

# НДО-ІНФОРМ

Інформаційний бюлетень для громадських активістів № 3 (64), 2022

*Ми змінюємо людей, а люди змінюють громади...*



**Редакторка:**  
Кваша Олена

**Члени редакційної ради:**

Абрамов Лев  
Набока Оксана  
Абрамова Оксана

**Адреса редакції:**

вул. Олега Ольжича 75А (оф.1, поверх 2)  
м. Кропивницький  
E-mail: adm.iscm@gmail.com  
Веб-сайти: www.iscm.org.ua  
www.lac.org.ua  
www.lacenter.org.ua

Видання розраховане на активістів громадських організацій, працівників закладів культури, посадовців органів виконавчої влади, місцевого самоврядування, журналістів та всіх, хто цікавиться суспільним життям сучасної України.

Надіслані матеріали не рецензуються та не повертаються. Редакція може не поділяти точку зору автора та не відповідає за фактологічні помилки, які він допустив.

Якщо ви бажаєте отримувати бюлетень та інші видання ІСКМ, просимо надсилати електронною поштою офіційні листи-заявки з підписом керівника вашої організації або структурного підрозділу.

Видання розповсюджується безкоштовно. Цей номер виходить в електронному варіанті.

Листування тільки на сторінках видання. Думки, висловлені у виданні належать авторам і можуть не співпадати з офіційною позицією ІСКМ та донорів проекту "Шлях адаптації" (GIZ та уряду Німеччини).

Бюлетень видається з 1999 року. Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КГ №522/99 Р.

Видання засноване Інститутом соціокультурного менеджменту

**©Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ)**

Забороняється відтворення та використання будь-якої частини цього видання у будь-якому форматі, включаючи графічний, електронний, копіювання чи використання у будь-який інший спосіб без відповідного посилання на оригінальне джерело.

# Шановні друзі!

Цей номер журналу «НДО-Інформ» підготовлений Інститутом соціокультурного менеджменту (ІСКМ) в рамках проєкту «Шлях адаптації»\*. Цей проєкт, і, відповідно, журнал – це наша спроба узагальнити досвід психологічної допомоги під час гуманітарної кризи, в якій опинилась наша країна після 24 лютого 2022 року.

Наш проєкт багатокомпонентний: передбачає як допомогу внутрішньо-переміщеним особам (ВПО), так і навчання жінок-переселенок масажній справі, щоб вони стали більш економічно-незалежними в ці часи. Також, важливим компонентом наразі є активізація процесу психологічної допомоги ВПО.

Видання, яке Ви бачите перед собою – це крок в цьому напрямку, оскільки дозволяє узагальнити ті активності, що є в суспільстві на шляху вирішення проблем психологічної допомоги.

*\* Проєкт фінансується в рамках проєкту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні», який впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.*

**З найкращими побажаннями,  
редакція "НДО-Інформ"**



## З М І С Т

### На шляху до адаптації

*Оксана Набока, координаторка проекту “Шлях адаптації”, .....2*

### Психологічна допомога: у пошуках внутрішніх ресурсів

*Рустам Тараненко, президент Української асоціації арт-терапії, військовий психолог (ЗСУ), магістр у галузі охорони здоров'я, дійсний член Національної психологічної асоціації України.....3*

### Медитація як інструмент для відновлення сил

*Михайло Кнідзе, м. Кропивницький..... 4*

### Мистецтво - сьогодні це і про психологічну підтримку

*Ольга Краснопольська, волонтерка м. Кропивницький.....5*

### Досвід соціально-педагогічної роботи з молоддю із вадами інтелектуального розвитку за програмою „REHABILITACJA 25 PLUS”

*Наталія Кушнір, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.....6*

### Як знання, креатив, позитивне мислення лікують травми війни: одеській досвід

*Тетяна Освітнянська, психолог, освітній експерт, журналіст. м. Одеса.....7*

### Музикотерапія як ефективний метод психологічної допомоги

*Ірина Радул, кандидат психол. наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький.....9*

### Молодіжний центр Aware Zone Youth – місце для підтримки тих, хто підтримує країну

*Олександр Решетков, засновник Aware Zone, м. Мукачево ..... 12*

### Людмила Чупряк: «Бібліотеки як пункт підтримки і незламності реалізовані на 100%»

*Людмила Чупряк, директорка Уманської міської централізованої системи бібліотек..... 14*

### Психологічна підтримка – актуальні пропозиції від українських та міжнародних експертів

*Підготовлено редакцією «НДО-Інформ» на основі офіційної інформації про проєкт..... 15*

### Допомога - ПОРУЧ

*Підготовлено редакцією «НДО-Інформ» на основі офіційної інформації про проєкт..... 17*

## На шляху до адаптації

Задля подальшої підтримки внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) методом надання допомоги (комплект постільної білизни, подуки, ковдри), надання їм нових знань та навичок, навчання новому фаху, що допоможе в



Отримання допомоги у вигляді комплекту постільної білизни, подушки та ковдри

майбутньому мати додатковий заробіток та бути економічно-незалежними в тих місця, де вони наразі знаходяться, Інститутом соціокультурного менеджменту (ІСКМ) з 15 жовтня 2022 року було розпочато новий проєкт «Шлях адаптації»\*, який є продовженням попереднього проєкту «Адаптація через культуру», який було реалізовано з 27 червня по 27 серпня 2022 року.

Мета проєкту «Шлях адаптації» - сприяти соціально-психологічній адаптації ВПО в Кіровоградській області шляхом реалізації навчальної програми для працівників закладів культури по засвоєнню основ психологічної допомоги ВПО.

Станом на грудень 2022 року, в рамках проєкту вже було проведено курси з масажу для першої групи жінок-переселенок, які отримали не тільки

новий навик, що допоможе їм розпочати нову справу, де б вони не знаходились, а й також набір для самостійного початку – кушетки, необхідні масла та інші матеріали, інструменти тощо. Також, було розповсюджено 140 комплектів постільної білизни, подушок та ковдр серед ВПО, що проживають у м. Кропивницький.

Проєкт триватиме до 15 лютого 2022 року і надалі планується проведення наступних заходів:

- Курси з масажу для другої групи жінок-переселенок;
- Тренінги для працівників/працівниць закладів культури з основ психологічної допомоги ВПО;
- Тренінг по обміну досвідом серед працівників/працівниць закладів культури, що пройдуть навчання з основ психологічної допомоги ВПО;
- Тренінг по просуванню власних послуг в мережі Інтернет для жінок-переселенок, що пройшли курси з масажу.

Висвітлення ходу реалізації проєкту відбувається на сторінці ІСКМ в мережі Facebook, а також на веб-сайт [www.iscm.org.ua](http://www.iscm.org.ua). Слідкуйте за нашими новинами!

Електронна пошта ІСКМ - [atc.iscm@gmail.com](mailto:atc.iscm@gmail.com)

\* Проєкт фінансується в рамках проєкту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні», який впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.

Оксана Набока, координаторка проєкту



Курси з масажу для 1 групи жінок-переселенок

## Психологічна допомога: у пошуках внутрішніх ресурсів

В умовах повномасштабного вторгнення військ російської федерації на територію України, ще гострішою стала проблема комплексної підтримки внутрішньо переміщених осіб – дорослих і дітей. Важливе місце в ній займає психологічна допомога, адже багато людей втратили рідних та близьких; власне житло, роботу, віру у власні сили і майбутнє.



Рустам Тараненко

Практично у всіх регіонах України було створено чисельні центри психологічної допомоги, які намагаються максимально наблизити свої послуги для всіх, хто їх потребує. Звісно, іноді не обходиться без прикрих випадків, коли не розуміючи основ надання психотерапевтичної (психокорекційної) допомоги, роботу цих структур організують таким чином, що психологи (нерідко, без спеціальної психотерапевтичної післядипломної підготовки) працюють за «ковзаючим» графіком, а клієнти вимушені знову й знову повертатись до психотравмуючих подій, вкотре переповідаючи про жахи, які їм довелося пережити. Про якісні

психокорекційні (психотерапевтичні) послуги тут не йдеться. Однак, на щастя, це лише окремі випадки. Значно більше професійно організованих центрів, які справді ефективно допомагають дорослим і дітям адаптуватись до нових умов життя, із надією подивитись у завтрашній день.

Наведена нижче модифікована методика «Трансформація» (автор – О. Тараріна, модифікація – Р. Тараненко), спрямована, зокрема, на пошук внутрішніх ресурсів у скрутних обставинах. Вона розрахована, у першу чергу, на дорослих клієнтів/клієнток, але в деяких випадках може застосовуватись в роботі з підлітками 14-16 років. Звісно ж, методика не використовується під час гострої стресової реакції, а індивідуально обирається психологом (психотерапевтом) з урахуванням особливостей стану людини, яка звернулася за допомогою.

Методику, зокрема, було представлено на цьогорічній IV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Арт-терапія в роботі практичного психолога: інноваційні підходи», апробовано з понад 200-ми клієнтами/клієнтками та схвалено багатьма науковцями і практиками у галузі арттерапії.

Обладнання: папір формату А4, олівці, фарби, фломастери, пастелі.

Інструкція:

I етап. Попереднє налаштування (2-3 хв).

II етап. На аркуші паперу намалювати два дерева:

- перше дерево – символізує негативні аспекти (емоційний, інтелектуальний, фізичний, духовний – всі слабкі сторони, які клієнт/клієнтка вважає, є в нього/неї);

- друге дерево – символізує сильні сторони особистості клієнта/клієнтки, ресурси, які є на сьогодні.

Запитання:

1. В якому дереві для Вас більше енергії?
2. Скільки відсотків енергії має кожне дерево, якщо її загальну кількість узяти за 100?
3. Яке дерево більше асоціюється з батьком, а яке з матір'ю?
4. Хто у сім'ї найбільше навчав Вас підтримувати самого/саму себе у складних життєвих ситуаціях? Як це зазвичай відбувалось та які фрази (слова, рекомендації) вам зараз пригадуються?
5. В якому дереві більше промальоване та суб'єктивно відчутне коріння і що воно означає, як коріння самооцінки?

6. Чи є на деревах плоди та що вони означають для клієнта/клієнтки, як плоди самооцінки?

7. На якому дереві є життя (савці, птахи, комахи)? Вони підтримують чи руйнують дерево?

III етап. На іншому аркуші паперу зобразити дерево, яке б увібрало в себе властивості обох попередніх дерев, але ці якості стали б ресурсними для клієнта/клієнтки. Щоб дерево наповнилось життям.

Запитання:

1. Які емоції та відчуття в тілі виникали під час створення нового малюнка та на тут і зараз?

2. Які ресурси в собі відкрив клієнт/відкрила клієнтка, що раніше не помічав/не помічала в собі?

3. Які ідеї, плани з'явилися після опрацювання методики (якщо такі є)?

Звертаючись за допомогою до психолога (психотерапевта), варто переконатися у наявності відповідної освіти, спеціалізації та досвіду роботи в цій галузі. За умови роботи з професіоналом, зазвичай, клієнтові/клієнтці вдасться уникнути багатьох негативних наслідків притаманних співпраці з дилетантами й отримати якісну психологічну допомогу

Рустам Тараненко,  
президент Української асоціації арт-терапії,  
військовий психолог (ЗСУ), магістр у галузі  
охорони здоров'я, дійсний член Національної  
психологічної асоціації України

## Медитація як інструмент для відновлення сил

Чесно кажучи, не думав, що буду колись практикувати медитацію. Все почалося у 2018 році, коли я вступив до університету. Обрав я творчу спеціальність, тому і викладачі в мене були такі ж. Одним з них був і мій викладач акторської майстерності Володимир Левицький. Заняття в нього складались з акторських вправ, але інколи він нас запитував: «Ви втомились?» і пропонував нам трохи відпочити. Він ніколи не називав це медитацією, проте ця техніка була дуже-дуже схожою (він її перейняв у майстрів сходу, коли подорожував).

Вправа настільки легка, що її «найлегшу

версію» може повторити кожен. Необхідно влаштуватись так, щоб було розслаблене все тіло, можна сісти чи лягти. Далі необхідно закрити очі та спробувати «дослухатися» по черзі до частин свого тіла і зрозуміти, що вони відчувають: їм зручно чи ні, тепло чи холодно тощо. Далі можна прислухатися до звуків, які оточують вас, спробувати сконцентруватися на кожному окремому звуку. Це як, наче ти слухаєш оркестр і намагаєшся сконцентруватися на музичній партії кожного окремого інструмента. Повторюю, це найлегший варіант виконання вправи.

Нашій групі в університеті дуже подобалась ця вправа тому, що за 15 хвилин можна зробити повний «перезапуск» свідомості. Коли ти на чомусь сильно концентруєшся, в тебе просто немає часу думати про щось ще, тому свідомість повністю звільняється від всіх думок. Також, ця вправа дуже корисна, бо дозволяє залишитись на одинці з собою та прислухатися до себе і до свого тіла, відчути кожну його окрему часточку.



Михайло Кнідзе

Напевно, найкращий момент вправи – це її кінець, коли ти з чистою головою і повністю розслабленим тілом повертаєшся до життя, і відчуваєш, що готовий працювати й активно жити далі.

Гадаю, що такого типу медитації – необхідна вправа кожному з нас, особливо зараз. Наше тіло та свідомість також потребують уваги та відпочинку,

тож не забувайте дбати про себе.

Свої знання цієї практики мені довелося використати і коли працював на локації «Спільно. Точка зустрічі» (ЮНІСЕФ) в Ковалівському парку міста Кропивницького, де проводили багато просвітницьких, навчальних, терапевтичних заходів для дітей різного віку, так і для їхніх батьків. Я ж одного дня мав проведений заняття з акторської майстерності, але буквально перед початком моєї сесії пролунала тривога. Ми перечекали небезпеку у сховищі, і коли повернулися на заняття, я побачив, що група не готова психологічно до занять – є тривожність, діти не зконцентровані. І я провів медитацію. Результат було досягнуто – група відновила спокій і ми почали роботу. Саме тому я раджу цей інструмент для використання в роботі з групами та індивідуально.

Михайло Кнідзе, м. Кропивницький

## Мистецтво - сьогодні це і про психологічну підтримку

Мистецтво дітям викладаю доволі довго, спочатку–після закінчення педагогічного університету – працювала в одній з міських гімназій, потім проводила заняття з живопису для дітей і дорослих в галереї «Єлисаветград», в ОУНБ ім.Д.Чижевського, зараз поєдную приватні заняття з посадою завідувача відділом образотворчого мистецтва Школи мистецтв міста Кропивницького.

Завжди любила мистецтво і з радістю ділилась знаннями. Та ще з часів роботи в системі освіти помітила, що на уроках образотворчого мистецтва в дитячих колективах мені постійно хотілось змістити акцент із завдань навчального характеру до більш творчого, навчити дітей не боятись самовиразитись, розкритись в своїй роботі. Бо ж внутрішній світ кожної людини унікальний і надважливий – мистецтво, у всіх своїх проявах, дає можливість усвідомити це.

І в часи складні, в тих умовах, в яких дітям доводиться перебувати зараз, моє головне завдання полягає не в тому, щоб розкрити і ознайомити з правилами, законами композиції, перспективи,

кольорознавства, а щоб показати, що ці правила є дієвим інструментом, за допомогою якого дитина може розказати свою історію.

На заняттях використовую різні вправи для розвитку уяви, які, до речі, часто є арттерапевтичними. Наприклад, ми шукаємо в «каляках-маляках» портрети різних людей чи тварин, з кольорових плям робимо інопланетян або мікробів, домальовуємо ланцюжком один за одним фантастичного звіра – в арсеналі вчителів образотворчого мистецтва є купа таких вправ. А потім даємо цим персонажам імена, придумуємо історії, обов'язково проговорюємо їх – слухаємо один одного.



Ольга Краснополяська з дітками

Зараз завжди орієнтуюсь на настрій дітей, з яким вони прийшли на заняття, часто доводиться змінювати тему і завдання в залежності від цього. Буває, що влаштовую уроки абстрактного експресіонізму – і ми просто ляпаємо, бризкаємо фарбою на великі аркуші, малюємо руками, ріжемо і клеїмо аплікації – це дозволяє зняти напругу, виплеснути емоції – останнім часом це важливіше, чим навчальна задача.

А разом з тим, діти вчать бачити і сприймати різні напрямки, стилі і течії мистецтва, не тільки реалістичне. Ми говоримо про життя і творчість

відомих художників, актуальні зараз Пабло Пікассо і Едвард Мунк, той же Джексон Поллок і його авангардний експресіонізм, Ендрю Вайет. Історія людства – це історія воєн, і художники вже переживали цей травматичний досвід – їх творчість допомагає нам сьогодні.



Проведення занять під час повітряної тривоги у м. Кропивницький

Спостерігаю тенденцію зміни пріоритетів і сюжетів в дитячих картинах з початку війни. В перші місяці на роботах були зображені травматичні події: бої, руйнування, підвали і укриття. Багато малюнків ми створювали, щоб передати військовим на передову. Зараз – більше різноманіття тем, більше позитиву, менше зацикленості на війні. Але часто учні стали категорично відмовлятися малювати військову тематику. Взагалі, з цим потрібно бути дуже обережним, тому що це вже справа психолога, а не викладача мистецтва.

Звісно, що працювати важко – відключення світла і води, регулярні тривоги (доволі часто нам доводиться малювати в укриттях, добре, що вже є облаштовані для цього приміщення), буває працюємо онлайн (тут система налагоджена ще з ковідних часів). Діти відвідують заняття не регулярно, бо хворіють, виїжджають далі на захід країни чи за кордон – тому програми і плани постійно видозмінюються. І у вчителів ресурси теж вичерпні. Тому зараз намагаюся створити комфортні умови і для учнів і для себе. У нас немає

ніяких обов'язкових завдань, якщо дитина має ідею, яка відрізняється від запропонованої мною – може спокійно над нею працювати. Не ставлю суворих термінів виконання. Ми п'ємо чай, розмовляємо про прочитані книги, переглянуті фільми. Навіть влаштували шумовий міні-оркестр – стукаємо, грюкаємо і дзеленькаємо на тому, що є під руками.

В моїй роботі мені допомагає постійне прагнення освіти і самоосвіти, а також той факт, що в цьому році я стала волонтером Товариства Червоного Хреста України з напрямку психосоціальної підтримки. Проходжу тренінги, вчусь. Волонтери діляться досвідом, підтримують одне одного – це важливо.

Головне не зупинятись і продовжувати робити свою справу, підтримка – завжди є, її просто треба побачити.

Ольга Краснопольська, волонтерка,  
м. Кропивницький

## Досвід соціально-педагогічної роботи з молоддю із вадами інтелектуального розвитку за програмою „REHABILITACJA 25 PLUS”

На тлі надлишкової виснаженості психологічним тиском військового стану в Україні, спричиненого російською агресією, однією із особливо вразливих категорій суспільства є люди із затримкою інтелектуального розвитку.

Відчуття небезпеки, відсутність соціалізації, чіткого розкладу дня, звичних звуків та приміщень негативно впливають на людей із ППР, що часто супроводжується і затримкою психічного розвитку також. Через вище перелічені негативні фактори починає проявлятися надлишкова збудливість, яка граничить із швидким виснаженням, веде до бурхливих реакцій на зауваження, провокує постійні конфлікти із оточуючими[1].



Варіантом вирішення проблеми соціалізації людей із ППР та ЗПР з категорії внутрішньо-переміщених осіб, міг би стати досвід польської пілоотної програми «Rehabilitacja 25 plus».

Ознайомлення з досвідом соціальної та соціально-педагогічної роботи, яка здійснюється



Наталія Кушнір

за програмою «Rehabilitacja 25 plus» відбувалось на базі спеціальної школи №1 м. Гарволін (Zespół Szkół Specjalnych nr 1, m. Garwolin).

Програма розрахована на роботу з молодими людьми із затримкою інтелектуального розвитку (niepełnosprawne intelektualnie) віком від 25 років.

В рамках програми підтримки молодим людям було забезпечено:

1. Послуги по догляду, включаючи допомогу в підтриманні особистої гігієни.

2. Участь у реабілітаційних, лікувальних та фізичних заходах. Розвитку зміцненню життєвої активності, самостійності та збереженню раніше набутих навичок сприяли заняття ЛФК, відвідування басейну з інструктором, організація командних видів ігор (футбол, настільний футбол, настільний теніс, тощо)

3. Участь у заняттях, що проводяться в рамках клубів за інтересами (шахи, кіноклуб, ліплення, витинання та ін).

4. Психологічна допомога, консультування та підтримка у вирішенні складних життєвих ситуацій та актуальних питань повсякденного

життя (заняття з психологом).

5. Підтримка в набутті рутинних навичок (приготування їжі, догляд за приміщенням та ін)

6. Професійноактивізуюча діяльність (настільні ділові ігри полегшеного рівня складності).

7. Транспортування [2].

Досвід програми «Rehabilitacja 25 plus» в реаліях українського сьогодення дозволить розробити рішення для надання підтримки у збереженні самостійності та незалежності в соціальному житті, а також забезпечить активність у фізичній, інтелектуальній та професійній сферах.

В перспективі, результати цієї діяльності лягли б в основу впровадження системних рішень для забезпечення комплексної та горизонтальної підтримки людей з інвалідністю.

Список використаних джерел

1. Алексеенко Т.Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики. С-69 Науково-методичний посібник. - К., 2007. - 152 с.

2. <https://www.pfron.org.pl/o-funduszu/programy-i-zadania-pfron/programy-i-zadania-real/pilotazowy-program-rehabilitacja-25-plus/dokumenty-programowe/program/tresc-programu-obowiazujaca/>

Наталія Кушнір,  
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

## Як знання, креатив, позитивне мислення лікують травми війни: одеськїй досвід

Вітаю вас, друзі!

Все буде, Перемога!

Бо ми - сильні, справжні і на своїй землі.

Шлях до перемоги важкий. І на цьому шляху еднаються усі - воїни, волонтери, медичні працівники і освітяни, люди будь яких професій та напрямків, які долучаються до спільної мети – Перемоги! Серед них - і психологи. Професія, у якій саме я працюю з 2000 року.

За цей час я створила декілька центрів розвитку



Зустріч з дітками

дитини, кабінети психологічної консультації, розробила ряд тренінгів, провела безліч лекцій та майстер класів. Але саме у 2014 році, з початком агресії расії (принципово НЕ пишу з великої літери), з початком війни - я зрозуміла, наскільки діяльність моїх колег та моя має значення.

Свій шлях військового психолога я почала із створення з однопідприємцями хабу для зустрічей сімей військовослужбовців.

(Перед тим я пройшла курси по роботі з ПТСР, досвід Ізраїлю та США, майстер-класи та навчання від відомих світових військових фахівців)

Саме вони, жінки, сестри, матері, потребували окремого кола спілкування, розуміння, пошуку відповідей на їх запитання, підтримки.

Були розроблені цикл зустрічей групи самопідтримки, де протягом декількох років кожен зміг знайти рідну душу, висловитися та бути почутим.

Що ми там робили?

Ми говорили, багато. Про своє кохання, про життя, про розлуку, про відношення суспільства до військових(а воно дуже різне, на жаль).

Ми співали, малювали, робили поробки, складали вірши та розробляли власні театральні мініатюри.

Ми були різні, але знали, що завжди, у будь-який час є людина-яка буде поруч.

З поширенням військових дій та агресії прийшов час допомагати і дітям. Адже саме вони найбільш вразлива частина українців.

Саме тоді я поділила свої напрямки діяльності- сімейна терапія та зустрічі з дітьми. Що ж

використовується у діяльності з дітьми?

Для мене це перш за все- арт терапія.

Вона багатогранна, має безліч методів та прийомів, напрямків та підходів.

Спираючись на досвід арт терапевтів України та світу, доповнюючи його своїм досвідом, я створила програму для груп арт терапії для дітей та підлітків з тимчасово окупованих територій, які опинилися у нашому місці.

Казкотерапія, маскотерапія, пісочна, музична та лялько терапія - це лише частина з підходів у арт- терапії, яку ми використовували на заняттях.

Діти вимальовували свій страх, тривожність, біль, сум.

У методі кляксографії (пошук зображень, які можна побачити у звичайній плямі, кляксі) діти знаходили болючі образи та могли проговорити це.

У заняттях з кінетичним піском ( його можна придбати у магазинах, дуже рекомендую) діти створювали власні палаці, височенні вежі, сильну казкову охорону у вигляді тролів та дивних фантастичних тварин-вони створювали свій всесвіт, куди більше ніколи не дістанеться ворог та не зробить біду їх родині.

На театральні-психологічних зустрічах ми з дітьми розробляли власні сценарії, розподіляли ролі та текст.

Почуття, рухи, міміку тренувати не треба було- все йшло від серця, одразу.

Такі міні виставидопомагали дітям відчувати, що вони „ не самі,,.



Найскладніше було працювати з тими, хто переніс насилля.

Діти Бучі, Ізюму та інших міст.

Вони не розмовляють, закриті, не хочуть приймати активну участь у будь- яких заняттях.

І що ж спрацьовує тоді? Лялькотерапія!

Саме з м'якою іграшкою діти починають комунікацію, поступово виходячи з кризових станів. Завжди пропоную батькам, близьким, друзям тих родин, у яких діти перенесли насильство, купляти дітям саме м'які іграшки.

Конструювання, як розповсюджений метод творчої діяльності, тепер використовується і у новому призначенні.

Діти створюють майбутнє, згадуючи, як виглядало їх життя, будинок, школа, кінотеатр, палац спорту. Вони будують нове життя, нові міцні гарні будинки.

Діляться один з одним, як будуть там жити, чим займатися.

Тіньовий театр.

Це особливо актуально у часи відключення світла. Креативні забавки, які допомагають перенести відсутність світла, позбавитися страху темряви.



Якщо арт терапія йде окремо з дітьми, то другий напрямок- сімейна терапія у вигляді тренінгів припускає діяльність дітей і дорослих разом.

У цих зустрічах, окрім арт-терапії, я обов'язково повертаюся до досвіду роботи з ПТСР, навчаю дорослих(батьків, рідних, друзів, опікунів) методам та прийомам виходу з травматичних станів. Ми розглядаємо, як розпізнати стрес та інші ознаки травми, що треба робити одразу, як можна допомогти перед зверненням до фахівців.

Тетяна Освітнянська, психолог,  
освітній експерт, журналіст.  
м. Одеса

## Музикотерапія як ефективний метод психологічної допомоги

Психологічну допомогу людям, що знаходяться у важких ситуаціях можна здійснювати за допомогою різних видів психотерапії. Одним із таких методів є музикотерапія. На сьогодні доведена ефективність цього методу зцілення як душевних так і фізичних страждань людини. За допомогою музики людина стає більш чутливою до ритму власного організму.

Слово музика походить від грецького кореня – мюзе. За міфологічними повір'ями музика – це дитя щирого кохання, яка володіє грацією, красою та незвичайними лікувальними здібностями, які неперечно і від початку пов'язані з божественним порядком і пам'яттю про нашу сутність і долю.

Терапія в перекладі з грецької мови означає – лікування. Таким чином, термін музикотерапія – використання музики з метою відновлення та зміцнення психофізіологічного здоров'я людини.

Музикотерапія сприяє створенню позитивного емоційного фону реабілітації, стимулюванню рухових функцій, розвитку і корекції сенсорних процесів (сприймання, відчуття, уява) та сенсорних здібностей; розгальмуванню мовної функції.

Музикотерапія – це найбільш дієвий метод як корекції порушень поведінки у дітей, так і лікування людського організму в цілому. Аналіз психологічних джерел доводить позитивний вплив певних музичних композицій на інтелектуальну діяльність, а також корекцію емоційних станів, на зняття накопичених психічних напружень. Музикотерапію використовують при роботі з розумово відсталими людьми, а також при реабілітації хворих з фізичними порушеннями.

В залежності від тяжкості стану людини може застосовуватись як пасивна, так і активна музикотерапія. При пасивній музикотерапії клієнту дають прослуховувати ті чи інші фрагменти музичних творів. Найчастіше поруч з таким видом музикотерапії використовують додаткові прийоми: вправи на дихання, аутотренінг, гіпноз, живопис та танець. Основна мета пасивного сприйняття

музики, спрямоване на процес розслаблення та занурення у вільну течію асоціацій, зумовлених виразністю та динамічністю музики. Орієнтовані музичні твори, які можуть бути використані з цією метою це: БахІ.-С. «Концерт для клавесину з оркестром ре-мінор, 2 частина», «Концерт для двох скрипок ре-мінор, 2 частина», ВівальдіА. «Пори року. Частини «Літо», «Зима», «Концерт фа-мажор», МоцартВ.-А. «Дивертисмент № 7.2 частина», Дворжак. А. «Симфонія № 3, соль-мажор, 2 частина (adagio)», КорелліА. «Концерт грассо № 5 (adagio)».

Активна музикотерапія відрізняється від пасивної тим, що клієнт сам приймає участь у виконанні музичних творів, вокальних вправ. Основна мета активної музикотерапії – це зняття напруження, гармонізація особистості, позитивний психічний і соматичний вплив на процеси дихання, травлення, серцево-діяльність. Встановлення соціальних контактів. Рекомендується використовувати пісні, які

можна драматизувати, відображати. Вони мають бути емоційними, мати просту і приємну мелодію, живий темп, відповідну тональність.

Гра на музичних інструментах (фортепіано) і ритмічна декламація, сприяє реалізації відчуття ритму і розвитку творчих здібностей, акустичному, ритмічному, моторному, тактильному, та візуальному сприйняттю, уваги, фантазії, подолання комплексу неповноцінності. Музика впливає на більшість сфер життєдіяльності людини через три основні фактори:

1. Вібраційний фактор музики є стимулятором обміну речовин на клітинному рівні. Сьогодні наукові дослідження показали, що за допомогою вібрації можна впливати навіть на процес каталізу, підібравши точну вібрацію і стимулюючи діяльність окремих ферментів.

2. Фізіологічний фактор музики має здатність змінювати різноманітні функції організму, такі як дихальну, рухову, серцево-судинну.

3. Психологічний фактор через асоціативний зв'язок, медитацію має здатність значно змінювати психічний стан людини.

Слід зазначити, що музика має фундаментальні початки всього живого: ритм, мелодію та гармонію. Вона вчить людину відчувати ритм життя, гармонізує її власні біоритми, дозволяє вийти за межі особистих проблем. Також, музика дає можливість дозувати психофізичне навантаження,

починаючи від прослуховування ніжних звуків і до сильних ритмів аеробіки та танцю. Різні види музики впливають на різні функції організму. Наприклад, при порушенні дихальної функції можна використовувати духові інструменти, при порушенні дрібної моторики пальців – клавішні інструменти, при психоневрологічних порушеннях – прослуховування музики. Важливо відмітити, наприклад, що дихальна музикотерапія дозволяє людині займатися оздоровленням, навіть не



Ірина Радул

усвідомлюючи лікувального процесу.

Музика, стимулюючи емоційну сферу, сприяє відновленню імунобіологічних процесів. Мається на увазі, що під час зниження емоційного тону або при наявності негативних емоцій знижується імунітет людини і вона частіше хворіє. Крім того, спеціально підібрана музика, дозовано, тренує емоційний світ і підвищує рівень імунних процесів в організмі, таким чином, приводить до зниження захворюваності людини. Прослуховування медитаційної музики відновлює природне фізіологічне дихання.

Музику можна розглядати і як засіб для покращення емоційного фону в родині, який призводить до гармонізації взаємовідносин між її членами. Вона може стати однією з умов формування здорового способу життя, а оздоровчі заняття з використанням музики можуть дати позитивний ефект.

Так, наприклад, для зменшення почуття тривоги, невпевненості в благополучному звершенні того,

що відбувається можемо використовувати такі музичні твори як: Ф. Шопен «Мазурка і прелюдія»; І. Штраус Вальси; А. Рубінштейн «Мелодія». З метою загального заспокоєння та примирення з багатогранністю життя використовувати твори Л.-В. Бетховена «Шоста симфонія, 2 ч»; І. Брамс «Колискова»; Ф. Шуберт «Ave Maria», «Анданте з квартету»; Ф. Шопен «Ноктюрн соль-мінор»; К. Дебюссі «Світло місяця». Для уникнення злобливості, заздрощів до успіхів інших людей: І.-С. Бах «Італійський концерт»; Й. Гайдн Симфонія; Я. Сібеліус «Фінляндія».

Психологами встановлено, що різні жанри музики можуть по-різному впливати на людину. Слід відмітити, що в межах кожного жанру існують різноманітні стилі і деякі з них активні і несуть енергію, інші пасивні і допомагають розслабитися. Ось деякі загальні тенденції, які суттєво змінюються в залежності від слухача, умов прослуховування, навколишнього середовища.

- В григоріанських піснях використовуються ритми природного дихання, що дозволяє досягти відчуття просторового розслаблення. Вони добре підходять для тихих занять і медитацій.

- Повільна музика в стилі бароко (Бах, Гендель, Вівальді, Кореллі) дає відчуття стійкості, порядку, безпеки і створює стимулююче середовище, яке підходить для занять або роботи.

- Класична музика (Гайдн, Моцарт) відрізняється ясністю, елегантністю і прозорістю. Вона здатна підвищувати концентрацію, пам'ять і просторове сприйняття.

- Музика романтизму (Шуберт, Шуман, Чайковський, Шопен, Ліст) підкреслює виразність і чутливість, часто пробуджує індивідуалізм, містицизм. Її краще використовувати для того, щоб активізувати симпатію та кохання.

- Музика імпресіоністів (Дебюссі, Равель, Фавр) заснована на вільно текучих музичних настроях та враженнях. Вона викликає приємні образи, як в сновидіннях.

- Джаз, блюз, реггі та інші музичні форми можуть підняти настрій, дати вихід радості, розсіяти печаль, підвищити комунікабельність.

- Румба, маранта, макарена володіють живими ритмами та імпульсивністю, що підвищує

серцебиття, робить дихання більш частим та грубим, примушує все тіло рухатися, самба, тим не менше, відрізняється здатністю збуджувати та заспокоювати одночасно.

- Поп-музика, а також народні мелодії провокують рухи тіла, створюють відчуття благополуччя.

- Рок-музика у виконанні таких артистів, як Елвіс Преслі чи Стінг може пробудити почуття, стимулювати активні рухи, зняти напругу, знизити біль та неприємний ефект гучних та різких звуків, які присутні в оточуючому середовищі. Ця музика також здатна створити дисонанс, стрес та біль в організмі.

- Спокійна фоновіа музика або сучасні оркестровки, в яких немає чітких ритмів, посилюють стан розслабленої готовності.

- Музика в стилі панк, реп, хіп-хоп може збуджувати, підвищити активність.

- Релігійна та обрядова музика – заспокоює.

Вчені одноставно стверджують, що 10 хвилин прослуховування музики Моцарта підвищує працездатність мозку. Після Моцарта рекомендують взяти до уваги Шопена та Чайковського. Психологи упорядкували список композицій, які певним чином впливають на людину. Він досить орієнтовний, але варто з ним ознайомитися:

1. Для того, щоб зменшити почуття невпевненості та тривоги будуть корисні

Штраус «Вальси», Шопен «Прелюдії», «Мазурка» та Рубінштейн «Мелодії».

2. Для зменшення роздратування і розчарування, для підвищення почуття єдності із світом природи варто слухати Бетховена «Місячна соната», «Симфонію ля-мінор», Баха «Кантата №2».

3. Для загального задоволення і заспокоєння допомагають Бетховен «Симфонія № 6, частина 2», Брамс «Колискова», Дебюссі «Світло місяця», Шопен «Ноктюрн соль-мінор», Шуберт «Ave Марія».

4. Щоб зняти симптоми гіпертонії та труднощі у спілкуванні з іншими людьми, слухайте: Барток «Соната для фортепіано», «Квартет №5», Бах «Концерт ре-мінор для скрипки», «Кантата №21», Брукнер «Месса ля-мінор».

5. Для того, щоб зменшити головний біль, яка пов'язана з емоційною напругою допоможуть

**Музикотерапія – це найбільш дієвий метод як корекції порушень поведінки у дітей, так і лікування людського організму в цілому**

Ліст «Венгерська рапсодія № 1», Моцарт «Дон Жуан», ХачатурянСюита «Маскарад».

6. Для того, щоб підняти загальний життєвий тонус, покращити настрій, активність та самопочуття, слухайте: Бетховен увертюра «Едмонд», Ліст «Венгерська рапсодія № 2», Чайковський «Шоста симфонія» частина 3, Шопен «Прелюдія 1, опус 28».

7. Для зменшення відчуття заздрості до успіху інших людей будуть корисні Бах «Італійський концерт» та Гайдн «Симфонія».

Таким чином, музикотерапія дозволяє переживати людині різні емоційні стани, які і стимулюють організм до самостійного розв'язання різних особистих проблем та оздоровлення людини цілому.

Список використаних джерел:

1. Радул І.Г. Розвиток умінь саморегуляції у депресивних підлітків // Наукові записки. – Спецвипуск – Серія: Педагогічні науки. –ТОВ «РА РІК-медіа», 2018. – С. 123-131.

2. Радул І.Г.Психологічні особливості професійного вигорання у медичних працівників діагностичного відділення // Теоретичні і прикладні проблеми психології, Збірник наукових праць. – Северодонецьк. – №1(48), 2019. – С. 199-207.

Ірина Радул,  
кандидат психол. наук, доцент, доцент  
кафедри психології та соціальної роботи,  
Центральноукраїнського державного  
університету імені Володимира Винниченка,  
м.Кропивницький

## Молодіжний центр Aware Zone Youth – місце для підтримки тих, хто підтримує країну

Aware Zone Youth Hub – молодіжний простір для реінтеграції та соціалізації переселенців. На базі хабу працює безкоштовний коворкінг, куди можуть прийти працювати всі бажаючі, ми надаємо ноутбуки для студентів, яким потрібно навчатись або працювати, інколи навіть допомагаємо з працевлаштуванням. Головна мета

Aware Zone – створити ком'юніті людей, які хочуть підтримувати один одного в різних напрямках. Ми навчаємо дітей, працюємо з молоддю, проводимо освітні тренінги, підтримуємо волонтерські ініціативи та робимо все, аби стати каталізатором позитивних змін в суспільстві.

Оскільки Європейська Демократична Молодіжна Мережа (EDYN) є частиною багатьох молодіжних об'єднань, пріоритетом нашої



команди стала підтримка організацій, людей та громадських активістів, які працювали до початку повномасштабного вторгнення.

Через військові дії тисячі молодих людей вимушено покинули свої міста та переїхали до західних областей України. Саме тому перший Aware Zone Youth Hub був створений в місті Мукачево. В січні та лютому 2023 року планується відкриття ще двох просторів в Чернігові та Дніпрі.

Aware Zone Youth Hub створений за ініціативи Європейської Демократичної Молодіжної Мережі (EDYN) та Агенції з Міжнародного розвитку США (USAID), Національного Демократичного Інституту та благодійної організації Ukraine Friends Foundation. До розробки та створенню концепції хабу долучилось багато молодіжних організацій, зокрема ГО «3.5 відсотків», Український Центр міжнародних відносин, Асоціація молодіжних Рад України.

Ініціативи та проекти Aware Zone

Aware Grant – фінансова підтримка молодіжних ініціатив, як для ВПО, так і для локальних організацій. Загальна сума першого гранту складає 50 000 грн. На першому етапі відбору були підтримані наступні ініціативи: презентація та розвиток онлайн ресурсу Переселенці UA з метою поширення інформації про підтримку ВПО, нові освітні, юридичні консультації; Форум

громадських організацій Сходу України – захід з метою об'єднання зусиль щодо розвитку громадянського суспільства та активізму серед мешканців Закарпатської області шляхом поновлення діяльності громадських організацій зі Сходу України. В листопаді спільно з Українським Центром Міжнародних Відносин команда Aware Zone запустила новий етап грантової підтримки в розмірі 1 000 000 гривень;

Тренінги з першої допомоги – з травня команда регулярно проводить тренінги з першої медичної допомоги спільно з Товариством Червоного Хреста України. Під час 6-годинного заходу учасники дізнаються основи першої допомоги, навчаються швидко реагувати на виклики, робити серцеву-легеневу реанімацію, переносити людей, зупиняти кровотечу та накладати медичні джгути. Кожного разу команда Aware Zone отримує більше 40 заявок на подібні тренінги. Додатково учасники та учасниці отримують медичні турнікети, які потім можуть бути використані для особистих потреб або для передачі військовим.

Вечірні кіноперегляди під відкритим небом – кожного тижня в літній період на базі Aware Zone проходять кіноперегляди для ВПО та місцевих мешканців за підтримки благодійної організації МФОЗНС «Регіон Карпат NEEKA». Метою заходів є психологічна та консультації для ВПО – на кожному перегляді є професійний психолог від UNCHR, який проводить дискусії та підтримку для гостей. Регулярні заходи сприяють соціалізації та ВПО та формують тісні соціальні зв'язки з місцевими мешканцями.

«Таким чином нам вдалось залучити більшу кількість людей та розпочати з ними роботу. Не всі готові одразу прийти на тренінг чи семінар, або навіть наважитись сказати, що вони мають психологічні проблеми. Через неформальні заходи нам вдалось зруйнувати ці невидимі стіни та створити майданчик для комунікації між ВПО та місцевими мешканцями», - каже засновник Aware Zone Олександр Решетков.

Проект «Співдія Діти» за підтримки UNICEF – неформальна освіта для дітей віком від 5-12 років за методикою STEM освіти. Проект розрахований на 6 місяців та на щоденній основі підтримує дітей ВПО та сприяє їхньої інтеграції в суспільство. На базі Aware Zone працюють 4 професійних

викладачі, які будуть працювати з різними групами по 15 дітей в кожній. Проект реалізовується за підтримки UNICEF.

Дозвілля для дітей – на базі Aware Zone діти щотижня можуть грати в настільні ігри, брати участь в арт-терапії, вивчати іноземні мови та проводити дозвілля. Найближчим часом також плануються інтерактивні екскурсії містом та



зимові табори задля соціалізації та розвитку дітей. Кожного тижня команда проводить тренінги та семінари для учнів старших класів, розповідаючи, що таке домашнє насильство, підіймаючи теми сексуальної освіти, важливість захисту навколишнього середовища тощо. Також ми здійснюємо підтримку ЗСУ.

Тренінги з неформальної та політичної освіти, фінансової грамотності, проектного менеджменту тощо – одним з основних напрямків Aware Zone є неформальна освіта. Кожного тижня наші фасилітатори та експерти проводять тренінги та освітні заходи, спираючись на потреби молоді. Наприклад, наступною темою тренінгу буде соціальне підприємництво для молоді, де кожен та кожна зможуть отримати кваліфіковану підтримку та пояснення, як відкрити власну справу.

Aware Youth International Forum – окрім роботи з переселенцями та молоддю в Україні, для команди EDYN важливо створювати позитивний імідж української молоді на міжнародній арені. Ми багато працюємо над тим, аби підтримувати контакти з нашими друзями, які вимушено поїхали закордон через військові дії, показувати, що ми робимо в Україні та залучити їх до цього процесу.

Одним з таких форматів взаємодії між молоддю, місцевим самоврядуванням та нашими іноземними партнерами став Aware Youth Forum за підтримки Національного Демократичного Інституту. Нам вдалось залучити представників міжнародних фондів, зокрема USAID, європейських лідерів, як Президента Європейського Комітету Регіонів Васко Кордейро, Генерального секретаря Європейського Молодіжного Форуму Джоє Елборна та багатьох інших.

«Головне, що ми маємо можливість показувати світу, що українська молодь працює на всіх можливих фронтах. Ми креативні, впевнені в майбутньому нашої країни та готові докладати зусиль, аби наблизити спільну перемогу. Саме ці маленькі кроки кожного з нас допомагають робити великі зміни».

Олександр Решетков, засновник Aware Zone,  
м. Мукачєво

## Людмила Чупряк: «Бібліотеки як пункт підтримки і незламності реалізовані на 100%»

Війна, увірвавшись одного дня в міста і села України, змінила назавжди життя людей, звичний розпорядок різних установ, закладів, організацій. Діяльність Уманської міської централізованої системи бібліотек також зазнала багато змін.

На щастя, наше місто Умань географічно розташоване далеко від епіцентру бойових дій, а тому бібліотекам вдається вправно тримати культурний фронт, продовжуючи обслуговування. Так, довелося переїхати в інше, більш адаптоване для цього часу приміщення з бомбосховищем та автономним опаленням. Але нова локація не зменшила потік читачів в бібліотеку, а навіть навпаки, відвідуваність за останні роки нині рекордно висока

Причин тому декілька: по-перше, в зв'язку з регулярними відключеннями електроенергії, що пов'язана з влучаннями агресора по енергетичних об'єктах країни, книга та інші друковані видання знову набули шаленої популярності, а по-друге,

наше місто стало прихистком для десятків тисяч переселенців з окупованих територій України.

Про переселенців хочу розповісти більш детально, адже ці люди тепер стали активними читачами та партнерами книгозбірні. Працюючи в оперативному режимі, між повітряними тривогами, бібліотекарі іноді навіть затримуються на робочих місцях, адже робочий час закінчився а черга до бібліотеки - ні. Думка колег така - не відправляти ж людей додому без книги... Тож для зручності населення, довелося змінити графік книгозбірні.

Звичайно ж, користувачі з числа біженців, читають різноманітну літературу, але й цікавляться історією, архітектурою, літературою нашого краю. Дуже багато просять книг про Умань та Софіївку. У спілкуванні з бібліотекарями, наші переселенці ввічливі, чемні та ініціативні, їм не вистачає кваліфікованої юридичної, психологічної, соціальної допомоги, культурного спілкування. На жаль, в сьогоденнішніх реаліях небезпечно організовувати івенти, де буде скупчення великої кількості людей, та все ж, бібліотекарі проводять необхідну інформаційну та просвітницьку роботу. Так, від початку війни надавалися безкоштовні інформаційно-правові консультації клубу «Феміда», що діє при Центральній бібліотеці для дорослих, перегляд літератури, де були представлені буклети: « Права та обов'язки переселенців». Трудові відносини та пільги», «Реєстрація місця проживання».

На жаль, війна триває, і ми розуміємо, що роль закладів культури, їх місця у підтримці громадян з областей, де йдуть активні бойові дії тільки зростає. Переселенці розповідають часто про їх життя в окупації і те, як потрапили в Умань. Працівники книгозбірні регулярно співпрацюють з Центром надання безкоштовних юридичних послуг, Клінікою дружною до дітей та молоді, де працюють психологи, Управлінням соціального захисту населення, тощо.

Один випадок особливо запам'ятався працівникам абонементу Центральної бібліотеки для дорослих. Приходила мама з дочкою, дівчинка була дуже налякана, аж трусилась. Мама розповіла як вони мусили під обстрілами тікати із рідного Миколаєва. Дитина психологічно не була готова до таких потрясінь, вона тривалий час не могла адаптуватися до нормального життя, адже до цього вони прокидалися від вибухів і днями родина знаходилися у підвалі.



На жаль, для цієї дитини панічні атаки стали звичним явищем. Мама прийшла в бібліотеку за книгами для себе та розрадою..



Людмила Чупряк

Натомість отримала практичну допомогу, бібліотекарі відразу порадили звернутися до психолога, надали контакти. А психолог в свою чергу не лише провела консультації та необхідну терапію, але й порадила дитині читати книги. Виявляється, це один з дієвих методів при лікуванні депресії та панічних атак. Мама бачить в поведінці дівчинки позитивні зміни, і щиро радіє, що вони прийшли в бібліотеку. Родина відвідує книгарню і за новою адресою. Також безкоштовно надаються для переселенців послуги інтернету. Є можливість контактувати з бібліотекарями й онлайн, користуючись різними додатками Viber, Whatsapp, Telegram, тощо.

Наші читачі, в тому числі й переселенці користуються цією можливістю, найчастіше питають, коли працює бібліотека, чи є та чи інша книга, де в Умані можна заправити телефон і т.п. Вони ж присилають картинки, вітання, підписуються на сторінку бібліотеки в соціальних мережах. Такі послуги є корисними і важливими на сьогоднішній день, адже кожен з нас має бути на своєму місці, на стороні свого фронту в цій жорсткій війні.

Людмила Чупряк, директорка Уманської міської централізованої системи бібліотек

## Психологічна підтримка – актуальні пропозиції від українських та міжнародних експертів

Українські психологи на різних платформах сьогодні намагаються здійснювати свою професійну діяльність в сфері підтримки тих, хто сьогодні долає виклики війни. Це волонтерські ініціативи, професійні канали комунікації, групи підтримки, які базуються як в традиційних просторах, включаючи партнерські - сьогодні, на базі бібліотек, будинків культури, інших закладів, так і в режимі онлайн – через телеграм-канали, вайбер-групи, гарячі лінії та інше. Серед багатьох ініціатив, які є на локальних та всеукраїнському рівнях хочемо відмітити ініціативу громадської організації “Українська асоціація екологічної психологічної допомоги”, яка теж розробила пакет власної підтримки українцям і пропонує психологічну допомогу та підтримку українцям в умовах воєнного стану через онлайн інструменти, об’єднавши партнерів в тому числі. Всі консультації та заняття є безкоштовними. Організація має декілька форматів психологічної допомоги. Один із них - проект - Психологічна служба PSY-U2 – це спільний проект громадської організації “Українська асоціація екологічної психологічної допомоги” та Державного закладу вищої освіти “Університет менеджменту освіти” НАПН України. PSY-U2 – дружній просвітницький навчально-допомагаючий простір, в якому кожен може отримати психологічну допомогу, познайомитися з різними формами її втілення та встановити нові професійні зв’язки. Наші фахівці – екофасилітатори з великим досвідом практичної психологічної роботи та стажери-слухачі Школи екофасилітації. Наші фахівці мають досвід надання психологічної допомоги і напрацьовують години практичної роботи у супроводі більш досвідчених колег-супервізорів. Саме завдяки поєднанню ентузіазму і професіоналізму членів нашої

команди ми впевнені у якості консультацій, які надаємо. Ми можемо надати такі види підтримки:

- отримати індивідуальні, сімейні, групові психологічні консультації на безоплатній основі;
- пройти виробничу, переддипломну та інші практики на базі ГО «УАЕПД» із залученням до реальних індивідуальних та групових психологічних сесій (для студентів психологічних спеціальностей);
- отримати супервізійний супровід у процесі започаткування власної психологічної практики із залученням до реальних психологічних сесій;
- отримати супервізію, якщо ви вже практикуєте;
  - а також
  - взяти участь у відкритих авторських тематичних тренінгах, семінарах, вебінарах, майстер-класах;
  - відвідати відкриті презентації освітніх програм та курсів підвищення кваліфікації для психологів;
  - познайомитися з методом

**PSY-U2 – дружній просвітницький навчально-допомагаючий простір, в якому кожен може отримати психологічну допомогу, познайомитися з різними формами її втілення та встановити нові професійні зв'язки**

короткострокової психологічної допомоги “екофасилітація” у виконанні її автора, доктора психологічних наук, професора П. Лушина та його учнів.

Також у платформи є Інтерв'їзна група EPF-IV – ініціативний проєкт Української асоціації екологічної психологічної допомоги в межах напрямку “Інтерв'їзія в екофасилітації”. Він розпочав свою роботу в березні 2021 року. Наразі група працює online. Проєкт реалізується в межах напрямку “Інтерв'їзія в екофасилітації” з березня 2021 року за ініціативи психологів Української асоціації екологічної психологічної допомоги. Коло завдань інтерв'їзної групи:

- групова рефлексія щодо нагальних викликів у практичній діяльності;
- взаємної підтримки та обміну досвідом;
- посилення власних професійних позицій в умовах нових викликів;
- вироблення нових рішень і підходів у професійній діяльності;

- генерування ідей та розвиток ініціатив щодо процесів приватної практики психолога та надання психологічної допомоги в цілому.

В процесі групової взаємодії цей список неперервно уточнюється і доповнюється.

Формат та умови участі

Динаміка процесу може розгортатися навколо актуальних запитів учасників з урахуванням індивідуальних та групових потреб. До участі запрошуємо практикуючих психологів, педагогів, фахівців інших допомагаючих професій, а також психологів-початківців.

Під час повномасштабної війни в Україні наша група працює у відкритому форматі. Тож запрошуємо кожного, хто потребує професійної підтримки у цей непростий час, приєднатися до нас. Зустрічі проводяться у 1-ий і 3-ій четвер кожного місяця, з 19:00 до 20:30 на платформі Zoom.

Тож, ініціатива має стійкий перелік онлайн-сервіси від партнерів:

1. Психологічна допомога українцям, які постраждали від російської агресії на платформі POINT.

2. Група психологічної підтримки “Пережити війну без ПТСР” (Ванда Буганова).

3. Психологічна допомога від слухачів Школи екофасилітації. Учні-стажери

Школи екофасилітації професора Павла Лушина готові надавати безоплатну психологічну допомогу за попередньою реєстрацією.

Також є можливість прямої комунікації з експертами нашої ініціативи:

- Андрушко Наталія – 380674449313 (Telegram, Viber, телефон, переписка)
- Буганова Ванда – 380977454607 (Telegram, Viber, WhatsApp)
- Горішня Катерина – 380930083424
- Діденко Олена – 380677330363 (Telegram, Viber, WhatsApp)
- Диміцька Наталія – 380679777647
- Дудко Ігор – 380631193193
- Лебезіна Ірина – 0688687968
- Міневич Катерина – 380634621925
- Роздорожна Тетяна – 380973142969 (Telegram, Viber, WhatsApp)
- Соловійчук Анна – 38067794276
- Сухенко Яна – 380954609695 (Telegram, Viber)

- Стеценко Ірина – 380503349548
- Тесленко Інна – 380509978457 (Telegram, Viber, WhatsApp), 1(954)7747331 (США)
- Тимофіїв Василь – 380665934557 (Viber, WhatsApp)
- Тітова Ірина – 004917645763242 (Німеччина)
- Хілько Світлана – 380972261694
- Церконюк Ілона – 380671400681
- Янченко Олена – 380688600336 380661469591
- Ярмошук Юлія – 380936347337 (Viber, WhatsApp), 380976992298

Підготовлено редакцією «НДО-Інформ» на основі офіційної інформації про проект

## Допомога - ПОРУЧ

ПОРУЧ – це ще одна ініціатива з психологічної підтримки, спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». За своєю формою - це онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чиє звичне життя зламала війна.

Психологи працюють для того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя. До роботи ПОРУЧ долучаються професійні психологи з навичками допомоги людям, травмованим війною, а також ті, хто готовий пройти підготовку і стати до надважливої у цей час роботи.

Психологи проекту допомагають не лише підліткам, а й батькам, адже саме батьки мають не лише дати ради собі, але й підтримувати своїх дітей. У рамках проекту працюють також групи підтримки для вчителів, які зараз продовжують працювати з дітьми і потребують підтримки.

Це непросто, тож зайвої підтримки тут не буває. Кожна група має свої

ключові питання, наприклад - робота в групі для освітян передбачає знайти відповіді на такі :

- Як підтримати себе та підтримати дітей
- Як керувати емоціями у складні часи
- Як реагувати на поведінку дітей

екологічно

- Де знайти ресурси для цього
- Для батьків група передбачає такі теми:
- Як підтримати себе та своїх близьких
  - Як керувати емоціями у складні часи
  - Як втамувати біль і знайти себе в нових

життєвих умовах

- Як планувати у часи невизначеності
- Де знайти ресурси для цього

Для підлітків:

• Поділитися переживаннями про події навколо тебе та у твоїй країні

• Відчути підтримку інших учасників групи та фахівців

• Знайти способи, як підтримувати себе і близьких у складні часи

• Просто спілкуватися з однолітками та бути у спільноті людей, які розуміють і підтримують одне одного

Ці групи — можливість обмінятися інформацією, дізнатися щось нове про себе та свої емоції, отримати фахові поради, як підтримати себе, учнів, близьких. Участь в цьому проекті є безкоштовною і спрямована на допомогу кожному, хто має таку потребу. Деталі про програму та онлайн форми заявок на участь - на офіційному сайті програми - [poruch.me](http://poruch.me)

Підготовлено редакцією «НДО-Інформ» на



основі офіційної інформації про проект

# SUMMARY

On the way to adaptation, Oksana Naboka, coordinator of the "The way of adaptation" project, p.2

Psychological help: in search of inner resources, Rustam Taranenko, president of the Ukrainian Association of Art Therapy, military psychologist, master's degree in health care, active member of the National Psychological Association of Ukraine, p.3

Meditation as a tool for recovery, Mykhailo Knidze, Kropyvnytskyi, p.4

Art today is also about psychological support, Olga Krasnopolska, volunteer from the city of Kropyvnytskyi, p.5

Experience of socio-pedagogical work with young people with intellectual disabilities under the "REHABILITACJA 25 PLUS" program, Nataliya Kushnir, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Psychology and Social Work of the Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko, p. 6

How knowledge, creativity, and positive thinking heal war injuries: the Odessa experience, Tetyana Osvityanska, psychologist, educational expert, journalist, Odesa, p.7

Music therapy as an effective method of psychological assistance, Iryna Radul, candidate of psychology. of Sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology and Social Work, Central Ukrainian State University named after Vlodymyr Vynnychenko, Kropyvnytskyi, p.9

Aware Zone Youth Center is a place to support those who support the country, Oleksandr Reshetkov, founder of Aware Zone, Mukachevo, p.12

Lyudmila Chupryak: "Libraries as a point of support and indomitability are 100% realized", Lyudmila Chupryak, director of the Uman city centralized system of libraries, p.14

Psychological support – current offers from Ukrainian and international experts, Prepared by the editors of "NGO-Inform" on the basis of official information about the project, p.15

Help - NEARBY, Prepared by the editors of "NGO-Inform" on the basis of official information about the project, p.17

# Проект "Шлях адаптації"

