

Майбутні захисники Вітчизни в Києво-Святошинському ЦСПР

22 та 23 грудня 2015 року в Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення було гамірно і весело завдяки майбутнім захисникам Вітчизни. Центр відвідали майже сто ліцеїстів з Навчально-оздоровчого комплексу Київського військового ліцею імені Івана Богуна (м.Боярка). Психолог Марія Тарасова провела для майбутніх воїнів тренінгове заняття на тему здорового способу життя. Під час вступної бесіди ліцеїсти охоче розповідали про різні види шкідливих та небезпечних залежностей. Психолог наголосила на тому, що проблеми із фізичним здоров'єм можуть призводити до психологічних, а тоді й до соціальних проблем.



Метою наступного завдання було розглянути один із найважливіших аспектів соціального життя – вміння працювати в команді. Ліцеїсти на свій розсуд поділилися на окремі дружні команди. Деякі групи взагалі не мали лідера, і кожен учасник у такому невеличкому колективі почувався на рівних з іншими. Хлопцям була запропонована уявна ситуація, ніби їх човен потрапив в аварію і тепер їх невеличка група має самостійно виживати на безлюдному острові. Кожному учневі було запропоновано взяти з собою на острів лише 3 речі. Показово, що ті групи, у котрих не була налагоджена комунікація, справилися із завданням гірше – учні брали із собою однакові або схожі предмети. А ті групи, де проблема активно обговорювалася, чудово виконали завдання: поділили між собою ті корисні речі, які були потрібні для виживання.



Тренінгове заняття дало змогу майбутнім воїнам на власному досвіді відчути ефективність налагодженої командної взаємодії.

Ліцеїсти подякували Марії Тарасовій та всім працівникам ЦСПР за цікавий і корисний тренінг та виявили бажання ще не раз завітати до Центру реабілітації.

Всесвітній день надання першої медичної допомоги. Тренінг «Перша медична допомога» для спеціалістів Центру



У Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення до Всесвітнього дня надання першої медичної допомоги (12 вересня 2015 р.) був проведений тренінг

«Перша медична допомога» для спеціалістів Центру. Заняття провів медик та консультант з парамедицини Сергій Гавриленко. Спеціалісти Центру високо оцінили його професіоналізм, цікаву подачу та доступність матеріалу.



На тренінгу було розглянуто надання першої допомоги згідно світових стандартів та алгоритму дії, що застосовується в усіх країнах Європи та Північної Америки. Найкритичнішими питаннями були – допомога при критичних кровотечах, перекритті дихальних шляхів, травмах грудної клітки. Також розглядалися питання допомоги при шоку, тактика встановлення контакту з потерпілими, збереження тепла постраждалого та склад індивідуальної аптечки.



Пан Сергій також подарував спеціалістам Центру авторську розробку – методичку «Сучасна парамедицина в Україні». Особливостями цього видання є орієнтованість на загальні принципи медичної допомоги без прив'язки до конкретних засобів.



Відштовхуючись від ідеї адаптації курсів тактичної медицини країн НАТО, розробники створили оригінальний інтелектуальний продукт, що дозволить стандартизувати курси тактичної медицини, медицини катастроф, екстреної медицини, медицини цивільної оборони тощо. Докладніше – на сайті [«Медицина виживання»](#).

“Діти та війна”: запрошуємо на тренінгові заняття!

Курс тренінгових занять за програмою

«ДІТИ ТА ВІЙНА: НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ»

ДО УВАГИ БАТЬКІВ!

Якщо події, що відбуваються в країні, негативним чином відбилися на поведінці та психіці вашої дитини, якщо у дитини спостерігається тривожність, порушення сну, загальна хворобливість, проблеми з навчанням чи будь-які інші симптоми, що вас тривожать, – вам допоможе курс тренінгових занять за програмою «Діти та війна: навчання технік зцілення»

Під керівництвом психологів діти та їх батьки здобудуть навички контролю над травматичними спогадами та тими емоціями,

котрі виникають внаслідок таких спогадів.

- **Запрошуються** – батьки та діти віком від 8 до 17 років.
- **Програма передбачає** – 5 занять для дітей та 2 заняття для батьків.
- **Тривалість одного заняття** – 1,5-2 години.
- **Періодичність** – заняття відбуваються раз на тиждень.
- **Кількість дітей у одній групі** – 10-15 осіб.
- **Початок занять** – після формування групи дітей з різницею у віці не більше одного року.
- **Тренер** – Вікторія Ейдемільер, волонтер Гуманітарного штабу “Поможемо”, директор Міського центру дитини Служби у справах дітей КМДА, сімейний медіатор, психотерапевт.
- **Ко-тренер** – Наталія Жанталай, психолог Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення.
- **Звертатися в робочі дні та в робочий час за телефонами:**
46-561; 095-03-99-424; 093-01-53-824

Про програму:

Програма “Діти та війна: навчання технік зцілення” розроблена спеціалістами Великобританії та Норвегії. В Україні ця програма перекладена та адаптована Інститутом психічного здоров’я Українського католицького університету у партнерстві з Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та вже реалізується у школах Донецької та інших областей України.

Відбулося тренінгове заняття із ліцеїстами



29 квітня 2015 року у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення в рамках тижня здорового способу життя відбулося тренінгове заняття із ліцеїстами – нашими майбутніми захисниками. Заняття провела психолог ЦСПР Марія Тарасова.



Тренер обговорила з хлопцями поняття мужності в різних її проявах. Крім цього, хлопці подивилися відеосюжет за темою та мали змогу взяти участь у рухливій грі.



Наприкінці зустрічі ліцеїсти сформулювали наступний висновок: мужність –

це не тільки сміливість, героїзм та самопожертва, і виявляти її доводиться не лише на війні. Часто мужність полягає в таких нібито буденних, але разом із тим непростих речах, як мати власну думку, залишатися самим собою, вміти піклуватися про інших, брати на себе відповідальність, вміти залишитися добрим у складних життєвих обставинах...

Чи вмієте ви прощати: тренінг для вимушених переселенців і не тільки



19 лютого 2015 року у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення відбувся тренінг «Вміння прощати». Це ще одна зустріч з унікальним психологом Раїсою Кузьменко, котра вміє заразити своїм ентузіазмом, любов'ю, позитивним налаштуванням та знайти з усіма спільну мову. Всі учасники виявили дуже високу міру зацікавленості, залюбки виконували практичні завдання, вправи та тести і одностайно просили продовження навчальної програми. Участь у тренінговому занятті взяли 42 особи: переселенці, а також психологи, соціальні педагоги та соціальні працівники, котрі віднині матимуть можливість застосувати набуті знання у роботі з 926 вимушеними переселенцями, що проживають у Києво-Святошинському районі.

Ось декілька тез з проникливого заняття Раїси Кузьменко, котрі (як ми з'ясували з невеличкого опитування) найбільше запали в душу учасникам тренінгу:

«Простити – це обрати мир замість ненависті та любов замість страху».

«Коли ми ображаємось, ми ніби випиваємо отруту, але при цьому

чекаємо, що помре інший».

«Якщо хочеш простити іншого, спочатку прости самого себе, бо якщо ти прощаєш того, хто тебе образив, це звичайна гординя».

«Простити – це зробити подарунок собі»...



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 України (Адвентистське агентство допомоги та розвитку) – українське відділення Всесвітньої організації Adventist Development and Relief Agency (ADRA). Раїса Кузьменко – магістр психології, психолог-консультант, соціальний психолог, реабілітолог.