



ПРОГРАМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024»

Червень-серпень 2024

МОДУЛЬ 4.

Побудова гармонійних відносин

Дати: 15 липня – 27 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

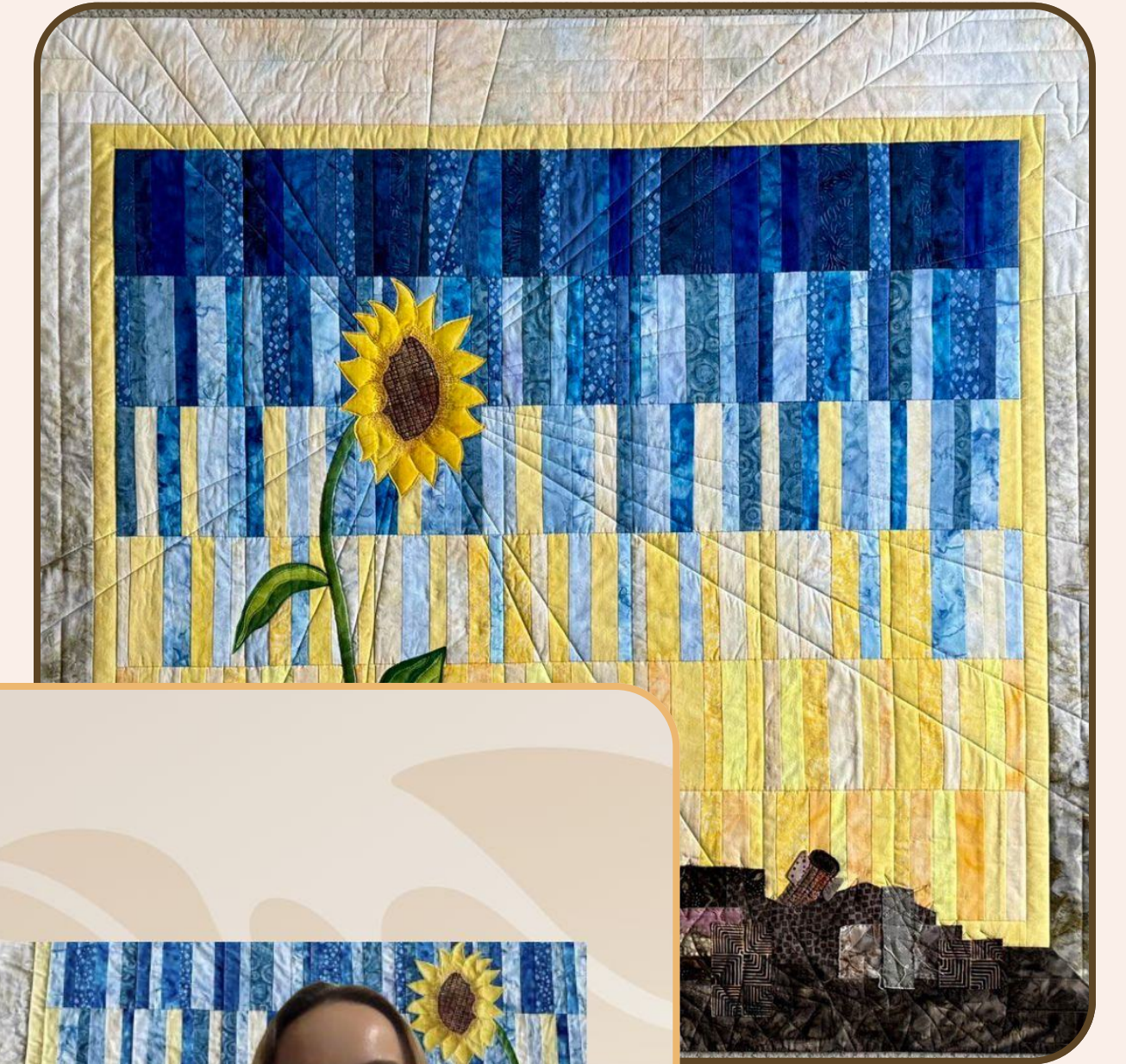
НАШІ СИМВОЛИ

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 4: Побудова гармонійних відносин

Модуль 4 програми Ukrainian Circle був присвячений важливості гармонійних стосунків у складні часи. Учасники досліджували ознаки здорових відносин, вчилися розпізнавати тривожні сигнали, будувати особисті межі та відповідальність. Ми допомогли їм зрозуміти, що любов може бути потужною силою для зцілення і змін.

Провідні психологи Модуля 4: Ірина Роєнко, Олександра Шиманова.

Кількість дописів в телеграм-каналі: 51.

Тривалість терапевтичної групи «Побудова гармонійних відносин» — 2 години.






ПОДКАСТ «ЗДОРОВІ СТОСУНКИ В ПАРІ»


Ірина Роєнко розповіла, що таке здорові стосунки та як зберігати гармонію. Учасники отримали практичні поради щодо вирішення конфліктів і підтримки взаєморозуміння в парі.



Центр Психології THE SOUL




04:05, 919.3 KB


 **Здорові стосунки в парі**



*Що таке здорові стосунки?
Що є основами здорових стосунків?
Як зберігати гармонію?
Що робити із конфліктами?*

Спікер:
Ірина Роєнко

#ПОДКАСТ

 5  2  1

 217 Яна D, 10:09

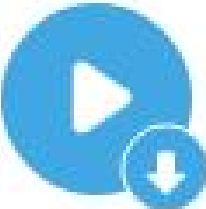
 [Leave a comment](#) 


ПОДКАСТ «ЗДОРОВІ СТОСУНКИ З ДИТИНОЮ»

Спікер та психолог проєкту Анна Журавльова розповіла, що саме сприяє гармонійному розвитку дитини, як батькам створити почуття безпеки, підтримати впевненість у собі та емоційне зростання власних дітей.



Центр Психології THE SOUL



 Здорові_стусунки_з_дитиною_Анна_Журавльова.mp3
02:21, 4.4 MB


 **Здорові стосунки з дитиною**



Що саме сприяє гармонійному розвитку, дає почуття безпеки, впевненість в собі та емоційне зростання?

Спікер:
Анна Журавльова

#ПОДКАСТ

 5  1

 202 Яна D, 10:10

 [Leave a comment](#) 

5 ФРАЗ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗМІЦНИТИ СТОСУНКИ

Ірина Роєнко розповіла, які слова допоможуть зміцнити зв'язок з партнером. Слухачі проаналізували, наскільки часто вони використовують ці важливі слова у своєму спілкуванні. Також вони дізналися, які фрази варто додати в лексикон для покращення стосунків.



Центр Психології THE SOUL

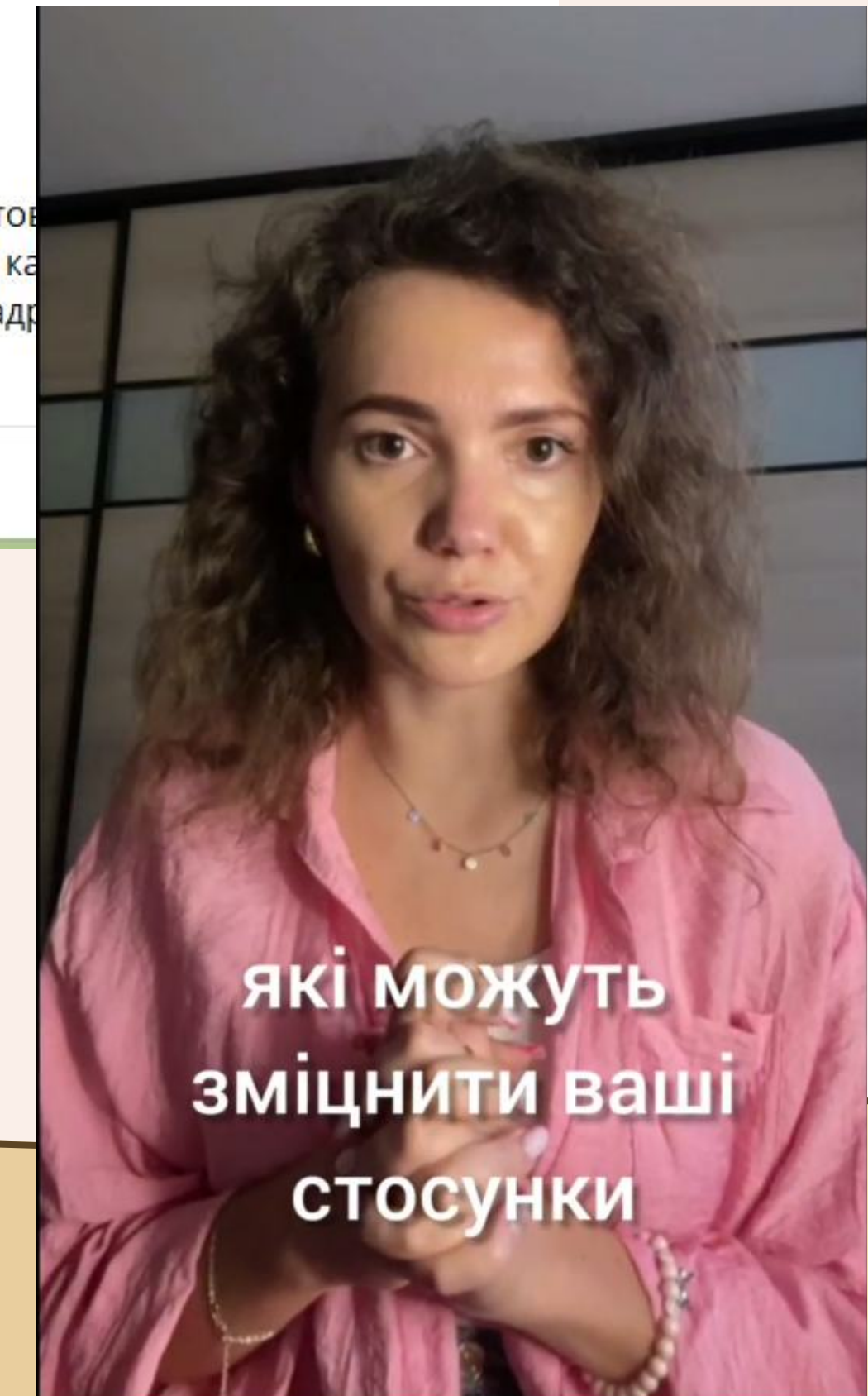
Саме ці фрази допомагають зміцнювати стосунки.

- ♥ Я тебе розумію
- ♥ Дякую тобі
- ♥ Як я можу тобі допомогти
- ♥ Я люблю тебе
- ♥ Я пишаюся тобою

Відслідкуйте, чи часто ви використовуєте ці фрази з партнером? Які фрази найчастіше каžete вам приємно отримувати в свою адресу?

👍 7 ❤️ 2 🗨️ 1

🗨️ [Leave a comment](#)



ПОДКАСТ «СТОСУНКИ З СОБОЮ»

На подкасті Олександри Шиманової учасники дізналися, як відносини з собою впливають на взаємини з іншими та світ навколо. Вони змогли глибше зрозуміти себе, свої внутрішні потреби й цінності. Це допоможе будувати здорові й гармонійні стосунки з оточуючими. Стаття на тему подкасту допомогла закріпити інформацію.



Центр Психології THE SOUL

Стосунки_з_собою_Олександра_Шиманова.mp3
06:00, 4.0 MB

🌻 Відносини із собою

Чому ця тема важлива в кон
основі цього я буду стосунк

🗣️ Спікер:
Олександра Шиманова

#ПОДКАСТ

👍 3 📢 2 🍌 1

NV
Як побудувати здорові стосунки з собою
Як ви ставитеся до себе, так і навколишній світ
поводитиметься з вами

Олександра Шиманова
Психолог, засновниця
Центру психології The Soul

👤 погляди

⚡ INSTANT VIEW

ПРИНЦИПИ АКТИВНОГО СЛУХАННЯ

Учасники отримали практичні поради щодо активного слухання, що допоможуть їм глибше входити в контакт із партнером. Це дозволить покращити взаєморозуміння, посилити емоційний зв'язок та сприяти побудові гармонійних стосунків.



Центр Психології THE SOUL

Просто бути поруч не дорівнює бути у контакті. Щоб ваше спілкування із партнером було якісним і сприяло побудові гармонійних стосунків, пропонуємо декілька порад.

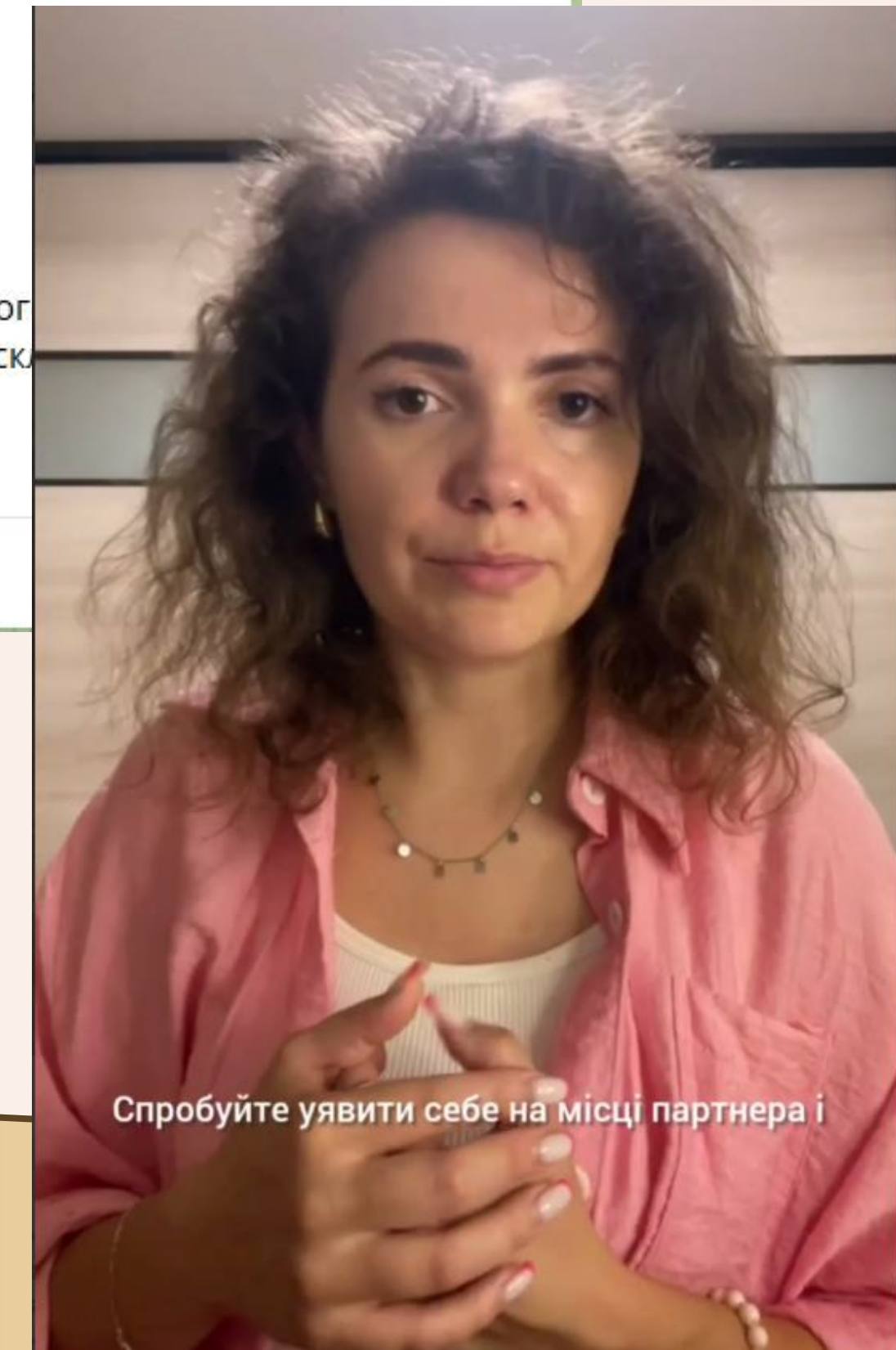
Активне слухання принципи:

- ✓ Уважність
- ✓ Віддзеркалення
- ✓ Емпатія
- ✓ Відкриті питання

Перевірте себе за допомогою цього тесту: чи вам вдається бути у контакті? Які складнощі хотілось би подолати?

👍 8 ❤️ 2 👏 1

3 comments



Спробуйте уявити себе на місці партнера і

ПОДКАСТ «ПРО БАЛАНС У СТОСУНКАХ»

Марія Винницька розповіла, як підтримувати баланс у стосунках, як зрозуміти, що ви даєте і отримуєте у взаємодії з партнером. Цей подкаст дав слухачам конкретні інструменти, як відновити гармонію, зберігати взаємну підтримку і уникнути емоційного виснаження в парі.



Центр Психології THE SOUL

 Баланс у стосунках

Що ви даєте і що отримуєте у стосунках? Чи бувають у вас перекося? Чим загрожує дисбаланс у стосунках і чому конфлікти неминучі якщо немає балансу?

Спікер:

Марія Винницька

Час прослуховування 14 хв

#ПОДКАСТ

Беріть горячко чаю або навушники на прогулянку)) Слухайте для себе і своїх стосунків.

Завжди раді вашим
запитанням чи коментарям 😊

 4  3

 188 Яна D, edited 12:46

ОПИТУВАННЯ ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРШОГО ТИЖНЯ МОДУЛЯ 4

Більшість учасників виявили зацікавленість у вивченні теми, адже найчастішими відповідями були:

42% — у мене з'явилося ще більше питань;;

28% — розібралась у темі стосунків та знаю, які поради заберу у своє життя;

14% — я зрозуміла багато нового;

14% — вдалося покращити стосунки;

14% — стало легше спілкуватися з близькими та оточуючими.

Центр Психології THE SOUL

Впродовж минулого тижня

Anonymous Poll

14% я зрозумів/ла багато нового на тему стосунків



28% розібралась/ся у темі стосунків і вже знаю які поради заберу в своє життя



42% в мене з'явилося ще більше питань по темі



0% деякі з отриманих знань вже спробував/ла на практиці



14% вдалося покращити стосунки



14% стало легше спілкуватися із близькими і оточуючими



0% свій варіант, напишіть в коментарях 😊



7 votes



2

199 Яна D, 9:16

ВПРАВА «Я-ПОВІДОМЛЕННЯ»

Учасники отримали цінні інструменти для того, щоб вирішувати конфлікти в конструктивний спосіб, без переходу до сварок та образ. Вони навчилися формулювати свої думки у вигляді я-повідомлень, що допомагають краще доносити свої почуття до партнера та уникати ескалації конфліктів.



ОПИТУВАННЯ «ЧИ СТИКАЛИСЯ ВИ З ПОВТОРЮВАНИМИ СЦЕНАРІЯМИ У СТОСУНКАХ?»

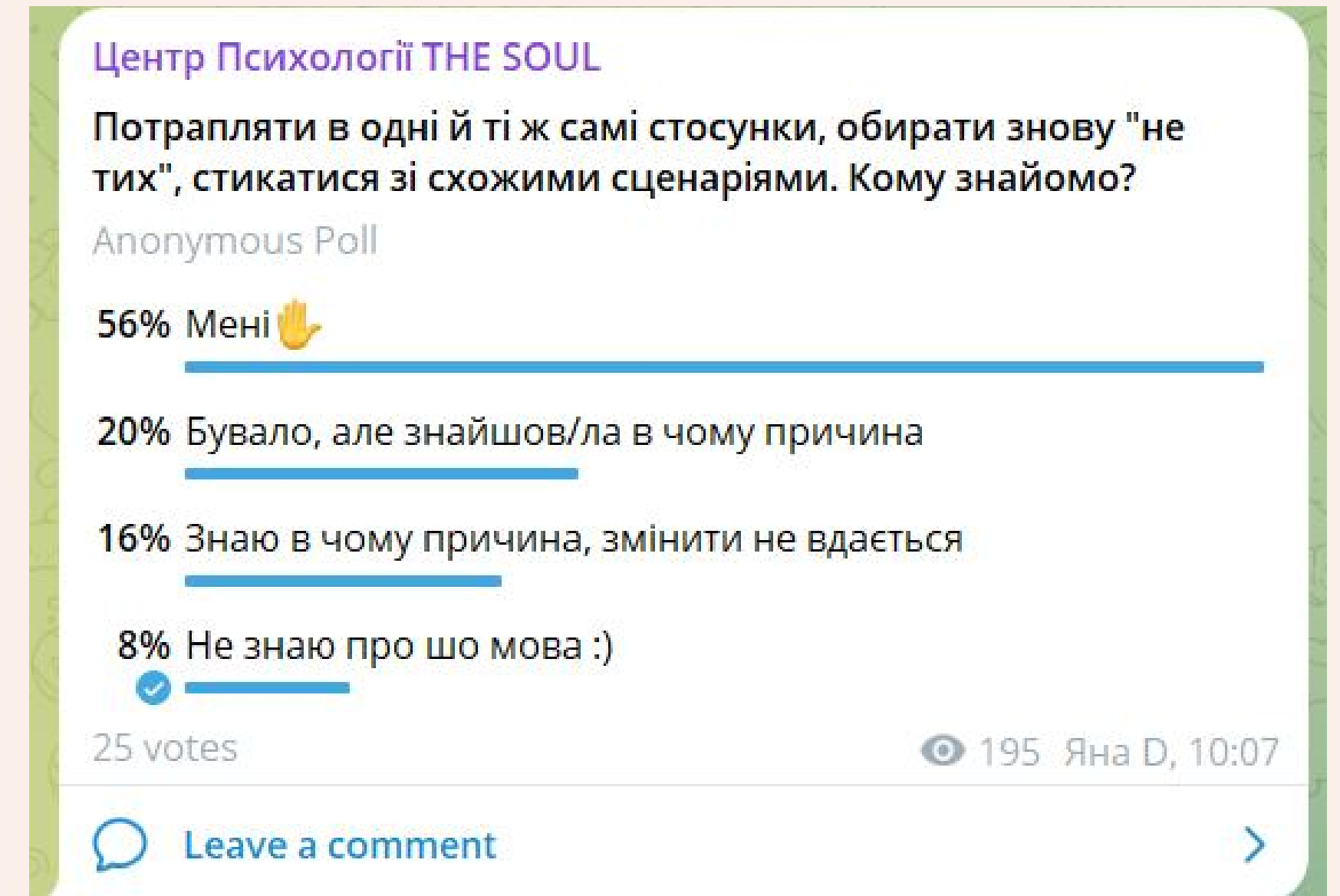
Відповіді:

56% — так;

20% — бувало, але я знайшла, в чому причина;

16% — знаю, в чому причина, але змінити не вдається;

8% — ні.




СТАТТЯ «ЯК ЗМІНИТИ ПОВТОРЮВАНИЙ СЦЕНАРІЙ СТОСУНКІВ»

Стаття Олександри Шиманової допомогла розібратися у причинах одних і тих самих ситуацій у відносинах та дала практичні поради, як змінити ці сценарії на більш здорові й гармонійні. Ці усвідомлення — ще один крок до гармонійних стосунків і особистісного зростання.



NV
Ходите по колу? Як змінити повторюваний сценарій стосунків
Ці поради допоможуть позбутися привидів минулого



Олександра Шиманова
Психолог, засновниця
Центру психології The Soul

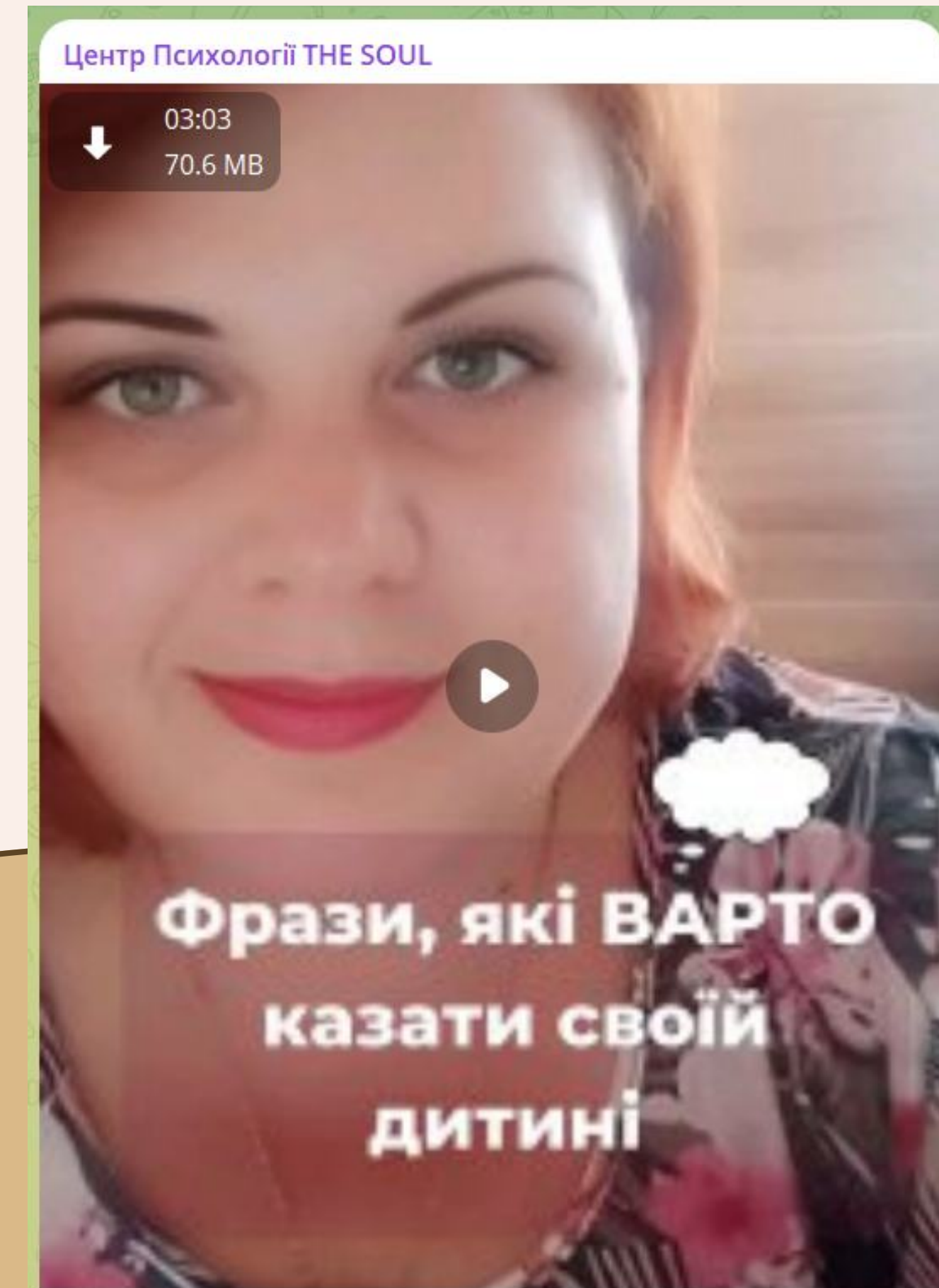
НВ погляди

⚡ INSTANT VIEW

The image shows a social media-style profile card for Olexandra Shymanova. It features a purple header with the text 'NV' and a title 'Ходите по колу? Як змінити повторюваний сценарій стосунків' followed by a subtitle 'Ці поради допоможуть позбутися привидів минулого'. The main content area has a white background with a red border and contains a portrait of Olexandra Shymanova, her name in bold, her title 'Психолог, засновниця Центру психології The Soul', and a red 'НВ погляди' badge. At the bottom of the card is a purple bar with a lightning bolt icon and the text 'INSTANT VIEW'.

ПОРАДИ «ФРАЗИ, ЯКІ ВАРТО І НЕ ВАРТО ГОВОРИТИ ДІТЯМ»

Анна Журавльова розповіла, як важливо правильно обирати слова у спілкуванні з дітьми. Учасники зрозуміли, які фрази можуть сформувати у дитини почуття невпевненості та образи, а які слова підтримки допомагають вирости впевненими, сильними та щасливими.



ТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА «ПОБУДОВА ГАРМОНІЙНИХ ВІДНОСИН»

Зустріч з психологами у Zoom відбулася об 11:00 у суботу, 27 липня 2024.



Ведучі сесії:



Ірина
Роєнко



Олександра
Шиманова



ВПРАВА «ВАШІ СТОСУНКИ НАРАЗІ»



На початку зустрічі ми провели вправу-асоціацію. Учасники змогли краще усвідомити свій поточний стан у стосунках. Ця вправа допомогла їм глибше зрозуміти власні емоції, виявити приховані почуття та віднайти нові шляхи для покращення стосунків із партнером.



РОЗПІЗНАВАННЯ ПОВТОРЮВАНИХ СЦЕНАРІЇВ



Учасники, розбираючи повторювані сценарії, змогли усвідомити, як подібні моделі спілкування призводять до конфліктів. Вони зрозуміли, як змінити паттерни поведінки, щоб уникати сварок і будувати більш здорові стосунки.



RECOGNIZE REPETITIVE SCENARIOS

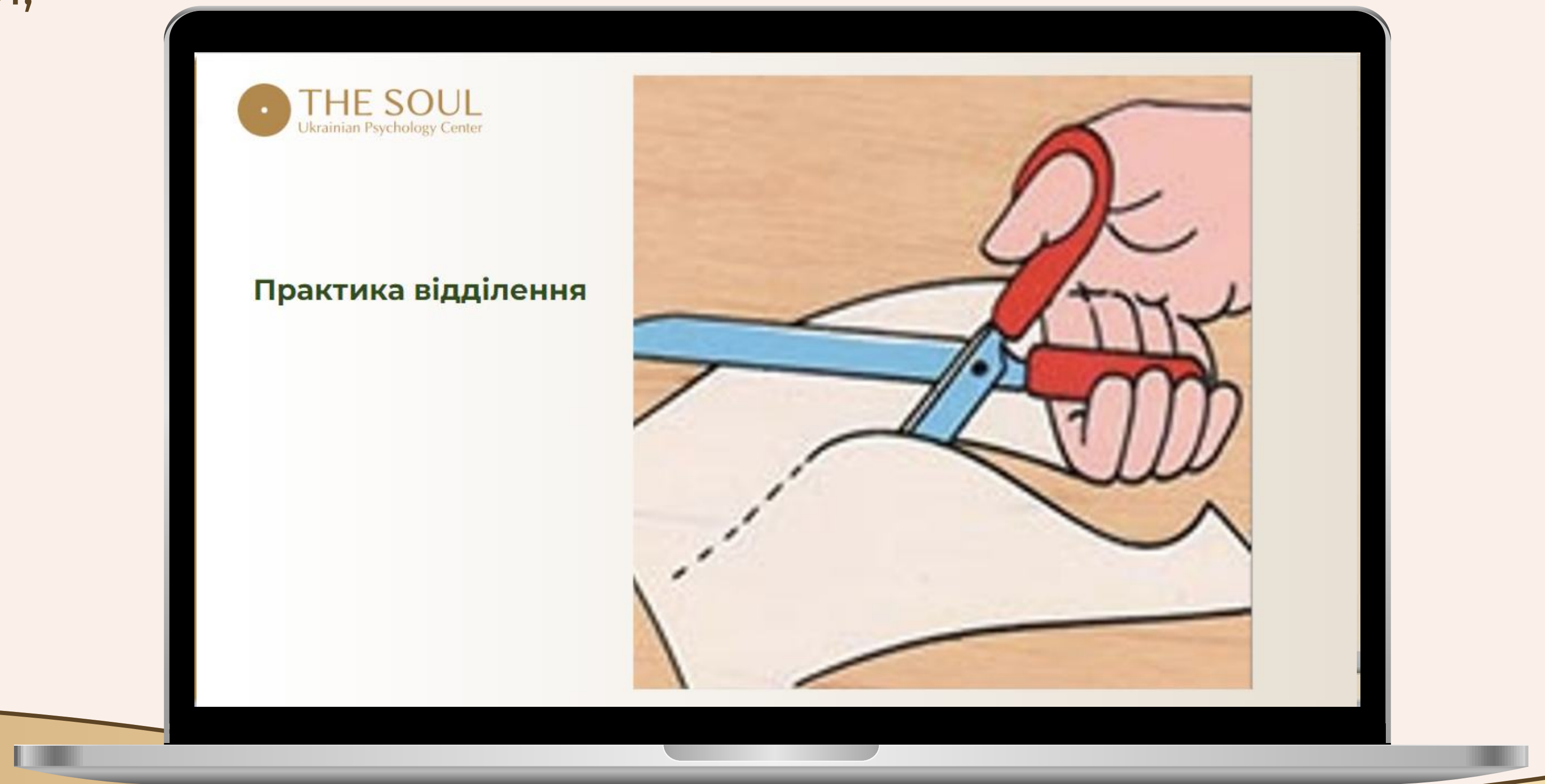
- Ти навіть не помітив, що як пофарбувала волосся
- Та все я помітив!
- А я не пофарбувалася, дурень ти неухажливий!!!



ПРАКТИКА ВІДДІЛЕННЯ



Практика допомогла учасникам навчитися відокремлювати свої почуття, потреби та очікування від інших людей. Вони зрозуміли, як важливо мати чіткі особисті межі й не брати на себе емоції чи проблеми оточуючих.



ГАРМОНІЙНІ СТОСУНКИ ПОЧИНАЮТЬСЯ ЗІ СТОСУНКІВ ІЗ СОБОЮ



Учасники зрозуміли, що важливо спочатку знати свої власні цінності, бажання та кордони, і дотримуватися їх. Це допомагає не лише цінувати себе, але й краще розуміти потреби та кордони свого партнера, будуючи здорові стосунки.



ОПИТУВАННЯ ЩОДО РЕЗУЛЬТАТІВ МОДУЛЯ



81% — відмітили покращення у відносинах із собою;

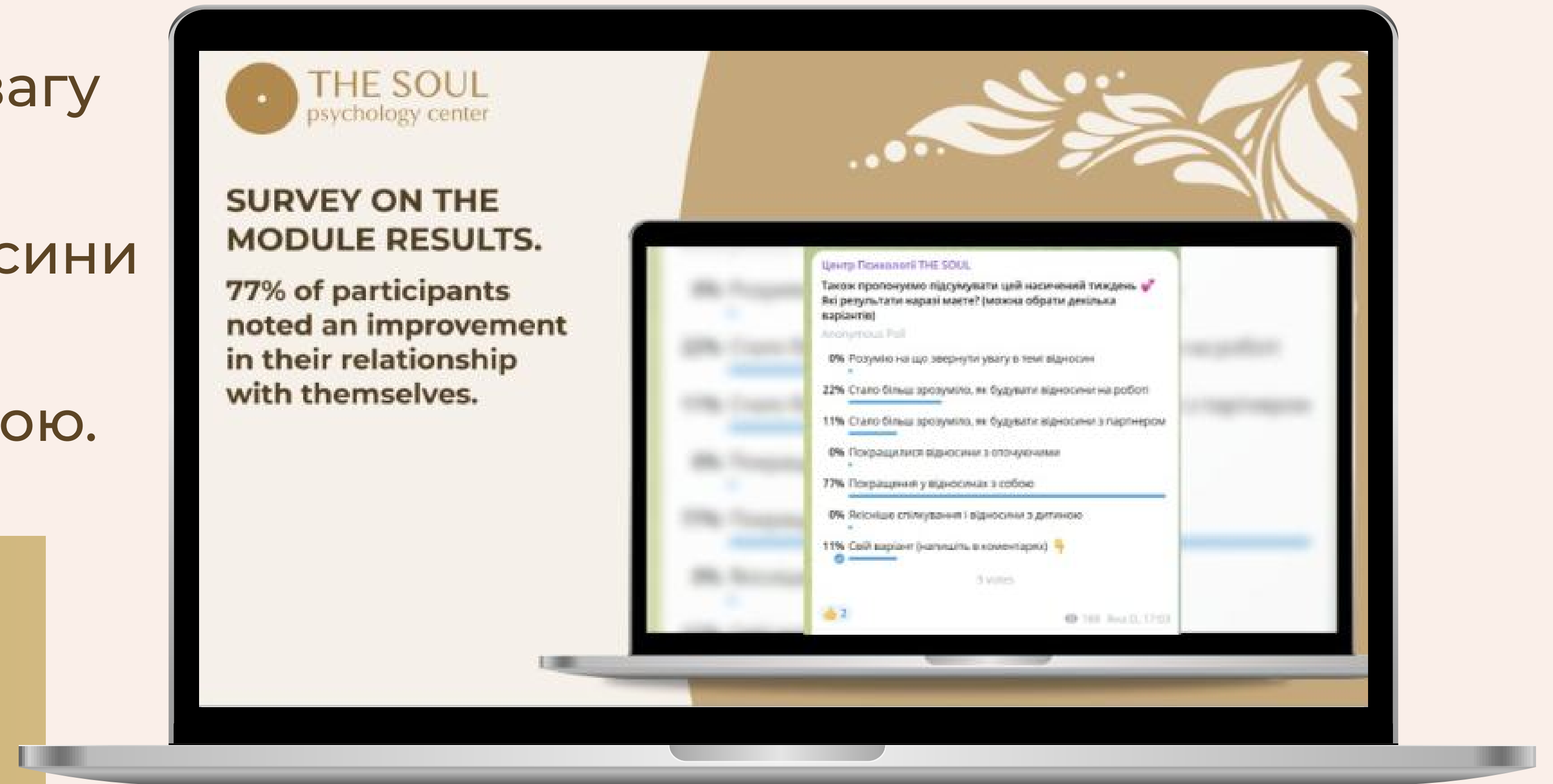
18% — стало більш зрозуміло, як будувати відносини на роботі;

9% — зрозуміли, на що звернути увагу у темі відносин;

9% — зрозуміли, як будувати відносини з партнером;

9% — покращили стосунки з дитиною.

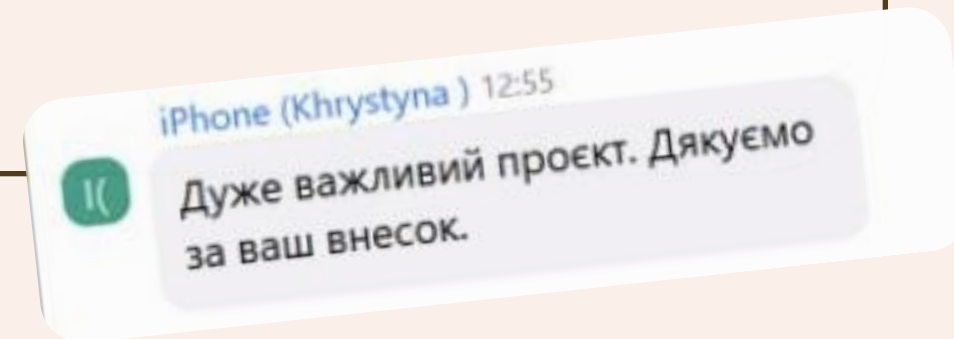
Більшість учасників отримали відповіді на свої запитання та зрозуміли принципи побудови хороших стосунків.



ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

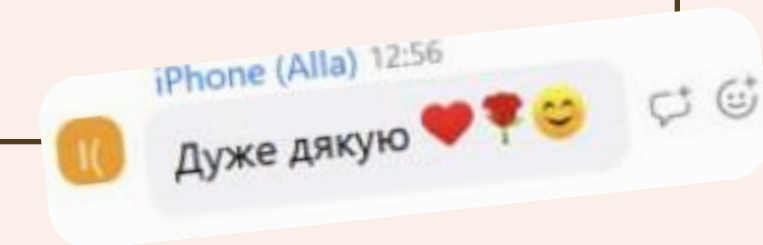
1

Дуже важливий проєкт. Дякуємо за ваш внесок.



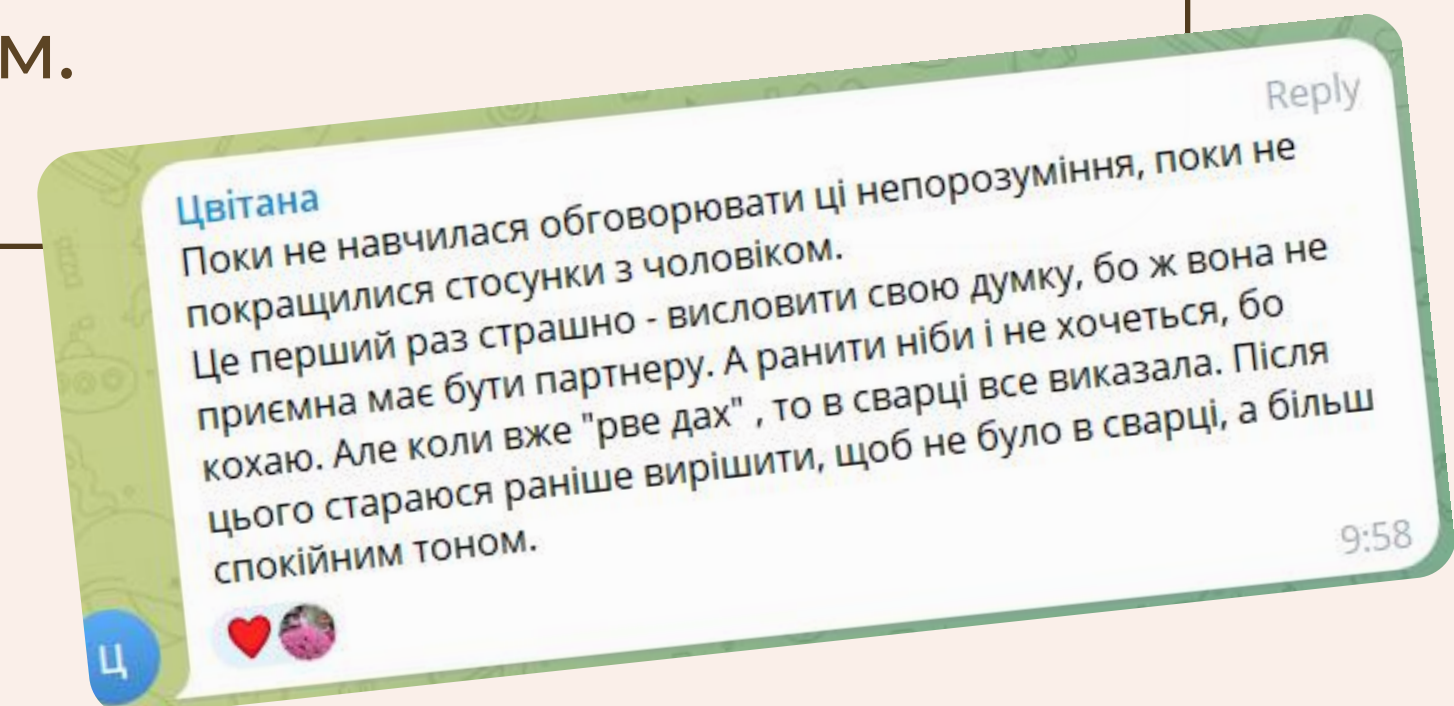
2

Дуже дякую



3

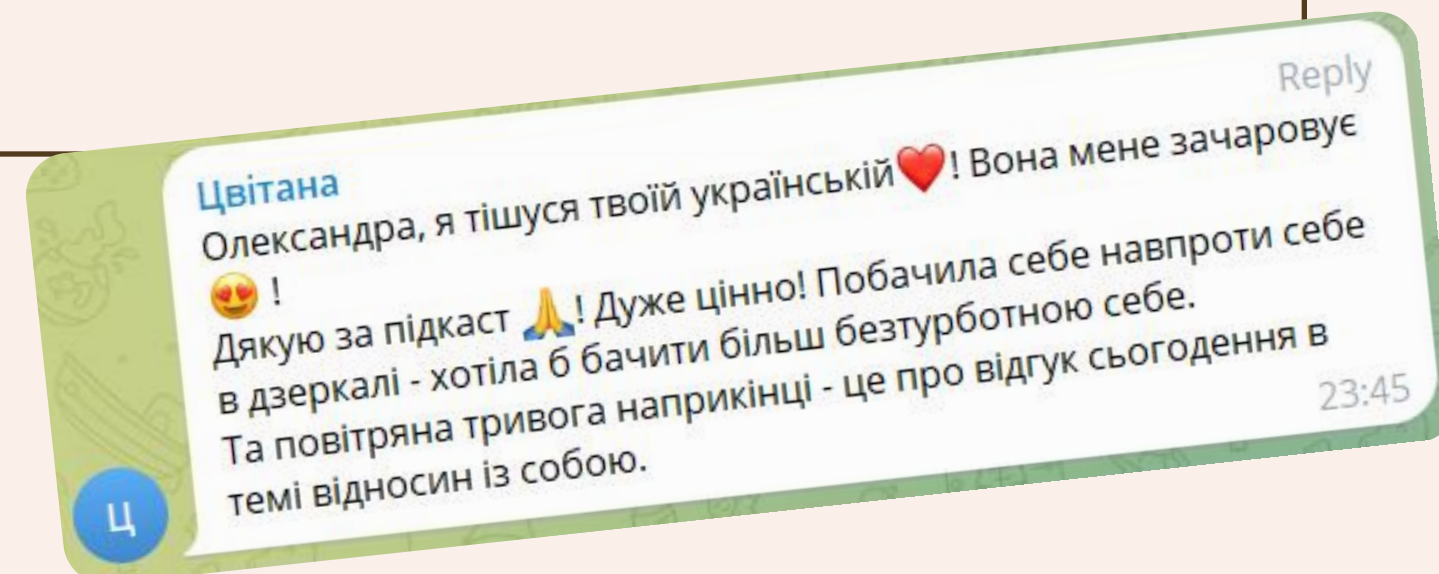
Поки не навчилася обговорювати ці непорозуміння, поки не покращилися стосунки з чоловіком. Це перший раз страшно - висловити свою думку, бо ж вона не приємна має бути партнеру. А ранили ніби і не хочеться, бо кохаю. Але коли вже "рве дах", то в сварці все виказала. Після цього стараюся раніше вирішити, щоб не було в сварці, а більш спокійним тоном.



ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

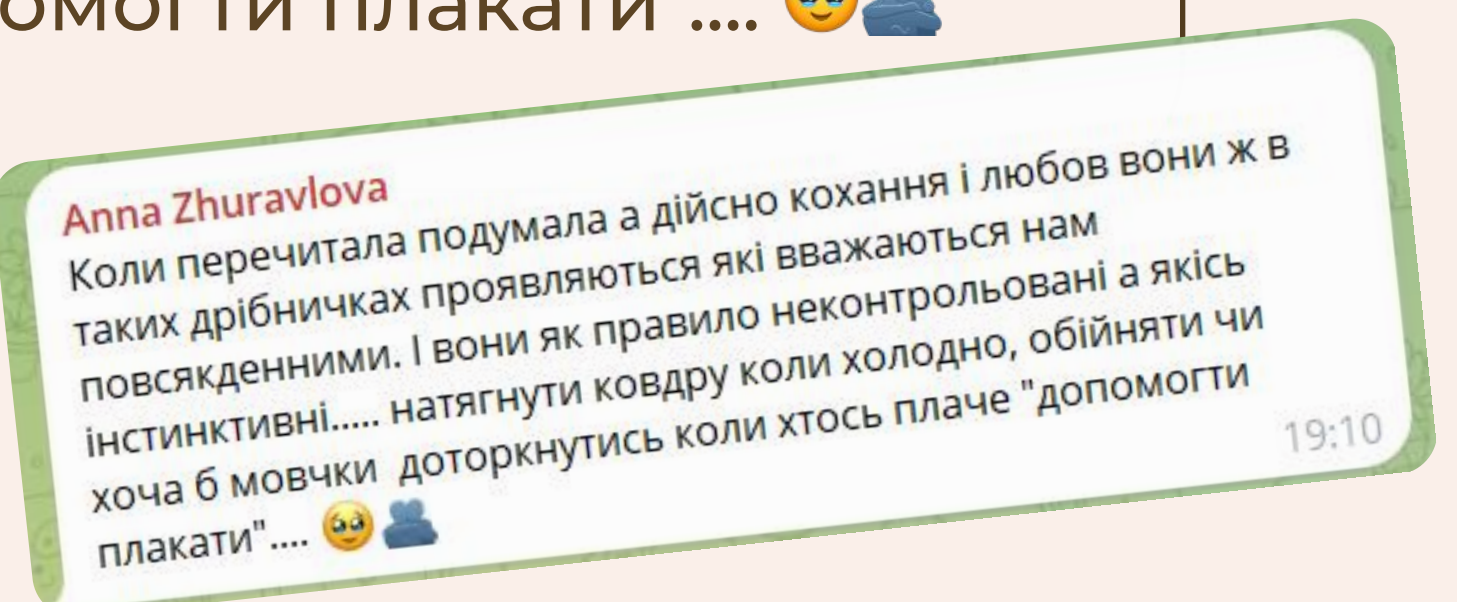
4

Дякую за підкаст 🙏! Дуже цінно!
Побачила себе навпроти себе в дзеркалі
- хотіла б бачити більш безтурботною
себе. Та повітряна тривога наприкінці -
це про



5

Коли перечитала подумала а дійсно
кохання і любов вони ж в таких
дрібничках проявляються які вважаються
нам повсякденними. І вони як правило
неконтрольовані а якісь інстинктивні.....
натягнути ковдру коли холодно, обійняти
чи хоча б мовчки доторкнутись коли
хтось плаче "допомогти плакати".... 🥺👤



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](#).