



# ПРОГРАМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024»

Червень-серпень 2024

## МОДУЛЬ 3.

### Самооцінка і прийняття рішень

Дати: 1 липня – 13 липня, 2024



## ПРО УКРАЇНСЬКИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР «THE SOUL»

Ми офіційно зареєстрована громадська організація в Україні.

З початку війни ми надали понад 200 індивідуальних безкоштовних консультацій та відкрили Кризовий центр, який надавав підтримку постраждалим від війни. Також проводили групи психологічної підтримки онлайн та офлайн, в Європі та Україні.

На основі цього досвіду виникла програма «Українське Коло», перший пілотний потік ми успішно провели влітку 2023 року, і він був створений як проєкт психологічного відновлення для українців.

Завдяки підтримці небайдужих людей, ми продовжуємо цей проєкт і у 2024 році.

Дякуємо всім, хто підтримує нас. Ваша допомога дозволяє нам розвиватися й продовжувати допомагати людям.

## ПРО ПРОГРАМУ

«Українське коло 2024» — це безкоштовна програма, доступна для всіх українців, які потребують психологічної підтримки та відновлення, як в Україні, так і за кордоном.

Наша мета — допомогти українцям жити, працювати, будувати стосунки та піклуватися про себе, попри всі обставини. Внутрішня сила та гармонія кожного позитивно впливають на оточення, що веде до відновлення українського суспільства та зміцнення нації.



## НАШІ ПРИНЦИПИ

Програма побудована на 5 ключових принципах посттравматичного зростання, які допомагають учасникам знайти нові сили та сенс у житті.

### 1. СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ

В учасників посилюється емпатія, зміцнюються зв'язки, зростає відчуття близькості з людьми.

### 2. НОВІ МОЖЛИВОСТІ

Перед слухачами відкриваються нові інтереси та перспективи як у роботі, так і в особистому житті.

### 3. ОСОБИСТІСНА СИЛА

Формується впевненість у собі, з'являється внутрішня опора, усвідомлення, що на себе можна покластися.

### 4. ДУХОВНІ ЗМІНИ

Не обов'язково релігійні, це може бути про філософію життя, важливі переконання, надію на краще або чіткі цілі.

### 5. ЦІНУВАННЯ ЖИТТЯ

В учасників виникає вдячність за хороше, прагнення допомагати іншим.

## РОЗКЛАД «УКРАЇНСЬКОГО КОЛА 2024»

Кожен модуль присвячений окремій, важливій сфері життя. Поступово, крок за кроком, ці модулі допомагають відновити внутрішню рівновагу, зміцнити психічне здоров'я та повернути впевненість у майбутньому.

### МОДУЛЬ 1

**РОЗУМІННЯ ТРАВМИ  
ТА ВІДНОВЛЕННЯ  
ЦІЛІСНОСТІ**

Дати: 3 – 15 червня 2024

### МОДУЛЬ 2

**РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ  
ТА РІВНЕМ ЕНЕРГІЇ**

Дати: 17 – 29 червня 2024

### МОДУЛЬ 3

**ЗМІЦНЕННЯ САМООЦІНКИ  
ТА ЗДАТНОСТІ ПРИЙМАТИ  
РІШЕННЯ**

Дати: 1 – 13 липня 2024

### МОДУЛЬ 4

**ПОБУДОВА  
ГАРМОНІЙНИХ ВІДНОСИН**

Дати: 15 – 27 червня 2024

### МОДУЛЬ 5

**ФІНАНСОВА СВОБОДА  
І РЕАЛІЗАЦІЯ**

Дати: 29 липня – 10 серпня 2024

### МОДУЛЬ 6

**ПЛАНУВАННЯ  
МАЙБУТЬОГО ТА  
ОСОБИСТІ СЕНСИ**

Дати: 12 – 24 серпня 2024

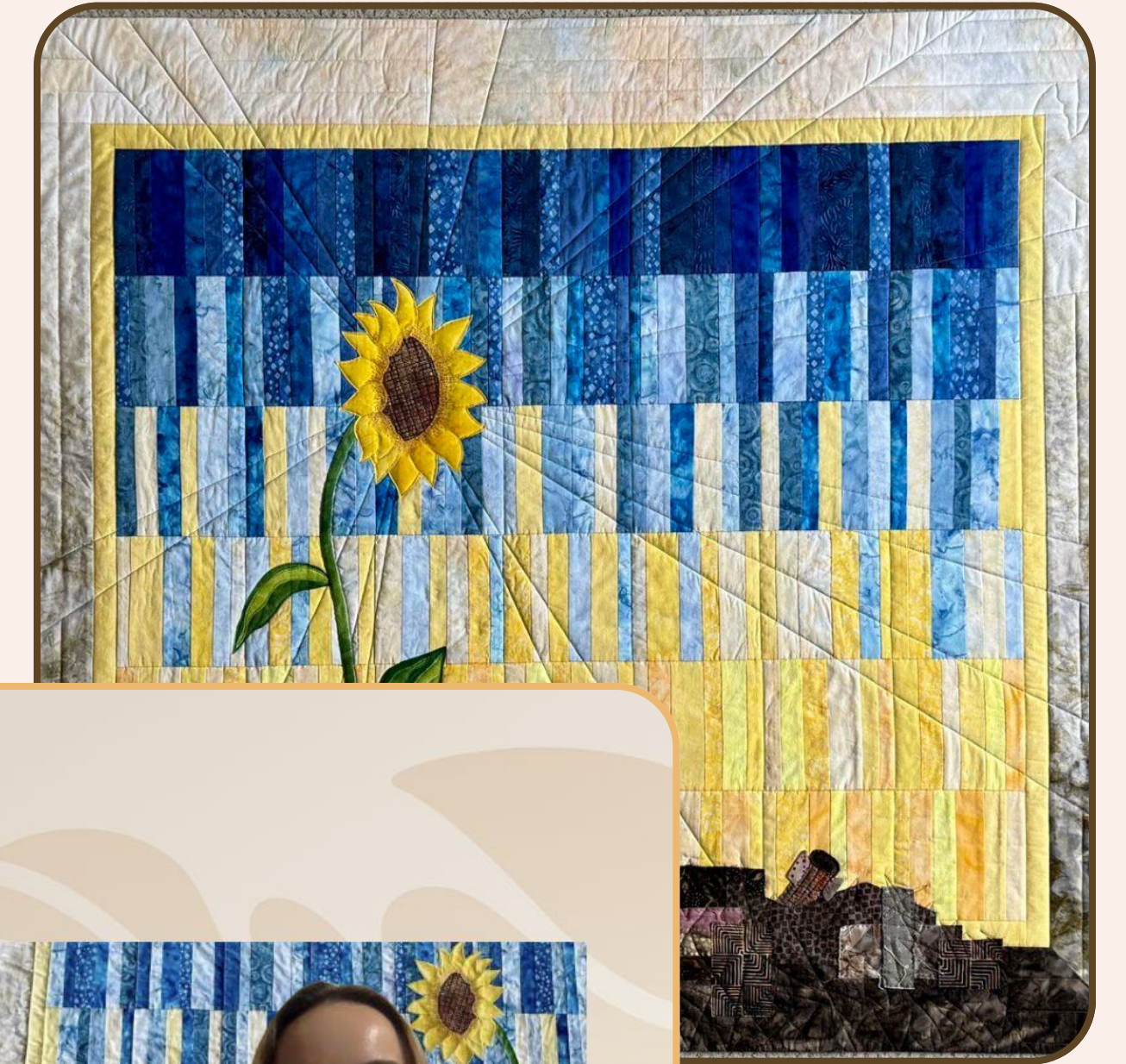
## НАШІ СИМВОЛИ

Попри війну, ми працюємо заради миру.

Соняшник, що завжди тягнеться до сонця, став символом стійкості українського народу, нашої здатності знаходити світло навіть у найтемніші моменти.

Кілт, створений американкою Кейсі Берк, також є символом цієї боротьби за мир. У його візерунках поєднано біль і надію: руїни, ракети і голуб — символ миру, якого ми всі прагнемо.

Подарований нашому Центру кілт став символом надії, завдяки якому ми запустили безкоштовну програму «Українське коло 2024» для тих, хто потребує допомоги. Це наша спільна робота заради кращого майбутнього.



THE SOUL  
Ukrainian Psychology Center



**A STORY OF LOVE,  
SUNFLOWERS, AND FAITH**

# НАШІ СЕНСИ. ЩАСЛИВА ЛЮДИНА СТВОРЮЄ ЩАСЛИВИЙ СВІТ НАВКОЛО

- 1. Людина.** Душа людини, її вибори та цінності — це те, що формує і її власне життя, і взаємодію зі світом. Це про прийняття себе, довіру, свободу бути собою.
- 2. Синергія.** Коли людина знаходить гармонію всередині себе, це зміцнює стосунки з близькими та колегами та створює середовище для спільного росту та розвитку.
- 3. Вибори.** Система починається з окремої людини. Зміна одного елемента системи призводить до змін у всій системі. Тому, працюючи з особистістю, ми одночасно впливаємо на сім'ї, спільноти, суспільство.
- 3. Усвідомленість.** Важливо жити не на автопілоті, а з розумінням Душі та Духу, щоб створювати мир і благополуччя, замість руйнування та страждання.



# ЯК «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024» ТРАНСФОРМУЄ ЛЮДСЬКІ ЖИТТЯ



## 1. Практичні техніки самодопомоги

Ми забезпечуємо людей ефективними інструментами для збереження психологічного здоров'я та стійкості.



## 2. Збереження та розвиток української ідентичності

Через відновлення історичної пам'яті, культури та національних цінностей, ми допомагаємо людям відчувати зв'язок зі своїм корінням.



## 3. Посттравматичне зростання

Ми впроваджуємо найкращі світові практики, що сприяють особистісному розвитку після травматичних подій.



## 4. Переривання ланцюга трансгенераційної травми

Запобігаємо передачі воєнних травм наступним поколінням, забезпечуючи довгострокове психологічне здоров'я та мир.



## 5. Сприяння єдності

Наша мета — подолати суспільні розколи та сприяти згуртованості українців у різних куточках світу і вдома.



## 6. Ефект хвильового впливу

Допомагаючи одній людині ми створюємо хвилю змін, яка поширюється на сім'ї, спільноти та суспільство в цілому.



**Програма «Українське коло 2024» стартувала з 315 учасниками.**

**Багато учасників вже були частиною проєкту з минулорічного «Українського кола».**

**Під час програми долучилося 204 нових учасники, що призвело до позитивного приросту приблизно на 64,8%.**

**Програма завершилася з 540 учасниками в Telegram-каналі.**

**Це свідчить про сильну та зростаючу залученість протягом усієї програми.**



## **МОДУЛЬ 3: Самооцінка та прийняття рішень**

Цей модуль охоплює поняття самооцінки та прийняття рішень. Ми вивчали як формується самооцінка, зміцнювали впевненість і вчилися приймати рішення на основі власних цінностей та поваги до себе. Ці теми важливі зараз для багатьох людей, бо через війну було зруйновано численні внутрішні та зовнішні опори. На цьому модулі ми мали на меті їх відновити і посилити здатність учасників до прийняття рішень у складних умовах.

***Провідні психологи Модуля 3:** Марія Винницька, Олександра Шиманова, Анна Журавльова та Ірина Роєнко.*

***Кількість дописів в телеграм-каналі:** 52.*

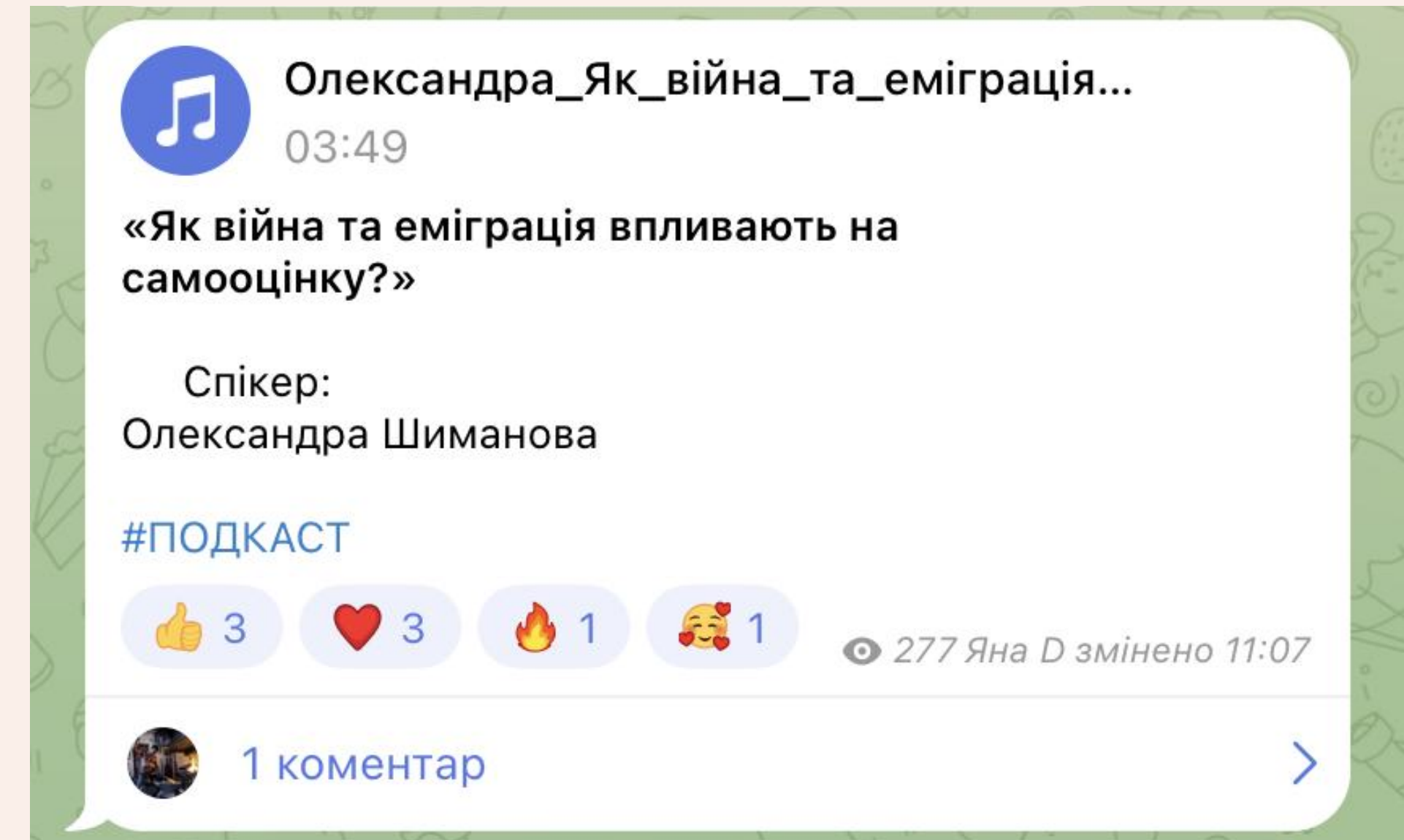
***Тривалість терапевтичної групи «Самооцінка та прийняття рішень» — 2 години.***

***Відео запису терапевтичної групи є у вільному доступі.***



# ПОДКАСТ «ЯК ВІЙНА ТА ЕМІГРАЦІЯ ВПЛИВАЮТЬ НА САМООЦІНКУ?»

Олександра Шиманова провела подкаст, де розповіла, як в умовах тотальної невизначеності та постійних руйнацій ми відчуваємо крихкість власної самооцінки та цінності себе.



## ПОДКАСТ «БАТЬКІВСТВО І САМООЦІНКА»

Спікер і психолог проєкту Анна Журавльова поділилась, як безпорадність батьків, відчуття себе поганим батьком, матір'ю впливають на самооцінку. Учасники зрозуміли, як важливо вчасно розпізнавати та долати ці емоції.

A screenshot of a social media post for a podcast episode. The post is titled "Батьківство\_і\_самооцінка\_Анна\_Жу..." and has a duration of 04:26. The title is "«Батьківство і самооцінка»" with a subtitle "(безпорадність батьків, відчуття себе поганим батьком, матір'ю)". The speaker is listed as "Спікер: Анна Журавльова". A quote reads: "Народжуючи дитину, батьки ніби роблять два внески: дають життя і забезпечують його умови. Почуття провини стосується в основному умов." The post includes the hashtag #ПОДКАСТ, 3 love reactions, and 1 thumbs up reaction. It shows 257 views and was posted on January 18 at 18:28. A "Коментувати" button is visible at the bottom.

Батьківство\_і\_самооцінка\_Анна\_Жу...  
04:26

**«Батьківство і самооцінка»**  
(безпорадність батьків, відчуття себе поганим батьком, матір'ю)

Спікер:  
Анна Журавльова

*"Народжуючи дитину, батьки ніби роблять два внески: дають життя і забезпечують його умови. Почуття провини стосується в основному умов."*

#ПОДКАСТ

👍 3 👍 1

👁️ 257 Яна D 18:28

Коментувати

## ОЗНАКИ НИЗЬКОЇ САМООЦІНКИ

Учасники дізнались, які існують ознаки низької самооцінки:

1. Щосили намагатись допомогти усім.
2. Надмірна чутливість до критики.
3. Немає бажання спілкуватися.
4. Скасовувати свої плани в останню хвилину задля когось.
5. Постійне занепокоєння, що подумають інші.
6. Відсутність своїх цілей, бажань та пріоритетів.

Тепер вони розуміють власну поведінку та усвідомлюють важливість роботи над підвищенням самооцінки.



## ГОЛОСУВАННЯ, ЧИ ЗНАЙШЛИ УЧАСНИКИ ЩОСЬ ЗНАЙОМЕ ДЛЯ СЕБЕ З ПЕРЕЛІКУ ОЗНАК НИЗЬКОЇ САМООЦІНКИ

Найчастішими відповідями були:

**47%** — Так, багато пунктів.

**49%** — Декілька пунктів.

**4%** — Ні, це не про мене.



Чи знайшли щось знайоме для себе з переліку?

Анонімне опитування

47% Так, багато пунктів

49% Декілька пунктів



4% Ні, це не про мене



0% Маю інші ознаки (вказіть в коментарях які)



45 голосів



223 Яна D 11:51

## ТЕХНІКА ДИХАННЯ «КВАДРАТ»

Для швидкого опанування емоції навчилися техніки дихання, яка допомагає взяти себе в руки в стресових ситуаціях. Тепер учасники вміють краще контролювати свої емоції та швидко знімати напругу.



## ГОЛОСУВАННЯ «ВАША САМООЦІНКА РОСТЕ, КОЛИ...»

Найчастішими відповідями були:

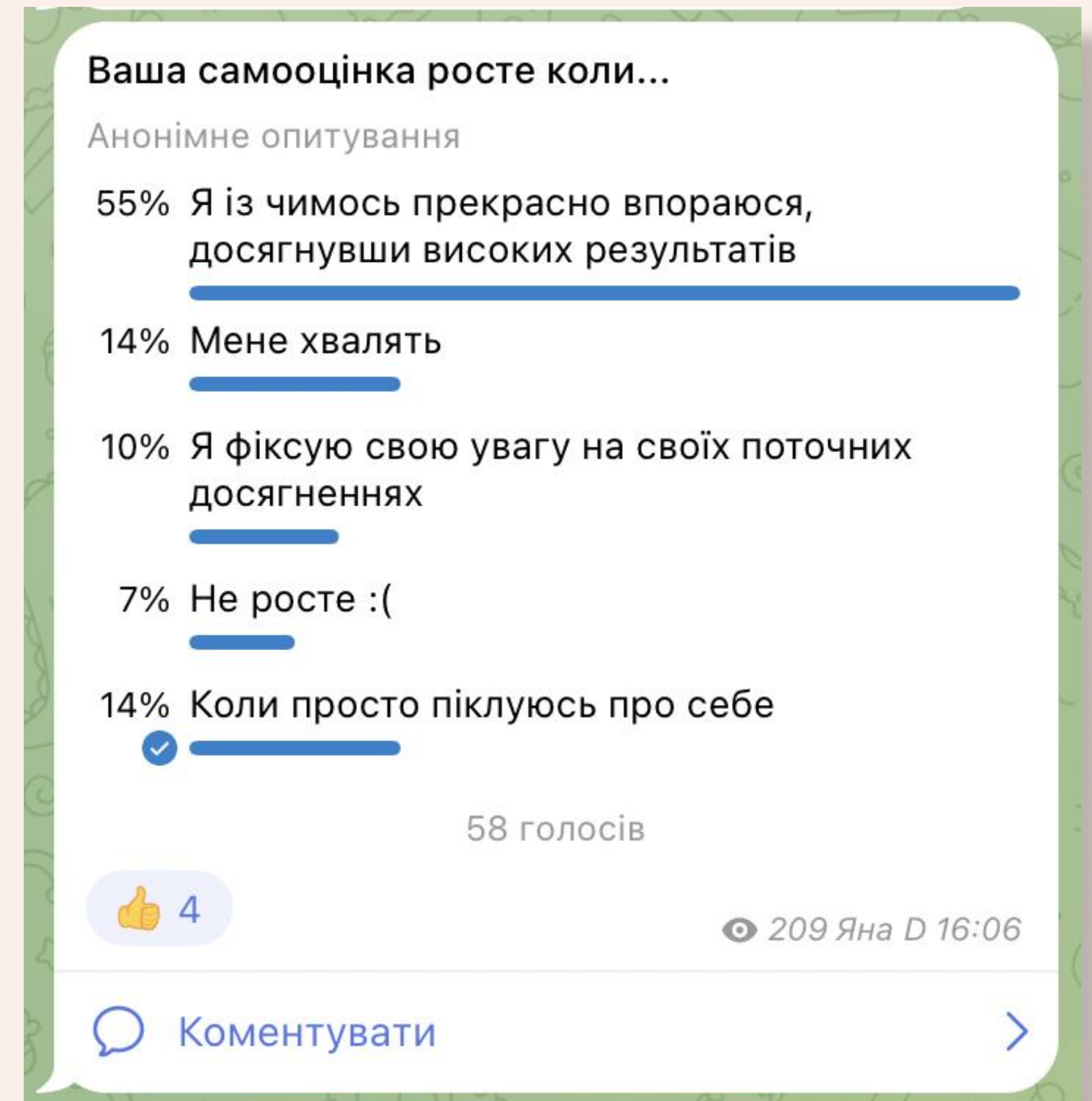
**55%** — Я із чимось прекрасно впораюся, досягнувши високих результатів.

**14%** — Мене хвалять.

**10%** — Я фіксую свою увагу на поточних досягненнях.

**7%** — Не росте 😞

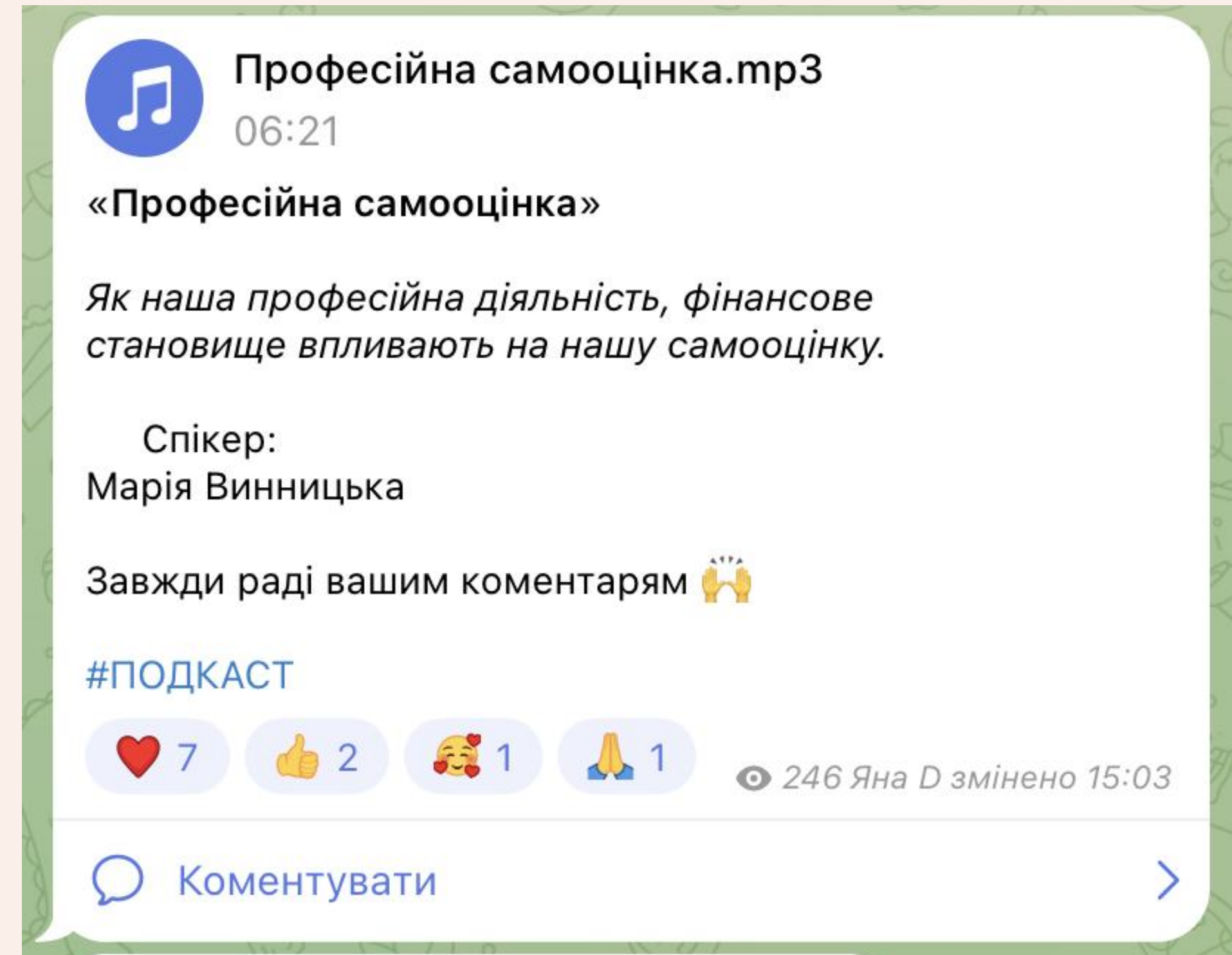
**14%** — Коли просто піклуюсь про себе.





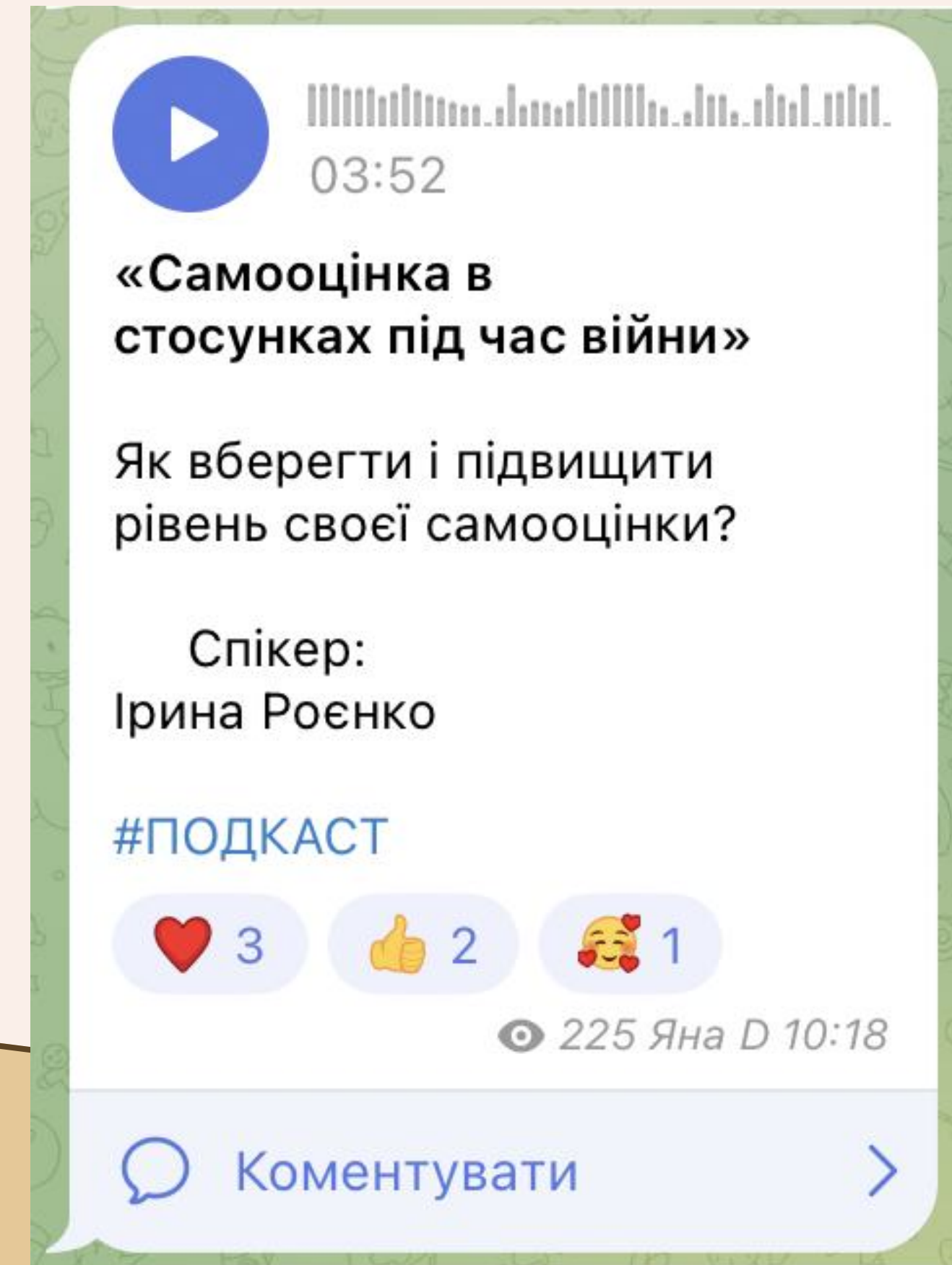
## ПОДКАСТ «ПРОФЕСІЙНА САМООЦІНКА»

Психоаналітик Марія Винницька розповіла про відновлення самооцінки в умовах війни та вимушеної міграції. Учасники отримали практичні інструменти для оцінки своїх професійних навичок, досвіду та потенціалу. Це сприяло підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.



## ПОДКАСТ «САМООЦІНКА В СТОСУНКАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Психологиня Ірина Роєнко поділилася цінними порадами, як зберегти міцні стосунки з партнером під час війни, як підтримувати емоційний зв'язок, довіру та спільні цінності в складних обставинах.



## ВПРАВА «КАРТИ САМООЦІНКИ»

Психолог: Марія Винницька

Учасники навчилися складати карту самооцінки, що допомогло їм:

- ✓ краще розуміти свої бажання та пріоритети;
- ✓ усвідомити, скільки внутрішнього ресурсу вони вже мають;
- ✓ зменшити страх перед діями та прийняттям рішень.

Ця вправа дала змогу глибше пізнати себе, свій потенціал, що сприяло підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.



## СТАТТЯ ПРО ПОТРЕБУ У ВИЗНАННІ

Завдяки статті «Потреба у визнанні. Як подолати залежність від думки інших» учасники зрозуміли, що прагнення у схваленні формується ще в дитинстві, але це можна подолати. Потрібно розвивати внутрішню впевненість, визначати власні цінності та встановлювати межі.



NV

Потреба у визнанні. Як подолати залежність від думки інших  
Можна безліч разів повторювати собі, що кожен цікавиться лише власними проблемами, але це не дуже допомагає

**Марія Винницька**

Психоаналітик, бізнес-коуч



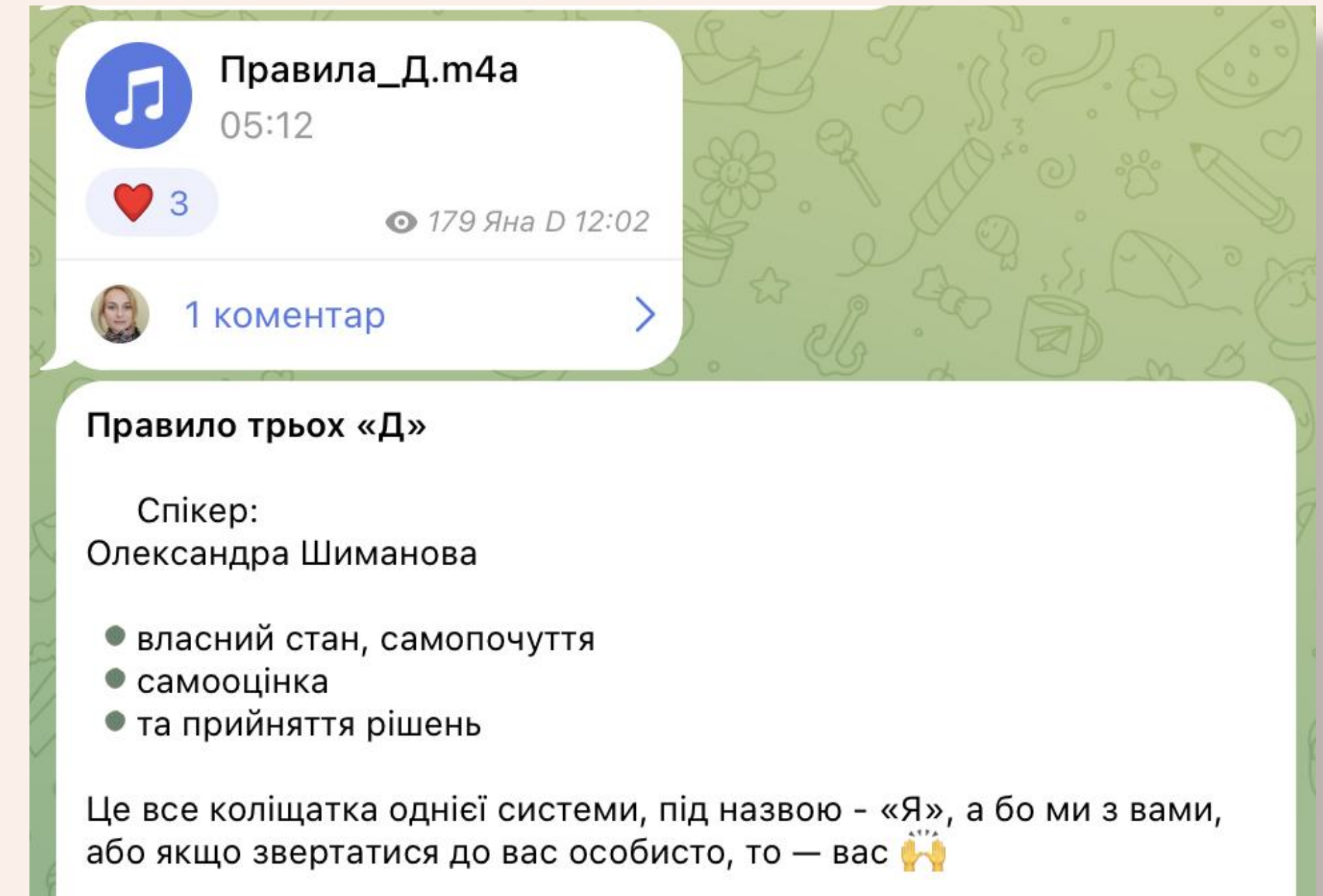
НВ погляди

## ПОДКАСТ «ПРАВИЛА ТРЬОХ «Д»

Співзасновниця Центру Олександра Шиманова провела подкаст, де учасники дізнались, що для зменшення впливу зовнішніх обставин на своє життя, слід керуватися трьома ключовими принципами:

- діяти;
- аналізувати свій досвід та оцінювати себе через нього;
- бути вдячними.

Учасники навчились застосовувати ці принципи, щоб зміцнювати свою самооцінку та бути більш стійкими до викликів життя.



## ВПРАВА «МЕТАФОРА САМООЦІНКИ»

Психолог Ірина Роєнко провела вправу за допомогою метафоричних карт на основі робіт художника Олега Шупляка.

Учасники навчились краще розуміти себе та власні емоції через глибокі образи та символи. Використання української архітектоніки, арту та культури є важливим для зміцнення ідентичності, це сприяє національному та індивідуальному зціленню і розвитку стійкості.



# ТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА «САМООЦІНКА І ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ»

Зустріч з психологами у Zoom відбулася об 11:00  
у суботу, 13 липня 2024 року.



## Ведучі сесії:



Марія  
Винницька

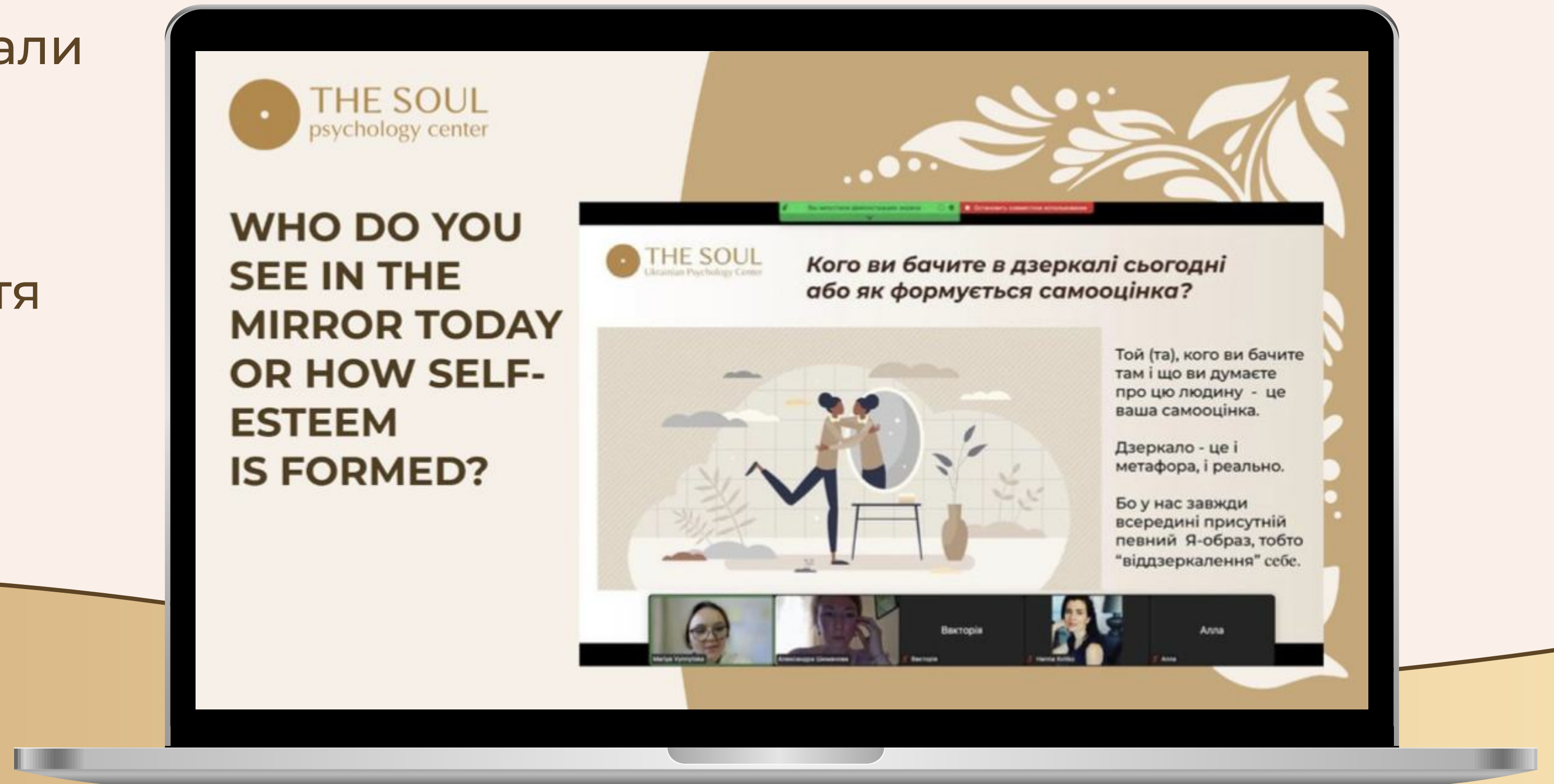


Олександра  
Шиманова





У першій частині терапевтичної групи ми досліджували, як формується самооцінка та її взаємозв'язок з самосприйняттям. Обговорювали різницю між внутрішнім «Я» і зовнішніми досягненнями, аналізували, як самооцінка змінюється в різних сферах життя та на різних етапах.

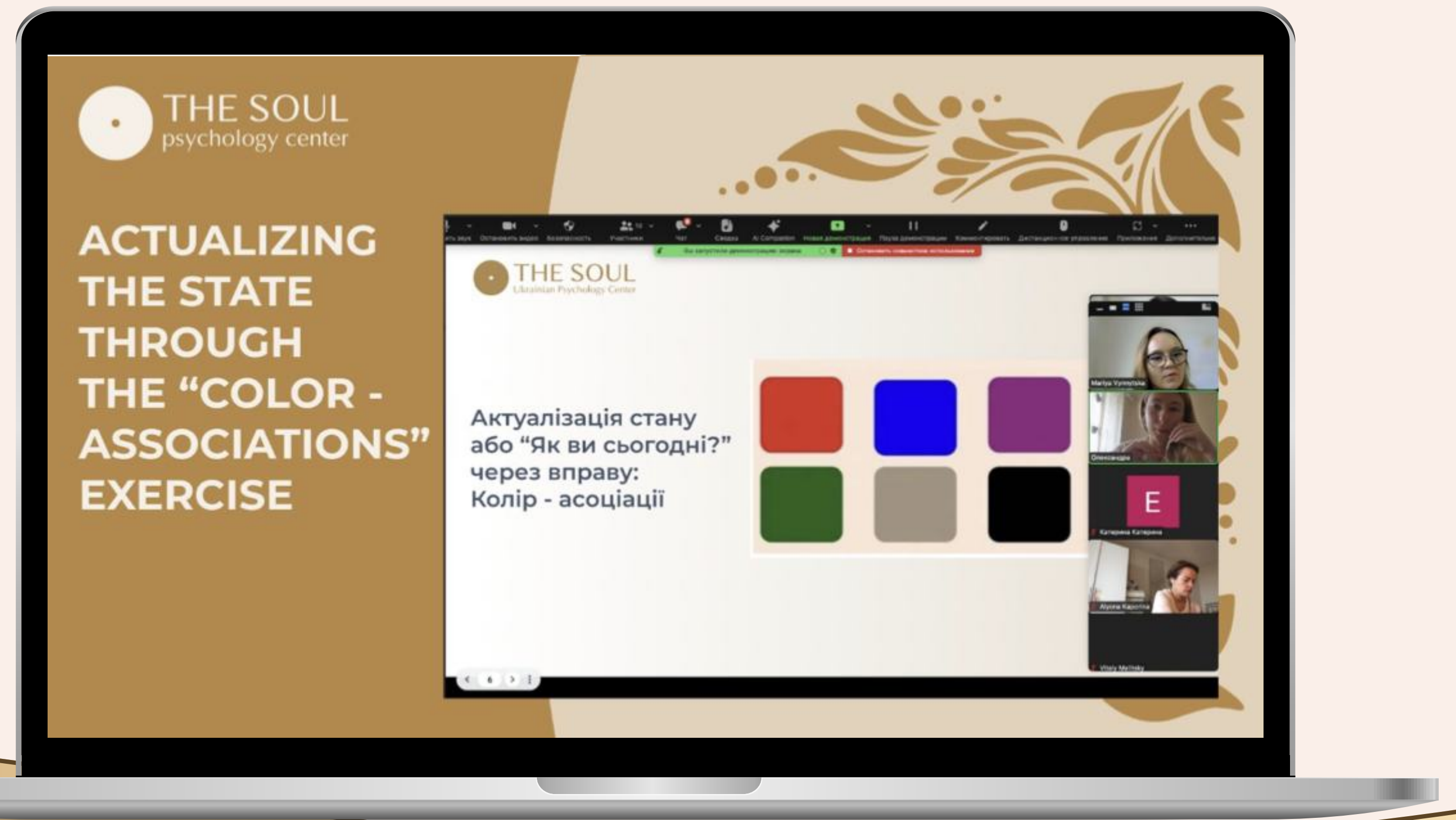




## ВПРАВА «ЯК ВИ СЬОГОДНІ»



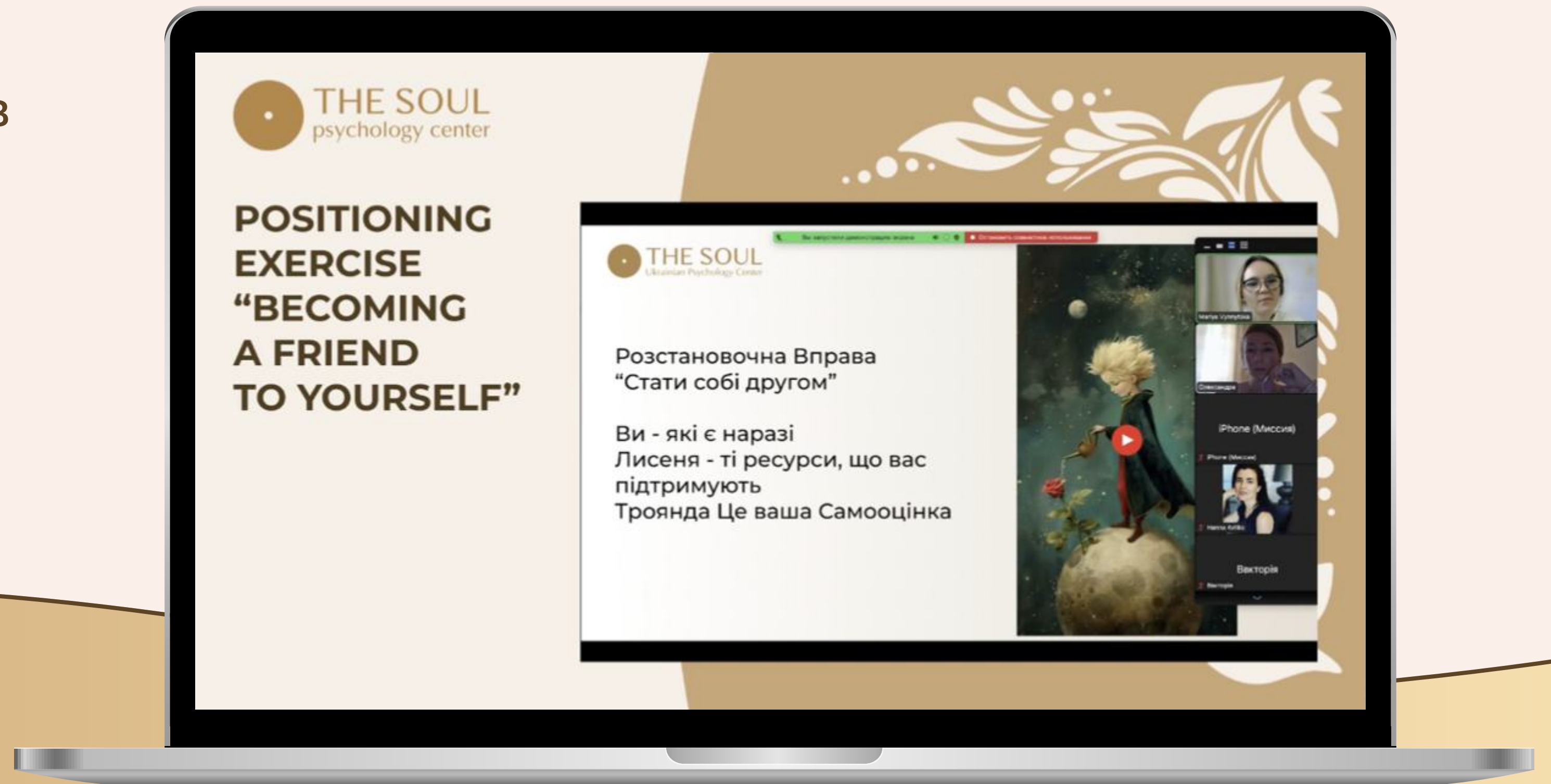
Ця техніка допомогла учасникам усвідомити свій емоційний стан, асоціювавши його з кольором. Обговорюючи, що цей колір їм нагадує, вони не лише назвали свої відчуття, а й краще їх зрозуміли. Це дозволило не занурюватися в емоції, а навчитися взаємодіяти з ними та шукати шляхи для покращення свого самопочуття.



## ВПРАВА «СТАТИ СОБІ ДРУГОМ»



Ця практика допомогла учасникам навчитися ставитися до себе з більшою добротою та підтримкою, усвідомлено позбуватися негативних переконань і вирощувати любов до себе. Завдяки цьому вони зміцнили свою самооцінку та розвинули внутрішню впевненість.



## ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

1

Дякую за зустріч, чудовий орієнтир для руху і підтримка в цьому напрямку!💖  
Із задоволенням послухаю ще раз, щоб повторити практики! Дякую за запис! Сподобався формат, що ви проводите зустріч вдвох і відповідаєте на коментарі, глибокі практики.🙏 Полюбила ваші відео ще раніше на ютуб.

Alanna  
Дякую за зустріч, чудовий орієнтир для руху і підтримка в цьому напрямку!💖  
Із задоволенням послухаю ще раз, щоб повторити практики! Дякую за запис! Сподобався формат, що ви проводите зустріч вдвох і відповідаєте на коментарі, глибокі практики.🙏  
Полюбила ваші відео ще раніше на ютуб👍  
8:03 PM

2

Вітаю. Мені відгукнулась карта з жінкою під зоряним небом. Я відчуваю поєднання з енергіями всесвіту. І з'явилась думка, що все залежить тільки від мене, якщо нічого не робити, то нічого і не буде

Viktoria 🇺🇦  
Вітаю. Мені відгукнулась карта з жінкою під зоряним небом. Я відчуваю поєднання з енергіями всесвіту. І з'явилась думка, що все залежить тільки від мене, якщо нічого не робити, то нічого і не буде  
06:31

3

Дякую! Дуже доречно! Як раз ця тема дуже бентежить.

Natalya  
Дякую! Дуже доречно! Як раз ця тема дуже бентежить  
18:38

## ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

4

Інтуїтивно обрала 3 карту ( всі зображення не завантажувала) і дуже сподобалась!❤️ Відчуття, що моя сила і світло всередині мене, всі відповіді на мої питання теж всередині мене. Важливо тільки закрити очі і дослухатися! Лелека, як надія на краще майбутнє і мир. 🙏 Дякую!

Hanna  
Інтуїтивно обрала 3 карту ( всі зображення не завантажувала) і дуже сподобалась!❤️ Відчуття, що моя сила і світло всередині мене, всі відповіді на мої питання теж всередині мене. Важливо тільки закрити очі і дослухатися! Лелека, як надія на краще майбутнє і мир. 🙏 Дякую!

5

Які гарні слова підтримки і підняття віри в себе, та свої сили!😊👍  
Дякую Вам за них 😊🙏 Вони надихають!😊🙏

Nick Anvil  
Які гарні слова підтримки і підняття віри в себе, та свої сили!😊👍  
Дякую Вам за них 😊🙏  
Вони надихають!😊🙏

6

Дуже толково і по ділу написали 👍  
Лаконічно, зрозуміло, професійно, без води! 👍

Nick Anvil  
Дуже толково і по ділу написали 👍  
Лаконічно, зрозуміло, професійно, без води! 👍

## КОМАНДА ПРОЄКТУ



**Олександра Шиманова**  
співзасновниця центру  
та провідний психолог



**Mariya Vynnytska**  
співзасновниця центру  
та провідний психолог



**Яна Дружко**  
менеджерка проєкту



**Ірина Роєнко**  
психологиня центру



**Анна Журавльова**  
психологиня центру



**Поліна Трофименко**  
фінансовий експерт



**Євгеній Виноградов**  
технічна підтримка

## OUR PARTNERS



**Dr. Katie Eastman**  
Клінічний консультант та коуч



**Elisabeth Kübler-Ross Foundation**  
Освіта та стратегічне партнерство



**World Consciousness Alliance**  
Ключова підтримка Українського кола



**Solve +1**  
Менторство, фандрейзинг та розробка стратегії



**Liese Groot-Alberts**  
Ключова підтримка Кризового центру та командне зцілення



**Renovare ltd**  
Духовна підтримка та стратегічне керівництво



**Alfa Gold Consulting**  
Бухгалтерський та юридичний супровід



**ARGUNOVA**  
Інформаційний партнер



**Japan Offspring Fund**  
Міжнародні відносини та громада в Японії



**PallCHASE**  
Комунікація та духовна підтримка



**GWish**  
Навчання та Духовна підтримка



**International Institute of Applied Psychology and Constellations Practice**  
Клінічна супервізія та навчання

## ПОДЯКИ НАШИМ ДРУЗЯМ

- **Фонд Елізабет Кюблер Росс (ЕКRF)** — за постійну підтримку та сприяння у розвитку наших ініціатив.
- **Кен Росс (Президент ЕКRF) та Джоан Марстон (Віце-президент ЕКRF)** — за вашу віру в нашу місію і незмінну допомогу.
- **Кейсі Берк** — за підтримку України та кілт, без якого не було б «Українського кола 2024».
- **Доктор Кейті Істман** — за наставництво та супервізію, які допомагають нам розвиватися професійно.
- **Сантош Говіндараджу** — без вас було б неможливе створення Українського Кола.
- **Денні та Джулі Енг, засновники та директори Renovaré Pte Ltd (Сінгапур)** — за постійну підтримку і співпрацю.
- **Elaine Tay and Seah Cheng (Singapore)** — for your creativity, for taking a leap of faith and creating a beautiful story telling campaign about Ukraine and the work of THE SOUL.

## ПОДЯКИ НАШИМ ДРУЗЯМ

- **Інна Коломієць (Директор Міжнародного Інституту Прикладної Психології та Практики Констеляцій, Україна)** — за вашу підтримку, нагляд і клінічну допомогу.
- **Лісе Грот-Альбертс** — за допомогу нашій команді в зціленні і за те, що ви стали першою людиною, яка разом із спільнотою в Новій Зеландії підтримала роботу нашого Кризового Центру у 2022 році.
- **Кеннет Хенг** — за ваше наставництво, стратегічне керівництво і можливість отримання фінансування на допомогу для THE SOUL.
- **Анн То (лікар дитячого хоспісу, Сінгапур)** — за ваше щире серце і за створення численних чудес для роботи THE SOUL.
- **Крістіна Пухальські та Річард Бауер** — за ваші молитви, духовне керівництво, дружбу та турботу.
- **Джунічі Ковака (Засновник і Директор Japan Offspring Fund)** — за вашу небайдужість до українських громад, підтримку дітей і за збереження багатьох життів в Україні.

Ваша підтримка щодня надихає нас створювати проєкти, які дають надію на майбутнє нині травмованому українському суспільству. Завдяки вам ми віримо, що наші рани загояться і Україна стане щасливою, мирною та квітучою.





**THE SOUL**  
psychology center

## **КОНТАКТИ**

**Наш сайт:** <https://ukrainiancircle.com.ua/en>

**Сторінка Лінкедин:** <https://www.linkedin.com/company/thesoul-center/>

**Дізнайтеся більше про програму:** <https://www.ukrainiancircle2024.com/>

**Підтримати:** <https://ukrainiancircle.com.ua/en/donate>

**Телеграм-канал:** <https://t.me/psysoulcenter>

**Матеріали Модуля:** дивитися [звідси](#)..

**Запис групи:** можна переглянути [тут](#).

**Наш YouTube канал:** можна переглянути [тут](#).