

Дводенний тренінг-майстерня

*«Сила жити: відновлення ресурсів
через цілющій контакт з природою»*

за підтримки



Загальна інформація

25-26 травня 2024 року було проведено дводенний тренінг-майстерню:
«Сила жити: відновлення ресурсів через цілющий контакт з природою»



Загальна інформація

Мета	➤ Підвищення рівня усвідомленості та емоційної грамотності, підвищення рівня психологічної стійкості. Як наслідок: ○ можливість відстежувати, усвідомлювати та адекватно оцінювати власний стан, вміння здоровим чином з ним взаємодіяти; ○ можливість витримувати невизначеність та емоційний біль і при цьому залишатися ефективними в повсякденному житті.
Завдання	➤ Надати підтримку та кваліфіковану допомогу учасникам тренінгу. ➤ Допомогти учасникам налагодити контакт зі своєю національною ідентичністю та історичною пам'яттю свого Роду як з джерелом ресурсу. ➤ Стимулювати процес відновлення внутрішньої опори через цілющий контакт із землею та природою. ➤ Дати можливість учасникам відреагувати стрес та всі накопичені і пригнічені емоції в безпечному просторі. ➤ Через коректне проживання травми та горювання сприяти виходу учасників на посттравматичне зростання.
Цільова аудиторія	➤ Сім'ї полонених і зниклих безвісти. ➤ Вдови загиблих військових.

Тренери



ОКСАНА КОРОЛОВИЧ

Психологиня PhD, психотерапевтка у системному підході. Сімейна системна психологиня. Травматерапевтка. Системна фасилітаторка, медіаторка. Навчальна тренерка, супервізорка.

Президентка Громадської організації «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта». Засновниця та директорка «Території розвитку та освіти від Оксани Королович».

Вдова офіцера ЗСУ та мама трьох дітей.

АНАТОЛІЙ ТИХОНЧУК

Психолог PhD, навчальний тренер, реабілітолог. Фахівець по роботі з посттравматичним стресовим розладом та людьми з фізичними вадами. Засновник та генеральний директор пекарні «SAVKA». Пекар, консультант зі здорового харчування.



Локація

Етнографічний комплекс
«Українське село»,
с. Бузова, Київська обл.



Методи

Протягом двох днів з дорослими учасниками тренінгу-майстерні тренери використовували наступні методи роботи

- різноманітні арт-терапевтичні методи (кулінарна терапія (хліботерапія, приготування борщу за 500-річним українським рецептом), ізотерапія, вокалотерапія, метафоричні асоціативні карти, мандалотерапія);
- тілесно-орієнтовані практики;
- відновлювальні ресурсні практики майндфулнес;
- комбінація індивідуальної та групової роботи з психологом;
- психоедукаційні сесії.



Тест диференційної самооцінки функціонального стану

З метою оцінювання ефективності тренінгу-майстерні на початку і в кінці тренінгу проводилась оцінка психологічного стану учасників за допомогою тесту диференційної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН.

- Опитувальник «САН», назва якого складається з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу.
- «САН» – це бланк, на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.
- Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан в момент обстеження.
- Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів-характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Бланк тесту диференційної самооцінки функціонального стану (САН)							
1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3	2	1	0	1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3	2	1	0	1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3	2	1	0	1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3	2	1	0	1 2 3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3	2	1	0	1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3	2	1	0	1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТСРАДІСНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3	2	1	0	1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3	2	1	0	1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3	2	1	0	1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3	2	1	0	1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3	2	1	0	1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3	2	1	0	1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3	2	1	0	1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Тест диференційної самооцінки функціонального стану

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини, дослідження впливу тренінгу-майстерні на учасників.

Хід роботи

- Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак.
 - Наприклад, між парою тверджень «САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ» і «САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ» розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3.
 - Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого.
 - Одиниця, яка знаходиться зліва від «0» відображає самопочуття – вище середнього, а цифра три – відповідає прекрасному самопочуттю.
 - Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього.
 - Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника.
- Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому:
 - бал «**3**» шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає **поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою** набуває значення **1**;
 - бал «**0**» оцінюється цифрою **4**;
 - бал **3**, який відображає **хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій**, набуває значення **7**.

Наприклад:

	7	6	5	4	3	2	1	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1	2	3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1	2	3	4	5	6	7	
ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНИЙ

Тест диференційної самооцінки функціонального стану

3. Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах – «Самопочуття», «Активність», «Настрій».
4. Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.
 - **Самопочуття** сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
 - **Активність** сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
 - **Настрій** сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів – **низька** оцінка
- 30 – 50 балів – **середня** оцінка;
- 50 балів – **висока** оцінка.



- Самопочуття – 30 балів.
- Активність – 31 бал.
- Настрій – 33 бала.

* частково представлені заповнені бланки опитувальника САН

Методи



Арт-терапія — методологія, яка використовує мистецтво (живопис, ліплення, письмо, драму, музику тощо), щоб допомогти клієнтам, з одного боку, розпізнавати, досліджувати та виражати емоції та думки, а з іншого – використовувати мистецтво для вирішення психологічних проблем.

Переваги арт-терапії

- Творча діяльність як терапевтичне втручання повертає клієнту почуття контролю над власним життям, відчуття мети, впевненість через самовираження і зовнішню підтримку.
- Мистецтво викликає різні психологічні, фізіологічні, соціальні та поведінкові реакції.
- Арт-терапія є ефективною у подоланні травматичного досвіду, посттравматичних стресових розладів та депресій.

- Збільшення виробництва нейромедіаторів і рівня ендорфінів.
- Зменшення депресії, негативних емоцій, тривоги та стресу.

Методи

Хліботерапія — це психотерапевтична практика, що використовує хлібопечення як форму зняття стресу, подолання травм та самовираження.

Переваги хліботерапії

- Повторювані рухи рук, ефект вимішування тіста, і загалом приготування хліба – пов'язані з творчою діяльністю, викликають фізіологічні зміни, які зазвичай називають реакцією на розслаблення, як у медитації, йозі або тай-чи.
- Фізичне розслаблення призводить до звільнення від тривожних думок, покращення самооцінки, посилення сприйняття контролю над життям і заряджає думки.
- Випікання хлібу у групі, у колі родини, задовольняє і соціальні потреби, наприклад, створює відчуття спільності та підтримки.
- З точки зору терапії процес випікання хлібу, у якому є регулярність, турбота, годування, вирощування – це процес поєднання з внутрішніми батьківськими фігурами, які з однієї сторони надають нам любов та підтримку, вигодовують, вирощують, з іншої сторони – навчають нас цьому, чим змінюють наше ставлення до інших людей та нас до самих себе.



Методи

Тілесно-орієнтована терапія — напрямок психотерапії, що працює з психологічними проблемами через процедури тілесних вправ і тілесного контакту.



Тілесні вправи та практики виступають як інструмент для:

- поглиблення контакту із власним тілом;
- отримання безпечного нового досвіду взаємодії;
- встановлення зв'язку між думками, емоціями та тілесними відчуттями;
- навчання практикам саморегуляції;
- активізації внутрішніх ресурсів.

Переваги тілесно-орієнтованої терапії

- Профілактика психосоматичних захворювань, спричинених хронічно «стиснутими» в тілі емоціями та переживаннями. Робота в тілесному підході дозволяє звільнити ці переживання та запобігти їх впливу на організм людини.
- Велика швидкість, порівняно з виключно розмовними психотерапевтичними методами. Відповіді з тіла приходять іноді майже миттєво і поліпшення стану настає набагато швидше.
- Основою роботи у тілесному підході є ідея про власну здатність людини справлятися з труднощами життя. Робота з тілом допомагає активізувати можливості клієнта та допомогти йому більше спиратися на себе.
- Підвищення чутливості, розслаблення, почуття повноти життя. Відновлення контакту з власним тілом дає досвід більш інтенсивного сприйняття та прийняття себе, знання своїх бажань та готовності слідувати внутрішньому поклику.

Процес

- Практична робота з групою почалася з сесії **хліботерапії**.
- Навчання людей, які знаходяться в стані невизначеної втрати, самостійному випіканню хліба, особливо коли це відбувається разом з дітьми, дає їм можливість створити нові сімейні традиції та ритуали.
- Випікання хлібу є м'яким, але дієвим інструментом для переключення в стан «тут і зараз». Це допомагає вийти зі стану фрустрації, викликаного ситуацією невідомості (коли близька людина знаходиться в полоні чи є зниклою безвісти) та відсутністю можливості вплинути на цю ситуацію.
- Проведена сесія хліботерапії дала можливість, через контакт з творчістю, запустити процес релаксації та зниження рівня напруги, сприяла встановленню довірчої атмосфери та більшої відкритості комунікації між учасниками тренінгу-майстерні.



Процес

- Після випічки хліба було проведено ще одну сесію **кулінарної терапії** – приготування борщу за 500-річним українським рецептом.
- Метою цієї сесії було зміцнення усвідомлення своєї національної ідентичності, вибудовування та зміцнення контакту зі своїм Родом.
- В стані тривалого стресу, який супроводжує невизначену втрату, контакт з системою на рівні нації та власної сім'ї є джерелом внутрішньої опори та ресурсів.
- Ця сесія кулінарної терапії була поєднана з **психоедукаційною сесією**.
- В умовах звичної для учасників діяльності тренером було проведено лекцію про вплив стресу на тіло і психіку людини, пошук джерел ресурсу серед доступних для всіх повсякденних побутових справ.
- Окрема **психоедукаційна сесія** була проведена по темі сімейної системної психології.
- Тренер познайомив учасників тренінгу-майстерні з теорією систем, законами існування та функціонування сімейних систем, їхніми властивостями.
- Говорили про характеристики та межі сімейних систем, структуру сімейної системи та розподіл ролей в ній.
- Тренер розповів про зміни соціальних ролей, які відбуваються в родині, що переживає втрату, дав рекомендації щодо переоцінки та перерозподілу задач, обов'язків і ролей в сім'ї у випадку тимчасової та у випадку незворотної втрати.

Процес

Окрім цього в роботі з групою були використані такі методи **арт-терапії**



- **Метафоричні асоціативні карти.** Терапевтичний ефект використання метафоричних асоціативних карт досягається за рахунок того, що людина наповнює метафоричні зображення особистим змістом та може працювати з усвідомленням та трансформацією цього змісту.
- Використання метафоричних асоціативних карт під час тренінгу-майстерні було зумовлено їхньою здатністю до інтраперсональної роботи, а саме:
 - визначення зовнішніх ресурсів;
 - виявлення внутрішніх ресурсів психіки;
 - з'ясування механізмів дії ресурсів (умов, способів, мотивів);
 - пошуку нових ресурсів – зовнішніх і внутрішніх;
 - зміни стереотипів застосування ресурсів.

Процес

Окрім цього в роботі з групою були використані такі методи **арт-терапії**

- **Мандала** як метод арт-терапії полягає у використанні малюнка, який намальований у колі, але може виходити за його межі.
 - Кожна мандала є процесом розвитку та психічних змін у внутрішній реальності особистості.
 - В рамках тренінгу-майстерні використання мандалотерапії було зумовлено здатністю цього методу стимулювати процес самоідентифікації, інтеграції та самозцілення.
 - Важливе психотерапевтичне завдання мандали – сприяти психологічному балансу особистості, як в процесі малювання, так і після його завершення.
 - Цілісний і довершений малюнок мандали забезпечує інтегрованість та стійкість внутрішньої структури «Я», що є складним або неможливим завданням для людей, які проживають невизначену втрату.
- **Вокалотерапія** як один із лікувально-оздоровчих методів арт-терапії використовує принципи співу та спеціальну систему вокальних вправ, спрямованих на резонансну акустичну стимуляцію діяльності життєво важливих органів, оптимізацію вищої нервової діяльності та підвищення захисних сил організму.
 - Механізм оздоровчої дії співу підвищує резервні можливості організму людини, корегує порушені функції.
 - Під час тренінгу-майстерні учасники працювали з голосом – давали голосний звуковий ряд, що дало можливість зняти напругу в захисних точках системи людини.
 - Окрім цього, сесія вокалотерапії допомогла зняти напругу в тих динаміках, які піднімалися в процесі терапевтичної роботи, пов'язаних з горем, сумом, тривогою, почуттям безпомічності тощо.

Процес

Окрім вищезазначеного з групою проводилися сесії *тілесно-орієнтованої терапії*

- Серед виконаних технік були такі, які передбачають індивідуальне виконання, і такі, які включають фізичний контакт і групуву взаємодію.



Процес

Тілесно-орієнтована робота була направлена на

- Виконання групових технік на **згуртованість** з метою формування психологічного **стану приналежності** (відчуття не самотності в своєму горі) або групової ідентичності.
- Групова ідентичність є основою процесів згуртування, вона лежить в основі потреб людини в приналежності до групи.
- Відчуття приналежності є потужним джерелом ресурсу для людей, які проживають невизначену втрату, надає їм додаткові опори та сприяє стабілізації психоемоційного стану і здоровому проживанню процесу горювання.

- Виконання технік на **заземлення** (усвідомлення себе і навколишнього, пов'язаність з основними реаліями життя; енергетичний контакт з ґрунтом, відчуття опори, яка забезпечує хорошу стійкість і можливість рухатися) та укорінення (почуття безпеки, почуття ґрунту під ногами).
- Заземлення є важливою частиною процесу подолання наслідків травми, адже чим краще людина відчуває свій контакт з реальністю («ґрунтом»), чим міцніше вона тримається за неї, тим більше навантаження ця людина може витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися.

Також з використанням **тілесно-орієнтованих, арт-терапевтичних та майндфулнес технік** під час тренінгу-майстерні з групою була проведена робота на:

- | | | |
|---|--|---|
| ➤ зниження рівня стресу; | ➤ зняття ментальної та фізичної напруги; | ➤ відновлення ресурсу; |
| ➤ вибудовування та зміцнення внутрішніх опор; | ➤ вивільнення емоційної напруги; | ➤ пошук та розбудову внутрішніх ресурсів. |
| | ➤ релаксацію; | |

Особливості процесу

- Серед учасників тренінгу-майстерні були дружини і матері полонених та зниклих безвісти, вдови загиблих військових. Внаслідок цього було необхідно використання таких інструментів, які були б однаково дієвими в роботі з різними категоріями переживань та точками напруги.



- В процесі роботи у учасників піднімалися динаміки, пов'язані з різними переживаннями та почуттями. Проте тренери відстежували ці процеси і своєчасно надавали необхідну підтримку і допомогу у відновленні та стабілізації стану.
- Все вищезазначене було можливим завдяки високому рівню фаховості тренерів, які мають багатий досвід роботи з травмою, великий практичний інструментарій та працюють в комплексному підході.

Особливості процесу

➤ Сприятливим фактором, який позитивно вплинув на проведення тренінгу-майстерні, було те, що тренерами були чоловік та жінка. Тренери взяли на себе ролі значущих дорослих, уособивши собою архетипічні фігури ідеальних батьків – добрих та сильних, які надали учасникам опору та можливість, з одного боку – на деякий час повністю розслабитися, дозволити собі прожити всі емоції і виплакати, з іншого – активізувати власну внутрішню дорослу частину. Присутність «ідеальних батьків» дала можливість учасникам розділити переживання, задати складні питання і навіть просто отримати підтримуючий тілесний контакт через обійми. Завдяки цьому навіть ті з учасників, які не мали подібного позитивного досвіду відносин з власними батьками, змогли відчути підтримку та опору від значущої фігури дорослого.

➤ Зважаючи на причину, через яку учасники потрапили на тренінг-майстерню, певний час вся група проявляла нерозуміння і небажання виконувати активності, запропоновані тренерами. Проте, завдяки попередньому пункту, між тренерами та учасниками сформувалося довірче спілкування. В процесі виконання кожної техніки учасники, попри попереднє виказане небажання виконувати техніку, відчували ефект роботи, яку виконують. Завдяки чому довіра до тренерів підвищувалася, а опір учасників поступово, м'яко та природно знижувався.

Особливості процесу

Перед початком роботи тренери відмітили у всіх учасників тілесні ознаки травми, підвищеного рівня фонові тривоги та стресу, ознаки пригнічених емоцій і переживань, а саме:

- поверхневе дихання (діафрагмою);
- скутість і напруженість у поставі або зігнута спина в положенні стоячи і сидючи;
- поганий контакт ступнів з землею в положенні стоячи і сидючи;
- загальмованість у рухах та загальна млявість;
- невиразна міміка або надмірне напруження м'язів обличчя, постійно стиснуті щелепи;
- невербальні ознаки замкнутості та відстороненості, захисні жести (схрещені руки і ноги, уникнення погляду в очі, «блукаючий» погляд);
- жести розгубленості та спроби відновити контроль над собою та над ситуацією (відбивання ритму пальцями, ритмічне похитування частинами тіла).

Протягом всього тренінгу-майстерні тренери відстежували стан учасників. І вже на другий день відбулися помітні та очевидні зміни в стані учасників:

- дихання стало більш глибоким (животом) та спокійним;
- рівна, але рухлива постава;
- ступні впевнено стоять на землі, притиснуті до неї всією поверхнею в положенні стоячи і сидючи;
- зникла млявість та напруженість, рухи стали енергійнішими, але плавнішими;
- міміка відображає різні емоції, не застигає, в стані спокою – обличчя розслаблене;
- невербальні сигнали відкритості до спілкування (руки/ноги не схрещені, руки розкриті долонями вгору, зацікавлений погляд на співбесідника);
- зручна, розслаблена посадка всю поверхню сидіння (ознака відчуття спокою і затишку).

Особливості процесу

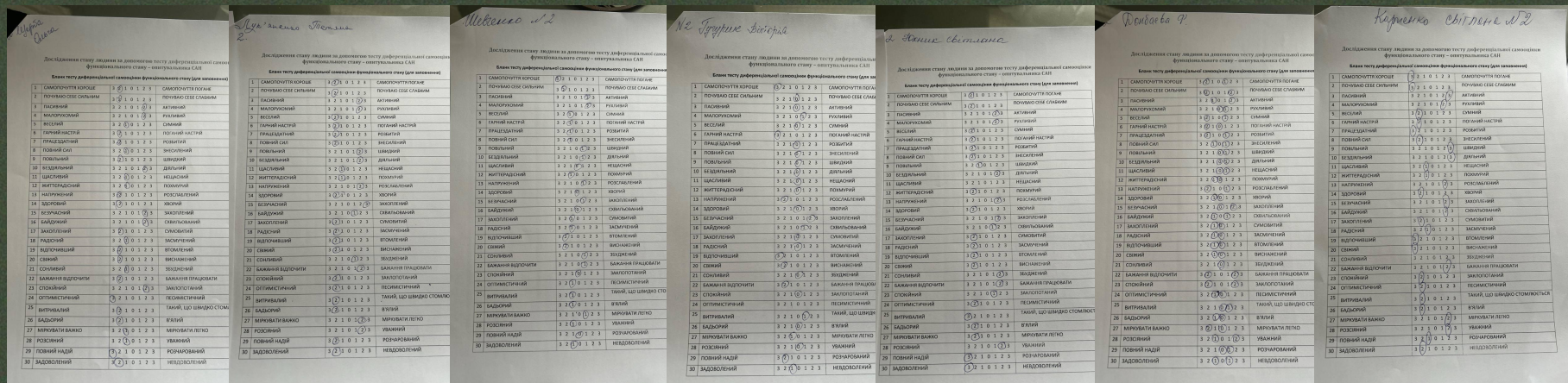
- Локація чудово підійшла для проведення тренінгу-майстерні. Окрім можливості доторкнутися до національної ідентичності та перебувати в цілющому контакті з землею та природою, на території комплексу було достатньо місця, щоб учасники мали можливість, за необхідності, усамітнитися та побути сам-на-сам зі своїми процесами.



Тест диференційної самооцінки функціонального стану

Підрахунок середнього арифметичного значення результатів заповненого **В** кінці тренінгу-майстерні тесту диференційної самооцінки функціонального стану показав наступні результати

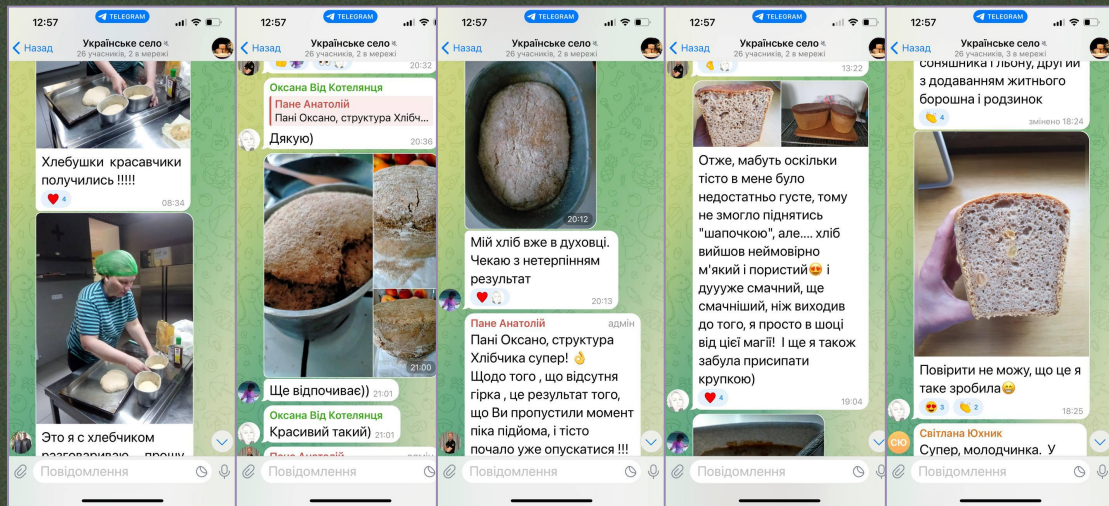
- Самопочуття – 56 балів (на початку – 30 балів).
- Активність – 50 балів (на початку – 31 бал).
- Настрій – 53 бала (на початку – 33 бала).



* частково представлені заповнені бланки опитувальника САН

Подальший супровід учасників

- В завершенні тренінгу-майстерні всім учасникам було видано по комплекту пекаря в якості ініціації в нову роль та заохочення до самостійного випікання хлібу як нової сімейної традиції або способу розслабитися та відновити ресурс через занурення в творчій процес.
- Робота з учасниками продовжується навіть по завершенню тренінгу-майстерні.
- Для учасників тренінгу-майстерні та тренерів був створений спільний чат в месенджері Telegram.



- В чаті учасники активно обговорюють процес випікання хліба, діляться успіхами у формуванні навичок пекарської справи та своїми відчуттями, мають можливість спілкуватися з тренерами, задавати їм питання.
- Завдяки цьому забезпечується неперервність психотерапевтичного втручання в процес відновлення ресурсів.

- Також з учасниками тренінгу-майстерні раз на місяць будуть проводитися зустрічі «Майндфулнес практики онлайн».

Робота з дітьми

- З дітьми працювала тренерка Ірина Євченко.
- Вік залучених до роботи дітей: від 3-х до 12 років.
- Дві дівчинки 15-ти років побажали залишитися на тренінгу для дорослих.



Робота з дітьми

Перший день

- Проведено знайомство з учасниками з використанням вправи «Ім'я».
- Вправа «Розкажи правду...» дозволила дітям продовжити знайомство один з одним.
- Руханка «Повіяв вітер» викликала захоплення, бо діти не лише дізнавалися більше один про одного, але й бігали.
- Вправа «Шукаю друга»: кожен має зробити оголошення в газету про пошук друга.
 - Одна дівчинка намалювала свого тата (який наразі перебуває в полоні), вона підійшла до тренера й тихенько розповіла, що «це тато, я хочу, щоб він був моїм другом». Тренер підтримала дівчинку.
- Заняття продовжили рухливими іграми.



Робота з дітьми



Другий день

- Почали роботу з вправи «Скульптура». Діти об'єдналися у дві команди й самі вгадувати емоції «скульптури» іншої команди.
- Далі був «показ талантів» – діти співали, декламували вірші.
- Як руханку було використано вправу «Спутані ланцюжки», під час проведення якої проявилися індивідуальні характеристики дітей: сила волі, наполегливість. Тренер, на основі спостереження, надала дітям підліткового віку деякі поради.
- Захоплення у старших дітей викликала вправа «Секрет Джованні» – командне змагання, а потім спільне обговорення результатів.
- Командна вправа «Самурай. Дракон. Принцеса» сподобалася настільки, що діти не хотіли припиняти гру.

Робота з дітьми

Підсумки

- На території проведення тренінгу-майстерні було декілька дитячих майданчиків, діти там із задоволення гралися. Там вони розповідали про себе, свої сім'ї.
- Загалом всі діти встигли потоваришувати один з одним, старші підтримували молодших. Діти не проявляли ознак девіантної поведінки.
- За спостереженням психолога, можна рекомендувати індивідуальну роботу з однією дівчинкою та одним хлопчиком молодшого підліткового віку.
 - У хлопчика спостерігається надмірна сором'язливість, закритість.
 - Дівчинка занадто наполягає на виконанні своїх бажань, не готова враховувати думку та бажання інших, дратується й ображається, коли група її не підтримує, але, коли виникають складнощі у виконанні завдань (наприклад, вправа «Спутані ланцюжки»), вона проявляє слабку волю та йде від групи.



Висновки

- Значне поліпшення стану учасників під час тренінгу-майстерні та продовження цього процесу навіть після його закінчення доводять ефективність програми.
- Обрані тренерами методи та інструменти дали можливість ефективно працювати на поліпшення стану як дорослих, які мали різні точки напруги та переживання, так і дітей різного віку.
- Отримані результати показали як дієвість проведеної програми, так і необхідність її масштабування – проведення подібних дводенних виїзних тренінгів-майстерень у всіх регіонах України для найбільш вразливих верств населення.
- Масштабування та проведення таких тренінгів на постійній основі по всій території країни сприятиме створенню ментально здорових, стресостійких та мотивованих груп людей, які матимуть зацікавленість в реалізації місцевих ініціатив пов'язаних з наданням допомоги вразливим та незахищеним верствам населення.