

Ресурсна підтримка для волонтерів

Робота Школи волонтерів/ок, [організованою кафедрою соціальної роботи та інклюзивної освіти](#), продовжується. Однак, керівники Школи піклуються не тільки про формування знань, умінь та навичок, необхідних для волонтерства. Цього разу організатори Школи волонтерів запросили учасників та учасниць на зустріч із психологинею. Мета заходу полягала у ресурсній підтримці, стабілізації стану, формуванні мотивації на досягнення мети майбутніх волонтерів.

Тренеркою стала Кулікова Тетяна – психологиня, арт-терапевтка, сертифікована ведуча соціально-психологічних тренінгів, мотиваційна тренерка, співавторка книг, членкиня Південно-східної української асоціації практичних психологів та арт-терапевтів.

На зустрічі говорили про важливість зовнішніх та внутрішніх ресурсів. Зробили арт-терапевтичну вправу «Метелик», де прописали власні зовнішні, внутрішні опори задля ресурсної підтримки та стабілізації стану. Розглянули значення метелика як символ метаморфози.

«Якщо перекласти цей принцип на наше життя – життя людини, то гусінь – це час накопичення знань, збору інформації. Лялечка – це час перетворення, коли змінюються старі схеми поведінки, патерни уваги розподіляються по-іншому, накопичена інформація переходить в одиницю досвіду. Метелик – народження нової людини, з оновленим баченням світу, з іншими відчуттями, змінюється істота, змінюється і світ навколо, адже гусениця не могла літати, її світ був обумовлений тільки пересувним способом життя. Але метелик! Він може і повзати, і літати! Для нього світ стає більше, ширше, складніше, різноманітніше» – пояснила тренерка пані Тетяна.

Наприкінці зустрічі попрацювали з метафоричними асоціативними картами, в результаті чого кожен учасник/кожна учасниця змогли побачити, на що спрямувати фокус своєї уваги.

Ділимося з вами відгуком учасниці Олександри: «Пройшло так швидко, на одному подиху, не хотілось кінця зустрічі. Для мене ця зустріч – релакс, дякую організаторам і пані Тетяні, після таких зустрічей моя резильєнтність стала ще міцнішою».

Не зупиняємось, навчаємось далі...

В цьому році діяльність Школи волонтерів_ок підтримала громадська організація Асоціація Української Миротворчої Школи за фінансової підтримки Terre des Hommes Germany в рамках проекту «Підтримка дітей та молоді шляхом зміцнення потенціалу низових ініціатив швидкого реагування в Україні».

*За матеріалами кафедри
[кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти](#)*

Ресурсна підтримка для волонтерів



INSPIRE
YOU!
CAN!

