

## **BARNAS PLATTFORM**

### **ЗВІТ**

## **ЗМІЦНЕННЯ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕФЕКТИВНИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ СІМ'Ї.**

ЛИСТОПАД 2023

Практичні вправи курсу, які вимагають мінімальних витрат часу та ресурсів.

Курс проводився під час війни в Україні, восени 2023 року.

Психологічна стійкість - це здатність долати виклики та жити повноцінним життям. Особиста життєстійкість кожної людини є складовою життєстійкості суспільства. Тому для будь-якої країни немає більш стратегічного завдання, ніж створення умов для стійкості кожної людини.

Третій Саміт перших леді та джентльменів на тему «Ментальне здоров'я: крихкість і стійкість майбутнього» відбувся в Києві 6 вересня 2023 року. У цьому звіті ми розповідаємо про наш проєкт в Україні, який відповідає на ключові виклики та надає потенційні рішення питань, що обговорювалися на цьогорічному Саміті.

Проєкт описує універсальну профілактичну програму для сімей, яка має на меті допомогти дітям розвивати життєстійкість та міцне психічне здоров'я на довгі роки.

### **РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЄКТУ**

За реалізацію проєкту відповідає норвезький соціальний підприємець Біргіт Семудсет з Barnas Plattform (BP). Проєкт очолювала та реалізувала Світлана Стасюк, українська психологиня, яка приїхала до Норвегії, як біженка навесні 2022 року. Стасюк співпрацює з BP з квітня 2023 року.

Восени 2023 року через пости на різних сторінках у Facebook мешканців України запрошували взяти участь у проєкті на безоплатній основі. Критеріями участі були наявність у сім'ях дітей або підлітків і проживання на території України. 103 батьки зв'язалися з нами та зареєстрували своє бажання взяти участь у проєкті.

10 батьків відмовилися від участі ще до початку проєкту, 19 учасників підтвердили свою участь в курсі, але не прийшли на нього. Семеро батьків відвідали лише першу зустріч. Всі вони посилалися на брак часу та хотіли отримати інформацію про наступну можливість участі в курсі. Чотири учасники не пройшли повторне опитування, тоді як 63 батьки зареєстрували свій досвід після чотирьох тижнів використання інструментів. Батьки були послідовно поділені на дев'ять груп. Найменша група складалася з 4 учасників, а найбільша група складалася з 25 учасників.

Проєкт передбачав участь у чотирьох групових зустрічах щотижня у Zoom. Кожна зустріч тривала приблизно 1 годину. Під час групових зустрічей батькам розповідали про важливість міцного психічного здоров'я. Батьки ознайомилися з трьома простими

інструментами, які можна використовувати у повсякденному житті витрачаючи на них десять хвилин часу. Застосування інструментів було рекомендовано під час вечери та перед сном у природній взаємодії між батьками та дітьми.

#### ПЛАН ЗУСТРІЧІ:

Зустріч 1: Теорія та огляд інструментів № 1 і 2. Опитування через Google - форму.

Інструмент 1: 3-хвилинний масаж. Використовується перед сном. Записаний у спеціально розробленому додатку для мобільного телефону.

Інструмент 2: "Добрі слова". Використовується під час засинання. Записаний в тому ж додатку.

Зустріч № 2: Обмін досвідом використання інструментів № 1 і 2 та огляд інструменту № 3.

Інструмент 3: Запитання: Що найкраще з того, що ви? пережили протягом дня? Найчастіше використовується під час останнього прийому їжі щодня.

Зустріч № 3: Обмін досвідом використання інструментів, обговорення проблем та питань батьків під час використання. Поради щодо кращого застосування інструментів.

Зустріч №4: Обмін досвідом використання інструментів та обговорення реєстрації батьками досвіду використання інструментів за допомогою Google -форми.

Остання зустріч групи відбулася в суботу 4 листопада 2023 року. У цьому звіті ми ділимося практичним досвідом батьків.

#### **ПРО BARNAS PLATTFORM**

Вже 16 років BP (Дитяча платформа) допомагає дітям зростати з міцним психічним здоров'ям. Компанія надає короткий курс для батьків, під час якого батьки дізнаються про прості інструменти, які вони можуть використовувати у взаємодії зі своїми дітьми. Ці інструменти сприяють зміцненню психічного здоров'я.

У Норвегії практикується кілька програм для батьків, таких як "COS P" та "De Utrolige Årene". Ці програми пропонуються групам батьків під час особистих зустрічей. Зустрічі тривають приблизно 2 години і проводяться у 6-8 групових зустрічей. Ці програми, мабуть, найбільш відомі тим, що дають батькам хорошу теорію і розуміння як батьківства, так і їхніх дітей. Метою є покращення зв'язку, стосунків, взаємодію та розвиток соціальних і емоційних компетенцій.

Barnas Plattform відрізняється від цих програм тим, що час навчання батьків дуже короткий і тим, що курс можна проходити онлайн. У Норвегії курс викладається за 1 годину 10 хвилин. Теоретична частина надає батькам знання про те, що характеризує дітей з низькою або високою самооцінкою та невпевненістю в собі. Практична частина зосереджена на тому, як батьки можуть використовувати прості інструменти у взаємодії зі своїми дітьми. Ці інструменти допомагають зміцнити самооцінку дитини,

прості у використанні та не потребують додаткових знань. Інструменти займають максимум 10 хвилин на день і виконуються за обіднім столом чи вечерею та перед сном дитини.

## **BARNAS PLATFORM В УКРАЇНІ**

Онлайн-дослідження, проведене в 11 країнах, показує, що кожен четвертий житель Англії, США та Німеччини повідомив про проблеми з психічним здоров'ям (Alligator Digital, 1-24 серпня 2023 року), тоді як в Україні цей показник становить 1 з 50 мешканців. Ці результати, ймовірно, пов'язані з культурними факторами.

Ці цифри змушують нас замислитися над тим, які чинники можуть стояти за такою великою різницею. Можливо, менталітет українців та їхні погляди на проблеми психічного здоров'я не дозволяють їм частіше звертатися за допомогою. Врахування цих факторів дає нам підстави вважати, що може бути доцільним запропонувати українським сім'ям курс з універсальними інструментами, які одночасно запобігають психічним розладам і зміцнюють психічне здоров'я. Таким чином, ми можемо допомогти змінити на краще життя українських родин у країні, що потерпає від війни. Проект в Україні був адаптований до того, що сім'ї живуть у дуже складній ситуації війни.

Наша мета полягала в тому, щоб батьки за короткий проміжок часу навчилися та використовували 3 інструменти, які зміцнюють психічне здоров'я дітей.

## **ДОПОМОГА ДЛЯ САМОДОПОМОГИ**

На Саміті прозвучало: «Жодна країна у світі, яка пережила війну, не матиме доступу до достатньої кількості психологів...»

Ми вважаємо, що дуже важливо систематизувати досвід того, як громадяни можуть отримати знання для самодопомоги з психічним здоров'ям собі та своїм дітям. Забезпечивши батьків простими та універсальними інструментами, ми зможемо охопити велику кількість сімей, які проживають як у міській, так і в сільській місцевості України. Завдяки цьому ми бачимо наступні переваги для здоров'я:

- Зменшення фізичного, психічного та емоційного виснаження після тривалого періоду війни.
- Попередження депресії, тривоги та розладів сну.
- Покращення стосунків і взаємодії між батьками та дітьми, допомога сім'ям впоратися з горем і невизначеністю, а також розвинути віру та надію на майбутнє.
- Зміцнення життєстійкості, радості та здатності дітей розвивати добрі стосунки.
- Інструменти створюють хороші моменти і нові традиції в повсякденному житті сім'ї. Що, в свою чергу, може дати дітям хороші спогади про складні часи війни.

- Батьки відчуватимуть себе впевненішими, спостерігаючи, як їхні діти стають кращими завдяки їхнім зусиллям.

**4 ГОДИНИ**

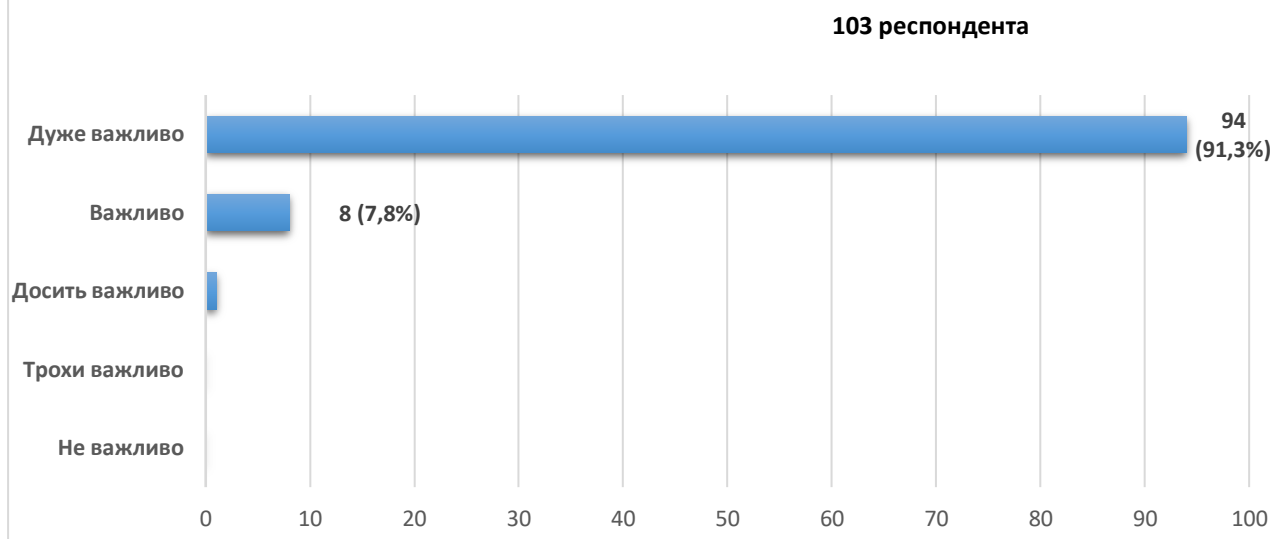
**10 ХВИЛИН**

**4 ТИЖНІ**

У цьому звіті представлено досвід батьків після відвідування 4-годинного курсу протягом 4 тижнів. Учасники використовували три інструменти для сім'ї у своєму повсякденному житті. Використання інструментів займає загалом 10 хвилин на день.

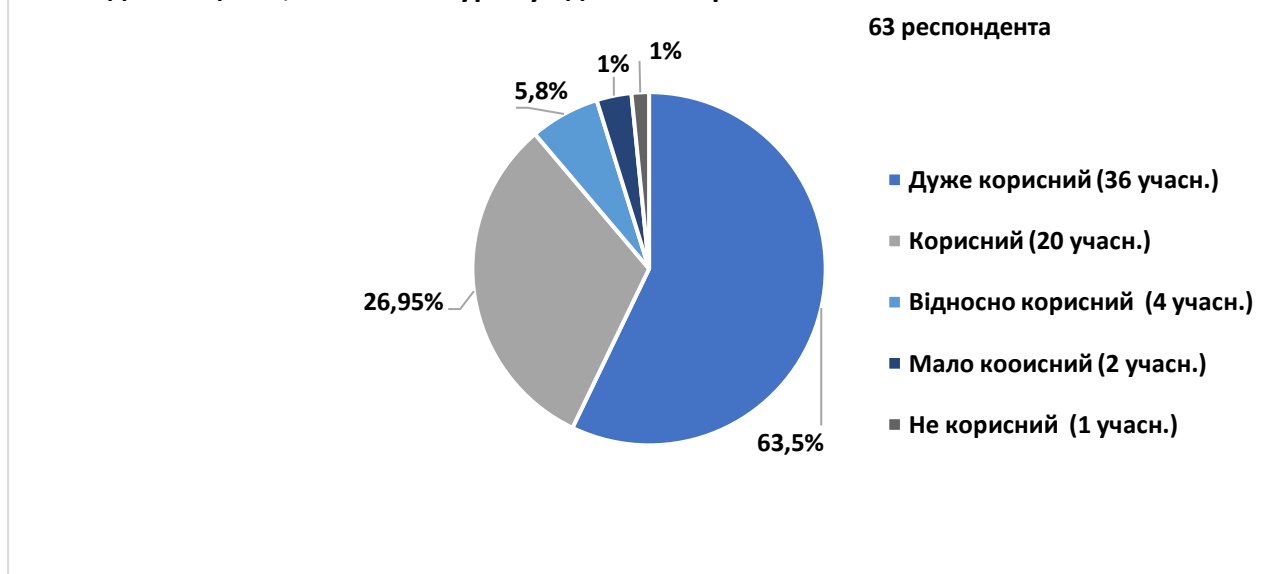
На старті проекту батькам поставили запитання:

**1. У ситуації війни, в якій зараз живуть українці, на скільки, на Вашу думку, важливо, щоб батькам пропонували інструменти, які вони можуть використовувати для зміцнення своїх дітей?**



Через чотири тижні курсу батькам поставили запитання:

**1. Ті з вас, хто пройшов курс, пройшли курс в особливих умовах. Виходячи з цього, наскільки курс був для Вас корисним?**



«Дитина стала більш впевненою в собі. Програма зблизила мене зі старшим сином, бо тепер ми щовечора разом робимо масаж».

«Курс був корисним для нас. Моя дитина почала краще спати. Вона проявляє ініціативу і заохочує мене говорити про все хороше, що сталося протягом дня і зосереджуватися на цьому! Раніше я більше зосереджувалася на негативі».

«Дуже корисні, дуже хороші техніки, які заспокоюють і зближують нас».

«Нові знання і класний додаток».

«Я дізналася багато цікавого і нового, зокрема про те, як зберігати спокій самій і як допомогти дитині розслабитися і заспокоїтися».

«Курс був дуже корисним для мене, я покращила контакт з дитиною. Я вважаю «Добрі слова» дуже класним інструментом».

«Стосунки з сином стали ближчими».

«Після використання інструментів програми діти почали швидше засинати і краще спати вночі».



«Все доступно, зрозуміло і ефективно».

«Було дуже просто, класно і приємно. Мені також сподобалася можливість почути про досвід інших батьків, які пройшли курс. Так я більше розумію і бачу себе зі сторони».

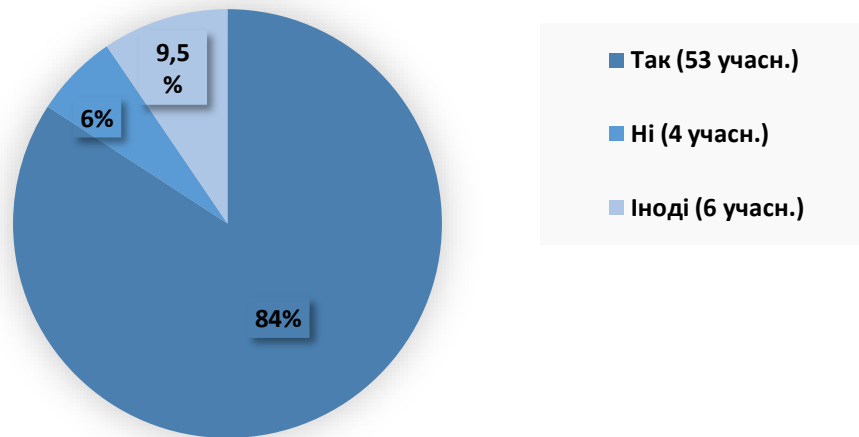
«Було легко вчитися, і мені сподобалися всі інструменти».

«Інформація легко засвоювалася».

«Лектор подавала інформацію дуже добре, тому все було легко».

**3. Чи використовували Ви один або декілька інструментів у повсякденному житті?**

63 респондента



4. Якщо ви ніколи або лише зрідка користувалися інструментами, ми будемо вдячні за відгук про те, чому це так:

«Часу було обмаль, бо мені ще треба було доглядати за дитиною».

«У мене не було достатньо часу, щоб приходити на онлайн-зустрічі».

«Ми завжди слухаємо «Добрі слова». Ми часто знаходимо позитивні події протягом дня. Але ми не використовуємо масаж так часто, як хотілося б. Однак ми замінюємо його обіймами перед сном».

«Я не відвідувала курс. Спочатку були технічні проблеми з додатком, а потім я змінила роботу і не мала часу брати участь у програмі».

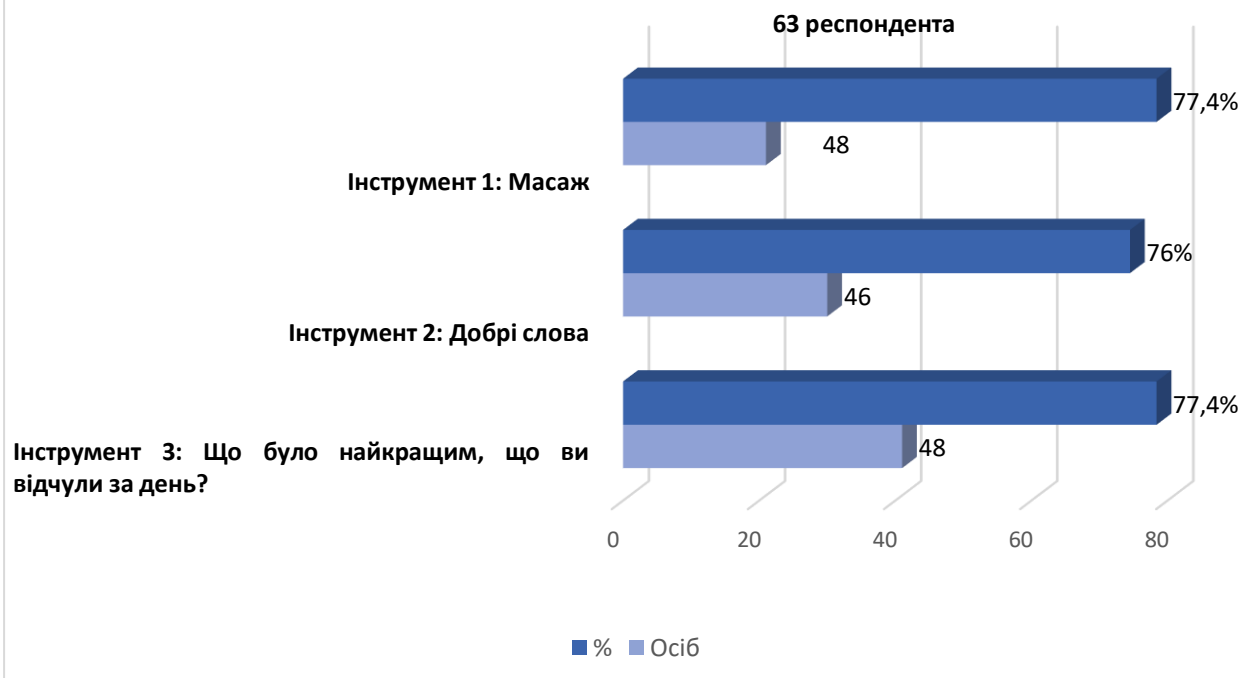
«На жаль, іноді в повсякденному житті нам не вистачає часу, але ми намагаємося».

«Я завжди слухаю «Добрі слова» перед сном і потім, коли сплю. Моя дитина ще не почала, бо він був у таборі, коли я проходила курс. Але він почне зараз».

«Іноді я дуже втомлювалася і не мала сил щось робити».

«Я не змогла закінчити курс через хворобу».

### 5. Які з інструментів Ви використовували в повсякденному житті?



### 6. Як би Ви охарактеризували використання інструментів у повсякденному житті?



7. Для нас важливо отримати конкретні приклади використання інструментів з точки зору дітей, їх позитивні і негативні коментарі. Наприклад, що говорили саме діти в той період, коли інструменти використовувалися в сім'ї? Не соромтеся ділитися думками/почуттями/історіями своїх дітей тут:

«Масаж - це просто час, проведений з мамою». (дівчинка, 8 років)



«Мамо, я теж хочу тебе порадувати і зробити тобі масаж» (дівчинка, скоро буде 13 років).

«Я люблю «Добрі слова», тому що в добрих словах є все, що мені потрібно, щоб бути впевненою в собі». (дівчинка, скоро буде 13 років).

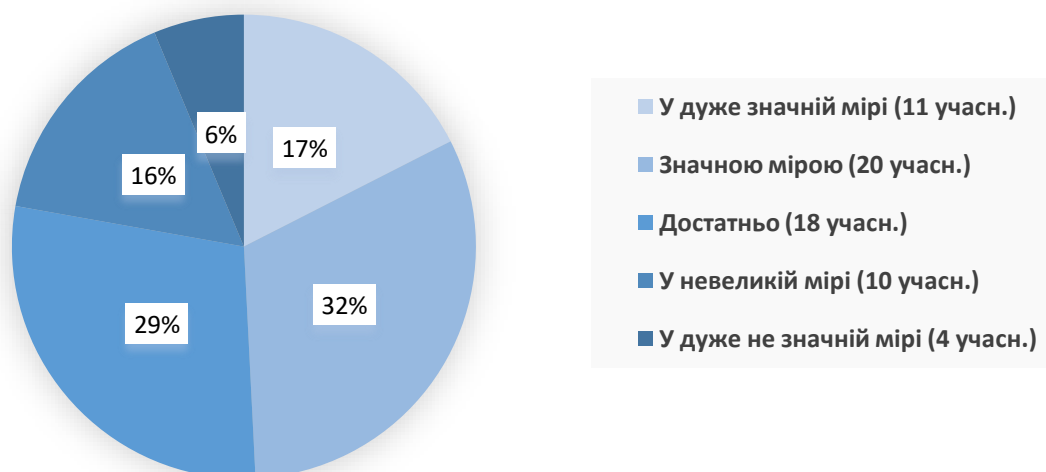
«Перед курсом я ставила дитині питання: «Як у тебе справи?». Відповідь була такою: «ДОБРЕ». Тепер я запитую: «Що було хорошого в твоєму житті сьогодні?». Він більше говорить, я краще його розумію і можу проаналізувати його стан».

«Доньці подобаються «Добрі слова» і спокійна музику, і ми часто із задоволенням засинаємо під них. А ще їй подобається масаж. Ми завжди намагаємося усвідомлювати позитивні події в нашому житті».

«Спочатку діти вважали інструменти дивними, але тепер вони самі просять їх використовувати»!

#### 8. Чи відчуваєте Ви, що курс та інструменти змінили стосунки між Вами та вашою дитиною?

63 респондента



«Так, тому що я проводжу більше часу зі своєю старшою дитиною перед сном. Вона спокійніша і щасливіша».

«Щовечора вона запитує мене, що хорошого сталося зі мною, а потім вона з ентузіазмом розповідає про хороші речі, які сталися з нею. Таким чином я дізнаюся більше про її життя».

«Добрі слова» покращили її сприйняття самої себе і додали їй впевненості в собі. Дитина тепер вірить, що «Добрі слова» - це слова, які йдуть від мене».

«Так, інструменти зближують нас, роблять нас спокійнішими. А діти краще сплять».

«Ми почали більше розмовляти, і він став спокійнішим».

«Я думаю, що тактильний контакт під час масажу дуже зблизив нас».

«Так, дитина підходить до мене, обіймає мене і розповідає, що було хорошого протягом дня».

«Відносини з дитиною стали теплішими і більш позитивними».

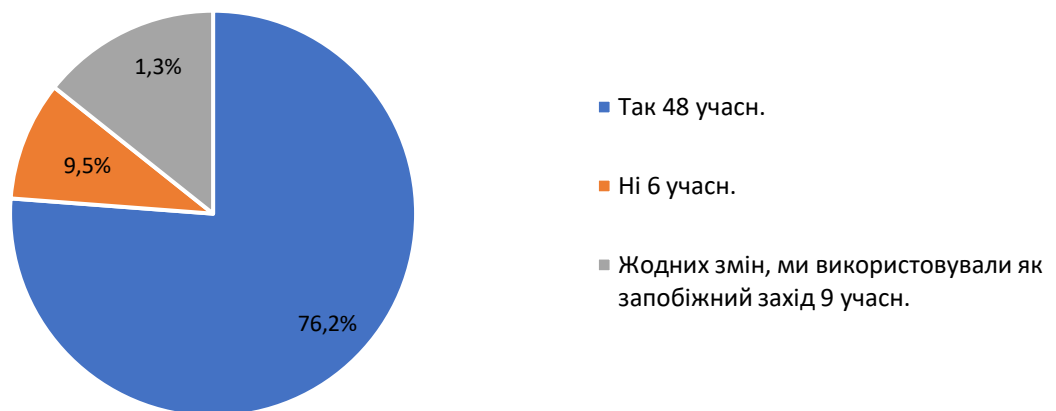
«Я почала називати їх: Мої кошенята! Наші стосунки стали ближчими».

«Ми почали частіше розмовляти і обійматися».

«Відносини стали більш довірливими».

«Раніше вона мало чим ділилася».

**9. Чи помітили Ви позитивні зміни у дитини після використання інструментів, наприклад: дитина швидше заснула/спить краще, стала почуватися безпечніше?**  
63 респондента



«Він став більш впевненим у собі, що допомогло йому зайнятися футболом. Я сподіваюся, що так буде і надалі. Займатися спортом - це була його мрія і мрія його тата».

«Він швидко і добре засинає, став більш турботливим і впевненим у собі».

«У дитячому садку була дівчинка, яка знущала над нею. Тепер вони стали найкращими подругами. Я не знаю, чи це збіг обставин, але це сталося після того, як я отримала доступ до інструментів. Моя донька почала більш відкрито говорити про те, чого вона хоче, а чого не хоче. Вона також наполягла на заняттях з малювання»!

«Моя дитина стала щасливішою».

«Вона швидше засинає, вона спокійніша і впевненіша в собі і в наших стосунках з'явилося більше відкритості».

«Він засинає спокійніше, не відчуває страху, коли чує будильник. Йому перестали снитися кошмари. Він став сильнішим і турботливішим».

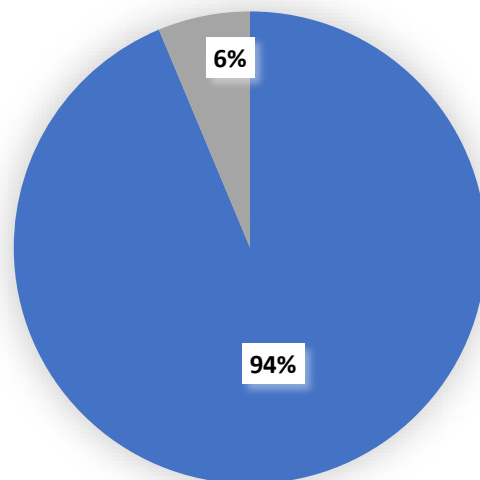
«Старша донька каже, що вона стала більш впевненою в собі».

«Син став більш впевненим у школі та у спілкуванні з іншими дітьми».

«Дитина стала більш впевненою в собі і почала помічати хороші моменти протягом дня».

**10. Чи готові Ви продовжувати використовувати інструменти в повсякденному житті?**

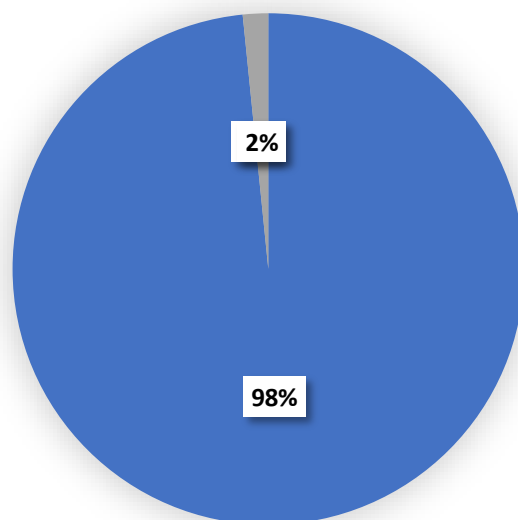
63 респондента



- Так (59 учасн.)
- Ні (0 учасн.)
- Не знаю (4 учасн.)

**11. Чи рекомендували б Ви курс іншим українським батькам?**

63 респондента



- Так (62 учасн.)
- Ні (0 учасн.)
- Не знаю (1 учасн.)

«Це вимагає мінімум часу і зусиль, але забезпечує більшу близькість з дитиною і дає нам тісніше спілкування. Дякую».

«Це просто. Займає мало часу. Інструменти встановлюють контакт з дитиною. І регулюють графік вечірнього часу».

«Курс зближує батьків зі своїми дітьми, і допомагає батькам не забувати зосереджуватися на позитиві».

«Зараз батьки мають набагато менше ресурсів для своїх дітей, тому такі ініціативи та заходи є необхідними».

«Я б хотіла порекомендувати цей курс, тому що він дуже корисний і ефективний, він зближує батьків з дітьми і відкриває почуття один до одного. Дуже дякую за курс, за інформацію та інструменти».

«Тому, що це працює і корисно не тільки для дітей, а для всіх людей».

«Я однозначно рекомендую !!!! Це більше зближує батьків і дітей. Ми розуміємо один одного краще, а батьки стають кращими для своїх дітей»!

«Курс дуже простий, доступний і ефективний».

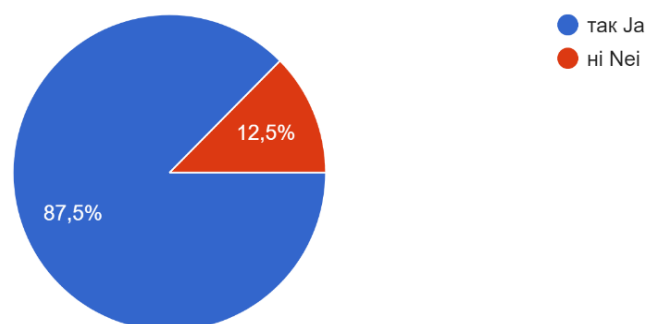
«Я б радила всім батькам, яких я знаю, записатися на цей курс».

«У такий складний час усі методи психологічної підтримки є надзвичайно важливими, особливо якщо вони займають небагато часу і можуть бути використані будь-де, без прив'язки до дому».

«Я вже рекомендую його іншим батькам! Я вважаю, що інструменти дуже прості, але дуже ефективні та класні! Я вдячна за цей досвід. Я вдячна Світлані за те, що вона навчила і поділилася таким цінним досвідом! Я вдячна організаторам і всім, хто був, були залучені до цього проекту! Величезне вам спасибі! Миру всім нам, добра і любові»!

### ПОДАЛЬШИЙ РОЗВИТОК:

Ми продовжуємо стежити за батьками, які взяли участь у проекті. Наразі 24 учасника пройшли повторне опитування за допомогою онлайн-форми після восьми тижнів доступу до інструментів. На запитання: "Від початку курсу і дотепер, чи помітили Ви якісь позитивні зміни у вашій дитині?", 87,5% відповіли "ТАК".



«Позитивним моментом є те, що з'явилося більше діалогу з моїм чоловіком, і старша дитина стала більш залученою. Загалом, дитина, якій зараз 2 роки і 3 місяці, почала розвиватися краще. Він більше запам'ятовує і говорить цікаві речення».

«Син почав грати у футбол. Йому це дуже подобається і він робить успіхи. До курсів він тричі починав займатися футболом, не витримував і кидав».

«Вони швидше засинають і менш тривожні».

«Стосунки стали ближчими, син любить розповідати мені не тільки про те, як пройшов день, але й про те, що хорошого сталося протягом дня».

«Після масажу він однозначно став більш розслабленим і спокійнішим перед сном + швидше засинав; стосунки стали ближчими, можливо, більш чесними і відкритими; зменшилася кількість перепадів настрою».

Наразі очікується, що 2,6 мільйона українських дітей та молодих людей потребуватимуть психічної допомоги. Ми вважаємо, що вільний доступ до ефективної низькопорогової програми, яка надає психосоціальну підтримку сім'ям в Україні, має бути частиною зусиль з відновлення країни. Дуже мотивуючим є той факт, що перша леді України Олена Зеленська під час цього річного Саміту наголосила на здатності відчувати вдячність. І як показали нещодавні дослідження вдячність є важливим компонентом, який сприяє хорошему психічному здоров'ю. Це є одним із трьох наших інструментів, які допомагають сім'ям систематизувати усвідомлення того хорошого, що відбувається щодня!

Місцем для подачі заявки на фінансування є програма Nansen, яка розроблена для підтримки такого типу цілей. Barnas Plattform планує подати заявку на фінансування для впровадження інструментів в Україні. Ми хочемо співпрацювати з українською владою в роботі над пошуком ефективних заходів для інвестування в Національну рамкову програму охорони психічного здоров'я в Україні: "Як Ви?". Ця масштабна ініціатива охоплюватиме громадян як на національному, так і регіональному та місцевому рівнях. Ми вважаємо, що цей курс та його інструменти мають потенціал, щоб охопити велику кількість українських громадян і, таким чином, зміцнити українські сім'ї, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.

Осло, Норвегія.

22 листопада 2023 року.

### **Для всіх, кого це може стосуватися**

Barnas Plattform: Підвищення самооцінки та впевненості в собі у дітей та молоді.

**Історичний контекст:** У 2007 році соціальний підприємець Біргіт Семундсет почала тестувати інструменти, які допомагають всім дітям рости з якомога кращим психічним здоров'ям. Ця ініціатива лягла в основу Дитячої платформи (Barnas Plattform), яка у співпраці з батьками працює над зміцненням самооцінки та впевненості дітей у власних силах.

**Розвиток та співпраця:** Barnas Plattform базується на принципах і методах позитивної психології, психологічного тренінгу, профілактики та зміцнення здоров'я дітей і молоді, а також новітньої психології розвитку та інтерактивної психології. Курс розроблений у співпраці з психологами, медичними сестрами, працівниками служб у справах дітей, вчителями та вихователями дитячих садочків. Сьогодні Barnas Plattform пропонує різноманітні курси та лекції для батьків, лекції для батьків, організовані FAU/SU, а також курси для персоналу дитячих садків. Вони доступні онлайн та через сертифікованих тренерів курсів. Barnas Plattform стала частиною портфоліо соціальних підприємців FERD наприкінці 2017 року. Крім того, така ж програма пропонується батькам в Україні та українським біженцям в Норвегії.

**Дослідження та результати:** Barnas Plattform підтримується дев'ятьма систематичними дослідженнями з 2013 по 2022 рік, які вивчають досвід батьків у використанні інструментів. Ці результати знаходяться у відкритому доступі на сайті Barnas Plattform.

**Інструменти:** Інструменти Barnas Plattform характеризуються простотою, коротким часом використання (максимум 10 хвилин щодня) і, здається, дають хороші результати. Вони довели свою ефективність як конкретні інструменти, що допомагають батькам у розвитку та зміцненні психічного здоров'я дітей. Ці інструменти описані далі в документі.

**Наукове підґрунтя.** Метою роботи є зміцнення самооцінки та впевненості в собі у дітей та підлітків. Barnas Plattform має на меті сприяти зміцненню психічного здоров'я, радості та здатності до подолання труднощів серед дітей та молоді, спираючись на наукові принципи та методи. В останні роки дослідження зосереджені на розробці методів профілактики розвитку психічних розладів у дітей та молоді. Barnas Plattform має на меті досягнути це шляхом інтеграції принципів позитивної психології та роботи зі зміцнення здоров'я з дітьми та молоддю.

**Самоповага та впевненість у собі:** Barnas Plattform спрямована на зміцнення самооцінки та впевненості дітей у собі, які мають вирішальне значення для їхнього

загального благополуччя та життєвої самореалізації. Низька самооцінка може бути пов'язана з низкою факторів, і Barnas Plattform прагне вирішити цю проблему за допомогою різних підходів, заснованих на дослідженнях, які будуть описані нижче.

**Конкретні компоненти програми:**

1. "Що найкраще з того, що ви пережили сьогодні?" Ця вправа, заснована на позитивній психології, фокусується на висвітленні позитивного щоденного досвіду для покращення самопочуття та зменшення депресивних симптомів з часом.

2. Масаж: Дослідження показують, що масаж може впливати на парасимпатичну нервову систему і зменшувати симптоми тривоги у дітей.

3. "Добрі слова": Цей компонент поєднує в собі позитивний зворотній зв'язок і фокусування на тому, що є добре, щоб зміцнити позитивне самосприйняття дітей.

4. Відповідні моделі мислення: Звертаючись до моделей мислення та саморозмов, Barnas Plattform прагне позитивно впливати на когнітивні процеси та емоції. Це досягається шляхом прослуховування аудіозаписів, записаних спеціально для цієї програми. Аудіозапис містить позитивні та вдячні висловлювання.

**Загальний коментар:** Особи, що нижче підписалися, брали участь у проведенні пілотного проекту з апробації цих інструментів для сімей в Україні. Війни, що триває в Україні, і брак ресурсів змушують думати, що доречним є сприяти програмам, які не вимагають занадто багато часу і зусиль. Це стосується, як навчання інструментам, так і їх використання. Звіт, що додається, демонструє загалом схвальні відгуки від українських батьків, які проживають в Україні і брали участь у пілотному проекті. Важливо також зазначити, що науково обґрунтованих даних щодо програми " Barnas Plattform" все ще недостатньо, незважаючи на те, що програма ґрунтується на визнаних методиках, підкріплених оглядами літератури та аналізом ефективності.

З повагою.

Кнут Андерсен

Викладач Університетського коледжу VID, Норвегія

Лінда Хансен

Психолог Університетської лікарні Акерсхуса, Норвегія