

Гімназисткам – про репродуктивне здоров'я

5 травня 2014 року у Києво-Святошинському ЦСПР відбулася лекція з елементами інтерактивного спілкування на тему «Репродуктивне здоров'я». Слухачками лекції були учениці випускних класів Боярської гімназії. Під час зустрічі учасниці мали змогу не лише отримати нові знання із вказаної теми, але й поділитися відомою їм інформацією та висловити власне ставлення до теми.

Репродуктивне здоров'я

5 травня 2014 року у Києво-Святошинському ЦСПР відбулося тренінгове заняття з елементами піскової психотерапії для старшокласників Боярської ЗОШ №4 на тему «Репродуктивне здоров'я» (тренер Наталія Жанталай).

Заняття включало в себе інтерактивне спілкування, під час якого присутні з'ясовували думку, в чому полягає цінність здоров'я взагалі і репродуктивного зокрема. А ось вправа з піскової терапії полягала у тому, що тренер запропонувала за допомогою метафори (іграшки або символу) продемонструвати, що для кожного означає здоров'я. Спільними зусиллями учасники відслідкували зв'язок між почуттям відповідальності та здоров'ям. Тинейджери також перерахували дії та вчинки, котрі можуть нанести шкоду репродуктивному здоров'ю майбутніх мам і тат, визначили в чому саме полягають ризики. Кожен висловив свою думку з означених тем. За допомогою тренера

молоді люди розглянули зв'язок деяких хвороб та не відпрацьованих, придушених емоцій, котрі, відкладаючись у підсвідомості, негативно впливають на психічний та фізичний стан людини.

Під час зворотного зв'язку підлітки поділилися своїми думками та емоціями, що виникли внаслідок такого детального проникнення у тему. Зокрема, учасники тренінгу зазначили, що заняття спонукало їх більше замислитися на тему репродуктивного здоров'я; підкреслили, що було дуже цікаво та корисно вислухати думку однокласників. Всі учасники одностайно висловили побажання частіше спілкуватися в такому форматі.

Відбулася акція «Підтримай українську армію»



За ініціативи Центру реабілітації населення та ГО «Центр розвитку громад» (керівник – Ангеліна Лахтадир) представниці хору ветеранів «Надія» та інші мешканці міста Боярка також приєдналися до благодійної акції «Підтримай українську армію». З великим задоволенням, любов'ю та турботою боярські активісти зібрали для військової частини, що знаходиться в с. Віта-Поштова, продукти харчування та деякі речі. Дуже зворушливо було спостерігати, як здебільшого немолоді боярчани, допомагаючи один одному, зносили з багатопверхових будинків № 76, 87 та 113, що на Богдана Хмельницького, дбайливо підготовлені пакуночки... А ще зворушливішими були розповіді учасників акції після поїздки до військової частини: в хлопцях вони бачили своїх дітей, онуків, яким хочеться допомогти, обіграти своєю любов'ю, розрадити. Ветерани поспілкувалися з командиром батальйону Євгеном Леонідовичем та озвучили своє бажання виступити перед військовими з концертною програмою в хвилини відпочинку.



Хочеться назвати прізвища громадян, які взяли участь в акції, та подякувати їм за увагу, розуміння, підтримку та любов до наших захисників Вітчизни. Це Ірина Мірошниченко, Світлана Михайлова, Антоніна Мартинюк, Петро Голоднюк, Федір Харченко, Олександра Свирина, Ганна Павленко, Любов Кельвіч, Валентина Ткаченко, Лариса Попова, Кордюк Н.В. та інші громадяни. Транспорт активістів забезпечив Микола Лахтадир, член ГО «Центр розвитку громад».

Інформаційно-аналітична служба ЦСПР

«Із такими студентами приємно спілкуватись та мати справу...»



10 квітня 2014 року до Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення завітала група студентів із Київського національного університету ім. Т.Г.Шевченка (спеціальність – «соціальна робота»). Студентів супроводжувала їх викладач Оксана Миколаївна Гарнець, давній друг Центру, багаторічний координатор Чорнобильської програми ООН, котра стояла у витоків заснування центрів реабілітації населення на уражених територіях. Директор ЦСПР Ангеліна Лахтадир привітала гостей та провела екскурсію по Центру.



Заступник з методичної роботи Тетяна Бондаренко показала мультимедійну презентацію про роботу психологів, соціальних педагогів та соціальних працівників у стаціонарних відділеннях Київської обласної дитячої лікарні.

Після кави-паузи студентам було запропоновано передивитися актуальну екологічну виставку «Земля – наш дім». Потому молоді люди поділилися на групи та під проводом фахівців рушили по відділеннях лікарні, щоб стати свідками та учасниками практичної роботи з хворими дітьми.

Студенти відвідали відділення отоларингології, ендокринології, гастроентерології, кардіології, пульмонології та отримали можливість відслідкувати, як особливості хвороб і лікування визначають специфіку роботи в кожному з відділень. Молоді люди виявляли щире зацікавлення, залюбки брали участь у заняттях з дітьми, були активними учасниками вправ, ігор, сценки.





Пообіді на студентів чекало ще одне практичне завдання: їм було запропоновано самостійно розробити у підгрупах план заняття для конкретної цільової аудиторії (маленькі діти, підлітки, молодь) та з урахуванням наступних проблем: страх медичних процедур; адаптація до умов лікарні; важкий пожиттєвий діагноз.



Усі групи прекрасно впоралися із завданням, показали не лише високий рівень знань, але й творчий підхід, небайдужість до пацієнтів та їх соціально-психологічних проблем.



Наприкінці заходу Оксана Миколаївна Гарнець висловила подяку

спеціалістам Центру за теплий прийом та пообіцяла завітати із студентами до Центру іще не раз. Директор ЦСПР Ангеліна Лахтадир у свою чергу подякувала студентам за плідну працю, а пані Оксані – за високий рівень підготовки молодих фахівців. Спеціалісти Центру одноставно відмітили високий рівень фахової підготовки студентів, осмислення ними отримуваної спеціальності, глибокий аналіз майбутніх перспектив роботи соціального працівника. На переконання фахівців ЦСПР, другокурсники виявили високий пізнавальний інтерес, зацікавленість у діяльності ЦСПР, налаштованість на конструктивну роботу. Молоді люди були активні, сміливі, щирі, відверті, емпатичні, милосердні. Демонстрували високий рівень практичної підготовки, відсутність комплексів у роботі з дітьми, креативність, вміння працювати в команді, здатність вирішувати конкретні завдання, пов'язані з реальною роботою соціального працівника, зокрема, з такою непростю цільовою аудиторією, як маленькі пацієнти, їх батьки та персонал лікарні. І як підсумок наведемо висловлювання одного із фахівців Центру: «Із такими студентами приємно спілкуватись та мати справу».

А тепер наведемо відгуки студентів. Молодим людям було запропоновано відповісти на питання, що їм найбільше сподобалося під час роботи в ЦСПР, що найбільше здивувало і що, на їх погляд, вже зараз вони можуть застосувати на практиці. **Ось які відповіді ми отримали: Мені найбільше сподобалося, що...**

- ... психолог активно та досить продуктивно працює з емоційними та психологічними станами пацієнтів. Сподобалося ставлення до пацієнтів та умови їх перебування в лікарні;
- ... до нашого візиту поставились серйозно, добре підготувались, зробили гарну презентацію, придумали цікаву програму. Сподобалося ходити до дітей;
- ... проводиться робота з дітьми, спрямована на подолання страхів медичних процедур, а також організація їх змістовного дозвілля;

- ... нам надали можливість не тільки прослухати теоретичну частину, а ще й особисто відвідати відділення лікарні, поспілкуватися з психологом, виконати цікаве практичне завдання у якості зворотного зв'язку;
- ... персонал центру створює дружню атмосферу, як у самому центрі, так і в лікарні;
- ... відкритість і щирість дітей, які легко йшли на контакт, теплий прийом. Спеціалісти дуже зацікавили, дали поштовх до праці та обдумування, що потрібно маленьким клієнтам;
- ... у центрі спеціалісти знають свою справу, вони дійсно надзвичайно допомагають хворим діткам, підтримуючи їх, відволікаючи від зацикленості на хворобі. Для мене працівники Центру ототожнюються із своєрідними додатковими ліками для хворих діток;
- ... персонал має великий досвід, завдяки чому співпраця з дітками, волонтерами, батьками налагоджена і продуктивна. Приємна атмосфера, що дуже важливо для діток, а також для медперсоналу;
- ... у центрі працюють дуже розуміючі та добрі люди. Це можна було спостерігати під час походу до лор-відділення: як дітки сприймали соціального педагога і як вона знаходила до них підхід;
- ... роботу з хворими дітьми проводить волонтер з таким самим діагнозом. Це чудово, така розмова є більш щирою та корисною;
- ... я зустріла в Центрі таке ставлення до своєї роботи, на котре варто рівнятися. Атмосфера позитиву, що є ключем до реабілітації;
- ... спеціалісти Центру доволі доброзичливо ставляться до клієнтів, вони відкриті по відношенню до медперсоналу та сторонніх. Відтепер у мене є уява стосовно багатьох нюансів. Дуже сподобалося місцезнаходження лікарні: це неймовірно!
- ... я побачила діяльність соціального працівника в реальності. Також дуже сподобалося спілкуватися з дітьми, котрі перебувають у лікарні, особливо молодшого

- віку, бо вони швидше йшли на контакт та були більш відкриті. Я більше дізналася про те, як може співпрацювати персонал лікарні та соціально-психологічної служби. Сподобався теплий прийом;
- ... я мала змогу дізнатися про незвичайну форму роботи соціальних працівників та психологів у медичних закладах, що зовсім не поширено в Україні;
 - ... я побачила, як працює центр соціально-психологічної реабілітації при лікарні. Умови, в яких проживають пацієнти. Те, як працівники віддаються роботі та найбільше те, що я побачила значення соціально-психологічної підтримки хворих дітей;
 - ... ми сходили у відділення, де лікуються підлітки та діти. Атмосфера в лікарні дуже добра, діти почували себе не замкненими;
 - ... в мене за два роки вперше з'явилась реальна можливість спостерігати за роботою психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників та волонтерів у лікарні. Сподобався гарний прийом;
 - ... була змога пограти з дітьми у різноманітні ігри та поспілкуватися з ними. Послухати психолога – фахівця своєї справи;
 - ... у центрі панує дружня атмосфера командної роботи працівників. Крім того, ми мали нагоду зіткнутися з реальною практикою соціально-психологічної роботи в умовах лікарні;
 - ... нам дуже гарно представили роботу Центру та лікарні. Діти відкриті та щирі, легко йдуть на контакт. Робота фахівців на високому рівні. Також дуже сподобалося творче завдання, котре ми виконували. Адже ми використовували ті ресурси, які є у нас та які ми здобули.

Мене здивувало, що ...

- ... робота спеціалістів на такому високому рівні, а вони віддані своїй роботі і живуть цим;

- ... всі усміхнені і не озлоблені;
- ... скільки роботи проводиться для дітей у лікарні;
- ... психологи і соціальні працівники реально виконують багато роботи, і вони необхідні у лікарнях;
- ... атмосфера у відділенні, доброзичливі стосунки між дітьми в гастроентерологічному відділенні;
- ... діти відверто розмовляють про свою хворобу і щиро діляться своїми проблемами;
- ... держава низько оцінює роботу працівників центру – мала заробітна платня;
- ... за 13 років Центр надав соціально-психологічну допомогу більш, як 180 тис. клієнтам;
- ... робота проводиться з пацієнтами багатьох відділень лікарні;
- ... у цьому центрі надають допомогу всім, хто її потребує, особливо батькам, чиї діти знаходяться на лікуванні;
- ... була надана можливість прослідкувати процес роботи, внутрішню діяльність. Подібне є цінним досвідом. Дуже вдячна за доброзичливу атмосферу;
- ... діти доволі легко йдуть на контакт;
- ... і лікарня, і соціально-психологічний центр працюють в умовах надзвичайної психологічної теплоти, кожен з працівників намагається знайти індивідуальний підхід до дитини, розрадити, порадувати, заспокоїти. Робоча атмосфера дійсно надзвичайна. Неоціненний практичний досвід;
- ... працівники так вільно спілкуються з пацієнтами, мають до них індивідуальний підхід;
- ... психологічна підтримка потрібна не тільки пацієнтам та батькам, але й медперсоналу. Також мене вразила відкритість дітей, що означає велику психологічну працю, проведenu з ними до цього;
- ... ми були в палаті та брали участь у тренінгах разом із дітьми. Вони спочатку були не такі відкриті, а потім активно включилися у тренінг та розмову;
- ... діти в ендокринологічному відділенні легко йдуть на діалог;

- ... люди вкладають всю душу у свою справу і це дуже добре. Дякую за теплий прийом;
- ... споглядання практичної діяльності працівників центру було підкріплено можливістю нашого часткового залучення до практичної діяльності;
- ... робота психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників відіграє велику роль у самопочутті та настрої дітей, а також те, що діти цілком спокійно, з легкістю сприймають психологів, соцпедагогів та соцпрацівників та не бояться їх.

Після семінару я вже зараз можу...

- ... налагоджувати контакт із пацієнтами-дітками та допомагати їм долати медичні страхи та напружену атмосферу;
- ... іти в лікарню волонтером і взаємодіяти з дітьми та батьками;
- ... допомогти у проведенні тренінгу для пацієнтів;
- ... точно визначитись із своєю майбутньою роботою;
- ... замислитись над подальшим проходженням практики і, можливо, проведенням волонтерської діяльності у цьому центрі;
- ... розуміти хворих дітей і уявляти себе в одному стані з ними;
- ... реально оцінювати роботу соціальних працівників у центрі, оскільки я дізналася про специфіку роботи саме з хворими дітьми;
- ... сміливо працювати соціальним працівником у такому Центрі;
- ... сказати точно, що в соціальному центрі дуже цікаво працювати, і ця праця приносить величезне задоволення;
- ... використовувати набуті знання;
- ... займатися соціальною роботою в соціально-психологічному центрі;
- ... більш цілісно уявляти свою подальшу діяльність у сфері медицини у якості психолога чи соціального працівника;

- ... розробити власну програму допомоги для дітей з різноманітними захворюваннями, зокрема у вигляді тренінгів;
 - ... опанувати певні цікаві методи роботи та починати працювати;
 - ... розуміти особливості дітей, які лежать у лікарні, їх психологічні особливості та потреби. Ще я зрозуміла, що в майбутньому я б хотіла спробувати себе в цій професії – саме в лікарні;
 - ... провести тренінги, інформаційну гру для дітей;
 - ... замислитися про перспективи роботи в лікарні;
 - ... попрацювати з пацієнтами-дітьми;
 - ... охарактеризувати специфіку соціально-психологічної роботи в умовах медичних закладів;
 - ... осмислити, що цей Центр відіграє велику роль в житті дітей, коли вони перебувають у лікарні, і наша професія все-таки важлива у житті людей.
-

Ангеліна Лахтадир: «Я отримую насолоду від того, що я роблю»



Сьогодні вже не рідкість зустріти незалежну і цілеспрямовану жінку-лідера, яка має глибоке прагнення до розвитку власної громади. Наша редакція продовжує спілкуватися саме з такими жінками, які зробили усвідомлений вибір, мають гарні організаторські здібності, здатні об'єднувати навколо себе людей. Цього разу ми спілкувалися з Ангеліною Лахтадир,

головою правління громадської організації «Центру розвитку громад» (м. Боярка Київської області), котра очолює організацію останні три роки.

– Ангеліно, розкажіть як Ви взагалі прийшли до громадської діяльності?

– Мабуть, все почалося з того, що я довгий час працювала заступником директора з виховної роботи в Боярській школі №1. Саме там, разом із дітьми, підлітками, молоддю, батьківською громадськістю ми проводили багато масових заходів, благодійних акцій, реалізовували невеличкі проекти. Спостерігаючи за реакцією дітей та їх батьків, я зрозуміла, що їм подобається, коли їх активізують, коли вони бачать результат своєї діяльності. Згодом мені стало затісно в рамках школи, і я почала працювати з ініціативною молоддю міста Боярка. Ми самооб'єднувалися в ініціативні групи, проводили багато заходів, пропагували здоровий спосіб життя та змістовне дозвілля. Наша діяльність спонукала молодь до об'єднання у громадську молодіжну раду, а потім ще й у громадську організацію «Молода Ера», яку очолила моя донька. Діяльність стала більш системною, ми проводили акції екологічного спрямування, реалізували багато проектів для незахищених верств населення, виїжджали у села, де проводили роботу з дітьми.

Спостерігаючи, як до нашої діяльності тягнуться жінки, я спробувала зорганізувати місцеве жіноцтво. Тож у 2006 році ми створили Боярський осередок Міжнародної громадської організації «Жіноча громада», подібні осередки є в Польщі, в Німеччині, в Литві, в Росії. Боярський осередок діє і досі, я продовжую його очолювати.

– Як Ви дізналися про цю міжнародну організацію?

– Моя подруга очолює Київський осередок «Жіночої громади». Спостерігаючи, як я об'єдную на добрі справи жінок Боярки, вона запросила мене на обласне засідання. А тоді несподівано

викликала на сцену: «Ангеліна Лахтадир може очолити такий осередок у Боярці». Тож мені вже не було, куди діватись (сміється). Спочатку було важко, але через 2-3 місяці справа пішла. Ми зосередились на просвітницькій та благодійній роботі. Ми, жінки, – перш за все матері, тому нам завжди приємно працювати із дітками-сиротами та дітьми-інвалідами. Діяльність наша виявилась успішною, до нас долучилося багато людей, котрі нам усіляко допомагали.

З розширенням напрямків моєї громадської діяльності стало зрозуміло, що школа дещо стримує мій потенціал. Тож цілком логічним став мій перехід на посаду директора Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення (м. Боярка). Цей унікальний заклад (створений за стандартами ООН, зараз структурний підрозділ Мінсоцполітики), за напрямками своєї діяльності багато в чому співпадає з тим, чим я займалася на громадській ниві. На базі цієї установи діяла ГО «Центр розвитку громад», котру я досить швидко очолила. Мета діяльності цієї громадської організації – залучення населення до соціальної активності. Ми досить швидко почали успішно співпрацювати з міською владою. Допомогло нам те, що спочатку ми об'єднали навколо себе громадські організації, а згодом на один із заходів запросили мера. Коли він побачив, що навколо нас згуртувалося так багато активістів, то зрозумів, що варто не залишатися осторонь цих процесів.

– Це було у формі круглого столу?

– Ми практикуємо різні форми співпраці з громадськими організаціями – і індивідуальна робота з лідерами, і робочі зустрічі, і круглі столи. Захід, котрий справив особливе враження на нашого мера, – це була велелюдна районна конференція громадських організацій. За ініціативою третього сектору ми написали для Боярської міської ради Програму підтримки громадських ініціатив на 2012 рік. Зокрема, ця програма передбачала проведення конкурсу соціальних проектів.

Ми організували для представників ГО навчання з написання проектів, запросили у якості тренера Руслана Краплича, голову ради директорів Фондації ім. князів-благодійників Острозьких. Він вчив громадських активістів писати та реалізовувати соціальні проекти. Ми в свою чергу надавали методичну допомогу, разом з кожною організацією розробляли проект, допомагали на стадії написання, реалізації та звітності. 8 надзвичайно успішних соціальних проектів прогрімали на весь район. А документація, котру ми розробили для проведення конкурсу, зацікавила адміністрацію Президента.

Програма була реалізована настільки успішно, що міськрада запропонувала нам розробити більш масштабну Програму підтримки громадських ініціатив на 2013-2015 рр. Але в минулому році через фінансову скруту міськрада вже не змогла виділити кошти на конкурс соціальних проектів. Тож ми відшукали іншу можливість для фінансування соціальних проектів – провели ярмарок молодіжних ідей, залучивши до цього бізнесменів.

– Як ви заохотили бізнесменів до такого проекту?

– Шукали серед найближчого оточення небайдужих людей, що мають свій бізнес. Крім того, у нашому оточенні вже були люди, котрих ми залучали до благодійних акцій для незахищених верств населення. На сьогодні маємо серед однодумців 8 представників бізнесу – на жаль, дрібного. Але кожна така людина на вагу золота, оскільки це ті люди, котрим притаманний справжній, дієвий патріотизм. Ярмарок ідей пройшов успішно. Молоді люди захищали свої проекти, в залі було тихо, практично ніякої реакції... А потім варто було лише одному підприємцеві сказати «Я фінансуватиму ось цей проект», розпочалася своєрідна конкуренція і, як результат, було профінансовано 7 міні-проектів. Ми вкотре утвердилися в думці, що стоїмо на твердій основі, стали авторитетом у громаді. А молодь зрозуміла, що нам можна довіряти. Все це було прозоро, із висвітленням на нашому сайті та у місцевих ЗМІ. До грошей ми не мали ніякого стосунку, виступивши лише як платформа для спілкування громадських активістів і підприємців. Було профінансовано і

декілька наших проектів.

– Який проект Вам найбільше запам'явся?

– Найбільше ми любимо «Позитивний погляд», котрий реалізуємо вже третій рік поспіль. Ми проводимо його спільно з молоддю міста та молодіжним клубом «Позитив», що діє на нашій базі. Спочатку проводимо тренінгові заняття з школярами по вмінню бачити позитивні моменти та зрушення у нашому житті. Потім школярі фотографують та подають на конкурс свої фотографії. Кожного року визначаємо тематику окремих номінацій: «Боярка історична», «Я – патріот», «Затишні куточки міста», «Боярська сім'я», «Хвостаті позитивчики» тощо. Коли ми вперше виставили фотографії на день міста, був справжній фурор і купа емоційних відгуків. Адже на нашу Боярку багато хто звик дивитися через призму невдоволення та негативу, фокусуючись на недоліках. А завдяки нашій виставці боярчани подивилися на рідне місто позитивним поглядом і побачили, що існують прекрасні затишні куточки, де можна відпочити з дітьми, запросити гостей міста. Виставка була настільки успішна, що міський голова попросив, щоб ми проводили подібну виставку щороку. Ми задіємо креатив, шукаємо для виставки різні формати, тож у 2013 році, організували та провели популярну нині фото-сушку. На 2014 знову плануємо «Позитивний погляд», але ще не вирішили, яка буде «фішка» цього року.

А ще надзвичайно успішно пройшов масштабний Молодіжний форум «Майбутнє Боярки очима молоді», котрий сколихнув молодих активістів, мав широкий резонанс у громаді. Ми залучили молодь до практичної роботи, створили умови для діалогу «молодь – влада». В результаті цього заходу було розроблено Молодіжний меморандум, котрий потім було урочисто вручено меру міста та його заступнику з соціальних питань, висвітлено на шпальтах місцевої преси та в електронних ЗМІ.

– Ангеліно, Ви з таким захопленням розповідаєте про Вашу діяльність та проекти. Що Вам особисто дає громадська діяльність?

– Я і сама нещодавно розмірковувала, що для мене громадська робота: самоорганізація, самореалізація? А тоді зрозуміла, що мені просто дуже хочеться цим займатися. Я отримую насолоду від своєї діяльності. Я не біжу за великими заробітними платами. Можливо, я переживаю період зрілості, коли хочеться творити добро, жити в гармонії з оточуючим світом... У мене цікава робота і захоплива громадська діяльність, котрі багато в чому переплітаються. І коли я бачу, як у результаті наших зусиль радіють люди, я просто отримую задоволення.

– Які можливості створює для вас громадська діяльність? Що Ви робите таке, що не змогли б робити на звичайній роботі у школі, наприклад?

– По-перше, це спілкування з новими цікавими, прекрасними людьми. Мені це дуже легко дається, тому що, працюючи в школі, я постійно спілкувалася з дітьми, з молоддю, з їхніми дуже різними батьками. Особливо зворушливо, коли до нас приходять люди похилого віку, котрі вважають, що життя для них вже закінчилось, зупинилось. І я вважаю дуже важливим, що ми даємо їм поштовх, той вогник, промінчик, щоб їх заново запалити, дати друге дихання... Щоб вони зрозуміли, що, крім дітей та онуків, ще є ті сфери життя, де вони можуть займатися улюбленою справою, бути корисними та затребуваними. А по-друге, моя громадська діяльність дає можливість системно працювати з усією громадою, впливати на суспільні процеси.

– Як ваша родина ставиться до вашої діяльності, до того, що ви їздите у робочі поїздки, на різні навчання?

– Як раз на тренінгу “Розвиток місцевих громад” було дуже гарно сказано, що заробітна платня – це своєрідний «хабар» родині за можливість займатися улюбленою справою. Приблизно так і в мене. Донька у мене вже доросла, заробляє на життя сама. Чоловік пенсіонер, а я приношу заробітну плату. Чоловік вже звик до мого фанатизму у громадській діяльності, тож допомагає у всьому, цінує мій час. Коли я маю відпочити, він створює для мене відповідні умови. Коли ж мені треба з кимось

зустрітися, і я не встигаю з домашніми клопотами, він і в цьому мене підстраховує. І коли я бачу, що мене підтримують у сім'ї, це мене ще більше надихає. Я так само дбаю за свою сім'ю, знаходжу час для спільного відпочинку. Дуже люблю їздити в туристичні поїздки зі своїми близькими. Знаходжу час і для саморозвитку, і для того, щоб подивитися гарний фільм, почитати улюблену книжку, зустрітися з друзями. Тобто планую своє життя так, що встигаю і працювати, і відпочивати, і борщ зварити (сміється).

Матеріал підготувала – **Марія Калашнік**