

Зустріч №2

Емоції, внутрішній стан, психічне здоров'я, все це величезний ресурс людини. Розуміючи це, Контактний пункт для іноземців у Нітрі продовжує проводити зустрічі-підтримки для людей, які постраждали від війни.

24.08 відбулася друга зустріч завдяки підтримці SHR, фінансуванню через Nitra Community Foundation з гранту GCLS та професійному коучу ECF Ірина Стегостенко, яка є співробітником SHR.

На другу зустріч завітали 24 дорослих та 19 дітей зі статусом тимчасового притулку, які проживають у Нітрі та районі. Для дорослої аудиторії був запропонован формат групової підтримуючої терапії, вони поділилися своїми проблемами та успіхами в безпечній атмосфері розуміння. Батьки (біженці) отримали техніку опрацювання ситуацій, які іноді здаються безвихідними. Навчалися налагоджувати стосунки з іншими людьми, які опинилися в подібній ситуації, поговорили про те, як підтримати себе та своїх дітей, коли важко.

Поки дорослі навчалися, діти весело та активно проводили час з волонтерами у спортивних заняттях та інтелектуальних іграх.

Зустріч закінчилася смачним частуванням та прохолодними напоями та обіцянкою подальших зустрічей, таких важливих для людей, які постраждали від війни в Україні.

Stretnutie № 2

Emócie, vnútorný stav, duševné zdravie - je obrovský ľudský zdroj. Práve preto, kontaktný bod pre cudzincov v Nitre stále vytvára podporné stretnutia pre ľudí postihnutých vojnou.

Dňa 24. augusta sa uskutočnilo druhé stretnutie vďaka podpore SHR, financovaniu prostredníctvom Nitrianskej komunitnej nadácie z grantu GCLS a profesionálnej koučke ECF Iryne Stegostenko, ktorá je zamestnankyňou SHR.

Druhého stretnutia sa zúčastnilo 24 dospelých a 19 detí so štatútom dočasného útočiska, ktorí bývajú v Nitre a nitrianskom okrese. Pre dospelé publikum bol ponúknutý formát skupinovej podpornej terapie, zdieľali svoje problémy a úspechy v bezpečnej atmosfére porozumenia. Rodičia (utečenci) sa naučili technike riešenia situácií, ktoré sa niekedy zdajú byť beznádejné. Naučili sa nadväzovať vzťahy s inými ľuďmi, ktorí boli v podobnej situácii, hovorili o tom, ako podporiť seba a svoje deti, keď je to ťažké.

Kým dospelí študovali, deti sa veselo a aktívne zabávali s dobrovoľníkmi pri športových a intelektuálnych hrách.

Stretnutie sa skončilo chutnými zákuskami a studenými nápojmi a prísľubom ďalších stretnutí, ktoré sú pre ľudí postihnutých vojnou na Ukrajine také dôležité.