

*Профілактичні та просвітницькі
програми підтримки психічного
здоров'я дітей та дорослих*



- Емоційна аптечка
- Емоційний СОС
- Школа для Батьків і Вихователів
- Слова: вікна або стіни
- Цифровий детокс

Профілактичні та просвітницькі програми підтримки психічного здоров'я дітей та дорослих
Підготовлено командою ГО Крила для родини.

Видання доступне за ліцензією Creative Commons із зазначенням Авторства — Некомерційна 4.0 Міжнародна (CC BY-NC 4.0). Ви маєте право використовувати зміст видання при умові дотримання ліцензії. Із змістом ліцензії можна ознайомитись на сторінці:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.uk>

Видання підготовлено в рамках проєкту «Крила Надії», реалізованого ГО «Крила Надії» та Фондації «Крила для Освіти», фінансованого з програми «Підтримуємо Україну», створеного Польсько-Американським Фондом Свободи, реалізованого Фондом «Освіта для Демократії».

Громадська Організація КРИЛА ДЛЯ РОДИНИ
Україна, 02125, місто Київ, б.Перова, будинок 1-Б
family.wings2020@gmail.com

+38 050 313 85 72 - Вікторія Зігерт

+38 068 331 68 40 - Вікторія Кондратюк

Вступ

Основною **ціллю нашої організації** — ГО «Крила для родини» є створення, розвиток і впровадження освітніх та профілактичних програм з метою формування навичок комунікації, стресостійкості, самопізнання, та взаєморозуміння між поколіннями, щоб будувати здорове, свідоме, сильне суспільство.

Кожна людина є цінною. *«Людина нібито не літає, а крила має...» Ліна Костенко.* Ці крила - наші внутрішні скарби та ресурси, які треба відкривати, цінити, розвивати. Це також те, що ми пізнаємо, чим живемо, що дає нам надію, зміцнює віру, спонукає до любові. Крила потрібні для того, щоби здійматися вгору – тому ми працюємо, щоби підтримувати, надихати, давати інструменти, а якщо необхідно, вчити літати.

Кожна родина має свій ресурс, свою силу, а стосунки в кожній сім'ї унікальні. Однак іноді людям треба допомогти побачити й розвинути це.

Метою роботи організації є допомога кожному, хто прагне розкрити та реалізувати свій потенціал, утвердитися у своїй гідності та прийняти свою винятковість, щоби відновити сили, які необхідні для будування добрих відносин у своїй сім'ї та в суспільстві. За основу своєї діяльності організація бере інтегральний та аксіологічний підхід до розвитку особистості.

Наші програми передусім направлені на **навчання психологів, педагогів, вихователів, сімейних консультантів, катехитів які хочуть стати ІНСТРУКТОРАМИ освітньо-профілактичних програм для роботи із батьками, молоддю та дітьми.**

ГО «Крила для Родини» є офіційним координатором міжнародних програм в Україні: «Емоційна аптечка» та «Емоційний SOS», «Школа для Батьків і Вихователів», «Вартові посмішки», «Слова: вікна або стіни», «До дорослості» та авторських програм: «Цифровий детокс», «Думати (не)боляче», «Спокійно про це...»

В цьому виданні коротко представлені ці програми, запрошуємо ознайомитись, та до співпраці!

ГО «Крила для Родини» - ВЧИМО ОКРИЛЯТИ РАЗОМ



1. Програма: «Емоційна аптечка»

Опис

У разі поранень, чи травм — ми звертаємось до аптечки першої допомоги. У ній знаходимо все те, що дозволяє продезінфікувати рану, зупинити кровотечу, знеболити. А що робити у випадку емоційних травм? По аналогії до медичної аптечки — кожен з нас може створити свою особисту «Аптечку першої емоційної допомоги», яка дозволить лікувати душевні рани, впоратися з важкими емоціями, повернути хороший настрій, надію і посилити стійкість до травм. Саме таку аптечку учні збирають на заняттях при підтримці вчителя.

Програма «Емоційна аптечка» скерована до педагогів, психологів, вихователів, вчителів, молодіжних працівників — осіб які працюють з дітьми і молоддю у віці від 7 до 13 років. Розроблена у 2016 році в Польщі Сильвією Вежховською та Ельжбетною Нервінською, на замовлення Центру позитивної освіти (приватний заклад підвищення кваліфікації вчителів у Варшаві — www.pozytywnaeducacja.pl).

Найважливішою метою програми є зміцнення здоров'я та доброго самопочуття дітей, через розвиток їх соціальних та емоційних навичок, підготовки до самостійного подолання важких ситуацій, зміцнення стресостійкості, формування здорового оптимістичного ставлення до себе і довколишнього світу.

«Емоційна аптечка» заснована на концепції позитивної психології Мартіна Селігмана, та концепції тренінгу усвідомленості (*mindfulness*) Джона Кабат-Зінна. Позитивна психологія закладає, що здоровий оптимізм складається з набору навичок, які можна вивчити. Засвоєння навичок сприяє підвищенню психологічної стійкості, віри в себе, вмінню конструктивно вирішувати проблемні ситуації, що веде до щасливішого життя. Важливо, що навички формовані у молодому віці великою мірою впливають на психічне здоров'я, хороше самопочуття та успіх як у школі так і у подальшому дорослому житті. Другий стовп програми — Тренінг усвідомленості — навчає як ефективно опановувати стрес — через вправи із підвищення зосередженості, та вміння уважного слухання чи дихання.

Програма передбачає 30 годин занять з дітьми 7-13 років, які можна проводити протягом одного або двох навчальних років з тією самою групою учнів. Заняття покривають наступні теми: емоції, оптимізм, дружба, креативність, витривалість, фізичне здоров'я, щирість, доброзичливість, вдячність, мрії. Підготовлено методичні конспекти з детальним описом перебігу занять, пропозиціями завдань і вправ, віртуальний диск з додатковими матеріалами, та закрита група підтримки тренерів програми.

Історія в Україні

Програму перекладено, адаптовано, та проведено пілотажні заняття з дітьми завдяки проєкту «Крила Надії», реалізованого ГО «Крила Надії» та Фондації «Крила для Освіти», фінансованого з програми «Підтримуємо Україну», створеного Польсько-Американським Фондом Свободи, реалізованого Фондом «Освіта для Демократії».

В липні-серпні 2022 року перекладено, адаптовано, та видано методичні матеріали. У вересні-жовтні проведено тренінг для 20 реалізаторів — психологів, педагогів, вчителів, молодіжних працівників. До червня 2023 року у Славуті, Чернівцях, Хмельницькому та Вінниці реалізатори провели заняття з 6 групами дітей (всього 65 дітей).

Як стати реалізатором програми?

Необхідно пройти мінімум 16 годин навчання — на якому майбутні тренери програми детально проходять кожен елемент навчання, самі виконують ключові вправи та ознайомлюються з теоретичними підходами. Після проходження навчання кожний учасник отримує дидактичні матеріали з детальним описом всіх занять і завдань, доступ до віртуального диску з додатковими матеріалами (які постійно оновлюються), та доступ до онлайн спільноти-групи підтримки — де наша команда оперативно відповідає на питання, допомагає з труднощами та проводить регулярні супервізійні зустрічі.

Навчання можна пройти двома шляхами:

- 1) 16 годин вживу — для осіб, що вперше починають працювати з програмою Емоційна Аптечка, Емоційний СОС
- 2) 10 годин он-лайн — для осіб, що раніше отримали кваліфікацію проведення занять за програмою Емоційний СОС.

Якщо ви бажаєте пройти навчання — заповніть форму:

<https://bit.ly/kryla-nadii-anketa-aptechka>.



Заявка для інструкторів програми
"Емоційна аптечка"



2. Коротка програма: «Емоційний СОС»

Опис

З початком повномасштабного вторгнення росії — з'явилась потреба пришвидшеної підтримки для багатьох дітей. Оскільки програма Емоційна Аптечка (описана вище) вимагає аж 30 годин праці у стабільному середовищі — наша команда звернулась до авторок Емоційної Аптечки з пропозицією модифікації програми, та створити її «пришвидшену» версію. Таким чином, в березні 2023 році повстала програма Емоційний СОС.

Ця програма виходить з тих же теоретичних підходів що й Емоційна Аптечка, покриває ті сам тематичні блоки, скерована до такого є вікового діапазону дітей — від 7 до 13 років. Тільки кількість годин скорочено до 10 — по одній годині на кожну тему.

Така форма дозволяє набагато швидше, і для різних груп дітей проводити заняття — тобто надавати можливість багатьом дітям в коротший час отримати базові емоційні навички, чи підвищувати їх психологічної стійкості, віри в себе, вмінню конструктивно вирішувати проблемні ситуації.

Підготовлено окремі, спеціально адаптовані дидактичні підказки, а також віртуальний диск з додатковими матеріалами, які були перекладені волонтерами ГО «Крила для Родини» українською.

Під кінець квітня 2023 року проведено перший тренінг реалізаторів програми в Польщі — які від того часу проводять заняття відповідно до програми з дітьми-біженцями з України.



Історія в Україні

Від травня і червні проведено заняття з 5 групами спеціалістів, які отримали кваліфікації проведення занять згідно програми Емоційний СОС — всього 75 осіб з Хмельницького та Вінниці.

Дякуючи отриманні гранту на проєкт «Крила Надії», реалізованого ГО «Крила Надії» та Фундації «Крила для Освіти», фінансованого з програми «Підтримуємо Україну», створеного Польсько-Американським Фондом Свободи, реалізованого Фондом «Освіта для Демократії», від липня 2023 року наша команда змогла залучити професійного

редактора до матеріалів, а також провести ще 10 груп тренінгів реалізаторів програми у: Львові, Києві, Житомирі, Роздільній, Одесі, Хмельницькому, та Луцьку.



Реалізатори провели заняття відповідно програми Емоційний СОС щонайменше з 40 групами дітей - всього 627 дітей, у різних місцевостях України. Зворотня інформація показує велику ефективність програми, та що вона дуже подобається дітям.

Як стати реалізатором програми?

Необхідно пройти 8 годинне навчання вживу — на якому майбутні тренери програми детально проходять кожен елемент програм, самі виконують ключові вправи та ознайомлюються з теоретичними підходами. Після проходження навчання кожний учасник отримує дидактичні матеріали з детальним описом всіх занять і завдань, доступ до віртуального диску з додатковими матеріалами (які постійно оновлюються), та доступ до онлайн спільноти-групи підтримки — де наша команда оперативно відповідає на питання, допомагає з труднощами та проводить регулярні супервізійні зустрічі.



Якщо ви бажаєте пройти навчання — заповніть форму: <https://bit.ly/Skrzydla-Nadziei-ESOS-ankieta>



Занека для інструкторів програми
"Емоційний SOS"



3. «Школа для Батьків і Вихователів»

Опис

Програма створена для кожного, хто шукає можливостей та вміння будувати глибші та тепліші відносини з дітьми, учнями, підопічними. Допомогає батькам усвідомити, що результативність виховання значною мірою залежить від того, хто його здійснює — тому і заохочує зміни в самих батьків. Програма допомагає поглибити самосвідомість та задуматися над методами виховання, які застосовуємо. Побачити, що в нашому способі виховання служить справжньому добру дитини, а що є лише бездумним повторюванням стереотипів чи міфів, навчити батьків практичних вмінь будування правильних стосунків з дитиною. Дозволяє батькам навчитись формувати міцний емоційний зв'язок з дітьми, який є захисним чинником у профілактиці адиктивної поведінки, запобігає проявам насильства та формуванню залежностей у дітей та молоді, а також, сприяє подоланню труднощів у навчанні.

Цілі навчання: підтримка батьків, вчителів та вихователів у повсякденних контактах з дітьми та молоддю; допомога у розумінні себе, своїх реакцій у відносинах з дітьми, аналіз особистого ставлення до виховання; ознайомлення з новими ефективними методами виховання та обмін досвідом; навчання відкритому конструктивному спілкуванню в сім'ї і в школі та сформуванню міцного емоційного зв'язку між дорослими та дітьми.

Програма створена на початку 90х років у Польщі, базується на підходах: Фабер і Мазліш («Як говорити щоб діти слухали, як слухати щоб діти говорили»), та Томаса Гордона («Виховання без невдач»). Складається з десяти чотиригодинних зустрічей, які охоплюють теми: межі, розуміння почуттів, заохочення дитини до співпраці, що замість покарання - наслідки, вирішування проблем і конфліктів, заохочення до самостійності, ролі та звільнення дітей від нав'язуваних ролей, як хвалити щоб не нашкодити. Навчання відбувається через досвід — в програмі акцент ставиться на практичні завдання, де учасники мають можливість відчувати, зрозуміти, та засвоїти матеріал.

Програма є однією з найефективніших програм психо-профілактики і психосвіти у Польщі, щороку її завершують понад 3000 осіб існує широка доказова база її ефективності.

Історія в Україні

Ця програма стала поштовхом до заснування ГО «Крила для родини» - і є нашою першою програмою. Ще у 2017 році доктор педагогічних наук Тереза Андрущишина розпочала реалізувати програму в Україні.

У 2021 було офіційно перекладено дидактичні матеріали, та в серпні проведено перший тренінг реалізаторів в Києві, в якому взяло участь 15 осіб з різних куточків України.

Наші реалізатори



До повномасштабного вторгнення реалізаторами проведено 24 групи занять з батьками, в місцевостях: Київ, Славута, Нетішин, Острозький, Мукачево, Хмельницький, Рівне, Сколе, Львів, Кам'янець-Подільський. Всього участь взяло 290 учасників.

Відгуки учасників програми:

- *««Школа для Батьків і Вихователів» рекомендую тому, що вона змінює внутрішній світ. Відкриває горизонт можливостей та ідей. Навчає бачити те, що ми не помічаємо або не бачим. Розправляє крила, які «допомогли» пошкодити у житті...Допомагає збудувати фундаменти справжніх цінностей життя, на яких будується будинок мрій, надій, можливостей у майбутньому...Тут не страшно =)»*
- *«Інколи буває лячко, коли пізнаєш себе, відкриваєш і усвідомлюєш істини, здається, такі прості і базові. Тут ми вчилися говорити, вимагати і любити. Я ще далі буду цього вчитися, бо в мене тепер є орієнтири. Завжди легше прямувати в темноті із вогником у руках, а ще коли інколи запалюється ціле вогнище і стає світліше. Тут справді добре, не страшно, лише інколи лячно, але тебе триматимуть за руку». Віта*
- *«Рекомендую «Школу для Батьків і Вихователів» щоби краще пізнати себе і зрозуміти та відчути свою дитину, а також другу половинку! Піди собі на зустріч. Зроби перший крок. А далі заняття за заняттям...Дякую собі та групі, тренеру та Богу, що життя – прекрасне, треба лише цінувати кожну хвилину, якою б радісною чи сумною вона не була б! Успіхів! Я вірю в Тебе!» Юлія Харчук*
- *«Я вважаю, що «Школу» потрібно відвідати кожній сім'ї. Батьки по-новому побачать своїх дітей, навчаться їх слухати, розуміти. «Школа» дасть зрозуміти всі цінності сім'ї, опанувати свої емоції... привчати дітей до самостійності та правильно їх хвалити».*

- *«Школа для Батьків і Вихователів» це дороговказ до щасливої родини: щасливі діти, спокійні батьки; це нові відкриття і розуміння себе і своїх вчинків; це цікаві, щирі і невимушені вечори у прекрасній компанії однодумці.* Лю-
дмила Третьяк»

Як стати реалізатором програми?

Щоб стати реалізатором програми — необхідно пройти 50-годинне навчання, на якому детально опрацьовується елементи навчання, теоретичні основи, практичні підказки, попереджаються можливі проблемні місця та виклики. Всі учасники отримують дидактичні матеріали, доступ до віртуального диску з додатковими матеріалами, та до спільноти тренерів — в якій відбувається обмін досвідом та взаємопідтримка.

Для зацікавлених — запрошуємо реєструватися у формі, і ми зв'яже-
мось з вами: <https://forms.gle/tJsfPo7biTxqxoYT6>



Заявка для інструкторів програми
"Школа для Батьків і Вихователів"



4. Програма навчання ненасильницького спілкування «Слова: вікна або стіни»

Опис

Програма має на меті зазнайомити, та навчити молодь у віці від 10 до 15 років основам ненасильницького спілкування (ННС) Маршала Розенберга. Показує дітям основні складові ННС: 1) спостереження, 2) почуття, 3) потреби, 4) прохання. Протягом 16 занять діти мають можливість ознайомитись з цими складовими, та повправлятися в їх практичному застосуванні. Діти навчаються: як спостерігати а не оцінювати. Як розуміти та називати свої почуття, та емоційні стани інших. Як розпізнавати потреби — свої і інших, та як їх задовольняти. Як використовувати прохання а не вимоги-накази, та як поводитись в ситуації коли інші вимагають-наказують від них. Це дозволяє дітям у позитивній та емпатичній атмосфері покращити своє самопочуття; піднести мотивацію до навчання, праці та творчості; зменшити стрес; конструктивно задовільняти свої потреби; зламати моделі мислення, які призводять до гніву та депресії; утвердити самооцінку; вчитися як брати відповідальність за свої думки, почуття та дії без осуду та критики; попереджати та вирішувати конфлікти завдяки емпатичному зв'язку; досягати емоційної стабільності.

Програма складається з 16 годинних занять, і може бути проведена протягом одного шкільного півріччя, чи року. Містить багато практичних вправ, та побуджує дітей до само-рефлексії. Заняття поступово заглиблюють дітей у щораз то складніші елементи ненасильницького спілкування, дозволяють відточувати нові знання, експериментувати з ними як у школі так і вдома — отримувати підтримку зворотній зв'язок.

Програма створена у 2021 році Сильвією Тишкевіч та Марією Сковронською з Центру позитивної освіти (приватний заклад підвищення кваліфікації вчителів у Варшаві — www.pozytywnaeducacja.pl), на підставі досвіду професорки Нади Ігнатовіч Савіч, яка працювала за методом ненасильницького спілкування з дітьми, які пережили війни у колишній Югославії.

У 2023 році, завдяки програмі Фонду допомоги неурядовим організаціям та громадським ініціативам 2022-23», створеної Польсько-американською фундацією свободи, яку впроваджує Фундація «Освіта для демократії» в партнерстві із Центром Позитивної Едукації у Варшаві, програму було перекладено українською мовою, та в липні 2023 року відбулося навчання україномовних реалізаторів програми у Любліні.

Програма в Україні

Від вересня програму буде реалізуватись у м. Київ в Центрі психологічної допомоги св. Йосифа. Планується цикл навчання для фахівців (психологів, освітян).

Як стати реалізатором програми?

Запрошуємо до контакту через нашу платформу <https://familywings.com.ua/contacts#form>



Контакт із організацією



5. Авторська програма: «Цифровий детокс»

Опис

Психоедукаційна програма, яка допомагає зрозуміти основи нейропсихології та формування поведінкової залежності, що стає першим кроком до праці над собою та своєю психогігієною. Програма спрямована для молоді 15+ та батьків. Тривалість курсу 9 годин. Три зустрічі по три години. Автор та реалізатор програми - Вікторія Кондратюк – психолог, викладач, тренер профілактичних програм.

Під час курсу учасники дізнаються:

- Як реагує наш мозок на технології?
- Чи Ви або Ваша дитина схильні до залежності від електронних пристроїв (планшет, телефон, комп'ютер)?
- Як розмовляти із дитиною про психічну гігієну?

Гаджети - це як правило, цікава технічна новинка у вигляді електронного пристрою (планшет, телефон), або іншого засобу, що поєднує в собі високі технології і цілком реальне застосування.

У програмі заходу лекція про нейропсихологію мозку, діалог з учасниками, мозковий штурм, розігрування сценки з життя, рольові ігри, праця з спеціалістом. Усі учасники отримують роздаткові матеріали та при бажанні працювати над своїми звичками у контакті із технологіями участь у марафоні із супроводом спеціаліста

Програма в Україні

Програму в Україні пройшло 180 учасників із Хмельницького, Острога, Славути та Києва.

Як взяти участь?

Запрошуємо до контакту <https://forms.gle/ZJa8326H5CrjJ1Lp9>



Заявка на участь у програмі
"Цифровий детокс"

Література:

- 💡 Т. Гордон, Виховання без невдач, стосунки батьки діти.
- 💡 Фабер, Е. Мазліш, Як слухати, щоб діти з нами говорили. Як говорити, щоб діти нас слухали. „Свічадо, Львів 2010;
- 💡 Марк Лівін, Ілля Полудьонний. «Простими словами» 2020 р.
- 💡 Я. Корчак «Як любити дитину», «Право на повагу», «Правила життя: педагогіка для дітей та дорослих», «Дитя людське»
- 💡 М. Розенберг «Ненасильницьке спілкування. Мова життя»

Інтернет-ресурси:

- 💡 <https://www.empatia.pro/>



Wspieramy Ukrainę



Kraina gra Pogum



SKRZYDŁA
DLA EDUKACJI
FUNDACJA



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI