

ТРЕНІНГ

ПРИЙНЯТТЯ ЗМІН: ЯК НАВЧИТИСЯ РОДИНІ ЖИТИ В НОВИХ ОБСТАВИНАХ

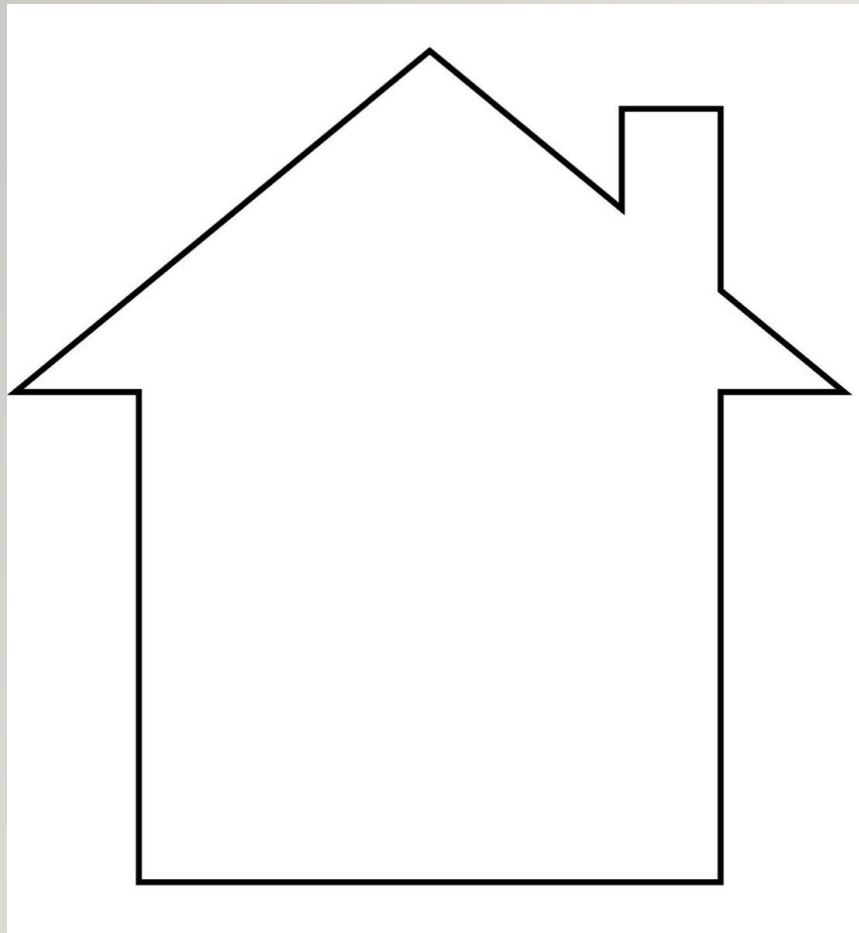
**КУ ІРЦ
ДРУЖКІВСЬКОЇ
МІСЬКОЇ РАДИ
2025**



ПРАВИЛА РОБОТИ ГРУПИ

- **Повага і довіра** — кожен має право на власну думку, досвід і спосіб бачення та власні цінності.
- **Активна участь** — беремо участь у вправах, ділимося ідеями, але за бажанням.
- **Конфіденційність** — те, про що говоримо тут, не виходить за межі групи.
- **Без критики** — не оцінюємо, не порівнюємо, приймаємо різноманітність досвідів.
- **Говоримо від себе** — «я думаю», «я відчуваю», «у моїй родині...».
- **Повага до часу** — приходимо вчасно, дотримуємось регламенту.
- **Простір турботи** — можна висловити емоції, поставити запитання, зробити паузу(не відповідати)
- **Позитив і підтримка** — створюємо теплу атмосферу, де кожному комфортно.

«СПРИЙНЯТТЯ ДОМУ»



ДІМ

- місце, де ти живеш
- твоя родина
- робота або місце, де ти активний
- внутрішнє відчуття «я вдома»

ДЕРЕВО



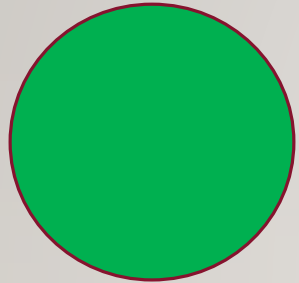
- 1 – знизити вимоги до себе
- 2 – написати плани дій
- 3 – живіть «тут і зараз»
- 4 - подбайте про себе

«МОЯ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НА СЬОГОДНІ...»

- Моя відповідальність на сьогодні...»
- Моя відповідальність на сьогодні...»
- Моя відповідальність на сьогодні...»
- Моя відповідальність на сьогодні...»
- Моя відповідальність на сьогодні...»
- Моя відповідальність на сьогодні...»
- Моя відповідальність на сьогодні...»

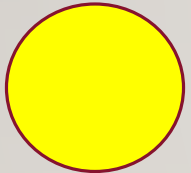


«МОЯ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НА СЬОГОДНІ...»



Оцінити важливість:

1 — дуже важливо (залежить від мене)



2 — середньо важливо (ділю з іншими, звертаюсь за допомогою)

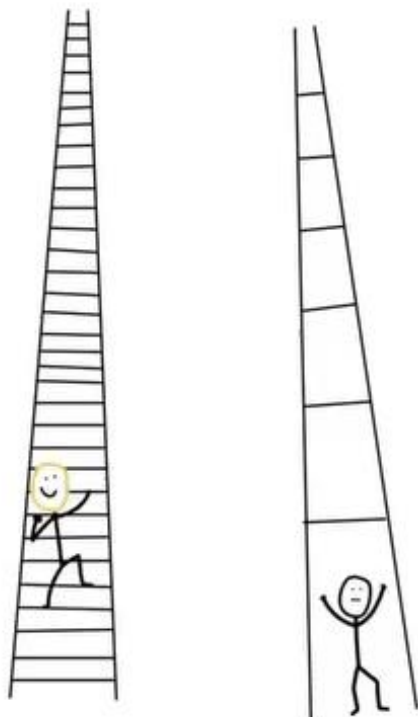


3 — можна відкласти або не впливає (не контролюю)



«МОЯ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НА СЬОГОДНІ...»

Важливість
маленьких кроків



- Важливе та складне ділити на маленькі кроки

**ВІДПОВІДАЮ ЛИШЕ ЗА ТЕ, ЩО
МОЖУ ЗРОБИТИ**

«МОЇ РЕСУРСИ У НОВОМУ МІСЦІ»



Що я втратив/змінив?	Що я можу зберегти?	Що нового можу здобути
- - - - - - - -	- - - - - - - -	- - - - - - - -

«ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У ЧАС ЗМІН»

Діти відчують емоційний стан батьків. Спокій і впевненість дорослого = безпека для дитини.

Говорити з дитиною про зміни: чесно і просто, у доступній формі, без перебільшень і нагнітання страхів, пояснити, що зміни — це частина життя, і сім'я разом впорається.

Збереження «ритуалів стабільності» - прогулянки, бесіди, спілкування з тваринами, дотримання режиму дня, харчування, відпочинку, навчання.



«МИ ПОВИННІ ВІДПУСТИТИ ЖИТТЯ, ЯКЕ ЗАПЛАНУВАЛИ, ЩОБ
ПРИЙНЯТИ ТЕ, ЩО НА НАС ЧЕКАЄ»
(ДЖОЗЕФ КЭМПБЕЛЛ)

- Я готова (готовий)
прийняти завтра у
своєму житті.....

