АКАДЕМІЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА РОЗВИТКУ

ПРОГРАМА

безоплатного онлайн-тренінгу

«ТРАВМА-ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД: ЯК РОЗУМІТИ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ, ЕКОЛОГІЧНО ПІДТРИМУВАТИ ВІЙСЬКОВИХ, ВЕТЕРАНІВ ТА БЛИЗЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Обсяг: 3 години
Форма проведення: онлайн
Час проведення: 16:00–19:00
Участь: безоплатна

Тренерка програми:
Наталія САБЛІНА

Новосілки – 2026

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ

Тривалість: 3 години (180 хвилин), з 16:00 до 19:00, з перервою 10 хвилин.

Вартість: участь безоплатна.

Документ: сертифікат із зазначенням 3 годин, 0.1 кредитів ЄКТС та 3 бали БПР.

Формат: безоплатний онлайн-тренінг (Zoom): лекція з візуальними матеріалами, демонстрація технік стабілізації, розбір кейсу, відповіді на питання слухачів.

Тренерка: Наталія Сабліна — кандидатка психологічних наук, клінічна психологиня, психотерапевтка, судова експертка-психологиня, Президентка Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів (МАПтТЕ), керівниця Академії сучасної психології та розвитку.

Слухачі тренінгу

- психологи, соціальні працівники, фахівці із супроводу ветеранів;
- працівники державних органів, ЦНАПів, органів місцевого самоврядування, освіти, медицини;
- HR-фахівці та керівники, які працюють із ветеранами або родинами військових;
- волонтери, представники громадських організацій;
- рідні та близькі військовослужбовців і ветеранів.

Мета тренінгу

Сформувати у слухачів розуміння природи психологічної травми та типових реакцій на неї, а також практичні навички травма-інформованої взаємодії з військовими, ветеранами та їхніми близькими, що підтримує, не завдає шкоди та запобігає ретравматизації.

Завдання

- ознайомити з сучасними уявленнями про психологічну травму та її вплив на психіку, тіло і поведінку;
- навчити розпізнавати типові реакції на травматичний досвід у військових і ветеранів та відрізняти їх від станів, що потребують фахової допомоги;
- розкрити принципи травма-інформованого підходу та способи їх застосування в щоденній взаємодії;
- сформувати навички екологічної комунікації та базові техніки стабілізації;
- звернути увагу на потреби родин військових і на профілактику вигорання тих, хто надає підтримку.

Програма

Час	Тема та зміст	Форма роботи
16:00–16:15	**Вступ. Створення безпечного простору** – Привітання, мета і структура тренінгу, правила роботи. – Домовленості про безпеку: право на паузу, право не ділитися особистим досвідом, питання в чаті. – Коротке опитування слухачів: з ким із військових, ветеранів чи їхніх близьких вони взаємодіють.	Вступне слово, опитування в чаті
16:15–16:45	**Модуль 1. Психологічна травма: що відбувається з людиною** – Стрес, травматичний стрес і психологічна травма: відмінності. – Види травми: гостра, хронічна, комплексна; моральна травма; вторинна (вікарна) травматизація. – Нейробіологія травми простими словами: реакції «бий – біжи – завмри – підкорись». – Модель «вікна толерантності»: гіперзбудження та гіпозбудження.	Лекція, візуальні схеми
16:45–17:20	**Модуль 2. Реакції на травму у військових і ветеранів** – «Нормальні реакції на ненормальні події»: гіперпильність, дратівливість, уникання, порушення сну, емоційне заціпеніння. – Провина вцілілого, моральна травма, втрата сенсу. – Специфіка повернення з фронту: перехід від бойового режиму до цивільного життя. – Посттравматичне зростання як можливий шлях. – Сигнали, коли потрібна фахова допомога: ознаки ПТСР, ризик суїцидальної поведінки, залежності, агресія.	Лекція, розбір прикладів
17:20–17:30	**Перерва**	
17:30–18:05	**Модуль 3. Травма-інформований підхід на практиці** – Шість принципів травма-інформованого підходу: безпека; довіра і прозорість; підтримка рівних; співпраця; право голосу і вибору; врахування культурного та гендерного контексту. – Модель «4R»: усвідомити – розпізнати – відреагувати – запобігти ретравматизації. – Екологічна комунікація: що допомагає і що шкодить; фрази, яких варто уникати. – Як говорити про досвід війни: не розпитувати, а бути поруч; повага до меж.	Лекція, приклади фраз
18:05–18:35	**Модуль 4. Підтримка близьких і родин** – Сім'я як система: як травма одного члена родини впливає на всіх. – Очікування і реальність повернення додому; діти в родинах військових. – Вторинна травматизація близьких, емоційне вигорання. – Самодопомога та особисті межі того, хто підтримує.	Лекція, відповіді на питання

Час	Тема та зміст	Форма роботи
18:35–18:50	**Техніки стабілізації та розбір кейсу** – Демонстрація технік заземлення («5-4-3-2-1»), дихальних вправ, контейнування; слухачі виконують їх разом із тренеркою. – Розбір кейсу тренеркою: розмова з ветераном або його близькими в травма-інформований спосіб.	Демонстрація, спільне виконання вправ
18:50–19:00	**Підсумки, відповіді на питання** – Ключові висновки тренінгу. – Відповіді на питання слухачів, анкета зворотного зв'язку.	Питання-відповіді

Очікувані результати

Після проходження тренінгу слухачі отримають цілісне уявлення про вплив травматичного досвіду війни на людину та її оточення, а також практичні інструменти безпечної та підтримувальної взаємодії.

Слухачі знатимуть:

- відмінності між стресом, травматичним стресом і психологічною травмою;
- види травми: гостру, хронічну, комплексну, моральну травму та вторинну (вікарну) травматизацію;
- як працює реакція організму на загрозу, що таке «вікно толерантності» і чому реакції військових та ветеранів є нормальною відповіддю на пережите;
- типові емоційні, тілесні, когнітивні та поведінкові прояви травматичного досвіду в бойових умовах і після повернення;
- ознаки ПТСР та сигнали ризику (суїцидальна поведінка, залежності, агресія), за яких потрібна фахова допомога;
- шість принципів травма-інформованого підходу та модель «4R»;
- особливості впливу травми на сімейну систему, дітей і близьких військовослужбовців.

Слухачі вмітимуть:

- розпізнавати ознаки травматичного стресу в поведінці та мовленні людини;
- вибудовувати безпечну, шанобливу комунікацію без тиску, оцінювання та ретравматизації;
- добирати слова підтримки і уникати фраз, що знецінюють досвід або завдають шкоди;
- застосовувати прості техніки стабілізації (заземлення, дихальні вправи, контейнування) для себе та інших;
- коректно скеровувати людину до фахової психологічної чи медичної допомоги;
- підтримувати родини військових і ветеранів з урахуванням потреб усіх членів сім'ї;
- дбати про власні межі, розпізнавати ознаки вторинної травматизації та запобігати вигоранню.

Слухачі усвідомлять:

- цінність позиції «бути поруч» замість «рятувати» чи «виправляти»;
- важливість поваги до автономії, вибору та темпу людини, яка пережила травму;

– власну роль у створенні безпечного середовища для військових, ветеранів та їхніх близьких.

Документ про проходження

Слухачі, які прослухали тренінг у повному обсязі, отримують сертифікат із зазначенням обсягу навчання:

– 3 години;
– 0,1 кредиту ЄКТС;
– 3 бали безперервного професійного розвитку (БПР).

Матеріали для слухачів

– презентація тренінгу;
– добірка технік стабілізації та самодопомоги;
– перелік ресурсів фахової психологічної допомоги.