

Програма Внутрішні сили

Модуль з позитивного психічного здоров'я (ПЗП) для українських підлітків, молоді та сімей

Після конфліктів і потрясінь психічне здоров'я часто зазнає значних втрат, особливо серед молоді та підлітків, які опинилися в епіцентрі таких потрясінь. Війна, що триває в Україні, завдає важких емоційних втрат її молодому населенню, залишаючи шрами, які не завжди помітні, але глибоко відчутні. Проте, попри всі виклики, існують можливості для стійкості, зцілення і навіть зростання.

Спираючись на принципи позитивної психології, програма «Внутрішні сили» наголошує на розвитку стійкості та самоповаги. Переосмислюючи виклики як можливості для особистого розвитку, учасники заохочуються досліджувати свої особисті сильні сторони та розвивати адаптивне подолання труднощів, а також зміцнювати позитивні стосунки з однолітками. Програма досліджує такі теми, як наполегливість, саморегуляція, вдячність, перспектива та надія. Заходи програми включають емоційне саморозкриття через письмо та малювання, драматизацію та рольові ігри, групові дискусії та практику позитивних афірмацій. У підхід програми інтегровані секуляризовані техніки медитації на основі йоги, ретельно адаптовані до культурного контексту України.

Цей навчальний посібник є життєво важливим ресурсом для медичних працівників та педагогів, які прагнуть допомогти молоді та підліткам України орієнтуватися в складнощах їхнього емоційного ландшафту. За своєю суттю, програма «Внутрішні сили» втілює підхід, заснований на сильних сторонах, що є відходом від традиційних моделей, які зосереджуються виключно на патології та травмах. Натомість ця програма спрямована на розкриття та посилення притаманних кожній людині якостей та здібностей, сприяючи формуванню почуття активності та самоефективності.

Через серію з п'яти щотижневих двогодинних групових занять учасники проходять шлях самопізнання та зростання.

Цілі навчання

- Допомогти учасникам усвідомити свої особисті сильні сторони, стимулювати дослідження своїх сильних сторін та заохотити до практичного застосування своїх сильних сторін для подолання щоденних викликів.
- Провести серію позитивних вправ, які підвищують позитивні емоції, стимулюють залученість, зміцнюють позитивні стосунки, сприяють набуттю сенсу та підвищеному почуттю виконаної роботи.
- Залучити до практики медитації ментальної тиші, спрямованої на підвищення самосвідомості та самооцінки.
- Стимулювати розкриття травматичного досвіду в безпечний спосіб та переосмислення минулого досвіду, зосереджуючись на аспектах стійкості та наполегливості.
- Сприяти переходу від негативних (неприємних) думок і почуттів до позитивних (приємних) думок і почуттів.
- Підвищити почуття вдячності, надії та оптимізму, а також уможливити позитивну постановку цілей на майбутнє.

Програма була розроблена доктором Томом Хендріксом у співпраці з доктором медицини, професором Юпом де Йонгом (Joor de Jong).

Рекомендоване цитування:

Хендрікс, Т. та де Йонг, Й. (2024). Програма внутрішньої сили. Модуль позитивного психічного здоров'я для українських підлітків, молоді та сімей. Сатта Віда, Нідерланди.