



Безпечний простір:

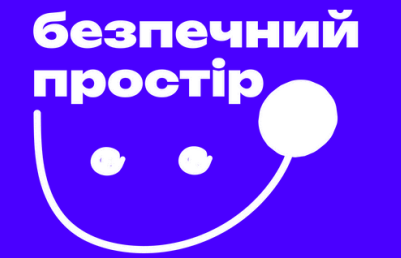
результати діяльності програми
за два роки повномасштабної війни

2024

Цей звіт команда програми «Безпечний простір» підготувала в межах проекту «Безпечний простір: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни», який реалізовується ГО «Слова допомагають» та фахівцями Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії за підтримки Plan International та фінансової підтримки Іспанського агентства міжнародного співробітництва та розвитку (AECID).

У ньому ми поділимося результатами реалізації програми «Безпечний простір» в різних проектах за два роки повномасштабного вторгнення, розповімо про нашу діяльність та поділимося історіями учасників нашої програми.

ЗМІСТ



1. Вступне слово
2. Про програму
3. Результати роботи за два роки в цифрах
4. Проекти
5. Особливості впровадження програми для вчителів «Безпечний простір»
6. Особливості впровадження програми для психологів «Безпечний простір»
7. Принципи та етапи впровадження програми в школі
8. Історії «Безпечного простору»
9. Результати дослідження
10. Бюджет
11. Наші партнери
12. Контакти

Сергій Богданов

керівник Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії та співавтор програми «Безпечний простір»:

«Через війну психоемоційний стан дітей та підлітків в Україні погіршився. Зросла кількість звернень щодо психологічної підтримки та надання психологічної допомоги. Про це говорять результати дослідження Міністерства освіти і науки України «Освіта України в умовах воєнного стану». Вчителі та батьки щодня стикаються з проявами стресу у дітей. Тому перед ними постає питання як підтримати дитину і зберегти власні ресурси.

Програма «Безпечний простір» надає вчителям практичні навички та знання як подбати про емоційний стан учнів і власні ресурси, та як розпізнати у дітей ознаки стресу і травми. У межах програми шкільні психологи проводять заняття для учнів з симптомами психосоціального стресу, депресії та тривоги. Для цього вони проходять навчання методики групової корекційної роботи з дітьми. Програма довела свою ефективність, зокрема у роботі з дітьми, які мають виражені симптоми психологічної травми, а також в зниженні симптомів вигорання у педагогів».



Григорій Баран

менеджер проекту «Безпечний простір: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни»:

«Безпечний простір» це не тільки про посилення життєстійкості і покращення самопочуття дітей, а й про піклування і підтримку дорослих учасників освітнього процесу: вчителів, батьків та психологів.

Дуже важливо дбати про ресурс дорослого, щоб той мав сили піклуватися про дитину, навчати її та підтримувати. Наша програма дає знання та інструменти, щоб вчитель міг у здоровий спосіб долати стрес та підтримати свого колегу, передбачає супервізійні зустрічі для фахівців – вчителів, психологів, тренерів, містить розроблені тренінги для батьків, щоб створити простір підтримки та покращити їх розуміння своїх дітей. Все це потрібно, щоб поруч з дітьми були дбайливі дорослі.

Ми часто чуємо та читаємо у відгуках вчителів про програму щось на кшталт: «Нарешті ми почуті», «Дякуємо за можливість відчувати підтримку». Адже тривалий час турботі про дорослих в освітньому процесі не надавалось достатньої уваги. Наша програма змінює це».



ПРО ПРОГРАМУ «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР»

Це програма психосоціальної підтримки для шкіл та дитячих садочків, розроблена психологами Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії. Вона побудована як на науково обґрунтованих рекомендаціях, визнаних на міжнародному рівні, так і на практичному досвіді роботи авторів з дошкільнятами, школярами, їхніми батьками і вчителями, які перебували в зоні військового конфлікту. **«Безпечний простір»** успішно впроваджується з 2015 року.

МЕТА ПРОГРАМИ:

підвищити стійкість дітей до переживання наслідків стресу після психотравмувальних подій та надати ефективну психологічну допомогу дітям, які мають симптоми психологічної травми.



КОМПОНЕНТИ ПРОГРАМИ

01

ПОБУДОВА ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КЛАСІ

Цей компонент програми передбачає навчання педагогів, де ми надаємо знання та інструменти, щоб учитель міг самостійно подбати про власні психологічні ресурси, емоційний стан учнів та довіру у класі.

02

ГРУПОВА РОБОТА З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ СИМПТОМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО СТРЕСУ

Цей компонент програми передбачає навчання шкільних психологів методиці формування безпечного середовища і стійкості до стресу у дітей.

В груповій корекційній програмі шкільні психологи надають допомогу дітям, у яких виявлені симптоми психосоціального стресу, депресії та тривоги.



КОМПОНЕНТИ ПРОГРАМИ

03

ГРУПОВА РОБОТА З БАТЬКАМИ

Цей компонент програми передбачає серію тренінгів для батьків. Завдання тренінгів полягає в організації підтримувального простору для батьків, де вони можуть поповнити власні ресурси, набути нових знань і навичок, щоб краще зрозуміти свою дитину, підживити свій природний батьківський інстинкт та підтримати впевненість у собі

04

ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ТА ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ

Цей компонент програми передбачає 4 кроки:

- Розвиток навичок самопомоги при стресі
- Опанування навичок підтримки колег в стресі
- Організацію зустрічей педагогів в форматі “Відкритих діалогів,, для фахового обговорення складних ситуацій,
- Супервізія та професійний коучинг – педагоги можуть отримати індивідуальну консультацію або серію консультацій щодо складної ситуації з дітьми, батьками й іншими педагогами у фахівця з відповідною кваліфікацією.



РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ ЗА ДВА РОКИ В ЦИФРАХ

≈80 000
дітей

отримали користь
від програми завдяки
роботі з педагогами

2020
шкіл

приєдналися до
впровадження
програми

2984
дітей

отримали психологічну
допомогу в груповій
роботі з психологами

7885
вчителів

пройшли навчання у
програмі

414
психологів

пройшли навчання у
програмі

50
тренерів

підготовлено

6305
реєстрацій

на онлайн-курс
«Безпечний простір» на
освітній платформі EdEra

3
посібника

видано

3
мультфільми

розроблено 3 мультфільми
про стрес у дітей та
дорослих та способи з ним
впоратися

643200
людей

охоплено сторінкою
фейсбук «Безпечний
простір»

175
дописів

опубліковано на
сторінці фейсбук
психоедукаційних
дописів

72167
переглядів

на youtube,
коментарів та
матеріалів для ЗМІ

ПРОЄКТИ

«БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР: КОМПЛЕКСНА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УКРАЇНСЬКИХ ШКІЛ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Період реалізації: січень 2023 – березень 2024

Над реалізацією проєкту працювали громадська організація „Слова Допомагають„ та фахівці Центру психічного здоров’я Києво-Могилянської академії за підтримки Plan International. Проєкт фінансувався Іспанським агентством міжнародного співробітництва та розвитку (AECID).

РЕЗУЛЬТАТИ:

- проведено 55 супервізій з 50 національними тренерами «Безпечного простору»;
- проведено 4-денний онлайн-тренінг для 194 шкільних психологів (105 психологів пройшли навчання у січні-лютому, 89 – у жовтні-листопаді) з 10 областей України (Донецька, Запорізька, Київська, Луганська, Миколаївська, Одеська, Сумська, Харківська, Херсонська та Чернігівська області);
- проведено 255 супервізій зі шкільними психологами;
- проведено 251 тренінг для вчителів та 502 супервізійні зустрічі з вчителями. Участь взяли близько 3 000 вчителів з понад 500 шкіл з усієї України;
- шкільні психологи провели 1665 групові заняття з учнями за програмою «Безпечний простір». У них взяли участь понад 2700 дітей;
- проведено 97 зустрічей з батьками. Взяли участь близько 1000 батьків;
- проведено 37 індивідуальні консультації з 12 дітьми.

ПРОЄКТИ

«ПІДТРИМКА ДИТЯЧИХ САДОЧКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Період реалізації: жовтень 2023 – донині

Проєкт реалізовувався ГО "Слова допомагають" та спеціалістами Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії у співпраці з Restart Foundation.

«КОМПЛЕКСНА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ ТА ПІДГОТОВКА КРИЗОВИХ ІНТЕРВЕНТІВ ДЛЯ КИЇВСЬКИХ ШКІЛ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Період реалізації: 15 травня – 15 листопада 2023

Проєкт реалізовувався ГО "Слова допомагають" та спеціалістами Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії за фінансової підтримки Plan International.

РЕЗУЛЬТАТИ:

Пройшли навчання:

- Адміністрація – 7 осіб
- Вихователі – 28 осіб
- Батьки – 260 осіб
- Отримали допомогу 135 дітей

РЕЗУЛЬТАТИ:

Пройшли навчання за програмою:

- 10 тренерів
- 20 шкільних психологів
- 190 вчителів

ПРОЄКТИ

«ПОСИЛЕННЯ ОСВІТНІХ СПРОМОЖНОСТЕЙ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗБУДОВА ПОТЕНЦІАЛУ СЛУЖБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В ГРОМАДАХ У ПОСТТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК КОНФЛІКТУ ОБЛАСТЯХ УКРАЇНИ»

Проєкт реалізовувався Центром психічного здоров'я Києво-Могилянської академії у співпраці з Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GIZ Ukraine: Resilient Society за підтримки Федерального уряду Німеччини.

РЕЗУЛЬТАТИ:

Пройшли навчання за програмою:

- 79 психологів
- 43 вчителів

«БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР: НЕВІДКЛАДНА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДЛЯ УЧНІВ ТА ШКІЛЬНИХ ВЧИТЕЛІВ»

Період реалізації: Травень 2022 – травень 2023

Над реалізацією проєкту працювали громадська організація „Слова Допомагають„ та фахівці Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії у партнерстві OeAD GmbH – Австрійської агенція з питань міжнародної мобільності та співпраці з Державною службою якості освіти.

РЕЗУЛЬТАТИ:

- 4300 вчителів пройшли тренінги для вчителів і отримали сертифікати;
- проведено 500 тренінгів для вчителів
- проведено 1000 супервізій для вчителів
- Навчено 40 тренерів;
- Охоплено близько 1500 шкіл.

ПРОЄКТИ

СПІВПРАЦЯ З ФОНДОМ «ГОЛОСИ ДІТЕЙ»

Період реалізації: липень 2022 – грудень 2023

РЕЗУЛЬТАТИ:

- В межах співпраці було навчено 105 психологів.

СПІВПРАЦЯ З БФ «КАРІТАС УКРАЇНИ»

Період реалізації: 2022 – 2023

РЕЗУЛЬТАТИ:

У 2022 році було навчено:

- 150 педагогів шкіл;
- 42 людини пройшли навчання методології «Безпечний простір» для психологів, соціальних працівників та координаторів проекту.

У 2023 році було навчено:

- 18 супервізорів;
- 202 педагога.

ПРОГРАМА «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР» ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ

Маріанна Тропіна

тренерка Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії за програмою «Безпечний простір»

«Наша програма доторкнулася до великої кількості педагогів через відстані. Історії цих людей вражають та надихають. Деякі з учасників доєднувались до навчання, перебуваючи в окупації. Розуміючи що ризикують життям в буквальному сенсі. Дехто виходив онлайн через годину після обстрілу і руйнувань на власній вулиці. Хтось бачив у ньому ресурс, хтось відчував що про нього піклуються, хтось надихався на вчинки, які відкладав з початку війни. Хтось давав місце, для прояву важких почуттів про загибель дітей та чоловіків на війні. Когось ми надихнули на творчість у роботі, комусь дали заряд енергії, якої бракувало, комусь допомогли подивитися на свою роботу і вплив від неї, під іншим кутом».

«Наш підхід руйнує стереотипи про «вчительські курси», бо так це звично називають поміж себе освітяни. Ми змінюємо уявлення про те, що вчитель має лише давати. Бо брати, тобто дбати про власний ресурс, теж потрібно. Це відновлює баланс і попереджує вигорання. Наша мета масштабувати важливі знання про себе і своє тіло, його реакції на стресові події, про дієві стабілізаційні техніки та важливість щоденної цілющої рутини як способу повернути відчуття контролю у своє життя. Ми наснажували педагогів бути «теплыми дорослими», на яких дитина може спертися в разі потреби. Віримо, що робота, зроблена такою великою і потужною командою, запустила процес якісних змін у педагогічних підходах наших учасників та надала змогу вчителям бути почутими та наснаженими. І вони зможуть цю турботу передати далі у вигляді тепла та підтримки, якої так потребують наші діти, що зростають у війні».



ПРОГРАМА «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР» ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ

Навчання проходило в два етапи:

01

Дводенний тренінг, на якому національні тренери давали інформацію з теми стресу, ефективних стратегій управління стресом та практичних навичок його подолання. А також говорили про важливість гри в освітній рутині.

02

Це дві супервізійні групові зустрічі з інтервалом в 1 місяць, для супроводу процесу імплементації практичних компонентів в освітній процес.



У програмі навчання педагогів ми надаємо знання про стрес, його прояви у дітей різних вікових груп, які необхідні дорослому, який дотичний до дітей. Ми надаємо можливість спробувати нові інструменти у роботі з дітьми, отримати досвід від цих дій, та відрефлексувати це у підтримуючому колі супервізії.

Зворотний зв'язок педагогів говорить про цінність такого досвіду, про те, що навчання для дорослих, як виявилось, може бути не формальним, а живим, цікавим, корисним, динамічним і підтримуючим.

ПРОГРАМА «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР» ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ

Оксана Залеська

тренерка та супервізорка Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії, співавторка програми «Безпечний простір»:

«Головним ресурсом програми є люди, психологи яких ми навчаємо. Якість підготовки, підтримка та турбота створюють атмосферу розвитку та підтримують особисте зростання кожного учасника проєкту.»

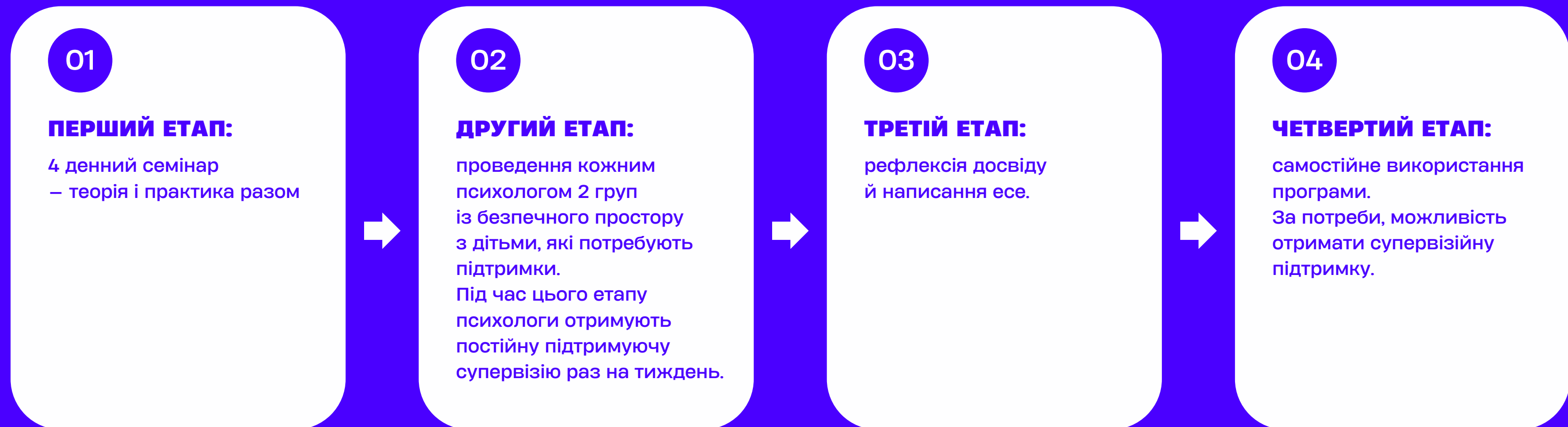
Головна умова залученості до проєкту це власне бажання і активна участь на всіх етапах навчання та впровадження.

За 2022–2023 ми навчили 414 психологів. Навчальний процес відбувається у всіх областях України».



ПРОГРАМА «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР» ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ

СТРУКТУРА НАВЧАННЯ



У процесі навчання ми намагаємося втримати баланс теорії і практики, і головне, присвятити увагу розумінню процесів і власних станів. Цьому слугує постійна супервізійна робота, де ми приділяємо час власним ресурсам психолога, опрацьовуємо навички гри, шерингу, зворотного зв'язку та розбору складних випадків. Це непростий процес, деякі навички важко актуалізувати, вони незвичні, і потребують особистих змін для психологів. Особлива увага приділяється рефлексії свого досвіду, наприкінці навчання ми просимо написати есе.

ДЛЯ ІЛЮСТРАЦІЇ, НЕВЕЛИКИЙ УРИВОК З ЕСЕ ПСИХОЛОГІНІ НОВОСІЛКІВСЬКОГО АКАДЕМІЧНОГО ЛІЦЕЮ «ЕРУДИТ» НАТАЛІЇ КОВАЛЬ:

“

Проект почався в дуже нелегкий час. Зима, обстріли, повітряні тривоги, відключення світла... Страх, холод, невідомість, виснаженість – усе це супроводжувало й мене, як людину, й усіх учасників навчального процесу. Здавалось, що вчитися і щось робити просто неможливо. Ставало б сил просто жити й бути. Так почалася практична робота за проектом. Перша моя група з малючками-першокласниками збиралася довго. Через важкий не стабільний графік навчання та відміни занять через тривогу, дотриматися запланованого було непросто. Та за кілька занять діти чекали наших зустрічей так, як і я, і тому можливості знаходилися. Декілька занять доводилося завершувати вже в сховищі, та ми не засмучувались. Мої маленькі учасники час від часу розповідали страшні історії, які спливали в них під час виконання вправ на занятті, і мені доводилося ледь стримувати сльози. Повертаючись у свій «безпечний простір» – на супервізію щочетверга, я була вдячна пані Людмилі і своїм колежанкам за прийняття, за тепло, за вміння підтримати і вміння мовчати за все, що ми разом робили й робимо один для одного. Це, справді, унікальний простір. Виконуючи вправи разом із дітьми, іноді я давала волю емоціям і ми ставали одним цілим. Це було дуже гучно і весело! У дітей з'явилась довіра до мене, у мене – до програми «Безпечний простір», а в батьків – і до мене особисто, і до роботи шкільного психолога, як такого. У школі стало звучати словосполучення «Безпечний простір», прийшла весна, і в мене з'явився кабінет психолога. Проект, як виявилось, почав впливати на багато напрямків моєї діяльності.

”

Усе це допомагає забезпечити достатньо добрий рівень підготовки психологів і підтримувати сталість проекту.

ПРИНЦИПИ ТА ЕТАПИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ В ШКОЛІ.

01

Першим важливим принципом, на який ми спираємося є – «побудова безпечного простору від дорослого до дітей», тобто дорослі, які опікуються дітьми мають першими дізнатися про програму, знати її особливості, переваги та виклики. Мають самі ознайомитися з програмою і прийняти свідомо не тільки її впровадження і проведення з дітьми, а і свою залученість у цьому процесі. Тому коли програма пропонується в школі, першими, до кого звертається психолог, є вчителі. Потім батьки й діти.

02

Другим важливим принципом є – «добровільність участі в програмі». Ми запрошуємо, пояснюємо, залучаємо але надаємо вибір, не примушуємо, приймаємо відмову від участі, водночас, зберігаємо надію і залишаємо можливість змінити рішення.

03

Третім принципом програми є «контакт з усіма учасниками, організація обговорення, простору зворотного зв'язку та рефлексії».

04

Четвертим принципом програми є – «підтримка всіх дорослих, які опікуються дітьми й залучені до проєкту». Супервізійна підтримка для психологів і вчителів та групи підтримки для батьків.

ПРИНЦИПИ ТА ЕТАПИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ В ШКОЛІ.

- 01 ПЕРШИЙ ЕТАП:** Знайомство вчителів із програмою, її перевагами. Надання вчителям інструментів для спостереження та визначення дітей, які найбільше потребують підтримки й перенаправлення дітей на програму.
- 02 ДРУГИЙ ЕТАП:** Знайомство з батьками та проведення лекції/семінару, представлення програми.
- 03 ТРЕТІЙ ЕТАП:** Оцінка стану та потреб дітей (спостереження і діагностичні інструменти).
- 04 ЧЕТВЕРТИЙ ЕТАП:** Формування та проведення груп із дітьми.
- 05 П'ЯТИЙ ЕТАП:** Рефлексія досвіду й оцінка результату та стану дітей після програми, сесія зворотного зв'язку з вчителями й батьками.
- 06 ШОСТИЙ ЕТАП:** За потреби перенаправлення дитини до спеціалізованих центрів НаУКМА (якщо залишаються симптоми ПТСР) і дитина потребує індивідуального супроводу.

ПРИНЦИПИ ТА ЕТАПИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ В ШКОЛІ.

Ми спираємося на ті самі принципи впровадження програми в дитячих садочках, але залученість батьків у програму набагато більша. Здебільшого, у дошкільних закладах психологи відсутні в штаті. Тому ми впроваджуємо в садочках проєкт стажування психологів студентів, які працюють разом із досвідченим фахівцем та отримують менторський і супервізійний досвід.

При гарних результатах навчання психолог стажер може продовжити працювати в садочку й отримує супервізійну підтримку ще деякий час. У такий спосіб ми створюємо місця праці, залучаємо молодих фахівців, надаємо практичний досвід і підтримку під час отримання досвіду.



Скринька психолога – це бокс з інструментарієм для роботи шкільного психолога. Ми надсилали такі бокси кожному фахівцю, що проходив у нас навчання

ІСТОРІЇ «БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ»

ІРИНА ГАЙДУК, ВЧИТЕЛЬКА ПОЛТАВСЬКОГО ЛІЦЕЮ №6 «ЛІДЕР»



Я вчителька, яка була затиснута стереотипами, що має все знати, і це шкодило мені. Тому я вдячна долі, що мала можливість пройти тренінг «Безпечний простір». Це цікаві корисні години, які були насичені довірливим теплим дружнім спілкуванням. Я отримала не лише масу задоволення від навчання, реальність перевершила очікування. Я можу сказати твердо, що моє життя в цілому змінилося, професійне та особисте, після участі в тренінгу. Я почала впроваджувати гру, і прийшло розуміння, що витримувати галасливу юрбу не вистачає сили, тому повернулася до турботи про себе, створила аптечку ресурсів. Як результат почала краще розуміти себе, дослухатися до себе...

Слова допомагають! Діти можуть пережити у класі новий позитивний досвід взаємодії. Прості теплі слова розуміння і підтримки дуже важливі. Я тішуся, що діти побачили в мені не лише вчителя, а й людину, якій можна довіритися. Звичайний урок перетворюється на гру, але я не шкодую нітрохи про це. По-іншому підійшла, наприклад, до вивчення поезії Тараса Шевченка «Садок вишневий коло хати». І гра «Намалюй настрій» перетворилася на гру «Намалюй вірш». Діти швидше і краще вивчили вірш. На виконання домашнього завдання витратили менше часу. На їх малюнках простих і щирих розкрився увесь світ, їх сприйняття довкола себе, але ж на основі чудового вірша Кобзаря.

Гра це задоволення та ресурс як для учнів так і для педагогів. Тому я особисто вдячна авторам за отриманий збірник з іграми. Для мене це дуже важлива книга у підготовці до уроків та годин спілкування. Відчула на собі ефект гри. Зрозуміла, що гра допомагає відволіктися від проблем, повернутися до моменту «тут і тепер» та дає можливість змінити діяльність, як наслідок відпочити. А позитивні емоції від процесу взаємодії не лише покращують настрій, а й дають помітний поступ у навчанні. Найбільше емоції у дітей викликають такі ігри: "Поділись настроєм", «Крила метелика», «Чарівна куля», «Передай усмішку по колу», «Блокнот успіхів», «Рик дракона», «Закінчи фразу», «Знайди лідера», «Вогонь і лід».

Спочатку ніби я нав'язувала дітям ігри, потім вони принесли настільну гру. А зараз вони самі обирають і пропонують, в яку гру хочуть гратися. Хочу сказати, що щасливий галас і задоволені вигуки дітей ширяться коридорами ліцею. А ще дуже чуттєво і зворушливо отримувати смайлики від учнів у зошитах. Я їм теж пишу слова підтримки: «У тебе все вийде», «Спробуй ще», «Вірю, що ти можеш краще», «Я буду чекати на твою перемогу».

Окремо хочу сказати про своїх одинадцятикласників. Вони з захопленням грають в ігри і щиро поділилися чим це подобається. Вважають, що зовсім скоро в них розпочнеться доросле життя, і тому ще хочуть подовжити себе в дитинстві. А головне, що винесли з усього цього, це навчилися дбати про себе, задовольняти свої потреби. Ну, наприклад, привчилися пити достатньо води.

Як побажання вважаю подібні тренінги потрібно зробити обов'язковими для кожного педагога незалежно від предмету та вікової категорії.

Ще кілька вражень про шеринг. Його місце важливе і велике. Є обговорення заплановане, але у педагогічній діяльності часто буває спонтанним. Приклад - урок опису улюбленої домашньої тварини. Усі працюють, і ось я помічаю великий сум і навіть сльози в очах Вані. Підходжу і кажу: «Іноді в житті буває, що ми засмучуємося. Хочеш про це поговорити?». І дитина розкрилася - коли від'їжджали з Маріуполя, то не змогли взяти з собою собаку породи водолаз. Однокласники поділилися своїми історіями. Але найголовніше у той момент - це цінна підтримка однокласників і учителя.

Я щаслива з того, що можу створювати учням простір довіри та підтримки, що вони почуті, що тут панує тепле і затишне спілкування.

Я можу насичувати кожен урок грою і просто бути людиною довіри для своїх учнів і колег. Дякую за поштовх до змін! Цей час витрачений не даремно. Я щаслива від позитиву дітей, щиро дякую.



ІСТОРІЇ «БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ»

АЛЛА ЗІНІЧ, ПСИХОЛОГІНЯ ЛІЦЕЮ «ГАРМОНІЯ» МІСТА БОЯРКА



«Безпечний простір» розпочався для мене несподівано. Мені зателефонувала директорка і повідомила, що саме я маю приймати участь в навчанні... Я, недовго думаючи, погоджуюсь, незважаючи на те, що зі світлом та інтернетом були проблеми. Ми почали навчання. В нашому закладі був пункт незламності, і в холі ліцею було дуже багато людей, дітей у візочках, всі заряджали телефони, грілися гарячим чаєм, працювали. Я собі подумала: «Як я зможу навчатися і хоч щось почути?» Моє навчання в перші дні виявились не дуже простим, але ми все подолали. Зібралась цікава група колег і мегакорисний матеріал «Безпечний простір». Наша тренерка пані Людмила Романенко дуже цікаво і легко подала матеріал, і її підтримка впродовж навчання, щотижневих супервізій впродовж п'яти місяців, була цінною. Для нас це цікавий досвід і в таких умовах, бо ми є незламні, і ми є сильні. Під час навчання адміністрація ліцею запропонувала мені перейти в більший кабінет для моєї основної роботи, бо працюю з дітками з особливими потребами. Радості не було меж, от так почалась моя цікава робота у «Безпечному просторі». Розпочала модуль «У надійних обіймах» з дітками дошкільного віку, які навчались на підготовці до школи. Я раділа, коли бачила їх щасливі оченята в кінці заняття. Їм до вподоби були рухливі вправи і закінчення заняття, де всі співали пісню «Ой, у лузі червона калина». Вони з нетерпінням чекали середи, щоб повеселитися у веселому кабінеті, місці де вони були щасливі.

Наступна група була з учнів других-третьох класів, які є внутрішньо переміщені, – модуль «На крилах підтримки». На перших заняттях спостерігалась тривога, закритість, невпевненість, страх перед невідомим. Але після проведених вправ та ігор діти повеселішали. На останньому занятті це були веселі усміхнені діти, коли бачили мене на коридорі – бігли з обіймами. Батьки та вчителі відмічали позитивні зміни.

Третя група була особлива. Це діти паралелі п'ятих класів, підлітки. У деяких учнів батьки знаходились на війні. З ними я обрала модуль «Простір моїх змін». Перше заняття було не з легких: тривожні обличчя, у деяких були запитання «Чому ми тут?», «Навіщо нам це потрібно?». Вже на третьому занятті емоційний стан дітей покращувався, поступово входили в програму. Найбільше сподобалась вправа «Готуємо піццу», рухливі ігри, вправи з метафоричними картами. В групі був один хлопчик, який відмовився брати участь. Я йому запропонувала посидіти і поспостерігати. Коли проводила вправу «Безпечне місце», він погодився працювати. Після вправи він розплакався, розповів що дуже хоче додому, в Донецьку область, у свій будинок. Ця група його підтримала, і розповіли свої історії, дали зрозуміти, що він тут не один такий. Сім занять було замало для цієї групи, проводили ще два додаткових. Емоційний стан дітей покращувався, батьки деяких учнів давали позитивний зворотній зв'язок, класні керівники теж помітили зміни. Діти, які були залучені до проекту ділилися досвідом під час виховних годин. Спілкуючись з дітьми я зрозуміла, що для них дуже потрібні такі заняття. Адже наші діти отримали непростий досвід. Я рада, що стала для них підтримкою. Я відчуваю, що дітям це необхідно, що вони мені довіряють, і це дуже цінно для мене.

І в цьому році я продовжую «Безпечний простір». Нещодавно запрацювали ще дві групи сьомих-восьмих класів. Мене вразило, що виконуючи вправу «Чому ми тут» діти визначили багато спільного, наприклад – «Наші батьки захищають Україну», «Ми не одні тут такі», «Ми любимо Україну». Протягом року були проведені заняття з чотирма групами учнів, які включали більше 50 учасників. Із січня 2024 залучені ще 27 учнів для роботи з програмою. Саме цей проєкт дав мені зрозуміти, що я можу більше, ніж я уявляла. Я знайшла друзів, колег-професіоналів і щирі підтримку. Я дякую авторам програми «Безпечний простір». Це простий доступний матеріал все практичне та дієве, із кінцевим позитивним результатом. Дякую міжнародним організаціям Plan International International та службі якості освіти за участь, за можливість навчатися. Ще більша вдячність нашому тренеру Романенко Людмилі за її велике серце, за її професіоналізм і підтримку, яка була нам необхідна. Тепер я знаю точно, що я можу надавати підтримку тим, хто її потребує



ІСТОРІЇ «БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ»

ЛІЛІЯ СЕМЕНОВА, ПСИХОЛОГІНЯ У КАХОВСЬКІЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНІЙ ШКОЛІ №2



«Головне – зробити перший крок. І ми це зробили. Наша школа будує свій «Безпечний простір».

Цієї весни колектив нашої школи в пошуках шляхів відновлення занурився у проєкт «Безпечний простір». Це був крок вперед до життєстійкості, впевненості, позитивного мислення у дітей та вчителів. Це повернуло всім нам відчуття керування життям.

Навчання теорії та технікам, заняття з дітьми, щотижневі супервізії з колегами, звіти, анкетування, дослідження, аналіз роботи, планування... Я з інтересом спостерігала, як учасники з кожним заняттям перетворювалися на міцну команду. Стосунки між ними стали більш теплими, довірчими, наче вони всі є крутою командою, яка відкрила для себе секрети щастя, успіху, гармонії. З кожною нашою зустріччю ми все більш розуміли одне одного, навіть при вимкнених камерах раділи смайликам, кожній репліці, уважно слухали та вільно висловлювали свою думку.

Наші семикласники так захопилися програмою, що вирішили внести до неї свої "лайфхаки". Вони створили яскраві «Блокноти успіху», навчилися планувати позитивні активності й саме зараз розробляють телеграм-канал «Радій кожному дню», в якому ділитимуться своїм досвідом з однолітками.

Були і складні моменти в нашому спілкуванні з дітьми: це і туга за рідною домівкою, і розлука з рідними, бо не всі змогли виїхати на підконтрольну територію чи за кордон, це й болісне розставання з домашніми улюбленцями... А особливо сильно діти переживають втрату своїх друзів й втрату довіри до людей. Тому дуже часто зустрічалися репліки, що дітям зараз важко знайти друзів, вони не можуть відкритися, це для них дуже болісно й тому вони залишаються самотніми.

Ми справлялися з цим всі разом. Навіть, коли, під час гри про потяг почуттів один учасник сказав, що його потяг везе стрес – діти вирішили покататися й на ньому також, щоб розділити з хлопцем його переживання, підтримували один одного.

Я рада, що діти побачили в мені не лише вчителя, психолога, а й людину, якій можна довіритися, з якою можна просто поговорити, спитати мою думку про щось, що їх турбує. Програма «Безпечний простір» допомагає налагодити стосунки дорослого й дітей, увійти в їхню довіру, бути для них значимою людиною, до якої завжди можна звернутися.

Родзинки програми наші педагоги використовують на уроках та виховних годинах, практичний психолог системно проводить цікавий курс для підлітків.

Розробки «Безпечний простір» стали моєю настільною книгою, яку я ношу з собою всюди. Спираючись на отримані знання та навички роботи в програмі, з впевненістю можу сказати, що планую продовжувати втілювати в життя даний проєкт з іншими групами дітей, педагогів, батьків.



ІСТОРІЇ «БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ»

НАТАЛІЯ МОГИЛКА, ПСИХОЛОГІНЯ ШКОЛИ № 11 М. РОМНИ



Під час проведення занять за програмою «Безпечний простір» я спостерігала, як учасники групи проявляли взаємопідтримку, емоційну відкритість та взаємодію. Кожна вправа та діяльність надавала нам можливість вчитися одне від одного, розвивати навички емпатії, а також краще розуміти себе та інших.

Весь процес був проведений в безпечній, підтримуючій та недискримінаційній атмосфері, що дозволяло кожному учаснику відчувати себе впевнено і комфортно. Я відчула, що ця програма має справжній вплив на наші життя, сприяє розвитку позитивного самовизначення, зміцненню внутрішньої міцності та здатності до ефективної взаємодії з оточуючими.

Загалом, проведення занять за програмою «Безпечний простір» було надзвичайно цікавим та пізнавальним досвідом. Ця програма дозволила мені розширити свої знання, навички та усвідомлення важливості безпеки, емоційного благополуччя та якісних міжособистісних відносин.

Заняття допомогли мені зрозуміти, що безпека є фундаментальною потребою людини і відіграє важливу роль у нашому загальному самопочутті та якості життя. Вони надали мені практичні інструменти, які можна використовувати в різних ситуаціях, щоб забезпечити свою безпеку та емоційний комфорт.

Спостереження за іншими учасниками групи також було цікавим, оскільки вони дозволили мені побачити, як кожна людина по-своєму сприймає та реагує на тему безпеки та створення безпечного простору. Це розширило моє розуміння та толерантність до різних поглядів та досвідів.

Я також вражена тим, як програма сприяла підтримці та взаємодії в групі. Вправи та діяльності, що пропонувалися, створювали атмосферу взаємопідтримки, поваги та спільності. Це було особливо важливо, оскільки ми могли відчувати себе частиною спільної подорожі до безпеки та емоційного благополуччя.

Заняття за програмою «Безпечний простір» надали мені цінні знання, навички та усвідомлення, які я можу використовувати не лише у власному житті, але й у взаємодії з іншими людьми. Це буде корисно не тільки для власного самопізнання та саморозвитку, але й для створення безпечного та сприйнятливого середовища для інших людей.

Програма "Безпечний простір" також надала мені набір практичних інструментів, які я можу застосувати в різних ситуаціях. Я продовжуватиму використовувати техніки релаксації, усвідомленого сприйняття своїх емоцій та потреб, а також методи конструктивного вирішення конфліктів. Навички, отримані під час проведення занять за програмою «Безпечний простір», стали для мене цінними інструментами для покращення якісного спілкування з оточуючими людьми. Я тепер відчуваю себе більш впевнено та готовою до ефективної взаємодії з іншими, розуміючи важливість взаємної підтримки та сприяння позитивному розвитку.

Усе враховуючи, проведення занять за програмою «Безпечний простір» було великим плюсом у моєму житті. Ця програма залишить свій позитивний вплив на мене надовго і допоможе мені рости та розвиватися як особистість



ІСТОРІЇ «БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ»

АННА ЮСИЧЕНКО, ПСИХОЛОГІНЯ БЕЗДРИЦЬОГО ЛІЦЕЮ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

“

Безпека – це відсутність загрози життю. А під час повномасштабної війни психологи, вчителі відчують більшу відповідальність, тривогу. Навколо діти, які були свідками вибухів, втрати близьких, перебували чи залишилися в евакуації... Постійно повітряна тривога... Небезпека зростає. Треба турбуватися про дітей. А як же власна безпека?

Психолог – людина, і теж потребує піклування про себе. Де взяти той ресурс, що допоможе під час емоційного й когнітивного виснаження?

Програма «Безпечний простір» допомагає озброїтися новими вправами, технологіями самодопомоги, краще пізнати себе, навіть, відпочити. Бо відпочинок – це енергія. А вона потрібна для життя, боротьби, професійної діяльності. Допомагає визначити власну цінність. Визначити, хто ти для себе. Наполягає на тому, що ти вартий того, щоб почуватися краще. Переконає, коли ти піклуєшся про себе, то згодом відновлюєшся й зростаєш. Дає відповідь на ніби прості, але такі проблемні питання, що можна зробити чи не зробити, щоб подбати про учнів, їх батьків, вчителів, про себе. Отримані знання допоможуть впоратися зі стресом, правильно прожити власні емоції. І саме це дає сили для плідного навчання й зарядить енергією. Від цього зростає якість освітніх послуг.

А психолог якщо відчувається щасливим, перебуває у гармонії з собою, з легкістю зможе створити таку атмосферу в дитячому колективі. Безпека – це процес, а не результат...

”

ІСТОРІЇ «БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ»

КАТЕРИНА БОНДАРЕНКО, ПСИХОЛОГІНЯ СТЕЦЬКІВСЬКОГО ЗЗСО І-ІІІ СТУПЕНІВ СМР

“

Я пройшла програму «Безпечний простір». Для мене, завдяки цій програмі, шалений і небезпечний світ став більш устаткованим і зрозумілим. Я стала більше прислухатися до себе, своїх відчуттів, до тієї мови, якою до мене говорить цей світ. Мій простір став більш безпечним, зважаючи на те, що зараз всі ми живемо в умовах постійного стресу. Я також сподіваюсь, що навчила дітей, з якими працювала і буду далі працювати, більше поважати себе і один одного, прислухатися до себе, розуміти свої емоції, розуміти себе.

Я дуже вдячна організаторам програми «Безпечний простір» за можливість навчитися новому, за нові знайомства, і атмосферу прийняття і комфорту.

Особливо хотілось би подякувати за супервізора і тренера проекту Кабанову Дар'ю, за її терпіння, толерантність і повагу до кожної учасниці. За її настанови і високий професіоналізм.

Дякую за можливість стати частиною «Безпечного простору»!

”

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході реалізації проекту **«Безпечний простір: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни»** було проведено дослідження, щоб дізнатися про досвід та враження дітей від участі в програмі «Безпечний простір», а також про зміни в їхньому самопочутті та міжособистісних стосунках.

В межах дослідження ми провели інтерв'ю з дітьми, які відвідували групові заняття по програмі **«Безпечний простір»** та їхніми батьками. Крім того, ми провели анкетування до та після реалізації програми серед дітей для визначення змін у показниках загальних психологічних труднощів, змін у симптомах посттравматичного стресу, а також змін у показниках резильєнтності (підтримка сім'ї, здоров'я, оптимізм, екстраверсія, цілеспрямованість).

Ми також провели анкетування до та після реалізації програми серед вчителів, щоб визначити зміни в показниках ефективності залучення учнів до навчального процесу, професійного вигорання, якості взаємодії між вчителем та учнями, і емоційному стані вчителів.



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Якісні дані показали, що діти здебільшого відчували себе щасливішими і радіснішими після занять. Учасники розповіли, що стали більш відкритими, комунікабельними та розуміючими. Вони набули впевненості в собі та навчилися ефективніше взаємодіяти з іншими людьми. Діти, які спочатку були замкнутими, стали більш схильними до спілкування та взаємодії з іншими, демонструючи підвищене бажання до комунікації.

Відносини з однокласниками та друзями покращилися, учасники відчули себе більш зближеними з ними і стали більш охоче ділитися особистими переживаннями. Діти навчилися краще керувати своїми емоціями, стали спокійнішими та врівноваженішими. Учасники відчули помітне зниження рівня страху і тривоги, особливо щодо ситуацій, пов'язаних з війною. У деяких дітей з'явився більш позитивний погляд на майбутнє, незважаючи на війну, що триває. Учасники розповіли, що навчилися краще приймати реальність і справлятися з болем і втратами, пов'язаними з війною.

Крім того, деякі діти отримали знання про емоції та покращили спілкування з батьками, інші повідомили, що стали менше часу проводити за електронними пристроями і більше часу займатися активним відпочинком на свіжому повітрі.

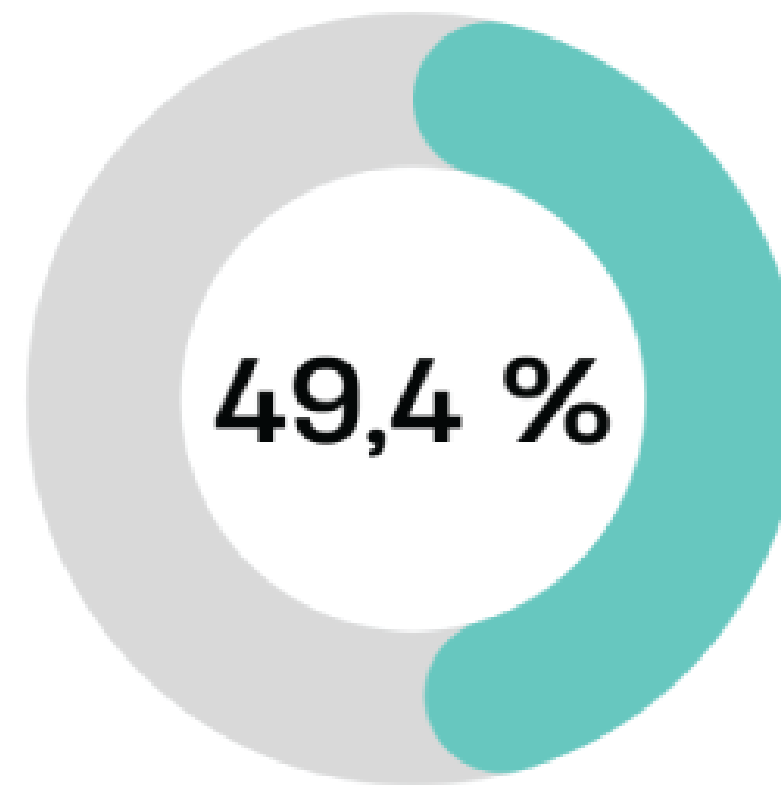


РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз змін у показниках психологічних проблем у дітей загалом показав позитивні зміни.

Серед учнів з початкової школи, частка дітей зі зниженим рівнем загальних психологічних труднощів становила 49,4%.

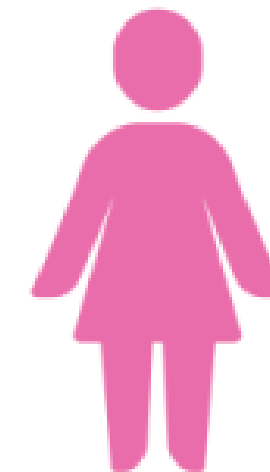
Цей показник різниться серед дівчат та хлопців: більше хлопців (57,1%), ніж дівчат (45,6%) повідомили про зниження рівня труднощів.



частка дітей серед учнів з початкової школи зі зниженим рівнем загальних психологічних труднощів



57,1%
серед
хлопців



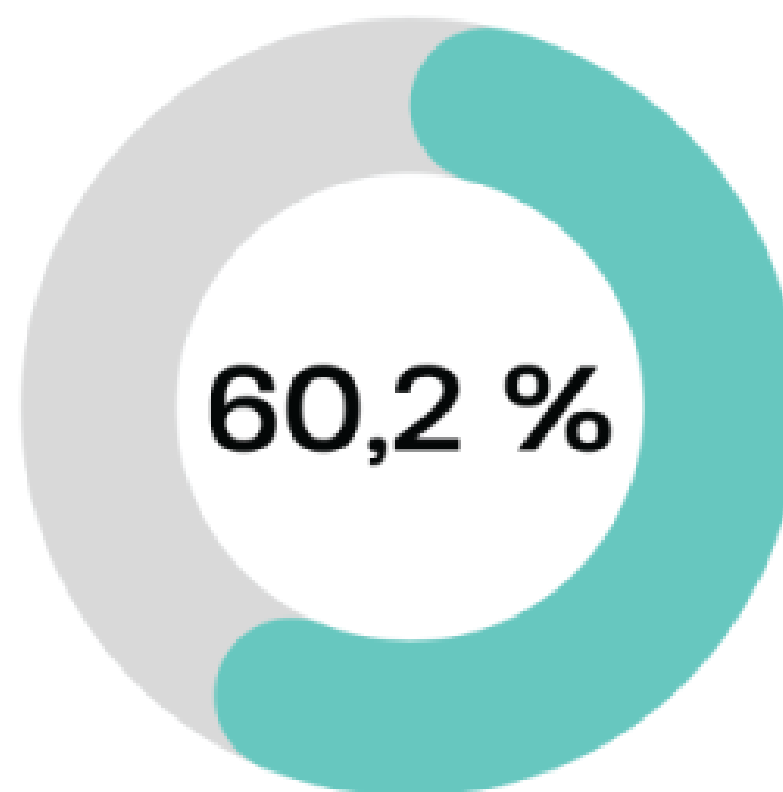
45,6%
серед
дівчат

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

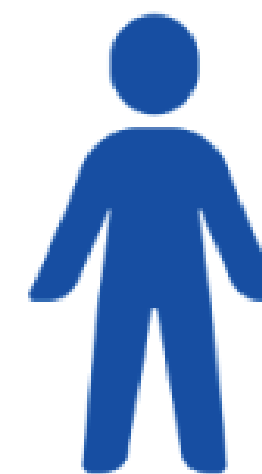
Аналіз змін у показниках психологічних проблем у дітей загалом показав позитивні зміни.

Серед учнів з середньої школи, частка дітей зі зниженим рівнем загальних психологічних труднощів становила 60,2%

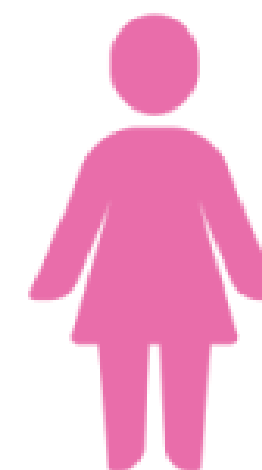
при цьому частка дівчат зі зниженим рівнем труднощів (62,2%) була дещо вищою, ніж частка хлопців зі зниженим рівнем труднощів (57,6%).



частка дітей серед учнів середньої школи зі зниженим рівнем загальних психологічних труднощів



57,6%
серед
хлопців



62,2%
серед
дівчат

Більшість дітей з початкової школи (65,3%) та близько половини дітей з середньої школи (54,7%) повідомили про зниження рівня симптомів посттравматичного стресу.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Це дослідження показало, що програма **«Безпечний простір»** є більш ефективною для дітей, які мають клінічно високий рівень симптомів ПТСР.

Серед дітей, які показали клінічно високий рівень симптомів ПТСР до участі в програмі, спостерігаються відмінності у змінах серед дівчат та хлопців, дітей молодшого віку (8–10 років), старшого віку (11–16 років), та серед дітей, які проживають у різних районах. Зокрема, більше хлопців (85,5%), ніж дівчат (77%) повідомили про зниження рівня симптомів посттравматичного стресу; більше молодших дітей (91,3%), ніж старших (75,2%), повідомили про зниження рівня симптомів посттравматичного стресу; та більше дітей, які проживають у районах, де не ведуться активні бойові дії (85%), ніж дітей, які проживають у районах, де ведуться активні бойові дії (57.1%) повідомили про зниження рівня симптомів посттравматичного стресу.



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Після відвідування групових занять 54,6% дітей з середньої школи (51,4% дівчат і 58,7% хлопців) повідомили про підвищення цілеспрямованості, 51,8% (53% дівчат і 50,3% хлопців) – оптимізму, 48,2% (47% дівчат і 49,7% хлопців) – екстраверсії, 39,9% (37,2% дівчат і 43,4% хлопців) – здоров'я, 39% (38,3% дівчат і 39,9% хлопців) – підтримки сім'ї та 64,7% (59,6% дівчат і 71,3% хлопців) – резильєнтності.

Ми визначили конкретні аспекти резильєнтності дітей, які змінилися. Зокрема, ми спостерігаємо значне зростання розуміння дітьми того, як вони можуть допомогти собі, коли бачать, як інші долають труднощі; вміння знаходити радість у будь-якій, навіть складній ситуації; вміння знаходити спільну мову з багатьма людьми. Під час анкетування після завершення програми більше дітей повідомили, що вони пробують інший підхід, якщо проблема є надто складною, і вірять, що можуть знайти вихід із будь-якої ситуації, порівняно з анкетуванням до впровадження програми. Також більше дітей повідомили, що вони веселі, не бояться критики, часто грають у рухливі ігри, можуть ненав'язливо розговорити людину, легко знайомляться з новими людьми, легко заводять нових друзів, стежать за своїм здоров'ям, та впевнені, що все буде добре.

Аналіз змін серед вчителів показав, що більше половини вчителів (59%) підвищили свою здатність залучати учнів до шкільної діяльності, майже половина вчителів (46%) підвищили свою здатність будувати з учнями позитивні стосунки. До того ж, більше половини вчителів (57%) повідомили про зниження відчуття емоційного виснаження та тенденції до негативного оцінювання себе.

БЮДЖЕТ

Загальна сума:	887 275 €	
«SAFE SPACE – Невідкладна психосоціальна підтримка для учнів та шкільних вчителів»	1 428 091,85 грн	44 739,72 €
«SAFE SPACE 2 – Невідкладна психосоціальна підтримка для учнів та шкільних вчителів»	1 796 974,48 грн	49 503,43 €
«Психосоціальна допомога дітям шкільного віку на території Одеської, Тернопільської, Хмельницької областей під час війни в Україні» 2022– 2023	1 513 930 грн	35 723, 84 €
«Проект з удосконалення механізмів захисту та ПЗПСП для дітей, підлітків та їхніх сімей, які постраждали від конфлікту в Україні»	1 051 913 грн	24 821,33 €
«Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення у Східній Україні»	3 306 254,01 грн	78 011,23 €
«Посилення освітніх спроможностей психосоціальної підтримки та розбудова потенціалу служб психосоціальної підтримки в громадах у постраждалих внаслідок конфлікту областях України»		293 023, 14 €
«БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни»		361 460 €

НАШІ ПАРТНЕРИ



КОНТАКТИ

Програма психосоціальної підтримки «Безпечний простір»

bezpechnyi.prostir@ukma.edu.ua



FACEBOOK



YOUTUBE



TELEGRAM