

Програми Семінару

«Самодопомога та подолання тривалого травматичного стресу для українських суддів»

Дата й час: 8 липня 2026 року, 10:00–12:00 за київським часом

Тривалість: 2 години

Місце проведення: готель «Опера», вул. Богдана Хмельницького, 53

Організатор: Інститут Ассера, Національна школа суддів України

Експертна тренерка: Альма Тасо Делькович, магістерка психологічних наук, психотерапевтка, експертка з питань підтримки свідків і потерпілих у кримінальному провадженні

Цілі

До кінця цього повторного тренінгу учасники зможуть:

- поглибити розуміння поняття «**постійного травматичного стресу**» (ПТС)¹ і його відмінностей від вторинної травми в умовах тривалого конфлікту;
- визначити власні **ранні ознаки перевантаження** та хронічних стресових закономірностей;
- застосовувати **практичні методи саморегуляції в реальному часі** під час судової роботи (слухання, розгляд справ, обговорення);
- зміцнити **етичну стійкість**, справляючись із моральним тягарем і зберігаючи професійну доброчесність;
- розробити **реалістичну та стійку систему самодопомоги**, адаптовану до обмежень судової діяльності в Україні.

Очікувані результати

Учасники:

- продемонструють підвищену **самосвідомість** щодо реакцій на стрес і особистих обмежень;
- використовуватимуть щонайменше **2–3 конкретні методи регулювання**, застосовні в повсякденній роботі;
- відчуватимуть більшу впевненість у тому, що вони можуть справлятися з **постійним контактом із травматичними матеріалами** без відсторонення від роботи чи вигорання;
- створять принаймні один **механізм підтримки з боку колег або колегіального подолання труднощів**;
- зобов'язуються здійснити **одну негайну зміну поведінки**, що сприятиме їхньому добробуту.

Порядок денний

09:30–10:00 | Реєстрація та кава на привітання

10:00 – 10:10 | Привітання та вступ

Добробут – це не «м'яка тема». Він безпосередньо пов'язаний із якістю судочинства та функціонуванням судової системи

- Коротка перевірка: «Як ви сьогодні почуваєтеся?»

¹ <https://binghamcentre.biicl.org/comments/147/continuous-traumatic-stress-and-judges-professional-quality-of-life-why-judicial-well-being-matters-ukrainian-context>

- Зв'язок із попереднім семінаром (розпізнавання травми, вторинна травма)
- Відновлення психологічної безпеки (конфіденційність, добровільний обмін інформацією)

10:10 – 10:25 | Огляд теми: постійний травматичний стрес у судовій роботі

Виступ експерта щодо тривалого травматичного стресу + обговорення

- Тривалий травматичний стрес (постійний вплив, відсутність фази відновлення)
- Тиск, характерний для української судової системи:
 - повторний вплив жорстоких злочинів;
 - очікування нейтральності;
 - постійна висока відповідальність.

Зв'язок із професійною якістю життя:

- погіршення здатності до логічного мислення;
- зниження терпіння під час слухань;
- ризик для сприйняття справедливості.

Обговорення в парах

«Чим зараз ситуація відрізняється від попередніх етапів війни?»

10:25 – 10:45 | Розпізнавання власних ранніх ознак тривоги

10:45 – 11:05 | Практичні методи регулювання (придатні для використання в суді)

Практичне заняття під керівництвом

11:05 – 11:15 | Перерва

11:15 – 11:35 | Етична стійкість і доброчесність судді

Модероване обговорення (основна тема Бінгема)

Основна тема

- Збереження **незалежності та неупередженості в умовах стресу**
- Управління:
 - моральним тягарем справ;
 - очікуванням щодо емпатії та нейтральності.
- Запобігання:
 - надмірній ідентифікації;
 - емоційному відстороненню.

11:35 – 11:55 | Від індивідуального подолання до спільної відповідальності

Робота в малих групах (основна рекомендація Бінгема)

Учасники розробляють **реалістичні методи, що не вимагають значних ресурсів, на двох рівнях.**

1. Індивідуальні методи

- Звички мікровідновлення
- Розслаблення після завершення справи
- Особистий план попередження/дій

2. Колективні методи (важливе доповнення)

- Неформальні перевірки колег
- Короткі розмови для зняття напруги після слухання
- Нормалізація обговорення стресу



- Підтримка колег, які відчувають напругу

Результат

Кожна група ділиться **одним індивідуальним і одним колективним методом**

11:55 – 12:00 | Закриття

- Рефлексія

«Одна зміна, яку я зроблю завтра (особисто або разом із колегами)».

- Акцент

- Для забезпечення **функціонування систем правосуддя необхідно підтримувати суддів**