

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 вдалими, 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. Неопишное 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!»