

НДО-ІНФОРМ

Інформаційний бюлетень для громадських активістів № 1 (65), 2023



Ми змінюємо людей, а люди змінюють громади...

Редакторка:
Набока Оксана

Члени редакційної ради:

Абрамов Лев
Інна Кібко
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 "Локальна підтримка" (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)

Орієнтуючись на потреби

Якою повинна бути стратегія громадської організації в умовах гуманітарної кризи, викликаної російською агресією? Відповідей на це питання може бути багато. З точки зору нашої громадської організації Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), враховуючи ту гуманітарну кризу, в якій ми всі зараз опинились, головним маркером, на який потрібно орієнтуватись - це потреби громад. Вони змінюються. Те, що було актуально у 2022 році, менш актуально наразі. Але водночас з'явилися і нові проблеми, які «кидають» виклик суспільству. Якщо в минулому 2022 році актуальні були гуманітарні питання - розповсюдження допомоги, шелтери, тощо. І саме на це була направлена діяльність нашої організації через реалізацію багатьох соціальних проєктів. Актуальним залишається працевлаштування вразливих груп населення, які втратили роботу наприклад, (жінки-переселенки). Проєкти «Адаптація через культуру» та «Шлях адаптації» за підтримки GIZ та Уряду Німеччини були направлені на подолання цього негативного наслідку. Цей номер бюлетеню «НДО – Інформ», що виходить в рамках нової ініціативи ІСКМ «Локальна підтримка»* «зосереджений» на побудові системи психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та інших жителів місцевих громад, які стикаються з великою кількістю проблем, стресів та потребують підтримки. Маємо надію, що наші зусилля дозволять зробити крок у вирішенні цієї проблеми.

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

** Бюлетень підготовлено в рамках ініціативи ІСКМ «Локальна підтримка», що є частиною проєкту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні», який впроваджується GIZ за дорученням Уряду Німеччини.*



співпраця з
німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець:
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Інститут соціокультурного менеджменту

З М І С Т

Психологічна підтримка на місцях

Інтерв'ю з учасницями освітнього проєкту ІСКМ "Локальна підтримка".....2

Згуртовуємося заради майбутнього

*Світлана Пастушенко, заступниця сільського голови Мостівської громади
Вознесенського району Миколаївської області.....5*

Навчаючись - допомагаємо іншим

*Наталія Луценко, методистка Центру культури і дозвілля Приютівської се-
лицької ради Олександрійського району Кіровоградської області..... 5*

Діна Глазунова: «Ми всі є переможцями, і перемога обов'язково буде на нашому боці

*Глазунова Діна, директорка благодійної організації «Фонд розвитку Чигирин-
щини», Черкаська область.....7*

Куточок добра для надання допомоги

*Дмитро Кучеров, завідувачий Войнівського будинку культури Приютівської
громади Олександрійського району Кіровоградської області.....8*

Надання кваліфікованої психосоціальної підтримки: думка експертки

*Ірина Остополець, психологиня-практик з досвідом проведення практичної
тренінгової, психотерапевтичної та консультативної роботи понад 20 років,
м. Слов'янськ, Донецька область.....9*

Марія Мартинюк: «Будь-яка допомога важлива і потрібна!»

*Марія Мартинюк, волонтерка громадської організації «Олександрійський ген-
дерний інформаційний центр», м. Олександрія Кіровоградської області/м. Хер-
сон..... 10*

Створення психологічно-інформаційного центру на місцях

*Олена Кочанова, керівниця громадської організації «Центр інноваційного роз-
витку «Персона», м. Павлоград, Дніпропетровська область..... 11*

Спільна робота заради допомоги тим, хто її потребує

*Дарія Ратушняк, завідувачка Центру культури та дозвілля Приютівської гро-
мади Олександрійського району Кіровоградської області..... 12*

Психологічна підтримка на місцях

Заклади культури (клуби, бібліотеки, будинки культури) в невеличких населених пунктах – це місце, де проходить основна частина різноманітних заходів громади, в більшості, культурних. Це місце, де жителі об'єднуються та гуртуються, щоб допомагати один одному. А з 24 лютого 2022 року вони стали ще більш цінними, оскільки вони перетворилися в так звані «пункти допомоги» внутрішньо переміщеним особам (ВПО), яким необхідна різноманітна підтримка, здебільшого, саме в спілкуванні, соціальній адаптації, покращенні психо-емоційного стану від пережитих подій.

Наша редакція поспілкувалася з працівницями закладів культури Приютівської громади Олександрійського району Кіровоградської області про те, як вони працюють в умовах кризи.

Наскільки, на Вашу думку, важлива психологічна підтримка для внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) та інших громадян в умовах, що наразі склалася в нашій країні?

Олена Вакуленко, художня керівниця Косівського будинку культури: «Я вважаю, що психологічна підтримка надзвичайно важлива в даний час. Оскільки всі ми вже досить тривалий проміжок часу виснажені, як емоційно, так і психологічно. Саме тому, я хочу мати навички належно надавати психологічну допомогу та підтримку тим, хто її потребує. Наразі сама перебуваю у складному психологічному стані, тому що мій чоловік, як і більшість чоловіків нашої громади, захищає нашу країну в лавах Збройних Сил України. Тому я гадаю, що психологічна підтримка дійсно доцільна, особливо в період воєнного стану. І вдячна Інституту соціокультурного менеджменту, що маю можливість навчатись та надавати допомогу іншим».

Наталія Солдатенко, керівниця Приютівської бібліотеки: «На мою думку, психологічна підтримка ВПО вкрай необхідна, тому що вони опинилися в складній життєвій ситуації під час війни. І саме нам, працівникам культури, освіти і пересічним громадянам необхідно надавати таку психологічну підтримку для того, щоб допомогти людям швидше подолати негативний стан та

інтегруватися у нову громаду».

Ольга Павлушко, завідувачка Недогарського будинку культури: «На мою думку, психологічна підтримка для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та інших громадян є надзвичайно важливою в умовах, які склалася в нашій країні. Сучасні події, такі як війна та пандемія коронавірусу, залишають свої сліди на психологічному стані людей і можуть призвести до стресу, тривоги та непорозуміння».

Яку роль можуть відігравати заклади культури в процесі психологічної підтримки?

Олена Вакуленко, художня керівниця Косівського будинку культури: «Наш будинок культури завжди бере активну участь у заходах, спрямованих на психологічну підтримку населення. Зазвичай ми намагаємось залучити якнайбільше ВПО та дітей на такі події. Наприклад,



Олена Вакуленко

лише в моєму колективі 33 дитини, з якими я співпрацюю. Під час кожного такого заходу ми організуємо цікаві ігри, виконуємо різноманітні вправи психологічного напрямку, допомагаючи дітям емоційно розвантажитись».

Які останні заходи ви провели?

Олена Вакуленко, художня керівниця Косівського будинку культури: «Останній захід

був приурочений до Дня захисту дітей. Ми розробили розважальну програму для дітей, в якій були конкурси, ігри та розвивальні вправи. Ще один захід був організований до Дня Конституції України, в якому поєднали розважальний і психологічний аспекти вправ. Діти з задоволенням малювали «Що для тебе є корисного в Україні?», «Якою частиною себе ти можеш поділитись?». В такий спосіб діти не лише весело проводять час, а й розвивають мислення та навички. Також провели не менш цікавий концерт до дня родини. Для мене наш клуб дійсно як друга сім'я, без якої я просто не уявляю своє життя. Концерти подібного формату ми проводимо хоча б раз на місяць, і на них дітки готують не менше 20 художніх номерів».

Ольга Павлушко, завідувачка Недогарського будинку культури: «Завдяки тренінгам ІСКМ ми організуємо різноманітні форми артералії, зокрема мандалотерапію та нейрографіку, що особливо подобається дітям. В основному працюємо з дітьми, так як більше дітей ходить ніж дорослих. Тому основна аудиторія - це діти, і вони дійсно виявляють великий інтерес до наших занять».



Наталія Солдатенко



Ольга Павлушко

Чого потребують громади, зокрема, заклади культури, щоб процес психологічної підтримки став ефективнішим?

Олена Вакуленко, художня керівниця Косівського будинку культури: «Для більш ефективної психологічної допомоги ми потребуємо як фінансової підтримки, так і додаткових знань з психологічної тематики. Рада, що ви даєте можливість навчатись у професійних тренерів, щоб ми могли поглибити наші знання та допомагати людям виходити з тієї чи іншої ситуації. В плані фінансової підтримки, ми потребуємо роздатковий матеріал. В роботі з дітьми він вкрай необхідний для розширення кругозору та освоєння нових навичок. Тому в комплексі, це підвищує ефективність роботи закладів культури, особливо з дітьми. В моєму колективі є діти з різних сімей, це діти ВПО, місцеві діти, діти, чиї батьки знаходяться в зоні бойових дій та діти з багатодітних сімей, і всі вони потребують щасливого дитинства. Тому кожна дитина займає те чи інше місце в моїй душі, не розрізняючи їх, вони для мене всі однаково важливі. Тому і колектив налаштовуємо за тим самим принципом: «Якщо буде рівність між дітьми і не буде роздільності, це сприятиме взаєморозумінню та доброзичливій атмосфері».

Наталія Солдатенко, керівниця Приютівської бібліотеки: «Для того, щоб процес психологічної підтримки став ефективнішим нам потрібні спеціальні умови для проведення таких заходів. Це

може бути створення хабів, проведення масових заходів тощо. Для реалізації цього необхідні: матеріали (матеріальні цінності), приміщення, де люди можуть працювати, а також все те, що сприяє психологічному розвантаженню, підтримці як ВПО так і родин наших захисників. Під час діяльності в цьому напрямку я зіштовхнулася з родинами з якими працювати було досить важко. Тому що кожна родина - це як кожна людина, вона особистість і в кожній родині є свої правила, якісь традиції і це викликало певні складнощі. Але загальна кількість людей, з якими ми працювали, були позитивно налаштовані. Ми знаходили спільну мову і підтримували один одного, ми долучали їх до проведення масових заходів. Наші ВПО також долучались до волонтерської діяльності, за що ми їм дуже вдячні».

Ольга Павлушко, завідувачка Недогарського будинку культури: «Насамперед громади потребують професіоналів в сфері психологічної допомоги. Під час участі в тренінгах ми вивчаємо лише основи, а для більш якісної допомоги необхідні глибинні знання. Так як ми жителі одного старостинського округу, то людина може закритися і не відкритися нам, як це можливо у випадку з професіоналом. Тому я вважаю, що кожна сільська рада повинна мати свого спеціаліста, до якого зможуть звернутися місцеві мешканці, а також внутрішньо переміщені особи (ВПО)».

Олена Резніченко, завідувачка Новопраської бібліотеки Олександрійського району Кіровоградської області (Новопраська громада):

На мою думку, психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб ВПО є однією з найактуальніших тем, адже люди зіткнулися з тим, чого ніколи не очікували в своєму житті. Ми жили розважливо, у кожного свої повсякденні клопоти, робота, і тут починається війна. Напевно, для кожного це було неочікувано та страшно. Коли в нашу громаду приїхали ВПО, ми зрозуміли, в якому скрутному становищі вони знаходяться і яке горе їх спіткало.

Це торкнулося і особисто мене, адже моя рідна Запорізька область з початку повномасштабного вторгнення знаходиться в окупації. Мої рідні, як і безліч інших сімей, їхали звідти, залишивши все своє майно. Але найбільше в цій ситуації постраждали діти, які виїжджаючи, бачили це все на власні очі. І приїхавши сюди залякані, маючи психологічні проблеми, про що свідчили їхні

малюнки, ми почали з ними працювати.

Спочатку це було просто спілкування з дітьми, а надалі створили батьківський клуб саме з психологічної підтримки. Ми проводили різноманітні заходи, запрошували психологів або самі надавали таку підтримку. Також проводили рухливі ігри, влітку на дворі робили змагання групами: мама-син, бабуся-онук, чи просто родичі, але обов'язково, щоб це була група дорослих і група дітей. Для них це один із способів відпочити та психологічно розвантажитись. Але дуже часто, навіть при звичайному спілкуванні «тет-а-те», люди відкривали свою душу і починали плакати. Найбільше мені запам'ятався випадок, коли у День української писемності та мови ми писали Всеукраїнський радіодиктант. Адже тема диктанту була «Мій дім» і серед пишучих було багато ВПО, для яких ця тема досить болюча. Під час написання, я бачила, як у людей просто капають сльози на папір. Це було дуже складно.

Але я рада, що маю можливість їздити на тренінги, отримувати ефективні інструменти для роботи як з місцевим населенням, так і з ВПО. Хоча наша громада все одно потребує кваліфікованого спеціаліста, який зможе вирішувати різні проблеми психологічного характеру та допомагати людям у такий складний час.



Олена Резніченко

Згуртовуємося заради майбутнього

«З 24 лютого 2022 року життя нашої Мостівської громади повністю змінилось» - розповідає заступниця сільського голови з питань діяльності виконавчих органів влади Світлана Пастушенко. На нашій території не велись бойові дії, немає руйнувань, і ми продовжуємо тут мирне життя, завдячуючи Богу та всім тим, хто зараз воює на передовій. Наразі на території громади проживає приблизно 4500 осіб.



Світлана Пастушенко

Із початку вторгнення ми прийняли приблизно 600 людей - це внутрішньо переміщені особи (ВПО). Більшість з них - це наші родичі, діти, які повернулись з міст, де йшли активні бойові дії. Тому такого постійного проживання ВПО у нас не було. Було підготовлено житло, де ми і розмістили тих, хто його потребує. З перших днів ми активно почали забезпечувати ВПО гуманітарною допомогою, проїняли їхніми проблемами. В першу чергу ми намагались надати їм психологічну і моральну підтримку.

Не зважаючи на те, що більшість людей вже повернулись до своїх міст, в яких стало тихіше і спокійніше, в нашій громаді до сих пір проживають ВПО. Ми і зараз продовжуємо надавати необхідну

їм допомогу та підтримку. Вони задіяні в житті громади, беруть участь у заходах та ініціативах, які у нас проводяться. Дуже багато заходів та екскурсій для дітей ВПО провела Олена Миколаївна - директорка будинку культури. Деякі діти ВПО пішли навчатись у нашу школу, деякі продовжили навчання онлайн у своїх закладах освіти. По можливості допомагали їм з підключенням до мережі Інтернет. В сільській раді надавали їм стільці в коридорах або, по можливості, виділяли кабінет, щоб діти мали змогу отримувати знання.

До війни наша громада активно розвивалась, реалізовувала проекти, але зараз все призупинилось. Ми зрозуміли, що треба допомагати. Тому наразі підтримуємо Збройні сили України (ЗСУ), збираємо кошти, щоб придбати необхідне їм приладдя. Громада ніколи не стояла осторонь цього. З'явилась допомога від людей, яких ми і не очікували - волонтери, які готували їжу, збирали необхідні речі і відвозили. Наша громада згуртувалась, розуміючи, що зараз не ті часи щоб проводити активні масові заходи».

Навчаючись – допомагаємо іншим

Повномасштабне вторгнення змінило звичне життя мільйонів українців. Небезпека для життя, втрата близьких, знищення інфраструктури, економічна нестабільність - ці та інші фактори стають джерелом стресу, які негативно впливають на психологічний стан людей. У зв'язку з цим більша частина населення, в тому числі внутрішньо переміщені особи (ВПО) потребують психологічної підтримки.

В цьому матеріалі хочемо познайомити вас із Наталією Луценко - методисткою Центру культури і дозвілля Приютівської селищної ради Олександрійського району Кіровоградської області. Також Наталія є активісткою громадської організації «Творчість. Ініціатива. Енергія».

«На мою думку, адаптивна і психологічна допомога необхідна не лише ВПО, а і мешканцям громад. Це волонтери, родини військових і просто місцеві жителі, оскільки в нашій Приютівській громаді на сьогодні мешкають не тільки багато ВПО, а й сім'ї, в яких чоловіки, брати чи сини

захищають нашу країну. Через це, багато жінок в сільській місцевості залишаються сам на сам зі своїми проблемами. Тому, будь-яка допомога психологічного характеру є важливою не лише для людей, які прибули до нашої громади, але й для тих, хто просто тут проживає. Нам потрібно підтримувати їх, згуртувати тощо.

Ми проводимо різні заходи психологічного характеру, як працівники закладів культури, і як громадські активісти. Наші заходи полягають в тому, що ми збираємо групи психологічної самопомоги серед різних категорій населення: дітей та жінок ВПО, волонтерів, а також жінок з родин військових та маломобільних інвалідів. Окрім груп психологічної самопомоги, ми проводимо і багато заходів арт-терапевтичного спрямування. Але ми розуміємо, що не тільки ВПО потребують нашої допомоги, а й багато сільських волонтерів, які вже виснажились.

Тому активісти з Приютівської громади неодноразово брали участь у навчальних програмах, а саме з психологічного розвантаження і психологічної допомоги ВПО.

Зокрема, декілька місяців тому Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ) долучив більше 10 активісток, працівниць культури та волонтерок Приютівської громади до проєкту «Шлях адаптації». Ми опанували спеціальні практики, які включають гру, художні методи та арт-терапію. Завдячуючи ІСКМ, останні місяці в закладах культури Приютівської громади ми активно запроваджуємо саме арт-терапевтичні заходи. Крім того, ми брали участь в онлайн-навчаннях, які включали різні семінари та тренінги з питань згуртування громади і адаптації ВПО. Ми максимально долучаємось до різних проєктів, зокрема і до проєктів ІСКМ, відвідуємо навчальні курси, практичні заходи та інші події від інших громадських організацій, не тільки в Олександрійському і Кропивницькому районах, а

й в інших містах та областях.

Щоб процес психологічної підтримки став ефективнішим, заклади культури потребують додаткових розхідних матеріалів для проведення творчих заходів. Якщо це комунікаційні заходи, наприклад, обговорення проблем психологічного характеру, то ми долучаємо працівників соціального захисту, місцевих психологів і працівників культури.

Для того, щоб зробити таке коло спілкування, нам потрібен мінімальний набір - папір, ручки та інше. Якщо ми проводимо заходи творчого спрямування, наприклад, творчі лабораторії, нам потрібні пензлики, фарби, канцелярія. Також ми проводили творчі майстерні. Вони бувають різнопланові - і майстерні з виготовлення еко-сумок, і свічкаства, і ігрові майстерні. На літо ми плануємо навчально - розвантажувальні заходи - це як релакс-відпочинок і навчання, освітні кемпи. Для них нам потрібні частково роздаткові матеріали і, частково, невелика кількість продуктів.

Виходячи з нашого досвіду організації та проведення різноманітних активностей, можемо зазначити, що на сьогоднішній день найкращими для наших місцевих жінок, волонтерок, ВПО, дружин військових і маломобільних людей, які проживають в громаді, є проведення заходів, в яких одразу вирішується декілька проблем.

Таким чином жінки можуть і відпочити, і психологічно розвантажитись, навчатись чомусь новому і використовувати це в своєму подальшому житті чи для особистих потреб, чи для родини, чи для роботи. Також потребуємо консультації спеціалістів. Коли ми пишемо грантові заявки чи якісь проєкти, то нам не вистачає саме досвіду фахівців в написанні, напрацюванні та інше.



Наталія Луценко

Тому, ми зв'язуємось з керівниками різних громадських спільнот та об'єднань, щоб порадитись, проконсультуватись. До того ж, в нас були навчальні проєкти, до яких ми залучали столичних експертів або з інших великих міст для проведення тренінгів.

Зараз, в період війни, ми більше практикували онлайн навчання, але були й інші громадські організації, що пропонували провести кількаденне навчання для наших працівників культури та громадських активістів сільської місцевості. Тому така допомога нам теж дуже важлива.

Діна Глазунова: «Ми всі є переможцями, і перемога обов'язково буде на нашому боці»

Глазунова Діна – директорка благодійної організації «Фонд розвитку Чигиринщини». Наша діяльність офіційно розпочалась у 2012 році, а до цього ми протягом 2 років існували як ініціативна група. Наш основний напрямок роботи - це розвиток громадянського суспільства та підтримка молоді та підростаючого покоління. Однак на початку повномасштабного вторгнення ми вирішили розширити нашу діяльність, додавши ще один напрямок - допомогу внутрішньо переміщеним особам (ВПО).

На початку ми створили шелтер на базі нашого вільного простору (хабу). Цей тимчасовий притулок надавав людям можливість приїжджати та виїжджати. Там був створений і гуманітарний штаб, де ми роздавали продукти, засоби гігієни, постіль, речі і ліки та інші необхідні речі.

Коли потік ВПО зменшився, деякі люди оселились та знайшли собі житло, а інші поїхали далі, ми повернулись до своєї основної діяльності та почали впроваджувати заходи на базі нашого простору, а також адаптували ВПО разом з мешканцями нашої громади.

Ми залучали їх до наших заходів, багато дорослих долучили до волонтерства та навчання.

Практично кожен день у нас проходять різноманітні майстер-класи. Серед них арт-терапевтичні практики, такі як кавотерапія та маслотерапія, а також спеціальні заняття з дітьми, з якими ми активно працюємо. Окрім цього, у нас проводять майстер-класи з петриківського розпису, які веде майстриня, що є членкинею Національної спілки майстрів народного мистецтва. У нас також функціонує шаховий клуб, де тренер працює двічі на тиждень, і футбольний клуб «Академія вуличного футболу», де з дітьми працює професійний тренер.

Крім цього, ми проводимо різноманітні навчальні заходи. З останніх це: ненасильницьке спілкування, лабораторія грантрайтингу, де ми навчали, як писати грантові проєкти та як їх втілювати. Ми також реалізовували проєкт для активізації молоді та Майстерня Молодіжної Активності «Рушії», де молодь навчалась бути активними учасниками життя громади та освоювала проєктний менеджмент. У результаті цих зусиль, вони успішно написали та реалізували спільний екологічний проєкт.

Ще один цікавий проєкт - «Кулінарні посиденьки: Добра/смачна громада», який ми організували на базі нашої гастророспадщини.



Діна Глазунова

Учасники разом досліджували традиційну кухню Чигиринщини, готували та спільно смакували страви.

Після цього ВПО демонстрували гастропадцину своїх регіонів, таких як Луганщина, Донеччина та Слобожанщина. Зараз ми впроваджуємо проєкт, щодо створення власного бізнесу ВПО.

Наша мета - не просто допомогти людям познайомитися, але й допомогти їм знайти роботу, створити щось своє та розвивати власний бізнес.

У нашому суспільстві, особливо в невеликих поселеннях, питання психологічної допомоги довгий час залишалося недостатньо актуальним та часто ігнорувалося. Проте, з початком повномасштабної війни і паніки серед населення, коли люди почали приїжджати з окупованих міст, питання психологічної допомоги стало надзвичайно важливим.

Наразі громади потребують спеціалістів і інформативної підтримки. Не зважаючи на те, що друга моя освіта – психологічна, мені дуже не вистачало практики в роботі з ВПО. Адже, в нашій невеликій громаді відсутні психологи для дорослих, а єдині психологи працюють в школах, інклюзивних центрах та інтернатах, де надають психологічну підтримку лише дітям. Тому на початку вторгнення, таку психологічну підтримку надавала я, отримуючи вже практичний досвід та паралельно консультуючи по всім іншим необхідним питанням.

До нас також звертаються організації, які пропонують свої послуги психологічної допомоги, і мають кваліфікованих психологів. Проте ця допомога, зазвичай, є лише одноразовою. А нам потрібен місцевий спеціаліст, щоб у людей була постійна можливість звертатись та отримати необхідну підтримку. Можливо навіть організувати кабінети психорозвантаження та групи взаємодопомоги, де кожен день можна було б зустрічатися.

Зараз ми плануємо реалізувати проєкт, в якому однією з його складових будуть групи роботи з ВПО та місцевими жителями, через метафоричні кати «Шлях переможця», які рекомендовані асоціацією психологів практиків. Вони спрямовані на розкриття всіх негативних емоцій, виведення їх і отримання нового осмислення: ми всі є переможцями, і перемога обов'язково буде на нашому боці.

Куточок добра для надання допомоги

«Войнівський сільський будинок культури Приютівської громади Олександрійського району Кіровоградської області активно бере участь у допозі та підтримці внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які приїхали до нас в громаду, розуміючи, в якому складному становищі опинились люди. Адже більшість ВПО повністю лишилися своїх домівок, роботи та впевненості в завтрашньому дні. Не дивлячись на певні труднощі та побоювання, що до них в Центральній Україні будуть вороже ставитись, місцеві жителі максимально долучились до їх підтримки.



Дмитро Кучеров

Тому ми в нашому будинку культури створили куточок добра, куди всі небайдужі жителі села можуть принести все необхідне для комфортного перебування ВПО. Навіть малеча активно долучається до допомоги, пропонуючи свої іграшки для дітей, що приїхали з інших областей» - розповідає Дмитро Кучеров, завідуючий

Войнівського сільського будинку культури, в якому займається організацією та реалізацією різноманітних заходів та концертів.

У цьому культурному центрі ми проводимо різноманітні заходи, включаючи конкурсно-розважальні програми, майстер-класи з різних сфер. Також функціонує шість гуртків. Серед них два вокальних, два театральних, а також гурток з танцю та художнього слова.

В нашому закладі культури постійно проводяться різноманітні заходи. Ми активно залуцаємо ВПО, щоб вони мали змогу легше інтегруватися та адаптуватися в громаді. Зазвичай такі заходи починаємо з бесід, де ми показуємо, що вони потрібні та не кинуті напризволяще і вони для нас важливі. Тому навіть така невелика підтримка для них надзвичайно важлива і дає привід посміхнутися. Найлегше процес інтегрування відбувається у дітей, які із задоволенням ходять на гуртки, беруть участь у концертах та знаходять нових друзів. Потоваришувавши, вони разом з місцевими дітьми ходять гуляти, відвідують бібліотеку та проводять вільний час.

Для ефективнішої психологічної підтримки як місцевого населення, так і ВПО, нам необхідне знання ефективних інструментів допомоги. Адже дехто має просто педагогічну освіту, хтось сам вивчає психологію, але найефективніше це навчальні програми (тренінги), де ми маємо можливість поспілкуватися з експертами та експертками з даної тематики, які поділяться найціннішими знаннями. Наприклад, тренінг з методів психологічної підтримки жителів громад, в тому числі ВПО від Інституту соціокультурного менеджменту (ІСКМ) дав можливість отримати багато нових знань та інструментів роботи, поновити старі та обмінятися наявним досвідом з колегами, щоб ще більш ефективніше надавати допомогу всім нашим жителям громади, в тому числі ВПО.

Також нещодавно в нашому будинку культури було проведено благодійний концерт, в якому кожен міг знайти своє місце в допомозі. Жителі нашого села завжди підтримують наш колектив у всіх заходах та ініціативах, з радістю приходять до нас не тільки у святковий день. Адже ми Українці, і ми повинні об'єднуватися, гуртуватися і допомагати один одному при будь-яких обставин.

Надання кваліфікованої психосоціальної підтримки: думка експертки

Ірина Остополець - психолгиня з досвідом проведення практичної тренінгової, психотерапевтичної та консультативної роботи понад 20 років.



Ірина Остополець

Володіє вміннями і навичками організації і проведення індивідуальної та групової тренінгової роботи з різними віковими категоріями населення.: «Зараз в Україні введено воєнний стан в зв'язку з повномасштабною війною та агресією російської федерації. Тому в такий важкий час дуже багато людей потребують кваліфікованої психосоціальної підтримки.

Це стосується не лише військових, які боронять нашу країну, але й внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які були вимушені покинути свої домівки і шукати більш безпечні місця в інших куточках України. Варто зазначити, що громади різних областей України, де дійсно більш безпечні місця, запропонували свою допомогу ВПО і надають різноманітну підтримку. Перш за все, це соціальна підтримка. Вони пропонують різноманітні види допомоги, включаючи матеріальну та юридичну підтримку для сімей з дітьми, осіб з інвалідністю та тих, хто опинився у важких умовах. Громади допомагають знаходити роботу, налагоджувати ефективну комунікацію та спілкування. І саме в цьому аспекті навчання громадських активістів та активісток, які будуть надавати таку психосоціальну підтримку має велике значення на сьогодні.

Крім того, для ефективнішої допомоги важливо створювати групи самопомоги та підтримки ВПО. Ці групи забезпечують платформу для обміну досвідом та підтримки між людьми, які пережили травматичні події. До таких груп слід залучати людей, які мають необхідні знання щодо правильних та безпечних способів надання психосоціальної підтримки. Саме з цією метою ми навчаємо громадських активістів та активісток результативним технікам та методам допомоги.

Надаємо всі можливі інструменти, за допомогою яких вони зможуть налагоджувати ефективну комунікацію з ВПО і надавати їм всіляку підтримку. Працювати самостійно в громадах».

Марія Мартинюк: «Будь-яка допомога важлива і потрібна!»

Марія Мартинюк – до повномасштабного вторгнення вчителька молодших класів м. Херсон, а наразі волонтерка в громадській організації «Олександрійський гендерний інформаційний

центр» (м. Олександрія, Кіровоградська область).

Тема психологічної допомоги наразі є дуже актуальною, на мою думку, підтримка зараз потрібна кожному українцю, кожній людині, яка проживає на території України. Адже у кожного українця є свої питання, свої проблеми, свій біль. У когось це пов'язано з переїздом, у когось з втратою, а хтось просто не може змиритись з тим, що не може жити так, як раніше.

Тому в громадській організації працює психолог на безоплатній основі, з яким можна працювати як індивідуально, так і відвідувати колективні зустрічі. Багато з моїх знайомих звертались за



Марія Мартинюк

допомогою, щоб втримати себе на плаву та знайти внутрішню гармонію. Я також відвідувала такі зустрічі, тому що не бачила вогника в кінці тунелю і не знала, чим займатись і що чекати далі. А чекати невідомо чого дуже складно.

Щодо гуманітарної складової, то на початку вторгнення громадська організація активно допомагала ВПО в пошуку житла, а дехто навіть віддавав своє. Ми роздавали гуманітарну допомогу, продукти харчування, гігієнічні набори, навчальні набори та інше. Крім того, проводили курси української мови для ВПО адже більшість приїжджаючих не знали мови. І головна ціль була зробити це не просто в навчальному в форматі, а в розважальному, щоб у відвідувачів виник інтерес та бажання до вивчення мови. Велика робота проходить під час реалізації проєктів. А ми допомагаємо, там де це необхідно. І будь-яка допомога важлива і потрібна!

Створення психологічно-інформаційного центру на місцях

Олена Кочанова - керівник громадської організації «Центр інноваційного розвитку «Персона». Має багаторічний досвід в проведенні та організації навчальних програм. Неодноразово залучена як тренерка та експертка до проєктів ІСКМ та інших громадських організацій.

Моя власна думка, що внутрішньо переміщені особи (ВПО), які прибувають до громади, в першу чергу мають зорієнтуватись, куди вони можуть звернутись та отримати першочергову допомогу. Зараз в нашій громаді і в громадській організації є така дорожня карта, яку ми сформували з представниками влади. За допомогою цієї дорожньої карти ми можемо зорієнтувати ВПО, які прибувають до нашої громади.

Далі перші два – три місяці, коли ці родини або люди поступово інтегруються в громаду, вони звикають і визначаються, чи хочуть вони надалі залишитись в ній. Якщо залишаються то постає найважливіше питання щодо працевлаштування в цій громаді чи профорієнтації. Якщо це родина, постає питання про влаштування дітей до навчальних закладів або переведення їх на дистанційне навчання. Якщо це люди пенсійного віку або люди з інвалідністю то це розуміння того, де вони можуть отримати необхідні для них послуги. І звісно, отримати це все досить важко без знайомств та без напрацювання нового соціального капіталу. Тому якого б віку людина не була їй потрібне інтегрування саме знайомство з людьми.

В нашій громаді цим переважно займаються громадські організації, які проводять заходи на яких люди можуть познайомитись, провести час та розвантажитись. Однією з частин саме нашої

роботи є побудова цієї комунікації, психологічна і юридична підтримка. Тому що потрапляючи в нове місце, людина переживає дуже велику кількість стресів, незрозумілих моментів і саме групи самопомоги, допомагають визначити потребу людини і перенаправити туди, де вона може вирішити ці питання, включаючи юридичні, медичні, професійні та психологічні. Однією з найважливіших є психологічна підтримка, оскільки людині дуже складно приймати будь-які рішення, коли вона знаходиться в стресовому стані. В такому випадку психологічна підтримка і групи самопомоги, дають можливість людині зрозуміти, в якому стані вона перебуває та визначитись, що робити надалі.

Наразі існує багато вже спланованих програм, в яких є повний інструктаж. Тому навіть не треба

винаходити щось нове, потрібно просто взяти готові методики і йти по ним крок за кроком. До того ж, є громадські організації, які долучаються до великих міжнародних проєктів Ізраїльського і Американського напрямку. Саме у них є можливість отримати грантову підтримку і започаткувати ці програми або долучитись до тих програм, які наразі існують в Україні в дуже великій кількості.

Результатом саме нашої роботи стало створення психологічно-

інформаційного центру, тому що на діалогових зустрічах з ВПО ми виявили цю потребу. До нас приходили люди із цим запитом, і маючи кілька фахових спеціалістів, ми розпочали з ними роботу. Згодом звісно долучили і навчили ще людей в нашій команді, які можуть надавати, якщо не індивідуальну глибину допомоги, то вести ці групи самопомоги, і вони виявились дуже ефективними.

Тому майстер-класи і спільне проведення часу людей, але під модеруванням психологів, дає можливість людям визначити свої точки болю, пропрацювати їх і далі бути максимально ефективними.



Олена Кочанова

Спільна робота заради допомоги тим, хто її потребує

«Підтримка внутрішньо переміщених осіб (ВПО) дуже важлива, адже війна в країні вже другий рік і ми бачимо, що проблеми не вирішуються, а люди накопичують в собі багато негативу. Так як ми працюємо із ВПО, і родинми військових, і просто з волонтерами, активістами та активістками, ми як ніхто інший бачимо, що люди вже трішечки втомились і потребують підтримки» - ділиться своїм досвідом Дарія Ратушняк, завдувачка Комунальної установи «Центр культури та дозвілля» Приютівської громади Олександрійського району Кіровоградської області.

Психологічна та емоційна підтримка - це один із ключових факторів допомоги, коли людина відчуває цю підтримку поліпшується ефективність її роботи, підвищується настрій та загальний стан здоров'я, тому до вирішення таких проблеми ми підходимо комплексно. У нашій громаді є творчі особистості, яких ми залучаємо на сукупні заходи із ВПО, волонтерами, активістами. Ми організуємо круглі столи, заходи психологічної підтримки, творчі вечори але під час будь-якого заходу ми максимально намагаємось надати психологічну підтримку, щоб людина покращила свій емоційний стан.

Роль будинків культури в наш час має важливе значення. Зараз влітку коли дитячі садочки та школи зачинені, будинки культури активно

працюють, особливо в невеличких громадах. Туди ходять відвідувачі різної вікової категорії, як малеча так і люди похилого віку. Також на базі КУ «Центру культури і дозвілля» ми створили волонтерські осередки, де жителі громади майже щодня приходять щоб допомогти в плетенні сіток для ЗСУ, зробити свічки та звернутись за підтримкою. Тому для ефективної допомоги



Дарія Ратушняк з командою центру культури та дозвілля

обов'язково потрібно навчатись та вдосконалювати свої знання. Через це ми є учасниками освітнього проекту Інституту соціокультурного менеджменту (ІСКМ) «Локальна підтримка», щоб наші представники та представниці закладів культури знали як правильно взаємодіяти та допомагати іншим.

Наразі навантаження на будинки культури значно збільшилось разом з кількістю відвідувачів. І моя задача, як керівниці цього закладу покращити умови, щоб залучати якомога більше людей до нашого культурного осередку. Тому ми пишемо різні проекти, щоб забезпечити наш заклад всім необхідним. Серед елементарного це доступність до питної води (кулер), стільці для оновлення залу та інше. Також потребуємо матеріалів для якісного проведення заходів, адже навіть проведення одного заходу коштує досить дорого. Але ми раді, що маємо можливість навчатись та проводити заходи, не залучаючи сторонніх експертів.



Проведення заходів з дітьми

SUMMARY

Psychological support on the ground

Interview with participants of the educational project of ISCM "Local help", p.2

We unite for the sake of the future

Svitlana Pastushenko, deputy village head of the Mostivska community of the Voznesensk district Mykolaiv region, p.5

Learning - we help others

Nataliya Lutsenko, methodologist of the Culture and Leisure Center of Pryyutivka community, Oleksandriy district, Kirovohrad region, p.5

Dina Glazunova: "We are all winners, and victory will definitely be on our side"

Dina Glazunova, director of the charitable organization "Chigyrin Region Development Fund", Cherkasy region, p.7

A corner of goodness to help

Dmytro Kucherov, head of the Voynivka House of Culture of the Pryyutivka community of the Oleksandrii district of the Kirovohrad region, p.8

Providing qualified psychosocial support: an expert's opinion

Iryna Ostopolets, practicing psychologist with over 20 years of experience in practical training, psychotherapeutic and consulting work, Slovyansk, Donetsk region, p.9

Maria Martyniuk: "Any help is important and needed!"

Maria Martyniuk, volunteer of the civic organization "Alexandria Gender Information Center", Oleksandria of the Kirovohrad region/Kherson, p.10

Creation of a psychological information center on the ground

Olena Kochanova, head of the non-governmental organization "Center for Innovative Development "Persona", Pavlograd, Dnipropetrovsk region, p.11

Working together to help those in need

Daria Ratushnyak, head of the Center for Culture and Leisure of the Pryyutivka community of the Oleksandrii district of the Kirovohrad region, p.12

ФОТОГАЛЕРЕЯ

