостей громади та відчуття спільності

Розширення прав і можливостей громади стосується процесу, який дозволяє окремим особам і громадам посилити контроль над своїм життям. Спільноти – це групи людей, які можуть бути або не бути географічно пов'язаними, але мають спільні проблеми, ідентичність, бажання чи потреби. Спільні дії спільноти можуть у кращому випадку створити безпечний простір, який сприяє обміну важким досвідом, взаємодії та створенню нових соціальних мереж. Поява нових мереж розширює можливості і сприяє здатності осіб, які належать до спільноти, керувати власною діяльністю та впливати на своє становище. Розширення можливостей спільноти також створює основу для співпраці, яка сприяє творчості. Коли спільнота використовує колективні знання та життєвий досвід різних членів спільноти, тоді можливо знайти нові рішення та шляхи вирішення складних ситуацій, про які одна людина не могла б здогадатися самотійно.

Якщо ми говоримо про спільноту, важливо також зазначити, що біженці здебільшого потребують неформальних дружніх стосунків на додаток до підтримки, яку надають медичні працівники. А в багатьох випадках і замість неї. Саме тому дуже важливо створювати місця зустрічей з “низьким порогом”, які сприяють дружбі між окремими особами та сім'ями, разом із підтримкою, яка пропонується структурними формами підтримки. Взаємодії, які посилюють відчуття приналежності та інтеграції у спільноту, зміцнюють стійкість, відчуття сенсу та контролю, а також щастя. Перед обличчям ризику втрати особистості, незалежно від статусу біженця чи іммігранта, підтримка почуття приналежності та розширення можливостей спільноти є факторами, які захищають психічне благополуччя.

Цілі заходів:

- Створити емпатичні стосунки з учасниками та між ними
- Сприяти почуттю єдності між сім'ями
- Зміцнити досвід солідарності та підтримки з боку однолітків



Заходи:

Груповий захід: "Важливість співпраці"

Основним наміром заходу є допомога кожному учаснику в усвідомленні, що в певних ситуаціях слід знати, як просити, приймати та надавати допомогу. Мета полягає у тому, щоб проілюструвати, як у співпраці можна знайти рішення у повсякденних ситуаціях, з якими можливо було б складніше впоратися поодиночі. Співпраця та взаємність сприяють зростанню ресурсів громади, здатності вирішувати проблеми, довірі та появі нових перспектив. Людські стосунки, засновані на взаємності, як між членами сім'ї, так і в рамках суспільства, є важливою частиною загального благополуччя.

Учасників просять тримати в повітрі все більшу кількість наповнених повітряних куль, так щоб кількість куль, які одночасно тримаються у повітрі, збільшилася від однієї до десяти. Це завдання можна успішно виконати, лише якщо учасники усвідомлять, що необхідно попросити один одного про допомогу та об'єднатись у групи. Однак це не повинно бути зазначено в інструкціях до завдання, але мета полягає у тому, щоб учасники зрозуміли вирішальну важливість співпраці для успішного виконання завдання шляхом проб і помилок.

Іноді сама форма подання завдання може змусити учасників запідозрити, що це завдання неможливо виконати поодиночі. Завданням організаторів заходу полягає у тому, щоб забезпечити простір для цієї дискусії, але в той же час попросити учасників спочатку спробувати виконати завдання поодиночі, кожен по черзі.

"Я буду давати вам щоразу більшу кількість повітряних кульок, які ви маєте одночасно підкинути у повітря. Мета полягає у тому, щоб кожен із вас намагався утримати у повітрі якомога більше повітряних кульок протягом однієї хвилини. Завдання вважається успішним, якщо у повітрі залишається одночасно усі 10 повітряних куль. Можна використовувати руки, ноги, голову, будь-яку частину тіла. Головне, щоб повітряні кульки не торкалися землі. Якщо більше ніж дві кульки торкнуться землі, завдання переходить до наступної людини."

Якщо жоден з учасників не звернеться за допомогою після того, як кожен спробує виконати завдання самостійно, організатори завдання можуть запитати: "Як ми могли б вирішити цю проблему?". "Чи можна попросити інших учасників допомогти нам виконати завдання?". Учасникам пропонується виконати завдання ще раз. Спочатку у парах, а потім у групі.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Як ви думаєте, чи бувають ситуації, коли нам необхідна допомога інших?"
- "Що ви відчуваєте чи відчували, звертаючись по допомогу? (організатор може спробувати змусити учасників поговорити про труднощі, які вони іноді мають, звертаючись по допомогу, і про почуття, пов'язані з проханням по допомогу)"
- "Як ви думаєте, чому деяким людям важко просити про допомогу?"
- "Яким чином прохання про допомогу та співпрацю може підтримувати або допомагати вашому повсякденному життю?"

Необхідні матеріали:

- 10 повітряних кульок

Груповий захід: "Історія нашої групи"

Історії допомагають нам зрозуміти наше місце у світі. Вони створюють зв'язки з іншими. За допомогою історій і розповідей можна поділитися різними враженнями, почуттями та думками, а також дізнатися нове та розширити перспективи. Історії об'єднують людей і зміцнюють відчуття того, що існує одна група, яка дивиться в одному напрямку, яка об'єднана своєю різноманітністю.

Організатори пропонують учасникам встати або сісти на стільці посеред кімнати так, щоб група утворила єдине коло. Завдання базується на загальні темі розповіді під назвою "Історія нашої групи". Організатори розпочинають та розповідають щось про поточну діяльність зібраної групи, про спільну подорож чи про іншу щасливу повсякденну подію, яка зворушить учасників групи. Кожен учасник отримує дві хвилини для виступу. Щоб заняття пройшло вдало, слід пришвидшити розповідь таким чином, щоб ніхто з учасників не міркував надто довго про те, що хоче сказати.

"Прошу вас усіх сісти у коло, щоб усі ми бачили один одного. Назва гри "Наша спільна історія". Її мета – розповісти щось про час, який ми провели разом, і про приємні та смішні враження, якими ми змогли поділитися один з одним. Кожен із нас може привнести свою власну частину в спільну історію протягом двоххвилинної промови. Ідея полягає у тому, що ми завжди продовжуємо історію з того місця, де зупинився наш попередній колега. Є питання? Спробуємо? Я і моя колега Марія можемо почати з того, що наведемо вам приклад того, як між нами працює розповідь нашої спільної історії."

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Що ви відчували під час створення спільної історії про нашу групу?"
- "Що було важко, а що легко?"
- "Згідно історії, яку ми розповіли, що є найкращим у нашій групі?"

Необхідні матеріали:

- –

Груповий захід: "Наша група як клубок ниток"

Іноді буває нелегко помітити, як наші дії впливають на інших, а також як дії інших впливають на нас. Ціллю цього заходу є демонстрація багатьох способів, як людські спільноти можуть впливати одна на одну через дії, слова та невербальні взаємодії. Мета заходу – посилити між учасниками роль емпатії та підтримки однолітків.

Організатори пропонують учасникам стати у коло посередині кімнати так, щоб кожен учасник відійшов на певну відстань один від одного. Організатори пояснюють, що людина, яка тримає клубок ниток, має назвати своє ім'я, дозвілля, яким вона любить займатися, те, що зазвичай робить її щасливою, та побажання, пов'язане з діяльністю групи. Ведучі можуть розпочати. Клубок ниток розплутується, коли його кидають наступній людині, що стоїть у колі, що створює зіркоподібну мережу кольорів та зв'язків між учасниками та організаторами заходу.

Коли клубок пройде через усіх учасників, що стоять у колі, кожен, хто стоїть у колі, має тримати один кінець зірки, утвореної клубком. Організатори просять учасників міцно схопитися за власні шматочки пряжі та зробити крок назад від кола. Цей рух створить напругу у павутині, створеній клубком пряжі, а також змусить інших учасників рушити з місця. Хвильовий рух, спричинений кроком назад, має на меті проілюструвати учасникам, як життя кожного з них так чи інакше пов'язане з людьми та спільнотою, яка їх оточує географічно, а також психологічно.

"Я прошу вас стати у коло, не тримаючись за руки, залишаючи між собою певну відстань. Як бачите, у мене є клубок ниток. Мета заходу – знайомство. Я прошу, щоб той, у кого опиниться у руках клубок, назвав своє ім'я, те, чим він любить займатися у вільний час, те, що приносить йому задоволення у повсякденному житті, а також побажання щодо нашої сьогоднішньої зустрічі. Після цього особа, яка тримає клубок, кидає його будь-якій особі, яка стоїть у колі, утримуючи свій шматок пряжі. Таким чином клубок поступово розплутається між нами. У вас є запитання щодо цього завдання? Я можу розпочати для прикладу."

Після того, як усі представилися, а організатори зробили крок назад зі своїми шматками пряжі, вони можуть сказати:

"Ви побачили, який ефект дав наш рух? Здавалося, що ми усі пов'язані один з одним (другий організатор може знову потягнути за нитку, щоб проілюструвати ефект доміно, викликаний рухом). Чи ви можете сказати мені, чому ви почали рухатися за мною? Як, на вашу думку, наші рухи вплинули на нас як на групу? (...) Ця вправа показує, як кожен із нас певним чином впливає на життя один одного, прямо чи опосередковано. Ми з колегами сподіваємося, що з цього дня ми усі зможемо продовжувати наступні заходи так само разом і об'єднавшись, як ця зірка, яка утворилася з нашого клубка ниток."

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Яким чином ви помічаєте, що дії інших або оточення впливають на вас?"
- "Яким чином ви помічаєте, що ваші дії впливають на інших людей навколо вас?"
- "Як ми можемо підтримувати один одного в нашій повсякденній діяльності?"
- "Яким чином почуття спільності може підтримувати наш добробут і упоратися з повсякденним життям?"

Необхідні матеріали:

- Клубок ниток, бажано різнокольорових

Груповий захід: "Що нас об'єднує?"

Метою цього заходу є зростання досвіду емпатії та довіри між учасниками. Захід має на меті поставити під сумнів можливі упередження та посилити почуття причетності. Під час заняття учасники можуть помітити, що, незважаючи на відмінності, вони мають багато спільного досвіду. Іноді учасникам може бути важко усно розповісти про себе іншим, але вправа «Що нас об'єднує» дає учасникам можливість сказати багато, не промовивши ні слова.

1. Частина: Організатори розділяють простір групи на дві частини за допомогою стрічки на підлозі або лінією, намальованою на землі.

2. Частина: Важливо, щоб організатори повідомили основні правила заходу, яких учасники повинні дотримуватися під час проведення заходу. а) Під час заходу неможна розмовляти, сміятися або жартувати. б) Якщо відповідь учасника на питання ведучих "так", вони повинні вийти вперед та переступити лінію. Перш ніж поставити наступне запитання, учасники повинні повернутися на свої місця за лінією. в) Якщо відповідь на запитання "ні", учасники повинні залишатися на своєму місці позаду лінії.

3. Частина: Організатори ділять учасників на дві групи, наприклад, просячи кожного по черзі сказати "один" або "два". Організатори розділяють "одиночок" та "двійок" таким чином, що по обидва боки ділянки утворюються дві групи. Учасники обох груп стають пліч-о-пліч обличчям до членів іншої групи та лінії посередині.

4. Частина: Організатори ставлять серію запитань, які можуть варіюватися від улюблених занять у вільний час до уподобань та мрій. Організатори повинні починати з простих запитань. Залежно від групової динаміки, професійних навичок організаторів і тісних стосунків між самими учасниками та між учасниками та організаторами, організатори також можуть ставити більш особисті питання у ході виконання вправи. Дуже важливо забезпечити безпеку простору та заходу в цілому.

5. Частина: Після завершення питань важливо, щоб організатори дали можливість для вільного обговорення. Мета полягає у тому, щоб кожен охочий міг поділитися власними почуттями та думками, викликаними заходом.

Запитання, які стосуються частини 4.:

Більш легкі запитання:

- *Переїзд приносить мені радість*
- *Музика для мене важлива*
- *Я – сова, а не жайворонок*
- *Я люблю тварин*
- *Сім'я для мене важлива*
- *Я більше люблю солоне, ніж солодке*
- *Я хотів би почати або я вже займаюся спортом, мистецтвом або культурою*
- *Я отримую енергію від природи*
- *Я сумую за їжею та вечірками на батьківщині*
- *Я більше люблю літо, ніж зиму*
- *Фінську мову важко вивчити*
- *Одна маленька велика радість у моєму житті – це їжа та спільний прийом їжі з важливими для мене людьми*
- *Я мрію, щоб я міг освоїти професію / Я вже навчаюся за спеціальністю*
- *Я хотів би більше дізнатися про фінську культуру*

Більш особисті питання:

- Я сумую за сім'єю
- Іноді мені важко просити про допомогу
- Я не завжди знаю, чи я прийняв правильно рішення приїхати до Фінляндії
- Я втомився
- Я б хотів знайти більше друзів у Фінляндії
- Іноді важко адаптуватися до нової культури
- Було б чудово, якби я міг більше ділитися своїм повсякденним життям з іншими людьми
- Я сумую за своєю колишньою роботою в рідній країні
- Мене непокоїть невизначеність майбутнього
- Іноді я відчуваю провину за те, що я є не такий сильним, яким я вважаю, що повинен бути

Запитання, які стосуються частини 5.:

- "Які думки та почуття викликала ця вправа?"
- "Чому почуття приналежності таке важливе?"
- "Яким чином передумови можуть впливати на взаємодію між людьми?"
- "Яким чином ми можемо сприяти відкритості в наших повсякденних зустрічах?"

Необхідні матеріали:

- Рулон стрічки



Груповий захід "Сила довіри"

Метою цього заходу є як сприяння створенню довіри між учасниками, так і демонстрація важливості довіри як засобу підтримки однолітків. Сміливість змінюватися та ризикувати, використовувати помилки як можливості та відмовлятися від контролю – це частина капіталу, необхідного для ефективної співпраці. Без довіри до інших людей складно побудувати основу для підтримки однолітків, співпраці та змін людей.

Організатори пропонують учасникам розділитися на пари. Кожній парі дається шматок тканини, за допомогою якої треба буде закрити очі іншого члена пари. Після цього учасник із зав'язаними очима повинен виконати завдання в груповому просторі наосліп, під усним керівництвом свого партнера. Для цієї вправи необхідний великий порожній простір. Організатори мають облаштувати смугу, укомплектовану максимально м'якими та безпечними перешкодами, яка проходить від одного кінця групового простору до іншого, по якій учасники будуть рухатися із зав'язаними очима. Смугу перешкод слід облаштовувати тільки після того, як учасникам закриють очі. У цій вправі учасники із зав'язаними очима мають орієнтуватися на місцевості, не натикаючись на перешкоди, за допомогою вказівок напарників. Вправа вважається успішно виконаною, коли усі пари дійшли до кінця смуги.

За необхідності захід можна проводити у груповому форматі: організатори можуть розділити групу навпіл, а не на пари. У цьому випадку група А проводить членів групи Б через смугу перешкод.

Питання для підтримки проведення заходу:

- *"Що ви відчували, коли доводилось діяти за вказівками інших?"*
- *"Що було найцікавішим у виконанні завдання?"*
- *"Що ви відчували, коли інша людина вам довірилась?"*
- *"Чому іноді нам важко розділити відповідальність з іншими людьми?"*
- *"У яких ситуаціях розподіл відповідальності та довіра є важливими здібностями?"*

Необхідні матеріали:

- Достатньо великий вільний простір для облаштування смуги перешкод
- Такі перешкоди, як, наприклад, подушки та крісла, які не мають гострих поверхонь і не травмуватимуть учасників у разі потенційного зіткнення

Ресурси та підтримка стійкості

Раптові та карколомні зміни, які відбуваються в житті біженців та тих, хто тікає від конфлікту, можуть поставити їх у вразливе становище у суспільстві навіть після отримання притулку. Зміна соціокультурної та економічної реальності часто також змінює сімейні стосунки та ролі, а також самооцінку особистості. Ідентичність як особи, так і сім'ї постійно взаємодіє з оточенням, через що різноманітні стереотипи, пов'язані з біженцями, можуть негативно вплинути на самооцінку як особи, так і сім'ї. Можуть посилитися відчуття безпорадності та неспроможності. Бачення особи, яка стоїть за статусом біженця, є ключовим для розвитку самооцінки та позитивного образу себе, а також для запобігання проблем психічного здоров'я.

Визнання особистих сильних сторін і, таким чином, підтримка індивідуальної стійкості та стійкості на рівні громади є невід'ємною частиною підтримки окремих осіб та сімей у складних життєвих ситуаціях. Зосередження на сильних сторонах, а не слабких, створює більш стабільну основу для роботи на основі взаємності. Називання власних здібностей, компетенцій і навичок як у себе, так і в інших сприяє добробуту та запобігає проблемам психічного здоров'я. Визнання сильних сторін змушує людей, особливо тих, хто перебуває в уразливому становищі, більше довіряти собі та створювати нові ідеї про те, як вони поодиночі та разом можуть діяти перед обличчям труднощів. Сприяння відчуттю контролю над власним життям пов'язане з підвищенням самооцінки та відчуттям безпеки, які пов'язані з кращим психологічним, фізичним і соціальним благополуччям.

Цілі заходів:

- Пізнати унікальну цінність кожного члена сім'ї та окремої особи
- Визнати власні та інших членів сім'ї сили, здібності та навички
- Назвати різні способи, за допомогою яких особистісні ресурси підтримують як людину, так і сім'ю, щоб долати стресові ситуації
- Посилити конструкцію ідентичності подалі від "статусу біженця"



Груповий захід: "Що для мене означає добробут?"

Мета заходу – сприяти всебічному розумінню того, що таке добробут і що воно може означати для різних людей. Добробут можна розуміти як широку категорію явищ, яка включає емоційні реакції, сфери задоволення та відчуття щастя у різних сферах життя. На добробут впливає багато факторів, такі як емоційні, інтелектуальні, професійні, фізичні, соціальні та духовні аспекти життя. Через різноманіття поняття добробуту людям часто важко сказати, що для них означає "добробут". Це може призвести до того, що людині буде важко визначити, що саме сприяє її власному добробуту. Тому спільні роздуми про те, що таке добробут, мають значення у підтримці індивідуальних і громадських ресурсів та стійкості.

Основна мета організаторів заходу полягає у тому, щоб спонукати учасників думати про різні бачення того, що таке добробут, що воно означає для них і що підтримує їхній добробут у повсякденному житті. Щоб полегшити процес роздумів, організатори можуть розпочати заняття з розповіді про власний досвід. Після цього важливо, щоб вони виявляли цікавість до досвіду та культури учасників, підкреслюючи, що не існує єдиного правильного розуміння добробуту. Організатори можуть попросити учасників, наприклад, розповісти, яке значення вони надають добробуту та як вони зазвичай виражають це через поведінку та словесну мову у своїй культурі.

Наприкінці обговорення учасникам пропонується написати свої відповіді на аркушах паперу, які були роздані ще на початку заняття. Вони також можуть обрати з роздрукованих малюнків, які організатори принесли на захід, та наклеїти їх на аркуш паперу поруч із текстом. Малюнки мають відображати речі у їхньому повсякденному житті, змушувати їх почуватися добре.

"Поняття добробуту та речі, які змушують нас почуватися добре у повсякденному житті, різні для всіх нас. Я хотів би дізнатися, що для вас означає добробут і що ви робите, щоб добре почуватися. Я прошу кожного із вас написати або намалювати на аркушах паперу, які ми роздали, що для вас означає добробут, і що змушує вас почуватися добре. Якщо ви хочете, ви також можете обрати з цих малюнків ті, які представляють речі, які змушують вас почуватися добре або втілюють добробут."

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Що для мене і нашої сім'ї означає добробут?"
- "З чого складається мій добробут?"
- "Які речі у повсякденному житті зараз підтримують мій добробут?"
- "Що я міг б зробити інакше, щоб стати краще? /
Що ми могли б зробити інакше, щоб стати кращими як сім'я?"

Необхідні матеріали:

- Олівці
- Кольорові друковані зображення
- Аркуші паперу

Груповий захід: "Гарна я, красивий ти"

Підхід, заснований на сильних сторонах, підтримує впевненість окремих людей і сімей у собі та здатність впоратися навіть із найскладнішими ситуаціями. Відомо, що якщо назвати сильні сторони членів сім'ї та інших важливих людей, це збільшить щастя, згуртованість та близькість. У найкращому випадку це може розширити можливості спільноти та створити міцну основу для пошуку нових підходів до складних ситуацій.

У цьому заході кожен учасник отримує ручку та один папірець для нотаток із липким шаром. До спини кожного учасника прикріплюється стільки папірців, скільки членів сім'ї учасника. Ви також можете включити інших людей, важливих для учасників, наприклад друзів. Мета полягає у тому, щоб кожен учасник спочатку написав три характеристики (здібності, сильні сторони, навички) про себе на папірці, а потім по три характеристики інших на папірцях кожного з членів сім'ї або друзів. У разі потреби учасники також можуть ознайомитися зі списком сильних сторін, який роздається для ознайомлення на початку заняття. У цій вправі є лише одне правило: учасники можуть говорити та писати лише про сильні сторони, а не про слабкі.

"Я роздам кожному ручку та папірець, на якому прошу написати про себе три сильні сторони. Після цього прошу всіх встати та почати вільно пересуватися по кімнаті. Я наклею на ваші спini стільки папірців, скільки членів у вашій сім'ї або скільки у вас важливих друзів. Ціллю цього завдання є написати на папірці про кожного члена вашої сім'ї або друзів три характеристики, які ви вважаєте їх сильними сторонами. Просимо батьків допомогти дітям, які ще не вміють писати. Наприклад, якщо ви вважаєте, що Семен дуже смішний або жартівний, ви повинні написати цю характеристику на папірці, прикріпленому на його спині, не розповідаючи йому про вже названі сильні сторони. Намагайтеся, щоб названі сильні сторони відображали кожного члена вашої родини якомога різноманітніше; не пишіть однакові характеристики для всіх. Якщо спочатку завдання може здатися складним, ось список сильних сторін, які можуть слугувати для вас натхненням."

Після завершення заходу ведучі пропонують учасникам зняти папірці зі спини один одного. Після цього учасникам пропонується прочитати членам своєї сім'ї якості, які вони та інші визначили як сильні як у собі, так і один в одному. Нарешті, учасників просять у вільний спосіб розповісти всім членам групи про якості, які вони назвали сильними у членах своєї сім'ї. Мета полягає у тому, щоб разом подумати про те, які відчуття викликає виконання цього завдання.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Що ви відчували, коли позитивно думали про членів своєї родини або друзів?"
- "А що ви відчували, коли позитивно думали про себе?"
- "Що ви відчували, коли на вас звернули увагу члени вашої родини або друзі?"
- "Як думаєте, завдання було б легшим, якщо мова йшла про недоліки, а не переваги?"

Необхідні матеріали:

- Кольоровий папір для нотаток з клейким шаром
- Олівці
- Список сильних сторін

Груповий захід: "Ресурси нашої сім'ї"

! Гарно працює як продовження заходу "Гарна я, красивий ти"-

На першому етапі цього заходу дітей просять намалювати свою сім'ю або важливих для них людей на аркушах паперу або картоні формату А5, які роздали організатори. Коли малюнки будуть готові, організатори просять сім'ї сісти у коло, так щоб сімейні малюнки залишалися у центрі кола. Організатори пропонують кожному учаснику написати біля власного малюнка три характеристики, які, на їхню думку, є їх сильними сторонами. Після цього кожному учаснику пропонується по черзі звернутися до членів своєї сім'ї або друзів і похвалити кожного з них по черзі принаймні трьома сильними сторонами/уміннями/здібностями, пов'язаними з кожним членом сім'ї. Одночасно один із членів сім'ї записує характеристики, що виникли у виникли у обговоренні малюнків дітей. Мета полягає у тому, щоб після того, як усі члени сім'ї або друзі будуть похвалені, на малюнку буде написано принаймні три сильні сторони для кожного.

"У наступній вправі ми попросимо вас намалювати свою родину або друзів на аркушах паперу, які ми роздали. (...) Чи всі завершили малюнки? Чудово! Ми просимо кожну сім'ю чи друзів сісти у коло так, щоб ваш малюнок залишився посередині. Наші очікування наступні: ми просимо, щоб кожен із вас спочатку написав біля свого малюнка три характеристики, які ви вважаєте своїми сильними сторонами. Після цього ми просимо вас звернутися до членів вашої сім'ї або друзів і сказати їм принаймні три характеристики, які ви вважаєте їхніми сильними сторонами. При цьому інший учасник записує ці характеристики біля малюнка. Мета цієї вправи полягає у тому, щоб наприкінці дискусії кожен із вас мав гарний малюнок вашої сім'ї та розуміння різних сильних сторін і здібностей, якими ви володієте як сім'я. У вас є запитання щодо цього завдання?"

Після виконання завдання організатори мають ініціювати дискусію про те, наскільки важливо визначати власні сильні сторони та сильні сторони інших, і як виявлення сильних сторін може у безліч способів підтримувати ресурси сім'ї у повсякденному житті. Мета полягає у тому, щоб зростити серед учасників обізнаність про те, як вони можуть сприяти власному добробуту та добробуту своїх близьких через свої сильні сторони у повсякденному житті.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Як ви використовуєте ці сильні сторони у своєму повсякденному житті?"
- "Як кожен із вас може використати ваші сильні сторони у повсякденному житті вашої сім'ї?"
- "Яким чином ви могли б зробити свій внесок у ресурси вашої сім'ї за допомогою своїх сильних сторін?"
- "Що найкраще у вашій сім'ї?"

Необхідні матеріали:

- Папір/картон формату А5
- Кольорові олівці та ручки

Групова активність: "Хвилини вдячності"

Щастя чи добробут визначається не лише поєднанням генетичних характеристик і поточних обставин, а й тим, як людина реагує на події, які її стосуються. Культивування вдячності може допомогти визначити людей, зустрічі та події, які позитивно вплинули на життя людини. Вдячність не усуває та не намагається виключити з життя важкі події чи почуття, які її стосуються, але своєю роллю може підтримувати окремих людей і сім'ї у складних ситуаціях.

Листи подяки збагачують життя як тих, хто їх пише, так і тих, хто їх отримує. Іноді написання про життєвий досвід може допомогти краще структурувати власний досвід. Людина, якій було написано листа, може відчувати, що її побачили і почули в особливо гарний спосіб. Людина, яка пише листа, може відчувати щастя, коли усвідомить, наскільки важливі люди є в її житті. Листи потенційно надають сил обох сторонам.

Під час заходу організатори роздають усім учасникам листівки з конвертами. Мета полягає у тому, щоб кожен учасник написав листівку членам своєї родини або обраним друзям, описуючи момент, коли інша людина була для нього важливою, якимось чином допомогла чи підтримала. Діти можуть написати листа із допомогою дорослих або натомість вони можуть намалювати на картках малюнки, які відповідають їхнім думкам. Важливо, щоб організатори підкреслили, що листи не можна зачитувати вголос групі, а призначені лише тим, кому вони адресуються. Організатори просять учасників покласти листівки у конверти та, якщо можливо, роздати їх членам сім'ї або друзям вдома або наступного разу при гарній нагоді, коли з ними зустрінуться.

"У житті є як радісні, так і сумні події, які викликають у нас різні почуття та думки. Це цілком нормально. Однак, іноді горе може пофарбувати усі наше життя у сірі кольори. У цьому випадку нам може допомогти згадування гарних речей. Мета помітити добро не в тому, щоб усунути смуток, а в тому, щоб допомогти нам впоратися з повсякденним життям, незважаючи на смуток. Тому сьогодні я хочу запропонувати згадати тих людей, які важливі для нас, які так чи інакше принесли в наше життя радість, щастя та підтримку. Я роздам вам стільки листівок та конвертів, скільки забажаєте, щоб ви могли написати важливим вас людям про те, яке значення вони мають у вашому житті. Дорослі можуть допомогти дітям написати листа, або натомість намалювати на листівках відповідний малюнок. Те, що ви пишете, залишається тільки між вами та одержувачем вашого листа. На нашій зустрічі листи не потрібно зачитувати. Коли листи будуть готові, ви можете покласти їх у конверти та передати адресату у бажаний момент."

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Що ви відчували, коли писали листа близькій людині?"
- "Що для вас означає вдячність?"
- "Як ви думаєте, як подяка впливає на ваше життя?"
- "Чи може вдячність іноді негативно впливати на життя?
(організаторам важливо підкреслити, що вдячність ніколи не повинна заперечувати смуток, розчарування чи інші негативні почуття)"

Необхідні матеріали:

- Листівки та конверти
- Ручки

Груповий захід: "Картина нашої радості"

Коли люди об'єднуються навколо спільної мети вчитися та працювати разом, потенціал групи вивільняється, створюючи нові ідеї. Спільне обговорення групи може слугувати значним ресурсом для кожного учасника при визначенні факторів, що впливають на щоденне благополуччя.

У цьому заході учасників просять, називати речі, які приносять радість у їхнє повсякденне життя, використовуючи слова та готові малюнки або самостійно малюючи на плакаті, який вони зробили разом. Перед початком спільної роботи над плакатом організатори ділять плакат на шість частин: 1) навичка, яку я не вірив, що зможу отримати, поки не спробував; 2) людина, з якою я можу бути собою; 3) форма фізичних вправ, яка бадьорить моє тіло; 4) діяльність, яка майже завжди робить мене щасливішим; 5) щось, що допомагає мені заспокоїтися; 6) їжа, яка мені дуже подобається. Мета полягає у тому, щоб кожен учасник міг вільно зробити внесок у кожну з шести частин "картини нашої радості". Наприкінці вправи організатори просять учасників за бажанням у вільній формі розповісти іншим членам групи про речі, які є частиною їхнього повсякденного життя або з якими вони себе ідентифікують.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Що ви відчували під час спільної роботи над картиною джерел радості нашої групи?"
- "Чого я навчився?"
- "Якми можемо сприяти можливостям підтримки однолітків у нашому повсякденному житті?"

Необхідні матеріали:

- Білий плакат розміром не менше 2х2 метри
- Роздруковані малюнки
- Кольорові олівці / фарби



Емоції та розвиток емоційних навичок

Біженці та ті, хто втік із зон конфлікту, стикаються з величезною кількістю стресових факторів, таких як вивчення нової мови, законів і культурних норм, пошук роботи та житла, а також туга за друзями і родиною, які залишилися в їхній країні походження. Багато хто вже отримав травми ще до прибуття у приймаючу країну, а життя у новій країні та пов'язані з цим фактори можуть погіршити емоційний стрес. Переживання емоційно складних ситуацій і адаптація до нового соціокультурного середовища можуть спричинити труднощі в регулюванні та прийнятті емоційних переживань. Це може бути пов'язано, наприклад, зі стереотипами та переконаннями щодо доцільності чи бажаності певних видів емоцій, які часто походять із прийняття цінностей, пов'язаних із середовищем зростання. Називання, прийняття та нормалізація почуттів завжди повинні бути на першому плані при зміцненні добробуту.

Важливо також зазначити, що труднощі, з якими стикаються біженці, пов'язані з втечею, її причинами та поселенням у новій країні, можуть поставити під сумнів здатність як окремих осіб, так і сімей вибудувати м'яке ставлення до таких почуттів, як смуток, провини і тривоги. Слід також враховувати, що в різних культурах емоції виражаються по-різному, а поняття добробуту має різне значення. Ось чому врахування різноманітності та плекання його для підтримки добробуту є важливими. Для окремих осіб і сімей важливо усвідомити, що не існує єдиного правильного способу заохочування до добробуту. Для різних людей добробут означає частково різні речі, крім того він складається із соціальних, духовних і фізичних факторів.

Цілі заходів:

- Назвати фактори, які сприяють добробуту кожної окремої людини
- Визнати різноманіття емоційних переживань
- Нормалізувати різні емоції
- Визнати ефективні способи боротьби з емоціями



Заходи:

Груповий захід: "Рибалка на емоції"

Люди, які можуть назвати свої почуття та здатні заспокоїтися або скоригувати свою поведінку, вислухавши свої почуття, більш ефективно здатні підтримувати стосунки, які підтримують добробут, та справлятися зі складними ситуаціями. Емоції можна описати як внутрішній компас людини: емоції допомагають як зрозуміти, які відчуття у вас викликає певна ситуація, так і прийняти рішення про те, як підійти до цієї ситуації та як на неї реагувати. Досвід здатності розпізнавати і регулювати емоції має істотний вплив на переживання окремої людини доцільності свого життя та власності.

Мені цього заходу – сприяти розвитку емоційного інтелекту, тобто здатності розпізнавати та розуміти свої та чужі емоції. Ця вправа допомагає учасникам встановлювати зв'язки між шляхами, словами та відчуттями простору, що призводить до глибшого розуміння як самих себе, так і інших. Організатори просять усіх учасників взяти з тканинної сумки один малюнок (цей малюнок може бути емодзі або фотографія на тему природи, події тощо), який відображає певні почуття для людини. Мета полягає у тому, щоб кожен учасник охарактеризував а) емоцію (думки та висловлювання щодо емоції) і б) її характеристики (як тіло відчуває цю емоцію). Наприклад, учасник може розповісти, як люди в його культурі зазвичай виражають емоцію (популярні вислови, мова тіла) і які значення/характеристики пов'язані з певною емоцією. Крім цього, учасник описує, як, наприклад, його організм реагує на стрес. Організатори можуть розпочати для полегшення завдання.

"Ось тканинна сумка в якій безліч малюнків різних речей, ситуацій і середовищ! Просимо кожного з вас взяти із сумки один малюнок і розповісти, з якими думками у вас асоціюється цей малюнок і які відчуття він викликає. Так само ми хотіли б почути, як саме люди у вашій культурі виражають емоцію, про яку йде мова, і як ця емоція відчувається у вашому тілі. Наприклад, якщо б я дістав з сумки малюнок пляжу, я міг би сказати, що цей малюнок змушує мене згадувати літо, а згадки про літо для мене – це радість і свобода. Радість і свобода роблять моє тіло більш енергійним і легким."

Після виступів учасників ведучі повинні провести коротку дискусію, під час якої група розмірковує про важливість емоційного інтелекту та відкритості до емоційних переживань і благополуччя.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Яке значення має для мене це почуття?"
- "Чи корисно відчувати це почуття?"
- "Яка роль цього почуття в моєму житті?"

Необхідні матеріали:

- Тканинна сумка
- Роздруковані кольорові малюнки

Груповий захід: "Я чую, я відчуваю"

Цей захід сприяє розумінню емоційних навичок, таких як розпізнавання емоцій, емпатія та інші перспективи. Це допомагає надати значущості буття окремої людини та побудувати зв'язки між подіями, емоційними переживаннями та діями. Мета заходу полягає у тому, щоб, слухаючи різні музичні твори (бажано, щоб обрані твори були інструментальними, без слів), кожен учасник розпізнавав різні емоції, викликані ними. Не обов'язково відтворювати музикальний твір повністю, достатньо увімкнути, наприклад, на одну хвилину. Перед прослуховуванням музики ведучі роздають кожному учаснику невеликий аркуш паперу (на аркуші міститься запитання "Які думки та почуття викликає у вас музика?" і 8 стовпців до восьми пісень, які прозвучать). Мета заповнення аркуша - потренуватися називати пережиті почуття. Допомагають у виконанні завдання також попередньо поширені організаторами малюнки, з яких учасники можуть обрати зображення, що пасує для кожного музичного твору.

"Коли ми слухаємо музику, різні емоції часто асоціюються з нею. Наприклад, коли ми слухаємо дуже бадьору пісню, вона може викликати в нас почуття радості. І коли ми відчуваємо радість, ми завжди думаємо про щось пов'язане з радістю. У цій вправі мета – послухати вісім пісень, які ми заграємо для вас, і спробувати визначити, які емоції вони у вас викликають. Пісні відтворюються по черзі, і після того, як ви прослухаєте та зрозумієте, які емоції ви відчуваєте і яка майнула думка, ви можете написати свої спостереження на аркушах паперу, які ми роздали. Так само ви можете обрати серед наших малюнків те, яке відповідає емоціям, які ви відчуваєте, і підключити його до свого запису. Наприклад, якщо перша пісня викликає у мене почуття радості, я можу знайти малюнок, який асоціюється з радістю та розмістити його тут. Давайте послухаємо! Якщо хочете, ви можете слухати музику із заплющеними очима".

Після прослуховування музичних творів мета полягає в обговоренні почуттів і думок, викликаних заходом. Важливо, щоб організатори були напоготові та зауважували, якщо під час виконання вправи певна пісня викликає в учасників яскравіші емоції. Організатори повинні поміркувати разом з учасниками про те, скількома способами люди можуть відчувати емоції, що вони намагаються їм сказати, і як вони різними способами формують дії людей.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Які можливі відчуття тіла та/або думки пов'язані з цим відчуттям?"
- "У яких ситуаціях ви зазвичай відчуваєте це почуття?"
- "Що, можливо, це почуття хоче мені сказати?"
- "Що я зробив, коли пережив таке почуття?"

Необхідні матеріали:

- Радіо/смартфон для відтворення музики
- Список музичних творів
- Аркуші паперу
- Ручки
- Роздруковані кольорові зображення

Груповий захід: "Рука надії"

Життя передбачає терпимість до невизначеності та прийняття власних обмежень, що іноді може лякати. Ось чому важливо, щоб люди відчували, що в житті є речі, які частково знаходяться в їхніх руках. Регулювання емоцій – це здатність людини розуміти власні емоції та намагатися бачити ситуації такими, якими вони є насправді, не дозволяючи емоціям, викликаними цією ситуацією, впливати на неї саму або на її міжособистісні стосунки невинувато болісним чи негативним чином. Емоції можна регулювати, наприклад, дистанціювавшись, шукаючи соціальної підтримки чи позитивної переоцінки.

Організатори роздають учасникам аркуш паперу формату А4 чи А3, пропонуючи кожному намалювати чи розфарбувати свою руку на аркуші. Після цього учасникам пропонують на внутрішній стороні рук написати повсякденні речі, які вони можуть регулювати чи контролювати, а на зовнішній стороні – речі, які здаються недоступними для них. Рука є важливим візуальним нагадуванням про взаємодію між контролем і регулюванням. Візуалізація того, як ви послаблюєте хватку й відпускаєте те, що не можете контролювати, може бути ефективним способом позбутися непотрібного тягаря. Людина здатна зосередити свої звільнені ресурси на турботі про контрольовані речі. Організаторам слід навести учасникам конкретні приклади як речей, які можна контролювати/регулювати, так і речей, які не є підконтрольними.

Приклад для дорослих: *"Я не можу контролювати той факт, що багато робочих місць у Фінляндії потребують знання фінської мови. Проте я можу контролювати свої дії. Я можу вивчати фінську протягом години щодня і намагатися спілкуватися фінською щоразу, коли щось купую. Я можу дивитися серіали фінською мовою та читати новини фінською мовою."*

Приклад для дітей: *"Я не можу контролювати те, в якій школі і в якому класі я навчаюся. Проте я можу контролювати свої дії. Я можу ходити до школи щодня, щоб поспілкуватися зі своїми новими однокласниками та спробувати пограти з іншими дітьми на перерві. Я можу завжди повідомляти вчителю та батькам про будь-які проблеми, пов'язані зі школою."*

Наприкінці заходу організаторам важливо спробувати сприяти дискусії між учасниками, з одного боку, про роль прийняття обмежень, а з іншого – визнання власних можливостей впливу на благополуччя. Наприклад, якщо людина намагається втримати щось, що знаходиться поза її контролем, ці зусилля можуть призвести до виснаження. З іншого боку, так само всеохоплююче відчуття безсилля по відношенню до перебігу власного життя може мати негативний вплив на самопочуття.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Які думки у мене викликав цей захід?"
- "Що я відчуваю після виконання цього завдання?"
- "Мені було легше визначити те, що можливо регулювати, чи те, що є поза регулюванням?"
- "Як мені краще розпізнавати у своєму повсякденному житті речі, на які я можу впливати?"

Необхідні матеріали:

- Аркуші паперу формату А4 та А3
- Ручки
- Кольорові олівці / фарби

Груповий захід: "Історія мого взуття"

Активне слухання сприяє побудові людських стосунків, запобіганню конфліктам, зростанню емпатії та створенню довіри. Активне слухання – це не лише спокійне вислуховування того, що має сказати інша особа, а радше прояв інтересу до людини, уникаючи передчасних висновків. Активне слухання передбачає щире бажання зрозуміти досвід іншої людини, незалежно від того, наскільки він відрізняється від реальності слухача. Важливо не знаходити спільні думки, а навчитися ставити себе у таку позицію та м'яко ставитися до розбіжностей.

Перед початком заняття учасники діляться на пари. Завдання кожної пари – розповісти одному історію взуття, яке є наних цей момент. Важливо, щоб організатори висвітлили основні правила заходу, яких повинні дотримуватися учасники під час виконання завдання.

а) Кожна пара повинна дотримуватися принципів активного слухання. Мета завдання – проявити інтерес до своєї пари та спробувати зрозуміти їхні думки та почуття щодо історії власного взуття. б) Кожна пара по черзі обіцяє, що кожна сторона має можливість бути почутою та почути іншу протягом узгоджених п'яти хвилин, виділених на виконання завдання.

"Я хотів би запросити вас розповісти один одному історію вашого взуття. Ми розділимо вас на пари, після чого кожна пара може знайти спокійне місце для виконання завдання. Кожна сторона пари має п'ять хвилин, щоб розповісти іншій історію свого взуття, тобто загалом 10 хвилин на виконання завдання. Просимо вас вислухати історію взуття вашої пари згідно з принципами активного слухання. Через 10 хвилин ми знову збираємося тут, і кожна пара має можливість розповісти історію своєї пари взуття всій групі. У вас є якісь запитання? Ми повідомимо, коли завершаться перші п'ять хвилин, щоб ви знали, коли час помінятися ролями. Розпочнемо!"

Наприкінці заходу організатори проводять обговорення всього заходу.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Що ви відчували, коли вас почули і помітили?"
- "Що ви відчували, слухаючи когось іншого згідно з принципами активного слухання?"
- "Що було легким у завданні, а що було важким?"
- "Яким чином я/ми як сім'я могли б використовувати активне слухання у своєму/нашому повсякденному житті?"

Необхідні матеріали:

- –

Груповий захід: "Мій притулок"

Відчуття безпеки є невід'ємною частиною досвіду повного благополуччя. Однак посеред складних життєвих ситуацій і травматичних подій буває важко знайти відчуття безпеки. Уявлення безпечного місця може заспокоїти людей, які перебувають у стані тривоги, стресу чи травми. Коли індивід відчуває надмірне перевантаження, він може, як засіб саморегуляції, у думках повернутися до попередньо уявленого притулку. Притулок можна уявити у різний спосіб. Мистецтво може додати глибини цьому досвіду завдяки своїм візуальним та емпіричним якостям.

Організаторам слід надати учасникам якомога більш нейтральні настанови. Не варто говорити про травми чи важкі переживання. Натомість учасників просять уявити ситуації, місця та запахи, які змусили їх відчувати себе розслабленими. Досвід може включати всі п'ять почуттів і може складатися як з пережитих, так і з уявних речей.

"Для кожного з нас важливо знайти безпечне місце, куди ми можемо піти, коли забажаємо, навіть непомітно для інших людей. Чим детальніше ми можемо уявити нааш притулок, тим краще. Наприклад, ви можете уявити, як виглядає ваш притулок та що є у ньому. Де знаходиться ваш притулок, у які кольори він забарвлений? У вашому притулку ви в оточенні важливих для вас людей чи наодинці? Ви також можете уявити ваші відчуття у притулку. Там тепло чи холодно, тихо чи голосно? Чи асоціюються у вас певні аромати чи музика із притулком? Ви можете використовувати всі свої органи чуття, щоб уявити ваш притулок. Притулок кожного унікальний і немає правильних чи неправильних відповідей. Якщо бажаєте, ви можете намалювати свій притулок на аркушах паперу, які ми роздали. Чим точніше ви уявляєте ваш притулок, тим легше вам буде знайти туди дорогу, коли вам це буде необхідно."

Наприкінці заходу організатори підкреслюють, що чим частіше учасники виконують цю вправу уявлення власного безпечного місця, тим легше буде його знайти, коли думки будуть неспокійні.

Питання для підтримки проведення заходу:

- *"Що відчуття викликало уявлення притулку?"*
- *"Що для вас найважливіше у вашому притулку?"*
- *"Яке слово чи зображення ви б використали, щоб описати свій притулок?"*

Необхідні матеріали:

- Аркуші паперу формату А4
- Кольорові олівці

Спілкування та конструктивна взаємодія

Взаємодія є важливою частиною всебічного добробуту. Це глибше, ніж обмін думками, оскільки це і інструмент, і навичка, які сприяють створенню зв'язку з іншими людьми та самою людиною. Це означає ділитися аспектами життя: за допомогою спілкування людина може ділитися своїми думками та почуттями щодо всього, що стосується її власного життя, з іншими важливими для неї людьми. За допомогою спілкування людина може висловити надії і страхи, успіхи і труднощі, а також щастя і смуток. Завдяки цьому вибір слів, мова тіла, тон голосу та спосіб спілкування мають значний вплив на добробут окремої особи, сім'ї та громади.

Функціональна комунікація створює рамки для взаємодії, яка багатьма способами розширює можливості особистості та громади. Це створює основу для довіри та співпраці. Це об'єднує людей, щоб знайти способи протистояти викликам навколишнього середовища та насолоджуватися спільними моментами щастя та радості. Конструктивна та безпечна взаємодія тісно пов'язана зі зняттям стресу та тривоги та формуванням більш тісних людських стосунків. Іншими словами, ефективне спілкування створює основу для будь-якої діяльності між людьми. Саме тому розвиток навичок взаємодії також є важливою частиною підтримки вразливих груп населення. Це сприяє їх здатності висловлювати свої почуття та думки, просити про допомогу, справлятися зі стресовими ситуаціями та користуватися підтримкою однолітків.

Цілі заходів:

- Зміцнити навички конструктивної взаємодії
- Сприяти активному слуханню
- Підтримувати навички вирішення конфліктів



Заходи:

Груповий захід: "Невербальне спілкування"

Невербальне спілкування важливе, оскільки воно потенційно доповнює або ставить під сумнів повідомлення, передане вербальним спілкуванням. Невербальне спілкування може надати цінну інформацію про ситуацію, наприклад, про те, що відчуває певна особа, як хтось сприймає інформацію або як слід підходити до людини чи групи людей. Важливість невербальної комунікації підкреслюється в ситуаціях, коли сторони взаємодії не мають спільної мови або спільна мова недостатньо всебічна, щоб забезпечити функціональність спілкування.

Мета заходу – допомогти учасникам помітити, що, незважаючи на мовні труднощі, діалог між людьми можливий і через невербальне спілкування. Лідери ділять учасників на дві групи: групи А і Б, ролі яких змінюються по ходу виконання завдання. Спочатку групі А дається папірець з написаним на ньому словом (слово може стосуватися певного предмету/теми/події/ситуації), яке вони повинні пояснити групі Б. Проте учасники не можуть використовувати слова або інші засоби вербальної комунікації для підтримки спілкування. Вони повинні спробувати успішно донести своє повідомлення до групи Б тільки за допомогою рухів, жестів і міміки. Група Б може говорити по черзі і, зосередившись разом, спробувати вгадати, що група А намагається їм сказати. Після того, як група Б правильно відгадає слово, яке пояснює група А, групи міняються ролями.

"Я поділю вас на дві групи, групу А і групу Б. Обидві групи по черзі пояснюватимуть одна одній слова, які я написав на цих папірцях. Ця вправа базується на невербальній комунікації, тобто група, яка пояснює слово, може використовувати для спілкування лише жести тіла, міміку та рухи. Група, яка вгадує слово, може говорити, але я прошу вас уважно спостерігати за мовою рухів членів іншої групи. Ви готові? Розпочнемо!"

Після проведення вправи організатори повинні сприяти обговоренню щодо невербальної комунікації та її ролі в повсякденному житті учасників. Важливо, щоб організатори розглядали потенціал невербальної комунікації з точки зору реагування на мовні виклики.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Що ви відчували під час спілкування без слів?"
- "Наскільки важлива невербальна комунікація в нашій щоденній взаємодії?"
- "Як ще ми могли б використовувати невербальну комунікацію?"
- "Чому важлива послідовність невербального та вербального спілкування?"

Необхідні матеріали:

- апір для нотаток

Груповий захід: "Наш відрізок"

! Працює як заміна або продовження вищезгаданого заходу "Невербальне спілкування"

У цьому заході група повинна сформувати лінію відповідно до конкретного запиту, використовуючи невербальне спілкування. Організатори можуть, наприклад, попросити групу вишикуватися за віком, розміром взуття, кількістю членів родини чи улюбленим місяцем. Учасник із найменшим номером має стояти ліворуч у лінії, а учасник із найбільшим – праворуч.

Питання для підтримки проведення заходу:

- *Яка частина завдання була найлегшою? А яка найскладнішою?"*
- *"Що ви відчували під час спілкування без слів?"*
- *"Наскільки важлива невербальна комунікація у вашому щоденному спілкуванні?"*
- *"Як ще ми могли б використовувати невербальне спілкування?"*

Необхідні матеріали:

- –



Груповий захід: "Історія про касу"

Поняття комунікації можна просто визначити як процес, який забезпечує обмін інформацією, думками або іншими типами взаємодії, вербальними чи невербальними, між двома чи більше людьми у певній ситуації. Він полягає в обміні думками, почуттями та досвідом з іншою стороною. Однак через свою людську суб'єктивність і тлумачення, які сприймаються як належне, комунікаційні процеси інколи чутливі до непорозумінь і конфліктів.

Організатори прагнуть сприяти підвищенню обізнаності учасників щодо помилок і прогалин у загальному розумінні, які виникають під час спілкування та взаємодії. Мета заходу – допомогти учасникам помітити підводні камені спілкування та не сприймати власну здатність завжди розуміти інших як належне. Цілком природно, що кожен індивід інтерпретує комунікацію, вироблену іншим, через власні вихідні точки та передумови. Ефективне спілкування ґрунтується не стільки на тому, що люди ідеально розуміють один одного, скільки на здатності кожного визнати свою людяність і помилковість у ситуаціях взаємодії. Не можна зловживати питаннями "Що ви маєте на увазі?", "Що це означає для вас?" та "Чому?".

1. Частина:

Організатори кажуть, що збираються прочитати короткий текст, який називається "Історія про касу". Учасникам пропонується уважно прослухати, щоб, коли розповідь закінчиться, вони змогли відповісти на твердження про нею: а) правда/справді, б) неправда/невірно, в) невідомо згідно варіантів відповідей.

2. Частина: Організатори читають наступний текст:

"Продавець щойно увімкнув світло у взуттєвому магазині, коли зайшов **чоловік** та попросив гроші. **Власник** відкриває касу. Вміст каси виймається, і чоловік біжить. **Поліцейський** буде негайно повідомлений."

3. Частина:

Організатори просять учасників відповісти на наведені нижче твердження на аркушах паперу, які вони попередньо роздали: а) правда, б) неправда, в) невідомо, не називаючи правильні відповіді.

1. Чоловік з'явився, щойно власник увімкнув світло у своєму взуттєвому магазині – неправильно, оскільки світло увімкнув продавець.
2. Злодій був чоловік – невідомо, бо в оповіданні не було сказано, хто був злодій.
3. Чоловік не просив грошей – невідомо, тому що в історії розповідається, що чоловік заходить просити гроші. Однак невідомо, чи конкретизує він свої наміри.
4. Чоловік, який відкрив касу, був власником – невідомо, тому що історія не повідомляє статі власника.
5. Власник магазину вийняв вміст каси та втік – неправильно, тому що в сюжеті не сказано, хто витяг вміст каси і чи хтось втік.
6. Хтось відкрив касу – правильно, тому що згідно історії власник відкрив касу.
7. Після того, як чоловік попросив гроші, він забрав вміст каси і втік – невідомо, оскільки в історії не сказано, хто забрав вміст каси.
8. Навіть якщо в касі були гроші, в історії не сказано, скільки їх було – правильно, тому що в історії не сказано, скільки грошей було в касі.
9. Злодій попросив у власника грошей – невідомо, тому що в історії не вказано чи був чоловік злодієм та чи чоловік просив у власника грошей.
10. Історія розповідає про низку подій за участю трьох людей: власник, чоловік, який просив грошей, і поліцейський – неправильно, тому що в історії представлені чотири особи: продавець, чоловік, власник та поліцейський.

4. Частина:

Організатори ще раз зачитують історію учасникам. На цьому етапі учасники ще можуть виправити свої відповіді. Після повторного читання історії організатори віддають текст учасникам, щоб вони прочитали самі. Коли учасники прочитали текст, ведучі по черзі називають правильні відповіді на кожні десять тверджень так, щоб кожен з учасників мав можливість повідомити власну відповідь ("правда/неправда/невідомо") та причину саме цієї відповіді. Важливо, щоб група мала єдине розуміння правильних відповідей наприкінці вправи.

5. Частина:

Мета організаторів - сприяти обміну думками між учасниками щодо спілкування, його складності та проблем. Так само учасникам пропонується назвати способи, які дозволять спілкуванню розвиватися більш плавно під час повсякденних зустрічей.

Питання для підтримки проведення заходу:

- "Чого ми навчилися під час цієї вправи?"
- "У яких ситуаціях ми можемо зробити помилку, сприймаючи речі як належне?"
- "Як ми можемо розвинути наше вміння слухати інших?"
- "Які фактори сприяють успішній взаємодії?"

Необхідні матеріали:

- Порожні аркуші паперу, на яких учасники можуть у 3-тій та 4-тій частинах вправи записати свої відповіді на твердження 1-10.
- Якщо ви хочете, ви також можете роздрукувати текст з історією про касу на папері, щоб у 4-тій та 5-тій частинах вправи кожен учасник мав можливість порівняти текст зі своїми відповідями після прочитання вголос.



Груповий захід: "Повсякденні зустрічі"

Захід спрямований на підтримку здатності учасників діяти осмислено в ситуаціях взаємодії, коли вони не мають спільної мови з іншою стороною. Відповідь на виклики, спричинені мовним бар'єром, важлива для психічного добробуту, оскільки підтримує зростання впевненості в собі, зміцнення навичок невербальної та вербальної взаємодії та сприяння незалежності в ситуаціях, що вимагають щоденного спілкування.

Під час цього заходу ведучі пропонують учасникам розіграти короткі ситуації, засновані на взаємодії, які є частиною їх реального соціального середовища. Учасники діляться на дві групи: група А і група Б. Кожна група обирає ситуацію взаємодії, яка мала місце в повсякденному житті учасників і яка сприймалася як складна у зв'язку з мовним бар'єром. Ситуація взаємодії може бути пов'язана, наприклад, з покупками, відвідуванням школи або купівлею проїзного квитка. Основна ідея вправи полягає у тому, що учасники повинні відтворити ситуацію, з якою вони зіткнулися, і, таким чином, знайти більш ефективні способи донести своє повідомлення до адресата. Учасники можуть використовувати як невербальні методи спілкування, так і методи вербального спілкування, якщо це фінська мова. Групи А та Б розіграли сценки по черзі таким чином, щоб обидві мали можливість практикувати навички взаємодії та спілкування, а також підтримати виступ іншої групи, даючи конструктивний відгук.

Розігруючи ситуації, пов'язані з повсякденним життям, учасники можуть спостерігати за своїми реакціями та поведінкою, а також за реакціями та поведінкою інших учасників. Завдяки цьому вони отримують краще уявлення про свої навички та здібності, що сприяє зростанню саморефлексії, самопізнання та впевненості у собі.

Питання для підтримки проведення діяльності:

- *"Яким чином ми могли б покращити взаєморозуміння в цій ситуації?"*
- *"Яка найважливіша навичка взаємодії в цій ситуації? Чому?"*
- *"Яка роль невербальної та вербальної комунікації у пошуку вирішення викликів, які несе мовний бар'єр?"*

Необхідні матеріали:

- –

Джерела:

Abou-Saleh MT, Hughes P. Mental health of Syrian refugees: Looking backwards and forwards. *Lancet Psychiatry* 2015;2: 870 e1.

Adams, M. C., & Martin Kivlighan, D. (2019). When home is gone: An application of the multicultural orientation framework to enhance clinical practice with refugees of forced migration. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(3), 176–183.
<https://doi.org/10.1037/pro0000230>

Alessi, E. J., Greenfield, B., Kahn, S., & Woolner, L. (2019). (Ir)Reconcilable Identities: Stories of Religion and Faith for Sexual and Gender Minority Refugees Who Fled from the Middle East, North Africa, and Asia to the European Union. *Psychology of Religion and Spirituality*, (Advance online publication.).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/rel0000281>

Alessi, E. J., Kahn, S., & Van Der Horn, R. (2017). A Qualitative Exploration of the Premigration Victimization Experiences of Sexual and Gender Minority Refugees and Asylees in the United States and Canada. *Journal of Sex Research*, 54(7), 936–948.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1229738>

Alipui, N., & Gerke, N. (2018). The refugee crisis and the rights of children: Perspectives on community-based resettlement programs. *New directions for child and adolescent development*, 2018(159), 9198.

Baauw, A., Rosiek, S., Slattery, B., Chinapaw, M., van Hensbroek, M. B., van Goudoever, J. B., & Kist-van Holthe, J. (2018). Pediatrician-experienced barriers in the medical care for refugee children in the Netherlands. *European Journal of Pediatrics*, 177(7), 995–1002.
<https://doi.org/10.1007/s00431-018-3141-y>

Björn, G. J., Gustafsson, P. A., Sydsjö, G., & Berterö, C. (2013). Family therapy sessions with refugee families; A qualitative study. *Conflict and Health*, 7(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/1752-1505-7-7>

Burn, M., Knight, T., Taylor, L., & Toumbourou, J. W. (2019). Parents' perceptions of changes in family functioning after participation in a strengthening families intervention: A qualitative analysis. *Children and Youth Services Review*, 100(December 2018), 428–436.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.028>

Calheiros, M. M., Graça, J., & Patrício, J. N. (2014). From assessing needs to designing and evaluating programs: Case study of a family support program in Portugal. *Children and Youth Services Review*, 36, 170–178. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.11.012>

Campion, E. D. (2018). The career adaptive refugee: Exploring the structural and personal barriers to refugee resettlement. *Journal of Vocational Behavior*, 105(October), 6–16.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.10.008>

Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Edge, S., Newbold, K. B., & McKeary, M. (2014). Exploring socio-cultural factors that mediate, facilitate, & constrain the health and empowerment of refugee youth. *Social Science and Medicine*, 117, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.07.025>

El-Awad, U., Fathi, A., Petermann, F., & Reinelt, T. (2017). Promoting mental health in unaccompanied refugee minors: Recommendations for primary support programs. *Brain Sciences*, 7(11). <https://doi.org/10.3390/brainsci7110146>

- El Maazouz Alaoui, K., & Scruby, L. (2019). Posttraumatic Stress Disorder Among Refugees. *Journal for Nurse Practitioners*, 15(5), 339–342. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2019.02.018>
- Eruyar, S., Maltby, J., & Vostanis, P. (2018). Mental health problems of Syrian refugee children: the role of parental factors. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 27(4), 401–409. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1101-0>
- Geerlings, L. R. C., Thompson, C. L., Kraaij, V., & Keijsers, G. P. J. (2018). Culturally competent practice: a mixed methods study among students, academics and alumni of clinical psychology master's programs in the Netherlands. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 88–106. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1461>
- Giacco, D., Laxhman, N., & Priebe, S. (2018). Prevalence of and risk factors for mental disorders in refugees. *Seminars in Cell and Developmental Biology*, 77, 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.semcdb.2017.11.030>
- Hartwig, K. A., & Mason, M. (2016). Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. *Journal of Community Health*, 41(6), 1153–1159. <https://doi.org/10.1007/s10900-016-0195-5>
- Hoersting, R. C., & Jenkins, S. R. (2011). No place to call home: Cultural homelessness, self-esteem and cross-cultural identities. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(1), 17–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.005>
- Im, H., & Rosenberg, R. (2016). Building Social Capital Through a Peer-Led Community Health Workshop: A Pilot with the Bhutanese Refugee Community. *Journal of Community Health*, 41(3), 509–517. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0124-z>
- Khawaja, N. G., & Milner, K. (2012). Acculturation stress in South Sudanese refugees: Impact on marital relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 624–636. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2012.03.007>
- Lacroix, M., & Sabbah, C. (2011). Posttraumatic psychological distress and resettlement: The need for a different practice in assisting refugee families. *Journal of Family Social Work*, 14(1), 43–53. <https://doi.org/10.1080/10522158.2011.523879>
- Lewig, K., Arney, F., & Salveron, M. (2009). The Working with Refugee Families Project. (September).
- Lewig, K., Arney, F., & Salveron, M. (2010). Challenges to parenting in a new culture: Implications for child and family welfare. *Evaluation and Program Planning*, 33(3), 324–332. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2009.05.002>
- McCleary, J. S. (2017). The impact of resettlement on Karen refugee family relationships: A qualitative exploration. *Child and Family Social Work*, 22(4), 1464–1471. <https://doi.org/10.1111/cfs.12368>
- Miliband, D., & Tessema, M. T. (2018). The unmet needs of refugees and internally displaced people. *The Lancet*, 392(10164), 2530–2532. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32780-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32780-6)
- Quinlan, R., Schweitzer, R. D., Khawaja, N., & Griffin, J. (2016). Evaluation of a school-based creative arts therapy program for adolescents from refugee backgrounds. *Arts in Psychotherapy*, 47, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.006>
- Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Danae Sánchez-Gracida, O., Beatriz Enríquez-Hernández, C., López-Mora, G., Martínez, A. J., & Larralde, C. (2013). Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(2), 79–102. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v5.2.42302>

Saltzman, W. R., Lester, P., Milburn, N., Woodward, K., & Stein, J. (2016). Pathways of Risk and Resilience: Impact of a Family Resilience Program on Active-Duty Military Parents. *Family Process*, 55(4), 633–646. <https://doi.org/10.1111/famp.12238>

Sandeen, E., Moore, K. M., & Swanda, R. M. (2018). Reflective local practice: A pragmatic framework for improving culturally competent practice in psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(2), 142–150. <https://doi.org/10.1037/pro0000183>

Smeekees, A., Verkuyten, M., Çelebi, E., Acartürk, C., & Onkun, S. (2017). Social identity continuity and mental health among Syrian refugees in Turkey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(10), 1317–1324. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1424-7>

Timshel, I., Montgomery, E., & Dalgaard, N. T. (2017). A systematic review of risk and protective factors associated with family related violence in refugee families. *Child Abuse and Neglect*, 70(June), 315–330. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.023>

Wehrle, K., Klehe, U. C., Kira, M., & Zikic, J. (2018). Can I come as I am? Refugees' vocational identity threats, coping, and growth. *Journal of Vocational Behavior*, 105(October), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.10.010>

Weine, S. M. (2011). Developing preventive mental health interventions for refugee families in resettlement. *Family Process*, 50(3), 410–430. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01366.x>

Людяність
Неупередженість
Нейтралітет
Незалежність
Добровільність
Єдність
Універсальність