

Проект «Предоставление психологической поддержки и помощи учителям, социальным работникам и семьям с детьми Даугавпилса и Даугавпилского региона» (№ 2012.EEZ/PP/I/MIC/098/016).

Цель проекта – предоставить психологическую поддержку семьям, учителям и социальным работникам для улучшения качества жизни, укрепления жизненного потенциала, социального взаимодействия, активности и ответственности.

Проект был реализован в Даугавпилсе и ориентирован для жителей Даугавпилса и Даугавпилского региона. Целевая группа: семьи с детьми, испытывающие затруднения в психологической и социальной сферах, в воспитании, социальных отношениях, а также учителя и социальные работники, подверженные профессиональному стрессу при работе с людьми из группы социального риска.

Во время проекта были организованы:

- семинары-тренинги “Профилактика синдрома эмоционального выгорания” для учителей и социальных работников, которые получили практические навыки, как, работая в напряженной атмосфере, избежать стресса и сохранить здоровье, жизнестойкость и гармонию;
- практические семинары “Твоя жизнь в твоих руках!” для родителей, во время которых они укрепили собственную психологическую стабильность, приобрели навыки создания здоровых отношений в семье, социальной ответственности и активности;
- индивидуальные консультации всем участникам проекта;
- выездной семинар “Здоровый образ жизни как стиль жизни”
- и др. активности

Используя психологические приемы и технику самопомощи, **192 человека** получили практические рекомендации, как преодолеть трудности, поверить в себя и найти силы для улучшения качества жизни в целом.

С участниками проекта работали психологи **Ольга Петкевич, Линда Вингре и Людмила Диёкиене.**

Проект реализовало общество «Центр психологических консультаций «INTENCE» в сотрудничестве с Управлением среднего и профессионального образования и Управлением социальных дел Даугавпилской городской думы.

Источник финансирования: Финансовый инструмент Европейской Экономической зоны на период 2009 - 2014 года, программа «Фонд НГО», подпрограмма «Программа проектов НГО».

Бюджет проекта: общие расходы проекта составляют EUR 20 140,89 (LVL 14 155,10), публичное финансирование 89,63% - EUR 18 051,39 (LVL 12 686,59), софинансирование общества 10,37% - EUR 2 089,50 (LVL 1 468,51).



Центр психологических консультаций «INTENCE» существует, чтобы быть рядом с людьми, которым непросто в этом сложном, быстро меняющемся мире, которые хотят разобраться в себе, в своих жизненных дилеммах и трудностях, обрести внутреннюю целостность и равновесие, наладить отношения с близкими и миром.

Направления нашей работы:

- экзистенциальная терапия
- арт-терапия
- семейная терапия
- работа с детьми и подростками
- психологическое консультирование
- имидж-консультирование
- организационная психология

Наши услуги:

- консультации
- консультация семьи/пары
- психотерапия
- групповая терапия
- группы поддержки
- семинары
- курсы
- тренинги
- супervизии для специалистов
- онлайн консультации

Проблемы и трудности, с которыми мы помогаем справиться:

отношения, семья, дети, сексуальные отношения, здоровье, зависимости, кризисы и травмы, депрессия, страхи и фобии, неврозы, стресс, чувства и эмоции, бизнес и партнерство.

Тел.: 27042690, 29607000

E-mail: info@intence.lv

Адрес: Ул. Саулес 49, 2 этаж, Даугавпилс, LV-5403, Латвия

www.intence.lv



Здоровый образ жизни каждого человека является одним из важнейших условий развития общества. И каждый всегда может начать с себя и прямо сейчас.

Мы научились держать свою жизнь в своих руках – хотим поделиться этим с вами!



Здоровый образ жизни как стиль жизни

Памятка для тех, кто хочет сделать свою жизнь здоровой, счастливой и гармоничной в рекомендациях и отзывах участников проекта

Здоровый образ жизни отдельного человека рассматривается как составная часть жизни общества в целом. Для развития нашего общества и улучшения социальной среды каждому человеку необходимо и естественно заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

Твоя жизнь в твоих руках!

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить нашу жизнь и сделать её более полноценной, удовлетворяющей, состоявшейся.

Совет 1: Меню должно соответствовать возрасту.

Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды. Консультируйтесь с диетологом.

Совет 2: Тренируем головной мозг. В результате систематической активной работы головного мозга замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, система кровообращения и обмен веществ. Поэтому с удовольствием разгадываем кроссворды, изучаем иностранные языки, производим подсчеты в уме, общаемся, читаем и т.д. Размышляем о себе и своей жизни.

Совет 3: Работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Это поможет вам реализовать себя и сделать свою жизнь наполненной и осмысленной. Любите и цените то дело, которым занимаетесь в данный момент.

Совет 4: Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Здоровое питание - это сбалансированное количество белков, углеводов, жиров, это всевозможные каши, фрукты, овощи, рыба и морепродукты, качественное мясо. И много воды!

Совет 5: Имейте свою точку зрения, умейте говорить «нет». Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным. Вы имеете право как соглашаться, так и отказываться от того, что не соответствует вашим желаниям и жизненным принципам.



Совет 6: Развивайте в себе способность любить.

Любите себя и своих близких, найдите себе пару, любите жизнь, будьте оптимистами, позитивно смотрите на то, что приносит вам жизнь. Умение любить способствует укреплению иммунной системы, так как только при влюблённости вырабатывается гормон счастья эндорфин, который питает иммунитет.

Совет 7: Полнотично спите. Наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы он, так же как и состояние релаксации, обеспечивает восстановление физических и психических резервов человека.

Совет 8: Чаще двигайтесь. Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Занятия спортом со своей семьёй помогут Вам укрепить не только здоровье, но и отношения с близкими.

Совет 9: Следите за своим эмоциональным здоровьем. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям более подвержены люди, которые унывают, подавляют в себе гнев, постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы выразить свои чувства, рассказать, что их огорчает, радует, напрягает и т.д. Осознавайте и выражайте свои эмоции.

Совет 10: Периодически балуйте себя. Каждому человеку необходима положительная оценка его деятельности и похвала (поглаживание). Награждайте себя, дарите подарки, выдавайте «почетные грамоты» и «медали»! Несмотря на рекомендации касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе какую-нибудь блажь, что-нибудь вкусненькое.

Семинар «Твоя жизнь в твоих руках»

В этом семинаре работало 8 групп, около 100 человек. Участники – взрослые люди, имеющие детей и осознающие проблемы, конфликты и трудности в детско-родительских и семейных отношениях. Выводы, рекомендации и отзывы участников семинара:

1. Семья – единая система. Изменения в одном элементе этой системы (в одном из членов семьи) производят изменения во всей системе – меняются отношения, взгляды, настроение в семье.

- Семинар дал возможность изменить отношения внутри семьи и с другими людьми. Взаимодействие с участниками в группе дало понять, как действие может повлиять на общение. Обязательно попробую использовать модели поведения из наших занятий в жизни и на работе.
- Собственными достижениями хвалиться нескромно, но их не скрыть: появился оптимизм, уверенность в себе, ежедневно работаю над собой – и в семье столько изменений! Хочется беречь близких!



2. Счастливые и здоровые родители – основа для воспитания и развития здоровых, успешных и свободных детей.

- Семинар дал возможность посмотреть глубоко в себя, раскрыть то, что было спрятано. Стало проще понимать близких и не навязывать свое мнение, свою придуманную «сказку». Познакомилась с прекрасными людьми, перестала бояться и обрела уверенность в себе.
- Очень радостно, что я сумела заглянуть в себя, задавать себе вопросы и искать ответы, и обретать энергию. Погружение, новый опыт, работа над собой дают мне заряд к изменению себя и отношений с близкими. Жду новых проектов.

3. Человек, способный осознавать свою жизнь и несущий за нее ответственность, легче строит свои взаимоотношения с миром и другими людьми.

- Очень хорошая групповая работа. Легко работать с людьми, которые умеют рефлексировать, способны к самоанализу. Для меня важно было иметь время и место для собственных размышлений и осознания данного отрезка жизни.



• ...мы такие одинаковые в своей разности. Лучшее понимание себя, своих чувств, ощущений, стремлений.

Открытие других – красивых, глубоких, близких по духу людей.

- Было очень уютно и комфортно. Вы дали возможность поразмышлять, остановить бег мыслей. Не всегда есть желание рассказывать о себе, на семинаре об этом не думалось – была открытость, говорить хотелось.



4. Сохранение связи со своим внутренним ребенком – основа роста личности; ресурс энергии и творчества взрослого человека и родителя.

- Эти занятия стали своеобразной остановкой для меня, в которой можно было посмотреть на прошлое своё и своей родительской семьи, а также на свою семью, свою роль родителя, на отношения с детьми, с мужем. Особенна ценна была встреча со своим внутренним ребенком. Семинар заканчивается для меня новыми целями, мечтами, и радостью и гордостью за себя. Спасибо за эту возможность.

- Семинар позволил найти себя, разобраться в себе. Побороть детские страхи, упорядочить воспоминания. Группа – замечательная. От многих услышала нужные слова именно в нужный момент. Все время чувствовалась поддержка.

5. Общение с единомышленниками, обмен опытом, возможность найти ответы на непростые жизненные вопросы – стимул для изменений и гармонизации семейных и социальных отношений.

- Я чувствовала себя понятой, принятой, оцененной. Умное руководство, анализ, помогали отработать скрытые проблемы. Думаю, что мне будет не хватать этих встреч.

- Была возможность узнать что-то новое о себе, сделать какие-то важные выводы о себе, о своей жизни. Работа в семинаре лично для меня дала много энергии, появилось желание что-то изменить в жизни, развиваться. Важно было чувствовать поддержку и понимание группы.

- Огромное спасибо за создание безопасного пространства, где можно было учиться, общаться, расти, думать, осознавать, быть собой. Пусть ваш психологический центр процветает и оказывает неоцененную услугу для всех жителей нашего города – возможность личностного роста и решения жизненных задач.



Семинар-тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

Синдром выгорания – это затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности.

Он возникает, когда внешние требования преобладают над внутренними ресурсами человека.



Тезис 1. Лучшая защита от эмоционального выгорания – внутренняя (истинная) ценность работы и исполненность в работе. До тех пор, пока кто-то с радостью и интересом работает над чем-то и может это полноценно переживать, он не подвергается опасности выгореть.

Отзыв участника: Атмосфера семинара спокойная, располагающая к плодотворной работе и общению. Поняла, что никого и ничего не нужно переделывать, а смотреть на вещи с позитивом и принимать открыто то, что приходит в твою жизнь. Ситуация приходит, чтобы дать тебе что-то, в чём ты нуждаешься, сделать нужные тебе выводы – и уйти. Релакс полный. Удовлетворение на 1000000%. Спасибо, что Вы есть!



Тезис 2. Пренебрежение к ценностям собственной жизни ведёт к выгоранию. Когда чувства, тело, личные потребности, отношения, интуиция отодвигаются в сторону, человек утрачивает отношения с самим собой.

Отзыв участника: Такие семинары просто необходимы. Я многое пересмотрела в своей жизни, расставила приоритеты между главным и второстепенным. Я приобрела бесценный опыт и какое-то другое видение нашей трудовой деятельности и своей жизни.



Тезис 3. Жизнь с пренебрежением к внутренней ценности других и собственной ценности приводит к **стрессу**. Самым глубоким корнем стресса является жизнь без внутреннего согласия, когда человек делает что-то, не желая этого по-настоящему и не присутствуя в этом на уровне эмоционального проживания. Утрачивается чувство подлинности жизни.



Отзыв участника: Этот семинар – очень нужная и полезная вещь. Я раньше не знала, насколько может быть интересно и познавательно. Ведь не всегда человек сам может объективно себя оценить. Важны другие люди. Очень ценно, что здесь можно было открыто выразить свои чувства, мысли и высказать мнение без какого-либо осуждения и критики. Мне хо-ро-шо!!!

Тезис 4. За синдромом выгорания стоит двойная бедность отношений: внешних – с другими людьми и с деятельностью и внутренних – с самим собой и собственной эмоциональностью. Как следствие – пустота и раздражительность.

Отзыв участника: Эти три дня как-то по-новому заставили меня посмотреть на разные вещи. Отвлеклась от каждодневной рутины, увидела в себе так много разного, открыла в себе мир чувств, эмоций, задавленных повседневной жизнью, и они оказались такими красивыми и вдохновляющими!

Тезис 5. Тот, кто больше половины времени занят тем, что делает неохотно, не участвуя сердцем и не испытывая радости от процесса, должен ожидать, что рано или поздно у него возникнет синдром выгорания.

Отзыв участника: Слово «своевременно» – очень четко определяет нужность этого семинара для меня. Умение ведущего семинара правильно распределить роли, поставить задачу, научить быть в ладу с самим собой и миром – выше всяких похвал! Предстоящий выход на работу не страшит! И работать буду иначе.



Выездной семинар «Здоровый образ жизни как стиль жизни»

Семинар проходил в гостевом комплексе «Mežnieku mājas» в Аглонском крае, живописном месте Латгалии. Участникам представилась возможность вырваться из привычной городской среды и посмотреть на себя и других участников группы в нестандартных ситуациях, проанализировать свой стиль жизни и общения, стратегии поведения, психические реакции, взаимодействия с другими незнакомыми людьми в разных неожиданных обстоятельствах. В течение двух дней все знакомились, общались с единомышленниками, активно участвовали в восьми интерактивных психологических сессиях, обменивались своими мыслями и чувствами, медитировали, ощутили вкус деревенской экологически чистой еды. Результат работы семинара в утверждениях и отзывах:

1. Общение с природой и любовь к родному краю. Огромный внешний ресурс, который мощно работает для создания и поддержания внутреннего ресурса - чувства безопасности, стабильности и уверенности.

- Приятно удивлена гостевым домом, окрестностями, экскурсиями. Но самое главное - воздух и общение с природой.



- Прекрасное место проведения семинара: пение птиц, свежий воздух. Как оказывается прекрасна Латгальская земля!

2. Духовность и вечные ценности. Веря и Любовь - это те ориентиры, которые ведут человека к смыслу, к цели, дают защищенность и надежду.

- Я осознала свою природную сущность, т.е. связь с природой, Богом. Я уловила ощущение комфорта и гармонии.
- Жизнь прекрасна. Все зависит от нас самих. Надо проживать каждый момент жизни здесь и сейчас.
- Буду ценить каждый миг, каждый момент, который Бог мне посыпает прожить.



Я каждый день буду себе говорить «Господи, сколь Ты величественен!»

3. Гармония внутреннего мира и познание себя.

Гармоничный и увлеченный человек является творцом СВОЕГО МИРА и несет свет в окружающее пространство.

- Обрела себя, знаю, как бороться с негативом
- Глубокая внутренняя работа, запущены механизмы изменения и трансформации.



4. Удовлетворение телесных потребностей. Стремление здорового человека - это ответственность за создание комфортной среды для себя и своих близких.

- Релакс. Позитивное настроение, желание меняться, удивительное прозрение.
- Все было просто замечательно: ночлег, еда, природа.

5. Общение и обретение единомышленников.

Общение с единомышленниками для современного человека является основой его активности, социального признания и самореализации.

- Взаимная терапия очень помогает
- Возможность задуматься, поразмышлять, пообщаться, высказать и быть услышанной.

6. Развитие через обучение, систематизация знаний с помощью психотерапевтического наставничества. Рост и развитие наиболее эффективны при профессиональном руководстве специалистов, использующих достижения современной психологии и психотерапевтических приемов.

- Спасибо за замечательный, своевременный семинар. Вы нам очень нужны!
- Прекрасные руководители проекта, нужный и актуальный, для меня лично, семинар. Хорошо организован.
- Спасибо, что дарите часть себя, часть своих знаний. Способствуете внутренней работе, позитивному мышлению и изменениям.

