

Бланк-заявка

пропозиції (проекту), реалізація якої відбуватиметься за рахунок коштів громадського бюджету (бюджету участі) у місті Чернігові на 2021 рік та список мешканців міста Чернігова, які підтримують цю пропозицію
(проект)

Ідентифікаційний номер проекту (вписує уповноважений робочий орган)	50
---	----

1. * Назва проекту

«Захисти себе і свою родину»

Підтримка і розвиток особистісної психологічної пружності в умовах поширення COVID-19 серед представників вразливих груп населення

2. * Вид проекту:

малі великі

Проект буде реалізовано на території міста Чернігова

3.* Адреса, назва установи/закладу, будинку:

Заняття проводяться, як на базі громадських організацій, розташованих у місті Чернігові, так і військових частин, зокрема 8 НЦ Держспецтрансслужби, Чернігівського прикордонного загону, Чернігівського обласного військкомісаріату.

4. * Короткий опис проекту

Соціальні-економічні події, що відбуваються в Україні останнім часом: вплив бойових дій на Сході України, починаючи з 2014 року, неочікуване поширення коронавірусної інфекції COVID-19 є серйозними негативними стрес-факторами, що безпосередньо впливають на психологічний стан та активну життєдіяльність населення міста.

Цей проект спрямований на впровадження ефективної моделі психологічної підтримки та супроводу (у тому числі онлайн) вразливих верств населення щодо відновлення ресурсів людини для роботи в нових умовах праці і побуту

(реадаптації), розвитку навичок стресостійкості, а також прийняття «нової реальності», а саме життя у «новому зміненому суспільстві» (ресоціалізації) під впливом соціально-економічної кризи та в умовах пандемії, шляхом створення груп «самопідтримки та взаємодопомоги» серед громадських організацій, що опікуються:

- сім'ями/дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах;
- ветеранами, учасниками АТО/ООС та членами їх родин;
- родинами, які перебувають в кризовому стані і пережили самоізоляцію

та встановлені обмеження, як психотравмуючу подію;

- сім'ї/діти з особливими освітніми потребами;
- колективами, що мають високий ризик професійного вигорання

(викладачі, медичні працівники).

5. Опис проекту:

Поширення COVID-19, продовження конфлікту на Сході України негативно впливають на психологічний стан та активну життєдіяльність населення міста. Значною мірою змінили та розширили перелік вразливих категорій, охопивши як вразливість до вірусу з точки зору наслідків для здоров'я, так і соціально-економічну вразливість різних верств населення.

Актуальним постає питання щодо формування психологічної пружності представників різних вразливих соціальних груп і відповідної протидії прогнозованим соціально-економічним наслідкам.

Зміна ставлення до світосприйняття, негативні думки про майбутнє, втрата роботи, конфлікти в сім'ї, безпорадність у прийнятті адекватного рішення, «психологічне вигорання» призводять до зростання тривоги, депресії, і як наслідок, втрати психологічного контролю і особистісного опору у подоланні зростаючого стресу.

Вплив цих подій та нових стрес-факторів зумовили збільшення вразливих соціальних категорій населення та загострило необхідність надання одночасно соціальної і психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам:

- сім'ї/діти, які перебувають в кризовому стані після самоізоляції та переживання встановлених обмежень, як психотравмуючої події;
- родини учасників АТО/ООС;
- сім'ї /діти із числа тимчасово переміщених осіб;

- сім'ї/діти із сімей, які опинились в складних життєвих обставинах;
- сім'ї/діти з особливими освітніми потребами.

Без допомоги психолога, дитина, але й часто і доросла людина самотужки не зможуть впоратися з травмою, кризовою ситуацією, і як наслідок – негативний вплив як на її фізичний так і психологічний стани. А якщо брати дорослу людину, батька чи матір, то відповідний вплив кризової ситуації може негативно впливати на їх ставлення до власних дітей.

У зв'язку з цим, суттєво підвищується актуальність та значення надання професійної психологічної допомоги:

- екстрене реагування щодо надання психологічної допомоги та підтримки тим, хто її потребує;
- надання психологічної підтримки працівниками (викладачі, медики) для профілактики та зменшення ознак синдрому вигорання, а також загальної психологічної підтримки в зв'язку з надмірним навантаженням та особливості роботи в умовах карантину та ізоляції;
- надання шансу дитині /дорослій людині справитися з психотравмуючою ситуацією та мінімізувати її вплив на фізичний і психологічний стани;
- можливість віднайти особистісні та зовнішні ресурси для подолання стресу;
- повірити у власні сили і цінність своєї особистості;
- створення груп самопідтримки та взаємодопомоги.

Групова психологічна допомога надається очно та онлайн (в залежності від введення обмежень). Результатом якої є навчання навичкам психосаморегуляції, алгоритму протидії стресовій ситуації та створення груп

«самопідтримки та взаємодопомоги», залучення до позитивних активностей, спрямованих на протидію поширенню COVID-19.

У випадках виникнення індивідуального запиту, під час проведення групових занять, надається індивідуальна психологічна допомога у формі індивідуальної консультації по телефону чи онлайн (скайп, зум) за принципом

«гарячої лінії» безкоштовно за рахунок ГО ЧМА «Конкордія».

Цей проект передбачає набуття знань, формування навичок і вмінь представниками вразливих груп і громад та підтримку впровадження їх мікро-ініціатив для розбудови опірності та мінімізації негативних соціально- економічних

наслідків COVID-19, а також попередження та протидію соціальній стигматизації вразливих груп і громад в контексті поширення COVID-19.

Реалізація проекту передбачає вирішення наступних завдань:

1. Навчити учасників використовувати трьохсторонній підхід у боротьбі зі стресом і травмою, що складається з фізичного, психологічного і духовного компонентів.

2. Показати учасникам практичні кроки для боротьби з особливо важкими наслідками стресу та травми, такими як: гнів, втрата, горе, помилкове відчуття провини, почуття безпорадності, втрати подальшого сенсу життя, депресія та суїцидальні думки.

3. Допомогти учасникам переосмислити роль останніх подій в світі у їхньому житті, розглядаючи їх як потенційний фактор гартування характеру, фактор розвитку та стійкості, а не шкоди та страждань.

4. Залучення подружжя до спільного досвіду кращого розуміння один одного, загальної підтримки та вмінню впоратися з власними проблемами спричиненими кризовою ситуацією.

5. Соціалізація сімей/дітей з особливими освітніми потребами.

Заняття проводяться, як на базі громадських організацій, розташованих у місті Чернігові, так і військових частин, зокрема 8 НЦ Держспецтрансслужби, Чернігівського прикордонного загону, Чернігівського обласного військкомісаріату.

Роботу з сім'ями та родинами учасників планується проводити спільно з громадськими організаціями, як в окремій організації, так і спільно.

Організація низки соціальних заходів включатиме проведення, майстер- класів, творчих занять, тематичних тренінгів. Ці заходи спрямовано, перш за все, на спільну участь і взаємодію між членами родини з метою задіяння сімейного ресурсу і відновлення/побудови гармонійних відносин в родині на основі вже існуючих сімейних цінностей та традицій.

Спеціальна навчальна програма «*Відновлення ресурсу*» для вразливих груп населення передбачає наступні теми занять:

1. Методи самоконтролю та саморегуляції.
2. Профілактика сімейних конфліктів.
3. Психологічні умови ефективного службового спілкування.
4. Психогігієна, навички подолання кризових ситуацій.
5. Профілактика професійних конфліктів.

6. Психологічні ресурси відновлення психоемоційного стану.
7. Розвиток навичок спілкування.
8. Управління конфліктом: стратегії подолання.
9. Планування майбутнього, постановка життєвих цілей.
10. Шляхи подолання стресу, кризи, особистих проблем.
11. Способи прийняття ефективних рішень.
12. Профілактика професійного вигорання.

Соціально-психологічні тренінги проводяться з метою підвищення адаптивності учасників проекту та їх особистісного розвитку.

Соціальні заходи для членів родин передбачають: проведення занять психологами з використанням елементів тілесно-орієнтованої терапії, психодрами, арт-терапії, перегляду епізодів креативних фільмів та супровід соціального працівника, який проводить визначення потреб родини та координацію співпраці між родиною та психологами.

Майстер класи, тренінги та творчі заняття для дітей

1. Майстер-клас з виготовлення антистресових іграшок.
2. Творче заняття «Краплетерапія».
3. Майстер-клас «Сходи до успіху».
4. Тренінг «Відродження ресурсів».
5. Тренінг «Розвиток комунікативних навичок».
6. Творче заняття з виготовлення «Конверту радощів».
7. Майстер-клас «Справжній друг і який він».
8. Тренінг «Розвиток навичок стресостійкості».
9. Творче заняття з виготовлення ляльки-мотанки.
10. Майстер-клас «Шлях до успіху».
11. Тренінг «Емоції в житті людини».
12. Майстер-клас «Шляхи досягнення мети».

Результатом запропонованого проекту повинно стати надання у подальшому фахового соціально-психологічного супроводу вразливим категоріям населення, а також членам їх родин, членами громадських організацій, які прийняли участь у проекті.

Для реалізації проекту будуть задіяні досвідчені фахівці, психологи сертифіковані психотерапевти.

6. * Інформація стосовно доступності (результатів) проекту для мешканців міста Чернігова у разі його реалізації:

(примітка: інформація щодо доступності може стосуватися, наприклад, годин роботи об'єкту, можливої плати за користування, категорії мешканців, які зможуть і які не зможуть користуватись результатами реалізації даного проекту)

У ході реалізації проекту «**Захисти себе і свою родину**» передбачається створення груп «самопідтримки та взаємодопомоги» серед різних соціально-вразливих груп населення. Залучення членів всієї родини до заходів, направлених на соціально-психологічну реадaptaцію та ресоціалізацію.

Фінансування послуг спеціалістів та витрати на необхідні матеріали передбачені з фонду проекту «Бюджет участі » у місті Чернігові.

Інформація про надання цих послуг та звіти про проведену роботу будуть представлені в місцевих ЗМІ, соціальних мережах та інтернет-ресурсах організації.

7. * Обґрунтування необхідності реалізації проекту, а також його бенефіціари *(основна мета реалізації проекту; проблема, якої воно*

стосується; запропоновані рішення; пояснення, чому саме це завдання повинно бути реалізоване і яким чином його реалізація вплине на подальше життя мешканців; основні групи мешканців, які зможуть користуватися результатами реалізації завдання.

Основною метою запропонованого проекту є впровадження моделі соціально-психологічних реадaptaційних заходів у практику громадських організацій, що опікуються вразливими категоріями населення шляхом набуття знань, формування навичок і вмінь у представників вразливих груп і громад та підтримку, впровадження їх мікро-ініціатив для психологічної пружності та мінімізації негативних соціально-економічних наслідків COVID-19, а також попередження та протидія соціальній стигматизації вразливих груп і громад в контексті поширення COVID-19.

Реалізація проекту дозволить вирішити ряд нагальних питань:

- вчасно надати фахову допомогу сім'ям, родинам, дітям, які перебувають у кризовому стані;
- значно покращити психоемоційний та морально-психологічний стан представників вразливих груп і громад населення міста та членів їх родин;
- мінімізувати ризики потрапляння сімей у скрутні життєві обставини;
- гармонізувати взаємостосунки у родині;

- сприяння розвитку особистісного потенціалу;
- соціалізація сімей/дітей з особливими освітніми потребами;
- підготувати учасників проекту, зокрема лідерів організацій, дружин ветеранів, здатних надавати у подальшому психосоціальну допомогу членам своїх громадських організацій в рамках груп «самопідтримки та взаємодопомоги».

Бенефіціарами цього проекту є біля 650 учасників та членів їх родин.

Розрахунок оплати послуг фахівців щодо проведення групових майстер класів, тренінгів, творчих занять

(у разі карантину робота буде відбуватися он-лайн)

Спеціальна навчальна Програма №1 «Відновлення ресурсу» для вразливих груп населення передбачає наступні теми занять:

1. Методи самоконтролю та саморегуляції.
2. Профілактика сімейних конфліктів.
3. Психологічні умови ефективного службового спілкування.
4. Психогігієна, навички подолання кризових ситуацій.
5. Профілактика професійних конфліктів.
6. Психологічні ресурси відновлення психоемоційного стану.
7. Розвиток навичок спілкування.
8. Управління конфліктом: стратегії подолання.
9. Планування майбутнього, постановка життєвих цілей.
10. Шляхи подолання стресу, кризи, особистих проблем.
11. Способи прийняття ефективних рішень.
12. Профілактика професійного вигорання.

**Розрахунок оплати послуг фахівців щодо проведення навчальних занять
за Програмою №1 «Відновлення ресурсу» для дорослих**

№ з/п	Тема заняття	Кількість занять	Кількість витрачених годин
1	Методи самоконтролю та саморегуляції	12	24
2	Профілактика сімейних конфліктів	12	24
3	Психологічні умови ефективного службового спілкування	12	24
4	Психогігієна, навички подолання кризових ситуацій	12	24
5	Профілактика професійних конфліктів.	12	24
6	Психологічні ресурси відновлення психоемоційного стану	12	24
7	Розвиток навичок спілкування	12	24
8	Управління конфліктом: стратегії подолання	12	24
9	Планування майбутнього, постановка життєвих цілей	12	24
10	Шляхи подолання стресу, кризи, особистих проблем	12	24
11	Способи прийняття ефективних рішень	12	24
12	Профілактика професійного вигорання.	12	24
	Всього:	144	264

3 заняття на тиждень по 2 години кожне. За місяць – 12 занять по 2 години кожне = 24 години на місяць.

Послуга	Кількість витрачених годин	Ціна однієї години, грн.	Вартість, грн.
Послуги Січень, 2021 р.	-	-	-
Послуги Лютий, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Березень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Квітень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Травень, 2021р.	24	395,00	9480,00
Послуги Червень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Липень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Серпень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Вересень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Жовтень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Листопад, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Грудень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Разом:	264	395,00	104280,00

□

Розрахунок оплати послуг фахівців за Програмою №2 щодо проведення майстер-класів, тренінгів, творчих занять для дітей (місяць)

№ з/п	Тема заняття	Кількість занять	Кількість витрачених годин
1	Майстер-клас з виготовлення антистресових іграшок	12	24
2	Творче заняття «Краплетерапія»	12	24
3	Майстер-клас «Сходи до успіху»	12	24
4	Тренінг «Відродження ресурсів»	12	24
5	Тренінг «Розвиток комунікативних навичок»	12	24
6	Творче заняття з виготовлення «Конверту радощів»	12	24
7	Майстер-клас «Справжній друг і який він»	12	24
8	Тренінг «Розвиток навичок стресостійкості»	12	24
9	Творче заняття з виготовлення ляльки-мотанки	12	24
10	Майстер-клас «Шлях до успіху»	12	24
11	Тренінг «Емоції в житті людини»	12	24

12	Майстер-клас «Шляхи досягнення мети»	12	24
	Всього	144	264

3 заняття на тиждень по 2 години кожне. За місяць – 12 занять по 2 години кожне = 24 години на місяць

Послуга	Кількість витрачених годин	Ціна однієї години, грн.	Вартість, грн.
Послуги Січень, 2021 р.	-	-	-
Послуги Лютий, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Березень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Квітень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Травень, 2021р.	24	395,00	9480,00
Послуги Червень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Липень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Серпень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Вересень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Жовтень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Листопад, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Послуги Грудень, 2021 р.	24	395,00	9480,00
Разом:	264	395,00	104280,00

Розрахунок оплати послуг фахівців щодо консультування засобами мобільного зв'язку за принципом «ГАРЯЧА ЛІНІЯ»

Витрати на телефонний зв'язок та інтернет 4180, 00 грн.

Посттренинговий супровід за індивідуальним запитом надається фахівцями громадської організації із розрахунку 3-4 консультації з групи (всього 84 послуги на суму 24800 грн.).

Оплата послуг фахівців щодо консультування засобами мобільного зв'язку за принципом «ГАРЯЧА ЛІНІЯ» населення міста надається ГО ЧМА

«Конкордія». Послуга надається **безкоштовно за рахунок громадської організації із розрахунку 8 консультацій на місяць (орієнтовно 96 за рік на суму 28800 грн.).**

8. * Орієнтовна вартість (брутто) проекту (всі складові проекту та їх орієнтовна вартість)

№ п/п	Складові завдання	Орієнтована вартість (брутто), грн
1.	Оплата праці фахівців (3 психологів)	208560,00 6320,00*3фахівців *11 місяців=208560,00
2.	Оплата праці соціального. за трудовим договором, разом з нарахуванням на оплату праці (сплата єдиного соціального внеску).	6500,00*12=78000,00 Нарахування з/п 5070,00*12 =60840,00 ЄСВ 1430,00*12= 17160,00
3.	Оплата послуг інтернету та зв'язку	4180,00
4.	Придбання канцтоварів	9000,00
5.	Разом:	299740,00

9. * Список з підписами щонайменше 15 громадян України, які належать до територіальної громади міста Чернігова, мають право голосу та підтримують цю пропозицію (проект) (окрім його авторів), що додається. Кожна додаткова сторінка списку повинна мати таку ж форму, за винятком позначення наступної сторінки (*необхідно додати оригінал списку у паперовій формі*).

10. * Контактні дані авторів пропозиції (проекту), які будуть загальнодоступні, у тому числі для авторів інших пропозицій, мешканців, представників ЗМІ, з метою обміну думками, інформацією, можливих узгоджень і т.д. (необхідне підкреслити):

а) висловлюю свою згоду на використання моєї електронної адреси
..... для зазначених вище цілей

Підпис особи, що дає згоду на використання своєї електронної адреси

.....

б) не висловлюю згоди на використання моєї електронної адреси для зазначених вище цілей.