

КОЛО ДРУЗІВ

В сучасних умовах війни в Україні, ми спостерігаємо високий рівень стресу в дітей. Неможливо, та й не має потреби перераховувати всі види проблем – фізичних та психологічних, які виникають в дітей на фоні постійних переживань за власне життя та життя рідних.

У 2022 році українці та фіни змогли організувати велику кількість літніх програм для дітей та родин, які знайшли тимчасовий прихисток у Фінляндії.

Програма «Коло друзів 2022» була реалізована в районі Karjalohja, складалася з двох 5 денних програм та охопила близько 80 учасників, з них більше - 60 були діти від 6 до 13 років. Дана програма була створена як авторський проєкт професійної педагогині, авторки культурно-мистецьких, розвивальних та підтримуючих програм для дітей та родин, Тетяни Дзівалтовської (м. Київ), та реалізована за підтримки Helsingin NMKY - Merkitystä elämään, окремих фінів та українців.

Влітку 2023 року у Фінляндії була реалізована ще одна програма для українців у Фінляндії, яка складалася з двох етапів та в якій взяли участь 29 дітей, та 7 спеціалістів (з яких 2 керівники колективу).

Програма «Коло друзів 2023» мала на меті запросити до Фінляндії дітей з України саме з територій, які були окуповані.

Ціль програми – організувати психологічне перезавантаження дітей шляхом проведення культурно-мистецької оздоровчої програми на території Фінляндії. Програма включала залучення спеціалістів з йоги, арттерапії, медитації, класичних видів мистецтва. Кожен день діти мали ранкову та вечірню йогу, також техніки стабілізації, розслаблення та ресурсні вправи. Арттерапія включала допомогу у самопізнанні, знатті напруги та відновленні сил.

Перевагою програми в Фінляндії було отримання дітьми відчуття безпеки та підтримки, м'який клімат в даний період, наявність матеріально-технічної бази, можливість залучення українських та фінських педагогів та психологів.

Найпопулярніше питання, яке отримували організатори програми: «Чому саме ці діти? Як Ви їх знайшли? Чому обрали саме їх?»

Коли вже було підтвердження від обох місць проведення, що нас чекають стало питання: яких дітей запросити?

Перше, що спало на думку, що діти повинні бути малі, до 10 років. Але від цієї думки команда спеціалістів відмовилась. Адже для таких маленьких дітей бути без батьків так далеко та на такий строк – це ще більший стрес, а не реабілітація, а робити сімейні програми поки можливостей немає.

Другою ідеєю було запросити дітей з прифронтових зон, наприклад з Кривого Рогу, які чують вибухи щодня і потребують відчуття безпеки та перепочити від щоденної напруги. Але ми зіткнулися з іншою проблемою – батьки не змогли відправити дітей в іншу країну. Це для них було дуже страшно. Адже думка про те, що з ними – батьками, може щось трапитися, а діти

залишаться самі десь далеко не давала спокою. Та, як і в першому випадку, програма не була б реабілітаційною.

Спеціалісти програми розмірковували довго над тим, який вік дітей, яке місто, які діти дійсно матимуть змогу пройти програму реабілітації та взяти з неї все, що в неї закладено.

Та компанія «Яскрава Країна» запропонувала колектив «Смайл» з Конотопу. По-перше, діти вже підлітки, самостійні й не потребують щоденного піклування та підтримки батьків.

По-друге, це колектив, де діти знають один одного та мають керівників, яким довіряють батьки та самі діти. По-третє, ці діти були в окупації, та реабілітація їм в край необхідна. І не тільки реабілітація, а ще й нагода побачити, що Світ не страшний, що інші країни доброзичливі та відкриті для них.

Трішки з історії міста Конотоп за 1 місяць, 1 тиждень та 3 дні - від 24.02 до 3.04.2022 року

Після 17:00 24.02.22 у Конотопі розпочалися бої, почали гинути люди.

25.02.22 о 3:35 російські війська, що наступали з північного сходу, оточили місто Конотоп і взяли його в облогу.

В обід 27 лютого у Конотопі почав заходити ворог.

Згідно зі списком, оприлюдненим 4 березня в Офісі Президента України до напрямків, які потребують гуманітарних коридорів потрапив і Конотоп. З Кропивницького у місто Конотоп 16 березня привезли 3,5 тонни гуманітарної допомоги.

У ніч на 3 квітня російські військові зруйнували міст через Сейм у селі Чумакове на Сумщині. Він сполучав на автодорозі Р44 між Путивлем на Буриллю населені пункти Конотопського району із Сумами. За інформацією місцевих жителів, російські військові перейшли міст у бік кордону з Росією і підірвали його за собою.

Підлітки, які приїхали до Фінляндії сиділи у бомбосховищах. Там же навчалися, мали репетиції своїх вистав онлайн та завдяки своїм керівничкам, не втрачали надію та мріяли про майбутні виступи. Так і сталося! У Фінляндії колектив мав незаплановані шість виступів. А ми мали нагоду насолодитися їх виставами та зануритися в українську культуру.

Для батьків ця програма стала також суттєвою підтримкою: можливість перепочити та не турбуватися про життя дітей, можливість забезпечити дітям гідне літнє оздоровлення.

Що пишуть батьки по закінченні програми:

«В нашому випадку це була єдина можливість для дитини виїхати, хоч і тимчасово, в мирне, спокійне життя. Ми з чоловіком довіряємо нашим викладачам і тому відпустили Віру до Фінляндії. А ще мене рятує: "Якщо хвилюєшся - помолись, якщо помолився - не хвилюйся"! Я вдячна Богу, що ця історія трапилась з нашою дитиною!!! Безмежно вдячна всім причетним до цієї поїздки, кожен крок в цій подорожі був елементом в ланцюжку реабілітації наших

дітей!!! Окрема вдячність Вам за йогу та щоденні сторіс в інстаграм, де я бачила свою дитину і розуміла наскільки їй добре!!!!»

«Доброго дня. Я мама Маргаритки, вона в захваті від Вас. Дякуємо за всю роботу, яку ви робите для наших діток. За людяність.»

«Театральний колектив «Смайл» з міста Конотопу, Сумської обл. Україна. відвідав дитячий табір у Фінляндії. Кожен ранок починався з йоги, діти занурювалися в практику, відволікалися від страшного сьогоднішнього, тим самим нормалізували свій душевний стан, що є дуже важливим. Команда спеціалістів стала справжніми друзями і близькими людьми для моєї доньки, тому що любов, щирість, людяність, фахівець своєї справи, все це поєднується в цих чудових людях. Моя донька вже вдома, але і надалі продовжує тренування з йоги, практикую медитації які подарувала Катя, все це дуже допомагає відчувати себе в радості та спокою. Бажаю Вам процвітання в обраній справі, натхнення та невичерпної любові!»

Для керівників, які привезли дітей це не був відпочинок. Вони у свою відпустку взяли на себе відповідальність за всіх дітей. Кожні 2 години писали батькам та надсилали світлинки дітей. Посміхалися та проводили час з дітьми попри повідомлення про повітряні тривоги у їхньому місті (в один день таких повідомлень було 8!). Як режисери зробили неможливе: б вистав без репетицій та ретельної підготовки. Вистави були дивовижні. Костюми, декорації, зроблені власноруч, колектив привіз з собою. Та ще ми дізналися, що колектив «Смайл» - це насправді скарб України. У 2022 році вони здобули рекорд України у номінації «Найбільша кількість дітей - акторів задіяних у дитячій виставі», у виставі було 100 дітей. Навіть складно уявити, як керівники втілили це у життя в умовах Covid. Захоплюємося ціми жінками – режисерками – вчительками – духовними мамами колективу «Смайл» Юлією Яценко -Мех та Тетяною Новиковою.

Юлія Яценко-Мех ділиться своїми думками щодо програми:

«Перше з чого хочеться почати відгук про програму це ПОДЯКА, велика щира подяка як від громадянина, від вчителя, та від мами України. За те що вони донатять не тільки кошти на подібні програми, а й приділяють свою особисту увагу та час нашим дітям.

Якщо говорити про труднощі, вони звичайно були, і перше це надзвичайно важка дорога до Фінляндії і назад майже 35 годин в дорозі це важко фізично. Хоч ми надзвичайно вдячні компанії перевізників, які згодилися допомогти нам.

Був дуже щільний графік виступів та цікавостей які нам пропонували на програмі і звичайно ж це важко було витримати деяким дітям.

Узагальнюючи - програма подарувала дітям незабутні враження, та досвід, який може кардинально вплинути на їх майбутнє. Знайомство з фінською культурою, з рівнем життя, з ставленням до природи -це урок для наших дітей.

Йогапрактика це зовсім нова навичка для нас. У деяких дітей був опір, через незнання її сутності, але поступово всі знайшли в ній свій інтерес і наразі зацікавилися і збираються практикувати.

Подібні програми просто необхідні для наших дітей, для здобуття нового позитивного досвіду, для пробудження віри в майбутнє, для переймання мудрості світів та народів-це все необхідне українцям для побудови нової вільної України!!»

Програма Тетяни Дзивалтовської «Коло друзів» мала багато підтримки серед українців, які вже проживають у Фінляндії, серед українських волонтерів та багатьох фінів й була реалізована в період з 4 по 19 липня 2023 року та мала **2 етапи**.

4 липня наша група заїхала в **Ensilän Kenttä (keinonurmi)** біля Tampere, де **Kirsti та Lauri Vitanen** зустріли дітей з відкритим серцем. Завдяки їм ми всі познайомилися з фінською культурою та природою. Ми мали сауну та купання у річці, грали разом в Molkkу, рибалили. До нас навіть завітав **Йоулупукки (Joulupukki)**! Також завдяки Крісті і Лаурі в нас відбувся день єднання з фінськими підлітками, які мали неподалік свою програму у Конфірмаційному таборі. Разом ми співали, дивились виставу колективу «Смайл» та робили ляльки - мотанки. Вважається, що у давнину мотанки виконували функцію сакральних оберегів, та на сьогодні такими оберегами один для одного є люди. Ми щиро бажаємо, щоб традиційні українські мотанки стали оберегом для фінських дітей і вони ніколи не побачили війну на власні очі.

14 липня наша група перемістилася в район **Karjalohja** в **PELLIN LEIRIKESKUS** та завдяки гостинності **Helsingin NMKY** та особисто **Jyrki Eräkorpi** поринуло у спокій та уповільнення. Йога, медитація, сауна та купання були незмінні та ще додалися прогулянки лісом, катання на човнику та «банані», активні командні ігри та спільний час за творчістю й переглядом фільмів та вистави - рекордсмена колективу «Чарлі та шоколадна фабрика». Обмін враженнями та серцями відбувся саме там. Та саме на цій локації ми мали змогу додати у програму тілесно - орієнтовану терапію, яку діти лагідно та грайливо назвали «жмякотерапія». Ця терапія дає змогу зняти напругу безпосередньо з тіла та м'язів, пропрацювати реакції «бій - біжи» та запустити процеси самовідновлення на тілесному та емоційному рівнях.

Друге найпопулярніше питання: «Навіщо ці два етапи? Одного етапу в одному місці не достатньо?»

Кожна локація дивовижна та самодостатня. Кожна локація може бути цілісною програмою. Але програма не може бути реабілітаційною та відновлювальною якщо вона короткострокова. Діти в дорозі 2 доби в одну сторону. Тобто 4 доби провести в автобусі і 4 відпочити – це не те, що ми хотіли б дати дітям. Дійсно відчуті розслаблення та безпеку людина може після акліматизації та відпочинку від складного шляху. А в нашому випадку це був шлях автобусом: Конотоп - Київ - Польща - Естонія (паром) - Фінляндія та у зворотному напрямку. Величезна вдячність перевізникам за подолання з дітьми такого шляху та надання всього необхідного у дорозі.

Перша частина програми була насичена зустрічами, екскурсіями та цікавими подіями. Друга частина була насичена відпочинком та відновленням сил. І ми вдячні кожному причетному. Всім водіям, кухарям, спонсорам, педагогам, глядачам у залі, всім небайдужим до долі цих дітей, до долі України та майбутнього всього Світу.

Цілі програми реалізовані, але головна ціль всіх українців і всього світу – це мир та спокій, закінчення війни та неможливість її повторення.

А діти говорять самі за себе:

Маргарита

«Ця програма дала нам багато можливостей! Нові знайомства, показ нашої культури, підтримка з боку фінів та відпочинок від війни в нашій країні! це незабутні спогади проведені разом в чудовій країні - Фінляндії💗 дякуємо всім хто подарував нам такі емоції на все життя.

Разом з спеціалістами любов до йоги приходить дуже швидко, адже ми розуміємо для чого це і як це працює з нашими тілами та душами. Назви вправ, різні терміни та відчуття, які ми не знали раніше, ми дізналися за допомогою цієї програми! Дякуємо за те, що Катя стала другом для кожного з нас, назавжди в наших серцях💗»

Володимір

«Я дуже задоволений. Жмякотерапія дуже допомогла від болю в спині та ногах. Після мого знайомства з йогою, мій розум очистився від усього поганого. Величезне Спасибі за допомогу і релаксацію!🤗»

Маргарита

«Ця йога зацікавить кожного, адже вона залишає неймовірні враження, чудовий досвід та бажання знову і знову працювати!»

Ігор

«Мені сподобалось дізнатися культуру іншої країни та подивитися цікаві місця в ній.

Займаючись йогою та арттерапією на кожному занятті мені ставало набагато легше та краще. Я зміг налагодити контакт з людьми та в мене перестали боліти м'язи. Дякую всім, хто допоміг мені це зробити👍

Все це залишиться в нашому серці назавжди.»

Максим

«Йога була дуже класною, особливо йога – нідра.»

Стас

«Люди максимально комфортні і умови.»

Кіріл

«Мені йога допомогла розслабитись та викинути всі емоції з голови.»

Даша

«Мені йога допомогла зрозуміти хто я для себе.»

Маша

«Йога допомогла мені більш контролювати свої емоції та своє тіло, це був дуже цікавий досвід. Дякую за це!»

Ірина

«Для мене йога стала новим корисним досвідом, планую продовжити заняття вдома.»

Поліна

«Мені там дуже сподобалося.

Було дуже цікаво дізнатися про культуру іншої країни і завести нових друзів.»

Аліна

«Ця програма дала мені багато нових емоцій та знайомств. Я дуже рада, що змогла побачити Фінляндію та її культуру, а також поділитися частинкою Української культури та традицій.

За весь період, що ми пробули у Фінляндії, ми по два рази на день займалися йогою. Спочатку я думала, що мені буде важко та нудно, але насправді це виявилось цікавим досвідом. Його терапія, яку нам проводила Катя, мала декілька напрямків. Завдяки гарному тренеру я трансформувалась як і фізично, так і ментально. Я дуже вдячна за такий досвід, упродовж всього курсу арттерапії та йоги я забувала про ті страшні події, що відбуваються зараз, та привела свій душевний стан в спокій.»

Третє найпопулярніше питання: «Навіщо у програмі йога?»

Те, з чим на разі стикається Україна та українські психологи, спеціалісти по роботі з ПТСР, пересічні вчителі, вихователі та педагоги немає світового досвіду праці. Багато книг та досліджень по ПТСР говорять нам про те, як допомогти людині яка вже вийшла із травматичних подій. Україна, на жаль, не вийшла. Та ще більше, спеціалісти, які мають працювати з людьми у такому горі, яке не закінчується самі в ньому і знаходяться. І нам, українцям, треба навчитися справлятися зі своїм емоційним та психічним станом, допомагати дітям та продовжувати життя! Будувати майбутнє, яке створюються зараз. Ми чекаємо на закінчення війни, але НЕ ЧЕКАЄМО, а живемо, діємо, розвиваємось та зростаємо. Розширюємо свідомість, єднаємося та стаємо сильнішими.

Йога дає нам відповіді на всі питання та потреби. Та наша нервова система потребує безпеки. Коли буде безпека, тоді починається зростання та відновлення. Для наших дітей це в край необхідно.

Програма «Коло друзів» - це про безпеку. Безпека тіла, безпека оточення, безпека спільноти.

І завдяки йозі та нейронауці ми маємо нагоду надати допомогу та підтримку дітям, допомогти подолати психологічну травму та здобути навички стресостійкості.

Це й дихання, та вправи на заспокоєння та підняття рівня енергії завдяки диханню. Це й пози тіла, витягування, гнучкість та сила тіла. Це й дисципліна. Це й концентрація та фокус. Це практики усвідомлення та розширення свідомості.

Про йогу та ПТСР багато писав Бессель Ван Дер Колк (один із самих відомих у світі спеціалістів по травмі, провів понад 30 років вивчаючи ПТСР - пост травматичний стресовий розлад): «спроможна йога змінити ВСР (змінення часових інтервалів між серцевими скороченнями, які виникають у зв'язку з впливом зовнішніх та внутрішніх факторів) – спроможна. Та ми почали допомагати за допомогою йоги людям, яки перенесли психологічну травму вчитися спокійно жити у своєму змученому тілі». Також програми з йоги були розроблені та реалізовані для морських піхотинців у військово-навчальному центрі Кемпл Леджн та для ветеранів с ПТСР у США. А вчені з Гарварда Сара Лазар та Брітта Хельцель продемонстрували світові, що інтенсивна медитація позитивно впливає на ті самі області мозку, які грають найважливішу роль у фізіологічній саморегуляції. Таких прикладів багато. І ми повинні брати цей досвід та розширювати його, створювати нові програми реабілітації для цивільного населення та зокрема дітей. В дні проведення програми розпочався курс, у якому Тетяна Дзівалтовська є співорганізаторкою. Цей курс є початком навчальної програми підвищення кваліфікації для вчителів йоги та психологів «Травма та відновлення» за участю міжнародних спеціалістів з нейробиології, усвідомлення, йога-терапії та ментального здоров'я.

«Коло друзів» - це програма реабілітації, а реабілітація на сьогодні базується на практиках йоги та медитації.

Останнє найпопулярніше питання: «Ви дійсно вважаєте, що такі програми для дітей доцільні?»

Вся наша команда щиро вірить, що саме такі програми створюють безпечно, спокійне та щасливе майбутнє. Ці діти – це і є майбутнє, з яким ми зустрічаємося сьогодні та можемо вплинути на

нього. Ці діти – це майбутні дорослі: актори, співаки, лікарі, вчителі, політики, дипломати та президенти... Навіть ідеї війни, руйнування та вторгнення не буде існувати у майбутньому, якщо життєві цінності дітей будуть засновані на любові, взаємопідтримці, щирості та служінні іншим.

Ми вдячні Вашій підтримки, ми вдячні Вашим відкритим серцям, ми радіємо нашій міжнародній єдності в мрії бачити щасливий Світ.

Авторка статті

Катерина Діденко

Співавторка методичної частини,
співорганізатор процесу застосування
психокорекційних технік програми
та тренерка з йоги та арттерапії у програмі
«Коло друзів 2023» у Фінляндії.

Лицар Гуманної Педагогіки

Авторка програми «Коло друзів»

Тетяна Дзівалтовська

Магістриня педагогіки та
управління навчальними закладами,
Вчитель Гуманної Педагогіки,
організаторка дитячих та
сімейних програм в Україні та Фінляндії,
співорганізаторка та педагогиня
Першого українського
дитячого театру в Фінляндії.