**Програма «Додати сил»**

Програма «Додати сил» реалізується у співпраці Інституту Матері і Дитини МОЗ з Міністерством Здоров’я у партнерстві з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ).

Для виконання цього завдання Інститут Матері і Дитини уклав договір з Відділом Виховання та профілактики Центру Розвитку Освіти.

Програму розробила група польських та українських експертів з Інституту Матері і Дитини, Центру Розвитку Освіти, Асоціації «Школа для батьків та педагогів», ГО «Крила для родини».

Основна мета програми – покращити добробут батьків та опікунів, а також розвинути їхню здатність підтримувати дітей у негараздах і труднощах. Програма розрахована на українських батьків дітей віком від 0 до 18 років, які потрапили до Польщі втікаючи від війни.

Програма складається з 10 занять, які будуть реалізовані протягом 20 годин групової роботи з батьками:

Заняття 1: «Мій фронт» – знаходження своєї сили в контексті переживання наслідків війни та вимушеної міграції. Розуміння механізмів, які дозволяють ефективно справлятися з серйозними труднощами.

Заняття 2: «Сильні батьки/опікуни» – зміцнення психічної сили матері/батька, щоб вони могли якнайкраще підтримувати психіку дитини.

Заняття 3: «Слухання» – уміння слухати й реагувати на почуте, щоб підтримати людину, яка з нами говорить.

Заняття 4: «Почуття» – розпізнавання почуттів і спроможність упоратися з ними.

Заняття 5: «Комунікація» — як говорити, щоб діти слухали, і як слухати, щоб вони говорили

Заняття 6: «Цілі та правила» – визначення цілей як частини позитивного мислення та правил, які формують порядок і впевненість у собі в сучасному світі, де багато невизначеності.

Заняття 7: «Співпраця і наслідки» – заохочення дитини до співпраці.

Заняття 8: «Конфлікти» — метод «5 кроків конструктивного вирішення конфліктів»; як давати раду конфліктам між братами й сестрами.

Заняття 9: «Похвала та ролі» – підвищення самооцінки дитини через конструктивний відгук та розуміння нав’язаних ролей на її психічний стан та стосунки з іншими.

Заняття 10: Підсумки, саморефлексія щодо занять і завдань, використання мережі допомоги та підсумок участі у програмі.

Заняття складаються в основному з практичних завдань, що дає можливість навчатись через досвід, використовувати «мудрість групи», налагоджувати контакт та отримувати підтримку від групи. Заняття проведені за фінансової підтримки ІМіД з коштів ЮНІСЕФ. Участь батьків у програмі безкоштовна.