

ДАЙДЖЕСТ НОВИН ПРОЄКТУ «ТРАМПЛІН ДО РІВНОСТІ»

КВІТЕНЬ —
ЧЕРВЕНЬ
2022

«Трамплін до рівності» — спільний шведсько-український проєкт, спрямований на боротьбу із гендерними стереотипами в освіті, на роботі, вдома, у житті громади та створення сприятливого середовища, а також зростання суспільного попиту на просування рівних прав та можливостей для жінок та чоловіків в Україні. Більше деталей про проєкт за [посиланням](#).

ПІДТРИМКА ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА



У ЗАПОРІЖЖІ ТА ПОЛТАВІ ЖІНКИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД БОЙОВИХ ДІЙ, ОТРИМАЛИ ВІД UNFPA ГІГІЄНІЧНІ НАБОРИ ТА ТОВАРИ ПЕРШОЇ НЕОБХІДНОСТІ

Протягом **квітня-червня 2022 року** UNFPA здійснив доставку гуманітарних наборів необхідних предметів гігієни мамам та дітям, які наразі проходять лікування у відділенні патології новонароджених та недоношених дітей Запорізької обласної клінічної дитячої лікарні, та надав допомогу жінкам, які знайшли прихисток в притулку та денному центрі із кризовими кімнатами для постраждалих від насильства в Полтаві. Усього гуманітарну допомогу отримали 1350 жінок, зокрема 150 у Полтаві та 1200 у Запоріжжі.

Доставка здійснювалася у партнерстві з благодійним фондом «Посмішка UA», Запорізькою міською радою в рамках проєкту TatoHub.Запоріжжя та громадською організацією «Центр сучасного розвитку та інновацій» в рамках проєкту TatoHub.Полтава. [Дізнатись більше.](#)



ЗАЛУЧЕННЯ ЧОЛОВІКІВ ДО РІВНОМІРНОГО РОЗПОДІЛУ ДОМАШНІХ ОBOB'ЯЗКІВ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ



ТАТОХАБИ ПІДТРИМУЮТЬ ГРОМАДИ ТА СТВОРЮЮТЬ БЕЗПЕЧНИЙ СІМЕЙНИЙ ПРОСТІР ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

Татоhub Полтава

З квітня по червень ТатоHub.Полтава спільно з Полтавським міським центром соціальних служб організували 186 психологічних консультацій, терапевтичних занять та інших заходів, направлених на інтеграцію внутрішньо переміщених осіб та на допомогу їм у адаптації до життя в іншому місті або за кордоном. Психологи та психологині ТатоHub.Полтава розповіли, як впоратися з емоціями, зокрема подолати підвищену тривожність, депресивність, апатію, жах та злість, а також порадили, як поводитись у конфліктах із близькими через переїзд, відносини на відстані, через емоційні зриви тощо.



Татоhub Запоріжжя

З квітня по червень ТатоHub.Запоріжжя провів 34 заходи для більше ніж 572 ВПО. Татохаб організував також змістовне дозвілля для всієї родини: тато-квіз, ігри на командоутворення для родини, екскурсію для ВПО, фотосесію для татусів на День батька.

На міському рівні ТатоHub.Запоріжжя налагодив співпрацю зі Службою у справах дітей, Центром соціальних служб, Департаментом спорту, сім'ї та молоді, Управлінням соціального захисту населення, Департаментом культури й туризму, Департаментом освіти та науки.

На обласному рівні була розширена співпраця з Апаратом обласної державної адміністрації, Департаментом охорони здоров'я, Департаментом освіти та науки, Департаментом культури та інформаційної політики, Департаментом соціального захисту населення.

Із початком воєнних дій ТатоHub.Запоріжжя надає активну гуманітарну та психологічну підтримку сім'ям, які були змушені залишити свої домівки в Маріуполі, Донецькій та Запорізькій областях. У рамках кризового реагування було проведено 22 групові психологічні консультації та 119 індивідуальних психологічних консультацій, в рамках яких психологи надали поради щодо зменшення тривоги, переживання втрат, інформаційного перевантаження, організації власного розпорядку дня та справ через невизначеність та неможливість довгострокового планування та адаптації до життя у воєнний час.

Учасники та учасниці Татохабу діляться своїми враженнями:

Батько, 32 роки, 2 дитини: **«Побажання проводити такі підтримуючі зустрічі. [Для нас] це можливість отримати корисну інформацію, відволіктися від війни, налаштуватися на стан спокою, пропрацювати свої страхи, та отримати підтримку».**

Мати 30 років, 1 дитина: **«Величезне дякую за організацію та проведення такого чудового заходу, який відволікає від поганого, об'єднує батьків та приносить позитив в наше життя. Нам дуже сподобалось, чекаємо на нові зустрічі».**

Психологи ТатоHub.Запоріжжя працюють і з більш травматичним досвідом:

«Звернувся дідусь, який має під опікою онука, позбавленого батьківського піклування, зі скаргами на погіршення емоційного стану дитини, поведінки, розладу сну, істеричні стани під час повітряної тривоги. За результатами діагностики було виявлено, що нестабільний психоемоційний стан дитини, високий рівень тривожності та страхи, є наслідком травмуючої ситуації, яка склалася в житті дитини – військової агресія з боку Росії та довготривалого перебування в укритті, на станції метро в м. Харків (28 днів). Із дитиною проведено корекцію рівня тривожності, навчено техніці зниження аудіального навантаження під час сирени повітряної тривоги, дідусю надано рекомендації щодо технік допомоги дитині в стані тривоги та страху».



БОРОТЬБА З ГЕНДЕРНИМИ СТЕРЕОТИПАМИ В ОСВІТІ

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИЦЬ З УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ «РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛЬСТВА ТА ШКОЛЯРІВ, ПЕРЕСЕЛЕНИХ З ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ РАЙОНІВ» СПІЛЬНО З ГО «СМАРТ ОСВІТА»

У період гострого стресу однією з найефективніших методів для запобігання накопиченню травматичних спогадів вважається EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Раннє втручання та опрацювання негативних подій методом EMDR знижує ризик розвитку ПТСР, а також сприяє консолідації пам'яті та опрацювання негативного емоційного досвіду. У період з **23 травня по 24 червня** 114 учительок, близько половини з яких є внутрішньо переміщеними особами, взяли участь у психологічних консультаціях, які ставили за мету опрацювати особистий травматичний досвід учасниць, що пов'язаний із війною. Впродовж заняття тренерки EMDR навчали учасниць стресостійкості в умовах військових дій на території України та зменшенню проявів інтрузій, гіперзбудження та когнітивного уникнення. Учасниці були проінформовані про наслідки травматизації та вигорання вчителів, про симптоми ПТСР, опанували техніки саморегуляції і навчилися їх поєднувати з білатеральною стимуляцією (BLS), пропрацювали особистий травматичний досвід за допомогою методу EMDR у групах.

Після навчання рівень напруги у всіх учасниць значно зменшився, зокрема, суттєво зменшилося бажання уникати спогадів про події, безсоння, труднощі з концентрацією, суттєво покращилися показники самопочуття (до навчання понад 22% учасниць відповіли, що протягом останнього тижня їх «майже щодня» турбували поганий настрій, пригнічення чи безнадія). Після навчання таких стало менше – 1%. З 31,7% до 7% зменшилася кількість учасниць, які протягом останнього тижня «майже щодня» чи «більше половини часу» були настільки неспокійні, що було важко всидіти на одному місці.

14 та 17 травня були проведені два вебінари із загальним охопленням понад 3000 вчителів/учительок на теми: [«EMDR в роботі з психотравмою та у повсякденному житті або що необхідно знати сучасним українським педагогам»](#), а також [«Зберегти та перемогти! Резильентність педагога в умовах невизначеності та тривалої війни.»](#) Вебінари були покликані проінформувати учасниць про метод EMDR та наслідки військових дій на психіку людини, розповісти про ПТСР як один із наслідків війни, пропрацювати основні вправи з методу EMDR, зрозуміти чому «резильєнс» (стійкість) є важливою для людей під час воєн, а також освоїти основні «правила» турботи про себе під час воєнних дій.



Детальніше про [проєкт](#).

КАМПАНІЯ #СВІДОМІ ПРО ВИБІР ПРОФЕСІЇ БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ

У червні відбувся перший STEAM-табір, який було реалізовано Lviv Open Lab та Фондом ООН у галузі народонаселення в Україні, UNFPA для переміщених дівчат та хлопців, які цікавляться наукою та технікою. Даний проєкт покликаний створити умови для вибору професії без стереотипів, сприяти соціальній інтеграції місцевої та вимушено переміщеної молоді під час навчання та спільного проведення дозвілля. Під час занять Lviv Open Lab познайомили молодь зі STEAM та показали їй багатоманіття напрямків для вибору кар'єри та професійного розвитку, зокрема у сферах програмування, 3D-моделювання, хімії, біотехнології. Також учасники/ці говорили про освіту, лідерство та гендерну рівність.

Різний досвід зближував учасників та учасниць. До прикладу, Микола Лехновський, який проводив лекцію та майстер-клас з хімії, помітив, що школярі-ВПО охоче ділилися розповідями про розвиток хімічної промисловості та роботу підприємств хімічної галузі у східних регіонах України, що підвищило інтерес до теми та згуртувало всіх учасників та учасниць.

Також цікавим досвідом стала лекція Ілони Кенно – школярки, випускниці Львівської обласної Малої академії наук. Учасники та учасниці кемпу обговорили з нею питання лідерства та гендерної рівності. Цікаво те, що по завершенню табору дві учасниці поставили перед собою мету також спробувати себе у ролі лекторок або співорганізаторок проєктів.

Протягом табору учасники/ці мали змогу брати участь у різних заняттях і зробили для себе висновки, яку професію хочуть

обирати, та усвідомили, чим вони не хочуть займатись. Наприклад, одна з учасниць змінила думку щодо побудови кар'єри в ІТ після успішного виконання практичного завдання зрозумівши, що її більше цікавить комунікація та робота з людьми, а інша учасниця повідомила, що її цікавить організаційна робота та налагодження спілкування всередині команди.

Як результат завершення першого табору, 62% учасниць та учасників повідомили про своє бажання будувати майбутню кар'єру, пов'язану зі STEAM. [Більше про проєкт.](#)

STEAM табір



ЗАПУСК ЧАТ-БОТУ «ДІВЧАТА STEM»

Згідно із дослідженнями Центру «Розвиток КСВ», дівчата у віці 10–11 років мають труднощі з визначенням майбутньої професії, зокрема у них є страхи з приводу обрання своєї подальшої освітньої та кар'єрної траєкторії саме у напрямках STEM (наука, технології, інженерія, математика), нереалізації та невдачі в одній з цих сфер, подекуди нерозуміння контексту та можливостей, пов'язаних зі STEM-напрямами.

Щоб полегшити це завдання, UNFPA та Центр «Розвиток КСВ» розробили інтерактивний тест профорієнтаційного спрямування, який допомагатиме дівчатам визначити їхній хист до STEM напрямків, а саме: науки, технології, інженерії, математики. Після проходження тесту, чатбот пропонує результати за градацією – від найбільшого до найменшого. Таким чином, тест вказує схильності у всіх напрямках, не обмежуючи у виборі, проте також визначає пріоритетну сферу. До кожного напрямку пропонується перелік професій, які є найбільш актуальними та затребуваними у STEM. Чатбот демонструє, що кожна дівчина може вивчати STEM; надає інформацію про можливості розвитку у STEM сферах та зацікавити дівчат STEM; допомагає дівчатам у виборі майбутньої професії, мотивує вибрати STEM-сферу, сприяє усвідомленню можливості особистої професійної реалізації в STEM-професіях. [Детальніше.](#)



ОБИРАЄМО КАР'ЄРУ БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ РАЗОМ З МАН

У червні UNFPA та Мала Академія Наук розпочали [профорієнтаційний проєкт, який став «першою ластівкою» національної кампанії з вибору кар'єри без стереотипів #CVIDOMI](#). Цей проєкт включає тримісячний курс лекцій і тренінгових занять для підлітків 14–17 років, та покликаний допомогти подолати труднощі з вибором майбутньої професії. До проєкту залучені фахівці в різних галузях, які діляться своїми неймовірними історіями успіху й лайфхаками і як боротися зі стереотипами, а також психологи/ні та ментори/ки для підтримки учасниць та учасників.

Протягом проєкту психологи/ні та кар'єрні консультанти/ки проведуть профорієнтаційне тестування та індивідуальну інтерпретацію результатів для підлітків та допоможуть їм дізнатись, як найкращим чином використовувати свої таланти та як усвідомити свої сильні сторони та прокачати особисті навички.

Одна зі складових проєкту – **#CVIDOMIнадихати** – це мотиваційні лекції від спікерів/ок, професіоналів/ок із різних сфер. Друга складова – **#CVIDOMIпідтримати** – експертні лекції від психологинь на різні теми: профорієнтація здорової людини, або я-/ким/-и стати, аби бути щасливими; профорієнтація, або що ми вибираємо насправді, коли говоримо про кар'єру; що таке інтереси: для чого вони потрібні та які бувають; навички самопрезентації: як скласти портфоліо, резюме, пройти співбесіду та бути самими собою. Третя складова – **#CVIDOMIлюбирати** – закриті мотиваційні камерні сесії з профорієнтологами та психологинями для 100 учасників/учасниць. Із кожною мінігрупою працює менторка та психологиня. Тут учасниці та учасники проходять профорієнтаційні тестування, визначають та вдосконалюють свої сильні сторони, знайомляться з однолітками та спільно проводять час на групових тренінгових заняттях.





Хайме Надаль
Представник UNFPA в
Україні.
Привітає нас усіх зі
стартом проекту.



Маша Єфросініна
Почесна Амбасадорка
UNFPA в Україні.
Поділіться своєю історією
та посліпкується з тобою.



Іра Плешакова
Психологиня проекту.
Проведе крутезну
лекцію.



Тобіас Тіберг
Посол Швеції в Україні.
Побажає вам успіхів та
натхнення.



Олена Северенчук
Модераторка події.
Розповість що й до чого
в цьому проекті.

До відкриття проекту **7 червня** долучилась Почесна Амбасадорка UNFPA в Україні – Маша Єфросініна. Вона розповіла про свої орієнтири у виборі професії, труднощі, що спіткали, та як вона їм протистояла. [Більш детально за посиланням.](#)

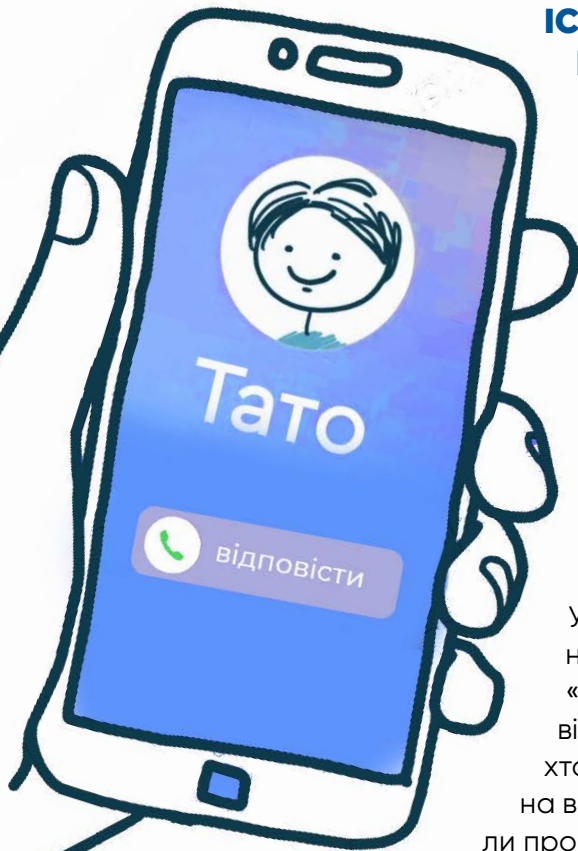
Комунікаційна кампанія профорієнтаційного проекту #CVIDOMI вже охопила **понад 5 000 000 українців та українок**. Проект залучив лекторів та лекторок, які діляться своїми знаннями, досвідом, лайфхаками, абсолютно із різноманітних сфер: креативна індустрія, громадські активісти/ки, держслужбовці, освітяни, стартапери/ки, кіноіндустрія, нетипові чоловічі професії (майстер манікюру, флорист, учитель початкових класів), ІТ, письменники/ці, ювеліри, представники харчової індустрії, художники/дизайнери та підприємці.



UNFPA ТА EDCAMP ТРЕНУЮТЬ ОСВІТЯН З МЕТОДИКИ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

10 червня відбулась установча зустріч за програмою підготовки тренерів/-ок з соціально-емоційного і етичного навчання (СЕЕН). Це інноваційна навчальна програма для дітей і підлітків від дошкільного до старшого шкільного віку, розроблена Університетом Еморі. [СЕЕН \(SEE Learning™\)](#) надає освітянам інструменти, необхідні для розвитку емоційного, соціального та етичного інтелекту учнівства і самих себе. Ця програма дає освітянам навчальні плани для різних рівнів розвитку дитини. До неї входять прості до впровадження уроки, концептуальна структура, використана при розробці програми, і ресурси для їхньої власної підготовки і розвитку. СЕЕН дає можливість учнівству бути етично залученими у глобальну спільноту, а освітянам – інструменти для підтримки благополуччя учнів і учениць з соціально-емоційного та етичного навчання. Війна росії проти України надзвичайно показала важливість цієї програми – і діти, і освітяни потребують знань, умінь, навичок, які дають змогу розуміти свої відчуття й проявляти емпатію, навчають говорити про емоції з самим/-ою собою та з іншими, надають практичні інструменти подолання стресу, страху, паніки. [Більше про проєкт.](#)





ICTV РАЗОМ ІЗ ФОНДОМ ООН У ГАЛУЗІ НАРОДОНАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ (UNFPA) ПРИСВЯТИВ ПРОЄКТ «БЛИЗЬКІ НА ВІДСТАНІ» ДО ДНЯ БАТЬКА, ЯКИЙ ВІДЗНАЧАЮТЬ В УКРАЇНІ 19 ЧЕРВНЯ

У третю неділю червня в Україні відзначають День батька. 2022 року День батька набув нових форм і значень – війна розділила сім'ї та показала важливість батьківської підтримки в цей час. Вже кілька років поспіль UNFPA та ICTV разом формують культуру цього дня – говорять про важливість батьківства, пояснюють ролі тат і висвітлюють проблеми, пов'язані з нерівністю участі у вихованні дітей.

ICTV та Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні [підготували ролик](#) з охопленням в більше, ніж 11.34 мільйони переглядів, де показані історії «українських тат» – волонтерів, пекарів, медиків, військових, підприємців, викладачів і артистів. Тих, хто зараз поруч зі своїми дітьми, і тих, хто опинився на відстані. Їхніми голосами автори проекту розповіли про доступні способи сказати «люблю» своїй дитині.

«UNFPA багато років працює з сім'ями в Україні. Ми просуваємо ідеї здорових сімейних стосунків та відповідального батьківства, де чоловіки та жінки рівноправні та пропорційно зайняті домашніми справами та доглядом за дітьми. Зараз, у воєнний час, UNFPA прагне збільшити підтримку українців та українок. Через мережу татохабів ми зараз працюємо на місцях, на рівні громади, де мають відбутися зміни, а наша допомога є більш актуальною та необхідною», – коментує Хайме Надаль, Представник UNFPA в Україні.

«Війна змінила наше життя. Вона загострила розуміння добра і зла, сили любові, партнерства, відданості цінностям, що нас віддаляють від ворога. Про це наша кампанія до Дня батька, яку ми вже традиційно створюємо з нашими партнерами з Фонду ООН у галузі народонаселення. Вона про батьківську любов, що перемагає будь-які обставини і знаходить нові форми, щоб підтримувати зв'язок із дітьми навіть на відстані», – каже Олександр Богуцький, CEO Starlight Media.

У рамках кампанії UNFPA та ICTV ділилися порадами батьківства у сучасних воєнних реаліях. Як татам підтримувати зв'язок із дітьми на відстані та які слова підтримки знаходити для них у цей складний час – про це також розповіли у відео до Дня батька. Більше відео та корисних порад – на сторінці «Близькі на відстані».

[Детальніше за посиланням.](#)