



ПРОГРАМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024»

Червень-серпень 2024

МОДУЛЬ 1.

Травма та цілісність

Дати: 3 червня – 15 червня, 2023



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

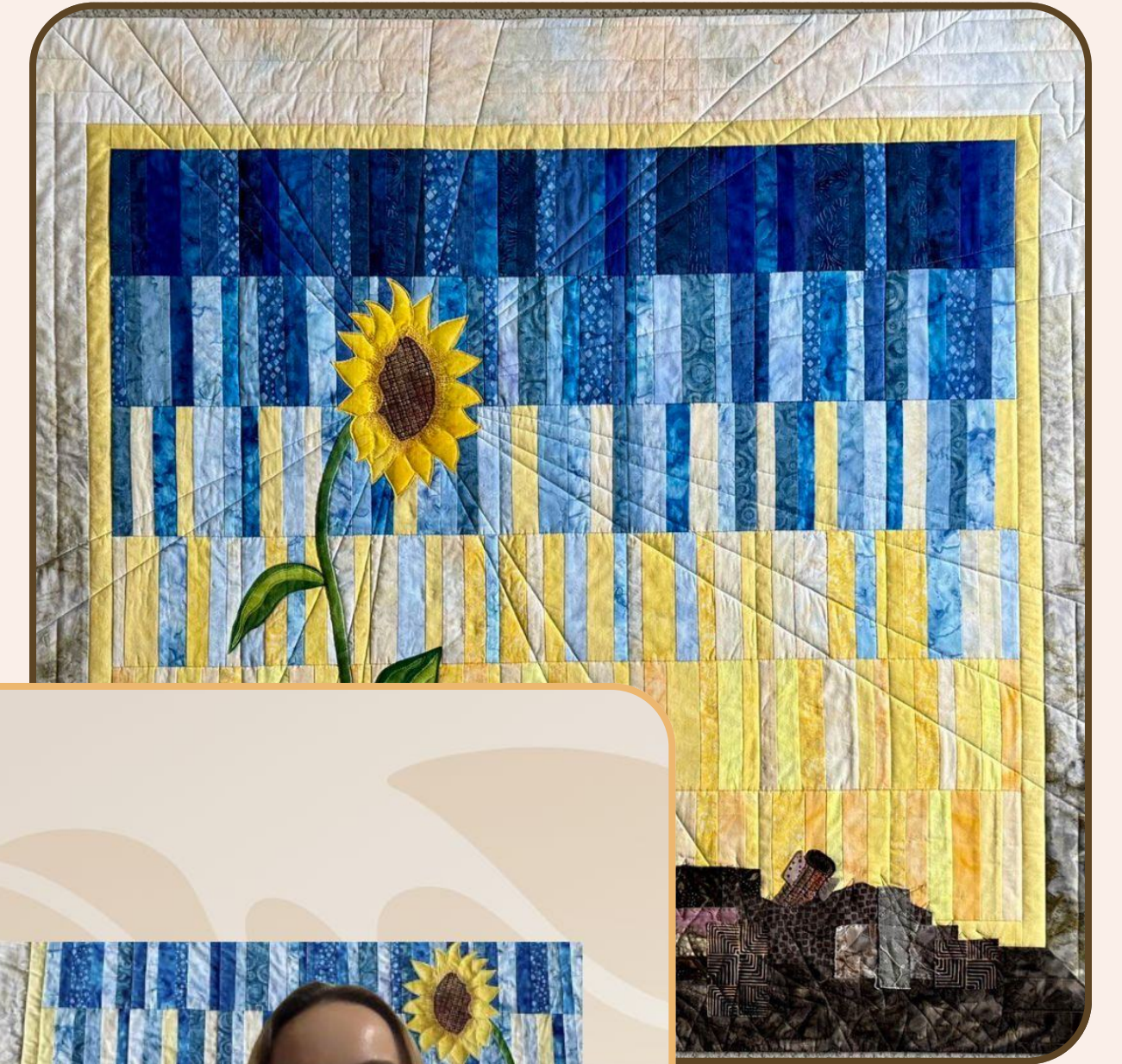
НАШІ СИМВОЛИ

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 1: Травма та цілісність

Цей модуль охоплює поняття травми, її види та вплив на психіку, тіло й стосунки. Ми дослідили, як травматичні події залишають відбиток на житті, та розглянули методи зцілення.

*Провідні психологи Модуля 1: Марія Винницька та Олександра Шиманова.
Кількість дописів в телеграм-каналі: 24.
Тривалість терапевтичної групи «Травма та цілісність»: 2 години.*

Відео запису терапевтичної групи є у вільному доступі.



ПРАКТИКА РОЗСТАНОВОК (СИСТЕМНИЙ ПІДХІД) «ВИ ТА ВАША ЦІЛЬ»

Учасники змогли візуалізувати, наскільки близька їхня ціль, які перешкоди стоять на шляху, та що заважає рухатися вперед. Ця практика дала учасникам важливі інсайти про внутрішні бар'єри та мотивацію, допомогла краще зрозуміти, як працювати над досягненням своїх бажань.



ПЕРЕГЛЯД ЛЕКЦІЇ «НЕВРОЗ, ПСИХОЗ І ТЕ, ЩО ПОСЕРЕДИНІ. ДОБРОЯКІСНА АГРЕСІЯ. МИСТЕЦТВО КОНФЛІКТУ»

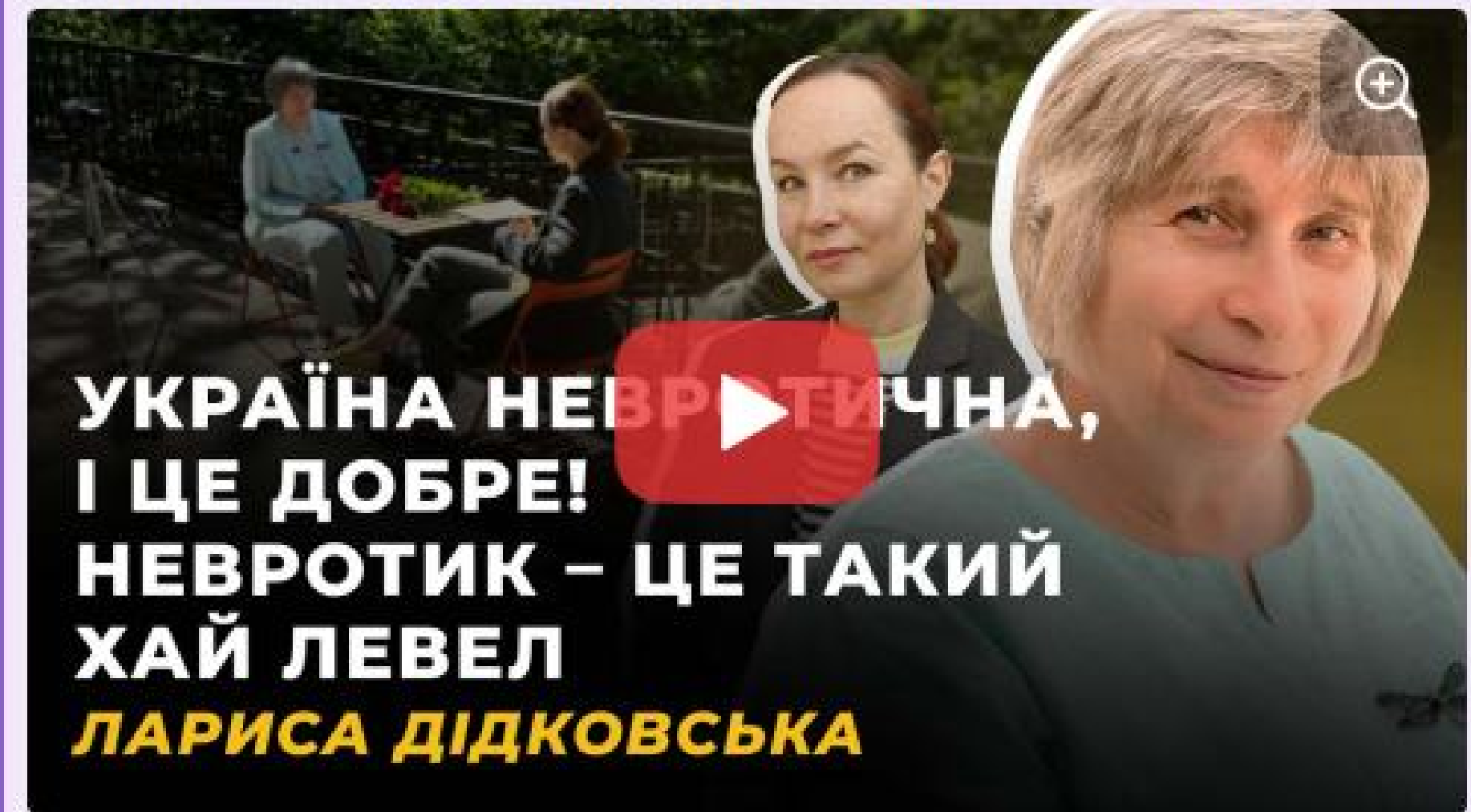
Учасники дізналися, як стабільна самооцінка впливає на психічне здоров'я, як управляти агресією та ефективно вирішувати конфлікти. Ця лекція дала інструменти для кращого розуміння себе і збереження емоційної рівноваги.



YouTube

НЕВРОЗ, ПСИХОЗ І ТЕ, ЩО ПОСЕРЕДИНІ. ДОБРОЯКІСНА АГРЕСІЯ. МИСТЕЦТВО КОНФЛІКТУ | Жовті Кеди

Лариса Дідковська, психотерапевтка, ректорка Українського вільного університету, очільниця Української Асоціації Гешт...



ЗАГЛИБЛЕННЯ У ТЕМУ ТРАВМИ

Ми розбирали, які чинники впливають на те, як люди справляються з травмою, і що допомагає у цьому процесі. Учасники краще зрозуміли власні переживання та емоційні реакції.



💔 Різновидів травматичних подій є понад 100 і більше . Психіка потерпає від тих випробовувань, із якими вона зустрічається. 💔

🙋🤔!?! Виникає доречне питання: чому одні люди порятує від потрясінь більш-менш нормально, інші дуже від них потерпають.

✅✅✅ Тут треба знати про чинники, за якими треба визначати це. ✅✅✅

◆ 1й чинник - це ІНТЕНСИВНІСТЬ травмуючої події (чи ми впали, і забили коліно, чи в наш дім вдерлися та понищили, ступінь руйнації та деструктивного впливу різна);

◆ 2е важливі ІВАШІ ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ - тип темпераменту, нервової системи, та способи подолання (як ви обходитеся із негативними подіями в своєму житті "реакції бій-біжи-завмри");

◆ і нарешті, найважливіше "біда, розділена вдвох, стає вдвічі меншою" (Л. Дідковська) . Чи маємо ми ресурсне оточення, для того, щоб собі з цим поради? Комуś є з ким розділити біду, а хтось залишається із нею сам на сам.

👉👉👉 Визначте і напишіть нам, який з чинників для вас найвпливовіший, який служить, і допомагає + , і який "в мінусі"? -

❤️ 3 🥰 1

👁️ 203 📌 Alexandra Shy..., 15:03

ЗАГЛИБЛЕННЯ У ТЕМУ ТРАВМИ

Щоб підтримати цей процес, ми підготували добірку книг про травму. Ця література допомагає краще зрозуміти свій досвід та показує шляхи зцілення та відновлення внутрішньої рівноваги.



ЦЕ ПОЧАЛОСЯ НЕ З ТЕБЕ. ЯК УСПАДКОВАНА РОДИННА ТРАВМА ФОРМУЄ НАС І ЯК РОЗІРВАТИ ЦЕ КОЛО
МАРК ВОЛЛІН



ТІЛО ВЕДЕ ЛІК. ЯК ЛИШИТИ ПСИХОТРАВМИ В МИНУЛОМУ
БЕССЕЛЬ ВАН ДЕР КОЛК



ЩО З ТОБОЮ СТАЛОСЯ? ПРО ТРАВМУ, ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ І ЗЦІЛЕННЯ
БРЮС Д. ПЕРРІ, ОПРА ВІНФРІ



ЗЦІЛЕННЯ П'ЯТИ ТРАВМ
ЛІЗ БУРБО



ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ТА ШЛЯХ ДО ВИДУЖАННЯ. НАСЛІДКИ НАСИЛЬСТВА - ВІД ЗНУЩАНЬ У СІМ'І ДО ПОЛІТИЧНОГО ТЕРОРУ
ДЖУЛІТ ГЕРМАН



7 СФЕР, НА ЯКІ ВПЛИВАЄ ТРАВМА

У наступних дописах учасники отримали цінні знання про 7 ключових сфер, на які може впливати травма:

1. Емоційне благополуччя
2. Фізичне здоров'я
3. Міжособистісні відносини
4. Робота та кар'єра
5. Самооцінка та самоповага
6. Особистий розвиток
7. Духовність та світогляд

Розуміння впливу травми є першим кроком до зцілення.



ГОЛОСУВАННЯ «НА ЯКІ СФЕРИ ВАШОГО ЖИТТЯ, НА ВАШУ ДУМКУ, НАЙБІЛЬШЕ ВПЛИВАЮТЬ ВАШІ ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ?»

Найчастішими відповідями були:

56% — Міжособистісні стосунки, здатність любити, бути у близькості і довіряти.

53% — Робота, кар'єра, професійна реалізація, вміння заробляти.

50% — Самооцінка та самоповага, почуття гідності та любов до себе.

46% — Особистий розвиток, страх змін, проявлятися, ризикувати, пробувати нове.

46% — Емоційне благополуччя, контакт із собою та здатність регулювати емоції.

40% — Фізичне здоров'я та самопочуття.

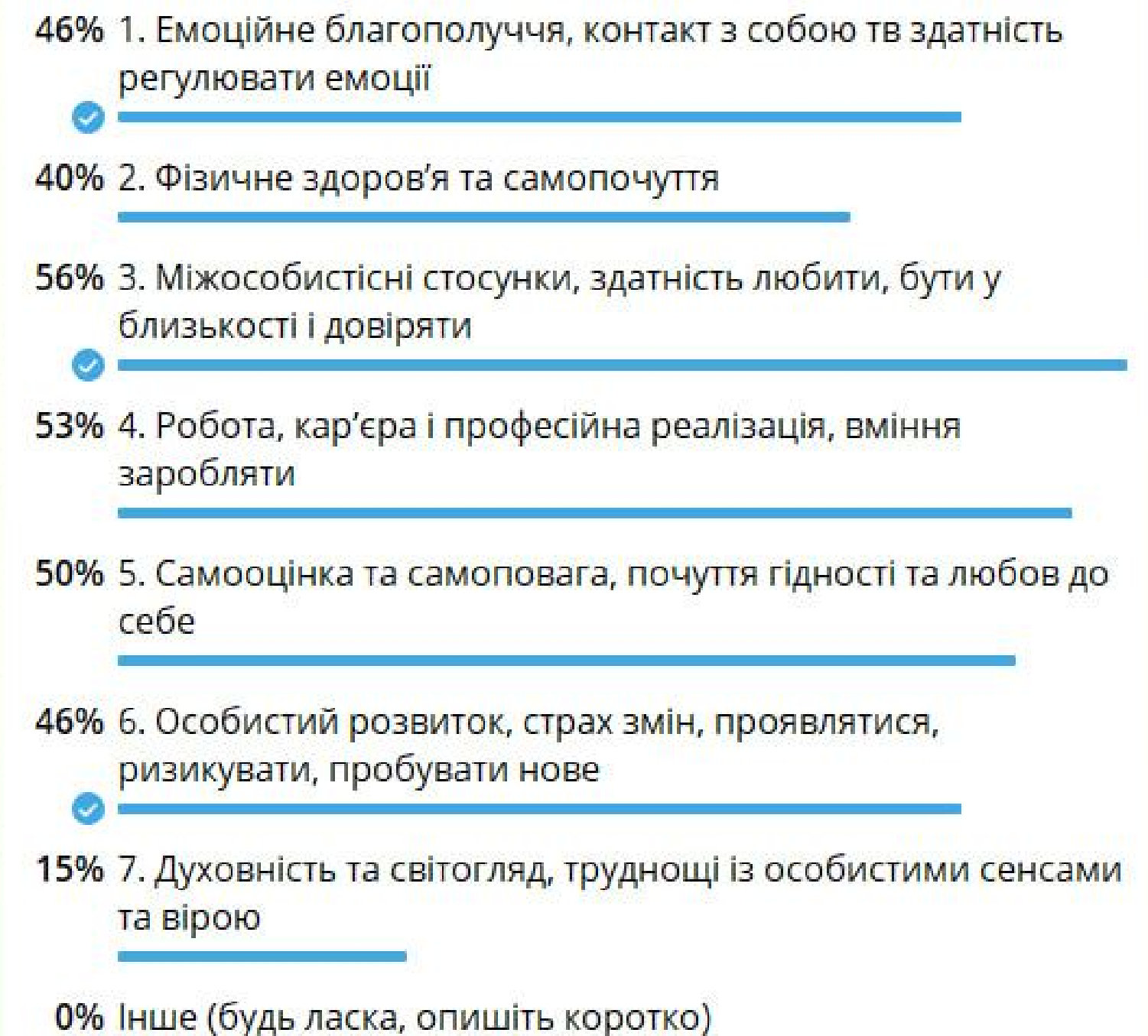
Кількість учасників голосування: 32.

Центр Психології THE SOUL

На які сфери вашого життя, на вашу думку, впливають ваші психологічні травми найбільше?

Тут немає «правильної і неправильної» відповіді. Це суто ваш особистий досвід та відчуття.

Anonymous Poll




32 votes

СТАТТЯ ПРО ВТОРИННУ ТРАВМАТИЗАЦІЮ

Завдяки статті «Як розпізнати травму свідка та інші типи вторинної травматизації» учасники зрозуміли, що травматичні події впливають не лише на тих, хто безпосередньо пережив ці події, а й на тих, хто став їхнім свідком або навіть просто чув про них.



NV
Важливі симптоми. Як розпізнати травму свідка та інші типи вторинної травматизації
Навіть якщо ви не були безпосереднім учасником травматичних подій, вам може знадобитися психологічна д...



Марія Винницька
Психоаналітик, бізнес-коуч

НВ ПОГЛЯДИ

⚡ INSTANT VIEW

👍 9 🙏 3 ❤️ 1

👁️ 172 Mariya V..., edited 14:51

ТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА «ТРАВМА ТА ЦІЛІСНІСТЬ»

Зустріч з психологами у Zoom
відбулася об 11:00 у суботу,
15 червня 2024 року.

Ведучі сесії:



Марія
Винницька



Олександра
Шиманова





У першій частині терапевтичної групи ми розглядали, як травма впливає на різні аспекти нашого життя — від фізичного здоров'я до емоційного благополуччя та стосунків.

Це допомагає усвідомити, які зміни потрібні для зцілення та повернення до цілісного, повноцінного життя.





Завдяки моделі розколу психіки за Францом Рупертом учасники візуально побачили, що діється з психікою при травматичній події, куди «губляться» частинки себе.



THE MODEL OF THE SPLIT OF THE HUMAN PSYCHE

according to
Franz Ruppert.

The screenshot shows a presentation slide titled "Розкол психіки за Францом Рупертом" (Split of the psyche according to Franz Ruppert). The slide features a diagram of a human psyche split into four quadrants, each with a smiley face and a label in Russian: "Травмированная часть" (Traumatized part) in red, "Выживающая часть" (Surviving part) in green, "Здоровая часть" (Healthy part) in green, and "Выживающая часть" (Surviving part) in green. To the right of the diagram is an image of a tree with some green and some brown leaves. The slide also includes the logo of THE SOUL Ukrainian Psychology Center and the text "© PROF. DR. FRANZ RUPPERT". The screenshot is taken from a video conference, with a vertical stack of participant video feeds on the right side.

ПРАКТИКА «ЛІНІЯ ЖИТТЯ»



Практика допомогла учасникам знайти та повернути втрачені частинки себе, які були відокремлені через травматичні події. Зосереджуючись не на самій травмі, а на власних відчуттях, вони навчилися відновлювати зв'язок із тими частинами душі, які потребують зцілення.



ПРАКТИКА НА ІНТЕГРАЦІЮ ТА ЦІЛІСНІСТЬ



Спрямована на те, щоб з'єднати всі аспекти своєї особистості — тіло, розум, душу і дух — в єдине ціле. Ця практика надає інструменти для відновлення цілісності, допомагає відчувати себе повноцінними та збалансованими, що є важливим кроком на шляху до особистісного зростання та гармонійного життя.

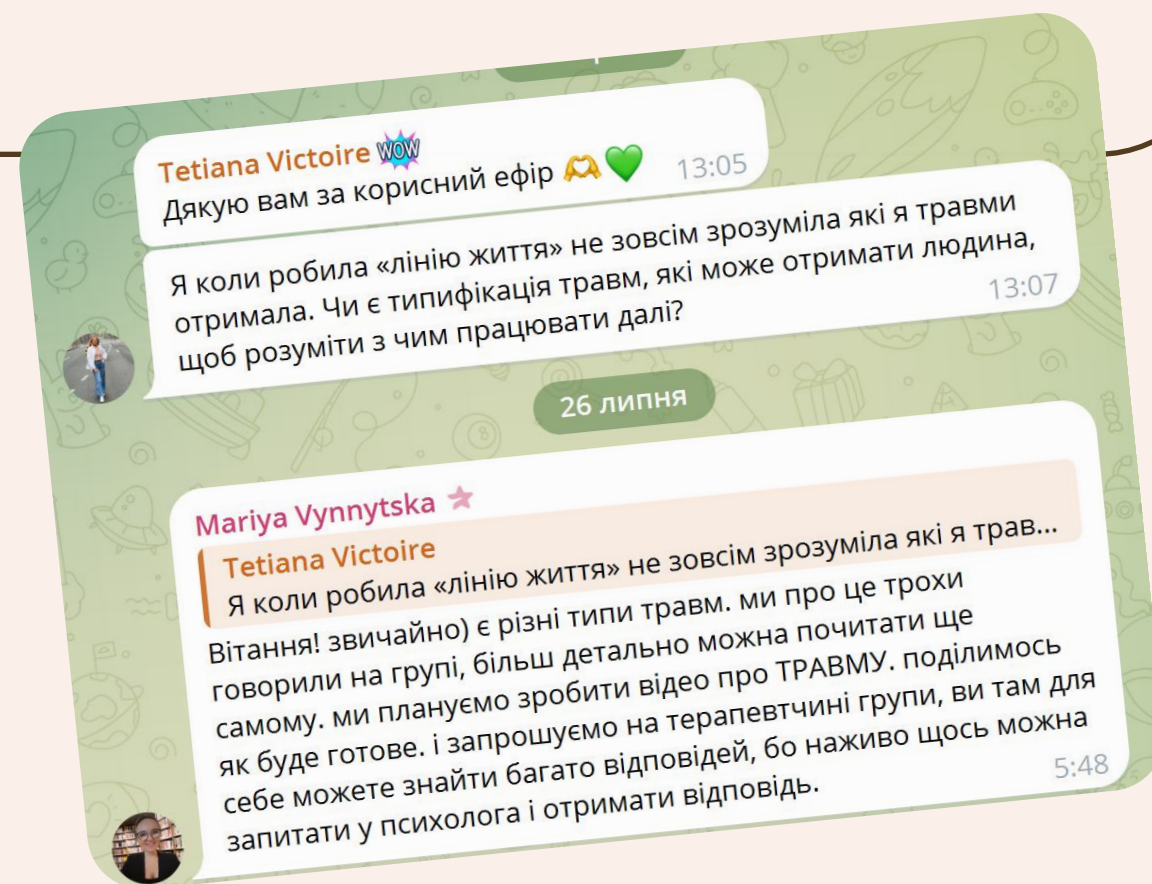


ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

“Дуже дякую за інформацію. Я раніше дуже багато чула різної інформації, а зараз все систематизувалося і склалося в одну картинку. Що таке травма, як з нею працювати — дуже цінно, дякую!”

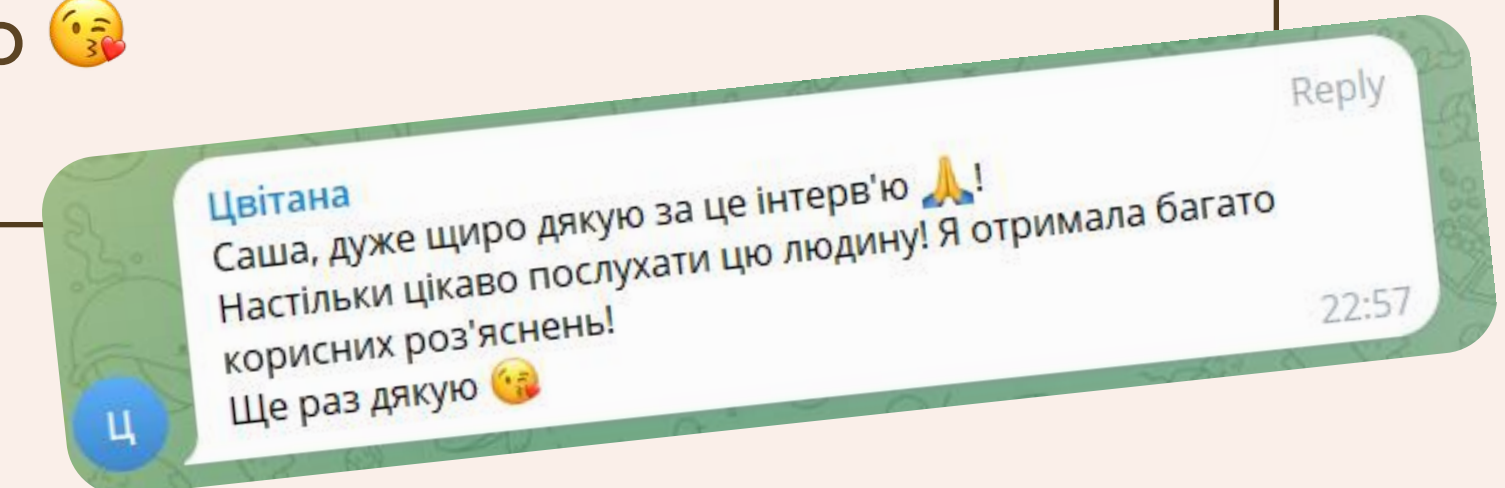
1

Дякую вам за корисний ефір 🙏❤️
Я коли робила «лінію життя» не зовсім зрозуміла які я травми отримала. Чи є типифікація травм, які може отримати людина, щоб розуміти з чим працювати далі?



2

Саша, дуже щиро дякую за це інтерв'ю 🙏!
Настільки цікаво послухати цю людину!
Я отримала багато корисних роз'яснень!
Ще раз дякую 🙏



ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

3

Добрий день! Дякую за пораду! Зробила цю практику. Наразі маю проблему з коробкою передач в моєму авто. Ремонтувати не вигідно, тому є бажання купити нове. Ось я поклала ключі, як своє бажання і пляшку для води замість себе.

Коли доклала до ключів мобільний телефон, з'явитися відчуття не просто бажання, а пристрасного бажання, як кажуть " очі загорілися".

Ситуація така, що я вагаюся, яке авто купувати, з огляду відсутності коштів на нове авто, таке як я хочу. А зі старим вже трапилася халепа. Фінансової підтримки збоку чоловіка немає і не буде + засуджує мене що я хочу нове авто, кредити не схвалює...

І ось я себе відчула, що крім несхвальної думки чоловіка є ще таке "... а що скажуть сусіди (я зараз в Бельгії), в них старі авто, а я тут рік як працюю на тимчасовому контракті і нове авто взяла..".

Valentyna

Добрий день! Дякую за пораду! Зробила цю практику. Наразі маю проблему з коробкою передач в моєму авто. Ремонтувати не вигідно, тому є бажання купити нове. Ось я поклала ключі, як своє бажання і пляшку для води замість себе. Коли доклала до ключів мобільний телефон, з'явитися відчуття не просто бажання, а пристрасного бажання, як уявляють " очі загорілися".

Ситуація така, що я вагаюся щодо яке авто купувати, з огляду відсутності коштів на нове авто, таке як я хочу. А зі старим вже трапилася халепа. Фінансової підтримки збоку чоловіка немає і не буде + засуджує мене що я хочу нове авто, кредити не схвалює...

І ось я себе відчула, що крім несхвальної думки чоловіка є ще таке "... а що скажуть сусіди (я зараз в Бельгії), в них старі авто, а я тут рік як працюю на тимчасовому контракті і нове авто взяла..".

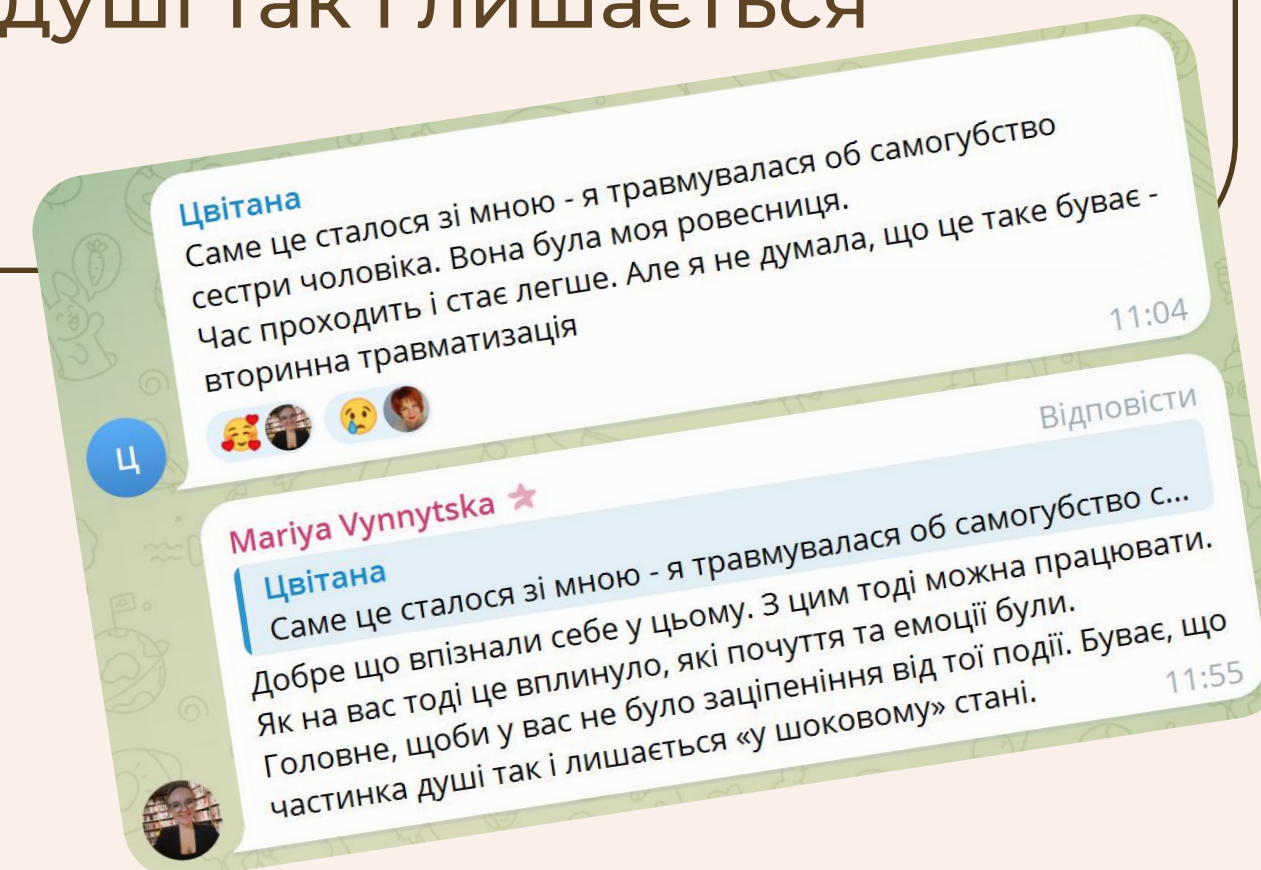
PARTICIPANT FEEDBACK

4

Саме це сталося зі мною - я травмувалася об самогубство сестри чоловіка. Вона була моя ровесниця. Час проходить і стає легше. Але я не думала, що це таке буває - вторинна травматизація

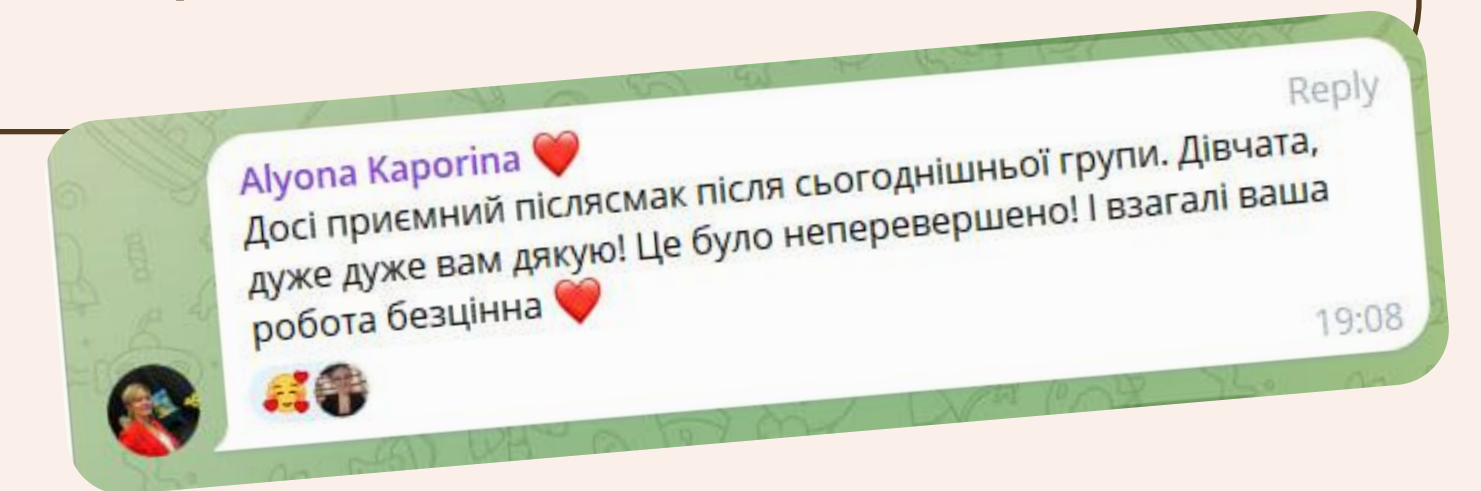
Добре що впізнали себе у цьому. З цим тоді можна працювати. Як на вас тоді це вплинуло, які почуття та емоції були.

Головне, щоби у вас не було заціпеніння від тої події. Буває, що частинка душі так і лишається «у шоківому» стані.



5

Досі приємний післясмак після сьогоднішньої групи. Дівчата, дуже дуже вам дякую! Це було неперевершено! І взагалі ваша робота безцінна ❤️



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](#).