

Бланк-заявка

пропозиції (проєкту), реалізація якої відбуватиметься за рахунок коштів громадського бюджету (бюджету участі) у місті Чернігові на 2022 рік та список мешканців міста Чернігова, які підтримують цю пропозицію (проєкт)

Ідентифікаційний номер проєкту <i>(вписує уповноважений робочий орган)</i>	49
---	-----------

1.* Назва проєкту

«Захисти себе і свою родину»

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

2.* Вид проєкту:

видатки малі великі

Проєкт буде реалізовано на території міста Чернігова

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

4.* Короткий опис проєкту

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 проєкт спрямований на впровадження ефективної моделі психологічної підтримки та супроводу (у тому числі он лайн) 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.
- колективами, що мають високий ризик професійного вигорання (викладачі, медичні працівники).

5. Опис проєкту:

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;

- сім'ї /діти із числа тимчасово переміщених осіб;

- сім'ї/діти із сімей, які опинились в складних життєвих обставинах;

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 людини 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.

Індивідуальна психологічна допомога надається у формі очної індивідуальної консультації або по телефону чи онлайн (скайп, зум) в залежності від введення/зняття обмежень, пов'язаних із загостренням пандемії.

Групова психологічна допомога надається **очно та онлайн** (в залежності від 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.

Цей проєкт 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 протидії соціальній стигматизації вразливих груп і громад в контексті поширення COVID-19.

Реалізація проєкту 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 не тільки дорослим, але і дітям та підліткам 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.

Заняття проводяться, як на базі громадських організацій, розташованих у місті Чернігові, зокрема ГО Чернігівська міська асоціація «Конкордія».

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.

Для вразливих груп населення пропонується спеціальна навчальна програма **«Перезавантаження»**.

Мета програми: стабілізація психоемоційного стану після впливу травматичної події або стресу, спричиненого пандемією.

Завдання програми:

- Формувати в учасників навички стресостійкості, саморегуляції та відновлення щодо стабілізації психоемоційного та фізичного станів;
- Розвивати навички пошуку особистісних та зовнішніх ресурсів;

- Формувати мотивацію до саморозвитку.
- Розвивати навички позитивного мислення.
- Розвивати навички керувати емоціями.
- Відпрацювання технік самодопомоги та допомоги членам родини, що потерпають від наслідків пандемії, побратимам, військовослужбовцям, колегам.

Цільова група: військовослужбовці, учасники АТО/ООС та члени їх родин; колективи, що мають високий ризик професійного вигорання (викладачі, медичні працівники).

Заняття за Програмою «Перезвантаження»

1. Стрес. Ознаки стресу. Техніки стресостійкості.
2. Екстрена психологічна допомога у кризових станах.
3. Техніки саморегуляції для відновлення та стабілізації психоемоційного та фізичного станів після травматичної події.
4. Спілкування, як засіб ефективної взаємодії.
5. Конфлікти та їх вирішення.
6. Способи прийняття ефективних рішень.
7. Позитивне мислення як засіб мотивації до змін.
8. Шляхи подолання життєвих криз та кризових ситуацій.
9. Відродження ресурсів, як засіб профілактики професійного вигорання
10. Планування майбутнього, постановка життєвих цілей.
11. Профілактика сімейних конфліктів.

Соціальні заходи для членів родин передбачають проведення занять з використанням елементів травма фокус терапії, тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії.

Для дітей та підлітків

Програма «Розвиток навичок психологічного відновлення у дітей» (або «Розвиток навичок стресостійкості»)

Мета: формування навичок стресостійкості у дітей та підлітків

Завдання програми:

- Формувати в учасників навички позитивного сприйняття себе, інших та світу;
- Розвивати навички пошуку особистісних ресурсів;
- Розвивати почуття особистісної гідності, впевненості в собі.
- Формувати мотивацію до саморозвитку.
- Розвивати навички стресостійкості, позитивного мислення, вміння керувати емоціями
- Розвивати навички саморегуляції та відновлення щодо стабілізації психоемоційного та фізичного станів;
- Формувати почуття самоповаги та поваги до оточення;
- Усвідомлення життєвих цінностей.

Цільова група: діти із родин учасників АТО, переселенців, а також діти, які перебувають у кризовому стані.

Методи і форми роботи: комунікативні ігри, релаксаційні вправи, арт-терапія, візуалізація; техніки стабілізації психоемоційного та фізичного станів.

Заняття за Програмою

1. Тренінгове заняття «Стрес та стресостійкість»
2. Тренінгове заняття «Моя самооцінка. Формування адекватної самооцінки»
3. Тренінгове заняття «Емоції в житті людини. Техніки стабілізації стану»
4. Тренінгове заняття «Розвиток позитивного мислення»
5. Тренінгове заняття «Мої зовнішні ресурси. Коло близьких для мене людей»
6. Тренінгове заняття «Відновлення соціальних зв'язків»

МАЙСТЕР КЛАСИ, ТРЕНІНГИ ТА ТВОРЧІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

7. Майстер-клас «Конверт моїх успіхів та досягнень».
8. Творче заняття (арт-терапія) «Краплетерапія» або «Моя карта бажань».
9. Тренінг «Відродження ресурсів».
10. Творче заняття «Мій оберіг» (виготовлення ляльки-мотанки).
11. Тренінг «Шлях до успіху»
12. Майстер клас «Книга моїх ресурсів»

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

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

6.* Інформація стосовно доступності (результатів) проєкту 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 проєкту)

У ході реалізації проєкту «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 реадаптацію та ресоціалізацію.

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

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

7.* Обґрунтування необхідності реалізації проєкту, а також його бенефіціари *(основна мета реалізації проєкту; 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 проєкту 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 проєкту дозволить вирішити ряд нагальних питань:

- Значно покращити психоемоційний та морально-психологічний стан представників вразливих груп і громад населення міста та членів їх родин;
- підготувати учасників проєкту, зокрема лідерів організацій, дружин ветеранів, здатних надавати у подальшому психосоціальну допомогу членам своїх громадських організацій в рамках груп «самопідтримки та взаємодопомоги»;

Бенефіціарами цього проєкту є біля 500 учасників та членів їх родин.

**Розрахунок оплати послуг фахівців щодо проведення групових майстер класів, творчих занять
(у разі карантину робота буде відбуватися он-лайн)**

Заняття за Програмою «*Перезвантаження*»

1. Стрес. Ознаки стресу. Техніки стресостійкості.
2. Екстрена психологічна допомога у кризових станах.
3. Техніки саморегуляції для відновлення та стабілізації психоемоційного та фізичного станів після травматичної події.
4. Спілкування, як засіб ефективної взаємодії.
5. Конфлікти та їх вирішення.
6. Способи прийняття ефективних рішень.
7. Позитивне мислення як засіб мотивації до змін.
8. Шляхи подолання життєвих криз та кризових ситуацій.
9. Відродження ресурсів, як засіб профілактики професійного вигорання.
10. Планування майбутнього, постановка життєвих цілей.
11. Профілактика сімейних конфліктів.
12. Копінг стратегії як вихід із кризи та підсилення ресурсності.

РОЗРАХУНОК ОПЛАТИ ПОСЛУГ ФАХІВЦІВ (психологів)
ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОГРАМОЮ №1
«ПЕРЕЗЕВАНТАЖЕННЯ».

	Тема занять	Кількість занять	Кількість витрачених годин
1.	Стрес. Ознаки стресу. Техніки стресостійкості.	12	24
2.	Екстрена психологічна допомога у кризових станах.	12	24
3.	Техніки саморегуляції для відновлення та стабілізації психоемоційного та фізичного станів після травматичної події.	12	24
4.	Спілкування, як засіб ефективної взаємодії.	12	24
5.	Конфлікти та їх вирішення.	12	24
6.	Способи прийняття ефективних рішень.	12	24
7.	Позитивне мислення як засіб мотивації до змін.	12	24
8.	Шляхи подолання життєвих криз та кризових ситуацій.	12	24
9.	Відродження ресурсів, як засіб профілактики професійного вигорання	12	24
10.	Планування майбутнього, постановка життєвих цілей.	12	24
11.	Профілактика сімейних конфліктів	12	24
12.	Копінг стратегії як вихід із кризи та підсилення ресурсності.	12	24
	Всього:	144	264

За місяць 12 занять по 2 години кожне = 24 години на місяць.

Послуга	Кількість витрачених годин	Ціна однієї години, грн.	Вартість, грн.
Послуги Січень, 2022 р.	-	-	-
Послуги Лютий, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Березень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Квітень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Травень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Червень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Липень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Серпень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Вересень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Жовтень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Листопад, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Грудень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Разом:	264		100320,00

**Розрахунок оплати послуг фахівців (соціальних педагогів) за
Програмою 2
Програма «Розвиток навичок психологічного відновлення у дітей»
(або «Розвиток навичок стресостійкості») та майстер-класів, творчих
занять для дітей (місяць)**

з/п	Тема заняття	Кількість занять	Кількість витрачених годин
1	Тренінгове заняття «Стрес та стресостійкість»	12	24
2	Тренінгове заняття «Моя самооцінка. Формування адекватної самооцінки»	12	24
3	Тренінгове заняття «Емоції в житті людини. Техніки стабілізації стану»	12	24
4	Тренінгове заняття «Розвиток позитивного мислення»	12	24
5	Тренінгове заняття «Мої зовнішні ресурси. Коло близьких для мене людей»	12	24
6	Тренінгове заняття «Відновлення соціальних зв'язків»	12	24
	Майстер-клас «Конверт	12	24

7	моїх успіхів та досягнень»		
8	Творче заняття (арт-терапія) «Краплетерапія» або «Моя карта бажань»	12	24
9	Тренінг «Відродження ресурсів	12	24
10	Творче заняття «Мій оберіг» (виготовлення ляльки-мотанки).	12	24
11	Тренінг «Шлях до успіху»	12	24
12	Майстер клас «Книга моїх ресурсів»		
	Всього	144	264

За місяць 12 занять по 2 години кожне = 24 години на місяць.

Послуга	Кількість витрачених годин	Ціна однієї години, грн.	Вартість, грн.
Послуги Січень, 2022 р.	-		
Послуги Лютий, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Березень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Квітень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Травень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Червень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Липень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Серпень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Вересень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Жовтень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Листопад, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Послуги Грудень, 2022 р.	24	380,00	9120,00
Разом:	264		100320,00

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

Складові завдання	Орієнтована вартість (брутто), грн.
1. Оплата послуг фахівців (психологів), 3 фахівця.	100320,00
2. Оплата послуг фахівців (соціальних педагогів), 3 фахівця	100320,00
3. Винагорода за роботу соціального працівника разом з нарахуванням (ЕСВ).	7700,00*11=84700,00 6311,48*11=69426,28 в т.ч ЄСВ 1388,57*11= 15274,27
4. Придбання канцтоварів.	14200,00
Разом:	299540,00

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 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.

Примітка:

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