

# Світлий та позитивний тренінг для вимушених переселенців



18 грудня 2014 р. в Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення відбувся тренінг для вимушених переселенців Боярки та Києво-Святошинського району «Позитивне мислення в кризових ситуаціях. Як вижити у тяжкі часи». Тренінг було організовано та проведено в рамках «Проекту надзвичайної допомоги українським переселенцям», котрий ініційовано та фінансується урядом Канади в особі відомства Міжнародної Гуманітарної Допомоги (ІНА – International Humanitarian Assistance). В Україні проект координується благодійною організацією АДРА Україна. Тренер – магістр психології, психолог-консультант, соціальний психолог, реабілітолог Раїса Кузьменко. Участь у тренінгу взяли 40 вимушених переселенців (всього була запрошена 91 родина).



Про види соціально-психологічної допомоги, котру безкоштовно можуть отримати вимушені переселенці в Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення, розповіла у вступному слові заступник директора ЦСПР Ганна Яценко. Кожен із гостей тренінгу отримав [інформаційний листок](#) з переліком послуг та контактами Центру.

З кожним із тих, хто прийшов цього дня до Центру реабілітації, спочатку попрацювали психологи, соціальні педагоги та соціальні працівники. Спеціалісти Центру з кожним із гостей докладно обговорили ту конкретну ситуацію, в котрій знаходиться сім'я переселенців, дізналися про специфічні потреби окремих сімей, заповнили анкети для подальшого узагальнення.





Тепер у кожної сім'ї з числа переселенців буде окремий куратор – працівник Центру, котрий допомагатиме долати психологічні та побутові проблеми із залученням волонтерської допомоги.

І це спілкування, і сам тренінг були настільки вдалим, знайшли такий теплий відгук у серцях знедолених, що, мабуть, ніхто краще про це не розкаже, ніж безпосередні учасники заходу.

**Спочатку надамо слово Юлії Апостоловій, соціальному працівнику ЦСПР, координатору Волонтерської сотні Боярки, людині, котра з перших днів і по сьогодні опікується кожною сім'єю, що приїжджає до наших країв:**

«Друзья, сегодня в ЦСПР для наших любимых «вынужденных гостей» прошел чудесный тренинг, посвященный формированию позитивного мышления, самосовершенствованию, умению любить себя и ценить окружающих. Я как закоренелый, убежденный оптимист, никогда не сожалеющий о прошлом, не боящийся будущего и радующийся настоящему, все-таки пожалела, что такое занятие не было проведено еще летом, когда к нам шел поток отчаявшихся, ничего не понимающих, потерявших надежду людей... Мы, конечно, справились, хоть это было и нелегко... Но и сейчас это мероприятие было не менее своевременным – каждый день все еще

приносит новые тревоги, ставит перед людьми новые проблемы, продолжают прибывать новые переселенцы...

Атмосфера была потрясающей! Удивительно было все – как менялись и смягчались ироничные сначала лица участников, как теплели их глаза, как расцветали улыбки, как снималась «зажатость», а жесты становились менее резкими... Нас было более 50 человек (с сотрудниками ЦСПР) и – я Вам клянусь – мы все подружились!

Было много интересной и полезной информации, прекрасно подобранный теоретический материал, практические упражнения, чередующиеся с видеороликами, которые удивляли, восхищали и меняли мировоззрение... И я не совру, если скажу, что «на выходе» в восторге были все – и вынужденные переселенцы, и «прожженные жизнью» психологи!

К примеру, знаете ли вы, что после всего лишь 5 минут переживания негативных эмоций, наша иммунная система дает сбой еще в течение 6 часов! А чтобы нейтрализовать один негативный эпизод (например, от того, что кто-то вам в транспорте наступил на ногу и не извинился, а как раз наоборот), вам нужно не менее трех позитивных впечатлений! Раиса Степановна как раз и учила тому, как вообще не допускать плохих эмоций. И теперь мы это умеем!»

**А теперь – искренние и очень трогательные отзывы вынужденных переселенцев-участников тренинга:**

- «Очень полезное и нужное занятие, которое помогло нам изменить свое отношение к ситуации в лучшую сторону».
- «Большое спасибо за семинар! Да благословит вас Господь и восполнит все ваши нужды! Спасибо! Спасибо! Спасибо!»
- «Большое спасибо вам! Вы делаете благородное и полезное дело! Да благословит вас Бог!»
- «Спасибо за все, я получила огромное удовольствие от этого мероприятия. Это важно – еще раз услышать, что жизнь прекрасна, что надо позитивно мыслить, создавать прекрасные отношения с другими людьми. Спасибо!»
- «Идя на семинар, честно говоря, не ожидала такого

сердечного и душевного приема. Ожидала сухих организационных вопросов. Многие из сказанного я давно знала, но открыла вновь. Благодарю весь коллектив за доброе дело! Продолжайте в том же духе – людям нужно такое прозрение!»

- «Спасибо большое за вашу работу, очень важно почувствовать, что ты не один, что проблемы не такие уж большие и страшные. Тренинг помог раскрыться, вызвал много трогательных чувств. Информация для меня не новая, но то, как работать с этой информацией и то, как эта информация способна работать со мной, я поняла и почувствовала как-то особенно, необычно. Спасибо за теплый прием».
- «Есть проблемы? Не можете их решить? Есть один ответ – приходите в Центр, где прекрасный коллектив поможет, посоветует, разрулит ваши проблемы и задаст великолепный тонус для жизни такими тренингами. Большое спасибо, очень благодарна за прекрасно проведенное время. День удался! Жизнь прекрасна!»
- «Мне очень понравился сегодняшний день, я так давно не улыбалась и не радовалась. Неопишуемое чувство тепла и гостеприимства от сотрудников Центра!!! Вы хорошие ребята! Так держать!»
- «Я благодарна всем, кто организовал и провел этот семинар. Я получила массу положительных эмоций. Стала благодаря тренингу более спокойной. Я желаю вам, чтобы вы не переставали делать добро людям! Это очень хорошее дело! Спасибо вам за поддержку и понимание».
- «Сегодняшний день был очень позитивный, а люди, которые организуют такие встречи, очень светлые и нужные. Такие организации должны жить и «размножаться». Я очень благодарна всем людям, которые сегодня уделяли нам внимание, подарили нам свою заботу и тепло».
- «Тренинг принес много положительных и светлых эмоций, повысил позитивный настрой. Заставил пересмотреть свое отношение к жизни, к окружающим и к себе самой».
- «Получила массу полезной своевременной информации. С

большим удовольствием буду посещать все мероприятия, которые проводятся в Центре. Ухожу с прекрасным ощущением благодарности».

- «Спасибо за тренинг, получила массу позитива и заряд бодрости. Для себя нашла выход из некоторых ситуаций. Еще раз спасибо!»
- «Много полезной информации, которая при правильном ее использовании здорово пригодится людям, которые здесь оказались. Раз они сюда пришли, значит, всем им нужна психологическая помощь. За одно занятие, конечно, невозможно себя изменить. Но задуматься о себе, а не об окружающих теперь может каждый. Спасибо преподавателю».
- «Огромная благодарность Центру за предоставленную возможность общения с новыми людьми, за очень интересную лекцию, которая действительно во многом поддержала и помогла в данной трудной ситуации. Было очень интересно и познавательно. Большое спасибо».
- «Мне очень понравилось, легко стало на душе, самооценка улучшилась. Хотелось бы в дальнейшем посещать такие тренинги».
- «Я очень благодарна сотрудникам центра за ту атмосферу, за доброе отношение, за тренинг по психологии. Я сейчас чувствую себя совсем по-другому. Спасибо вам, у меня нет слов, чтобы выразить свои чувства словами. Большое спасибо, вы творите чудеса!»
- «Я благодарю всех за организацию этого замечательного тренинга. Очень много позитива, полезной информации. Хочется встретить еще раз».
- «Спасибо за прекрасный тренинг Раисе Степановне и всем организаторам! Было интересно и познавательно».
- «Большое спасибо, получил положительный заряд, благодарен за поддержку и участие в наших судьбах».
- «Огромное спасибо за семинар, я получила много очень интересного для себя. Материал действительно очень полезный при той ситуации, в которой мы все оказались. Спасибо за теплую атмосферу и ощущение добра и мира!»
- «Благодарю, наполнилась светлым и добрым. Надеюсь

- измениться и изменить жизнь к лучшему».
- «Огромное спасибо Центру и тренеру за проведение и организацию тренинга».
  - «Спасибо за позитивные мысли. Удачного Нового 2015 года, мирного неба всем!»
  - «В центре работают добрые отзывчивые люди. Все очень понравилось».
  - «Спасибо вам за хорошие эмоции, за приятных людей, полезные советы».
  - «Я благодарна вам за прекрасный урок добра и любви!»
- 

## **ПОСЛУГИ, котрі ЦСПР надає вимушеним переселенцям**

**Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення надає вимушеним переселенцям з району проведення антитерористичної операції наступні послуги:**

### **Індивідуальні психологічні консультації:**

- Психологічна допомога в адаптації до нових умов життя – активізація внутрішніх ресурсів; вторинна профорієнтація; аналіз та оптимізація життєвих перспектив; вирішення особистісних проблем.
- Сімейне консультування – проблеми у стосунках; сімейні негаразди; непорозуміння з дітьми; конфлікт поколінь.
- Кризове консультування – виведення із стресового стану; подолання посттравматичних розладів (порушення сну та апетиту, дратівливість, нездатність приймати рішення та налагодити своє життя тощо).

### **Групова робота:**



- Група «Я і моя дитина» (1,5–3 роки): побудова гармонічних стосунків між татом/мамою та дитиною; ранній розвиток дітей.
- Група «Пізнання, творчість, розвиток» (4–7 років): формування корисних навичок із спілкування з однолітками та дорослими, розвиток творчого мислення, психологічна підготовка до школи, рухливі вправи.
- Курси для вагітних жінок «Стати мамою»: психологічна підготовка до пологів та перших місяців батьківства; оволодіння практичними навичками догляду за дитиною тощо.
- Групи підтримки та взаємодопомоги (за умови формування групи).

Наш телефон: 045-98-46-851

Сайт: <http://boyarka-archive.cspr.info>

Електронна адреса: [boyarka-cspr@ukr.net](mailto:boyarka-cspr@ukr.net)

Фейсбук: <https://www.facebook.com/boyarka.cspr>

---

## Громадська діяльність: маленький лікнеп



Ми вже говорили про те, що однакової шкоди людині та її сім'ї можуть заподіяти як аполітично-апатична налаштованість самої людини, так і її хвороблива зацикленість на “великій політиці”. І якщо від того й від іншого дітей варто застерігати й оберігати, то от до громадської діяльності, навпаки –

**залучати, підштовхувати, втягати. Правда, для цього слід задуматися, якою мірою ця сфера відбита в нашому житті.**

Найбільш конструктивне – це завжди бути в курсі основних подій у країні і водночас активно включатися в життя того співтовариства, в якому ви живете. Таку діяльність найпростіше здійснювати в громадських організаціях, які є невід’ємним атрибутом громадянського суспільства, яке непросто і навіть драматично, але все-таки формується в нашій державі. Такі організації мають горизонтальні зв’язки, структурують суспільство, роблять соціальне життя багатшим, більш упорядкованим, розумнішим, гуманнішим.

І хоча останнім часом становище явно змінюється на краще, безоплатна робота на благо суспільства не завжди гідно оцінюється в нашій країні. Це має свої пояснення. У радянські часи громадські організації найчастіше були формальними, створювалися владними структурами для видимості демократії. Представників таких організацій не надто поважали, їх нерідко розцінювали як кар’єристів і пристосованців. Для жінки клеймо “общественница” передбачало, що вона обділяє увагою близьких або ж недостатньо приваблива, аби створити родину. Здебільшого ті, хто був у керівництві таких організацій, мали якусь вигоду: кар’єрне зростання, безплатні путівки, отримання квартири, навіть поїздки за кордон. А от громадські об’єднання, що створювалися за реальною ініціативою громадян Радянського Союзу, були, звичайно, протестного дисидентського характеру. Участь у них тягла за собою переслідування з боку комітету держбезпеки аж до арешту і набуття статусу політв’язня, а в давніші часи – й позбавлення життя. Отож і виходило, що в одних громадських організаціях перебувати ніби соромно, а в інших – небезпечно. На зорі незалежності України певний час спостерігався бум створення громадських організацій із розрахунку на зарубіжні гранти: терміново відкривалися рахунки, громадські працівники вчилися писати проекти. Але все виявилось не таким райдужним, і багато організацій, зазнавши перших невдач, припинили своє існування або залишилися тільки

на папері. Ті ж, хто зумів включитися в співробітництво з фондами, нерідко стають об'єктом заздрості й підозр: їх називають “грантоїдами”, бурчать, що вони “наживаються на наших проблемах”.

Недавні події на Майдані сколихнули країну і втягли багатьох у революційний громадський процес. Як завжди в таких умовах, стала популярною ідея – зруйнувати “до основанья, а затем...”. І отут уже народні ради й інші громадські об'єднання стають об'єктом критики (часом справедливої), що занадто політизовані, не готові вибудовувати цивілізовані конструктивні відносини з місцевою владою, не мають елементарних знань про те, яка роль і які можливості об'єднань активістів, як функціонують органи місцевого самоврядування, як формується бюджет міста або села... І навіть – куди від цього подітися – просто планують вирішити свої проблеми: щось оформити або роздобути, підстрахуватися з бізнесом, примітивно самоутвердитися, компенсуючи життєві невдачі в інших сферах.

На всіх цих “інгредієнтах” і замішаний дуже складний і суперечливий коктейль не завжди справедливої громадської думки про такий важливий для розвитку країни третій сектор.

І все-таки за роки незалежності України можна спостерігати стійку тенденцію до підвищення соціальної активності громадян.

### **Що вибрати – громадську організацію, ініціативну групу чи волонтерську роботу?**

До громадських організацій традиційно відносять не тільки звичайні об'єднання громадян “за інтересами”, а й профспілки, благодійні організації, об'єднання співвласників багатоквартирних будинків, інші органи самоорганізації населення. При цьому системно працюють не більш як 8–9% зареєстрованих структур. Та й ті, чия діяльність реальна, не завжди мають своєю метою благо співтовариства. Приміром, можна виділити “кишенькові” громадські організації, створювані владними структурами з корупційною метою для відмивання грошей

або вимивання їх з державного бюджету; “технічні” – як механізм залучення додаткового фінансування в бідні бюджетні організації; нечисленні і формальні організації “одного лідера” – для задоволення амбіцій або конкретних намірів окремої людини; “організації-трампліни” – для перетворення згодом на політичну силу; організації-“прохачі”, створені виключно з метою добути певні блага для своїх членів; організації-“самозахисники” – для боротьби з обмеженням прав певних груп, які вони представляють. Можливі також територіальні об’єднання, створені для розв’язання побутових проблем мешканців – квартальні комітети, ОСББ. Громадська діяльність також може стосуватися здорового дозвілля і здійснюватися в клубах – спортивних, туристичних, творчих тощо. До переліків нерідко входять і релігійні громади, які теж юридично значаться як громадські організації. Деякі з перелічених об’єднань або неважливі для суспільства, або навіть шкідливі (якщо є корупційний компонент). Інші полегшують і прикрашають життя тільки своїх членів, що саме по собі непогано, прогресивно і правильно: у свої організації об’єднуються жінки, чорнобильці, підприємці, воїни-афганці, люди з обмеженими можливостями, багатодітні родини, футбольні вболівальники, представники секс-меншин (ЛГБТ-співтовариства)... Однак прикладів діяльності в ім’я загального блага теж чимало: захист навколишнього середовища; контроль за діяльністю можновладців; антикорупційна і правозахисна діяльність; допомога бідним; культурне просвітительство; робота з дітьми і підлітками; турбота про бездомних тварин...

Останнім часом стали популярними й просто ініціативні групи, тобто добровільні співтовариства громадян, які об’єднуються для захисту своїх прав й інтересів або просто для якоїсь конкретної справи. Такі групи не оформляються юридично, а їхня діяльність не регулюється законодавчо. Нерідко вони створюються ситуативно для вирішення якогось питання і розпадаються, коли проблема себе зжила (чи то була вирішена, чи то ситуація стала безнадійною внаслідок якихось необоротних процесів). Водночас ініціативна група часто стає прообразом

майбутньої організації. Приміром, кілька мешканців можуть об'єднатися, аби допомогти бездомним тваринам, що живуть біля їхнього будинку, а потім присвятити частину свого життя системній допомозі чотириногим сердегам.

За всієї розмаїтості форм найблагороднішою і корисною – як для суспільства, так і для окремої людини – є волонтерська (добровольча) діяльність. І якщо говорити про користь долучення до громадського життя дітей, то все-таки найбільшу користь у моральному вихованні приносить безоплатна робота на благо інших. Відмітна риса волонтерства – це наявність могутніших мотиваційних стимулів, ніж очікування плати за свою роботу, якихось матеріальних вигод або інших бонусів. І навіть у разі, якщо громадські працівники згодом навчаться добувати гроші, провідною однаково залишається саме ідея, якийсь вищий і шляхетний зміст.

Наймогутніший енергетичний потенціал Майдану значною мірою перетворився (чи надовго?) на творчу громадську діяльність. Сплеск доброчинності, допомога біженцям, масові прибирання рідних міст і сіл... Не розгубити б цей приплив ентузіазму і загальної небайдужості. Адже тепер уже зі смутком доводиться констатувати, що не всім “революціонерам” до душі довгий, непростий і “нудний” шлях еволюційного розвитку суспільства.

### **Суспільне благо і особиста користь**

Не викликає жодного сумніву користь громадських організацій для демократичного становлення країни, розвитку свобод і прав людини, побудови громадянського суспільства. Але чи всі ми готові робити правильні хороші справи, якщо не бачимо конкретної користі для себе і своєї сім'ї? Чи варто долучати і підштовхувати до громадської роботи своїх дітей, якщо суворі закони виживання начебто й не дозволяють “балуватися” безплатною роботою або ж нехай і здоровим, але дозвіллям? Адже часом мається на увазі, що при цьому доведеться жертвувати часом, особистим життям, матеріальними ресурсами... Однак, хай це звучить парадоксально, саме ті, хто найменше думає про

користь, отримують найбільшу особисту “вигоду” від безплатної діяльності – і в громадських організаціях, і в клубах за інтересами, і в інших об’єднаннях.

Що може дати людині громадська діяльність?

- *Повагу в родині, серед колег, у співтоваристві.*
- *Почуття власної гідності, самоповагу, самоутвердження, подолання своїх комплексів, упевненість у собі, а також відчуття своєї затребуваності, потрібності.*
- *Великі можливості для саморозвитку, набуття нових знань, а також застосування вже наявних талантів й умінь.*
- *Справу на все життя, захопливе хобі, здорове дозвілля.*
- *Уміння спілкуватися, висловлювати свої думки, аргументувати позицію.*
- *Практику цивілізованого і конструктивного спілкування з чиновниками.*
- *Організаторські навички, уміння об’єднувати людей, працювати в команді і з партнерами.*
- *Уміння писати і реалізовувати проекти.*
- *Оздоровлення й облагородження сімейних стосунків: нові теми для розмов, спільні, далекі від дріб’язковості, ідеї й турботи, почуття єднання з близькими, якщо вони стали однодумцями. Або принаймні можливість не фокусуватися на сімейних проблемах.*
- *Знаходження вірних друзів, однодумців і зв’язків з найрізноманітнішими людьми.*
- *Почуття причетності до великих і важливих справ: розвиток місцевого співтовариства в рідному місті або селі; побудова громадянського суспільства у своїй країні; боротьба за вищу справедливість, за екологічний порятунок нашої планети...*

*•Можливість показати добрий приклад своїм дітям.*

Особливо хочу підкреслити користь громадської активності для молоді. Крім успішної соціальної адаптації, все перелічене стає додатковими бонусами під час працевлаштування. Робота на благо співтовариства розкриває чудові можливості набути репутацію відповідальної, ділової, обов'язкової, грамотної людини, в якій зацікавлений будь-який роботодавець.

Таким чином, уміння працювати не за гроші, а за ідею найчастіше має зовсім несподівані позитивні "побічні ефекти". Не раз доводилося спостерігати, як, захопившись громадською роботою і переставши фокусуватися на своїх проблемах, людина змінювалася – її життя ставало яскравішим, повним, захопливим. Хтось знаходив нову цікаву роботу, хтось – вірного супутника життя. Ще у когось відходили на задній план і згладжувалися сімейні негаразди, паралельно розв'язувалися якісь життєві проблеми. Долучення до соціально корисної діяльності психологічно реабілітує й успішно повертає до повноцінного життя багаторічних безробітних, домогосподарок, котрі міцно засіли вдома, людей з обмеженими можливостями або ж тих, хто, вийшовши на пенсію, ризикує "піти у хворобу"...

Громадська діяльність – це звичний спосіб існування небайдужої активної людини, здорова альтернатива зайвій "політичній заклопотаності", можливість прожити своє життя не даремно – з користю й для себе, і для суспільства.