

РАПОРТ З ПРОЄКТУ

MOST
ПОРОЗУМІЕННЯ
І ЕМПАТІЇ



МІСТ
ПОРОЗУМІННЯ
ТА ЕМПАТІЇ



Крила для Родини



Київ 2026



ЗМІСТ

1. Загальний опис проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії»	3
1.1. Мета проєкту	3
1.2. Етапи реалізації проєкту	3
1.3. Співпраця	5
2. Опис наукового обґрунтування проєкту.....	6
2.1. Завдання проєкту.....	8
2.2. Значення проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії» для:.....	9
3. Опис програми «Слова: вікна або стіни»	11
4. Реалізація проєкту	13
4.1.1. Аналіз пре-тесту.....	19
4.1.2. Аналіз пост-тесту	22
4.1.3. Порівняльний аналіз пре- і пост- тестів.....	25
4.2. Навчання батьків та студентів	27
4.3. Психоедукація в ідеї ненасильницького спілкування.....	30
4.4. Зустрічі-підтримки (супервізії).....	31
5. Обговорення результатів проєкту	33
5.1. Опис зворотної інформації.....	33
5.2. Сильні сторони проєкту	35
5.3. Слабкі сторони проєкту.....	37
6. Рекомендації для покращення	39
7. Висновки	41
Додаток 1 – Фото заходів	42
Додаток 2 – Анкета Pre-Test.....	45
Додаток 3 – Анкета Post-Test.....	46
Додаток 4 – Зустрічі - підтримки	47

1. Загальний опис проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії»

Проєкт «МІСТ порозуміння та емпатії» був зреалізований в період з 1 червня по 31 грудня 2025 року на території України. Його основний фокус — психоедукація та профілактика, спрямовані на розвиток емпатії, взаєморозуміння та психологічної стійкості у громадян України.

У межах проєкту буде залучено 112 прямих учасників. Крім того, проєкт матиме ширший вплив на приблизно 1300 непрямих учасників: учнів, членів сімей, студентів, а також користувачів платформ Facebook та YouTube.

1.1. Мета проєкту

Мета проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії» - розвиток емпатійного спілкування, поглиблення розуміння власних почуттів і потреб, встановлення здорових стосунків з іншими, формування психологічної стійкості та подолання складних емоцій серед українців: дорослих та дітей, травмованих війною.

Проєкт реалізує програму «Слова: вікна або стіни», яка допомагає усвідомити почуття і потреби, а також вирішувати конфлікти в ідеї ненасильницького спілкування за Маршаллом Розенбергом.

1.2. Етапи реалізації проєкту

Проєкт було реалізовано у чотири послідовні етапи.

Підготовчий етап включав три онлайн-зустрічі тривалістю по 2 години, у яких брали участь представники організацій-заявників та



партнерів. Зустрічі були спрямовані на узгодження цілей, ролей, змісту та організаційних аспектів реалізації проєкту.

Перший етап передбачав навчання реалізаторів проєкту (інструкторів) за програмою «Слова: вікна або стіни». Навчання відбулося у чотирьох групах, кожна тривалістю 18 годин, із залученням 15 учасників у групі. Підготовку інструкторів для подальшої роботи з дітьми та молоддю проводили два сертифіковані тренери з України.

Другий етап був присвячений навчанню батьків та студентів. Було проведено одну офлайн-групу для батьків (20 осіб, 4 години), дві онлайн-групи для батьків (по 2 години), а також одну офлайн-групу для студентів (14 осіб, 4 години). Зміст занять був спрямований на розвиток навичок усвідомленої комунікації та підтримки дітей у складних емоційних ситуаціях.

Третій етап охоплював психоедукаційну діяльність у парадигмі Ненасильницького спілкування. У межах цього етапу було підготовлено та опубліковано шість подкастів, присвячених темам порозуміння, емпатії та ефективної комунікації в умовах війни.

Четвертий етап складався із супервізійної підтримки реалізаторів проєкту. Було проведено шість онлайн-зустрічей, кожна тривалістю 1,5 години, з метою підтримки якості впровадження програми, обміну досвідом та професійного зростання інструкторів.

Довгостроковою метою проєкту було зміцнення психічного здоров'я дітей, підлітків та дорослих через розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоцій і почуттів, що сприяло формуванню емпатії та конструктивному вирішенню конфліктів.



1.3. Співпраця

Реалізація проєкту стала можливою завдяки партнерській співпраці громадської організації «Крила для Родини» (Україна) та польської організації «Wychowanie dla Przyszłości» (Польща). Місія ГО «Крила для Родини» — надавати сім'ям крила стійкості й внутрішньої сили через психоедукацію, розвиток емоційної грамотності та ненасильницьку комунікацію, щоб вони могли дбати про психічне здоров'я, опиратися на себе й будувати здорові стосунки навіть у складні часи. Натосить місією організації «Wychowanie dla Przyszłości» (Виховання для Майбутнього) в Оструді є підтримка виховання та освіти дітей і молоді, а також турбота про їхній всебічний і гармонійний розвиток у тісній співпраці з родиною та педагогами. Діяльність організації охоплює, зокрема, підтримку розвитку дітей, вирівнювання освітніх можливостей, популяризацію та реалізацію інноваційних освітньо-виховних і профілактичних програм, заходи у сфері фізичного та психічного здоров'я, соціальну допомогу, професійну активізацію, а також дослідницьку діяльність, спрямовану на вивчення причин агресії та насильства серед дітей і молоді.

Партнерство базувалося на спільних цінностях, зокрема підтримці психічного здоров'я, розвитку емпатії та ненасильницької комунікації в умовах суспільних викликів.

Українська та польська сторони спільно брали участь у плануванні, координації та реалізації проєктних заходів, поєднуючи експертний досвід, методичні ресурси та організаційні можливості. Такий формат співпраці сприяв взаємному обміну знаннями, посиленню міжкультурного діалогу та забезпеченню високої якості реалізації проєкту на всіх етапах.

2. Опис наукового обґрунтування проєкту

Проєкт «МІСТ порозуміння та емпатії» актуальний у щоденних викликах, з якими стикаються діти, молодь та дорослі в Україні. Російсько-українська, яка триває з 2014 року та стала повномасштабною у 2022 році, призвела до глибоких соціальних та психологічних змін, особливо серед найменших українців. Діти та молодь у районах, охоплених війною, зазнають травматичного досвіду, який впливає на їхнє психічне здоров'я, здатність будувати стосунки та справлятися зі складними емоціями.

Дослідження, проведені міжнародними організаціями, такими як ЮНІСЕФ, показують, що понад половина дітей, які проживають у районах, що постраждали від війни в Україні, мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Крім того, зростає кількість випадків тривожних розладів, депресії та проблем з поведінкою, а також самогубств та розлучень¹. Отже, існує нагальна потреба у впровадженні програм, що підтримують розвиток психосоціальних навичок, які допоможуть українським дітям та підліткам розвинути психічну стійкість, справлятися зі складними емоціями, відновити довіру до інших та побудувати мости порозуміння та емпатії, зменшивши насильство та агресію.

Одним із інструментів для реалізації поставлених цілей є інноваційна міжнародна психоедукаційна профілактична програма «Слова: вікна або стіни», яка ефективно реалізувалась в Україні завдяки ГО «Крила для Родини» протягом останніх 3 років та показала свою ефективність. Вона розроблена в ідеї ненасильницького спілкування (NVC), та впроваджувалась в Сербії після сербської війни. У Польщі її було відроджено та розвинено студентами і протестовано у 13 областях. Завдяки навчанню у 2023 році двох українських психологів Вікторії Кондратюк та Вікторії Зігерт, було отримано

¹ <https://shorturl.at/ygtXm> - UNICEF PROGRAMME BRIEF 2025

тренерські кваліфікації для впровадження програми в Україні. Програма пропонує інструменти, які допомагають учасникам розвивати навички називання почуттів, розпізнавання та вираження своїх потреб, а також конструктивного їх заспокоєння. Це, у свою чергу, сприяє здоровим стосункам у школах, сім'ях та місцевих громадах. Зрештою, це призводить до зміцнення психічного здоров'я всіх учасників.

Реалізація проєкту спиралася на результати досліджень серед підлітків, які показали, що **вищий рівень емпатії пов'язаний з більшою емоційною стійкістю**, меншим рівнем депресії та вищою вірою у власні сили (self-efficacy) — всі ці чинники допомагають краще справлятися зі стресом і соціальними викликами². Інтервенції з розвитку соціально-емоційних навичок мають позитивний вплив. Дослідження ефективності шкільних програм соціально-емоційного навчання (SEL), до яких входять вправи на розпізнавання емоцій, емпатію, самосвідомість і взаємодію, показали покращення емоційних, соціальних навичок та зниження внутрішніх труднощів, що прямо корелює з кращою адаптацією та меншими соціально-психологічними проблемами³. Подібною інтервенцією є програма «Слова: вікна або стіни», де учасники навчаються розпізнавати власні емоції, як сигнали про потреби та реагувати на них без шкоди для себе й інших, що позитивно впливає на їхні стосунки з однолітками, педагогами та членами родини.

Результати цього проєкту демонструють величезний попит на інструменти, що підтримують розвиток емоційних та соціальних

² Wang, J.; Yang, Q.; Yu, X.; Hu, L. Effects of Adolescent Empathy on Emotional Resilience: The Mediating Role of Depression and Self-Efficacy and the Moderating Effect of Social Activities. *Behav. Sci.* **2024**, *14*, 228. <https://doi.org/10.3390/bs14030228>

³ Colomeischi, A.A.; Duca, D.S.; Bujor, L.; Rusu, P.P.; Grazzani, I.; Cavioni, V. Impact of a School Mental Health Program on Children's and Adolescents' Socio-Emotional Skills and Psychosocial Difficulties. *Children* **2022**, *9*, 1661. <https://doi.org/10.3390/children9111661>

компетенцій, а впровадження програми «Слова: вікна або стіни» в Україні є можливим, бажаним та ефективним.

2.1. Завдання проєкту

Проєкт «МІСТ порозуміння та емпатії» був реалізований з метою підтримки української молоді у розвитку здатності краще розуміти себе й інших, говорити про складні почуття без агресії та конструктивно розв'язувати конфлікти. Основний акцент було зроблено на розвиток емоційного інтелекту та емпатійного спілкування.

У межах проєкту було **проведено навчання педагогів і психологів**. Пройшли підготовку та стали інструкторами програми «Слова: вікна або стіни» 52 фахівців. Вони отримали всі необхідні матеріали для подальшої роботи з дітьми й підлітками. Саме через їхню регулярну взаємодію з молоддю — зустрічі, обговорення емоцій і потреб, опанування ненасильницьких способів заспокоєння своїх потреб та формування здорових стосунків — було забезпечено основний вплив проєкту. Такий підхід сприяв зміцненню психічного здоров'я дітей і формуванню середовища довіри та взаємної поваги.

Важливою складовою проєкту стали **зустрічі для батьків**. Всього 60 дорослих отримали можливість глибше зрозуміти внутрішній світ своїх дітей, навчитися краще розпізнавати їхні потреби та підтримувати емоційний розвиток у повсякденному житті.

Окремі заходи було проведено для **студентської молоді** з метою ознайомлення з основами ненасильницького спілкування та розвитку емпатії як ключових навичок особистого й професійного становлення.

Ще одним напрямом проєкту стала **психоедукаційна діяльність** для ширшої аудиторії. Було записано та поширено подкасти, присвячені темі

порозуміння між військовослужбовцями та цивільним населенням у контексті війни, що сприяло налагодженню діалогу в умовах напруги, болю та взаємного нерозуміння.

Проект доповнив наявні ініціативи з психологічної підтримки дітей і підлітків в Україні, вирізняючись фокусом на довгостроковий розвиток соціальних та емоційних навичок. Було частково заповнено прогалину у відсутності системних програм, спрямованих не лише на кризову підтримку, а й на формування культури діалогу, емпатії та ненасильницького спілкування.

У довгостроковій перспективі реалізація проєкту сприяла формуванню передумов для розвитку нової культури спілкування в українських громадах. Підготовлені інструктори після завершення проєкту продовжили роботу з дітьми та молоддю, забезпечуючи сталість досягнутих результатів і подальше поширення принципів ненасильницького спілкування.

2.2. Значення проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії» для:

Дітей і молодь:

- розвиває емоційний інтелект: здатність розпізнавати емоції, у здоровий спосіб задовольняти свої потреби, а також вміння висловлюватись;
- формує резильєнтність (психологічну стійкість): молодь стає більш стійкою до стресу, у неї зростає впевненість у собі та самооцінка;
- виховує навички вирішення конфліктів: молодь отримує інструменти для розв'язування суперечок без насильства та будувати здорові стосунки.

Інструкторів:

- сприяє зростанню професійної компетентності через практичні навички побудови стосунків з дітьми і молоддю заснованих на розумінні, емпатії, довірі та конструктивному діалозі;



- допомагає у профілактиці вигорання через покращення комунікативних навичок з колегами і, як наслідок, зниження рівня стресу.

- забезпечує трансформаційні зміни в професійному, дитячому, шкільному, молодіжному та сімейному середовищах через усвідомлення важливості ненасильницької комунікації та зменшення кількості конфліктів.

Батьків:

- сприяє покращенню стосунків у родині завдяки кращому розумінню батьками своїх та дитячих емоцій і потреб;

- допомагає зрозуміти причини «негативної» поведінки дітей;

- покращує та поглиблює зв'язок батьків і дітей.

Студентської молоді:

- знайомить з ідеєю ненасильницького спілкування;

- дозволяє практикувати навички ННС в особистому житті;

- сприяє інтеграції ідеї порозуміння без насильства у стосунки в освітньому, сімейному та молодіжному середовищах.

Для поширення навичок ефективної комунікації серед широкого кола українців, подолання бар'єрів спілкування між військовими та цивільним населенням, побудови міцних стосунків, а також для психоедукації були записані 6 подкастів, які пояснюють психологію військових, зокрема:

- висвітлюють «правила бою» («правила виживання в бою»);

- пояснюють цивільним специфіку поведінки військових та причини їх реакцій після повернення в цивільне життя;

- пропонують конкретні способи знайти порозуміння з військовими і ветеранами, з тими, хто має фізичні чи психічні травми;

- допомагають військовим та ветеранам відновити контакт із собою й своїми родинами через називання емоцій, потреб і формування якісно нових стосунків;

- навчають суспільство приймати людей, які мають бойовий досвід, щоб допомогти ветеранам реалізувати себе у цивільному житті;
- популяризація ненасильницького спілкування в соціальних мережах та на Youtube/.

3. Опис програми «Слова: вікна або стіни»

Для покращення ментального здоров'я дітей та молоді в Україні впроваджується програма «Слова: вікна або стіни», що розроблена в ідеї ненасильницького спілкування Маршалла Розенберга. Метою ненасильницького спілкування (ННС) є збудувати відносини, засновані на правді та емпатії, що веде до задоволення потреб всіх людей. Адже перебування у взаємному контакті допомагає побачити потреби і почуття іншої людини та шукати рішення у стилі «виграш-виграш».

З раннього дитинства Маршалл Розенберг намагався зрозуміти, завдяки якому дару ми можемо залишатися на зв'язку з нашою власною співчутливою природою навіть у найстрашніших обставинах? Він дійшов висновку, що вміння спілкуватися — це основа, і саме воно збереже людство.

М. Розенберг запитував: «Ти хочеш бути правим чи мати відносини?» В підході ННС людина обирає ВІДНОСИНИ.

Назва програми відображає суть комунікації: слова можуть ставати «вікнами», що відкривають шлях до розуміння та емпатії, або «стінами», які створюють бар'єри та конфлікти. Ця програма ефективно розвиває емоційний інтелект, який є основою психічного здоров'я та гармонійних міжособистісних стосунків дітей і молоді у школі та вдома.

Програму «Слова: вікна або стіни» розробила та підготувала групу тренерів для її поширення професорка психології Нада Ігнатович-Савич, сертифікована тренерка ННС у рамках програми Порозуміння у школі, після сербської війни. У Польщі програму адаптували та впровадили Марія

Сковронська та Сильвія Тишкевич для роботи з дітьми. Зараз програма активно впроваджується в Україні.

Навчально-профілактична програма «Слова: вікна або стіни» має 2 рівні. Другий рівень орієнтований на дітей і підлітків віком 10-15 років. Третій рівень орієнтований на молодь від 15 років.

Для дітей віком 5-10 років, існує навчально-профілактична програма першого рівня «Вартові усмішки».

Для реалізації поставлених цілей в рамках проекту «МІСТ порозуміння та емпатії» було обрано програму «Слова: вікна або стіни» рівень 2, як найбільш універсальну та ту, яка огортає найбільш вразливу групу – дітей підліткового віку.

Цілі програми:

1. Розвивати демократичну модель школи, де шанують потреби та почуття всіх осіб, залучених до процесу освіти і виховання: учнів, вчителів, батьків, шляхом:

- формування шкільної культури, де домінує внутрішня мотивація до науки, яка заспокоює потребу розвитку;
- поширення позиції взаємної поваги у шкільних відносинах;
- надання педагогам та учням знарядь, які підтримують формування відносин і покращують навички конструктивного спілкування;
- будування відносин через розвиток навичок слухання, називання почуттів і розпізнавання потреб своїх та партнера;
- застосування конструктивного діалогу для запобігання конфліктів і непорозумінь.

2. Підтримувати дітей у подоланні шкільних труднощів, зокрема:

- труднощів адаптації;

- неуспішності у навчанні;
- переживання високого рівня стресу;
- конфліктів з однолітками;
- булінгу серед однолітків;
- переживання насильства у сім'ї.

3. Допомогати вчителям досягати навчальних, виховних та профілактичних цілей.

- програма СВС сприяє підтриманню розвитку особистості учнів у навчальному процесі, поглибленню їхньої самосвідомості та контакту з оточенням таким чином, щоб стосунки ставали автентичними, чесними, сповненими розуміння та емпатії.

Навчання за програмою «Слова: вікна або стіни» становить:

- Для реалізаторів (інструкторів) - дводенний тренінг, загальною кількістю 18 годин навчання;
- Для дітей та молоді – 16 зустрічей, кожна тривалістю 1 година, які проводять підготовлені інструктори.

Програма «Слова: вікна або стіни» допомагає молоді тренувати емпатичне спілкування, зрозуміти почуття і потреби співрозмовника, а ще говорити використовуючи 4 кроки ННС.

4. Реалізація проєкту

Реалізація проєкту відбулася у кілька послідовних етапів.

Першим кроком стало **навчання інструкторів** програми «Слова: вікна або стіни». Учасники отримали не лише теоретичні знання, а й практичні інструменти для подальшої роботи з дітьми та молоддю, що заклало основу для сталого впровадження програми в різних середовищах.

Наступним етапом стали **навчальні зустрічі для батьків та студентської молоді**. Ці заходи допомогли дорослим і молоді краще

зрозуміти принципи ненасильницького спілкування, навчитися говорити про емоції, потреби та конфлікти з повагою і відповідальністю.

Окрему увагу в межах проекту було приділено **психоедукації**. У рамках цього напрямку було записано та поширено шість подкастів, присвячених розумінню психології війни та побудові діалогу між різними групами суспільства крізь призму ненасильницького спілкування.

Далі подано детальний опис особливостей реалізації кожного з етапів проекту.

4.1. Рекрутація на навчання

Навчання для інструкторів програми «Слова: вікна або стіни» відбувалось у 3 містах: Києві, Житомирі та Хмельницькому. Загалом проведено 4 навчальних тренінги. Про кожен із тренінгів, для які зацікавлені ідеєю ненасильницького спілкування та поширення інформації, публікувались оголошення на сторінці Facebook ГО «Крила для Родини», в інстаграмі, на сайті організації та у телеграм каналах.

- 1) місто Київ 22-23 серпня 2025 року присутні 9 осіб. Оголошення⁴
- 2) місто Житомир 20-21 вересня 2025 року присутні 20 осіб⁵;
- 3) місто Київ 17-18 жовтня 2025 року присутні 8 осіб⁶;
- 4) місто Хмельницький 20-21 листопада 2025 року присутні 15 осіб⁷.

Разом у чотирьох тренінгах взяли участь 52 учасники.

⁴ <https://shorturl.at/LGUgT>, <https://shorturl.at/Konuo>, <https://shorturl.at/Vc4Sq>, <https://shorturl.at/bbLv5>, <https://shorturl.at/esOUu>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1057124833074765&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1057873172999931&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/reel/1534025607585962>

⁵ <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1065852428868672&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1070822445038337&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1071630871624161&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1079112494209332&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/reel/1343279680859554>

⁶ <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1098129005641014&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1101423395311575&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1102507768536471&set=a.386839840103271>

⁷ <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1129648979155683&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1130258575761390&set=a.386839840103271>, <https://www.facebook.com/reel/1539709717106391>, <https://www.facebook.com/reel/1088128946367882>

Після тренінгу кожен з інструкторів отримав набір спеціальних матеріалів для подальшої роботи:

- сертифікат, який дозволяє інструктору працювати за програмою «Слова: вікна або стіни» в Україні;
- посібник програми «Слова: вікна або стіни 2», у якому вміщено опис усіх занять та вправ;
- вуха жирафи та вуха шакала (або іграшки жирафи і шакала), як символи емпатійного (ненасильницького) та агресивного спілкування (Мова жирафи і мова шакала);
- набір карток почуттів і потреб.

Для реєстрації на тренінг необхідно було заповнити анкету, що складалась із 8 питань. Загалом реєстраційну анкету заповнили 99 осіб.

Посилання на анкету: <https://forms.gle/cRgeErBFKL2Xx9FF7>

Перші два питання – інформаційні з проханням вказати ім'я, прізвище та телефон.

Третє питання, про місце проживання, необхідне для аналізу географії, та розуміння поширення ідей ненасильницького спілкування в українських громадах. Згідно відповідей, географія учасників дуже широка, охоплює різні регіони України. Найбільше представлені: Хмельницький (значна частина реєстрацій), Житомир, Київ та Київська область (Боярка, Фастів, Вишгород, Гостомель), інші міста: Харків, Вінниця, Кривий Ріг, Тернопіль, Львів, Черкаси, Миколаїв, Жмеринка, Калуш, Хотин та населені пункти у Хмельницькій і Житомирській областях.

Четверте питання уточнювало актуальне місце роботи. Серед зареєстрований найбільший інтерес виник у людей, які працюють в освітніх

установах: школи, ліцеї, заклади фахової та вищої освіти, а також працівники благодійних фондів і громадських організацій.

П'яте питання стосувалось освіти заявника. Аналіз показав, що лише невелика кількість осіб, які виявили цікавість до ненасильницької комунікації мають середню спеціальну освіту (зокрема медичну або педагогічну). Практично всі зацікавлені мають другий (найчастіше) або третій рівень освіти: бакалавр, магістр (найчастіше вказується), кандидат наук (педагогічних або психологічних), аспірант.

За профілем освіти, це переважно психологи і педагоги, що відповідає цілям проєкту. Серед них:

- психологи: практичні психологи, медичні психологи, магістри та кандидати психологічних наук;
- педагоги: соціальні педагоги, вчителі початкових класів та англійської мови, вихователі, кандидати педагогічних наук;
- інші: юристи, економісти, технічна/інженерна освіта, катехити, медичні працівники та ін.

Очевидно, що проєкт залучив високоосвічену аудиторію (переважно магістрів психології та педагогіки) з широкою географією проживання, з особливою концентрацією учасників у Хмельницькому, Житомирі та Києві.

Шосте питання є маркером підтвердження участі у тренінгу, адже він спрямований на тих осіб, які працюють з дітьми та молоддю і зможуть впровадити ідеї ненасильницького спілкування безпосереднім бенефіціарам (рис.1).

6. Чи буде у Вас змога зреалізувати цю програму із групою дітей?
(10-15 або 15-19 років)

99 відповідей

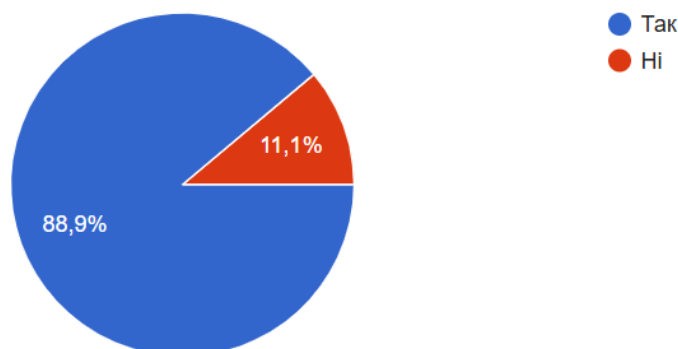


Рис. 1 – Питання 6 анкети

Згідно з опитуванням, 88 осіб (88,9%) відповіли на ствердно на питання, чи зможуть вони реалізувати програму «Слова: вікна або стіни» з дітьми та молоддю. Причому лише 11 осіб (11, 1%) (рис.1) відповіли, що не мають такої можливості. Це свідчить про значний інтерес до ненасильницького спілкування серед різних категорій громадян України, навіть тих, хто безпосередньо не працює з молоддю.

Сьоме питання стосувалось дати тренінгу із можливістю обрати бажану дату тренінгу (рис.2).

7. Оберіть один термін, який Вам підходить. Змінювати термін пізніше не буде змоги:

99 відповідей

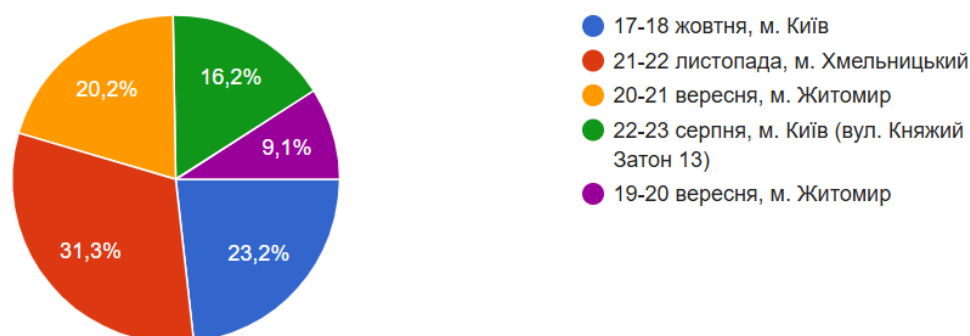


Рис. 2 – Відповіді на 7 питання анкети

Рекрутація проводилась у два етапи. На першому етапі було визначено 2 міста і 3 дати для проведення тренінгів: 22-23 серпня 2025 Київ (Княжий Затон, 13), 19-20 вересня 2025 Житомир та 17-18 жовтня 2025 Київ (Княжий Затон, 13).

На перший тренінг, який відбувся 22-23 серпня 2025 року у Києві зареєструвалось 16 осіб (16,2% від загальної кількості зареєстрованих) (рис.2), проте в останній момент багато людей відмовилось від участі. Головними причинами відмови були: хвороба, інша невідкладна справа та воєнні дії.

Наступний тренінг мав відбутись у Житомирі 19-20 вересня 2025 року. Ми звернули увагу, що на тренінг зареєструвалось лише 9 осіб (9,1%) (рис.2), що занадто мало для проведення тренінгу. Тоді ми опитали інших людей, які висловлювали зацікавленість тренінгом і з'ясували, що багатьом особам не підходять дати проведення зустрічей. Щоб залучити більшу кількість учасників, ми змінили дату проведення тренінгу, а також повідомили всіх зацікавлених. Це принесло результат і мешканці Житомира почали активно записуватись на тренінг, а кількість ти, хто записався на тренінг 20-21 вересня у Житомирі становить 20 осіб (20,2%) (рис.2).

На участь у тренінгу в Києві 17-18 жовтня 2025 року записалось 23 особи (23,2%) (рис.2), проте реально були присутні лише 8 осіб. Причиною відмови зареєстровані знову вказували на хворобу, зміну планів та нестабільну військову ситуацію.

Ще після першого тренінгу в Києві, ми зрозуміли, що головною перешкодою участі у тренінгу саме в місті Київ, є його інтенсивний обстріл, особливо у нічні години, а тому багато людей відмовляються їхати у столицю, особливо мешканці західних областей. Зважаючи на безпекову

ситуацію в Україні, ми прийняли рішення організувати і провести додатковий тренінг у місті Хмельницькому 21 і 22 листопада 2025 року.

На тренінг у Хмельницькому 21-22 листопада 2025 року зареєструвалась 31 особа (31,2%) (рис.2), це найбільша кількість зареєстрованих осіб на тренінг.

Восьме питання є обов'язковим юридичним підтвердженням від учасника згодина на обробку персональних даних.

Анкета демонструє, що типовий учасник тренінгу - це фахівець з вищою психологічною або педагогічною освітою з великих міст України, який шукає інструменти для роботи з дітьми у напрямку комунікації та зміцнення психологічної стійкості (резильєнтності).

Перед тренінгом та після нього було проведено опитування учасників: пре-тест та пост-тест.

4.1.1. Аналіз пре-тесту

Щоб визначити початковий рівень підготовки учасників тренінгу «Слова: вікна або стіни», їх навички та мотивацію, перед початком навчання учасникам було запропоновано пройти пре-тест, що складається з трьох питань (Додаток 2).

У опитуванні взяли участь 48 осіб з 52 учасників тренінгу.

Початкові питання тесту призначені для орієнтації між учасниками тренінгів. **Перше питання** досліджує досвід учасників у ненасильницькому спілкуванні. За рівнем підготовки група неоднорідна: 10 осіб (20,8%) вже знайомі з ідеєю ННС, 23 особи (47,9%) цікавились ідеєю ННС і читали про неї, а 15 осіб (31,3%) вперше знайомляться з ненасильницькою комунікацією (рис.3).

1. Чи мали Ви раніше досвід роботи з методом Ненасильницького спілкування (NVC)?

48 відповідей

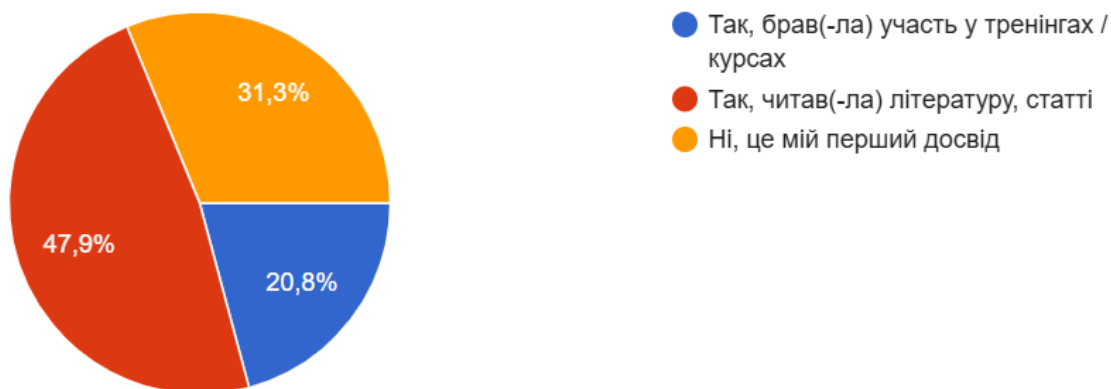


Рис. 3 – Пре-тест, питання 1

Хоч переважна кількість учасників тренінгу (68,7%) знайома із методом ННС, все ж значна кількість учасників (31,3%) на тренінгу вперше познайомились із ним.

Друге питання досліджує власну навичок у роботі з дітьми та молоддю учасників тренінгів за трьома критеріями: розпізнавання емоцій та потреб дитини, проведення емпатичних розмов та розв'язання конфліктів у групі (рис.4).

2. Як Ви оцінюєте свої теперішні навички у роботі з дітьми / молоддю:

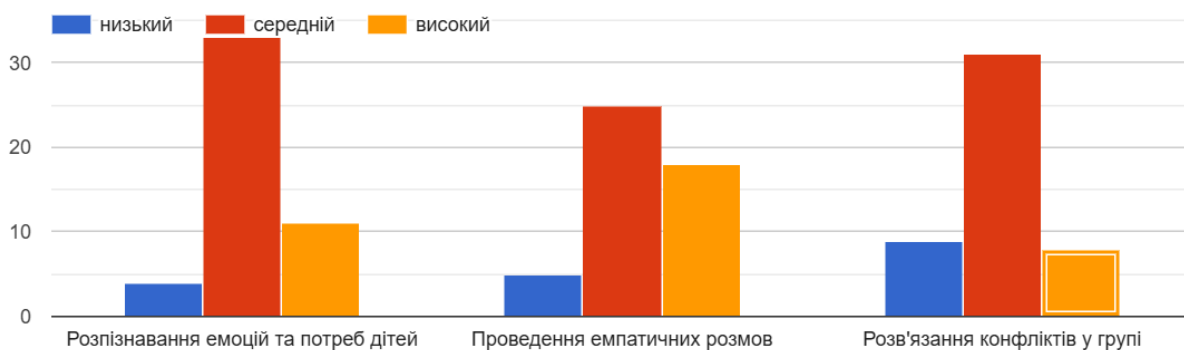


Рис. 4 – Пре-тест, питання 2

За критерієм «розпізнавання емоцій та потреб дитини» 33 особи обрали середній рівень, 11 осіб – високий і 4 – низький.

За критерієм «проведення емпатичних розмов» 25 осіб обрали середній рівень, 18 – високий, а 5 – низький.

За критерієм «розв’язання конфліктів у групі» 31 особа осінили свій рівень як середній, 9 осіб як низький і 8 осіб як високий.

Таблиця 1 Аналіз самооцінки учасників навичок у роботі з дітьми (пре-тест)

Критерії самооцінки	Низький		середній		високий	
	Осіб	%	осіб	%	осіб	%
Розпізнавання емоцій та потреб дітей	4	8,3	33	68,8	11	22,9
Проведення емпатичних розмов	5	10,4	25	52,1	18	37,5
Розв’язання конфліктів у групі	9	18,8	31	64,5	8	16,7

Аналіз результатів самооцінки вказує на те, що переважна кількість учасників оцінюють свої навички у роботі з дітьми як середні та високі. Низький рівень навичок спостерігають у себе 12,5% учасників.

З відповідей стає зрозуміло, що учасники не демонструють завищеної самооцінки, усвідомлюють, необхідність розвитку навичок та відкриті до навчання. Тобто мають високу готовність до навчання і адекватно оцінюють власний рівень комунікативних навичок.

Третє питання розкриває мотивацію учасників тренінгу «Слова: вікна або стіни». Головними мотивами участі у тренінгу учасники зазначили такі:

- професійний розвиток;
- практичне застосування методики у роботі з дітьми та підлітками;
- пошук нових підходів у спілкуванні;
- актуальність теми в сучасних умовах;
- особиста мотивація (батьківство, саморозвиток, цінності ненасильницького спілкування).

Відповіді учасників розгорнуті, усвідомлені та орієнтовані на практичну користь, а не формальну участь, вони прагнуть змінити звичні моделі поведінки і спілкування.

4.1.2. Аналіз пост-тесту

З метою оцінювання рівня досягнення цілей тренінгу «Слова: вікна або стіни», з'ясування змін у самооцінці навичок у роботі з дітьми учасників після навчання, збору якісного зворотного зв'язку та аналізу задоволеності учасників тренінгом було сформовано пост-тест, що складається з шести питань (Додаток 3), який учасники проходили після тренінгу.

У опитуванні взяли участь 50 осіб з 52 учасників тренінгу.

Початкові питання тесту призначені для орієнтації між учасниками тренінгів.

Перше питання досліджує виправдання очікувань учасників тренінгу «СВС» (рис.5).

1. На скільки тренінг виправдав Ваші очікування?

50 відповідей

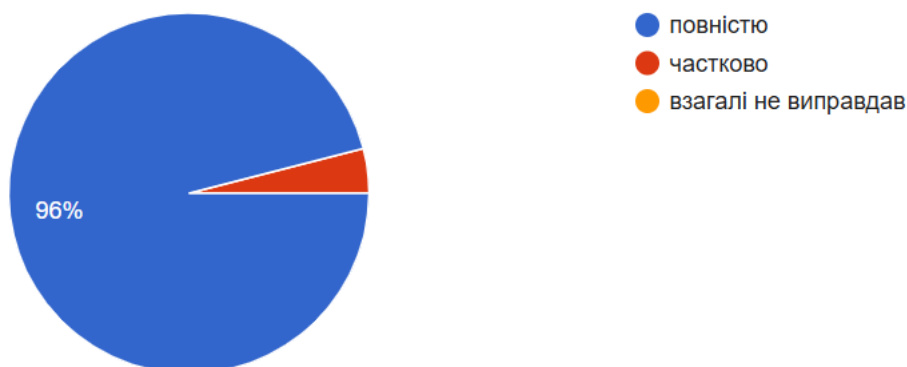


Рис. 5 – Пост-тест, питання 1

Згідно з опитуванням абсолютна більшість учасників 48 осіб (96%) зазначили, що тренінг повністю виправдав їхні очікування. Лише 2 особи (4%) вказали, що очікування виправдались частково. Це свідчить про високу якість підготовки програми та її відповідність запитам аудиторії.

Друге питання досліджує прогрес учасників тренінгів у самооцінці навичок у роботі з дітьми та молоддю за трьома критеріями (рис.6).

2. Як Ви оцінюєте розвиток своїх навичок після тренінгу:

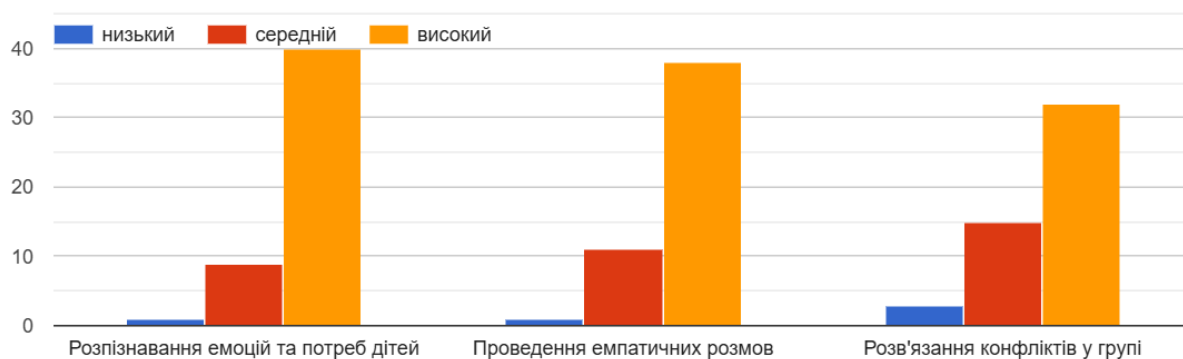


Рис. 6 – Пост-тест, питання 2

За критерієм «розпізнавання емоцій та потреб дитини» 40 осіб обрали високий рівень, 9 осіб – середній і 1 особа – низький.

За критерієм «проведення емпатичних розмов» 38 осіб обрали високий рівень, 11 – середній, а 1 – низький.

За критерієм «розв’язання конфліктів у групі» 32 особи оцінили свій рівень як високий, 15 осіб як середній і 3 особи як низький.

**Таблиця 2 Аналіз самооцінки учасників навичок у роботі з дітьми
(пост-тест)**

Критерії самооцінки	Низький		Середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Розпізнавання емоцій та потреб дітей	1	2	9	18	40	80
Проведення емпатичних розмов	1	2	11	22	38	76
Розв’язання конфліктів у групі	3	6	15	30	32	64

Аналіз результатів самооцінки вказує на те, що переважна кількість учасників оцінюють свої навички у роботі з дітьми як високі. Низький рівень навичок спостерігають у себе 3% учасників.

Опитування свідчить про зростання впевненості у власних словах і реакціях, спостерігається здатність кращого розпізнавання емоцій, зростання емпатичності та здатність розв’язувати конфлікти.

Дані презентують, що на етапі пре-тесту учасники сприймали свої навички як посередні, а після тренінгу оцінюють себе набагато краще, що свідчить про зміни та ефективність тренінгового методу.

Третє питання розкриває готовність учасників тренінгу до практичної роботи з дітьми та молоддю (рис. 7).

3. Чи відчуваєте Ви готовність працювати з дітьми / молоддю за програмою СВС?

50 відповідей

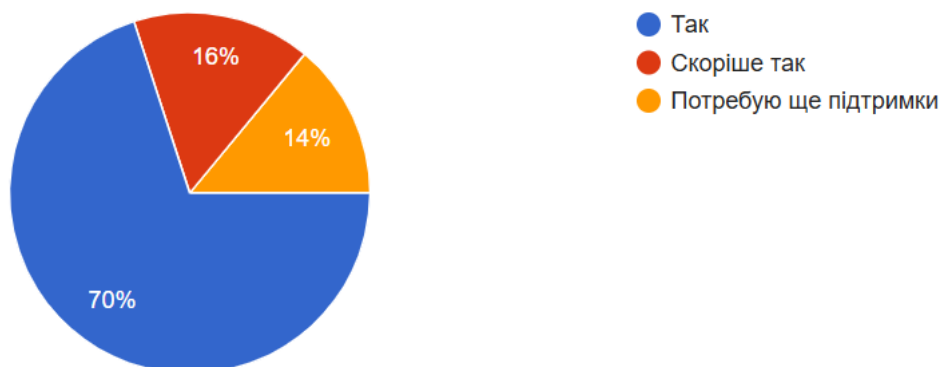


Рис. 7 – Пост-тест, питання 3

Як видно з діаграми, переважна кількість учасників 35 осіб (70%) відчуває повну готовність впроваджувати метод ННС у свою діяльність, 8 осіб (16%) обрали варіант скоріше так, ще 7 осіб (14%) зазначили, що потребують додаткової підтримки. Це вказує на те, що метод потребує тривалої особистої практики, а не лише короткострокового навчання.

Четверте питання заохочує поділитись цінними враженнями від тренінгу «Слова: вікна або стіни». **П'яте питання** досліджує труднощі, з якими могли зустрітись учасники, а **шосте питання** заохочує учасників висловити свої пропозиції та побажання для покращення. Детальний розгляд і аналіз відповідей на ці питання буде у 5 розділі рапорту.

4.1.3. Порівняльний аналіз пре- і пост- тестів

Для дослідження змін у комунікаційних знаннях і навичках учасників, аналізу ефективності навчання та підтвердження позитивного впливу навичок ненасильницького спілкування проводимо порівняльний аналіз пре-

і пост- тестів. Для порівняння обрано відповіді на друге запитання, яке оцінює навички роботи з дітьми та молоддю перед і після тренінгу «Слова: вікна або стіни» за трьома критеріями: розпізнавання емоцій та потреб дитини, проведення емпатичних розмов та розв’язання конфліктів у групі (табл.3).

Таблиця 3 – Порівняльний аналіз самооцінки учасників навичок у роботі з дітьми (пре-тест/пост-тест)

Критерії самооцінки у %	низький		Середній		високий	
	Пре-тест	Пост-тест	Пре-тест	Пост-тест	Пре-тест	Пост-тест
Розпізнавання емоцій та потреб дітей	8,3	2	68,8	18	22,9	80
Проведення емпатичних розмов	10,4	2	52,1	22	37,5	76
Розв’язання конфліктів у групі	18,8	6	64,5	30	16,7	64
Середній рівень самооцінки	12,5	3,3	61,8	23,3	25,7	73,4

Із таблиці очевидним стає зростання високого рівня кожного з критеріїв самооцінки учасників навичок у роботі з дітьми та молоддю. Середній показник по трьом критеріям вказує на те, що кількість людей з високим рівнем навичок зростає після проходження тренінгу із 25,7% до 73,4%, тобто на **47,7%**, кількість респондентів з середнім і низьким рівнями, навпаки зменшилась: середній рівень перед тренінгом становив 61,8%, а

після 23,3%, скорочення становить **38,5%**; низький рівень перед тренінгом був на рівні 12,5%, а після лише 3,3%, різниця **9,2%**.

Отже, самооцінка ключових навичок учасників тренінгу змістилася з середнього до високого рівня, за всіма трьома критеріями.

Порівняння результатів пре- і пост- тестів підтверджує, що тренінг «Слова: вікна або стіни» спромігся досягнути поставлені цілі, забезпечив вимірювану позитивну динаміку та є ефективним освітнім продуктом.

4.2. Навчання батьків та студентів

В рамках проєкту було проведено навчання батьків та студентів на тему: **«Порозуміння замість конкуренції в сім'ї. Чи це можливо?»**.

Загалом відбулося 3 зустрічі для батьків та 1 зустріч для студентів.

Перша зустріч для батьків відбулась в офлайн форматі 19 жовтня 2025 року, взяли участь 18 осіб⁸.

Зустріч тривала 3 години з перервою на каву-брейк. Зустріч відбулась у приміщенні парафії Пресвятої Діви Марії Матері Церкви. На зустрічі були присутні не лише батьки, а й педагоги та катехити з різних районів Києва.

Також **офлайн відбулась зустріч із студентською молоддю 20 жовтня 2025 року в якій взяло участь 24 особи⁹.** Зустріч організували та провели в Інституті релігійних наук св. Томи Аквінського в Києві. На зустрічі була присутня молодь і студенти різних закладів освіти міста Києва.

Окрім цього для батьків з різних куточків України було проведено 2 онлайн-зустрічі тривалістю по 2 години із Марією Сковронською і Сильвією

⁸ <https://gqr.sh/txgG>

⁹ <https://gqr.sh/R2UU>

Тишкевич 9 грудня (в якій взяло участь 17 осіб)¹⁰ та 16 грудня (23 учасники) 2025 року^{11 12}.

Загалом на зустрічі зареєструвалось 60 осіб. Перед зустріччю батьки заповнювали анкету де могли зазначити питання із якими приходять на зустріч. Серед питань, які найчастіше зустрічались були такого типу:

- конкуренція та конфлікти між дітьми (сіблінгами): як позбутися ворожнечі, як реагувати на бійки, образи та приниження між дітьми, як навчити поваги;
- спілкування з підлітками: як знайти контакт з підлітками, як мотивувати їх до навчання, як будувати довіру;
- емоційна саморегуляція батьків: як уникнути негативних слів під час стресу, як подолати злість до себе та інших, як не «загубити себе» в сім'ї;
- стосунки в сім'ї: як досягти взаємоповаги та довіри, як зберегти здорові відносини, як ефективно спілкуватися;
- конкуренція між батьками та дітьми.

Питання, які батьки спрямували до тренерів ННС стосуються практичного використання ненасильницького спілкування для вирішення конфліктів у сім'ї, між дітьми, а також будовання авторитету батьків на емпатії.

Для отримання зворотної інформації про онлайн-зустрічі для батьків «Порозуміння замість конкуренції в сім'ї. Чи це можливо?», учасникам запропонували заповнити анкету. Із загальної кількості учасників, анкету заповнили лише 8 осіб.

¹⁰ <https://www.facebook.com/photo?fbid=1142065701247344&set=a.386839840103271>

¹¹ <https://www.facebook.com/photo?fbid=1146693057451275&set=a.386839840103271>

¹² <https://www.facebook.com/photo?fbid=1133249028795678&set=a.386839840103271>

Аналіз відповідей анкети для батьків продемонстрував, що 6 осіб (75%) повністю задоволені проведеним заходом, ще 2 особи (25%) висловили середнє задоволення заходом (рис.8)

На скільки Ви задоволені проведеним заходом?

8 відповідей

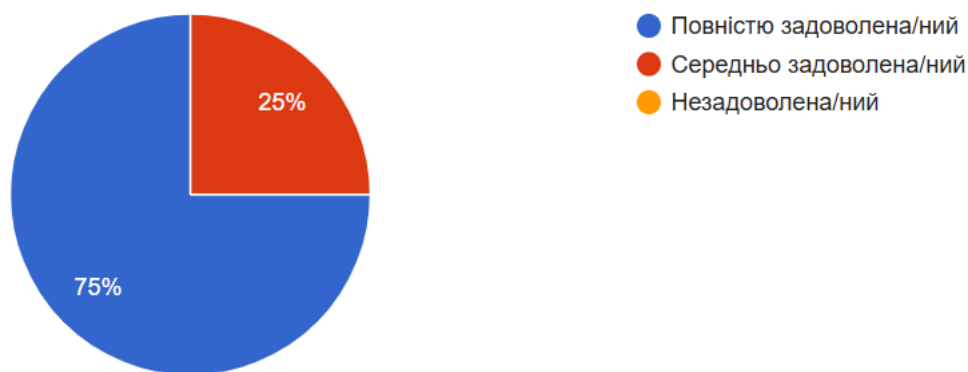


Рис. 8 – Анкета для батьків

Всі респонденти одностайно підтвердили, що подібні заходи є для них цікавими і вони готові брати у них участь надалі. На онлайн-зустрічі були присутні батьки з різних куточків України.

Учасники мають конкретні запити, що переважно стосуються психології та виховання дітей, а саме:

- порозуміння в сім'ї та як контролюват емоції, що «зашкалюють»;
- труднощі у вихованні дітей і підлітків.

Серед додаткових коментарів вирізняються певні критичні зауваження, а саме:

- один із учасників зауважив, що назва тренінгу не відповідає опису програми та змісту зустрічі, хоча надана інформація була корисною;
- дехто з учасників очікував більше інформації про конкуренцію між батьками, дітьми, сіблінгами;
- зауваження про втрату частини змісту при перекладі того, що говорили Сильвія та Марія;

- прохання розглянути можливість проведення подібних зустрічей у вихідні дні;

- зауваження, що спікер не закінчила відповідь на конкретне запитання учасника.

Попри певні зауваження, багато учасників висловлюють подяку організаторам та спікерам за проведення зустрічі, підкреслили важливість інформації та очікують на позитивні результати від застосування рекомендацій тренерів ННС.

4.3. Психоедукація в ідеї ненасильницького спілкування

Для поширення знань про комунікацію, у рамках проекту «МІСТ порозуміння та емпатії», було записано 6 подкастів у співпраці з Католицьким суспільно-релігійним інтернет часописом CREDO на тему: «Світ воїна і світ цивільного». Загальна ідея подкастів звучить так: **Проявити емпатію до іншого – це дозволити собі просто бути поряд і слухати серцем.** Анонс подкастів: <https://gqr.sh/7bEE>.

План програм:



1. Світ воїна і світ цивільного. Як уникнути комунікаційних непорозумінь:

Комунікація; етапи комунікації.



2. Правила бою: жодних почуттів і емоцій та знай територію «Герой чи воїн: я відчуваю»:

- Правила бою;
- почуття і емоції воїна;
- територія для воїна.



3. Правила бою: нікому не довіряй і довіряй тільки перевіреним «Герой чи воїн: як відновити довіру?»:

Що таке довіра? Чому воїн не довіряє цивільним? Як заслужити довіру воїна?

4. Правила бою: зупинись в хаосі і реагуй при небезпеці «Герой чи воїн: реакція в нестандартній ситуації»

- реакції воїна в різних ситуаціях;
- чому воїн завмирає?
- як поводитись, щоб воїн відчував себе в безпеці?

5. Правила бою: завжди плануй наперед і будь непередбачуваним «Герой чи воїн: планування»

- планування і стратегії;
- чому важливий план?
- чому воїну важливо бути непередбачуваним?

6. Втрата: як говорити з дітьми?

- втрата;
- реакції на втрату у дітей;
- Як слухати? Як говорити?

4.4. Зустрічі-підтримки (супервізії)

Для підтримки учасників проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії», а також з метою того, щоб допомогти інструкторам подолати труднощі, які можуть виникати на початкових етапах реалізації програми «Слова: вікна або стіни» проєкт передбачав організацію шести онлайн зустрічей для підтримки або супервізії інструкторів. Зустрічі призначені, насамперед, для учасників



ЗУСТРІЧІ-ПІДТРИМКА

familywings.com.ua

**ДЛЯ РЕАЛІЗАТОРІВ ПРОГРАМИ
СЛОВА: ВІКНА АБО СТІНИ**



Посилання на зустріч
надішлемо в групу
перед початком

11 вересня 2025
25 вересня 2025
9 жовтня 2025
23 жовтня 2025
20 листопада 2025
11 грудня 2025

ЧЕКАЄМО НА ВАС О 19:00

Рис. 9 – Інформація про дати проведення зустрічей-підтримки для інструкторів

Загальна кількість запланованих заходів – 6 зустрічей. Зустрічі відбувались з 11 вересня по 11 грудня 2025 року. Інформацію про дати зустрічей були опубліковані у Telegram каналі ГО «Крила для Родини» для інструкторів «СЛОВА: ВІКНА АБО СТІНИ», а також дублювався для кожної групи учасників тренінгів (рис.9).

Результати зустрічей публікувались на сторінці Facebook ГО «Крила для Родини»:

11 вересня 2025 - <https://gqr.sh/QsdX>

25 вересня 2025 - <https://gqr.sh/eDgz>

9 жовтня 2025 - <https://gqr.sh/HXpf>

23 жовтня 2025 - <https://gqr.sh/2s3h>

20 листопада 2025 - <https://gqr.sh/MdwA>

11 грудня 2025 - <https://gqr.sh/YkdY>

5. Обговорення результатів проєкту

Аналіз результатів проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії» базується на онлайн опитуваннях учасників проєкту перед та після проведення тренігу, а також опитування батьків після зустрічі з тренерами Марією Сковронською та Сильвією Тишкевич. Проведені опитування дозволяють зробити висновки про його високу ефективність, глибокий вплив на учасників в існуючих викликах.

Оскільки зацікавленість тренінгом «Слова: вікна або стіни» була надзвичайно високою і залишилось ще багато осіб, які не змогли взяти участь у навчанні під час реалізації проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії» ми підготували пост та попередню заявку на участь у тренінгу та розмістили оголошення про попередню реєстрацію на сторінці ГО «Крила для Родини у Facebook.

5.1. Опис зворотної інформації

Аналіз пост-тесту програми «Слова: вікна або стіни» свідчить про надзвичайно високу ефективність тренінгу та глибоку залученість учасників. На відміну від пре-тесту, де домінував «середній» рівень очікувань та навичок, пост-тест фіксує перехід до впевненого володіння інструментами ненасильницького спілкування (ННС).

Про високий рівень задоволеності учасниками тренінгу «СВС» свідчить те, що 96% із них зазначили, що навчання повністю виправдало їхні очікування, а значить тренінг був якісно підготований та реалізований, а також відповідав потребам цільової аудиторії.

Зворотна інформацію про тренінг «Слова: вікна або стіни» надана учасниками у пост-тесті, у відповідях на 4,5 та 6 питання (Додаток 3).

Серед **найцінніших моментів** тренінгу учасники виокремили наступні:

«- професіоналізм тренерів, що включає компетентність, доступність та підтримку;

- «4 кроки ННС» (ФЕПО) та чіткий алгоритм;
- атмосфера тренінгу, можливість практикувати, розбір кейсів, теплота, щирість».

Фокус на практиці та живому супроводі тренерів суттєво підвищив навчальний ефект і сприяв інтеграції знань у реальний досвід учасників.

Серед **труднощів**, з якими зустрілись на тренінгу, учасники зазначають такі:

- «- особисті причини та внутрішній опір;
- розпізнавання власних потреб і емоцій;
- висока інтенсивність подачі матеріалу;
- брак часу для глибокого опрацювання інформації».

Зазначені труднощі мають не організаційний, а глибинно-психологічний характер, що є очікуваним і підтверджує серйозність теми тренінгу.

Аналіз **пропозицій та побажань** показав, що:

- «- найбільше запитів є про продовження навчання в ідеї ненасильницького спілкування;
- є запити про супервізії, інтервізії та зустрічі для закріплення навичок;
- розширення та масштабування програми «СВС» в Україні».

Також зворотна інформація зібрана з відгуків та публікацій учасників тренінгу:

<https://gqr.sh/B2Tc>, <https://gqr.sh/vT9K>

<https://gqr.sh/xNcq>, <https://gqr.sh/YK8B>

<https://gqr.sh/BMFk>, <https://gqr.sh/KUhp>

5.2. Сильні сторони проєкту

Висока ефективність, підтверджена вимірюваннями. Проєкт спирався на пре- та пост-тестування учасників, що дозволило зафіксувати чітку позитивну динаміку в розвитку навичок ненасильницького спілкування. Результати свідчать про суттєве зростання рівня самооцінки ключових компетентностей та перехід більшості учасників із середнього до високого рівня володіння навичками.

Чітка відповідність потребам цільової аудиторії. Дані пре-тестування підтвердили запит учасників на практичні інструменти, роботу з конфліктами, розвиток емпатії без втрати особистих меж. Програма «Слова: вікна або стіни» повністю відповідала цим очікуванням за змістом, форматом і методологією.

Високий рівень задоволеності учасників - 96% учасників зазначили, що тренінг повністю виправдав їхні очікування. Це свідчить про якісну підготовку програми, професійну реалізацію та релевантність змісту для фахівців, які працюють із дітьми та молоддю.

Сильна практична спрямованість програми. Проєкт був зосереджений не лише на передачі знань, а й на формуванні практичних навичок через вправи, роботу з кейсами, рефлексію та живий супровід тренерів. Це сприяло інтеграції інструментів ННС у реальний професійний і особистий досвід учасників.

Професійна та чутлива робота тренерської команди
Учасники високо оцінили компетентність, доступність і підтримку з боку тренерів, а також створену атмосферу безпеки, довіри та відкритості. Це підсилювало навчальний ефект і сприяло глибшій роботі з особистими змінами.



Формування мультиплікативного ефекту. Навчання 52 педагогів і психологів як інструкторів програми забезпечило подальше поширення навичок ненасильницького спілкування серед дітей, підлітків і молоді після завершення проєкту. Це створює довгостроковий соціальний ефект і сталість результатів.

Комплексний підхід до цільових груп. Проєкт охопив не лише фахівців, а й батьків та студентську молодь, а також ширшу аудиторію через психоедукаційні подкасти. Такий підхід посилив вплив програми на різні рівні соціального середовища: сім'ю, освіту та громаду.

Актуальність і соціальна значущість тематики. Проєкт реалізовувався в умовах війни та відповідав нагальній потребі у розвитку емпатійного діалогу, зниженні рівня агресії й напруги та підтримці психічної стійкості дітей, молоді й дорослих.

Високий попит і потенціал масштабування. Значна кількість охочих, які не змогли взяти участь у тренінгу, підтвердила суспільний запит на програму та доцільність її подальшого розширення на інші регіони України.

Формування професійної спільноти. Проєкт сприяв створенню спільноти фахівців-практиків, орієнтованих на ненасильницьке спілкування, взаємну підтримку та подальший професійний розвиток (запити на супервізії, інтервізії, продовження навчання).

Із пре-тесту випливає, що учасники очікують від тренінгу практичних вправ, конкретних практик, інструментів для роботи з конфліктами, розвитку власної емпатичності без втрати ідентичності. А тому тренінг «Слова: вікна або стіни» відповідає запитам учасників за змістом та форматом.

За рівнем підготовки учасники неоднорідні, що свідчить про актуальність теми ненасильницької комунікації для широкого кола фахівців і



доцільність впровадження подібних програм і тренінгів не лише для молоді, а також для людей різного віку.

Пре-тест показав, що учасники тренінгу усвідомлюють важливість ненасильницького спілкування, хоч мають різний початковий рівень підготовки, проте спільний запит на розвиток, а ще орієнтовані на практичні дії та реальні зміни у взаємодії з дітьми та молоддю.

Під час проведення тренінгів ведучі тренери спостерігали активну включеність учасників у навчання, рефлексія та прагнення одразу практикувати отримані навички.

Пост-тест зафіксував якісні зміни у мисленні, поведінці та зростання кількості теоретичних знань. Також, це підтвердило, що програма «Слова: вікна або стіни» є ефективним інструментом, що надає знання та змінює тип мислення фахівців, які працюють з дітьми та молоддю. Це допомагає перейти від конфліктів до побудови ненасильницької комунікації.

Важливо, що після тренінгу в Україні формується спільнота фахівців-практиків, які поширюють емпатичне спілкування у середовища молоді, сім'ї та місця праці.

Отже, проєкт «МІСТ порозуміння та емпатії» реалізується для чітко визначеної та вмотивованої цільової аудиторії, обрана тематика є соціально значущою та своєчасною. Тренінг «Слова: вікна або стіни» має сталий соціальний ефект через подальше застосування набутих навичок у роботі з дітьми, підлітками, молоддю та громадами.

5.3. Слабкі сторони проєкту

Відгуки учасників тренінгу допомогли відшукати для аналізу слабкі сторони та виклики проєкту «МІСТ порозуміння та емпатії».

Під час проведення тренінгу стала помітною різниця у рівні підготовки учасників тренінгу «СВС». На етапі знайомства з програмою рівень

підготовки не відігравав значної ролі, та при виконанні вправ і формулюванні повідомлень із застосуванням «4 кроків ННС», учасники з низьким рівнем теоретичної підготовки могли відчувати труднощі, або потребували більше часу, щоб розібратись у темі. Натомість учасники з високим рівнем теоретичної підготовки могли нудьгувати.

Інструментом оцінювання ефективності проекту було пре- і пост-тестування, побудоване на самооцінці учасників. Такий підхід має певні обмеження, зокрема: результати можуть бути спотворені, оскільки учасники мимоволі могли відповідати так як «правильно» та немає зовнішнього контролю змін. А тому, позитивні зміни слід вважати змінами у сприйнятті власної компетентності, а не реальними змінами поведінки.

Попит на програми подібні до «Слова: вікна або стіни» досить значний, що доводить кількість зацікавлених осіб, які реєструвались на тренінг. Проте в масштабах всієї України, 52 нових інструктори - недостатня кількість для системного впливу. Окрім того заходи проведені для батьків і студентів охопили лише окремі групи.

Проект реалізовувався в умовах воєнного часу, що створювало певні труднощі:

- психологічний стан учасників;
- нестабільне електропостачання та зв'язок;
- бажання учасників на час тренінгу перебувати в умовно безпечних містах.

Ці фактори, які неможливо було передбачити чи запланувати, обмежували потенціал реалізації окремих компонентів проекту.

Формат зустрічей для батьків і студентів забезпечив ознайомлення із методом ненасильницького спілкування, проте не забезпечує можливості

опрацювати нові навички та не дозволяє відстежувати зміни у поведінці чи висловлюваннях.

Отже, слабкі сторони проєкту переважно пов'язані з обмеженнями, які накладають військові дії на території України. Проєкт показує високу ефективність на рівні окремих груп та потребує масштабування.

6. Рекомендації для покращення

Диференціація навчальних груп. З огляду на неоднорідний рівень підготовки учасників, доцільно формувати навчальні групи з урахуванням попереднього досвіду та знань у сфері ненасильницького спілкування. Це дозволить підвищити ефективність навчання як для початківців, так і для більш підготовлених учасників.

Запровадження відкладеного оцінювання результатів. Для оцінки стійкості набутих навичок рекомендується проводити додаткове вимірювання через 3–6 місяців після завершення тренінгу. Це дозволить відстежити, наскільки отримані знання трансформувалися у сталі поведінкові зміни.

Розширення інструментів оцінювання ефективності. Доцільно доповнити самооцінку учасників іншими методами оцінювання, зокрема спостереженням, аналізом кейсів, зворотним зв'язком від дітей, підлітків або колег, а також експертною оцінкою роботи інструкторів.

Системний супровід інструкторів після навчання. Рекомендується продовжити регулярні супервізійні та інтервізійні зустрічі для інструкторів програми «Слова: вікна або стіни». Такий супровід сприятиме закріпленню навичок, обміну досвідом і профілактиці професійного вигорання.

Перехід до довготривалих форматів роботи з батьками та студентами. Для досягнення глибших і стійкіших результатів варто

доповнити одноразові зустрічі серіями занять або програмами з кількох модулів, що дозволить учасникам поступово інтегрувати нові навички у повсякденне життя.

Масштабування проєкту на інші регіони України. Враховуючи високий попит та позитивні результати, доцільно розширити географію впровадження програми, залучаючи нових партнерів та локальні організації.

Посилення психоедукаційного компоненту. Рекомендується продовжити розвиток психоедукаційних матеріалів (подкасти, онлайн-зустрічі, короткі відео), що дозволить охопити ширшу аудиторію та підтримати поширення культури емпатійного діалогу.

Гнучке планування в умовах воєнного часу. З метою мінімізації впливу зовнішніх чинників (психологічний стан учасників, перебої зі зв'язком, безпекові ризики) доцільно закладати альтернативні формати участі, асинхронні матеріали та резервний час для проведення заходів.

Подальший розвиток спільноти практиків. Варто інвестувати у підтримку та розбудову професійної спільноти випускників програми як платформи для взаємного навчання, поширення кращих практик та ініціювання нових спільних проєктів.



7. Висновки

Реалізація проєкту «**МІСТ порозуміння та емпатії**» підтвердила актуальність обраної тематики та ефективність програми «**Слова: вікна або стіни**» як інструменту розвитку емоційної компетентності та ненасильницького спілкування серед фахівців, дітей, молоді та батьків.

Результати пре- і пост-тестування, а також якісний зворотний зв'язок учасників свідчать про досягнення поставлених цілей, зростання впевненості у власних комунікативних навичках та готовність застосовувати отримані знання на практиці. Проєкт забезпечив вимірювану позитивну динаміку та глибокий особистісний вплив на учасників.

Особливо важливим результатом є підготовка спільноти інструкторів, які продовжують поширювати ідеї ненасильницького спілкування у своїх професійних середовищах, що гарантує сталість та довготривалий соціальний ефект проєкту.

Попри виклики, пов'язані з умовами воєнного часу, проєкт було реалізовано відповідно до запланованих цілей. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого розвитку, масштабування та поглиблення програми з урахуванням напрацьованого досвіду.

Проєкт «**МІСТ порозуміння та емпатії**» зробив вагомий внесок у формування культури діалогу, взаємної поваги та емпатії в українському суспільстві та створив підґрунтя для подальших системних змін у сфері роботи з дітьми та молоддю.

Додатки

Додаток 1 – Фото заходів

Матеріали для тренінгів



Київ 22-23 серпня 2025 року



Житомир 20-21 вересня 2025 року



Київ 17-18 жовтня 2025 року



Хмельницький 21-22 листопада 2025 року



Зустріч із молоддю





Додаток 2 – Анкета Pre-Test

Питання:

Дата заповнення анкети та місто

Ваш псевдонім або ім'я

1. Чи мали Ви раніше досвід роботи з методом Ненасильницького спілкування (NVC)?

Так, брав(-ла) участь у тренінгах / курсах

Так, читав(-ла) літературу, статті

Ні, це мій перший досвід

2. Як Ви оцінюєте свої теперішні навички у роботі з дітьми / молоддю:

Розпізнавання емоцій та потреб дітей	низький	середній	високий
Проведення емпатичних розмов			
Розв'язання конфліктів у групі			

3. Чому Ви вирішили взяти участь у тренінгу?

Додаток 3 – Анкета Post-Test

Питання:

Дата заповнення анкети та місто

Ваш псевдонім або ім'я

1. На скільки тренінг виправдав Ваші очікування?

Повністю

Частково

Взагалі не виправдав

2. Як Ви оцінюєте розвиток своїх навичок після тренінгу:

Розпізнавання емоцій та потреб дітей	низький	середній	високий
Проведення емпатичних розмов			
Розв'язання конфліктів у групі			

3. Чи відчуваєте Ви готовність працювати з дітьми / молоддю за програмою СВС?

Так

Скоріше так

Потребую ще підтримки

4. Що було для Вас найціннішим під час навчання?

5. Що було приносило труднощі під час навчання?

6. Ваші пропозиції чи побажання на майбутнє:



Додаток 4 – Зустрічі - підтримки



ЗУСТРІЧ-ПІДТРИМКА

familywings.com.ua

ДЛЯ РЕАЛІЗАТОРІВ ПРОГРАМИ
СЛОВА: ВІКНА АБО СТИНИ



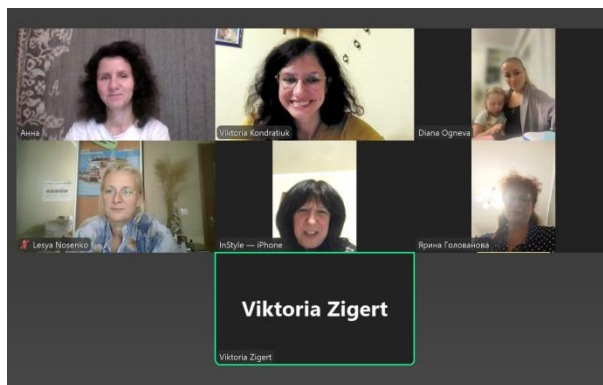
- 11 вересня 2025
- 25 вересня 2025
- 9 жовтня 2025
- 23 жовтня 2025
- 20 листопада 2025
- 11 грудня 2025

Посилання на зустріч
надішлемо в групу
перед початком

ЧЕКАЄМО НА ВАС О 19:00



11 вересня 2025 року



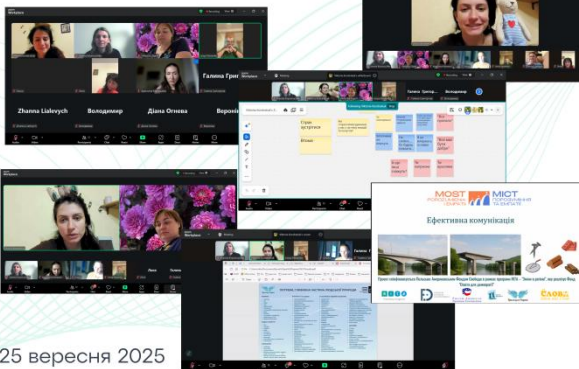
25 вересня 2025 року



ЗУСТРІЧ-ПІДТРИМКА

familywings.com.ua

ДЛЯ РЕАЛІЗАТОРІВ ПРОГРАМ
СЛОВА: ВІКНА АБО СТИНИ



25 вересня 2025





Creative Commons

© 2025

Фонд «Виховання для Майбутнього» (Польща)

ГО «Крила для Родини» (Україна)

Цей звіт підготовлено в межах партнерського проекту «МІСТ ПОРОЗУМІННЯ ТА ЕМПАТІЇ», співфінансованого Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

Матеріал ліцензовано на умовах **Creative Commons Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)**.

Будь-яке використання матеріалів можливе лише за умови зазначення джерела, без комерційної мети та без внесення змін.

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



Крила для Родини

Опис проєкту та більше інформації Ви можете отримати на сторінці громадської організації «Крила для Родини»

