



Project Report
May 01 – Sep 30, 2022
Ukraine

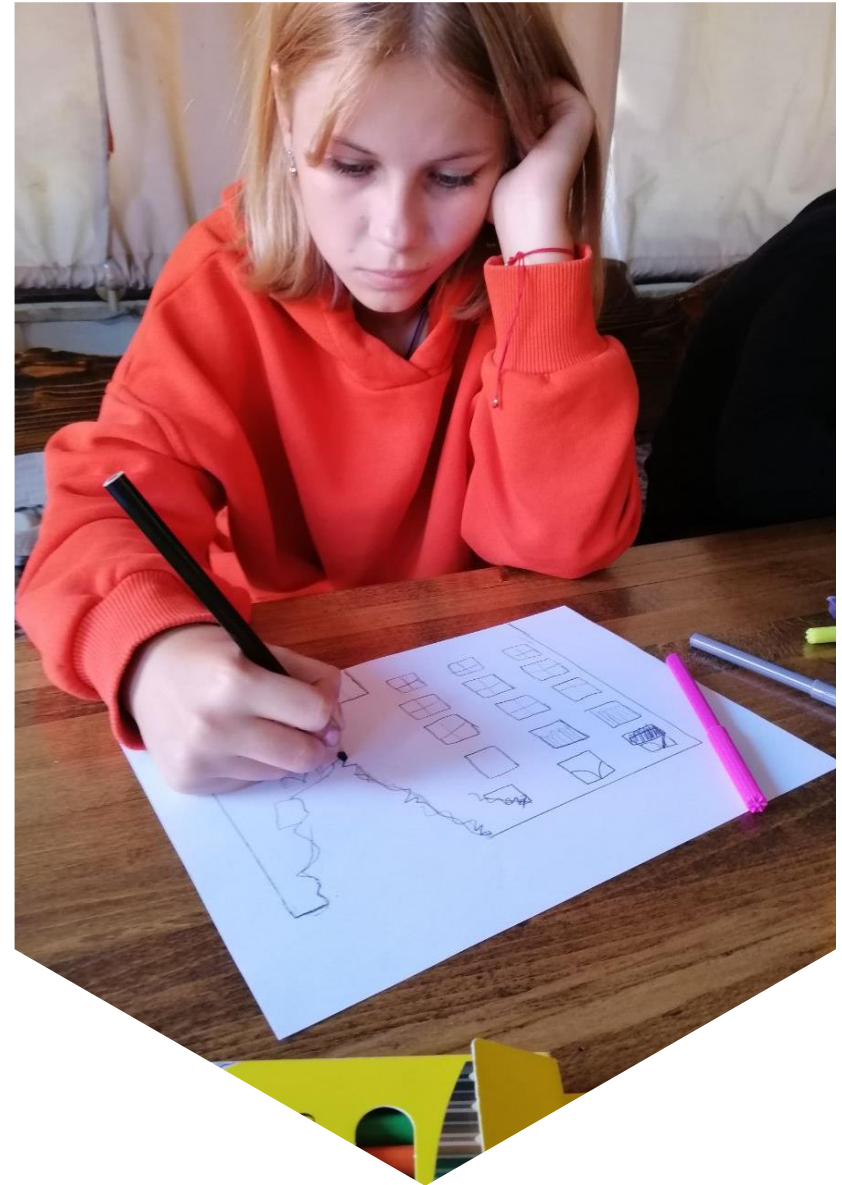
“Helping Hand for Ukraine”
International Relief Project
Psychological Support Initiative



Bringing hope



Changing lives



“Helping Hand for Ukraine” International Relief Project

- Provides **psychological assistance** – improves socio-emotional well-being of children and parents traumatized by Russian aggression and war against Ukraine, who are displaced internally and outside Ukraine.
- **Empowers** trainers – trains psychologists, social workers and teachers to work with traumatized children using “Children and War. Teaching Recovery Techniques”.

We aim to:

- Prevent PTSD and depression in children traumatized by war
- Prevent the need in specialized treatment in future
- Help children learn how to cope with stress
- Foster better social adaptation of IDPs



“Helping Hand for Ukraine”



Project goal is to improve the socio-emotional well-being and psychological state of Ukrainian children and adults with war trauma (IDPs and refugees), lessen their anxiety and empower them with skills to cope with traumatic experience and to prevent PTSD and further complications in the future.

Objectives:

- To equip psychologists, educators, volunteers, social workers with innovative recovery techniques for coping with war trauma;
- To empower children and adults with skills to cope with their traumatic experience using self-help techniques, relaxation and recovery tools in conditions of intense war related stress.

“Children and War. Teaching Recovery Techniques” Methodology

INNOVATION

«Children and War. Teaching Recovery Techniques»

- developed by the Center for Crisis Psychology (Bergen, Norway) and the Institute of Psychiatry (London, Great Britain).

In Ukraine, the manual was translated and adapted by the experts from the Ukrainian Institute of Cognitive Behavioral Therapy (Lviv, Ukraine).

Funding for the translation and methodological adaptation was provided by the Canada-Ukraine Foundation.



**“Helping Hand for Ukraine”
May 1 – September 30, 2022**

**“CHILDREN AND WAR. TEACHING RECOVERY
TECHNIQUES” TRAININGS**

OFFLINE

4

3-day trainings

89 participants

WHERE: *Pylypets, Dnipro, Kyiv,
Kamianets-Podilskyy*

ONLINE

8

5-day trainings

312 participants

WHEN: *30.05-3.06.2022,
4-8.07.2022, 22-26.08.2022,
19-23.09.2022*

**“Helping Hand for Ukraine”
May 1 – September 30, 2022**

**“CHILDREN AND WAR. TEACHING RECOVERY
TECHNIQUES” THERAPY COURSES**

CHILDREN

77 THERAPY GROUPS

739 children

ADULTS

45 THERAPY GROUPS

372 adults

WHERE: *Kyiv, Dnipro, Khmelnytsky, Kamianets-Podilsky, Cherkasy, Vinnytsia, Rybakivka, Novoyavorivsk, Tereshky, Odesa, Kryvyi Rih, Starokostiantyniv, Truskavets, Volovets, Selidove, Dykanka, Zhytomyr, Kremenchuk, Boyarka, Kropyvnytsky, Korosten, Chornomorsk.*

“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training in Pylypets, June 17-19, 2022

17 participants



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training in Dnipro, June 24-26, 2022

29 participants



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training in Kyiv, September 9-11, 2022

27 participants



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training in Kamianets-Podilskyy, September 23-25, 2022

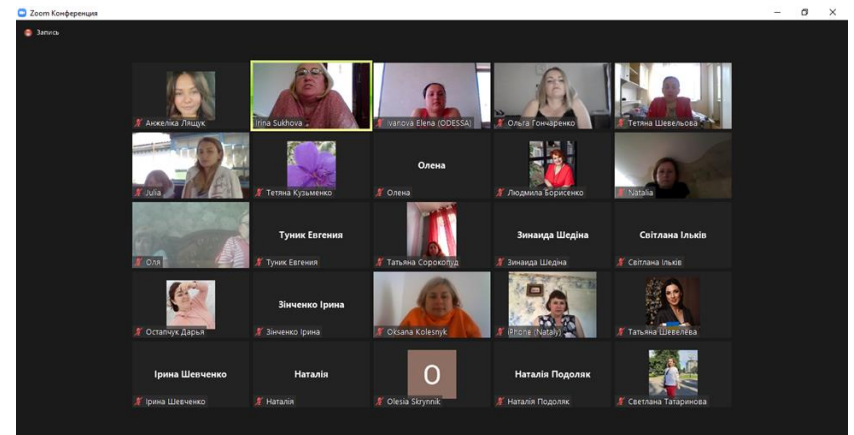
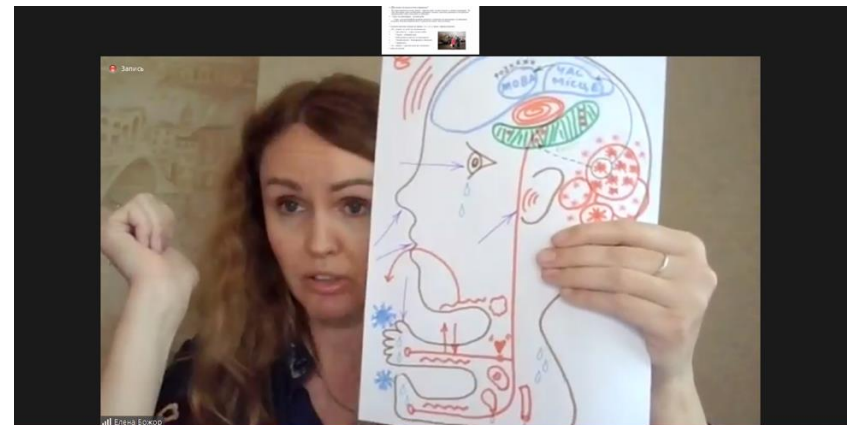
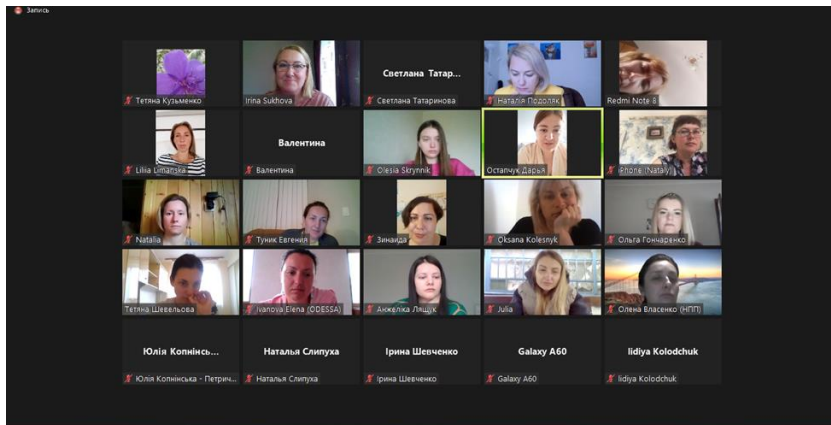
16 participants



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training

30.05-03.06.2022

Online, 80 participants



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training

04-08.07.2022

Online, 80 participants

Zoom Конференція

Ресурсні вправи для батьків

Техніка «Дикий лев»
Якщо людина чується замороженою, не відчуває себе, не відчуває емоцій, можна порекомендувати наступну вправу:
• *Встаньте один напроти одного та почніть кричати як дикий лев (голосно, не соромічись, це техніка). Часто, коли виходить з криком парализованої емоції, тіло може обійти воюючи, людина може почати плакати.*

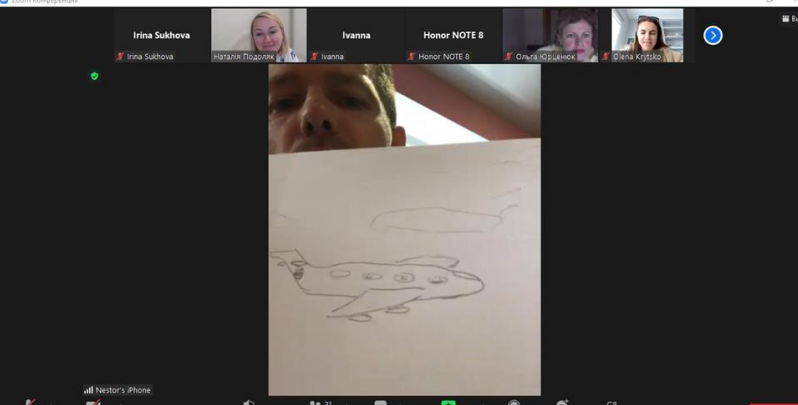


Емоційна рефлексія
Важливо, щоб батьки отримували свої емоції, як вони чуються, але без паніки та істерики. Також казали, що в травматичних ситуаціях, доба емоція нормальна. Можна разом із дітьми малювати свій стан (НЕ СТРАХ)

Стабілізуюча техніка «Намалюй своє дерево гарчоні»

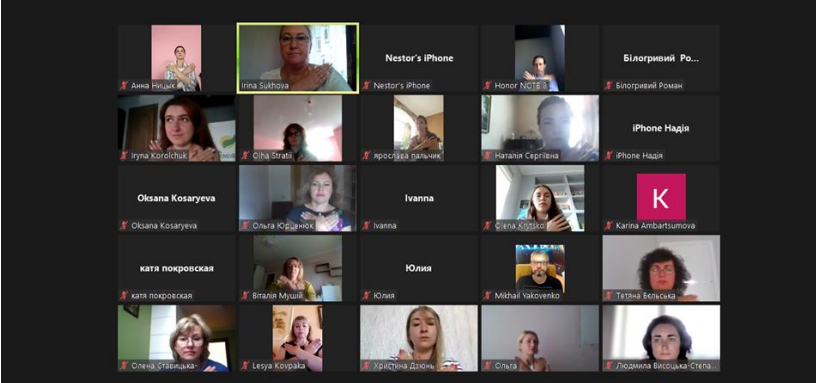


Zoom Конференція



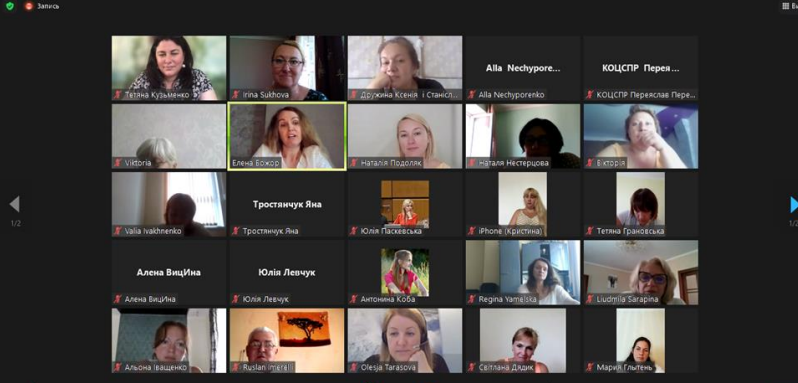
The video shows a grid of participants. A large video feed in the center shows a person holding up a drawing of a tree with a face, similar to the 'Stabilizing technique' mentioned in the slide.

Zoom Конференція



A grid of 20 video feeds showing various participants in the online training session.

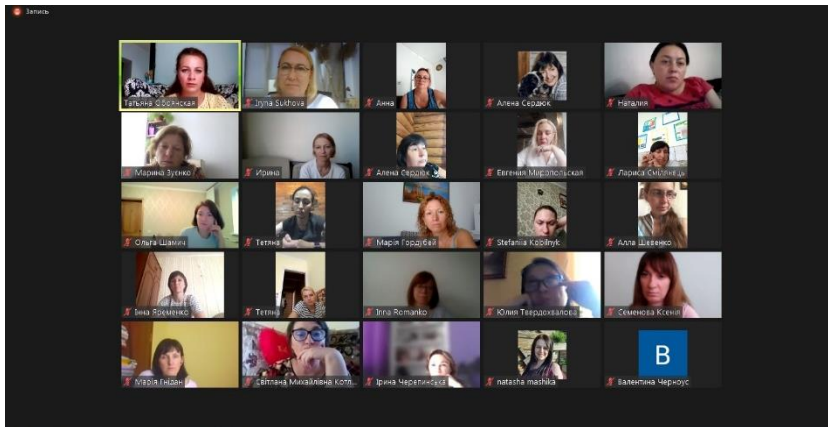
Zoom Конференція



A grid of 20 video feeds showing various participants in the online training session.

“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training, 22-26.08.2022

Online, 80 participants



A screenshot of a Zoom meeting showing a presentation slide titled "Ресурні вправи для батьків" (Resource exercises for parents). The slide contains the following text and diagrams:

Ресурні вправи для батьків

- Батьки/опікуни, є стабілізатором для дітей.
- Тому, важливо, в першу чергу стабілізувати дорослих, які знаходяться поруч із травмованими дітьми

5 - 4 - 3 - 2 - 1
ТЕХНІКА ЗАМІНУВАННЯ

Ілюстраційна техніка, котра допомагає дітям спостерігати, дослідити та згадати

5 **вещи, котрі ми можемо побачити**

4 **вещи, котрі ми можемо почути**

3 **вещи, котрі ми можемо почути**

2 **вещи, котрі ми можемо почути**

1 **вещи, котрі ми можемо почути**

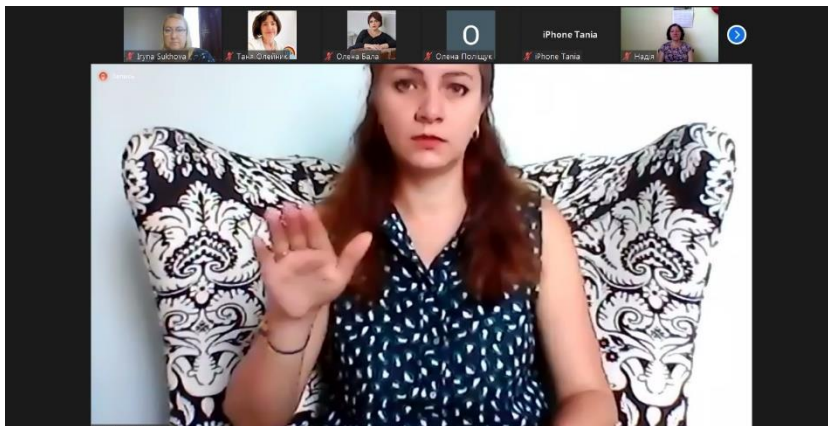
Техніка дихання при тривожі і панічній атаці.
Вдих на 4 сек. Пауза 4 сек.
Видих на 4 сек. Пауза 4 сек.

Ілюстрація дихання

Вдих (4 секунди) | Видих (4 секунди)

Виділення дихання

Сторона Zoom meeting grid with participants: Тина Сухова, Ірина Червильська, Семеновна Ксеня, Тетяна, Марія Терещаківська, Наташа, Лариса Селенко, Ірина Бранченко, Валентина Чернус, Тетяна, Катерина Зушко.

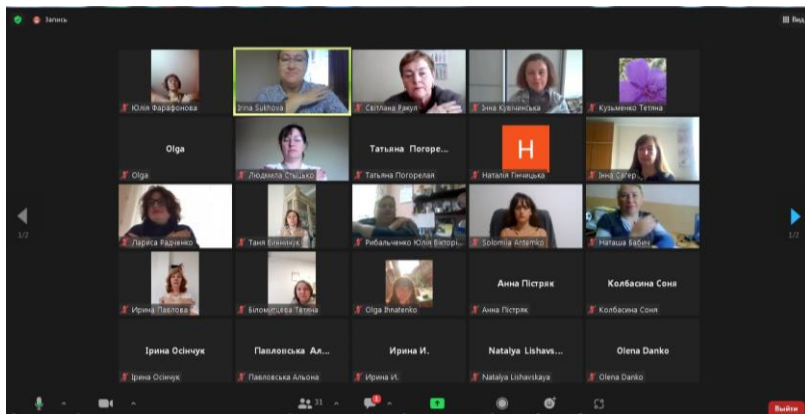


A screenshot of a Zoom meeting showing a grid of participants and a chat window. The grid has 16 tiles, each showing a participant's video feed. The names of the participants are visible below their tiles. The chat window is open on the right side of the screen, showing a list of messages from various participants. The messages include words like "дифрагма", "груди", "животом", "дифрагма", "живит", "жизит", "жизит". The chat window also shows a search bar and a "Відповісти" button.

Participants in the grid: Татьяна Обовин..., Тетяна Соболюк, Світлана Цапська, Юлія, Надя, Яна Вернцька, Ірина Червильська, Катерина Зушко, Ірина Червильська, Алена Сербак, Елена Коломенская, Яна Бранченко, Катерина Зушко, Елена Сурда, Світлана Рашченко, Наташа Мазуркевич, Ольга Миланська, Ірина Вернцька, Galaxy A51, Inna Kaniets, Анна, Катерина Зушко, Ірина Червильська, Galaxy A51, Inna Kaniets, Анна, Катерина Зушко, Ольга Полещук, Даша, Ірина Коваль, Ольга Флоренца, Елена Сербак.

“Children and War. Teaching Recovery Techniques” training, 19-23.09.2022

Online, 72 participants



Від 6 до 12 років

- Усвідомлює, що смерть постійна і необоротна, і життєві функції припиняються зі смертю.
- Задають багато запитань про смерть:
- Абстрактне поняття смерті (магічний компонент) – вірять, що мертвий може їх бачити, догоджувати їйому.
- Діти можуть копіювати або наслідувати емоційні та відновлювальні реакції дорослих.
- Можуть захищати дорослих від своїх власних почуттів із страху засмутити їх ще більше або через те, що їх лаятимуть за їхні почуття, якщо, наприклад, вони відчувають гнів, коли інші члени сім'ї сумують та плачуть.
- Співпереживають іншим.

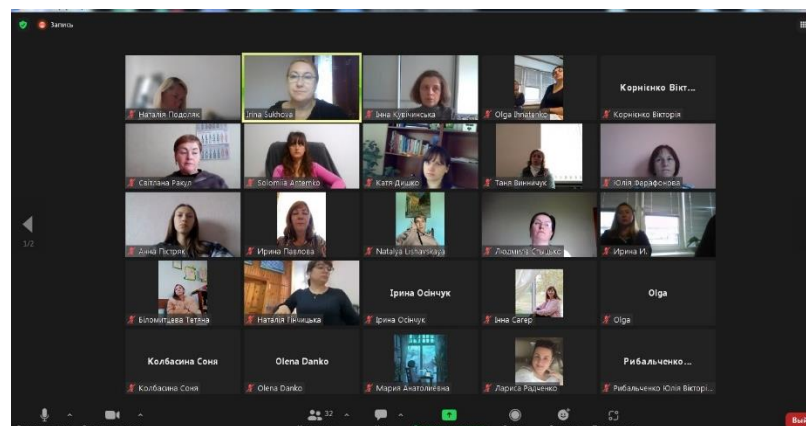
Шокова реакція

Вірніми триггерами

- Дривки, тріскання металу, і спалахи в сніданковий руш, ніг або всьому тілу. Дитина не може зупинити його за словами батьків або сестри або брата.
- Дана реакція здебільшого тим, що може уявляти собі наслідки чужих.

Вірніми симптомами

- Не може більше постраждалого одного. Ілюстрація фізичної мови і постраждалого (вільно бігти на руці, дивлячись свою руку вгору на плече або спину, нехотило його по гравки). Дитина йому відступити, що він вмер.
- Засторожені впродовж наступного слухання (нові дитини можуть повторювати відповіді своїх сестер).
- Перекладає кожен звук «чужої» стас, казанки, головок, тобто підтверджують, що слухає і співпереживає.
- Повторяє за постраждалого українку фрази, у яких він виражає почуття, говорить про свій досвід і ілюстрації постраждалого.
- Не може більше засміятися постраждалого. Дитина йому можливість висловитися в відповідності, «випливаючи і себе порожній, «обруч».
- Не може більше спати, не дивлячись.
- Панічність, коли чужий – «вистрашає».



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Khmelnytsky, May-Jun, 2022

38 children (4 groups), 21 adults (3 groups)

THERAPY COURSES



Apr 18 – May 20, 2022

May 27 – Jun 10, 2022

May 12 – Jun 15, 2022

May 4 – May 30, 2022

Jun 13 – Jul 4, 2022

Jun 14 – Jul 5, 2022

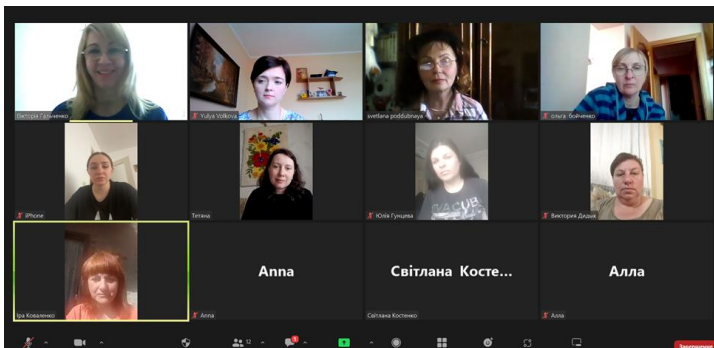
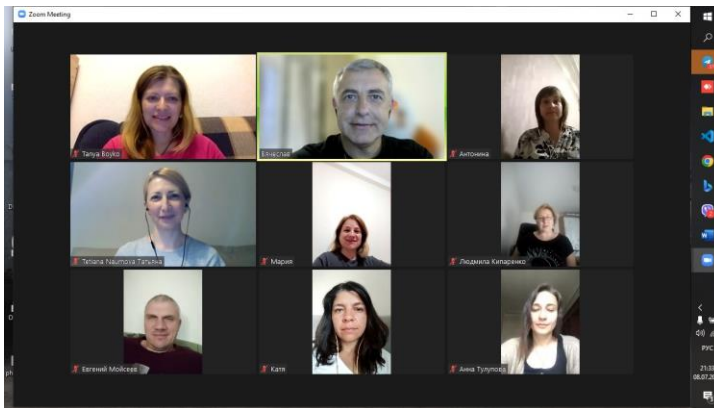
Jun 22 – Jul 13, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy, May-Jul, 2022

THE THERAPY COURSES

Online, 16 children (3 gr.), 42 adults (5 gr.)



May 14 – Jun 6, 2022

May 18 – Jun 9, 2022

May 19 – Jun 12, 2022

May 25 – Jun 21, 2022

May 25 – Jun 21, 2022

Jun 2 – Jun 30, 2022

Jun 14 – Jul 5, 2022

Jun 14 – Jul 8, 2022

“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Kamianets-Podilskyy, Jun 14-28, 2022

THERAPY COURSES

16 adults (2 groups)



**“Children and War. Teaching Recovery
Techniques” therapy in Cherkasy,
Jun-Jul 2022**

24 children (2 groups)

THERAPY COURSES



Jun 11-30, 2022

Jun 10-Jul 7, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Vinnytsia, May-Jul 2022

14 children (2 groups), 29 adults (3 groups)

THERAPY COURSES



May 4-29, 2022

May 4-29, 2022

May 27 – Jun 19, 2022

Jun 1-28, 2022

Jun 4 – Jul 6, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Rybakivka, May-Jun 2022

22 children (2 groups), 9 adults (1 group)

THERAPY COURSES



May 6 – Jun 10, 2022

May 7 – Jun 10, 2022

May 7 – Jun 10, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Novoyavorivsk, May 2022

23 children (2 groups)

THERAPY COURSES



May 12-28, 2022

May 3-26, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Kryvyi Rih, May-Jun 2022

32 children (3 groups), 10 adults (1 group)

THERAPY COURSES



May 17 - Jun 14, 2022

May 18 - Jun 16, 2022

Jun 6-30, 2022

Jun 6-30, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Starokostiantyniv, May-Jul 2022

17 children (2 groups)

THERAPY COURSES



May 12 – Jul 1, 2022

May 16 – Jul 1, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Truskavets, May-Jun 2022

41 children (4 groups), 19 adults (2 groups)

THERAPY COURSES



May 10 – Jun 12, 2022

May 13 – Jun 14, 2022

May 13 – Jun 4, 2022

Jun 1 – Jun 29, 2022

Jun 6 – Jul 7, 2022

Jun 12 – Jun 30, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Dykanka, May-Jun 2022

10 children (1 group), 7 adults (1 group)

THERAPY COURSES



May 21 – Jun 26, 2022

May 3 – Jun 14, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Tereshky, May-Jun 2022

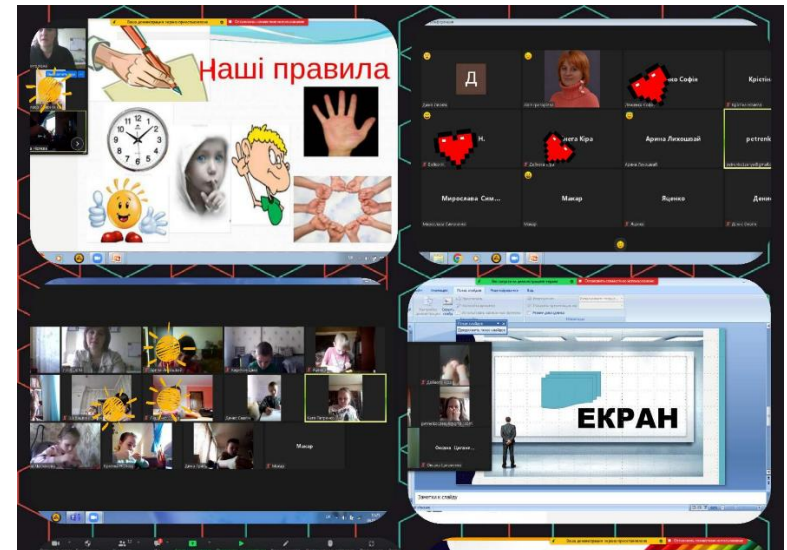
11 children (1 group), 8 adults (1 group)

THERAPY COURSES



May 4 – Jun 1, 2022

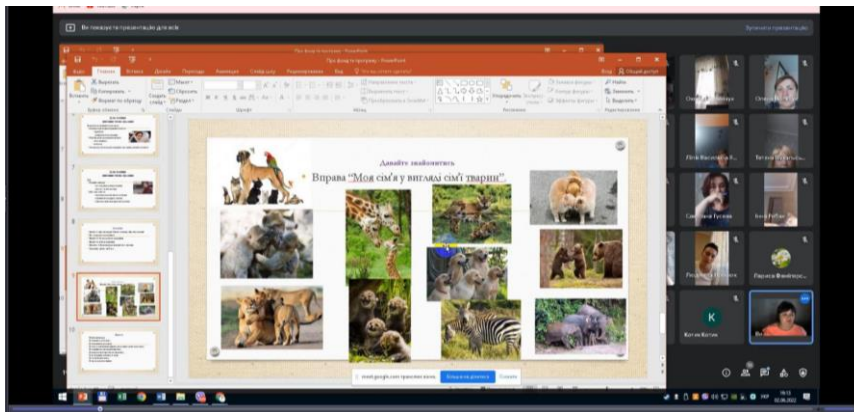
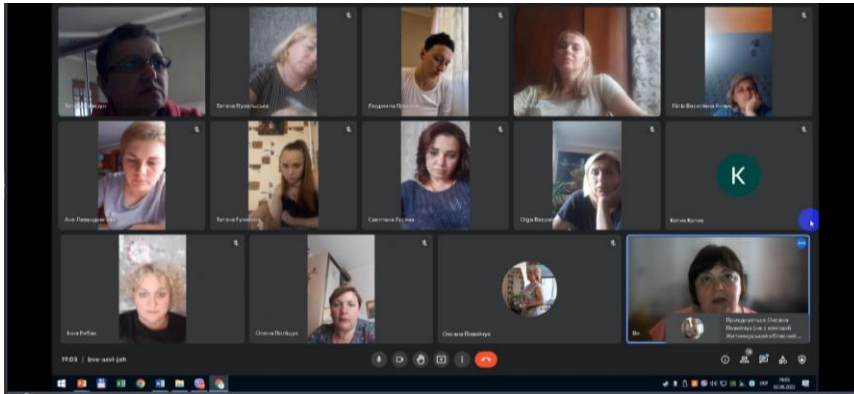
May 26 – Jun 16, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Zhytomyr, Jun-Jul 2022

42 adults (4 groups)

THERAPY COURSES



Jun 3-18, 2022

Jun 2-18, 2022

May 14 – Jun 6, 2022

May 22 – Jul 1, 2022



**“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Pylypets,
Jun 24-Jul 14 2022**

THERAPY COURSES

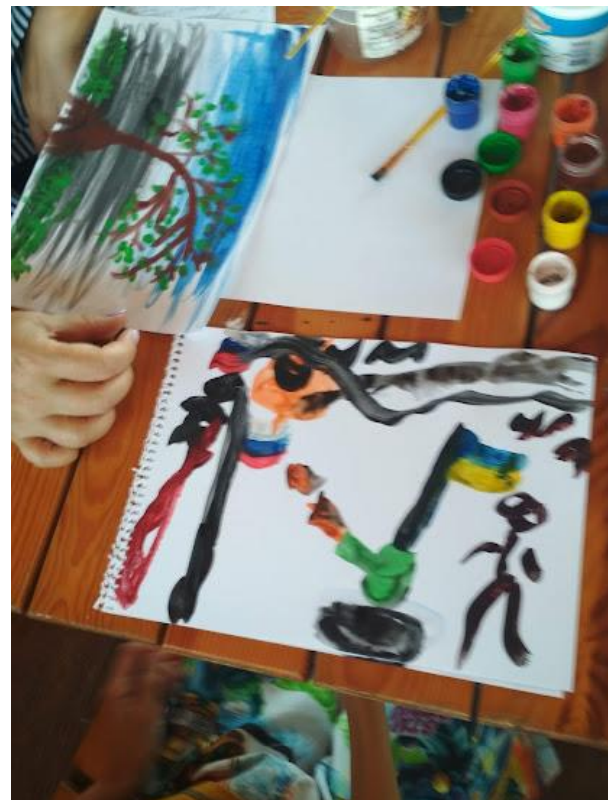
12 children (1 group)



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Kremenchuk, May-Jul 2022

13 children (2 groups), 6 adults (1 group)

THERAPY COURSES



Apr 28 – May 26, 2022

Jun 7 – Jul 7, 2022

Jun 7 – Jul 7, 2022

“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Boyarka, May-Jun 2022

THERAPY COURSES

19 adults (2 groups)



Apr 28 – May 19, 2022

May 30 – Jun 16, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Kropyvnytsky, May-Jul 2022

ПСИХОЛОГІЧНІ ГРУПИ

37 children (3 groups), 24 adults (3 groups)



May 3 – 25, 2022

May 29 – Jun 8,
2022

May 10 – 28, 2022

Jun 14 – Jul 5, 2022

Jun 14 – Jul 5, 2022

Jun 15 – Jul 9, 2022

**“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Odesa,
June 21 – July 12, 2022**

13 adults (1 group)

THERAPY COURSES



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Selidove, June-July 2022

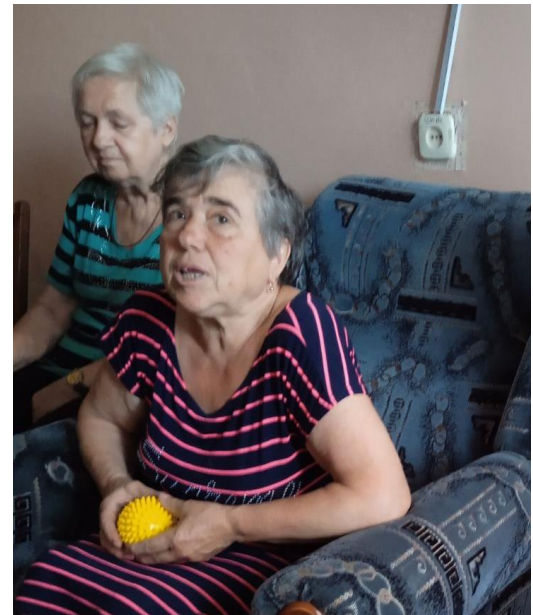
THE THERAPY COURSES

17 adults (2 groups)



Jun 20 – Jul 12, 2022

Jun 20 – Jul 12, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Korosten, June 2022

THE THERAPY COURSES

19 children (2 groups)



Jun 13-24, 2022

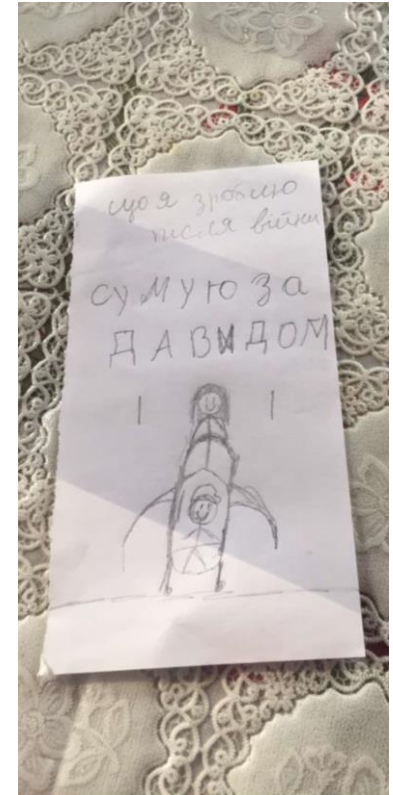
Jun 2-30, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Ivano-Frankivsk, Jun 24-Jul 12, 2022

8 children (1 group)

THERAPY COURSES



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Czech Republic, May-July 2022

44 children (4 groups)

THERAPY COURSES



May 28 - Jun 20, 2022

May 28 - Jun 20, 2022

Jun 23 – Jul 12, 2022

Jun 23 – Jul 12, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Kyiv, July-September 2022

32 children (3 groups), 22 adults (3 groups)

THERAPY COURSES



Jul 19-Aug 5, 2022

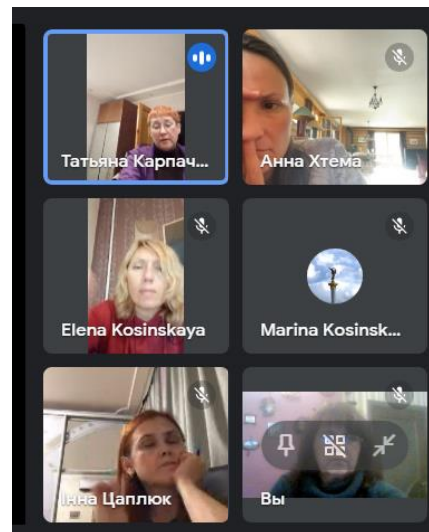
Jul 12-Aug 4, 2022

Sep 4-30, 2022

Jul 19-Aug 8, 2022

Aug 13-Sep 4, 2022

Sep 9-30, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Dnipro, May-September 2022

41 children (5 groups), 21 adults (3 groups)

THERAPY COURSES



May 11-Jun 3, 2022 Jul 18-31, 2022

Jul 18-31, 2022 Aug 10-Sep 2, 2022

Jul 12-Aug 4, 2022 Jul 25-Aug 9, 2022

Jul 25-Aug 9, 2022 Sep 4-29, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Kamianets-Podilskyy, July-September 2022

149 children (15 groups)

THERAPY COURSES



Jul 17-Aug 5, 2022

Aug 14-Sep 5, 2022

Aug 17-Sep 28, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Volovets, August 2022

42 children (4 groups)

THERAPY COURSES



Aug 11-22, 2022

Aug 11-22, 2022

Aug 12-24, 2022

Aug 12-24, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Chornomorsk, August-September 2022

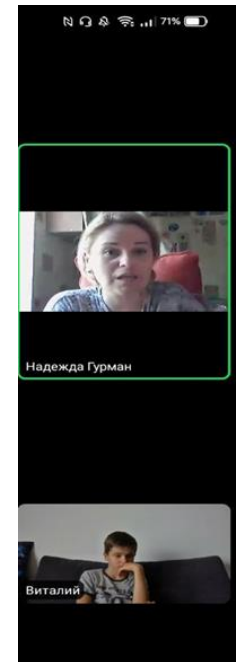
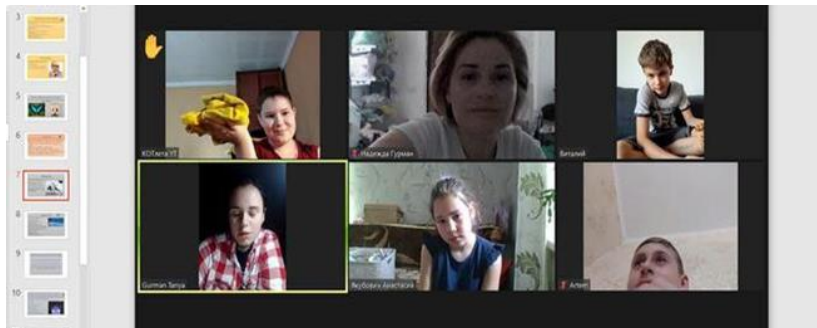
23 children (2 groups), 9 adults (1 group)

THE THERAPY COURSES



Aug 6-27, 2022 Sep 3-29, 2022

Sep 3-29, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Truskavets, August-September 2022

41 children (4 groups), 12 adults (2 groups)

THERAPY COURSES



Aug 10-1 Sep 2, 2022

Aug 13-Sep 14, 2022

Jul 13-Aug 4, 2022

Sep 1-29, 2022

Aug 7-Sep 7, 2022

Sep 12-30, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Vinnytsia, July-September 2022

30 children (3 groups), 12 adults (2 groups)

THERAPY COURSES



Jul 21-Aug 26, 2022

Aug 3-Sep 14, 2022

Aug 3-Sep 14, 2022

Aug 1-25, 2022

Sep 7-28, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques” therapy in Kropyvnytsky, July-September, 2022

25 children (2 groups), 14 adults (2 groups)

THE THERAPY COURSES



Sep 3-25, 2022

Jul 29-Aug 18, 2022

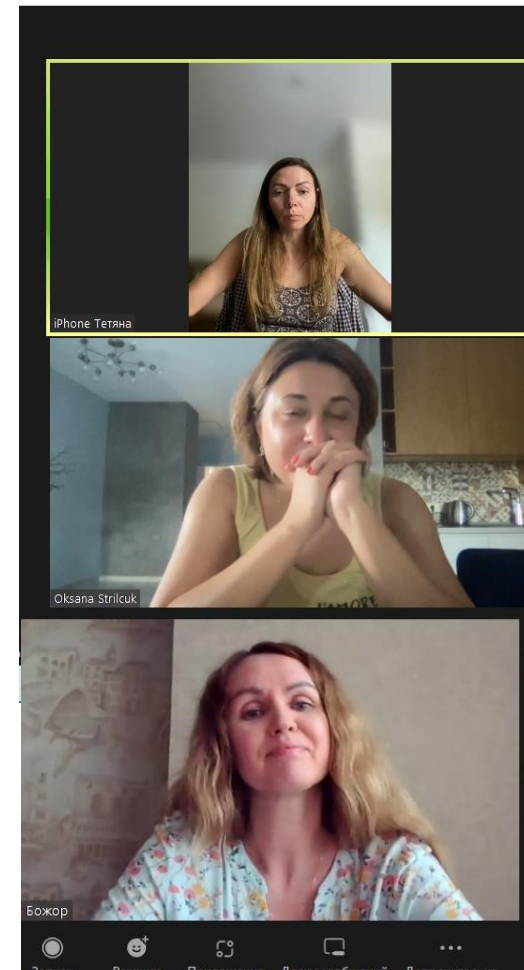
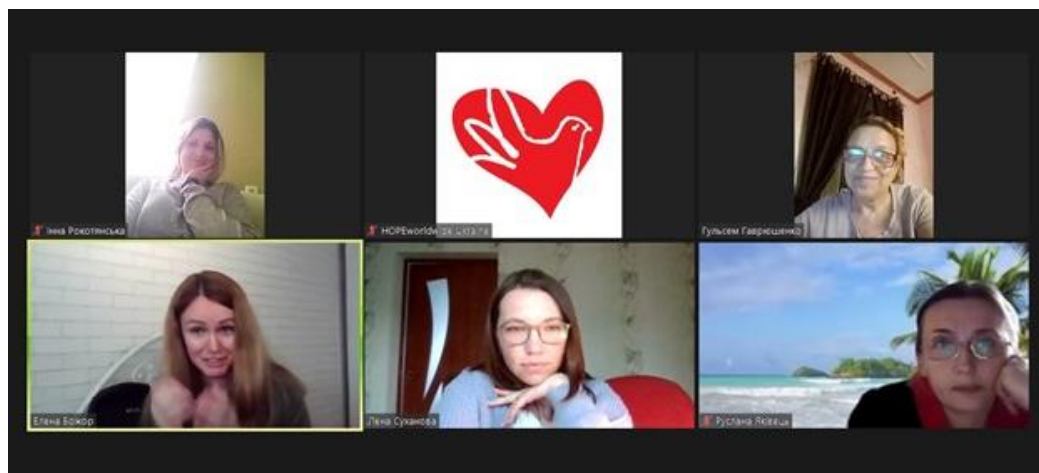
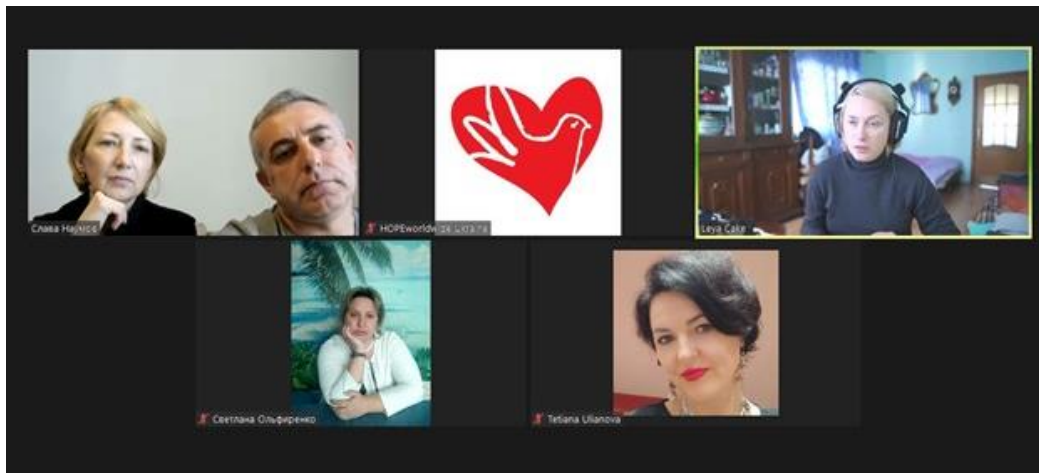
Sep 10-28, 2022

Aug 14- Sep 5, 2022



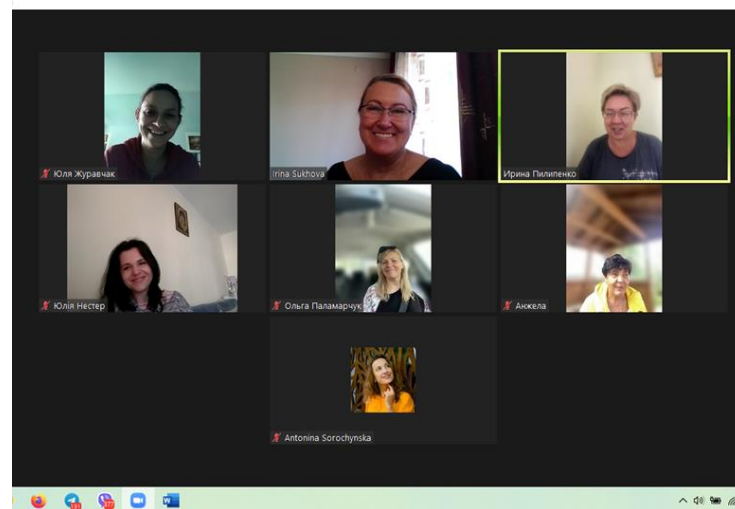
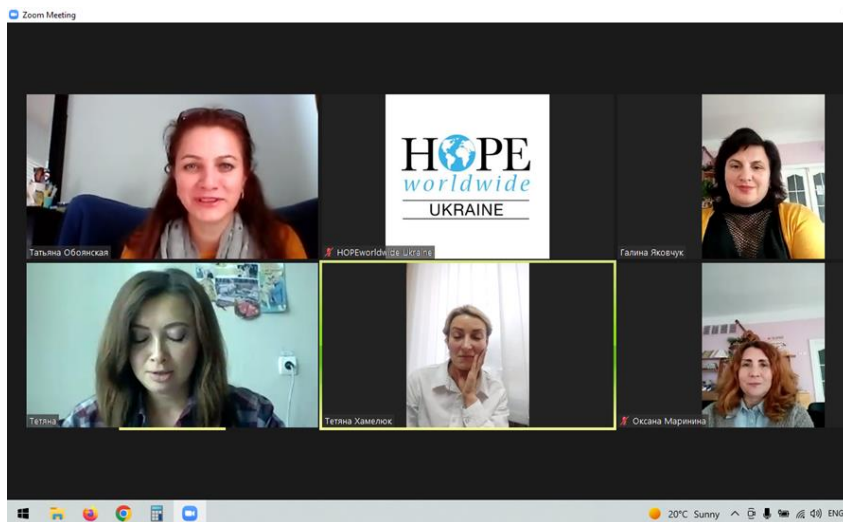
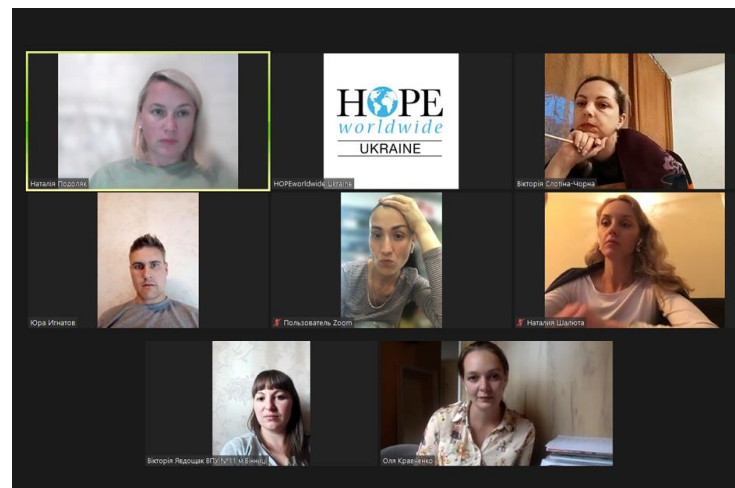
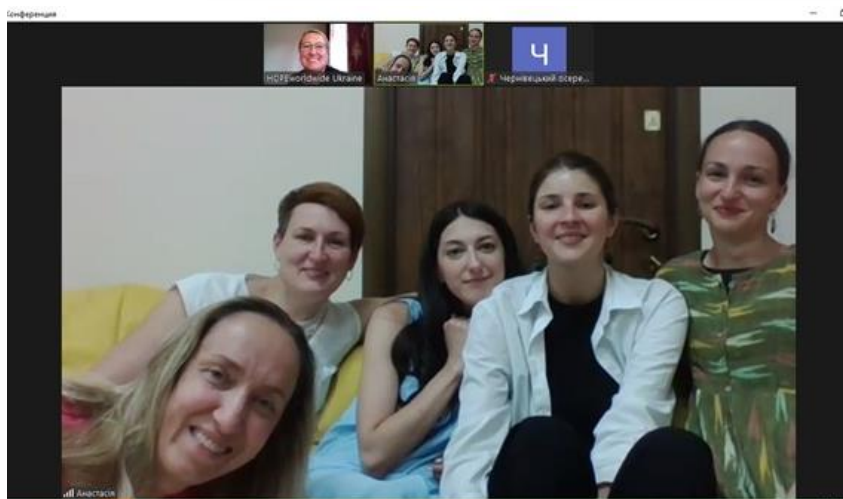
“Children and War. Teaching Recovery Techniques”, supervision online, 55 hours (May-July 2022)

SUPERVISION



“Children and War. Teaching Recovery Techniques”, supervision online, 40 hours (July-September 2022)

SUPERVISION



“Children and War. Teaching Recovery Techniques”, Kropyvnytsky, 5 hours

SUPERVISION
July 21-22, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques”, Volovets, 3 hours

SUPERVISION
August 15, 2022



**“Children and War. Teaching Recovery
Techniques”
Kamianets-Podilskyy, 5 hours**

SUPERVISION
August 19-23, 2022



“Children and War. Teaching Recovery Techniques”, Truskavets, 15 hours

SUPERVISION
September 12-15, 2022



Project Partners

- Children and War Foundation
- Ukrainian Institute of Cognitive-Behavioral Therapy (Ukraine)
- Headquarters of SOS Civil Defense, Kamianets-Podilskyi
- Vasyl Stus Donetsk National University
- Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
- Charity Foundation "Voices of Children", Kyiv
- Charity Foundation "For the Future of Ukraine", Dnipro
- Kyiv City Teacher's House



УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ



БО "БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
"ЗА МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ"



Project Donors

- HOPE *worldwide* Canada
- Canada-Ukraine Foundation
- TELUS Friendly Future Foundation
- HOPE *worldwide* (USA)
- HOPE *worldwide* Zurich (Switzerland)
- HOPE *worldwide* Norge (Norway)
- Canada Fund for Local Initiatives & Embassy of Canada to Ukraine
- Development Cooperation and Democracy Promotion Programme of the Ministry of Foreign Affairs of the Republic of Lithuania



Activity supported by the
 Canada Fund for Local Initiatives
 Activité réalisée avec l'appui du
 Fonds canadien d'initiatives locales





**Bringing hope,
Changing lives**



THANK YOU!
**for helping children with
war trauma**