

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)	75
--	-----------

Примітка: пункти, зазначені „*” є обов’язковими для заповнення!

1.* Назва проекту (не більше 15 слів):

«Партнерство – Стоп моральне насильство!» Безкоштовні інтерактивні тренінги з оволодіння комунікаційними навичками для налагодження партнерських відносин, як протидія насильства та маніпуляції в сім’ї та суспільстві»

2.* Вид проекту (необхідне підкреслити і поставити знак „х”, який вказує тип проекту):

проект: ☒ малий ☐ великий

Проект буде реалізовано на території міста Чернігова (впишіть назву житлового масиву/мікрорайону):

Проект буде реалізовано на території міста Чернігова - в приміщеннях Клубів за місцем проживання (в разі неможливості проведення в клубах, форс-мажорних обставин або карантину, або відмови з інших причин – в іншому орендованому приміщенні м. Чернігова, або онлайн).

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

Приміщення Клубів за місцем проживання, або загальнодоступне орендоване приміщення, м. Чернігів (або платформа онлайн).

4.* Короткий опис проекту (не більше 50 слів)

Даний проект спрямований на навчання, популяризацію, та, головне, втілення в життя навичок комунікації задля побудови здорових партнерських відносин в будь-яких сферах життя. Ми дамо інструменти проти емоційного насилля та маніпуляцій в родинях.

Проект має на меті: посилення особистого ресурсу, підвищення самооцінки, набуття навичок ефективного спілкування, вміння враховувати особисті цінності та особливості кожного індивідуума, розрізняти соціальні ролі тощо.

Заплановано провести 24 тематичні зустрічі з підлітковими та дорослими віковими групами окремо. Формат - інтерактивні групові заходи (в разі потреби –онлайн) з практичними вправами та теоретичною частиною, індивідуальна зустріч з психологом (за бажанням).

Отримані знання та навички будуть змінювати життя кожного і направлені на розуміння «як і на що саме я можу безпосередньо впливати у своєму житті».

5. Опис проекту (*примітка: опис проекту не повинен містити вказівки на суб'єкт, який може бути потенційним виконавцем проекту*):

У спілкуванні виявляється людська сутність, через спілкування (комунікацію) людина реалізує себе, стверджує, вирішує питання, проблеми. Без спілкування неможливе існування людини і сучасного суспільства.

В рамках проекту учасники навчатимуться розрізняти види спілкування. Отримають навички здорового спілкування, та дізнаються про корисний вплив, навіть однієї особистості, на всю сімейну систему.

Учасники також зрозуміють які стадії відносин існують у спілкуванні чоловіка та жінки, які створюють сім'ю, які соціальні ролі існують, та чим відрізняються.

Чи багато нас навчають як треба себе поводити при створенні сім'ї? чи при народженні дитини в родині? Що ми знаємо про виховання дітей? І як виховували нас? Як відрізняються прояви соціальних ролей та які існують етапи розвитку відносин? Але ж всі ці фактори в подальшому впливають на родину, а згодом і суспільство в цілому!

Учасники, які прийдуть на «Партнерство – Стоп моральне насильство!» -Тренінги з оволодіння комунікаційними навичками як протидія насильства в сім'ї» матимуть змогу проговорити всі ці питання та отримати відповіді на ці та інші запитання у темі вміння здорового спілкування. Додатково до чотирьох групових зустрічей кожен учасник матиме змогу отримати 2 безкоштовні індивідуальні консультації з приводу його особистих запитань (для дітей –за дозволом батьків).

Учасники отримають навички партнерського спілкування та самопомогі і зможуть в подальшому продуктивно використовувати

набуті на тренінгах знання та розуміння. І поділившись своїм позитивним прикладом з друзями та знайомими, розповсюджувати навички зорового спілкування. А це сприятиме покращенню життя громади в цілому.

Спілкування це складне й багатоаспектне явище. Даний проект спрямований на покращення відносин різних проявах соціальних життя (у родині, жінка - чоловік, діти – батьки, професійні відносини – направлені на навчання спілкуванню в руслі взаємоповаги та налагоджування всіх сфер життя.

На жаль, такі програми, як навчання навичкам партнерського, діалогічного та неконфліктного спілкування не дуже активно впроваджуються в практику шкільного навчання. Тож, ми отримуємо дорослих людей, молоді родини, молодих батьків, які не розуміють та тому не використовують основи партнерського спілкування, не розуміють своїх соціальних життєвих ролей.

Головний очікуваний результат реалізації проекту – отримання корисних комунікативних навичок спілкування в родині та суспільстві. Завдяки цьому батьки зможуть краще зрозуміти своїх дітей, налагодити спілкування в родині та створити здорові відносини.

Тож, Мета проекту - популяризація знань, виховання розуміння та врахування особливостей, різності та цінностей кожної людини, основ взаєморозуміння, навиків будови та отримання навичок ефективного спілкування, розуміння конфліктів, знань як протистояти маніпуляціям, та не стати джерелом нездорового впливу – це важливі навички для створення здорової родини, партнерських відносин, виховання дітей.

Проект має такі завдання:

- Проведення тренінгів з різними віковими групами для отримання практичних комунікативних моделей спілкування в різних життєвих ситуаціях та обставинах та для запобігання маніпуляціям та впливу;
- Ознайомлення учасників з теоретичною базою, достовірною науковою інформацією, дослідженнями щодо означеної теми;
- Усвідомлення різності, потреб, установок та цінностей кожного;
- Дослідження системи відносин, та поняття соціальних ролей;
- Отримати знання про значення конфлікту та поведінку в ньому;
- Пошук та усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів, різних ролей та властивостей особистості.
- Висвітлення проблеми, надання психологічної допомоги.

- Закріплення на практиці здобутих на тренінгу знань для перенесення в життя навичок;
- Підтримка учасників (за запитом) в формі індивідуальної консультації.

Пропонуємо провести:

1. цикл безкоштовних інтерактивних тренінгових заходів для учасників:

1) віком від 13 до 18 років;

2) від 19 років.

Кожна група пройде цикл із 4 тренінгів.

2. У разі карантинного стану або інших форс- мажорних обставин – проведення на онлайн платформі або групами до 10 осіб.

Для участі у проекті будуть запрошені підлітки, сімейні пари, чоловіки та жінки, батьки та діти від 13 років. Сформовані групи по 10-14 осіб за віком. Всього заплановано провести 24 тематичні зустрічі.

Зустріч це – груповий інтерактивний тренінг з теоретичною та практичною частинами, розраховані на 1-2,5 години кожна. Також кожен учасник проекту отримує можливість безкоштовно, індивідуально зустрітися з практичним психологом та отримати 2 особисті консультації (1 консультація =1 година, онлайн чи офлайн, впродовж 2021 року, за запитом. Діти років, за згодою батьків).

Тобто буде набрано 6 груп, кожна з яких пройде навчання з 4 –х тематичних модулів (орієнтовний план навчання див. Додаток 1). Кожна група 10-14 осіб.

Проведення планується у Клубах за місцем проживання Чернігова, (в разі неможливості проведення в клубах (в разі форс-мажорних обставин або карантину, або відмови з інших причин) – в орендованому приміщенні м. Чернігова, або онлайн).

Цільова аудиторія проекту – діти та дорослі мешканці міста Чернігова з 13 років. Є позитивний відгук від Клубів щодо зацікавленості в проекті.

Програма розроблена і буде реалізована вже наявною групою психологів, тренерів з 3 чоловік, які мають відповідну освіту та досвід успішного проведення проектів і зможуть протягом року провести заходи та консультації для кожної з зазначених груп. Будуть розроблені та

використані вже існуючі наробки для проведення таких навчальних тренінгів (див. Додаток № 1 – орієнтовний сценарій заходів), (див. Додаток №2 – підтвердження кваліфікації).

Для роботи команди буде залучено менеджера, що здійснює організацію процесу, а саме – зв'язок та координація з учасниками, управліннями, організація місця проведення, дат та часу проведення, координація роботи тренерів, організація замовлення та погодження за потребою рекламних матеріалів, підготовка приладдя, ведення підтримки проекту, передача та контроль оплати рахунків, підготовка залу до тренінгів, супровід заходів, розміщення інформації про проведення та збір відгуків, поширення матеріалу після заходів, співпраця з органами міської ради тощо).

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

Тренінг планується проводити на безкоштовній основі, відкритим для доступу.

Одночасно у тренінговій сесії приймають участь 10 - 14 учасників, кожна група навчається протягом 4 зустрічей. Всього 24 зустрічі. Та індивідуальні консультації психолога, за запитом учасника.

Є домовленості з клубами, розташовані в різних мікрорайонах міста, які мають широку аудиторію відвідувачів та мають інформування щодо заходів. Також планується вестися сторінка або група в соцмережах (наприклад Facebook), з постами, фото та відгуками з тренінгів (за бажанням учасників).

Тренінги проводитимуться для таких вікових категорій: 1) Підлітки – 13- 18 років; 2) Дорослі з 19 років.

***Примітки:**

- Якщо з якихось причин учасник не може приймати участь то до групи запрошується новий учасник;
- Якщо стануться форс –мажорні обставини або карантин, то проведення заходів буде перенесене у інше орендоване приміщення у м. Чернігові, або в онлайн форму з дотриманням планів занять.

Профілактичне значення тренінгів також є надважливим для виховання суспільства в цілому. Результати тренінгу мають покращити спілкування в

родинах, розуміння як створювати партнерські відносини в будь – якій сфері життя. А також дізнатися, що таке моральне насильство в родині і до чого це може привести. Які є шляхи вирішення подібних питань. Учасники набудуть навичок, як діяти у різних життєвих випадках. Такі навички та досвід допомагають в налагодженні особистих та соціальних стосунків.

7. Обґрунтування необхідності реалізації проекту, а також його бенефіціари

Проблеми швидких та повальних розводів, морального насильства у родинах, особливо загострившись під час карантину, бо всі члени родини були постійно разом, залишившись наодинці з тими проблемами, які не вирішувалися, а набували ще більших розмірів, тому останнім часом почали різко зростати.

Основна мета нашого проекту:

- сприяння створенню здорової атмосфери партнерського спілкування;
- розуміння своєї соціальної ролі та цінності кожного;
- навчити налагодженню ефективної комунікації з оточенням;
- популяризація неконфліктного, діалогічного спілкування.

Наша робота міститиме 4 етапи (орієнтовний сценарій див. Додаток №1). Основні завдання тренінгу: набуття умінь і навичок партнерського спілкування. Вміння застосування самодопомоги, подолання домінування, ворожості, високої тривожності, знецінення емоцій. Розвиток у учасників здатності до емпатії, довіри, доброзичливості, навичок діалогічного спілкування.

На основі запиту учасників буде створено детальний план проведення тренінгів, орієнтуючись на потреби групи впродовж 4 зустрічей. Обираючи саме ті аспекти теми та глибину занурення, що потрібна групі.

Під час тренінгу будемо розбирати індивідуальні моменти та практичні життєві ситуації учасників. Завдяки чому вони зможуть набути нових навичок для застосування в реальних життєвих ситуаціях та матимуть можливість самі дійти правильних висновків.

Важливо також профілактичне висвітлення теми для покращення відносин у сім'ї та у суспільстві.

Аудиторія тренінгів – молодь та дорослі з 13 років. Тренінги проводяться на безкоштовній основі та є загальнодоступними.

Тренінгові заняття допоможуть вирішити існуючі в сім'ї та суспільстві проблеми, наприклад, непорозуміння батьки-діти, чоловік – жінка, я – соціум; проблеми, пов'язані із невмінням спілкуватися, екологічно конфліктувати, нерозуміння соціальних ролей і їх впливу.

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

Складові завдання	Орієнтовна вартість (брутто), грн
1. Послуги надання та проведення тренінгу: 24 заходи*600 грн*3 тренери; детальна розробка тренінгів для кожної цільової групи + 6000 грн та менеджмент проекту +10000 грн)	59 200 грн
2. Орендна плата за приміщення (за потребою, тільки у разі неможливості проведення в клубах), з розрахунку 200 грн * година з обладнанням	9 600 грн
3. Матеріали для тренінгів ** - Маркери для фліпчарта (60 грн*15 уп) 900 грн - Листи для фліпчарта (100 грн*24 уп) 2 400 грн - Папір а4 (80 грн * 20 уп) 1 600 грн, олівці кольорові (30 грн * 20 уп) 600 грн, - серветки столові (15 грн * 10 уп) 150 грн, - фольга (20грн * 10 уп) 200 грн, - карти МАК (3 уп * 500 грн) 1500 грн	7 350 грн

4. Напої та печиво, посуд для напоїв та подачі (послуги кейтерінгу) (200 грн/особа* 6 заходів *17 осіб)	20 400 грн
5. Індивідуальні консультації (300 грн/год *2 год*50 осіб)	30 000 грн
● РАЗОМ:	126 570 грн
** (у разі переходу на онлайн – платформу – бюджет п. 3 - переходить на оплату платформи Zoom, Google або іншої, та витрат на мобільний зв'язок та інтернет для забезпечення проведення заходів та консультацій, крім Папір А4 (3 уп -240 грн), та карти МАК- 1500 грн)	5 610 грн

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

Vero4ka.Po4ta@gmail.com..... для зазначених вище цілей

Підпис особи, що дає згоду на використання своєї електронної адреси

.....

Примітка:

Контактні дані авторів пропозицій (проектів) (тільки для Чернігівської міської ради), вказуються на зворотній сторінці бланку-заявки, яка є недоступною для громадськості.

11. Інші додатки (якщо стосується):

1. Додаток №1 – орієнтовний сценарій заходу, використана література;
2. Додаток №2 – підтвердження компетентності тренерів.

Орієнтовний сценарій заходу.

Зміст тренінгу**«Партнерство – Стоп моральне насильство!»**

У ході розробки та впровадження соціально-психологічного тренінгу ми дотримувались наступних базових принципів:

1. Принцип активності та діяльності;
2. Принцип дослідницької позиції;
3. Принцип об'єктивації поведінки;
4. Принцип довіри;
5. Принцип добровільності.

Технологія профілактики психологічного насильства включала наступні аспекти:

- 1) усвідомлення сутності психологічного насильства;
- 2) оволодіння навичками здорового спілкування та попередження сприйняття за норму психологічного насильства;
- 3) подолання суперечностей у спілкуванні;
- 4) розвиток психологічно безпечного середовища, формування навичок партнерського спілкування.

Мета тренінгу. Сприяти осмисленню учасниками основних методів партнерського спілкування. Забезпечити набуття та отримання навичок ефективного спілкування, розуміння конфліктів, знань як протистояти маніпуляціям, та не стати джерелом нездорового впливу. Усвідомлення того, що саме впливає на стиль міжособистісних взаємовідносин, на успішність в навчальній або соціальній діяльності, оволодіння навичками самодопомоги. Розвиток у учасників процесу рефлексії, здатності до емпатії, довіри, доброзичливості, вміння діалогічного спілкування.

Основні завдання тренінгу:

Набуття умінь і навичок партнерського спілкування. Вміння застосування самодопомоги, подолання домінування, ворожості, високої тривожності, знецінення емоцій.

Тренінгова програма може бути модифікована залежно від запитів замовника, вікового та гендерного складу, особливостей діяльності самого практичного психолога тощо. Залежно від конкретних завдань обсяг тренінгу також може змінюватися. Тренінгова програма унікальна тим, що передбачає участь двох вікових груп: дітей-підлітків (13-18) та дорослих (від 19). Та має можливість реалізації проекту онлайн.

Програма побудована на основі інтегративного підходу, містить в собі когнітивно-поведінковий підхід (лекції, вправи на розвиток когнітивно-емоційної сфери, рольові ігри, поведінкові експерименти), арт-терапії, використання психодинамічних технік та ін., й охоплює різні сфери життя учасників.

Важливим підтримуючим фактором для учасників тренінгу є можливість, за потреби, отримувати індивідуальну психологічну допомогу.

Програма соціально-психологічного тренінгу складається з наступних блоків:

I. *Інформаційно-діагностичний* блок – етап отримання нової інформації про себе, усвідомлення уявлень про свій Я-образ, постановки особистісних цілей під час тренінгу. Ознайомлення з поняттями діалогічного спілкування.

II. *Когнітивний* блок спрямований на усвідомлення та розрізнення конструктивного та деконструктивного спілкування на когнітивному, емоційному, та поведінковому рівнях; зміну негативної установки по відношенню до емоцій, розвиток навичок рефлексії, оволодіння навичками зупинки, фіксації та об'єктивації автоматичних думок, та ірраціональних переконань, відпрацювання нових поведінкових навичок.

III. *Мотиваційний* блок містить заняття спрямовані на формування реалістичного цілепокладання та рівня домагань, що є, в свою чергу, основою мотивації прагнення до здорових відносин в сім'ї та суспільстві.

IV. *Комунікативний блок* передбачає набуття умінь і навичок партнерського спілкування. Усвідомлення та зміцнення кордонів власного психологічного простору учасниками. Формування ефективних комунікативних моделей завдяки розвитку навичок міжособистісної взаємодії, взаємосприйняття та взаєморозуміння всіх учасників навчально-виховного процесу.

Взаємодія вищеперерахованих блоків стає основою для гармонійної взаємодії з оточуючими, підвищення ефективності у спілкуванні, формування позитивної Я – Концепції.

Врахувавши все перелічене вище, створюємо план проведення, орієнтуючись на потреби групи впродовж 4 зустрічей.

Підлітки – отримують інформацію у більш легкому для засвоєння засобі. Для дорослих – глибше занурення у тему та більша частина лекційного матеріалу

Програма тренінгу

Заняття 1. Інформаційно-діагностичний блок.

- 1.1. Вправа «Знайомство». Познайтися. Дізнатися про очікування учасників групи.
- 1.2. Введення групових правил. Конфіденційність.
- 1.3. Вправа з МАК «Територія» Про теперішню життєву ситуацію кожного з учасників.
- 1.4. Інформаційне повідомлення «Актуальні здібності». Які риси характеру в нас є в надлишку, а яких не вистачає.
- 1.5. Заключна вправа «З чим іду».

Заняття 2. Когнітивний блок.

- 2.1. Тепле коло. Що відбулося незвичного/неочікуваного з дня нашої попередньої зустрічі. Дізнатися про очікування учасників групи на це заняття.
- 2.2. Інформаційне повідомлення «Різниця та унікальність кожного». Вправа «Серветка».

- 2.3. Вправи та інтерактивне спілкування про цінності та потреби – наші унікальні особливості та як їх врахувати в житті учасників.
- 2.4. Прийняття – розвиток актуальної здібності як риси характеру. Для чого це потрібно та як досягти.
- 2.5. Заключна вправа «Що беру з собою».

Заняття 3. Мотиваційний блок.

- 3.1. Тепле коло. На які свої питання очікуєте знайти сьогодні відповіді.
- 3.2. Інформаційне повідомлення «Сміттєві бачки» у спілкуванні». Вправа по цій темі впродовж заняття.
- 3.3. Інформаційне, інтерактивне (за можливості) спілкування «Сімейні дебати. Конфлікт як виявлення потреби іншого».
- 3.4. «Діалогічне спілкування». Вправа «Як застосувати набуті знання в житті»
- 3.5. Заключна вправа «Маю намір зробити...».

Заняття 4. Комунікативний блок.

- 4.1. Тепле коло. Що вдалося зробити з наміченого. Очікування на сьогодні.
- 4.2. Інформаційне повідомлення «Етапи відносин чоловік - жінка». Чому шукаємо пару та не знаходимо? На якому етапі я зупиняюсь?
- 4.3. Життєві ролі, які ми собі обираємо. Вправа «Мої маски».
- 4.4. Арт-практика «Моє нове життя»
- 4.5. Заключна вправа «Що точно зроблю...». Мета, цілі та наміри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Носсрат Пезешкиан Тренинг разрешения конфликтов./Психотерапия повседневной жизни: Пер. с нем./ Носсрат Пезешкиан. – 2-е издание. М.: Институт позитивной психотерапии, 2007. – 296 с. – (серия «Позитивная психотерапия»)
2. Фопель К. Технология ведения тренинга [пер. с нем] / Клаус Фопель. – М. : Генезис, 2003. – 272 с.
3. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера: науч.- метод. Пособие./Елена Тарарина. – 4-е изд., дополн. – К.: АСТАМИР-В, 2017. – 224 с. – ил.
4. Вачков И. Основы технологии группового тренинга [учебн. пособие] / И. Вачков. – М. : Изд-во "Ось-89", 1999. – 176 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия./Справочник практического психолога/ И.Г. Малкина-Пых – М.: Институт позитивной психотерапии, 2007. – 374 с.

Додаток №2

Підтвердження компетентності тренерів:



