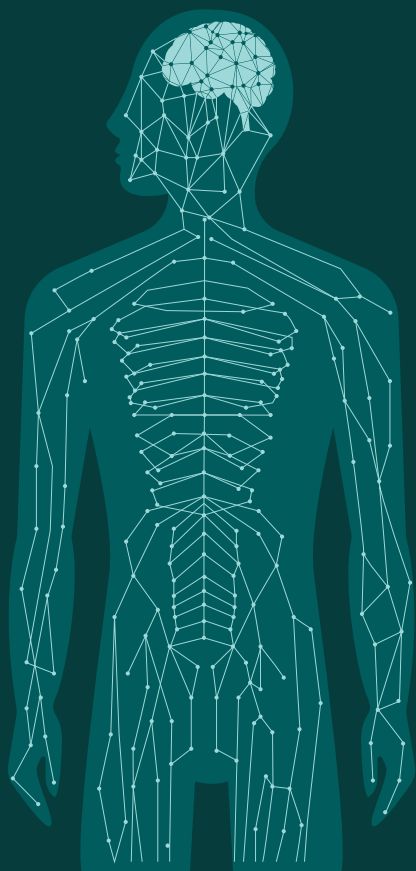


ПОСІБНИК САМОДОПОМОГИ



 **KOLPING**
Україна



Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development

Посібник надруковано в межах проекту “Основи групової та індивідуальної роботи в бодинамічному підході з людьми, які перенесли травму” Ресурсного центру Кольпінга в Чернівцях, що фінансується Федеральним міністерством економічної співпраці та розвитку Німеччини (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, BMZ).

Організатори проекту ГО “Справа Кольпінга в Україні”.
За підтримки: “ГО Побратими”, NGO Bodydynamic International,
та Канадського Інституту Українських
Студій (CIUS) щодо розвитку соціальних ініціатив
серед ветеранської спільноти.

**Даний посібник буде корисним
для всіх кого зачепила війна.**

Теоретичні концепції, що викладені у даному підручнику, є інтелектуальною власністю Bodydynamic International Aps. Передрук будь-яких теоретичних матеріалів дозволяється лише з дозволу Bodydynamic International Aps. Практичні приклади відображають думку авторів посібника.

©Bodydynamic International Aps.

УПОРЯДНИКИ:

Тарас Ковалик - бодинаміст практик, ветеран

Валерій Чоботарь - бодинаміст практик, ветеран

Олег Гуковський - міжнародний викладач Інституту Бодинаміки, психотерапевт, тренер, супервізор

Дизайн та верстка: Крупська Святослава

Переклад з англійської: Олег Гуковський

Редактор: Валерій Загорський

Координатор проекту: Дмитро Заплітний

З цього посібника ви дізнаєтесь основи теорії та принципи роботи із людьми, які перенесли психологічну травму.

Запропонований підхід розроблявся міжнародним Інститутом Бодинаміки понад 40 років, та використовується у країнах, що потерпали чи потерпають від військових дій (Балкани, Ізраїль та Палестина, деякі країни Африки) та в країнах, де ветерани створюють самоорганізовані спільноти та шукають ефективних стратегій психологічного відновлення (Данія, Америка).

З 2015 року метод почав застосовуватись в роботі з ветеранами в Україні і зарекомендував себе як ефективний спосіб роботи з наслідками психотравмуючих подій.

Також ви дізнаєтесь, що таке навички саморегуляції, та отримаєте покрокову інструкцію про методи їх застосування.

ЗМІСТ:

Вступ	4
Що таке саморегуляція та чому це працює?	5
Емоції та що з ними робити	7
Тілесний вузол	9
Психологічні навички саморегуляції :	12
- Тілесне сканування	12
- Заземлення/Присутність	13
- Границі	14
- Центрування	14
- Управління енергією	15
- Самопідтримка	15
Маленькі радощі	16
Безпечні люди	17
Безпечні місця	18
Піковий досвід	19
Завершальне слово	21

ВСТУП

Процес повернення до мирного життя може починатись із рішення завершувати службу чи повертатись додому – у випадку добровольчого батальйону. Втім додому повертається тіло, а наша свідомість може ще довго опрацьовувати досвід війни та вчитись мирно жити із самим собою та людьми навколо. І часто цей процес є складним і проявляється у вигляді безсоння, імпульсивності, надмірної агресивності, втратою інтересу до професії (або інших звичних занять), якою людина займалась до війни, пригніченим станом та відсутністю радості в житті.

Вправи та техніки, описані в даному посібнику, мають на меті стати інструментом у розв'язанні вищезгаданих проблем.

Посібник написаний ветеранами для ветеранів та всіх, кого зачепила війна.



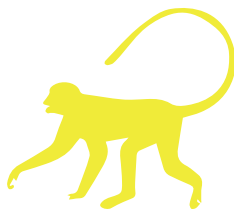
ЩО ТАКЕ САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Ми розглядаємо саморегуляцію як здатність керувати своїм психоемоційним станом за допомогою своїх думок, образів, тіла, дихання. Відновлення внутрішньої рівноваги неможливе без розуміння того, що відбувається у твоїй голові і твоєму тілі. Однією із моделей для пояснення психічних процесів, є теорія триєдиного мозку (Пол Маклін, 1968).

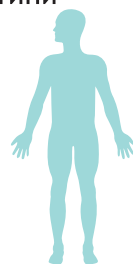
Згідно цієї теорії мозок ділиться на три частини за будовою та функціями:



Мозок Рептилії
(стовбур мозку)



Мозок Мавпи
(емоційний мозок,
лімбічна система)



Мозок Людини
(кора великих
півкуль)

- **Мозок Рептилії** - призначений для виживання (інстинкти)
- **Мозок Мавпи (Емоційний мозок)** - призначений для взаємодії з іншими членами суспільства\ племені чи зграї
- **Мозок Людини** власне і є тим, що ми про себе думаємо, аналізуємо, мріємо та інше.



Саморегуляція можлива на кожному з рівнів згідно з теорією, просто інструменти для регулювання “рептилії” - одні, а інструменти для регулювання емоцій - інші.

Ця теорія зручна для опису станів людини в умовах військової служби та безпосередньої участі в бойових діях (хоча не охоплює всю складність процесів, що відбуваються в психіці та нервовій системі людини).

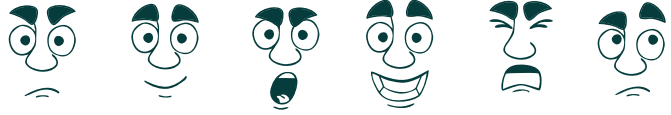
Проблема в тому, що наш Людський мозок та емоції (мозок Мавпи) під час виживання відходять на другий план. І, використовуючи Рептильний мозок, ми приймаємо рішення, які оптимальні для виживання, а в цивільному, мирному світі ці стратегії часто не працюють, на додаток – починають шкодити – і це відображається на стосунках з близькими.

Після завершення періоду виживання (бойові дії, стихійне лихо), де ми керувались інстинктами з мозку Рептилії - емоції повертаються, але наша здатність з ними справитись знижується.

Та саме емоції – здатність їх розрізнати, прийняти та проявляти – часто є ключем до успішної саморегуляції – примирення з собою, та з людьми, яких ми любимо.



ЕМОЦІЇ



Для кращого розуміння свого емоційного досвіду та досвіду інших людей, доцільно скористатися поділом емоційних станів на 3 рівні за глибиною, ступенем самоконтролю, здатністю перебувати в контакт з іншими людьми, здатністю відповідати за свої вчинки. Найглибший - це Інстинкти (Мозок Рептилії), далі власне Емоції (Мозок Мавпи), та Почуття (Мозок Людини).

Інстинкти (наприклад, жах, лютя) - це рівень, який часто активується, як реакція на загрозу життю або гідності. Також може бути проявом ПТСР.

Для того, щоб давати раду з рівнем Інстинктів важливо вчасно та вдало проживати Емоції, не застрягаючи в них (вміння "контейнерувати" емоції). Адже, як відомо, велику пожежу можна зупинити малою пожежею. Наприклад, вмінням боятися і не уникати можна зупинити формування панічних атак.

Для проживання Емоцій ми використовуємо кілька принципів:

- 1 не ділимо емоції на позитивні чи негативні, тому що це звужує спектр допустимих переживань, та сприяє уникненню неприємних (або ми кажемо "поганих") емоційних станів (наприклад, сором може бути вкрай неприємною емоцією для проживання, але без сорому неможливо виправити помилки та визнати відповідальність за скоєне)
- 2 визнаємо користь та функцію кожної емоції (наприклад, злість допомагає відстоювати кордони та захищати свої цінності, сум - відпускати прожите, радість - наповнюватися енергією). Але нам потрібні й сум, і страх, і радість, щоб прожити повноцінне життя!
- 3 використовуємо певні вправи для недопущення переходу Емоцій в Інстинкти
- 4 комунікуємо з іншими (див. далі Тілесний вузол)
- 5 вчимося називати свою емоцію та говоримо за себе. Наприклад, "я злюся, тому що...", а не "ти мене злиш...перестань мене нервувати..."
- 6 поєднання називання емоції та супровідних тілесних відчуттів - "мені сумно і від цього стискається в грудях..."; "я боюся, і мої ноги тремтять". Це дозволяє зрозуміти як переживання емоцій: злості, суму, страху чи радості тощо, впливає на тілесні відчуття та фізичні стан тіла болі, важкості, слабкості, відсутності/наявності енергії

РІВНІ ЕМОЦІЙ



ІНСТИНКТИ (Мозок Рептилії)	ЕМОЦІЇ (Мозок Мавпи)	ПОЧУТТЯ / НАСТРІЙ (Мозок Людини)
Подібні до тих, що є у рептилій	Подібні до тих, що є у ссавців	Типово людське
Стан життя / смерті	Ритми, комунікація, управління взаємодією. Необхідні для виживання зграї	Суміш емоцій, інстинктів, фантазій, історій
Неконтрольовані, потребують відреагування, мало коригуються словами	Контрольовані, зберігається здатність до контейнерування та контакту	Контрольовані, відображають тривалі емоційні стани та концепції
ЛЮТЬ (Примітивне використання сили (SNS))	Гнів	Роздратування, фрустрація, ревності, поганий настрій, щастя, любов, презирство, ненависть, вина, сором'язливість, збентеження, замішання, можливо тривога, захоплення, неприязнь
ЖАХ Панічний страх (SNS)	Страх	
ЖУРБА	Сум	
ЕЙФОРІЯ ЗАДОВОЛЕННЯ (PNS)	Радість	
СПАРЮВАННЯ репродукція (PNS)	Сексуальність	
БЛЮВОТНИЙ РЕФЛЕКС (SNS)	Огида, відраза	
	Сором (білий та червоний)	

* SNS/PNS - симпатична та парасимпатична частини вегетативної нервової системи

Бодинамічний поділ Емоцій

МОДЕЛЬ КОМУНІКАЦІЇ БОДІНОТ (ВІД АНГЛ. “BODYKNOT” - “ТІЛЕСНИЙ ВУЗОЛ”)

Коли спілкування проходить конструктивно і гладко, ми рідко задумуємося про те, наскільки це складний процес. У випадку хороших комунікацій невиражені прямо або недостатньо точно сформульовані ідеї та емоції особливо не впливають на контакт.

Але якщо щось у взаємодії “пішло не так” і як кажуть - залишився неприємний осад, тоді корисно розглянути процес комунікації більш детально. Наприклад, нерідко можна почути скарги від ветеранів про брак розуміння від цивільного оточення. Чи навпаки, представники соціальних служб, родичі чи друзі наголошують на вибуховості ветерана і брак його спроможності спокійно пояснити свою думку, вимогу чи свій стан.

Для дослідження причин «неправильного» ходу комунікації, пошуку моменту початку непорозуміння та що було випущено з уваги і т.д., можна використовувати модель комунікації Bodyknot*, що створена в Інституті Бодинаміки. Вона використовується як своєрідна система координат у роботі з різними видами проблем, що виникають під час комунікації.

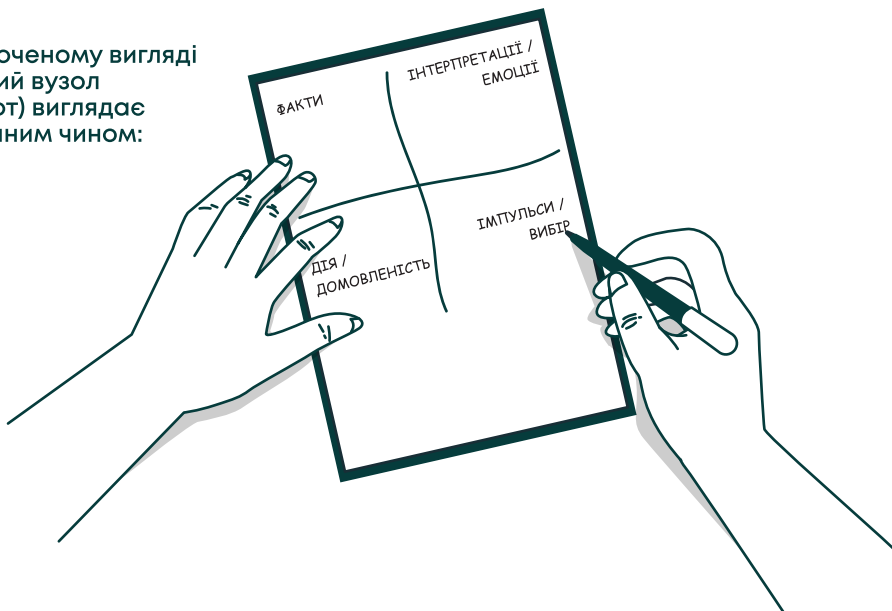
Бодинамічна модель комунікації Bodyknot – ясність в комунікації та при розв'язанні конфліктів



У моделі описано 9 елементів,
що складають процеси комунікації.

1	На даний момент я...	Контекст, наявний настрій, передісторія комунікації, актуальний стан
2	Я бачу, я чую...	Факти, зовнішні відчуття (5 органів чуттів)
3	Я думаю, що це означає...	Інтерпретація та фантазія
4	Я відчуваю...	Відчуття в тілі
5	Я почуваюсь...	Емоції та почуття
6	Мені хочеться...	Імпульс до дії
7	Якщо... то...	Аналіз варіантів дії, обдумування наслідків
8	Я вибираю...	Вибір / так чи ні
9	Я говорю, я роблю...	Дія чи висловлення на основі зробленого вибору

У скороченому вигляді
Тілесний вузол
(Бодінот) виглядає
наступним чином:



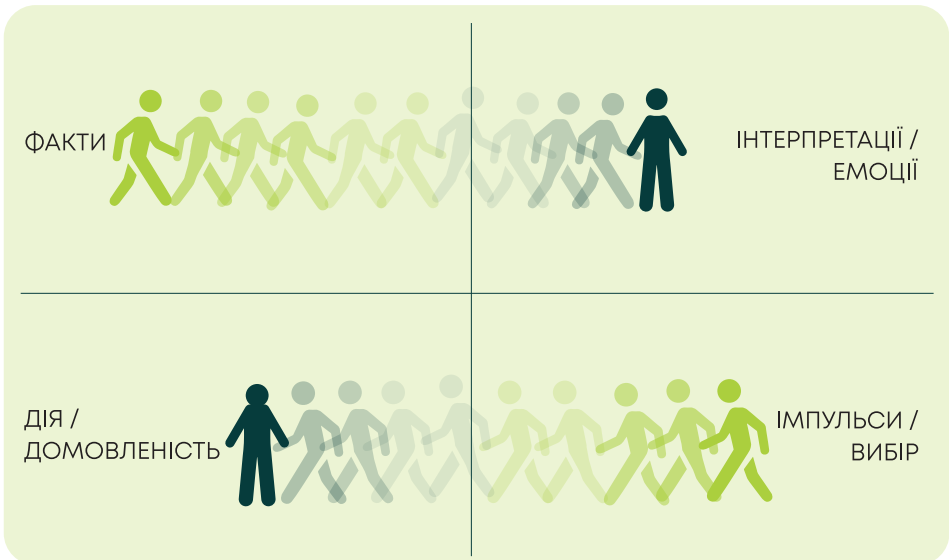
ЯК МИ ПРАКТИКУЄМО ЦЮ МОДЕЛЬ?

Малюємо такий квадрат на листку ватману (або можна крейдою на підлозі), кладемо його на підлогу та описуємо ситуацію, переміщаючись на відповідні клітинки.

Опонент використовує такий самий шаблон. Бодіно́т може допомогти розібратися самому, що сталося та з яких мотивів, і ефективно донести це співрозмовнику.

З наших спостережень, багато важливої інформації знаходиться якраз у тих елементах, які ми нечасто використовуємо у повсякденному спілкуванні - відчуття, емоції, імпульси. Також дуже показовим є момент відділення фактів від інтерпретацій, що зазвичай зменшує рівень напруги між людьми.

*Назва походить від виразу "untie knots", що перекладається як "розв'язувати проблеми", "позбавлятися труднощів", дослівно "розв'язувати вузли". Ми залишаємо тут словосполучення "бодіно́т" як україномовний бодинамічний сленг



ПСИХОЛОГІЧНІ НАВИЧКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Фундаментальною філософією Бодинаміки є те, що ми маємо унікальний баланс Гідності та Відчуття Зв'язку з іншими. Цей баланс сприяє цілісному, тобто: тілесному, емоційному, інтелектуальному та духовному розвитку людини. Він може бути порушеним внаслідок важких життєвих подій. Відповідно, саморегуляція найбільш ефективна, коли залучає тіло і психіку.

Виконання будь-яких бодинамічних вправ, що описані далі, доцільно починати із Тілесного сканування, як навички спостереження та покращення контакту і відчуття власного організму. Також це допомагає працювати із болем, збільшує відчуття тілесного задоволення, дозволяє заспокоїтися і навіть заснути. Для більш ефективного процесу ми запишемо свої спостереження у Книгу Тіла (записник довільного формату, де ви можете відмічати виконані вправи та реакції організму під час їх виконання)

Тривалість
1-2 хвилини

ПСИХОЛОГІЧНА НАВИЧКА **Тілесне сканування**



- Вихідне положення - сидячи на дивані чи у кріслі
- Відмічайте, що відбувається у вашому тілі, коли ви зараз уповільнилися і уважно прислухаєтесь до себе
- Дихайте і спостерігайте
- Увага на ВСІХ відчуттях, не лише больових
- Запишіть своє спостереження



Тривалість
5-7 хвилин

ПСИХОЛОГІЧНА НАВИЧКА

Заземлення (здатність бути присутнім)



ВПРАВА «СТУПНІ»

- вихідне положення - сидячи на дивані чи у кріслі
- енергійно розім'яти, розтерти, "проплескати" обома руками ліву ступню
- піднятися на ноги, відчутти та описати різницю
- продовжити із правою ступнею
- записати свої відчуття



Тривалість
2-3 хвилини

ВПРАВА

«Ступні та коліна»



- вихідне положення - стоячи або сидячи
- загрибати землю пальцями ніг
- потопати
- попружинити в колінах



Тривалість
3-4 хвилини

ВПРАВА

«Хребет»



- вихідне положення - стоячи
- повільний нахил вперед, хребець за хребцем
- при повному нахилі видихнути, розслабити голову, плечі, руки
- плавне повернення у вихідне положення
- можна вголос чи подумки рахувати хребці

ПСИХОЛОГІЧНА НАВИЧКА

Границі

(Кордони, Межі)



ВПРАВА “ЦЕ МІЙ ПРОСТІР!”

- вихідне положення - стоячи
- уявіть людину чи ситуацію, що Вас обмежують/дратують/впливають
- активуємо передню частину дельтоподібного м'яза, роблячи мах перед собою, кажемо вголос “ЦЕ!”
- лікті вбік, наче проштовхуємось у натовпі - “МІЙ!”
- скидаємо “вантаж” із плечей - “ПРОСТІР!”
- можна повторити 2-3 рази
- запишіть відчуття

ПСИХОЛОГІЧНА НАВИЧКА

«Центрування»



ВПРАВА “КРОСОВЕР”

(швидкий спосіб повернення до себе, вихід із панічної атаки)

- вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях
- перехресні махи колін та ліктів
- звук чи хоча б гучний видих при доторку коліна з ліктем
- 5-10 разів
- запишіть відчуття

ВПРАВА

«Ротатори»



- вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей
- вільно обертаємось навколо осі хребта, руки вільні
- поступово зменшуємо амплітуду на 50%, ще на 50%, ще на 50%
- залишаємо мікрорухи хребта
- обираємо об'єкт і фокусуємось на ньому, зберігаючи мікрорухи хребта
- запишіть відчуття

ПСИХОЛОГІЧНА НАВИЧКА

Керування енергією

(в тому числі емоціями)



ВПРАВА “ДИХАННЯ”

- спостерігаємо за своїм диханням
- кладемо руки на грудну клітку та живіт
- 3 вдихи/видихи грудною кліткою (верхнє дихання)
- 3 вдихи/видихи животом (нижнє дихання)
- руки на ребра
- 3 дихальні рухи в боки
- дихання по можливості сповільнюємо та поглиблюємо
- запишіть свої відчуття

ПСИХОЛОГІЧНА НАВИЧКА

Самопідтримка



ВПРАВА “ДОЛОНІ БОГА”

- вихідне положення - стоячи чи сидячи
- уявіть за спиною великий м'яч
- постарайтесь його пружно стиснути кілька разів (m.latissimus dorsi)
- подивіться на свої долоні і вкладіть туди підтримку від важливих вам людей чи духовних істот (своїх рідних, друзів, ангелів, Бога)
- покладіть руки на ділянку нирок (m.quadratus lumborum)
- намагайтесь спертися на власні долоні та уявіть, як енергія цієї підтримки проникає у Ваше тіло

Маленькі радощі

Згадай – що ти робив такого, що принесло тобі радість протягом останніх кількох місяців, запиши або акцентуй на цьому увагу. Потрібно шукати щось, що не пов'язано з алкоголем чи іншими наркотичними засобами.

Подумай про те як заняття чи форма проведення часу (хобі) тобі приносить радість колись або зараз.

Ціль цього завдання - це скласти рецепт маленьких радощів і почати їх вплітати у своє щоденне життя.

Приклад:

- Мені приносить радість прогулянка парком
- Мені подобається вставати раніше і виходити на вулицю, коли ще немає людей.
- Люблю байдарки та працювати веслами.
- Люблю настільні ігри.
- Люблю плавання
- Якісне кіно в хорошій компанії.
- Спілкування із тваринами (собакою, свійськими...)
- Люблю малювати, читати, ліпити, вирізати тощо...

Я буду свій маршрут на роботу через парк чи водойму якщо є можливість і виходжу з дому трохи раніше, щоб не було людей.

Я записався в клуб для любителів сплавів на байдарках і ходжу туди на ранкові чи вечірні заняття кілька разів на тиждень.

Плавання можу собі дозволити лише раз на тиждень, втім це хороший початок.

Домовився з друзями піти в кіно. або знайшов клуб кінолюбителів де ми можемо обговорювати ті чи інші фільми після перегляду.

Здається, що вищеописане є очевидним і дуже зрозумілим. І проте, саме відсутність регулярних “маленьких радощів”, що можуть нам підзарядити батарейку та забезпечити потребу в спілкуванні, робить наше життя сірим і часом нестерпним.

Безпечні люди

Ідея в тому, щоб вибудувати формалізовані домовленості з людьми які можуть закрити певні важливі сфери життя, чи надати підтримку у разі настання різних життєвих ситуацій.

Приклад:

ФІНАНСОВА БЕЗПЕКА

В мене є добрий знайомий які міцно стоїть “на ногах”, я в нього запитав чи може він бути моєю безпечною людиною з питань фінансової підтримки, і він погодився. Ми проговорили конкретний діапазон суми коштів, по які я в разі потреби можу звернутись.

БЕЗПЕЧНИЙ ЛІКАР

Я маю знайомого хірурга, який, як на мене, є дуже хорошим спеціалістом у своїй сфері, я з ним домовився, що можу звертатись до нього по консультацію щодо його послуг або за рекомендацією щодо лікарів інших спеціалізацій.

БЕЗПЕЧНА ЛЮДИНА ПО ВИГУЛУ МОГО СОБАКИ

Для мене дуже важливим є мандрувати, втім я часто не можу брати свого собаку із собою, а живу один. Я домовився з подругою, в якій є свій будинок за містом, що можу відвозити туди свого улюбленця за потреби. Це дозволяє мені бачити нові перспективи та бути мобільним в житті.

Отже, сенс в тому, щоб закрити ключові сфери життя домовленостями з людьми, які зможуть підстрахувати чи допомогти. Таким чином відчуття власної безпеки зростає. Падає рівень тривоги та нарощується здатність довіряти іншим людям і водночас не відчувати вину чи дискомфорт при зверненні до цієї людини.

Що потрібно тобі зробити :



Напиши список сфер в житті в яких є потреба мати безпечних людей.



Виділи у своєму середовищі людей, які можуть бути такими людьми або вже ними є просто неформально



Подзвони і переговори з ними суть твоєї потреби, та запитайся чи можуть вони бути такими людьми для тебе. (формалізуй домовленість).

Безпечні Місця

В кожної людини є місця, де вона почувається безпечно, наче у своїй “печері”, або по особливому спокійно та затишно. Це може бути місце з минулого, чи з місць, які зараз не є для тебе доступні, водночас подумай про такі місця.

Згадав? Запиши 2-3 таких місця.

А тепер виділи ті, до яких ти можеш фізично добратись в разі необхідності. Тут важливо, щоб це було реалістично. Це може бути в іншій країні, але ти маєш розуміти, як ти туди дістанешся, якщо настане дуже поганий день і захочеться туди втекти та “відлежатись” чи “побути”.

Приклад:

Я маю таке місце в Греції, в моєї знайомої, з нею я обговорив можливість прильоту в гості в разі необхідності. Водночас в умовах пандемії я туди потрапити не можу, а значить місце для мене не доступне на цю мить.

Отже, шукаю інше місце. Таким місцем для мене батьківська хата за містом, в якому я народився. І я з ними проговорив, чи можу я туди приїхати, (принцип формалізації домовленості з “Безпечних людей”). Навіть якщо це очевидно, я все одно проговорюю це з ними час від часу.

Також в мене є особливий маршрут в Горах в Туреччині, втім він доступний не цілий рік, тому я шукаю зараз такі місця в Карпатах, які можуть для мене стати своєю схованкою: водночас я маю намет і спорядження для того, щоб туди піти в будь-яку пору року (це робить задум реалістичним)

ПІКОВИЙ ДОСВІД

Це досвід надзвичайних, позитивних переживань, які не пов'язані із загрозою життю. Рецепт такого досвіду в кожного різний, водночас ознаки спільні.

Знайди у своїй пам'яті й запиши спогади про події які ти прожив і відчував наступне:

- стан потоку, цілеспрямована активність
- чіткий спогад, навіть через багато років
- зміна сприйняття часу
- “розчинення у просторі”- я наче став частиною світу
- відчуття ейфорії, невимовної радості, без будь-яких речовин, які могли б такий стан спричинити
- відчуття єдності з Богом/Всесвітом/Вищою силою, як ви її сприймаєте
- відчуття більшої віри та сенсу буття
- зазвичай такі спогади ми рідко обговорюємо - через те, що для нас вони сидять глибоко в душі і чийсь невдалий коментар може нас неприємно вразити (глибина та вразливість)

У кожного такий досвід унікальний і може бути дуже різним.

Приклад:

Я йшов з важким наплечником в горах біля моря. І зупинився на привал в чудовому місці. Знявши наплічник, я сів на камінь і відчув, як я розчиняюся у цьому місці. Звуки стали роздільними і ясними, кольори контрастними, дихання сповільнилось, і я завмер.

Я прислухався до пориву вітру, до шарудіння гілочок, шкірою відчував накопичене тепло каміння навколо, і відчував запах соснових смол, скільки це тривало я не пам'ятаю, здається цілу вічність....

Формування Рецепту:

Завдання не просто згадати дані події, а виокремити елементи і почати їх використовувати у повсякденному житті.

У прикладі вище є наступні елементи :



Фізичні навантаження



Гори



Море



Сонячна погода



Тепло



Красиві краєвиди



Сосновий ліс

Що я можу використовувати з цього?

Вибирати маршрут на роботу чи додому через парк чи ліс, можливо з пагорбами. Відпочинок планувати в місцях, де є водойми і великі простори, з сосновим лісом.

Я наче свідомо стараюсь більше себе розміщувати в місцях, що є для мене ресурсними й шукати в зоні свого постійного проживання такі маршрути, які дозволять відчутти частину захоплення з пікового досвіду.



ЗАВЕРШАЛЬНЕ СЛОВО

Це, мабуть, найскладніша частина посібника, бо вона швидше відображає наші цінності, побажання та прагнення, ніж опис конкретних інструкцій. Ми, як команда організаторів проекту “Основи групової та індивідуальної роботи в бодинамічному підході, з людьми, які перенесли травму”, висловлюємо вдячність Інституту Бодинаміки, в особі Хайді Марчера та Дітте Марчер, за можливість використання багаторічних напрацювань Інституту, та особливо адаптованої до ветеранського середовища програми тренінгу. Відколи відбувся перший тренінг для ветеранів під керівництвом Дітте Марчер та українських асистентів у 2015 році, пройшло вже багато часу і тисячі людей набули нових знань та вмій, щоб почуватися краще і будувати демократичне суспільство.

Сподіваємось, що тренінг у Чернівцях стане важливою цеглинкою у нашій спільній затишній та безпечній домівці.

Висловлюємо побажання, щоб завдяки отриманим знанням та навичкам, відбулися позитивні зміни у професійному та особистому житті всіх учасників тренінгу та людей, які будуть звертатися за допомогою. А ми радо будемо підтримувати ваші ініціативи.

Корисні посилання:)





