

ВІДПОВІДЬ НА ЗАПИТ

Індивідуальна консультація - проводиться психологом, проходить у формі особистої бесіди з клієнтом (в т.ч. онлайн), носить суворо конфіденційний характер, передбачає наявність запиту від клієнта і безпосередньо спрямована на вирішення психологічних проблем, як особистісних, так і сімейних, соціальних та кризових. Кількість та тривалість консультацій залежить від глибини проблеми та спеціальних прийомів і методів, які використовує психолог у своїй професійній діяльності.

Тематика звернень:

- Кризове консультування: втрати, горювання, панічні атаки, відчай та апатія, шоківий стан через поранення (бомбардуванні та дроніві атаки).
- Батьківсько-дитячі стосунки: діти в стресі, як повідомити дитині про смерть батька, поведінка і навчання дітей, самоушкоджувальна поведінка, психосоматичні хвороби дітей.
- Подружні стосунки: як будувати стосунки, коли чоловік на війні, як зустріти бійця, як опанувати тривогу за військового, порушення стосунків через війну (призов, евакуація), агресивна поведінка, ревності, шкідливі розлучення, «поділ» дітей.
- Особистісні питання: стрес, травматичні ситуації, низька самооцінка, почуття провини, розгубленість, внутрішні конфлікти, особистісне зростання, проблеми з працевлаштуванням, емоційне виснаження і пошук ресурсів, відсутність перспективи, зневіра в майбутньому, стосунки з рідними тощо.
- Тривожні стани: очікування біди, страхи, і тривога за майбутнє дітей, важкість вибору (залишатися закордоном чи повертатися в Україну), проблеми адаптації до нових умов життя (ВПО); страх медичних процедур тощо.
- Психіатричні розлади (в співпраці з психіатром): ПТСР, тривожно-депресивні розлади, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) тощо.
- Соціально-психологічні аспекти військової служби.

Індивідуальна робота – проводиться фахівцями Центру, проходить у формі особистої бесіди з клієнтом (в т.ч. поза межами Центру та онлайн), носить суворо конфіденційний характер. За змістом поділяється на **соціальну**, а саме:

- здійснення комунікації, вивчення та реалізація потреб цільових категорій, перенаправлення до інших інстанцій.
- допомога в реадaptaції демобілізованих до мирного життя, соціалізації, налагодженні комунікації в громаді;
- залучення до соціальної активності, участі в соціальних проектах.
- долучення до волонтерської діяльності на базі ЦСПР;
- допомога в оформленні документів, отриманні матеріальної та гуманітарної допомоги;
- працевлаштування, профорієнтація;

- сприяння у влаштування в заклади медичної та соціально-психологічної реабілітації;
- з питань зайнятості дітей у літній період, змістовного та здорового дозвілля;
- співпраця з громадськими та благодійними організаціями, які дотичні до роботи з ветеранами;

та психологічну:

- надання психоемоційної підтримки, обговорення життєвої ситуації та перспективи;
- емпатійне вислуховування;
- допомога в пошуку ресурсів;
- налаштування на самовідновлення, ознайомлення з техніками відновлення та релаксації.

Групова робота – проводиться фахівцями Центру з групою людей і зосереджена на міжособистісній взаємодії. Групи відкриті, кількість учасників від 3 до 24 осіб.

- **Групова робота в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»**: тренінгові заняття, зустрічі, інтерактивні бесіди
- **Робота за напрямком «Як зустріти ветерана»**: проведення тренінгових занять з представниками громади, дотичними до роботи з ветеранами – посадовцями, працівниками ОМС та комунальних закладів, медиками, освітянами, бібліотекарами, волонтерами, активістами, іншими лідерами думок.
- Проведення зустрічей за інтересами: зустрічі з цікавими людьми, творчі зустрічі з митцями, спільний перегляд фільмів, проведення виставок тощо

Постійно діючі групи:

- **Група психофізичного розвантаження “Школа балансу”** для дружин військових: збалансування психічного та фізичного стану, вправи на розслаблення та відновлення ресурсу, досягнення внутрішньої рівноваги, розвиток самоконтролю та концентрації.
- **Група для співзалежних «Вільна хвиля»**: емоційна підтримка, формування навичок поводження з рідними, що мають шкідливі залежності (алкоголізм, наркоманія, ігроманія тощо).
- **Група для співзалежних «Вільна хвиля»**: емоційна підтримка, формування навичок поводження з рідними, що мають шкідливі залежності (алкоголізм, наркоманія, ігроманія тощо).
- **«Волонтерські майстерні»**: волонтерські групи «Вправні павучихи» - виготовлення для фронту основ для маскувальних сіток; «Фронтний смаколик» - виготовлення енергетичних цукерок та вітамінних сумішей; «Подаруй тепло» - в'язання шарпеток, виготовлення устілок, пошиття подушок та трусів, виготовлення дітьми листівок тощо. Передача виготовленого на фронт.
- **Група для дітей та підлітків з сімей ветеранів та ВПО «Канікули з користю»**: здорове змістовне дозвілля, зниження рівня стресу, емоційна підтримка
- **Групи взаємодопомоги «Анонімні Алкоголіки», офлайн та онлайн (для військових), «Анонімні наркомани».**

- **Молодіжний клуб «Позитив»:** підвищення у дітей та підлітків з сімей ветеранів стресостійкості та загального рівня психологічної культури; навчання способів виходу з конфліктних ситуацій та безпечної поведінки; заходи, спрямовані на національно-патріотичне виховання; тренінги з формування здорового способу життя, профорієнтації, налагодження дитячо-батьківських відносин, безпечної поведінки; творчі заняття та майстер-класи.
- **Клуб «Активіст»:** проектна діяльність, співпраця з інститутами громадянського суспільства; зустрічі активістів і волонтерів, громадські та соціально значимі заходи, спрямовані на розвиток громади; ініціювання та участь у резонансних громадських заходах – акціях, толоках, круглих столах, форумах тощо.
- **Клуб розмовної мови «Українська весело»** для вразливих верств населення: у форматі групи самопомогои сприяння в опануванні та вдосконаленні розмовної української мови; навчання прийомам психологічної саморегуляції, релаксації та мобілізації; зняття психологічних бар'єрів переходу на українську мову.
- **Інформаційно-просвітницька робота** проводиться фахівцем із зв'язків з громадськістю та включає в себе:
 - розвиток та наповнення сайту ЦСПР базовою інформацією, висвітлення основних напрямків роботи;
 - інформування через соціальну мережу Фейсбук, через Вайбер, телефоном та шляхом розповсюдження друкованих інформаційних матеріалів;
 - розроблення власних друкованих інформаційних матеріалів, формування інформаційних пакетів для виїзної роботи.
 - написання та публікації статей та повідомлень на інтернет ресурсах з актуальних питань та резонансних подій.
- **Фізкультурно-оздоровча робота проводиться фахівцями із соціальної роботи.**
- Психофізичне розвантаження, гімнастичні вправи, рухливі ігри для дітей, масажне крісло.
- Проведення туристично-пізнавальних зборів, турпоходів, формування навичок поведінки на природі, навчання основам спортивного туризму.
- **Юридична (правова) допомога** надається юрисконсульту Центру, включає в себе індивідуальні юридичні консультації з широкого кола питань, зокрема
 - оформлення статусу УБД, державні пільги та гарантії;
 - оформлення документів на отримання грошових виплат;
 - питання, пов'язані з похованням та виплатами членам сім'ї загиблого;
 - підстави звільнення зі служби, виплати при звільненні;
 - порядок проходження ВЛК, МСЕК;
 - статус зниклого безвісти, виплати сім'ям зниклих безвісти;
 - допомога в написанні звернень, у формуванні пакетів документів тощо ;
 - перенаправлення до відповідних правових інституцій;

- здійснення юридичної просвіти з актуальних для населення питань через групу «Друзі ЦСПР. Боярка» та групу в Телеграм «ЦСПР-інформ» шляхом публікації постів з юридичної тематики.

Аналітично-дослідницька робота:

- Здійснення поточного аналізу роботи ЦСПР;
- Проведення аналізу та коригування поточних планів, ходу реалізації плану діяльності ЦСПР, обговорення нових форм роботи;
- Проведення опитування цільових груп та участь в проведенні опитувань партнерів