

«ТИ — ПЕРЕМОЖЕЦЬ»

Проект психологічної реабілітації підлітків (вік 9-12 років)

На базі Черкаської ТРК «ВІККА» письменниця Анна Григорович проводить з дітьми міста та дітьми переселенців зустрічі-сеанси казкотерапії. Також на цих заняттях присутня і психологиня, кандидатка наук Людмила Бондаревська.

Заняття записуються і монтуються у телевізійні програми. Також планується їх сурдопереклад. Потім його покажуть сотням інших дітей на телебаченні та YouTube і використають для демонстрації на 10 офлайн-зустрічах з 15-20 дітьми для подальших роздумів. Автор проекту Анна планує провести кілька зустрічей як у Черкасах, так і в містах області; можливо, і в кількох сусідніх областях.

Автор сподівається таким чином безпосередньо спілкуватися щонайменше зі 150 дітьми; продукт покажуть не менше 1000 дітям. З бюджетом трохи більше 150 000 грн це означає 1000 грн на дитину безпосередньо та 150 грн на дитину непрямо. Соціальний вплив є десятикратним, враховуючи потенційний вплив реабілітації дітей із посттравматичним стресом (ПТС), уникаючи наслідків у майбутньому.

Актуальність проєкту

Бойові події у країні обумовлюють виникнення у дітей підліткового віку стресової реакції. Внаслідок негативних зовнішніх впливів як фізіологічного характеру (вимушений переїзд, нові умови проживання тощо), так і психологічного стресу (небезпека, шлях в укриття під час повітряної тривоги, часто втрата контакту з рідними, переїзд друзів, зміна школи тощо), виникають такі реактивні стани як: емоційна відстороненість, замкнутість, гіпертривожність, підвищена збудливість (імпульсивність) або надмірна заторможеність, часто розлади сну (нічні кошмари, безсоння), страхи та ін. Подібні стани можуть зумовлювати у дітей підліткового віку вияв підліткової депресії. Особливо ці проблеми загострилися в часи російсько-української війни, коли навіть дорослим людям важко справлятися зі стресом і втримувати душевну рівновагу. Ця програма націлена на психологічну допомогу підліткам та їх батькам під час військового стану.

Психологічна підтримка забезпечує, насамперед, усвідомлення того, що на даний момент відбувається в психоемоційному стані дитини. Це така проміжна психолого-профілактична робота, яка водночас слугує збереженню психічного здоров'я і, за рахунок посилення стресостійкості, фактично є профілактикою саморуйнівної поведінки, готує дитину до усвідомленого проживання тих змін, які обумовлені психотравмою війни.

Діти, які проживають психологічну травматизацію внаслідок війни, **часто виявляють зміни в поведінці, нерідко психологічні розлади, що без сумніву стає перепорою для повноцінного життя (приміром тривожні розлади, депресивні стани) . Проживання війни зумовлює розрив сімейних стосунків (втрата, переїзд, тривала відсутність одного з батьків); стигматизацію і дискримінацію, що суттєво впливає на ідентичність; песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, неможливість планувати майбутнє) і потерпає від насильства.**

Презентована програма спирається на систему переконань місцевого населення, центрується на здатності дітей до волевиявлення й життєстійкості. Ми дотримуємось тези, що **діти мають власний потенціал життєстійкості**, що сприяє самозбереженню, та, при додатковому психологічному супроводі стає запорукою зростання стійкої, повноцінної особистості.

Переживання травматичних подій є складним випробуванням для дитячої психіки. На жаль, не у кожного, хто зазнав травми, вистачає внутрішніх ресурсів та підтримки оточення, аби стабілізуватися та відновитися після травми. Зіткнення зі смертю та іншими загрозами провокує цілу низку симптомів, які істотно впливають на життя та знижують його якість. Є багато факторів, які посилюють гостроту переживань та провокують симптоми стресових розладів. Діти, зокрема підліткового віку, перебуватимуть у зоні найбільшого ризику. Реакції на травму, а особливо їх сприйняття дитиною та її оточенням, може мати серйозний вплив на стан здоров'я, самопочуття та самооцінку в майбутньому.

Детальний опис проєкту

Наразі проєкт «ТИ — ПЕРЕМОЖЕЦЬ» — це 8 програм казкотерапією на основі казкової повісті Анни Григорович «Три дні з життя Єви». Книга глибоко

досліджує причини окремих психологічних підліткових проблем, а також містить QR-коди, завдяки яким можна прослуховувати класичну музику. Пригоди і відчуття головної героїні Єви ілюструватимуть тему кожного заняття.

Кожне заняття передбачає розгляд та опрацювання конкретної теми. Передбачається зачитування фрагменту твору, з опрацюванням проблематики через: групову дискусію або шляхом «мозкового штурму», психогімнастичні вправи або окремі методики арт-терапії (малювання на запропоновану тему).

Відеопрограми, змонтовані по матеріалах занять, будуть доповнені коментарями психолога щодо презентованої теми: розкрито основну проблему та її основні характеристики, що буде корисним для підтримки батьками дітей. Матеріал демонструватимуться на телебаченні та в соціальних мережах, що акцентуватиме увагу суспільства до важливості психологічної підтримки підлітків та їх батьків у військовий час.

Запропонована система програм передбачає:

- розвиток навичок життєстійкості у дітей підліткового віку через оволодіння методами саморегуляції;
- формування самоідентичності; розвиток комунікативних навичок; розвиток навичок стресостійкості та керування власним психоемоційними станами;
- формування стратегії подолання страхів та тривоги, спричинених війною.
- окреслення принципів встановлення особистих кордонів та розпізнання їх у інших людей;
- розвиток навичок вирішення проблем, підсилення позитивних активностей, підсилення продуктивного мислення, відновлення соціальних зв'язків.
- формування освітньо-практичного простору для батьків (опікунів) дітей підліткового віку щодо їх розвитку та розуміння причин поведінки та емоційних станів, які виявляються у дітей;
- розвиток базових навичок підтримки дітей у проживанні станів обумовлених особливостями вікового періоду, обтяженими воєнними подіями у країні.

ТЕМИ ЗАНЯТЬ:

1. Сомоусвідомлення та розуміння унікальності кожної людини: «Усі ми різні, усі ми – схожі». Арт-терапевтична вправа «Портрет Єви». Мозковий штурм: прийняття-неприйняття – в чому виражається підтримка. Правила поведінки при ознаках буллігу.
2. Підліткова дружба: Справжній чи кращий друг – очікування і реальність. Групова дискусія із створенням «Карти дружби»
3. Страх – його користь та шкода. Психокорекційна вправа «Сходінки» у роботі із страхом.
4. Агресія: тіло+емоція. Проективна методика «Агресія в тілі». Психогімнастика «Безпечне вираження Агресії»
5. Сила мистецтва в психологічній допомозі. Класична музика як засіб релаксації.
6. Сила мистецтва в психологічній допомозі: історія країни та власного міста як основа індивідуальних цінностей підлітка.
7. Токсичні відносини з іншими: арт-терапевтичне заняття.
8. Від мрії до цілі: міні-тренінг постановки цілі.

В результаті участі в заняттях діти мають можливість вивчити ефективні стратегії подолання труднощів, формують позитивну систему переконань, усвідомлюють зміст здорових стосунків у дружбі, що підвищує їх життєстійкість і є запорукою відновлення внутрішніх ресурсів та свідомої турботи про себе

Таким чином, запропонована система психологічного супроводу сприятиме посттравматичному зростанню підлітків та їх сімей. Для аналізу протікання посттравматичного зростання передбачається використання: напів-структурованого інтерв'ю на тему змін після початку війни у контексті взаємин із дорослими та ровесниками, аналіз проведених бесід з підлітками та застосованих психотерапевтичних та арт-терапевтичних методик, написання психодраматичної казки для головної героїні як створення власного сценарію виходу з кризи.

Бюджет проєкту (8 програм)

150 891, 64 грн

Виготовлення програм – 89 947, 64 грн (оплата праці 9 осіб)

Трансляція – 25 920, 00 грн

Винагорода психологу, письменниці, сурдоперекладачу – 23 424,00 грн

Подарунки дітям, поліграфія, таргетова реклама – 11 600,00 грн