



**Підтримка через творчі практики:
Методологія для митців, які
працюють у гуманітарних контекстах**



WHO
Foundation



Jameel Arts
& Health Lab

© 2025 Jameel Arts & Health Lab at NYU Steinhardt. Деякі права захищено.

Ця робота доступна за міжнародною ліцензією Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 (CC BY-NC 4.0). Згідно з умовами цієї ліцензії, ви можете копіювати, розповсюджувати та адаптувати роботу для некомерційних цілей за умови належного цитування, як зазначено нижче. Будь-яке використання цієї роботи не повинно містити жодних натяків на те, що лабораторія підтримує будь-яку конкретну організацію, продукти чи послуги. Якщо ви адаптуватимете її, потрібно отримати ту саму ліцензію Creative Commons або еквівалентну. Якщо ви перекладатимете цю роботу, ви маєте додати наступний коментар разом із посиланням на оригінал: Оригінальне англійське видання є обов'язковим та автентичним виданням: "Sajnani et al. (2025). Creative Care: A Resource for Artist Working in Humanitarian Contexts. New York: Jameel Arts & Health Lab; 2025".

Надсилайте ваші питання і запити за адресою:

Jameel Arts & Health Lab
36 Washington Place
Suite 551
New York University
New York, NY 10012
United States

Фото на обкладинці: Учасниця мистецького тренінгу на проєкті «Єзидський культурний архів», Курдистан, Ірак (2022). Зображення надано Yazda

Оригінал публікації можна завантажити на сайті jameelartshealthlab.org

Підтримка через творчі практики: Методологія для митців, які працюють у гуманітарних контекстах

Ніша Саджнані, Джулія Пуебла Фортє, Маурісіо Сальгадо,
Крістофер Бейлі, Соня Армаганян, Чаран'я Рамакрішнан, Пачайя
Аккапрам, Кунле Адевале, Гектор Арістізабаль, Тай Дефо, Еллада
Євангелу, Раффі Фегалі, Майтрі Гопалакрішна, Ліббі Міслан, Ліза
Ндежуру, Бенуа Нгабонзіза, Кімберлі Скотт

Дизайн звіту від CULTURUNNERS
Головна дизайнерка Ясмін Мазлум



Зміст

**Модуль 1: Принципи роботи
митців у гуманітарному
контексті**

10

Re-conectando

18

**Модуль 2: Розробка мистецьких
заходів для підтримки в
гуманітарних контекстах**

21

Вражене серце

28

**Модуль 3: Фасилітація та
взаємодія з учасниками**

30

Віртуальні мости

33

**Модуль 4: Управління емоціями
у творчій діяльності**

36

Єднання через поезію

44

**Модуль 5: Самодопомога
для митців**

46

**Створення безпечних
просторів у кризових
контекстах**

50

**Модуль 6: Рекомендації для
організацій, які працюють
з митцями**

54

Проект «Багаття»

58

Матеріали

62

Список літератури

64

Права на зображення

66

Автори

67

Подяки

67



Вступ

Творче самовираження є ключовим для людського досвіду. Це також фундаментальне право людини, визнане в усьому світі Загальною декларацією прав людини. Упродовж історії, в різних культурах громади зверталися до мистецтва — святкуючи, переживаючи кризу або шукаючи зцілення.¹

А ще інструменти мистецтва можуть підтримувати психічне здоров'я та покращувати життя спільнот, особливо під час надзвичайних ситуацій: збройних конфліктів, стихійних лих, епідемій чи примусового переміщення.²

У роботі з гуманітарними кризами митці можуть забезпечувати людям комфорт та емоційну регуляцію, а також давати простір для творчої взаємодії, культурної проявленості та створення соціальних зв'язків. Театральні постановки, циркові майстер-класи, сторітелінг, групові ігри на барабанах і співи допомагають психосоціальному здоров'ю на всіх етапах гуманітарної допомоги — під час підготовки, реагування та відновлення.

Ці заходи потрібно розробляти, враховуючи наявні ресурси, переваги, навички й соціальні зв'язки в громаді, щоб мешканці охоче залучалися, набували відчуття стійкості та взаємної підтримки. Залежно від контексту, заняття на кшталт гуртового співу, гри на музичних інструментах чи спільного рукоділля може ініціювати сама громада — або їх можна організувати зовні за підтримки місцевих та іноземних митців і організацій.

Цей посібник призначений насамперед для митців, які бажають працювати в гуманітарному контексті й не мають спеціальної арттерапевтичної чи

психологічної підготовки. Він містить практичні рекомендації щодо того, як створювати мистецькі й творчі ініціативи у кризових, мультикультурних і багатомовних контекстах. Ми робимо акцент на те, що робота з громадами має базуватися на безпеці та повазі, а також включати співпрацю з місцевими медичними працівниками, щоб відповідати культурному контексту і потребам мешканців. У посібнику також є рекомендації для гуманітарних організацій по роботі з митцями, що доповнюють інші видання на кшталт «Посібника з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайних ситуацій та переміщення населення» Міжнародної організації з міграції.³

Цей ресурс буде корисним для:

- **Митців, які проводять творчі заходи у своїх громадах** для підтримки психічного здоров'я та психосоціального життя під час кризи.
- **Запрошених митців, які працюють за межами своїх громад** і хочуть підтримувати постраждале від кризи населення.
- **Громадських організацій, які інтегрують мистецтво та творчі підходи в** роботу з підтримки психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) в гуманітарних контекстах.
- **Міжнародних гуманітарних організацій, які залучають митців** у заходи для зміцнення психічного здоров'я та психосоціального життя постраждалих від кризи спільнот.

У посібнику використовуються такі поняття:

Психічне здоров'я⁴

Всесвітня організація здоров'я визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство.

Психосоціальний

Цей прикметник відноситься до зв'язку внутрішніх процесів людини та стосунків з іншими людьми і суспільством. У гуманітарному контексті психосоціальний підхід полягає в поєднанні біопсихологічного, соціоекономічного/соціореляційного та культурного факторів у визначенні потреб населення, яке зазнало впливу кризи.⁵

Стаття 27 Загальної декларації прав людини

Кожна людина має право вільно брати участь у культурному житті суспільства, втішатися мистецтвом, брати участь в науковому прогресі і користуватися його благами.

Модулі

1. **Перші принципи:** Принципи роботи митців у гуманітарному контексті
2. **Співпраця та проектування:** Розробка мистецьких заходів для підтримки в гуманітарних контекстах
3. **Взаємодія з учасниками:** Фасилітація та взаємодія з учасниками
4. **Емоційна підтримка:** Управління емоціями у творчій діяльності
5. **Фасилітація в кризових ситуаціях:** Самодопомога для митців
6. **Надання підтримки та навчання митців:** Рекомендації для організацій, які працюють з митцями

Модуль 1: Принципи роботи митців у гуманітарному контексті

Цей модуль знайомить із ключовими принципами роботи митців в умовах гуманітарної кризи. Деякі з принципів будуть детальніше розглянуті в наступних модулях.

Розуміння травми та роль митців

Митці не є терапевтами і не мають брати на себе відповідальність за роботу з глибокою травмою. Але їм важливо знати, як травматичні події можуть впливати на людей, сім'ї, спільноти і на них самих. Щоб чітко усвідомлювати свою роль як митця, корисно розуміти, як стрес і травма проявляються в різних культурах і контекстах, а також які є можливі шляхи до одужання. Задача митця — створювати емоційно безпечні простори для самовираження та допомагати учасникам побачити нові шляхи розуміння їхнього індивідуального та колективного досвіду.

Сфера психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСР) включає в себе «будь-який вид локальної або зовнішньої підтримки, що спрямована на захист чи сприяння психосоціальному благополуччю та/або запобігання чи лікування психічних розладів». ⁶ Роль митців у цій роботі може бути дуже важливою, якщо вони волонтеритимуть або працюватимуть етично, відповідально та ефективно, керуючись головними концепціями травмоінформованої допомоги ⁷⁸ (див. Блок 1) та основними шістьма принципами, викладеними в «Керівництві МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» (Блок 2). ⁹

Щоб проводити дієві заходи для постраждалих спільнот, митцям важливо розуміти психосоціальний підхід в умовах надзвичайних ситуацій (див. Блок 1) і те, як його застосовувати. Така робота може підтримувати соціальні зв'язки, розвивати емпатію та стійкість і допомагати переживати особисті та суспільні життєві зміни. Хоча це не є терапією у клінічному сенсі, ефект може бути терапевтичним і задовольняти важливі потреби громад. Для цього митці мають планувати взаємодію з учасниками з опорою на знання про те, який досвід пережили або переживають ці люди і спільноти і як він міг на них вплинути. Ось декілька допоміжних питань: Що ми пропонуємо учасникам робити у цих заходах? Чи розвиває ця діяльність їхні сильні сторони, здатність долати труднощі, стійкість, згуртованість або надію? Чи є в учасників можливість вибирати комфортний для них спосіб залучення в спільні активності? Чи можуть люди делікатно відмовитись від участі в заходах? Чи є в учасників можливість звернутися по більш спеціалізовану підтримку в разі потреби?

Принцип «не нашкодь»

У роботі з групами, де є потенційно вразливі учасники, особливо під час криз та в умовах надзвичайних ситуацій, здоров'я і покращення життя учасників має бути пріоритетнішим за мистецькі цілі або результати. Керуйтеся принципом «не нашкодь», ¹⁰ який полягає в тому, що творча діяльність не має випадково спричиняти травматичних реакцій. Учасники можуть засмучуватися або емоційно реагувати через пережитий важкий досвід, і це не обов'язково означає, що вони зазнали шкоди — адже смуток, гнів чи горе є природними для проживання складного досвіду. Говорячи про шкоду, ми маємо на увазі надмірну і неконтрольовану психологічну чи фізіологічну реакцію на стимул, який нагадує про травматичну подію в минулому. Потрібно розуміти цю різницю, щоб створювати безпечний, підтримуючий простір для проживання емоції без ретравматизації.

Основна задача митця — дати учасникам увагу, підтримку і безпеку для проживання складних почуттів. Важливо розуміти, коли і як перенаправити людей до кваліфікованих фахівців — соціальних працівників, арттерапевтів або психологів. Щоб це відбувалося безпечно та ефективно, налагоджуйте партнерства з місцевими закладами охорони здоров'я ще до початку мистецьких заходів. Як зазначено детальніше нижче, мистецькі заходи мають завжди проходити за підтримки працівників або волонтерів, які допомагатимуть учасникам справлятися зі складними почуттями, якщо вони виникнуть. У пріоритеті завжди має бути стан і потреби учасників.

Подумайте, як відстоювати інтереси учасників, якщо їхні потреби розходяться з цілями партнерських організацій або спонсорів.

Блок 1: Шість основних принципів травмоінформованої допомоги ¹¹

1. *Безпека: піклуйтеся про фізичну та емоційну безпеку для всіх учасників.*
2. *Надійність та прозорість: будуйте довіру через чітку комунікацію та послідовність.*
3. *Підтримка рівних: заохочуйте до обміну досвідом, щоб створювати спільноту взаємної підтримки.*
4. *Співпраця та взаємодія: прагніть до партнерської взаємодії та рівності, приймаючи рішення разом з учасниками і розділяючи відповідальність.*
5. *Підсилення та можливість вибирати: спирайтеся на сильні сторони учасників і пропонуйте вибір в процесі прийняття рішень, щоб заохочувати до активної участі у досягненні власних цілей.*
6. *Культурна, історична та гендерна обізнаність: усвідомлюйте та враховуйте культурний та суспільний контексти, які впливають на травматичний досвід.*

Кордони та відповідальність

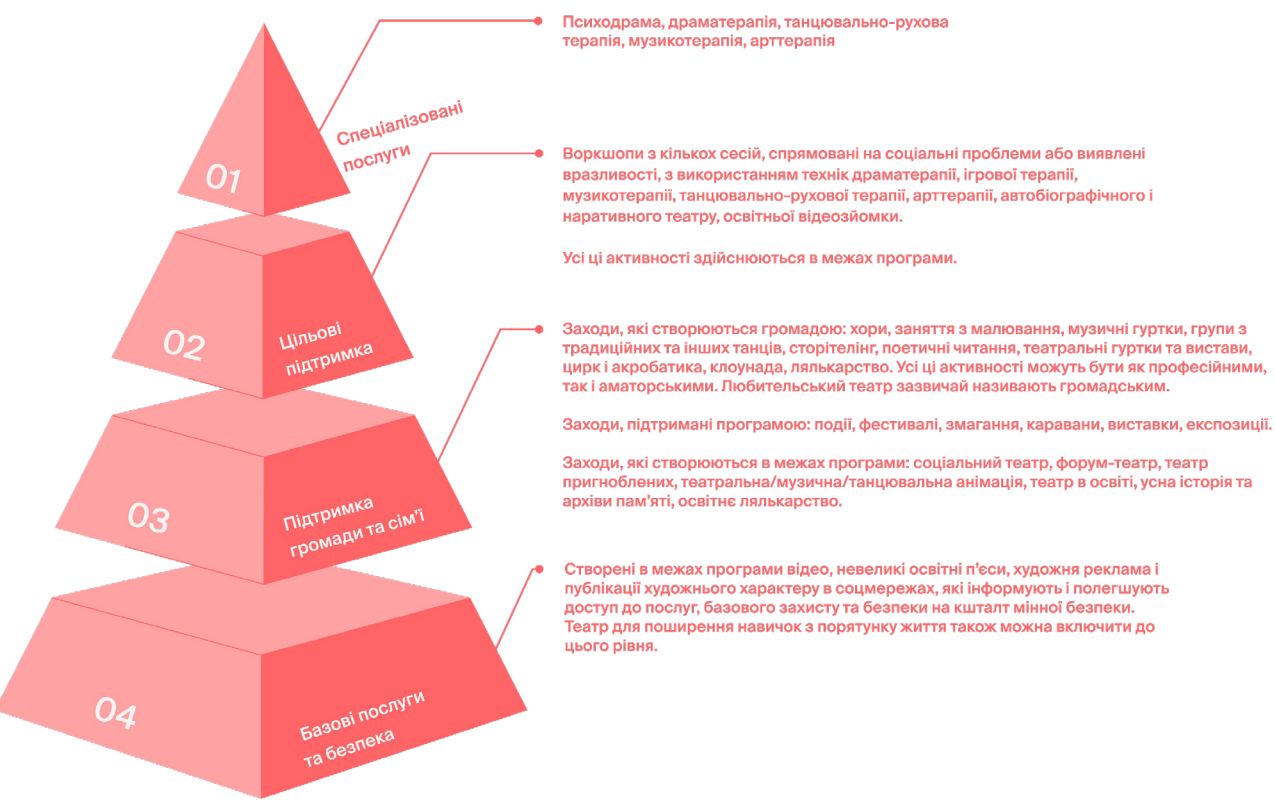
Щоби підтримувати громаду, не порушуючи професійних кордонів, митцям важливо розуміти та поважати різницю між підтримуючою культурною діяльністю та роботою спеціалістів з психічного здоров'я. Міжнародна організація з міграції класифікує творчу діяльність відповідно до піраміди інтервенцій у сфері психічного здоров'я та соціальної підтримки¹³, розробленої Міжвідомчим постійним комітетом (МПК). Ця піраміда містить чотири категорії творчої діяльності (Мал. 1). Творчі заходи, що ґрунтуються на принципах травмоінформованості (Блок 1), можуть допомагати громадам не лише у початковому знятті стресу. Коли ви побудуєте безпеку і довіру у відносинах з громадою, спільна творчість сприятиме емоційній регуляції, налагодженню соціальних зв'язків та підвищенню життєстійкості. Розуміти професійні межі — критично важливо. Митці можуть створювати безпечні, мультикультурні простори; фахівці з творчих практик для здоров'я, маючи додаткову підготовку, можуть допомагати

емоційній регуляції; глибше терапевтичне дослідження травми і більш серйозних психологічних станів залишається відповідальністю сертифікованих арттерапевтів і суміжних фахівців, як-от психологів, психіатрів та соціальних працівників (Мал. 2).¹⁴

Блок 2: Основні принципи з «Керівництва МПК щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації»¹²

- 1. Права людини та справедливість
- 2. Участь громади
- 3. Принцип «Не нашкодь»
- 4. Використання доступних ресурсів і спроможності
- 5. Інтегрування систем підтримки
- 6. Багаторівнева підтримка

Малюнок 1: Творча діяльність за пірамідою ПЗПСП (МОМ 2022)¹⁵



Малюнок 2: Компетентність творчих спеціалістів відносно складності творчої діяльності

Експертиза практиків та професіоналів у сфері мистецтва					
Складність творчої діяльності та потрео учасників	Локальні митці або професіонали без досвіду роботи з громадою	Митці, які практикують партисипативне мистецтво та мають досвід роботи з групами і громадами, із допомогою працівників психосоціальної підтримки	Митці з досвідом фасилітації груп у сферах охорони фізичного чи психічного здоров'я, а також соціальної підтримки, які пройшли навчання з надання першої психологічної або травмоінформованої допомоги	Арттерапевти, які мають формальну підготовку та сертифікацію	
	Перформанси та прості види діяльності, що покращують настрій. Мінімальне або відсутнє обговорення кризового контексту або особистих проблем.	✓			
	Партисипативне мистецтво із соціальним залученням. Можуть виникати загальні розмови, але без прямого обговорення кризової ситуації.		✓		
	Громадські мистецькі проекти, спрямовані на проживання кризових ситуацій, зазвичай у посткризових або в поточних стабільних контекстах.			✓	
	Професійна терапія із застосуванням мистецтва для роботи з психічними розладами або травмами. Проекти, які працюють з кризою та спричиненою нею травмою напругу.				✓

Підхід, орієнтований на учасника

Центральний принцип травмоінформованої допомоги — зустрічати учасників «там, де вони є», тобто приймати і поважати їхні емоційні стани. Для цього потрібно створити достатньо безпечний простір, де учасники зможуть щиро висловлювати почуття, не боячись осуду чи кривди. Митець співтворить цей простір разом з учасниками з уважністю до їхніх невербальних сигналів і чутливістю до їхніх емоцій.

Дайте учасникам самим вирішувати, як вони хочуть взаємодіяти: як будуть ділитися своїми історіями та переусвідомлювати їх, якої підтримки потребують, а також в якому темпі розгортатиметься проєкт. Дуже важливо, щоб митці уважно обмірковували свою позицію та мотивацію, особливо якщо вони не належать до постраждалої громади.

Розробляючи та реалізуючи проєкт, використовуйте партисипативні підходи, щоб формувати рівноправні стосунки

та співпрацю з громадою. Уникайте спокуси стати «художником-героєм» — будуйте справжнє партнерство з місцевими організаціями, пропонуючи свої навички та знання і даючи локальним партнерам і членам громади керувати процесом. Такий підхід до співпраці створює довіру та дозволяє учасникам і партнерським організаціям залучатися настільки, наскільки їм комфортно.

Практика культурної чутливості й поваги

Культурна чутливість є не менш важливою. Митці, особливо якщо вони не належать до спільноти, повинні постійно рефлексувати над своєю позицією, упередженнями та привілеями, а також звірятися зі спільнотою, щоб переконатися, що обрані творчі методи є релевантними та доречними. Наприклад, театральні майстер-класи часто включають вправи, які передбачають фізичний контакт, але в деяких культурах це може бути неприйнятним. Оскільки культурна чутливість стосується широкого спектру тем, враховуйте такі моменти, як різниця в особистому просторі або стилях спілкування. Щоб творча робота враховувала місцеві традиції та не чинила шкоди, потрібно тісно співпрацювати з локальними митцями, культурними лідерами, представниками громади та учасниками проєкту. Краще розробляти програми на основі мистецьких практик, які поширені та цінуються у культурній та творчій традиції учасників, аніж насаджувати привнесені ззовні практики, які можуть не відгукуватися місцевим громадам.

Якщо діяльність відповідає культурним цінностям громади, вона сприяє ширшим соціальним змінам, адже слугує прикладом того, як системи можуть враховувати місцеві потреби.

Цілюща сила слухання і самовираження

Найважливіша навичка для митців, які працюють в кризовому контексті, — це вміння спостерігати і слухати з увагою, співчуттям і повагою. Ще до першої ноти, слова або малюнка митець уже створює безпеку «магічного кола» — завдяки своїй здатності тримати простір і бути чутливим до групи. Ця турботлива увага дає вразливій людині відчуття надії та сили, і саме з цього починається шлях до відновлення та стійкості через творчість.



Комплексна оцінка гуманітарного контексту

Перед початком будь-якої діяльності потрібно ретельно проаналізувати гуманітарний контекст, у якому ви працюватимете, включно з зовнішніми та внутрішніми факторами. Зовні розробку проєкту визначають реальні умови: доступність базових ресурсів, безпека локації та стадія реагування на надзвичайні ситуації (підготовка, негайне реагування або відновлення). Внутрішньо потрібно оцінити власні можливості, досвід, рівень підготовки та розуміння ширшої соціальної та культурної динаміки громади. Щоб робота була безпечною та ефективною, чесно оцініть свою мотивацію, чітко визначіть свою роль (волонтер, працівник чи дослідник), а також переконайтеся у достатності ресурсів. Також, аби залишатися

етичними у своїй практиці, важливо усвідомлювати, як вашу мистецьку роботу можуть використовувати інші — через фінансування, політику чи партнерства.

Партнерська співпраця та структури підтримки

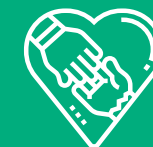
Співпраця з надійними місцевими та міжнародними партнерами — вкрай важлива, щоб проєкт враховував реальний контекст, потреби і вподобання громади, наявні ресурси та структури. Такі партнерства мають спиратися на чітко визначені ролі, очікування, терміни та обов'язки. Важливо, щоб партнерські організації забезпечували психосоціальну підтримку не лише для учасників, а й для митців, щоб ті могли зосередитися на творчому процесі, не перетинаючи терапевтичних меж. За рахунок партнерської взаємодії та тренінгів з розвитку потенціалу для місцевих партнерів

і митців творчі заходи й практики можуть ставати більш сталими й тривалими.

Здоров'я та самодопомога митця

Стан митця часто залишається поза увагою, але цей фактор також обов'язково потрібно враховувати, особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Якщо усвідомлювати ризики вигорання, вторинної травми чи втоми від співчуття, можна заздалегідь подбати про створення режиму відпочинку, рефлексії та самодопомоги. Також для підтримки емоційного здоров'я та сталої практики впроваджуйте регулярні дебрифінги та супервізію з кваліфікованими фахівцями з психосоціальної допомоги або менторами.

Блок 3: Чотири принципи етичної підтримки¹⁶, адаптовані для мистецьких проєктів



Користь

Чітко визначте користь для здоров'я, психічної чи психосоціальної сфери, яку має принести участь у вашій мистецькій/творчій програмі, і переконайтеся, що проєкт створений таким чином, щоб її досягнути.



Повага до автономії

Поважайте ідентичності, історії та мистецькі роботи учасників і запитуйте їх, як вони хочуть бути (ре)презентовані. Завжди працюйте з інформованою згодою.



Принцип «не нашкодь»

Мистецькі практики можуть призводити до шкоди, коли активність або особисте самовираження є занадто складним для учасників. Намагайтеся планувати проєкти так, щоб користь для здоров'я переважала потенційну шкоду. Створюйте системи зворотного зв'язку та оцінки, щоб учасники та партнери могли повідомляти про свої переживання та проблеми.



Справедливість

Створюючи проєкт, закладайте рівні можливості для участі всіх та враховуйте особливі потреби в доступі. Співпрацюйте з громадою, щоб зрозуміти, як ваш проєкт узгоджується з локальною діяльністю, спрямованою на досягнення соціальної, економічної, екологічної, кримінальної справедливості тощо.

Етичне залучення громади

Змістовне залучення громади на всіх етапах проєкту — від планування та реалізації до оцінювання — зміцнює їхнє почуття авторства. Тому важливо, щоб учасники брали активну участь у прийнятті рішень щодо дизайну проєкту, творчого процесу та способів поширення їхніх робіт та історій. За можливості залучайте їх до визначення показників успіху для оцінювання проєкту. Щоб взаємодія була етичною, потрібна максимальна чіткість і прозорість, зокрема у питаннях інформованої згоди, авторства, власності, розподілу ресурсів, а також у домовленостях щодо поширення творчих робіт та документування процесу. Комфорт, гідність і безпека учасників повинні залишатися пріоритетом на всіх етапах (Блок 3).

Захист та зменшення ризиків

Розробіть чіткі та ефективні протоколи захисту та зменшення ризиків, які відповідатимуть місцевим і міжнародним гуманітарним законам і правилам щодо захисту дітей, вразливих дорослих, даних і конфіденційності. Щоб учасники почувалися в безпеці та довіряли вам, визначте механізми для виявлення, повідомлення та реагування на безпекові проблеми. Заздалегідь домовтеся, як партнерські організації розподілятимуть відповідальність за підтримку учасників під час проєкту і спрямування по медичну, психологічну або соціальну допомогу за потреби. Це питання розглянемо детальніше в модулях 3 і 4.

Інклюзивні та доступні творчі простори

В обмежених умовах кризової ситуації важливо прагнути до того, щоб простори для творчості були інклюзивними та культурно чутливими. Вони мають відчуватися гостинними, містити їжу, напої, необхідні інструменти та матеріали й бути доступними, зокрема для людей з фізичними чи когнітивними порушеннями. Враховуйте щоденні культурні та

релігійні практики, коли це актуально, тоді учасники відчуватимуть повагу та прийняття. Якщо це доречно і потрібно, подбайте, щоб простір був дружнім до жінок. Це підтримає комфорт і безпеку жінок та дівчат, а також їхнє залучення до суспільного життя. Дайте людям простір самостійно визначати свій рівень участі чи, за потреби, спокійно відмовитися.

Подумайте, наскільки простір, в якому ви працюєте, доступний — наприклад, для учасників з фізичною інвалідністю? Чи безпечний цей простір? Чи є він теплим і затишним? Чи можуть партнери запропонувати їжу та напої, організувати трансфер і вирішити питання доступності? Що ви можете зробити для учасників з іншими видами інвалідності? Чи можуть учасники брати участь онлайн, якщо це необхідно і актуально?

Щоб учасники могли відкрито висловлювати свої думки та досвід, не боячись осуду чи дискримінації, створений простір має бути безпечним для емоційного самовираження. Для цього обов'язково зберігати конфіденційність і підтримувати атмосферу поваги й інклюзивності.

Визначальні соціальні фактори і місцеві системи правосуддя

Щоб проєкти справді відгукувалися людям і були корисними для громади, важливо розуміти, у якому соціальному й правовому контексті вони реалізуються. Митці мають дослідити, як їхня робота взаємодіє з соціальними, економічними, екологічними, культурними та політичними реаліями громади. Вдумливо створені проєкти, розроблені разом із місцевими учасниками, здатні суттєво підтримати існуючі ініціативи у сфері справедливості на місцевому рівні.



Учасниці фотомайстерні проєкту «Єзидський культурний архів», Курдистан, Ірак (2022).
Зображення надане Yazda

Вимірювання впливу та підзвітність

Чітко сформульована мета допомагає вимірювати вплив проєкту від початку до завершення. Важливо, щоб роботу спрямовували зрозумілі та досяжні результати, а процес оцінювання був побудований на прозорих механізмах моніторингу, зворотного зв'язку, документування та звітування перед громадою, партнерами та донорами. Запрошуйте учасників визначати, що для них справді важливо і як вони розуміють зцілення і зростання, — тоді оцінювання програми буде зосереджене на тому, що має найбільше значення. Не всі митці матимуть досвід моніторингу та оцінки, тому варто працювати в партнерстві з фахівцями та організаціями, які допоможуть зробити це професійно, етично і з повагою до людей. Обмін досвідом, труднощами та відкриттями, які виникають в процесі, є важливою частиною розвитку майбутніх програм з психосоціальної підтримки через мистецтво.

Сталість та етичні стратегії завершення проєкту

Плануючи проєкт, важливо зважати не лише на його реалізацію, а й на його етичне завершення. Митці мають відповідально підходити до цієї частини програми — заздалегідь і відкрито говорити з учасниками і партнерами про фінальні етапи, щоб уникнути нереалістичних очікувань та ненавмисної емоційної шкоди. Щоб вплив проєкту був сталим, потрібно також розвивати місцевий потенціал, підтримувати, навчати і менторити місцевих митців і мешканців, щоб творчі ініціативи залишали по собі тривалий позитивний слід і нові навички, які працюватимуть і після завершення проєкту.

Випадок з практики

Re-conectando

Автор і митець: Гектор Арістізабаль

Місце дії: Колумбія

Нашою головною метою було допомогти Колумбійській комісії з встановлення істини і повернути увагу до того, що від війни в Колумбії постраждали не лише люди, але й природа. Для цього ми співпрацювали з широким колом людей і груп: жертвами та колишніми учасниками бойових дій з різних збройних угруповань — від Колумбійської армії до партизанських рухів, таких як FARC і EPL, а також парамілітарних організацій, включно з AUC. Крім того, ми розширили наше охоплення, залучивши до співпраці лідерів соціальної та природоохоронної діяльності, науковців, місцевих політичних діячів та представників різних неурядових організацій.



Поєднуючи такі методики, як «Робота, що з'єднує» Джоанни Мейсі¹⁷, соціальний театр і ритуали зцілення, проєкт Re-Conectando створив безпечний простір для відкриття правди, де люди могли визнати і вшанувати глибокий біль, заподіяний війною. Ці процеси сприяли важливим діалогам і взаємодії між колишніми комбатантами з протилежних сторін та їхніми жертвами. Ця ініціатива також підкреслила ключову роль природи в ході конфлікту, відновлюючи наш зв'язок з матір'ю-природою як прадавньою вчителькою і цілителькою.

Від самого початку ми розуміли, що хоча мистецтво, особливо театр, відіграє важливу роль, його недостатньо для роботи з травмами, яких зазнали колишні комбатанти та жертви з різних груп, залучених до конфлікту в Колумбії. Наше бажання вийти за межі традиційної антропоцентричної парадигми, в якій часто працювали Комісії правди, спонукало нас поєднати мистецькі підходи з методологіями глибокої екології, зокрема надихаючись «Роботою, що з'єднує».

«Працюючи як митці зі спільнотами, що зазнали глибоких ран та колективних травм, ми повинні стати на шлях саморефлексії та особистого зцілення».

Поглиблюючи цю роботу, ми усвідомили, що для реагування на колективну травму, яка проявлялась у спільно розказаних історіях, потрібні спільні механізми зцілення. Відповідно, розробка ритуалів зцілення стала невід'ємною частиною нашого процесу.

Нещодавно, під час лабораторії в колумбійському регіоні Путумайо, поблизу басейну Амазонки, ми зібралися всією групою біля стародавнього дерева, щоб

розпочати день вшанування нашого болю за світ. Як і під час попередніх лабораторій, я збирався навчити учасників пісні з Буркіна-Фасо, яку колись почув від своєї наставниці Малідоми Соме з народу даґара. Ця пісня була зверненням до предків — проханням про їхню присутність під час того, як ми вшановуємо власний біль і біль світу. Однак у цей момент до мене підійшли Тайта Рікардо і Мама Чаріто, представниці корінної спільноти Камса. М'яко, але наполегливо вони попросили провести власний ритуал за традиціями їхніх предків, закликаючи духів землі та просячи підтримки у матері-природи. Вони з'єднали нас із місцем своєї землі через коріння гігантського дерева ігерон, яке ми обрали, і очистили нас за допомогою пахощів, спиртових і трав'яних, за традиційними рецептами. Завершивши свій ритуал, вони повернулися до мене, вибачилися за переривання і сказали: «Тепер ви можете продовжувати».

За ці 30 хвилин, сповнених глибоких усвідомлень, я чітко зрозумів значення їхніх дій. Мене переповнило відчуття сорому — я усвідомив, що припустився помилки, не звернувшись до них по допомогу, щоб вони відкрили ритуал перед початком сесії. У Re-Conectando ми завжди дотримувалися цього — запрошували старійшин, особливо коли йшлося про представників корінних або афро-колумбійських громад, глибоко пов'язаних зі своїми давніми традиціями. Я збирався попросити їх провести церемонію після африканської пісні, але не сказав старійшинам про цей намір. Потужний ритуал Тайти Рікардо і Мама Чаріто змусив мене побачити свою помилку. Я став на коліна, подякував їм за те, що прийняли нас на своїй землі, вибачився за неповагу до їхніх звичаїв і попросив прощення за те, що — нехай і ненавмисно, з добрими намірами — продовжив одну з форм колонізації, нав'язуючи інші практики.

Пізніше я подякував їм за сміливість, з якою вони відстояли своє право і природний порядок речей на своїй землі. Хоча проєкт Re-Conectando запросив їх до участі, саме вони прийняли нас на своїй території. Цей

акт правди і примирення наповнив нашу подальшу взаємодію довірою і щирістю. Він став живим утіленням принципів «навчати тому, чого нам самим найбільше потрібно навчитися» і «дати місцевим лікам зцілити Re-Conectando», які я часто повторював.

Працюючи як митці зі спільнотами, що зазнали глибоких ран та колективних травм, ми повинні стати на шлях саморефлексії та особистого зцілення. Це потрібно не лише для нашого власного власного зростання, але й для того, щоб будувати вартісну взаємодію з цими спільнотами. Наша психіка — частина цього процесу, невіддільна від історій, які в ньому народжуються.

МОДУЛЬ 2: Розробка мистецьких заходів у гуманітарних контекстах

Митці можуть бути важливими учасниками на всіх етапах гуманітарної допомоги — від підготовки до реагування на надзвичайні ситуації та відновлення.¹⁷ Творчі заходи ініціативи можуть народжуватися як усередині громади, так і за участі запрошених митців. Це може бути музика, танець, театр, клоунада, спільне створення муралів, фотографія, розповідання історій та колективні заняття з рукоділля. Такі активності допомагають людям висловлювати емоції, підтримують психосоціальне здоров'я і сприяють згуртованості громади (див. Блок 4).

Блок 4: Роль митців на трьох етапах гуманітарного реагування

- 1. Підготовка** – планування, тренування та навчання громад перед можливими катастрофами. Такі мистецтва, як театр, музика та візуальний сторітелінг, допомагають у просвітницьких кампаніях та тренінгах з підготовки до надзвичайних ситуацій — роблять інформацію цікавішою та легшою для запам'ятовування.
- 2. Реагування** – швидкі дії, спрямовані на зменшення шкоди та надання допомоги. На цій фазі митці можуть взяти на себе супровідну допомогу і кризову комунікацію через публічні виступи, наприклад вуличний театр та клоунаду. Спільний спів, гра на інструментах або танці знижують рівень стресу, а створення цифрових медіа допомагає поширювати важливу інформацію про безпеку в доступний спосіб.
- 3. Відновлення** – повернення до нормального життя та відбудова громад. Митці можуть сприяти емоційному зціленню за допомогою муралів, соціального театру, циркового мистецтва, методу photovoice, рухових практик і наративних проєктів. Такі форми роботи допомагають людям висловити свої емоції, осмислити травматичний досвід, відновити почуття ідентичності та стійкості, а також зміцнити зв'язки всередині спільноти.

Спільна розробка та реалізація проєктів

Митці можуть працювати в гуманітарних контекстах по-різному: як місцеві волонтери, співробітники гуманітарних або мистецьких організацій, ініціатори власних проєктів або в партнерстві з дослідниками, які використовують творчі методи. У будь-якому випадку для інклюзивної та ефективної діяльності важлива тісна співпраця з місцевими учасниками, партнерами та, за потреби, міжнародними організаціями. Таке партнерство забезпечує необхідну підтримку і гарантує, що робота відповідає потребам громади. Перед початком будь-якої мистецької ініціативи важливо продумати можливості для спільної творчості та реалізації, а також радитися з місцевими партнерами та мешканцями, щоб зрозуміти їхню точку зору, пріоритети та наявні ресурси.

Митці також мають встановити чіткі процеси: визначити ролі й обов'язки, порядок прийняття рішень, управління ресурсами, способи зворотного зв'язку та стратегії вирішення конфліктів. Щоб уникнути або зменшити ризик ненавмисної емоційної шкоди, короткострокові проєкти потребують ясного визначення початку й кінця, а також чіткості щодо подальших дій. Для довгострокових ініціатив або проєктів, спрямованих на побудову стосунків, необхідно ретельно планувати всі етапи і завдання.

Встановлення змістовних і реалістичних цілей проєкту

Добре сплановані творчі проєкти можуть створювати безпечний простір, підвищувати самооцінку, налагоджувати стосунки, зміцнювати ідентичність громади та пробуджувати надію на майбутнє. Важливо зрозуміти: які цілі має програма, майстер-клас чи мистецький захід, як їх визначають і ким.¹⁹ Ставити чіткі, реалістичні завдання особливо важливо в гуманітарних контекстах, водночас оцінюючи потенційні ризики та плануючи, як їх мінімізувати. На малюнку 3 показано теоретичну модель того, як мистецтво може покращити здоров'я і життя людей. Дотримуючись цієї моделі, митці можуть разом з партнерами та учасниками

чітко формулювати спільні цілі та очікувані результати. Водночас вони мають визначити конкретні проблеми, які стоять на заваді розвитку громади, окреслити, як мистецький проєкт допоможе їх вирішити, і переконатися, що для цього є достатні психосоціальних ресурсів.

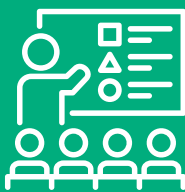
Митці мають проаналізувати свої особистісні та професійні цінності і зрозуміти, наскільки вони збігаються чи відрізняються від цінностей громади. Наприклад, різні етнічні, релігійні чи соціально-економічні ідентичності можуть давати різні перспективи і погляди на світ. Розуміння історичного та соціально-економічного контексту громади допомагає зробити проєкт, який буде інклюзивним і не посилюватиме існуючий дисбаланс влади. Визначаючи цілі проєкту, варто зважати на потенційні конфлікти і думати про те, як їх можна розв'язати або врахувати, щоб діяти чутливо і з повагою.

Загальний план тренінгів та заходів

Гуманітарні контексти в умовах кризи часто супроводжуються великою невизначеністю, тому структуроване планування творчих майстерень надзвичайно важливе для комфорту та залученості учасників. Коли соціальні зв'язки ослаблені, особливо в ситуаціях насильства, переміщення чи конфлікту, довготривалі психосоціальні інтервенції на рівні громади стають ключовими для відновлення взаємоповаги, довіри та людських стосунків.¹⁸ Митці мають чітко пояснювати структуру тренінгу та очікування від нього. Важливо розрізняти разові заходи та більш тривалі серії майстер-класів: одноразові події дають короткочасне полегшення або можливість самовираження, тоді як серія воркшопів з однією і тією ж групою дозволяє глибше залучити учасників, підтримати згуртованість, побудувати довіру та зміцнити соціальні зв'язки, необхідні для справді значущого психосоціального впливу. При тривалій взаємодії також легше спостерігати за учасниками та, за потреби, перенаправляти їх по додаткову допомогу, створюючи більш підтримуюче та чуйне середовище.

Для успішної реалізації критично важливим є ретельне логістичне планування. Це означає регулярну комунікацію з іншими виконавцями та партнерами на місцях, а також узгодження часу проведення майстер-класів і заходів із наявними зобов'язаннями учасників — навчанням, роботою, релігійними обрядами — щоб якомога більше людей могли долучитися. Формуючи програму окремого майстер-класу або події в рамках більш тривалого процесу, закладайте різні способи участі залежно від рівня комфорту учасників. Довірчі відносини будуються поступово, і спонтанність слід проявляти лише тоді, коли взаємна довіра та комфорт уже встановлені. Нижче наведено загальновживаний підхід до розробки тренінгу, який створює простір для творчої, соціальної та емоційної взаємодії. Творчі активності можна інтегрувати на кожному етапі (див. Блок 5).

Блок 5: Приклад структури майстер-класу про сильні сторони людей і громади (10–12 учасників)



Вступ:

Почніть з чіткого пояснення своєї ролі, мети та структури зустрічі. Проведіть коротке знайомство і разом сформулюйте спільні правила для безпеки та комфорту. Корисно також підготувати місце — наприклад, дошку або аркуш, — куди учасники зможуть записувати думки, запитання чи ідеї, які виникатимуть під час події. Це дозволить їм ділитися тим, що для них важливо, не перериваючи загальний процес.



Встановлення зв'язку: :

Запропонуйте кілька коротких інтерактивних вправ у парах або малих групах. Вони допоможуть учасникам запам'ятати імена одне одного, а також створять атмосферу прийняття і спільності.



Творча робота:

Розкажіть про основну творчу активність, наголошуючи, що головне — це процес, а не ідеальний результат. Починайте з простих, доступних завдань, щоб учасники відчули впевненість і поступово розкрили власні можливості.



Обговорення:

Запропонуйте учасникам поділитися своїми роботами або враженнями від процесу — настільки, наскільки їм буде комфортно. Спрямуйте їх до міркувань про процес і результат, виклики та позитивний досвід.



Завершення:

Поверніться до мети майстер-класу, подякуйте всім за їхню участь і внесок та запросіть до фінальної рефлексії — словесну або в довільній творчій формі. Заохочуйте учасників висловити свої думки або наміри, які вони хочуть забрати з собою.

Додаткові міркування

- Подумайте, як одна вправа пов'язана з іншою: чи є зв'язок між матеріалом, що використовується, форматом, у якому працюють учасники (наприклад, парами, малими групами, великою групою), або темами, що виникають?
- Будьте гнучкими і уважними до групи. Спостерігайте за групою та їхніми реакціями, щоб за потреби змінити вправи, реагуючи на інтереси, потреби, можливості й уподобання учасників. Іноді потрібно повністю змінити зміст і план майстер-класу, виходячи з потреб групи. Важливо, щоб митці були готові до таких змін і мали наготові альтернативні інструменти та завдання.
- Якщо учасники матимуть час для індивідуальної, і для групової творчості, це поступово створюватиме відчуття довіри та безпеки в групі. Виділіть достатньо часу на етапі обговорення результатів, щоб дати учасникам можливість порефлексувати.
- Чим краще учасники знають одне одного, тим менше потребуватимуть формальної структури. Однак чіткий початок та завершення все одно потрібні, щоб дати групі відчуття безпеки та передбачуваності. Можна, наприклад, щоразу використовувати один і той самий тип вправ для розминки та закриття сесії. Після того, як учасники познайомляться, можна запропонувати їм самим вести вправи такі вправи, делегуючи відповідальність і запрошуючи у більш активну роль.
- Ставте в пріоритет якість досвіду, а не результати творчості — саме це робить заняття інклюзивними, доступними й такими, що справді залучають кожного.
- Підтримуйте культурне розмаїття та обмін між групами учасників. Визнавайте різницю у мові, правовому статусі, гендерній ідентичності, релігії та інших аспектах — і адаптуйте зміст і методи так, щоб усім було комфортно брати участь. Пильнуйте, щоб не посилювати дисбаланс влади, який може існувати між групами, особливо в конфліктних ситуаціях.



- Працюючи у своїй громаді, пам'ятайте, що стрес від надзвичайних ситуацій може посилити вже наявне напруження. Намагайтеся враховувати різні досвіди людей і робіть це з повагою. Якщо ви працюєте поза межами свого культурного чи соціального середовища, тісно співпрацюйте з місцевими партнерами, щоб адаптувати свої підходи. Вивчайте місцеві традиції взаємодії — що прийнято, а що ні — і використовуйте ці знання, щоб будувати довіру та краще залучати учасників.
- Приділіть увагу культурним нормам громади, з якою працюєте. У деяких культурах, наприклад, фізичний контакт між чоловіками та жінками може бути неприйнятним, а прямий зоровий контакт — сприйматися як неповага. Замість того, щоб покладатися на загальні уявлення, завжди запитуйте дозволу — наприклад, перед тим, як покласти руку комусь на плече під час вправи. Будьте гнучкими і адаптуйте свій підхід до різних культурних очікувань і звичаїв.
- Регулярно аналізуйте свою роботу і проводьте неформальне оцінювання під час і після занять. Це допоможе вам залишатися уважними до змін у настроях, потребах та станах учасників, а також реагувати на них.
- Майстер-класи зазвичай починаються з підтримки та безпечного самовираження учасників, а з часом переходять до спільної творчої роботи, спрямованої на вирішення проблем громади і створення чогось, що має значення як для учасників, так і для ширшої спільноти.
- Імітці, і фахівці з психічного здоров'я, які фасилітують процес, мають уміти справлятися з власною тривогою і розуміти свої межі. Робота у вразливих контекстах може викликати невпевненість і складнощі навіть у найдосвідченіших людей — і це нормально. Важливо залишатися відкритими до навчання й зростання. Як і учасники, фасилітатори приносять у простір власний досвід і почуття. Тому рефлексія і готовність переглядати свої підходи допоможуть краще адаптуватися і розвиватися в різних умовах.

Картина «Сльози надії», Дахук, Ірак (2022).
Зображення надане Yazda

Професійні кордони та етичні норми

Митці, які працюють у гуманітарному контексті, мають дотримуватися професійних та етичних стандартів. Нижче наведено кілька ключових принципів, адаптованих із етичного кодексу Національної організації США «Мистецтво в охороні здоров'я»¹⁹:



Піклування та захист:

Дотримуйтесь конфіденційності щодо будь-якої особистої інформації учасників. Якщо потрібно поділитися даними з партнерськими організаціями, робіть це лише в обсязі, необхідному для надання підтримки.



Конфіденційність:

Пам'ятайте про свої професійні межі — не давайте особистих порад, які виходять за межі вашої компетенції, особливо щодо фізичного та психічного здоров'я або життєвих рішень.



Уникнення некваліфікованих порад:

Пам'ятайте про свої професійні межі — не давайте особистих порад, які виходять за межі вашої компетенції, особливо щодо фізичного та психічного здоров'я або життєвих рішень.



Дотримання особистих кордонів:

Уникайте особистих стосунків з учасниками поза професійним контекстом. Це допомагає зберегти чіткість ролей, етичність та емоційну безпеку.



Професійна поведінка:

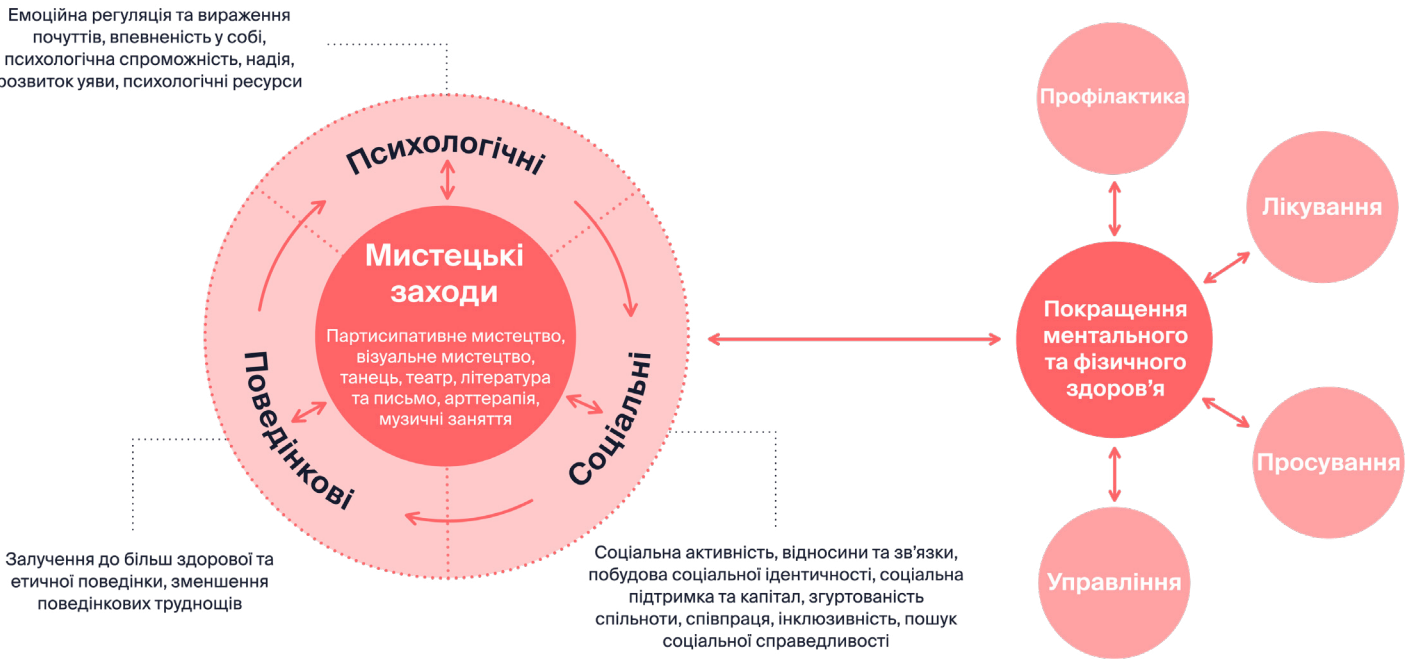
Не обговорюйте з учасниками власне незадоволення роботою або організаційні проблеми. Залишайтеся нейтральними і професійними.



Чіткі фінансові та особисті кордони:

Ніколи не позичайте і не давайте грошей учасникам, не вживайте психоактивних речовин і не вступайте в сексуальні стосунки з ними. Тримайте чіткі та здорові професійні межі.

Малюнок 3: Теоретична модель того, як мистецтво може допомогти покращити здоров'я та життя ²⁰



Блок 6: Приклад майстер-класу для зміцнення сильних сторін людей та громади

Підготовка:

Перед початком переконайтеся, що маєте різноманітний та репрезентативний набір зображень та достатньо матеріалів для роботи. Це можуть бути тканини, знайдені природні об'єкти — трава, маленькі палички, квіти тощо.

Початок (10 хв):

Запросіть учасників сісти колом навкруги матеріалів для колажу. Чітко представтеся, розкажіть про свою роль, мету майстер-класу та його тривалість. Разом із групою встановіть домовленості, щоб створити інклюзивний, безпечний та комфортний простір.

Встановлення зв'язку (10 хв):

Попросіть учасників вибрати одне зображення, яке нагадує їм про їхні власні сильні сторони або сильні сторони їхньої громади. Дайте кожному можливість представитися і коротко розповісти про те, в чому вони відчувають себе схожими на обраний об'єкт.

Творча робота (30 хв):

Розкажіть учасникам про роботу над колажем і ознайомте їх з матеріалами, звернувши увагу на зображення. Запропонуйте їх досліджувати способи нашарування і комбінування елементів на їхніх аркушах паперу. Поясніть, що експериментування та участь у процесі важливіші за художню досконалість.

Обговорення (15 хв):

Звільніть простір, щоб учасники могли представити свої колажі — як завершені, так і ті, що ще в процесі роботи. Можна показувати їх окремо або разом, адже поєднання індивідуальних робіт у єдине ціле є потужним символом, який допоможе відчути спільність. За бажанням, учасників можна також запросити поділитися своїми думками про сильні сторони, які вони досліджували у власних роботах або бачать у спільному колажі. Завжди залишайте простір для тих, хто хоче просто слухати, «передаючи чергу» іншим.

Завершення (10 хв):

Зробіть останнє коло, попросивши учасників поділитися однією складністю, з якою вони стикнулися під час майстер-класу, та одним моментом, який сподобався найбільше. Подякуйте учасникам за їхню участь і внесок у процес.

Випадок з практики

Вражене серце

Авторка: Беттіна Еванс

Місце дії: Літтелтон, Нова Зеландія

Через землетруси 2011 року значна частина інфраструктури в Крайстчерчі була зруйнована або пошкоджена. Те ж саме сталося і з невеликим портовим містечком Літтелтон: усі громадські простори — церкви, зали, клуби, паби, ресторани, школи, магазини, бібліотеки і музеї — були закриті на мінімум кілька тижнів після першого сильного поштовху. Більшість дорослих не могли ходити на роботу, діти — до школи, а домівки були зруйновані, небезпечні або переповнені друзями та родичами, які потребували притулку. На щастя, було літо, тож люди проводили час на вулиці, де почувалися безпечніше, бо сильні підземні поштовхи продовжувалися день за днем, руйнуючи будинки далі.



Проект виник спонтанно, з мінімальним плануванням, із простого бажання створити простір для зустрічей і спілкування. Протягом 24 годин ми зібрали всі матеріали для шиття, які змогли знайти вдома: голки, нитки, ґудзики, ножиці та старі вовняні ковдри. Ми розкрили парасольку від сонця, розстелили килим і сіли на тротуар перед зачищеною бібліотекою на Мейн-стріт. Вирізали вовняні сердечка, прикрашали їх ґудзиками і кількома стібками та складали в кошик.

Коли люди підходили до нас, ми пропонували їм вовняне сердечко на булавці, щоб вони могли прикріпити його до одягу, і запрошували приєднатися до нас. Багатьох це зворушувало: вони сідали і починали майструвати сердечка для незнайомих, рідних або близьких. У перший день до нас приєдналися так багато людей, що ми продовжували цю акцію щодня протягом шести тижнів. Наша постійна присутність давала людям відчуття стабільності й тягlosti у хаосі після катастрофи.

«У перший день до нас приєдналося так багато людей, що ми продовжували цю акцію щодня протягом шести тижнів. Наша постійна присутність забезпечила точку опори і стала у непередбачуваному хаосі, що виник після катастрофи».

Озираючись назад, можна сказати, що було багато чинників, які зробили цю діяльність успішною. У травматичні перші дні і тижні після землетрусу всі відчували сильний стрес: хтось був перевантажений емоціями — страхом, провинкою вцілілого, розгубленістю, сумом — а інші ніби заціпеніли від масштабів цієї нової реальності.

Такі прості заняття, як робити стібки, не вимагають спеціальних навичок, глибоких роздумів чи прийняття рішень. Кожен і кожна могли долучитися: вирізати сердечка, пришивати ґудзики, протягувати голку з ниткою крізь матеріал або нести кошик і пропонувати сердечка перехожим. Діти із задоволенням гралися з великою бляшанкою ґудзиків.

Ті, хто потребував компанії, могли сісти поруч із тими, хто шив сердечка — у дружній тиші або за розмовою. Усіх радо приймали. Ті, хто не мав часу чи сил шити, часто приносили клаптики мережива чи ґудзики або пригощали домашнім печивом. Так спільнота поволі відновлювалася.

Однією з несподіванок для нас стала готовність перехожих до взаємодії: коли їм пропонували серце, вони посміхалися, дякували, а іноді плакали або обіймалися. Долучаючись до шиття, кожен і кожна вільно і невимушено ставали частиною кола — я не пам'ятаю жодного конфлікту або проблеми. У нас не було ані плану, ані фінансування, ми ніколи не робили нічого подібного раніше і не знали, чи це спрацює. Проте за допомогою дуже простих засобів ми створили дружнє та безпечне місце, де панувала доброта та інклюзія.



МОДУЛЬ 3: Фасилітація та взаємодія з учасниками

У гуманітарних контекстах люди, які постраждали від кризи, можуть Люди, які пережили кризу, часто налякані, розгублені та позбавлені звичних способів справлятися зі стресом. Мистецтво і творчість можуть відволікти людей від їхнього болю та страждань. Проведення таких заходів у атмосфері турботи допомагає змінити емоційний стан як окремих людей, так і груп. І хоча результат творчої діяльності важливий, не менш важливим є піклування про людей під час процесу.

У цьому модулі наведено кілька порад щодо фасилітації мистецьких заходів та взаємодії з учасниками. Тут ви знайдете рекомендації, як справити гарне перше враження, допомогти учасникам почуватися комфортно, використовувати активне слухання та застосовувати творчість для налагодження соціальних зв'язків.

Перше враження

Ваша самопрезентація так само важлива, як і творча діяльність, яку ви ведете. Те, як ви говорите, рухається і поводить, значною мірою впливає на те, чи довірятимуть вам учасники і чи почуватимуться вони комфортно у вашій присутності. Ваш тон, мова тіла і перші слова можуть визначити, захочуть люди долучитися до заходу чи залишаться осторонь. Зрештою, ці перші взаємодії часто задають тон всьому процесу і уможливають фізичне та емоційне зцілення учасників.

Допоможіть людям почуватися комфортно поруч з вами

Щоб учасники відчували вашу підтримку, вони повинні довіряти вам і почуватися комфортно у вашій присутності. Навіть якщо людина схвильована або збентежена, ви можете розрядити напруження, звертаючись з доброзичливістю і повагою. Чітко назвіть своє ім'я та роль, говоріть спокійно і помірно голосно, тримайте відкрити й розслаблену позу. Подумайте про можливість створити безпечне або тихе місце, де учасники можуть зробити паузу. Якщо є мовний бар'єр, залучайте місцевих партнерів для перекладу, а також приділяйте увагу людям із іншими комунікаційними потребами.

Підтримуйте інших за допомогою активного слухання

Слухання — це ключова складова підтримки. У кризових ситуаціях люди часто хочуть поділитися своїм досвідом. Можливо, ви не завжди будете знати, як реагувати, особливо якщо історія складна чи травматична. Іноді може здатися, що від вас очікують рішення, але це виходить за межі вашої компетенції. Дайте людям можливість говорити і уважно слухайте, щоб по-справжньому зрозуміти їхню ситуацію, допомогти їм заспокоїтися і запропонувати потрібну підтримку (див. Блок 7).

Слідкуйте за тим, що ви говорите, і за своєю невербальною комунікацією: виразом обличчя, зоровим контактом, жестами і тим, як ви сидите або стоїте

поруч. Поводьтеся уважно і з повагою, враховуючи культуру, вік, гендер та релігійні переконання співрозмовника. Не тисніть на людину, якщо вона не хоче говорити.

Використовуйте підтримуючі фрази, щоб проявити емпатію: наприклад, «Я розумію, про що ви говорите», і визнавайте втрати або складні почуття: «Мені дуже шкода це чути», «Схоже, це непроста ситуація». Модулі 4 і 5 пропонують більше рекомендацій щодо того, як реагувати на важкі історії та дбати про себе під час такої роботи.

Блок 7: Активне слухання

Активне слухання — це спосіб слухати і спілкуватися так, щоб людина відчувала підтримку. Її можна розбити на 3 кроки:



Слухайте уважно: Старайтеся дійсно зрозуміти точку зору і почуття людини. Дайте їй можливість говорити — мовчіть, доки вона не закінчить. Усуньте відволікаючі фактори: чи шумно навколо? Чи можна перейти в тихіше місце? Спробуйте стихити власні думки і повністю зосередитися на співрозмовнику. Поводьтеся тепло, відкрито і розслаблено.



Повторюйте: Повертайте людині її слова своїми словами, виділяючи основні тези, наприклад: «Ви кажете, що доглядати за дітьми у такому хаосі буває дуже складно». Попросіть роз'яснення, якщо чогось не зрозуміли: «Я не зовсім зрозумів/-ла те, що ви щойно сказали, чи могли б ви пояснити ще раз?»



Підсумуйте: Наприкінці озвучте ключові думки, щоб людина знала, що ви її правильно зрозуміли. Наприклад: «З того, що ви щойно сказали, я зрозумів/-ла, що вас найбільше турбує [підсумуйте основні проблеми], правильно?». Опишіть те, що ви почули, а не інтерпретуйте їхні почуття щодо ситуації — наприклад, не кажіть: «Ви, мабуть, почуваетесь жадливо/ спустошено». Не оцінюйте їх або їхню ситуацію.

Підтримуйте соціальні зв'язки

Заняття творчістю, індивідуально або в групі, можуть стати містком для налагодження соціальних зв'язків. На Всесвітній асамблеї охорони здоров'я у травні 2025 року держави-члени ВООЗ офіційно визнали соціальні зв'язки пріоритетом у сфері здоров'я.²¹ Нова резолюція закликає уряди підтримувати соціальні взаємодії та інклюзію, щоб зміцнювати громадське здоров'я через різні підходи. Мистецькі заходи та творчі підходи створюють атмосферу, в якій можна налагодити порозуміння та довіру, заохотити контакти та дати простір для вразливості. Просто перебування в просторі, де люди взаємодіють з мистецтвом, полегшує встановлення зв'язків. Оскільки творчість відкриває людей, ви можете заохотити їх ділитися своїм досвідом одне з одним, створюючи відчуття взаємної підтримки. Це почуття небайдужості особливо важливе для громад, постраждалих від кризових ситуацій.

Принципи побудови майстер-класу, описані у Блоці 5 модуля 2 (вступ, встановлення зв'язку, творчий процес, обговорення і завершення), можуть стати основою для формування соціальних зв'язків. Робота в парах або малих групах дає людям можливість краще познайомитися одне з одним. Не забувайте про магію спільного часу за їжею, напоями і спілкуванням — це підтримує людей і створює простір для неформального спілкування. Чим триваліша взаємодія (наприклад, кілька сесій), тим в учасників більше можливостей побудувати стосунки та зміцнити власну мережу підтримки.

Блок 8: Слухайте очима, вухами та серцем

Навчайтеся слухати своїми:



ОЧИМА, *щоби приділити учаснику свою безроздільну увагу*



ВУХАМИ, *щоб дійсно почути їхні проблеми*



СЕРЦЕМ, *щоб запропонувати турботу, виказуючи повагу та емпатію*

Випадок з практики

«Віртуальні мости» — мистецький психосоціальний проєкт для молодого покоління біженців

Автор: УВКБ ООН

Місце дії: Алжир, Чехія, Індонезія, Уганда

«Віртуальні мости» — інноваційна програма підтримки психічного здоров'я та покращення якості життя вимушено переміщеної молоді. Вона поєднує спільні мистецькі практики, цифрову грамотність і дизайн, а також імерсивний досвід у віртуальній реальності (VR). Реалізований в умовах гуманітарної кризи, проєкт пропонує молодим біженцям можливості для самовираження, налагодження соціальних зв'язків та розвитку навичок, які підвищують життєстійкість та відчуття агентності.

Програму запустили у 2024 році в Чехії, Індонезії, Уганді та Алжирі як пілотний проєкт у партнерстві з УВКБ ООН, Artolution та локальними партнерами, зокрема громадськими організаціями. Підхід базується на підтримці психічного здоров'я, визнанні сильних сторін та резильєнтності молоді, яка пережила конфлікт, втрату та вимушене

переміщення. У кожному місці програму адаптували до контексту: робота з південносуданською молоддю в Уганді, українськими біженцями в Чехії, афганською, пакистанською молоддю та молоддю рохінджа в Індонезії, а також з біженцями з Сахари в Алжирі. Митці-фасилітатори пройшли навчання не лише творчим практикам, а й навичкам тримати простір безпечним, з турботою та емпатією.



Структура програми

«Віртуальні мости» включає три взаємопов'язані етапи:

1. Створення цифрового мистецтва:

Молодь починає з майстер-класів з графічного дизайну та роботи з цифровими інструментами, таких як Procreate. Ці заняття інтегрують психосоціальні мистецькі підходи, що допомагають розвивати життєстійкість і впевненість у собі, налагоджувати стосунки з однолітками та здобувати навички, які в майбутньому можуть стати джерелом доходу.

2. Мурали для громади

На цьому етапі цифрова творчість поєднується з фізичною. Учасники спільно розробляють мурали на важливі для них теми: емоційну стійкість, ідентичність, права людини та мирне співіснування. Мурали створюються разом із громадою та для неї, а їхні публічні відкриття стають часом спільного святкування, зміцнюють відчуття власної гідності, видимості та соціальної згуртованості.

3. Мистецтво у віртуальній реальності та транскордонна співтворчість

Молодь бере участь у майстер-класах з віртуальної реальності, використовуючи програми на кшталт MultiBrush та VR-окуляри Meta Quest. У спільних віртуальних просторах учасники малюють, ліплять і взаємодіють з молоддю в інших країнах. Відеозідзвони поєднують локації по різний бік кордонів, уможливаючи культурний обмін, спільне розповідання історій та формування значущих зв'язків між однолітками, які, можливо, ніколи не зустрінуться особисто, але поділяють досвід переміщення.

Попередній вплив

Перші дані до- і післяпрограми оцінювання показують обнадійливі результати: учасники відзначають покращення емоційного стану, зміцнення соціальних зв'язків, нові дружні контакти та більш оптимістичне ставлення до майбутнього. Молодь свідчить про підвищення впевненості в собі, кращу здатність до самовираження та активніше залучення до творчості — особливо завдяки досвіду занурення у віртуальну реальність.

«Коли я одягнув VR-гарнітуру, я відчув себе вільним. Я ніколи це не забуду, це допомогло мені побачити світ зовсім по-новому»,

— біженець з Південного Судану, поселення біженців Бідібіді, Уганда



«Надягаєш окуляри — і перед тобою порожнеча. Але коли ти малюєш, вона стає прекрасною — і ще прекраснішою разом з іншими»,

— українська біженка, Чехія

Завдяки віртуальній реальності та прямим етерам учасники не лише разом створювали мистецтво, а й дізнавалися про життя, мрії та сподівання інших молодих біженців у різних куточках світу. Багато хто розмірковував над тим, як цей досвід змінив їхнє розуміння того, що означає бути переміщеним. Це сприяло розвитку емпатії, розширенню світогляду і формуванню спільного почуття ідентичності, навіть попри географічні кордони.

Митці-фасилітатори також помітили суттєві зміни в груповій динаміці: мережі взаємопідтримки ставали міцнішими, учасники відкривалися для співпраці і довіряли одне одному, а почуття колективної відповідальності зростало. У багатьох випадках ті, хто на початку програми були тихими і нерішучими, з часом ставали лідерами групи, пропонуючи своїм одноліткам поради, підтримку та проявляючи емпатію.

Основні висновки для митців у гуманітарних контекстах

- **Створіть простір безпеки і підтримки:**
Надайте учасникам передбачуваний розклад та привітний простір, де вони почуватимуться комфортно, зможуть досліджувати нове та вільно самовиражатися.
- **Дайте місце голосу молоді:**
Дозвольте учасникам впливати на теми та напрямки творчої роботи, спираючись на власний життєвий досвід.
- **Зміцнюйте зв'язки між однолітками:**
Використовуйте цифрові та фізичні формати співпраці, щоб допомогти молоді подолати ізоляцію та відчуття себе частиною спільноти.
- **Підтримуйте розвиток навичок:**
Інтегруйте технічні та творчі навички, які допомагають самовираженню та мають потенціал для особистісного розвитку у майбутньому.

«Віртуальні мости» нагадують нам, що мистецтво — це не розкіш. Для переміщеної молоді воно може бути потужним інструментом зцілення, надії та встановлення зв'язків, а також способом разом переосмислити майбутнє. Використання творчих цифрових інструментів та імерсивних технологій у цьому проєкті показує, що молоді переселенці, як і будь-яка молодь, заслуговують на доступ до інновацій, самовираження та зв'язків, навіть у найскладніших гуманітарних умовах.

МОДУЛЬ 4: Управління емоціями у творчій діяльності

Невизначеність і хаос, які супроводжують кризи, можуть викликати у людей багато складних емоцій. У такі моменти увага часто зосереджується на виживанні — просто на тому, щоб пережити небезпечну і страшну ситуацію. Після цього деякі емоції можуть залишатися «замороженими», адже люди намагаються відновити своє життя. Творча взаємодія може вивільнити ці почуття та допомогти людям усвідомити пережите.

Деякі мистецькі заходи спеціально розроблені для того, щоб допомогти людям пережити ці емоції та досвід. Якщо подія має таку мету, найкраще розробляти та проводити її разом із фахівцями з психічного здоров'я: музичними, танцювальними, арт- або драматерапевтами. Митці залишаються ключовими учасниками процесу, але їхня основна увага має бути на творчості, тоді як психосоціальна підтримка — відповідальність тих, хто має відповідну підготовку.

Складні емоції та реакції можуть виникати ненавмисно, коли люди спостерігають за мистецтвом, долучаються до творчості або просто проводять час у спільній діяльності. Бажання відгукнутися на такі прояви є проявом емпатії та людяності. У таких ситуаціях митці можуть спиратися на навички активного слухання, описані в Модулі 3.

Втім, іноді переживання людини можуть бути серйознішими за те, з чим можна впоратися за допомогою цього підходу. Митцям важливо усвідомлювати межі своєї ролі, підготовки та власного ресурсу — зокрема стежити за тим, як на них впливає спостереження чужих складних емоцій. Саме тому надзвичайно важливо працювати у партнерстві з організаціями, співфасилітаторами та фахівцями з психічного здоров'я — психосоціальними працівниками, психологами тощо. Тоді митці можуть зосередитися на творчому процесі, а інші спеціалісти — подбати про емоційний стан учасників. Ніколи не беріться за цю роботу самотужки.

Коли хтось із групи, з якою ви працюєте, переживає складні емоції, ви можете підтримати цю людину кількома способами. Якщо ви взаємодієте з цією людиною безпосередньо, запропонуйте один із способів підтримки, описаних нижче. Якщо ж ні — краще залучити когось із більшим досвідом або порадити організації, які можуть надати професійну підтримку.

Емоційна підтримка для вас і ваших учасників має бути відповідальністю партнерських організацій, з якими ви співпрацюєте. Спільно з ними складіть список спеціалістів із психічного здоров'я — психологів та психосоціальних працівників — і майте його під рукою. Пам'ятайте, що деякі ваші партнери з громади, можливо, ніколи раніше не працювали з митцями і не усвідомлюють емоційних та психосоціальних аспектів творчої роботи. Поділіться з ними цим посібником — ці питання обговорюються далі в Модулі 6. Якщо ви реалізуєте проєкт разом з іншими митцями, обов'язково залучіть когось із досвідом у сфері психічного здоров'я або гуманітарної психосоціальної підтримки.

Виявлення та подолання ознак стресу або складних емоцій у групах

Виявлення ознак

Під час роботи ви можете помітити деякі з цих ознак — вони свідчать про те, що учасники переживають складні емоції. Людина може бути помітно засмученою, плакати або тремтіти. Інколи ознаки бувають менш очевидними: наприклад, учасник не спілкується з вами чи іншими, не дивиться в очі, замикається в собі або відсторонюється від вправи. Важливо розуміти, що навіть переживання позитивних емоцій під час творчих занять може бути складним. Важливо пам'ятати, що навіть приємні почуття можуть засмутити — згадуючи про позитивний досвід з минулого, людина може відчувати біль через втрату.

Керування емоціями учасників під час фасилітації

Спробуйте ці підходи:

- Визнайте та нормалізуйте емоції: «Я розумію, що ви відчуваєте страх. Багато людей, які пройшли через подібно, почуваються так само».
- Запропонуйте новий погляд або трансформацію емоцій: «Чи є інший спосіб подивитися на це? Чи є спосіб втілити це в у вашій творчій роботі?».
- Використовуйте відкриті запитання: «Що ви думаєте про...?». Це дасть вам час обдумати наступну дію, водночас запрошуючи учасника до активної ролі та співпраці.
- Перефокусуйте їхню увагу на вправу і заспокойте: «Я бачу, що зараз вам складно з цими почуттями. З вами все буде гаразд. Може, спробуйте зосередитися на кольорах, які використовуєте на цьому малюнку. Що б ви хотіли додати?».

- Запропонуйте прості способи заземлення та саморегуляції: «Хочете, ми разом зробимо глибокий вдих?» або «Давай зробимо паузу, щоб розім'ятися або випити води». М'які рухи, пиття води або спільне дихання допомагають регуляції нервової системи і повертають відчуття безпеки та контролю.

Співрегуляція в управлінні складними ситуаціями

У роботі з людьми митці та підтримуючі спеціалісти можуть відчувати вплив чужих емоцій. У такі моменти допомагає співрегуляція — коли ви поводитесь спокійно і зосереджено, це допомагає іншій людині реагувати таким же чином. Для цього спробуйте:

- Не фокусуватися на тривожній або складній поведінці. Намагайтеся залишатися уважними та підтримуючими, водночас продовжуючи заняття, щоб зберегти спокійну атмосферу. Якщо поведінка учасника починає впливати на інших, співфасилітатор може м'яко запросити його відійти вбік для приватної підтримуючої розмови.
- Говорити м'яко, повільно і рівно, щоб заспокоїти людину.
- Тримати розслаблену, відкриту позу — не схрещувати руки, дивитися в очі, сидіти на рівні очей людини.
- Повільно подихати разом — зробити один або два глибоких вдихи разом.
- Запропонувати просту вправу на заземлення, наприклад, легко постукати ногою в ритмі по підлозі, випити води маленькими ковтками або твердо спертися обома ногами на землю.
- Перенаправити увагу на теперішній момент за допомогою сенсорних сигналів: «Назвіть три речі, які ви бачите» або «Що ви зараз чуєте?».

- Робити паузи, не наполягаючи на розмові, щоб створити тишу і простір для регуляції.
- Називати та нормалізувати емоції: «Це нормально — почуватися пригніченими. Ви не самі».
- Мінімізувати тригери довкола, такі як гучний шум або скупчення людей, м'яко запропонувавши перейти в тихіше місце

Підтримка людей, які переживають стрес

Після виконання вправи або під час спокійної творчої роботи чи спілкування учасник може заговорити з вами про свої почуття. У багатьох випадках вам вистачить навичок підтримуючого спілкування, описаних в Модулі 3, щоб допомогти людині почуватися краще. Якщо ж вона потребує більшої підтримки, запропонуйте скористатися одним із наведених нижче способів — вони допоможуть, коли учасник залишиться наодинці з собою.

Спочатку запитайте, що людині зазвичай допомагає почуватися краще. Можливо, вона вже має власні стратегії подолання стресу. Спитайте:

«Що допомагало вам раніше, коли ви відчували себе так само?»
«Що ви робите зараз, щоб почуватися краще?»

Якщо людині важко згадати, що їй допомагає, задайте навідні питання. Наприклад:

«Чи є щось, що вам подобалося робити раніше і що можна зробити зараз?»
«Чи є хтось, хто може вас підтримати?»
«Чи є хтось, з ким ви могли б поговорити?»

Якщо людина не знає, як допомогти собі, ви можете запропонувати варіанти з блоку 13. Пропонуючи підтримку, враховуйте гуманітарний контекст і рівень кризи. Деякі поради, як-от прогулянки або соціальна активність, можуть бути недосяжними через міркування безпеки або інші обмеження, наприклад, життя у переповнених таборах для біженців. Ваші рекомендації мають бути делікатними, реалістичними і відповідати життєвому умовам у громаді.

Переживання серйозного дистресу

Ознаки стресу є природними і можуть змінюватися з часом. Деякі люди мають тривалішу та інтенсивнішу реакцію на кризову ситуацію і серйозно страждають через це. Глибокий стрес — нормальна реакція на надзвичайні обставини, але він може перешкоджати життю людини. Серед ознаки серйозного дистресу:

- Відчуття дезорієнтації або «нереальності» себе чи навколишнього середовища
- Нав'язливі думки
- Надмірна засмученість через дрібниці
- Сильна замкнутість, уникання людей або занять
- Постійна тривожність, страх, настороженість
- Тремтіння
- Плач
- Гнів
- Крики
- Незнання власного імені
- Нездатність піклуватися про себе та інших
- Погрози завдати шкоду собі та іншим

У таких ситуаціях потрібно перенаправити людину до професійної допомоги.

Блок 10: Заспокоїлива творчість для роботи з учасниками

Ось кілька прикладів видів мистецької та іншої діяльності, яка може заспокоїти/ зменшити стрес:

- Розмальовувати мандали
- Розмальовувати зім'ятий папір²²
- Записати слова улюбленої пісні
- Танцювати під веселу пісню
- Співати або танцювати у колі з іншими людьми.

Блок 11: Що людина може зробити, коли відчуває стрес

- Поговорити з другом або членом сім'ї
- Скласти список всього, за що вона вдячна (в голові або на папері)
- Щодня знаходити час, щоб займатися улюбленою діяльністю, хобі
- Позайматися спортом, прогулятися або потанцювати
- Робити щось творче — наприклад, малювати, співати, майструвати або писати
- Слухати музику, яка змінює її настрій
- Почитати книгу або послухати аудіокнигу

Блок 12: Повільне дихання

Якщо учасник виглядає занепокоєним або стривоженим (або ви так відчуваєтеся), спробуйте техніку повільного дихання.

Скажіть:

«Я знаю техніку, яка може допомогти заспокоїтися, коли ви нервуете. Потрібно зробити кілька повільних вдихів.

Давайте спробуємо разом?»

Якщо людина погоджується, продовжуйте:

«Ми зробимо вдих через ніздрі, рахуючи до трьох. Опустіть плечі, відчуйте, як повітря заповнює нижню частину легенів. Потім повільно видихніть через рот, рахуючи до шести. Готові? Ми повторимо це три рази».

Цей спосіб допомагає не всім, і якщо людина відчуває дискомфорт, вправу слід припинити.

Що робити, якщо ви зіткнулися з людиною у важкому дистресі

Краще за все залучати одного або кількох співфасилітаторів з числа психосоціальних працівників або психологів. Якщо їх немає поруч, ви можете діяти наступним чином:

- 1. Безпека понад усе.** Переконайтеся, що вам, цій людині та іншим нічого не загрожує. Якщо ви відчуваєте себе в небезпеці, попросіть когось звернутися по допомогу, поки ви піклуєтеся про людину і тримаєте групу. Звернутися по допомогу також потрібно, якщо ви вважаєте, що людина може завдати собі шкоди — зателефонуйте колезі, в екстрені служби тощо. Не піддавайте себе ризику.
- 2. Нагадайте людині своє ім'я та роль,** запевніть, що ви тут, аби допомогти. Запитайте її ім'я, щоб ви могли до неї звертатися.
- 3. Зберігайте спокій:** не кричіть на людину і не намагайтеся її фізично стримати.
- 4. Слухайте:** використовуйте комунікативні навички з Модуля 3, але не примушуйте людину говорити. Будьте терплячими і нагадайте, що ви тут, щоб підтримати і вислухати.
- 5. Запропонуйте комфорт та інформацію:** якщо можливо, запросіть людину в тихе місце, запропонуйте безалкогольний напій або ковдру. Такі речі допоможуть їй відчувати себе в безпеці. Не робіть припущень — запитайте людину, що їй потрібно.
- 6. Допоможіть відновити контроль:**
 - а.** Якщо людина в тривозі, використайте техніку повільного дихання (див. Блок 12).
 - б.** Якщо людина в стані дереалізації, нагадайте, де вона знаходиться,
- 7. Надавайте чітку інформацію:** щоб допомогти людині зрозуміти ситуацію і знати про доступну допомогу. Використовуйте прості слова, не ускладнюйте інформацію, повторюйте її або записуйте, якщо потрібно. Запитайте людину, чи вона все зрозуміла, чи має якісь запитання.
- 8. Не залишайте людину наодинці.** Якщо ви або допоміжні працівники не можете побути з нею, попросіть про це надійного колегу або друга, поки не настане заспокоєння або не прибуде допомога.
- 9. Зверніться по спеціалізовану підтримку:** не намагайтеся зробити більше, ніж дозволяє ваша підготовка. Залучіть фахівців — лікаря, медсестру або спеціаліста з психічного здоров'я. Забезпечте прямий контакт зі службою підтримки або чіткі інструкції щодо того, як звернутися по допомогу. Якщо ви розмовляєте по телефону, залишайтеся на зв'язку, поки людина не заспокоїться і/або ж доки не приїдуть екстрені служби. Переконайтеся, що вона відчувається комфортно і може говорити.

який сьогодні день і хто ви. Попросіть її звернути увагу на речі навколо: «Назвіть три речі, які ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах або на дотик».

Крім того, митцям, які працюють в умовах гуманітарної кризи і проводять заходи для постраждалих громад, рекомендується пройти навчання з надання першої психологічної допомоги (ППД).²³

Вплив керування емоціями на митців

Свідчення складних емоцій інших людей та співрегуляція можуть впливати на вас. Навіть якщо творча взаємодія приносить радість, контекст гуманітарної кризи є складним. Переживання кризи, особисте чи опосередковане через історії інших, накопичує емоційне навантаження. Додаткові стратегії самопомогі та організаційної підтримки обговорюються у Модулях 5 і 6.



Майстер-клас з живопису в рамках проєкту «Зцілення мистецтвом», Дахук, Ірак (2022). Зображення надане Yazda

Випадок з практики

Єднання через поезію

Авторка: Соня Армаганян /
Представництво MOM у Сомалі

Місце дії: Кісмайо та Байдабо, Сомалі

У 2020 році Представництво Міжнародної організації з міграції (MOM) у Сомалі у співпраці з громадськими організаціями та сомалійськими поетами, розпочали серію поетичних майстерень для постраждалих від конфлікту людей у містах Кісмайо та Байдабо.²⁴ Ініціатива спиралася на багаті усні традиції Сомалі та на центральну роль поезії в сомалійській культурі — не лише як виду мистецтва, але й як важливого засобу суспільного діалогу та підтримання соціальних зв'язків.

Перші семінари, проведені в розпал пандемії COVID-19, були навмисно невеликими — до 10 учасників — і повністю відповідали місцевим та міжнародним медичним протоколам.



Попри ці обмеження, проєкт стабільно набирив обертів. У 2021 році, а особливо протягом 2022-го, кількість учасників значно зросла. До програми додалися публічні поетичні читання, де учасники ділилися своїми творами з громадами.

Сомалійців часто називають нацією поетів. Поезія глибоко вкорінена в їхньому повсякденному житті — вона супроводжує і випасання худоби, і мореплавство, і сімейне життя, і релігійні обряди, і політичні події, і навіть переживання травми. Це мистецтво, яке поєднує особисте з колективним, красу з практичністю. На майстер-класах учасникам пропонували досліджувати складні емоції та соціальні теми, такі як ідентичність, приналежність, емпатія, розуміння, довіри, прощення й мир. Сесії проводили місцеві поети та представники громадських організацій, які пройшли підготовку MOM із психосоціально безпечних мистецьких та наративних методик. Це дозволило створити безпечний, знайомий культурний простір, де можна було відкрито висловлювати свої почуття. Поруч із фасилітаторами працювали соціальні працівники MOM, готові за потреби надати індивідуальну підтримку. Такий цілісний підхід дозволив учасникам осмислити свій досвід і в групі, і наодинці — з більш глибокою рефлексією та підтримкою, коли це було необхідно.

Семінари допомогли людям заново вибудувати як особисту, так і колективну ідентичність — основу для психосоціального здоров'я та соціальної реінтеграції. Через ігри зі сторітелінгу та написання віршів учасники розмірковували над своїм минулим, теперішнім та майбутнім, знаходячи в цьому силу й нові зв'язки з іншими.

В одній творчій вправі, створеній для полегшення процесу написання віршів, учасники малювали поняття «довіри» і «приналежність». Ця вправа допомагала розвивати метафоричне мислення та вираження емоцій через творчість. Після малювання учасники поділилися своїми роботами з групою та розповіли, що

«На моєму малюнку — люди, які переправляються через річку за допомогою мотузки. Це зображення символізує колективну довіру — люди довіряють одне одному і мотузці, що зможуть безпечно дістатися іншого берега».

саме вони хотіли передати. Одна людина сказала: «На моєму малюнку — люди, які переправляються через річку за допомогою мотузки. Це зображення символізує колективну довіру — люди довіряють одне одному і мотузці, що зможуть безпечно дістатися іншого берега».

Зрештою, поетичний проєкт допоміг учасникам зміцнити емоційну стійкість і згуртував громаду. Поєднавши традиційні сомалійські поетичні практики з психосоціальними мистецькими підходами, MOM та партнери створили культурно чутливий простір, де люди змогли відновити зв'язок зі своєю спадщиною, поділитися своїми історіями та налагодити соціальні контакти. Майстер-класи та публічні вистави стали платформою для діалогу між тими, хто постраждав від конфлікту, та членами громади з різних середовищ.

За словами учасників, «коли дві громади воюють, бураанбур [поезія, яку традиційно складають жінки] читається як заклик до примирення і заохочує об'єднати дві ворогуючі громади. У таких сценаріях жінкам відводиться роль поширювати послання миру через бураанбур. Так ми робимо свій внесок у загоєння ран нашої громади».

МОДУЛЬ 5:

Самодопомога для митців

У кризові часи творчість і мистецтво можуть стати для людей джерелом спокою, підтримки, зв'язку та радості. Водночас вони можуть викликати сильний смуток, гнів або горе. У таких ситуаціях ви, як митець, відіграєте важливу роль — допомагаєте спільнотам проживати емоції та відновлюватися.

Ви будете розділяти з учасниками багато позитивних емоцій, але також можете відчувати вплив складних емоцій, вивільнених під час творчості. Мистецька робота в гуманітарному контексті може бути надихаючою і значущою, але водночас фізично і емоційно виснажливою. Труднощів додає також те, що часом доводиться

- працювати без достатніх фізичних чи фінансових ресурсів або захисту;
- стикатися з хворобами, стражданнями або смертю;
- відчувати тривогу за свою безпеку чи безпеку близьких;
- носити в собі історії, які почули від інших, навіть після завершення проєкту.

Ви також можете відчувати непевність щодо меж своєї ролі — де саме починається і закінчується ваша відповідальність за фізичну та емоційну безпеку інших (див. Модуль 4). Якщо ви волонтер із громади, можливо, ви не маєте достатньої інституційної або фінансової

підтримки, але мусите долати ще й власні життєві труднощі (див. Модуль 6).

Стрес і виснаження під час роботи в умовах гуманітарної кризи — це природно, адже усі реагують на складні обставини по-різному. Ви можете помічати:

- **фізичні симптоми:** головний біль, порушення сну і зміни апетиту;
- **поведінкові симптоми:** зниження мотивації до роботи, частіше вживання алкоголю або наркотиків, відмова від звичних релігійних або духовних практик;
- **емоційні симптоми:** страх, смуток, гнів.

Власний досвід переживання кризи може бути корисним у вашій роботі, але він не повинен ставати головним фокусом проєкту. Важливо усвідомлювати свою емоційну відповідальність: ви проводите заплановані активності та підтримуєте учасників в моменті, але не відповідаєте за їхні індивідуальні результати. За потреби скеровуйте учасників до фахівців і намагайтеся не брати на себе емоційний тягар їхніх переживань.

Якщо ви відчуваєте, що не можете допомогти, спробуйте розібратися, з якими проблемами ви здатні впоратися, а з якими — ні. Пробачте собі й будьте до себе добрими, коли стикаєтеся з ситуацією, яку не можете змінити. Турбота про себе — не розкіш, а необхідність для вашого здоров'я та безпеки тих, з ким ви працюєте. Вона починається на етапі підготовки до роботи і триває після завершення проєкту.

Як на нас впливає свідчення травматичного досвіду

Якщо ви помічаєте, що стрес постійно заважає вашому життю, або відчуваєте якісь із ознак серйозного дистресу з Модуля 4, це може свідчити про вторинну, або вікарну травму. Травма свідка виникає внаслідок тривалого контакту з історіями та досвідом інших людей, які пережили насилля або втрати. Її можуть зазнавати спеціалісти допоміжних професій — і митці, які працюють в кризових контекстах. Ви можете помічати в себе:

- емоційне заціпеніння, відстороненість або нездатність співпереживати;
- хронічне виснаження та фізичні нездужання;
- постійну злість та/або цинізм щодо своєї роботи і тих, з ким працюють;
- сумніви у власній компетентності або значущості своєї діяльності.

Наступні розділи містять практики, які допоможуть підготуватися до роботи і піклуватися про себе під час неї, а також рекомендації щодо того, як партнерські організації можуть забезпечити додаткову підтримку.

Практики для самопідтримки та рефлексії

Рекомендації, описані в усіх попередніх модулях, можна використовувати для підтримки свого емоційного та фізичного здоров'я. Митці також

часто звертаються до рефлексивних практик, приділяючи час моральній підготовці до роботи та осмисленню того, що вже відбулося в проєкті.

Що є основами турботи про себе в нашій роботі? Багато аспектів ви не зможете контролювати, але можете робити кілька простих речей, щоби постійно піклуватися про своє здоров'я та стан. Потреби тих, хто безпосередньо постраждав від кризи, можуть здаватися важливішими за ваші. Проте регулярна турбота про власні потреби дає змогу залишатися корисними для інших. Щоб справлятися зі стресом, намагайтеся щодня робити щось із наведених нижче рекомендацій. Виберіть ті, які краще підходять саме вам. Якщо пропустите день — не сваріть себе, спробуйте наступного дня (Блок 13).

Вирішальна роль підтримки партнерських організацій

У попередніх модулях вже йшлося про те, як важливо розуміти обсяг і межі вашої ролі як митця, а також мати підтримку з боку партнерських організацій. Рекомендації в Модулі 6 допоможуть краще зрозуміти, як такі організації можуть підтримати вас у вашій роботі та забезпечити психосоціальну підтримку учасників проєкту.

Блок 13: Підтримка рефлексивної практики в гуманітарних контекстах

1. Дослідіть контекст

Сформууйте чітке розуміння контексту кризи: її витoki, перебіг подій, ключових стейкхолдерів, ризики та рекомендовані протоколи безпеки.

2. Піклуйтеся про себе

Дбайте про фізичне здоров'я: регулярно і поживно харчуйтеся, висипайтесь, щодня приділяйте час фізичній активності, наприклад ходьбі або спорту, і дотримуйтеся стабільного режиму.

3. Розвивайте емоційну рівновагу

Щоденно робіть щось приємне або значуще для вас — займайтеся творчістю, читайте, медитуйте чи моліться. Експериментуйте з техніками релаксації, як-от повільне дихання, розтяжка, йога, танці або прогресивна м'язова релаксація, щоб знайти практики, які підходять саме вам.

4. Регулярно спілкуйтеся

Щодня знаходьте час для відвертої розмови про свої почуття з другом, членом сім'ї або колегою, яким ви довіряєте. Якщо ви працюєте в команді або організації, проводьте регулярні зідзвони та рефлексії з супервізорами або колегами до і після тренінгів або сесій.

5. Будьте уважні до вживання речовин

Спостерігайте за своїм вживанням алкоголю, наркотиків, кофеїну чи нікотину. Хоч ці речовини приносять тимчасове полегшення, з часом вони здатні посилити тривогу, перепади настрою та порушення сну. Намагайтеся, щоб вони не були у постійному доступі, і замінійте їх більш здоровими способами управління стресом.

6. Зосередьтеся на тому, що можете контролювати

Намалюйте коло на аркуші паперу. Всередині кола — те, що ви можете контролювати. Подумайте, напишіть або намалюйте, наприклад, структуру вашої роботи, актуальність вашої творчої діяльності, ваші кордони, реакції на інших і практики самопідтримки. Поза колом — речі, які ви не можете контролювати: загальні обставини кризи, рішення уряду, дії інших людей, невідомі ризики, реакції учасників тощо.

7. Рефлексуйте з вдячністю

Наприкінці кожного дня відмічайте ваш позитивний внесок і досвід: наприклад, ваш значущий вплив на інших або вдячність за отриману підтримку.



«Зображення картини», Дахук, Ірак
(2022). Зображення надане Yazda

Випадок з практики

Створення безпечних просторів у кризових умовах: як міжнародна організація «Червоні носи» підтримує своїх клоунів програми Emergency Smile

Автори: Кіара Манавелла та Сільвія Де Фавері
Місце дії: глобальний фокус з досвідом з України

Контекст програми Emergency Smile

У 2013 році міжнародна організація «Червоні Носи» запустила Emergency Smile, щоб надавати емоційну підтримку громадам, які пережили переміщення та конфлікти. За останні одинадцять років програма працювала в Греції, Україні, Туреччині, Болгарії, Мозамбіку та Південному Судані. Використовуючи мистецтво клоунади, професійні артисти допомагають людям налагоджувати зв'язки навіть у найскладніших умовах.

Кожна команда складається з трьох клоунів з одинадцяти партнерських організацій «Червоних носів» та одного керівника місії. Завдяки нашим гуманітарним партнерам на місцях, ці команди взаємодіють з громадами у різних форматах: клоунські шоу, музичні паради, циркові заходи для дітей та сімей, а також гумористичні майстер-класи для гуманітарних працівників.

Клоунада працює поза межами мови та соціальної ієрархії, створюючи відчуття безпеки та відкритості. У такі моменти контакту люди часто хочуть поділитися особистими історіями, що дозволяє партнерам на місцях отримувати важливу інформацію.

Водночас близькість до травми впливає на емоційний стан наших артистів і керівників місії. Але ця близькість до травми також впливає на благополуччя наших артистів і керівників місії.

Виклики, з якими стикаються команди

Робота Emergency Smile відбувається в емоційно напружених і логістично непередбачуваних обставинах. Працівники щодня чують історії про втрати та стійкість, перебуваючи в незнайомому середовищі, часто далеко від власних систем підтримки. Це може спричинити стрес, втому та вторинну травму свідка, наслідки якої можуть відчуватися ще довго після завершення місії.

Ми вважаємо своїм обов'язком підтримувати членів команд так само дбайливо, як і громади, яким вони допомагають. Тому ми зрозуміли, що психосоціальна підготовка, емоційна безпека та травмоінформований підхід мають бути невід'ємною частиною наших програм.

Наш підхід — до, під час і після місії

Ось деякі ключові заходи, які ми регулярно проводимо для наших митців.

Перед місією

- Попередні зідзвони: кожен член команди має особисту розмову з координатором, щоб оцінити емоційну готовність, обговорити очікування та виявити будь-які побоювання чи вразливі місця.
- Супервізія перед від'їздом: команди мають онлайн- чи офлайн-сесії з травмотерапевтами. Ці сесії допомагають згуртувати команду, окреслити стратегії емоційної безпеки та визначити спільні очікування.

Голос з місця подій: клоунада в Україні

Анамарія Юрішич Осмерічіч, лікарняна клоунеса, ділиться своїм досвідом скаутської місії 2025 року в Україні (Львів та Івано-Франківськ), де команда Emergency Smile працювала з дітьми в інтернатах і лікарнях, а також з внутрішньо переміщеними сім'ями в громадських центрах:



«Я довго думала, чи готова працювати в зоні активних бойових дій. Під час місії я почувалася напроцуд добре — мене підтримували колеги, а веселі моменти у перервах піднімали настрій. Але повернувшись додому, я помітила, що гучні звуки стали для мене тригером. На терапії я зрозуміла, що моє тіло запам'ятало частину цього досвіду. На наступній зустрічі я поділилася цим із колегами по команді, щоб це могло допомогти іншим. Іноді достатньо просто знати, чого очікувати, щоби почуватися спокійніше».

Під час місії

- Щоденні дебрифінги: Кожен день закінчується рефлексивною зустріччю команди. Перша частина зосереджена на емоційній обробці; друга частина охоплює планування на наступний день.
- Кризова підтримка: У разі потреби негайно проводяться індивідуальні або групові терапевтичні сесії — на місці або дистанційно — для вирішення гострих проблем.

Після місії

- Заключний дебрифінг: Після завершення місії команди обговорюють очікуваний вплив, групову динаміку та отримані уроки, щоб використати їх у майбутніх місіях.
- Супервізія після завершення місії: Артистам пропонують індивідуальну терапію (за потреби рідною мовою), яка повністю фінансується організацією «Червоні носи».

Безперервна освіта

Усі члени команди проходять тренінги з усвідомлення травми, емоційної саморегуляції та розпізнавання стресових реакцій у себе та інших. Ці воркшопи дають митцям інструменти для того, щоб залишатися врівноваженими та стійкими протягом усієї місії.

Розкриваючи силу гумору

Клоунада часто зцілює не лише громади, а й артистів. Спільний сміх, гра та музика зміцнюють зв'язки з учасниками і зближують членів команди. Такі радісні моменти допомагають збалансувати емоційний тягар роботи.

Ми у «Червоних носах» розуміємо, що мистецтво в кризових ситуаціях спрямоване не лише назовні, а й всередину. Психосоціальна допомога на кожному етапі проєкту Emergency Smile — наш спосіб вшанувати подвійний вплив нашої діяльності: на людей, для яких працюємо, і на митців, які з ними працюють.

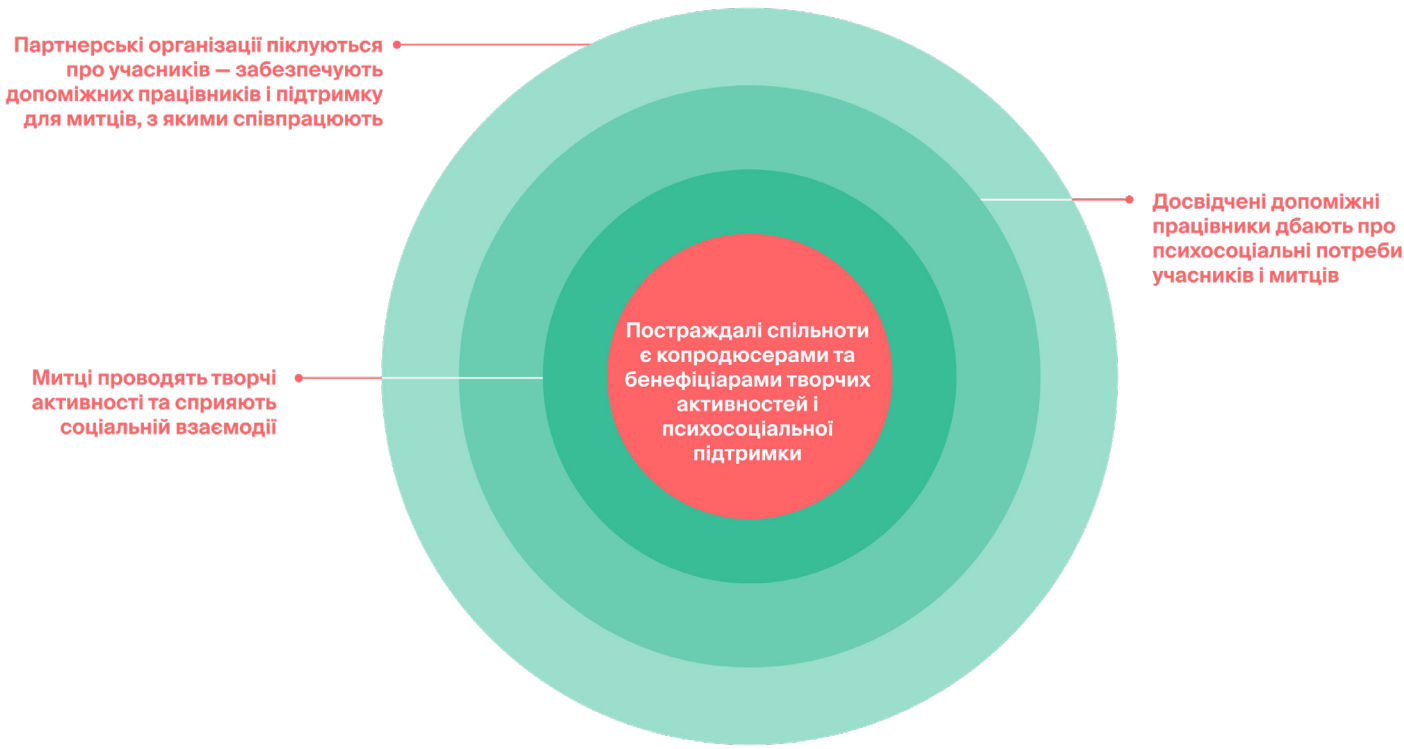
Інтерактивне клоунське шоу для дітей, постраждалих від землетрусу. Програма Emergency Smile від організації «Червоні носи», район Амізміз, Марокко (2024). ©REDNOSES — Фото Крейга Рассела.



МОДУЛЬ 6: Рекомендації для організацій, які працюють з митцями

Творчі події чи перформанси від митців можуть створити унікальний, доступний і підтримуючий досвід для громад у кризі. Вони забезпечують необхідну позитивну розрядку від стресу, у тому числі для працівників вашої організації. Водночас робота в складних умовах означає, що самі митці також потребують психосоціальної підтримки, щоб мати змогу створювати безпечне середовище для себе та учасників.²⁵

Малюнок 4: Екосистема підтримки



Працювати з митцями можна по-різному: одноразово або в межах великого тривалого проєкту. Деякі з них уже мають досвід роботи з постраждалими від кризи населенням, але багато хто цього досвіду не має. Усі митці потребують підтримки та супервізії до, під час і після роботи з учасниками, а також співфасилітаторів і допоміжних працівників, які дбатимуть про психосоціальні потреби учасників (Блок 16).

Корисно також подумати про екосистему підтримки, необхідну для використання мистецтва і творчості у допомозі громадам, постраждалим від кризи (Малюнок 4).

У наступних розділах описано, як залучати митців і які структури створюють сприятливу робочу атмосферу, забезпечуючи турботу як про митців, так і про учасників.

Залучення митців

Для багатьох митців виступи чи проведення майстер-класів — це передусім робота. Живучи в умовах кризи, вони могли втратити джерела доходу, як і багато інших людей. Якщо митець сам не висловив бажання працювати на волонтерських засадах, він має отримувати оплату за свою роботу і мати контракт, який чітко визначає його роль, очікування від діяльності та рівень підтримки з боку організації. Як і всі, хто перебуває в кризовій ситуації, митці можуть мати незакриті базові потреби — у житлі, харчуванні чи воді. Важливо обговорювати ці питання відкрито, адже ваша допомога може стати вирішальною для них та ефективності їхньої роботи.

Заздалегідь надайте митцю якомога більше інформації про ситуацію та цільову аудиторію, щоб разом визначити, чи має він навички та ресурси для цієї роботи.

Обсяг залучення потрібно визначати спільно з митцем і представниками громади, з якою він працюватиме. Плануючи програму, враховуйте навички та досвід митця, культурний контекст громади, а також можливості організації забезпечити комфортний простір для подій чи занять.

Структура та спільне розуміння очікувань

Для безпеки та психічного здоров'я митців, які працюють в умовах надзвичайних ситуацій, важливо мати чітку структуру підтримки — людей, інструкції та організаційні ресурси. Це особливо актуально для тих, хто зазвичай не працює у гуманітарних контекстах.

Більшість митців мають творчу освіту, хоча деякі можуть також бути громадськими працівниками і володіти додатковими навичками. Якщо ж спеціальної підготовки немає, вони можуть не бути готові надавати психосоціальну підтримку. Для власної емоційної безпеки та кращого розуміння складності кризових ситуацій їм корисно пройти базову підготовку — наприклад, курс «Перша психологічна допомога» або тренінг з травмоінформованості, адаптований для кризових ситуацій. Однак пам'ятайте, що головне завдання митця — творча діяльність, і їм потрібен супровід підготовленого персоналу або волонтерів, які подбають про емоційні потреби учасників. Митець ніколи не повинен працювати наодинці — лише зі співфасилітатором і кваліфікованими допоміжними працівниками.

Досвідчені гуманітарні організації напрацювали низку рекомендацій щодо підтримки громадських працівників, зокрема митців, які працюють в кризових контекстах. Відповідно до цих принципів, організації мають дбати про такі аспекти:

- Переконайтеся, що митець розуміє, як влаштована організаційна структура партнерів, знає своє місце в цій системі й контактних осіб, до яких може звертатися в екстрених ситуаціях.
- Надайте повну інформацію про громаду, з якою він працюватиме, і підтримайте його в процесі налагодження довіри — це основа успіху майбутньої роботи.
- Призначте контактну особу або менеджера, який відповідатиме

за регулярний зв'язок з митцем, дебрифінги після сесій та організацію психосоціальної підтримки за потреби.

- Запрошуйте митця на регулярні брифінги про актуальну гуманітарну ситуацію.
- Інтегруйте митця в більшу команду, а за потреби — запропонуйте напарника або ментора на час співпраці.
- Забезпечте доступ до ситуаційних та психосоціальних тренінгів, які проходять інші співробітники.
- Запропонуйте роздаткові матеріали з порадами щодо самодопомоги, корисними джерелами й контактами для додаткової підтримки — як для митців, так і для учасників проекту.
- Заохочуйте адекватний робочий графік, який включає час для відпочинку і турботи про себе.
- Надавайте психосоціальну підтримку під час та після роботи, зокрема доступ до психологічної супервізії та дебрифінгів.
- Публічно визнавайте їхню працю та досягнення.

Ми розуміємо, що під час кризи громадські організації можуть лише розпочинати свою гуманітарну діяльність і не завжди мають достатньо часу або ресурсів для повноцінної підтримки. У такому випадку варто об'єднатися з іншими громадськими ініціативами, державними установами, освітніми закладами або професійними гуманітарними організаціями. Спільними силами можна забезпечити цю критично важливу підтримку всім співробітникам і волонтерам.

Співпраця не завжди буває легкою, але саме вона може відкрити доступ до важливих ресурсів, підтримки та знань — особливо для митців, залучених до роботи центрів взаємодопомоги чи допомоги біженцям.

Водночас митці здатні збагатити програми та практики гуманітарних організацій, пропонуючи нові інструменти, підходи та способи підтримки переміщених громад.

Блок 14: Міркування, адаптовані для митців до, під час і після гуманітарної кризи²⁶

Блок 15: Короткі поради для агенцій щодо підтримки митців до, під час і після гуманітарної кризи

ДО

Короткі поради для агенцій щодо підтримки митців до, під час і після гуманітарної кризи

На етапі первинного втручання потрібно надати чітку і ґрунтовну інформацію про завдання, можливі стресові ситуації та способи реагування на них. Це допомагає митцям і всім, хто надає допомогу, краще розуміти власні реакції та знаходити ефективні варіанти самодопомоги та взаємної підтримки. Крім того, інформація про перебіг гуманітарної кризи дає змогу скоригувати очікування та почуватися впевненіше у спілкуванні з постраждалими громадами. Додаткові можливості навчання — наприклад, курси із першої психологічної допомоги — також можуть бути корисними для підготовки митців.

ІНФОРМУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКА

До настання кризи або перед відправленням волонтерів на місце подій:

- Рекрутинг і відбір
- Орієнтація
- Інструктаж і навчання
- Планування дій у надзвичайних ситуаціях



ПІД ЧАС

Пам'ятайте, що потреби митців та інших помічників часто подібні до потреб людей, яким вони допомагають. Їм також потрібна підтримка, щоб знизити ризик розвитку проблем, пов'язаних із затяжним стресом. Створення підтримувального середовища — один із ключових чинників, що допомагає мінімізувати вплив стресу.

МОНІТОРИНГ ТА ПІДТРИМКА

Під час активного реагування на окрему подію або тривалу кризу:

- Командні зустрічі
- Моніторинг рівнів індивідуального та командного стресу
- Супервізія і додаткове навчання
- Підтримка колег та перенаправлення до фахівців у разі потреби

ПІСЛЯ

Митці та інші помічники потребують зворотного зв'язку щодо своєї роботи і розуміння того, що їхній внесок цінують. Спільна рефлексія з супервізором або колегами після завершення проекту допоможе осмислити й прийняти пережите. Часто митцям, волонтерам і співробітникам потрібен час, щоб обдумати те, що вони бачили і чули під час кризи — зокрема усвідомити, чим вони змогли допомогти, а чим ні. Корисно організовувати подальші зустрічі через певний час після завершення роботи, щоб оцінити їхні потреби в підтримці.

РЕФЛЕКСІЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Після завершення кризи або коли митці й помічники завершують свою роботу:

- Командна та індивідуальна рефлексія, яка включатиме підсумки та найкращі практики
- Подяка митцям та поміщикам
- Взаємна підтримка та формування рекомендацій



Випадок з практики

Проект «Багаття»

Автори: Джессіка Хехт та Олександра Заслав
Місце дії: глобальний фокус із досвідом з поселення біженців Палорінья, Уганда

Проект «Багаття» був започаткований у 2017 році, під час піку кризи сирійських біженців, щоби просувати мистецькі заходи, спрямовані на підтримку людей у центрах для біженців та переміщених громадах.

Програми «Багаття» розробляють і ведуть фахівці з психічного здоров'я, арттерапевти та викладачі мистецтва. Вони поєднують різноманітні творчі практики — танець, музику, живопис, драму, літературу та ходьбу на ходулях. Мета цих програм — допомогти біженцям відновити почуття людяності, розкрити свій творчий потенціал і зміцнити життєстійкість.

Місії проекту «Багаття» підтримували переміщені громади по всьому світу, зокрема під час п'яти поїздок до Греції, двох — до Молдови та однієї — до Уганди, а також у межах річних програм для біженців у районі Нью-Йорка.

Співпраця

Робота проекту «Багаття» ґрунтується на принципі тісної співпраці. Під час виїздів ми працюємо з приймаючою гуманітарною організацією та її персоналом на місцях. Це дозволяє потрапити в контекст, де:

- А) Партнер уже задіяний у скоординованій гуманітарній діяльності.
- В) Партнер встановив стосунки з місцевою громадою, тож ми можемо краще визначити потреби, заздалегідь скоригувати підхід, поширити інформацію, розпочати рекрутинг ще до приїзду, а також залучити місцевих перекладачів, митців тощо.
- С) Партнер може надати підтримку з логістики і допомогти знайти матеріали або продукти, які можна придбати на місці.

У свою чергу, «Багаття» привозить команду досвідчених митців та спеціалістів у сфері психічного здоров'я, щоб:

- 1) провести кількатижневу програму терапевтичних мистецьких занять;
- 2) організувати кульмінаційну подію для всієї громади;

3) навчити місцевих працівників підтримуючим мистецьким програмам і провести соціальні та емоційні тренінги, знання та навички з яких вони зможуть інтегрувати в свою подальшу роботу після нашого від'їзду.

Поселення біженців Палорінья

Місія «Багаття» у поселенні біженців Палорінья восени 2023 року залучила понад 500 дітей та молоді з Південного Судану та Демократичної Республіки Конго.

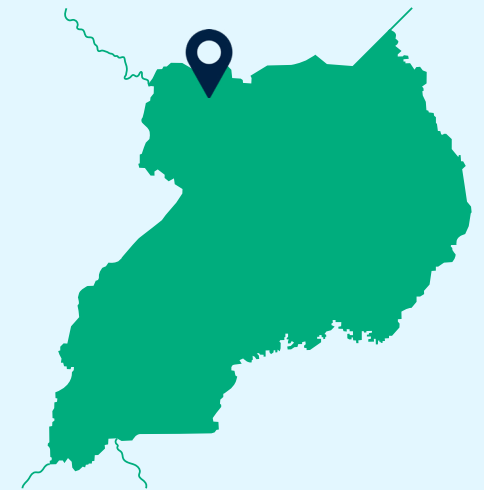
Завдяки своїй політиці відкритих дверей, Уганда приймає найбільшу кількість біженців та шукачів притулку в Африці — понад 1,7 мільйона людей. У поселенні біженців Палорінья, розташованому в районі Мойо в регіоні Західного Нілу, проживає близько 125 000 переміщених осіб, переважно з Південного Судану і ДРК, а також із Судану, Сомалі та Бурунді.

Наша місія в Уганді стала можливою завдяки партнерству з гуманітарною організацією IsraAid. Після успішної співпраці з українськими біженцями в Молдові, наші партнери визначили, що поселення Палорінья особливо підходить для нашої спільної мети — підтримувати переміщених дітей та молодь, надаючи психосоціальну підтримку, та сприяти згуртованості між громадами в таборі.

Але важливо бути готовими до власної неготовності. З першого ж дня на місці ми зрозуміли, що багато очікувань були хибними: учасників виявилось втричі більше, ніж планувалося, і нам довелося швидко перебудовувати структуру та цілі програми. Найбільша несподіванка сталася на середині місії, коли один із членів нашої команди захворів на COVID-19. Ми негайно призупинили програму, доки чекали на тести на COVID зі столиці, Кампали. Зрештою, лише троє з дванадцяти членів команди отримали негативні результати і змогли повернутися до табору.

Одне із золотих правил проекту «Багаття» — ніколи не обіцяти учасникам того, чого ми не можемо виконати. Ми

цілий тиждень говорили учасникам, що вони зможуть поділитися своїми напрацюваннями на великому спільному заході. Кульмінацією всіх наших програм є фінальна подія — повномасштабна вистава чи презентація фінального проекту. Це можливість ритуалізувати колективний досвід радості та святкування.



Поселення біженців Палорінья розташоване в районі Мойо в регіоні Західного Нілу в Уганді

7.35%

біженців Уганди живуть у поселенні Палорінья

500+

біженців з Південного Судану та ДРК взяли участь у місії «Багаття»

Спільний кульмінаційний досвід важливий для учасників-біженців та громади чи аудиторії, адже він:

- створює символічну платформу для колективного сенсотворення;
- дає втілений досвід переходу та змін;
- дозволяє відчути приналежність до спільноти, об'єднаної спільною культурою;
- запрошує вийти за межі щоденного життя і стимулює уяву;
- дає можливість свідчити історії одне одного.

Це спричинило одну з наших найбільших незгод з IsraAid, бо вони хотіли скасувати фінальний захід через відсутність повної команди і перейти до роботи з іншою, меншою групою в поселенні. Хоча ми працювали з меншою кількістю людей в наступні декілька днів, ми й далі наполягали на проведенні події. Ми стояли на своєму, переконуючи, що маємо виконати обіцянки, зберегти довіру учасників і дати їм можливість поділитися творчістю. Зрештою ми з партнерами домовилися провести адаптовану версію заключної події, і вони усвідомили потужність ритуалу закриття, коли побачили, як святкування об'єднало спільноту.

Проект «Багаття» у поселенні Палорінья, Уганда (2023). Фотографія надана проектом «Багаття»



Матеріали

1. Andemicael, A. (2011). Positive energy: A review of the role of artistic activities in refugee camps (PDES/2011/06). United Nations High Commissioner for Refugees. <https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/4def858a9.pdf>
2. Art Refuge. (n.d.). Training. <https://www.artrefuge.org.uk/training>
3. Artists Literacies Institute. (n.d.). Art became the oxygen: An artistic response guide—A guide for artists, emergency management agencies, funders, policymakers, and communities responding to natural and civil emergencies. https://drive.google.com/file/d/0B8TOgFOLhVwxNU9RQzBLdIpTcGs/view?resource-key=0-qSqOLcMmrtNXxOR02u_luA
4. Australian Institute for Disaster Resilience. (n.d.). National Taskforce for Creative Recovery. <https://www.aidr.org.au/news/national-task-force-for-creative-recovery/>
5. CBR Global Network. (n.d.). The phases of humanitarian response. <https://cbrglobalnet.website/chapter/the-phases-of-humanitarian-response/>
6. Cohen, C., Oleachea, C., & Hunter, M. A. (2019). The emerging field of arts, culture and conflict transformation. The International Teaching Artist Collaborative. <https://itac-collaborative.com/what-itac-does/capacity-building/cb-think-tank/the-emerging-field-of-arts-culture-and-conflict-transformation/>
7. Design Studio for Social Intervention. (2017). Social emergency response centers manual. <https://static1.squarespace.com/static/53c7166ee4b0e7db2be69480/t/5914a3dd579fb3c20cf4ab9a/1494524919092/DS4SI-SERC-Manual.pdf>
8. Fortier JP and Massey-Clark K. (2024). Keeping Safe: Psychosocial support for creative health practitioners. Arts Council England. <https://www.artscouncil.org.uk/developing-creativity-and-culture/health-and-wellbeing/keeping-safe-report>
9. Gillon, R. (1994). Medical ethics: Four principles plus attention to scope. BMJ, 309(6948), 184. <https://doi.org/10.1136/bmj.309.6948.184>
10. Hommel, S., & Kaimal, G. (Eds.). (2024). Arts based approaches to promote mental health and well-being: Supporting children and families in conditions of adversity (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003367529>
11. Міжвідомчий постійний комітет (2007). Керівництво МПК щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (с.1). МПК. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>
12. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2012). Caring for volunteers: A psychosocial support toolkit. https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf
13. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2018). A guide to psychological first aid for Red Cross Red Crescent societies. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf>
14. International Organization for Migration. (2020). Poetry connecting people in Somalia. https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/mhps/annex/poetry_project_booklet_2020_iom_somalia.pdf
15. International Organization for Migration. (2022). Manual on community-based mental health and psychosocial support in emergencies and displacement (2nd ed.). IOM. <https://www.iom.int/mhpsd>
16. Kazzum Arts. (n.d.). Trauma-informed approach. <https://www.kazzum.org/trauma-informed-approach>
17. Macy J., Work That Reconnects. (n.d.). What is the Work That Reconnects? <https://workthatreconnects.org/what-is-the-work-that-reconnects/>
18. Matto, H. C., & Sullivan, K. (2021). Ashes2Art: Mitigation strategies for short and long-term distress in emergency services personnel during COVID-19. Clinical Social Work Journal, 49(4), 437–444. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00797-w>
19. Museum of Contemporary Art (MOCA) NGO. (2025, February). Navigating the war as artists in Ukraine: A practical resource [PDF]. <https://moca.org.ua/wp-content/uploads/2025/02/ENG-Artists-Safety-Navigator.pdf>
20. Music and Resilience Support (MARS). (n.d.). On line training course and resources centre. <https://www.musicandresilience.net/mars/>
21. National Organization for Arts in Health (NOAH). (2023). Code of ethics: 2023 edition. <https://thenoah.net/code-of-ethics-2023-edition/>
22. REACH Behavioral Health. (2024, October 1). The 6 core principles of trauma-informed care and their role in trauma therapy. <https://reachbh.org/6-core-principles-of-trauma-informed-care/>
23. Salverson, J. (2001). Change on whose terms? Testimony and an erotics of injury. Theater, 31(3), 119–125. <https://doi.org/10.1215/01610775-31-3-119>
24. Scottish Refugee Council. (n.d.). Scottish refugee arts guide. https://docs.google.com/document/d/1bmpyWXB24s6CcKYnoQy_KftU-wi7A0y5a/edit
25. Sonke, J., Lee, J., Rollins, J., Carytsas, F., Imus, S., Lambert, P., Mullen, T., & Spooner, H. (2017). Talking about arts in health: A white paper addressing the language used to describe the discipline from an academic perspective. University of Florida Center for Arts in Medicine.
26. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. U.S. Department of Health and Human Services. <https://cmwn.org/wp-content/uploads/2016/01/SAMHSATraumaInformedCare.pdf>
27. The New York Times. (2022, June 4). Traditional music customs post-Uvalde shooting. <https://www.nytimes.com/2022/06/04/us/mariachi-uvalde-victims.html?searchResultPosition=1>
28. U.S. Department of Veterans Affairs. (n.d.). Provider self-care: Self-assessment and strategies. https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/PFA/PFA_Appx_CProviderCare.pdf
29. World Health Organization. (2001). Strengthening mental health promotion (Fact Sheet No. 220). World Health Organization.
30. World Health Organization. (2019). Health evidence network synthesis report 67: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>
31. World Health Organization. (2022, September 13). Patient safety (Factsheet). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/patient-safety>
32. World Health Organization. (2023). Arts and health: Supporting the mental well-being of forcibly displaced people (Policy Brief). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/arts-and-health--supporting-the-mental-well-being-of-forcibly-displaced-people>
33. World Health Organization, Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2020). Basic psychosocial skills: A guide for COVID-19 responders. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-05/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders.pdf>
34. World Health Organization. (2025, June 30). Social connection linked to improved health and reduced risk of early death. <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>

Список літератури

- 1 World Health Organization. (2019). Health evidence network synthesis report 67: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>
- 2 World Health Organization. (2023). Arts and health: Supporting the mental well-being of forcibly displaced people (Policy Brief). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/arts-and-health--supporting-the-mental-well-being-of-forcibly-displaced-people>
- 3 International Organization for Migration. (2022). Manual on community-based mental health and psychosocial support in emergencies and displacement (2nd ed.). IOM. <https://www.iom.int/mhpsed>
- 4 World Health Organization. (2001). Strengthening mental health promotion (Fact Sheet No. 220). World Health Organization.
- 5 Детальніше про психосоціальний підхід та взаємозв'язок усіх факторів див. International Organization for Migration. (2022). Manual on community-based mental health and psychosocial support in emergencies and displacement (2nd ed., p. 21). IOM. <https://www.iom.int/mhpsed>
- 6 Inter-Agency Standing Committee. (2007). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings (p. 1). IASC. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>
- 7 Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. U.S. Department of Health and Human Services. <https://cmwn.org/wp-content/uploads/2016/01/SAMHSA-TraumaInformedCare.pdf>
- 8 Kazzum Arts. (без дати.) Травмоінформований підхід. <https://www.kazzum.org/trauma-informed-approach>
- 9 To gain a better understanding of the core principles in the delivery of MHPSS services in humanitarian settings, including in emergencies, refer to: Inter-Agency Standing Committee. (2007). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings (p. 9). IASC. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>
- 10 World Health Organization. (2022, September 13). Patient safety (Factsheet). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/patient-safety>
- 11 To gain a better understanding of the core principles in the delivery of MHPSS services in humanitarian settings, including in emergencies, refer to: Inter-Agency Standing Committee. (2007). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings (p. 9). IASC. <https://hryoutest.in.ua/storage/881/%D0%9A%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%9C%D0%9F%D0%9A.pdf>
- 12 Inter-Agency Standing Committee. (2007). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings (p. 1). IASC. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>
- 13 International Organization for Migration. (2022). Manual on community-based mental health and psychosocial support in emergencies and displacement (2nd ed., pp. 25–26). IOM. <https://www.iom.int/mhpsed>
- 14 Sonke, J., Lee, J., Rollins, J., Carytsas, F., Imus, S., Lambert, P., Mullen, T., & Spooner, H. (2017). Talking about arts in health: A white paper addressing the language used to describe the discipline from an academic perspective. University of Florida Center for Arts in Medicine.
- 15 International Organization for Migration. (2022). Manual on community-based mental health and psychosocial support in emergencies and displacement (2nd ed., p. 78). IOM. <https://www.iom.int/mhpsed>
- 16 Gillon, R. (1994). Medical ethics: Four principles plus attention to scope. BMJ, 309(6948), 184. <https://doi.org/10.1136/bmj.309.6948.184>
- 17 CBR Global Network. (n.d.). The phases of humanitarian response. <https://cbrglobalnet.website/chapter/the-phases-of-humanitarian-response/>
- 18 Salverson, J. (2001). Change on whose terms? Testimony and an erotics of injury. Theater, 31(3), 119–125. <https://doi.org/10.1215/01610775-31-3-119>
- 19 National Organization for Arts in Health. (2023). Code of ethics: 2023 edition. <https://thenoah.net/code-of-ethics-2023-edition/>
- 20 World Health Organization. (2022). Arts and health: Supporting the mental well-being of forcibly displaced people. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/arts-and-health--supporting-the-mental-well-being-of-forcibly-displaced-people>
- 21 World Health Organization. (2025, June 30). Social connection linked to improved health and reduced risk of early death. <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>
- 22 Matto, H. C., & Sullivan, K. (2021). Ashes2Art: Mitigation strategies for short- and long-term distress in emergency services personnel during COVID-19. Clinical Social Work Journal, 49(4), 437–444. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00797-w>
- 23 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2018). A guide to psychological first aid for Red Cross Red Crescent societies. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf>
- 24
- 25 Fortier JP and Massey-Clark K. (2024). Keeping Safe: Psychosocial support for creative health practitioners. Arts Council England. <https://www.artscouncil.org.uk/developing-creativity-and-culture/health-and-wellbeing/keeping-safe-report>
- International Organization for Migration. (2020). Poetry connecting people in Somalia. https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/mhpsed/annex/poetry_project_booklet_2020-_iom_somalia.pdf
- 26 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2012). Caring for volunteers: A psychosocial support toolkit. https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf

Права на зображення

Обкладинка:	Учасниця мистецького тренінгу на проєкті «Єзидський культурний архів», Курдистан, Ірак (2022). Зображення надано Yazda.	Сторінка 33	Гуманітарна робота Структури ООН Жінки в таборі біженців Заатарі, Йорданія. Фото: ООН Жінки/Крістофер Гервіг.
Сторінка 6:	Картина «Свобода», Лаліш, Ірак (2022). Зображення надане Амші Алі та Yazda. Коментар: «Я намалював цю картину, щоб висловити свою радість, коли я втік з ІДІЛ, щоб жити вільно. Моєю мрією було стати вільним і здійснити мрію, тому я намалював цю картину».	Стор. 34:	Відвідувачі користуються порталом ООН у таборі біженців у Йорданії (2016). Зображення надане ООН Фото/Лої Феліпе.
Стор. 14:	Clown Me In. Сабіна Шукер проводить майстер-клас із клоунади в таборі біженців у Кахраманмараші на півдні Туреччини в рамках ініціативи Clown Me In та «Клоуни без кордонів» зі Швеції (2023). Зображення надане Евеліною Рьоннбек.	Стор. 43:	Майстер-клас з живопису в рамках проєкту «Зцілення мистецтвом», Дахук, Ірак (2022). Зображення надане Yazda.
Сторінка 17:	Учасниці фотомайстерні проєкту «Єзидський культурний архів», Курдистан, Ірак (2022). Зображення надане Yazda.	Сторінка 44:	Дівчатка дивляться футбольний матч на перерві в школі, якою керує доктор Хава, коридор Афгойе, Сомалі (рік). Зображення надане Тобіном Джонсом CC BY-SA 4.0.
Стор. 24-25:	Картина «Сльози надії», Дахук, Ірак (2022). Зображення надане Yazda. Коментар: «Я намалював цю картину, щоб висловити свій смуток і те, що сталося зі мною, коли я був з ІДІЛ, а також обставини, через які я там пройшов».	Сторінка 49:	«Зображення картини», Дахук, Ірак (2022). Зображення надано Yazda.
Сторінка 32:	Беттіна Еванс, Цифровий архів землетрусу в Кентербері, Seismi, 2023.	Сторінка 50:	Підлітки грають без нагляду під час майстер-класу «Цирк посмішок». Програма Emergency Smile від організації «Червоні носи», Лесбос, Греція (2024). ©RED-NOSSES – фото Крейга Рассела. Зображення надане Yazda.
		Сторінка 53:	Інтерактивне клоунське шоу для дітей, постраждалих від землетрусу. Програма Emergency Smile від організації «Червоні носи», район Амізмиз, Марокко (2024). ©RED-NOSSES – Фото Крейга Рассела.
		Сторінка 60:	Проєкт «Багаття» у поселенні Палорінья, Уганда (2023). Фотографія надана проєктом «Багаття».

Автори

Ніша Саджнані, Джулія Пуебла Фортъє, Маурісіо Сальгадо, Крістофер Бейлі, Соня Армаганян, Чаран'я Рамакрішнан, Пачайя Аккапрам, Кунле Адевале, Гектор Арістізабаль, Тай Дефо, Еллада Євангелу, Раффі Фегалі, Майтрі Гопалакрішна, Ліббі Міслан, Ліза Ндежуру, Бенуа Нгабонзіза, Кімберлі Скотт (2025). Підтримка через творчі практики: Методологія для митців, які працюють у гуманітарних контекстах.

Подяки



Ця робота стала можливою завдяки щедрій підтримці фонду Всесвітньої організації охорони здоров'я. Їхнє фінансування дало можливість розробити, випустити та розповсюдити матеріали про творчу підтримку, створені насамперед для митців, які хочуть працювати в гуманітарних контекстах і не проходили навчання з арттерапії чи інших терапевтичних підходів.

Посібник є результатом співпраці з 290 митцями та дослідниками, включаючи шість раундів офіційних консультацій та щомісячні дзвінки з 18 співавторами з кожного регіону ВООЗ, включаючи митців з народностей анішинаабе та онейда, а також спільноти маорі. 272 особи з 15 країн і 12 корінних народів, які ідентифікували себе як митці, документалісти, арттерапевти, практикуючі лікарі та дослідники, взяли участь у місцевих консультаційних процесах. Ми хочемо подякувати нашим колегам Моллі Муллен, Доліні Вехіпейхані та Аніті Дженсен, а також рецензентам, які приділили свій час, щоб надати відгуки про цю роботу: Джой Аллен, Софії Касас, Брайді-Лі Бартліт, Мері Бітель, Джессіці Хехт, Ренд Хазу, Маймуні Джеллоу, Вікі Карку, Метту МакКрарі, Хелен Ніколсон, Флоренс Нвеке, Біллу О'Брайену, Вероніці Склярівій, Джеймсу Томпсону, Маурі Тірні та Олександрі Заслав. Також дякуємо команді Art Therapy Force та Ользі Васіній за допомогу з українською версією.

«Підтримка через творчі практики: Методологія для митців, які працюють у гуманітарних контекстах» — це практичний посібник для митців, які працюють з кризами. Він базується на міжнародному досвіді та пропонує практичні інструменти і стратегії для того, щоб використовувати творчість як каталізатор для зцілення, зв'язків і надії у різних культурних середовищах.

