

УДК 364.632:053.2

**О. І. Остапівський,**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології ВІППО,  
тренер «Програми 15»;  
**В. С. Петрович,**  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та педагогіки  
вищої школи Волинського національного університету (ВНУ) імені Лесі Українки,  
координатор проєктів ВБО «Український фонд благополуччя дітей»

## «Програма 15» у часі війни

*Розглянуто «Програму 15» та зміни, які відбулися з нею у воєнний час, як відповіді на виклики та загрози благополуччю українського суспільства.*

**Ключові слова:** «Програма 15», профілактика, безпечна і відповідальна поведінка, емоції, стрес, взаємодія.  
**Ostapivskyi O. I., Petrovych V. S. „Program 15” in Wartime.**

*The article deals with the „Program 15” and the changes that occurred to it in wartime as a response to the challenges and threats to the well-being of Ukrainian society.*

**Keywords:** „Program 15”, prevention, safe and responsible behavior, emotions, stress, interaction.

**Постановка питання.** «Програму 15» розроблено та впроваджено в нашій країні Всеукраїнською благодійною організацією «Український фонд благополуччя дітей» [4] за підтримки „Protestant Agency for Diakonia and Development – Bread for the World – Protestant Development Service” (Німеччина) з 2014 року.

«Програма 15» (далі в тексті – просто *Програма*) в українській версії є комплексом навчання для всієї родини, включаючи окремі сесії для хлопців, дівчат, мам і тат, а також спільні зустрічі. Протягом трьох місяців діти та їх батьки мають підтримку досвідчених тренерів, обговорюють важливі особистісні теми на 15-ти зустрічах. У рамках курсу учасники одержують знання про ризики для здоров'я, безпечну й відповідальну сексуальну поведінку, ВІЛ та інші інфекції, що передаються статевим шляхом, і профілактичні заходи. Навчання допомагає сформувати науково обґрунтовані знання, вміння та цінності, що сприяють відповідальному ставленню до свого здоров'я та благополуччя, формуванню почуття власної гідності, розвитку безпечних міжособистісних та сексуальних взаємин, ухваленню правильних рішень, усвідомленню та захисту своїх прав протягом усього життя.

Цю програму спрямовано на підвищення ефективності профілактики ВІЛ, зокрема в сім'ї, за допомогою виховання життєвих навичок і самодостатності особи, здатності до об'єктивної оцінки соціальної небезпеки ВІЛ. Вона базується на гендерно-віковому підході, з проведенням однакових

занять для груп підлітків і дорослих, що сприяє покращенню взаємин у родині.

Мета програми – сприяти набуттю знань щодо соціально небезпечних захворювань і явищ, формуванню відповідального ставлення до здоров'я та життя – власного й інших людей – як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності, розвитку в учасників навичок здорового способу життя, вмінь проводити саморефлексію і самооцінку життєдіяльності [2].

**Виклад основного матеріалу.** Трохи історії виникнення та впровадження програми. У 1995 році в багатьох країнах почали впроваджувати профілактичну програму «Кроки по камінню», розроблену Еліс Велборн за підтримки ACTIONAID на основі десятирічного досвіду автора щодо запобігання поширенню ВІЛ-інфекції, переважно через статеві контакти. У 2005–2012 роках програму адаптували в деяких країнах СНД. Від 2014 до 2016 року вона пройшла апробацію в двох регіонах України – Волинській та Черкаській областях та отримала назву «Програма 15». Міжнародна організація „Brot für die Welt” забезпечує підтримку адаптації та розвитку програми в Україні, а її безпосереднім впроваджувачем є ВБО «Український фонд „Благополуччя дітей”». З 2016 року географія впровадження розширилась і почала охоплювати також Чернівецьку, Запорізьку, Житомирську та Рівненську області.

Програма включає в себе 16 зустрічей, кожна з яких присвячена обговоренню певної теми. Перша зустріч «Знайомство» передбачає ознайомлення

учасників зі змістом та завданнями Програми, сприяє свідомому прийняттю рішення взяти в ній участь.

Оскільки подальша робота в межах Програми має проводитися у позитивній атмосфері на основі взаємної доброзичливості й довіри, другу зустріч – «Ефективне спілкування» – спрямовано на підвищення рівня комунікативних навичок учасників та вдосконалення їх навичок активного слухання.

Одну з базових тем Програми «Цінності. Здоров'я як цінність» винесено авторами на початок курсу, тому що всі наступні теми розглядаються з урахуванням ціннісного підходу до себе, інших осіб та явищ дійсності. Це заняття допомагає учасникам усвідомити особистісні цінності та встановити їх індивідуальну ієрархію, а також визначити місце здоров'я з-поміж них.

Наступна (четверта) зустріч – «Любов та відповідальність» – сприяє усвідомленню учасниками необхідності відповідальної поведінки у формуванні близьких взаємин та інтимних стосунків, акцентує увагу на важливості відповідальної статевої поведінки в контексті епідемії ВІЛ-інфекції.

Під час п'ятої зустрічі – «Здоров'я тат і мам: теперішніх і майбутніх» – учасники матимуть можливість отримати чітке уявлення про поняття «репродуктивне здоров'я» та зрозуміти його важливість. Зустріч також мотивуватиме учасників усвідомити свою відповідальність за стан репродуктивного здоров'я і надихнути зберігати його в хорошому стані.

Послідовність зустрічей у тренінговому курсі зумовлена тим, що учасники вже визначили для себе місце і значення цінності «здоров'я». Тому обговорення теми щодо відповідальної статевої поведінки та репродуктивного здоров'я буде проведено в площині цінності власного здоров'я.

Зустріч «Стереотипи та упередження» є своєрідним містком між попередніми і наступними, оскільки її тематика стосується як попередніх, так і наступних зустрічей. Учасники матимуть змогу усвідомити вплив стереотипів та упереджень на стосунки з іншими людьми, зокрема з ВІЛ-позитивними особами та представниками маргінальних груп. Тому ця тема буде обговорена перед зустрічами, присвяченими профілактиці ВІЛ-інфекції та вживанню алкоголю й наркотиків.

Наступні чотири зустрічі утворюють блок профілактики і складаються з таких тем: «Алкоголь: шукаємо альтернативу», що допомагає учасникам зрозуміти шкідливий вплив спиртного на здоров'я та навчити безпечної поведінки з ним; «Наркотики: як уникнути», що надає інформацію про негативні наслідки вживання наркотиків та мотивує до усвідомленої відмови від них; «ВІЛ: захисти себе»,

що інформує про ВІЛ/СНІД та мотивує до безпечної поведінки в контексті цієї інфекції; «Запобігти насильству», що допомагає виявити механізми насильства та формувати поведінку, яка знижує ризики потрапляння в небезпечні ситуації.

Наступний блок зустрічей можна назвати «особистісним», тому що у ньому учасники торкаються таких категорій: гідність, відповідальність, зміни в житті людини та їх вплив на нього, планування життя.

«Людська та особиста гідність» – таку назву має одинадцята зустріч. Вона допомагає учасникам більш глибоко зрозуміти ці поняття, підвищити значущість гідної поведінки для особистісного зростання та життєвого благополуччя.

Заняття «Мое життя – моя відповідальність» має на меті акцентувати увагу на важливості відповідальної поведінки та її впливу на якість життя особи та оточення.

Тринадцята зустріч – «Що таке благополуччя» – демонструє учасникам, що благополуччя людини залежить від сприйняття життя та власної поведінки, а не від зовнішніх обставин.

З поняттям «благополуччя» тісно пов'язані наступні теми щодо життєвих змін – їх сприйняття, уміння реагувати, переживати, адаптуватися (зустріч «Проходження криз змін») та стосовно важливості аналізу свого життя – вміння робити висновки, долати перешкоди, визначати внутрішні й зовнішні ресурси, планувати подальші кроки з урахуванням попереднього досвіду («Життя як подорож»).

Завершальна зустріч аналізує досягнення учасників курсу та підводить підсумки щодо здобутих знань і навичок.

Упровадження «Програми 15» дало досить непогані результати. Дослідження, проведене у межах програми, показало, що на думку як дітей, так дорослих, у середньому збільшився час їх спілкування. Так, за оцінкою дітей, із 34 % до 51 % зросла частка тих, хто спілкується з батьками більше 2 годин на добу; за оцінкою батьків, збільшилась частка тих, хто спілкується з дітьми 1–2 та більше, ніж 2 години на добу.

Серед батьків зросла частина тих, хто оцінює свої стосунки з дітьми як «дружні» (з 41 % до 49 %) та «теплі» (з 17 % до 40 %).

Дослідження підтвердило зростання рівня довіри між батьками та дітьми в процесі проходження програми. Наприклад, якщо на початку навчання не довіряли або лише певною мірою довіряли батькам 28 % дітей, то по завершенні таких залишилось 16 %; на початку занять не довіряли або лише певною мірою довіряли дітям 37 % батьків, а по закінченні таких виявилось 14 %. Після участі у Програмі

більшість дітей (84 %) та батьків (86 %) стверджували, що довіряють одне одному [1].

За оцінкою як батьків, так і дітей, після проведення занять за Програмою батьки стали частіше застосовувати у взаєминах з дітьми та їх вихованні майже всі запропоновані позитивні дії і прийоми. Зокрема, вони почали частіше проводити вільний час з дітьми, спілкуватися з ними на цікаві для них теми, обговорювати сімейні проблеми, особисте життя, спокійно пояснювати та надавати емоційну підтримку, спільно займатися сімейними справами тощо.

На думку дітей, за час, що минув після навчання, батьки стали рідше застосовувати запропоновані для оцінювання негативні форми взаємодії та виховання, зокрема примус до виконання домашніх обов'язків, заборони, фізичні покарання, рідше підвищували на них голос. З точки зору батьків, вони менше вдавалися до заборон та фізичних покарань, проте навіть частіше використовували такі виховні дії, як примус, зауваження та підвищення голосу, дещо частіше сварилися. Вочевидь, навіть застосовуючи санкції, батьки почали робити це делікатніше, загальні позитивні зміни у стосунках сприяли кращому розумінню дітьми дій батьків.

За даними проведеного дослідження, середня оцінка дітьми своїх стосунків з батьками зросла від 75 до 86 балів за стобальною шкалою. У дорослих також спостерігалось виразне збільшення середньої оцінки своїх стосунків з дітьми (від 77 до 89 балів).

Але в лютому 2022 року Програма, як і вся Україна, отримала нові виклики, тому спеціалістами ВБО «Український фонд благополуччя дітей» на основі Програми розроблено цикл занять для родин із дітьми з урахуванням особливостей життя в умовах війни. Цикл передбачає роботу з підлітками та їх батьками та має на меті:

– допомогти адаптуватися до змін у житті, пов'язаних з війною, у тому числі переміщення в межах країни;

– налагодити / зберегти / покращити / відновити стосунки в родині, з особливим акцентом на сім'ях, у яких виховують підлітків;

– ознайомити з існуючими техніками відновлення власних сил та визначити найбільш дієві, в тому числі для учасників групи.

Відповідно до поставленої мети розроблено дванадцять зустрічей, на яких порушувалися

різноманітні теми: як вплинула на нас війна, як змінюються наші цінності; як емоції, які ми відчуваємо, допомагають нам у пошуках цілей та безпеки; почуття провини, гідність, спілкування, любов та відповідальність; як зберегти здоров'я; виховання без покарання, без насильства.

Отже, нова Програма, яка отримала назву «Коло сили», має таку структуру:

Перший блок – «Я та емоції»

1. Знайомство. Взаємодія в групі.

2. Емоції. Почуття. Стани. Де і для чого живуть емоції.

3. Емоції в часи війни.

Другий блок – «Я та цінності»

4. Цінності як ресурс для відновлення.

5. Гідність – моя сила.

6. Переконавання, стереотипи та упередження.

7. Любов і відповідальність.

Третій блок – «Я та світ»

8. Техніки ефективного спілкування.

9. Змінюється світ – змінююсь Я.

10. Вибір. Як ухвалювати рішення.

11. Приборкання стресу.

Четвертий блок – «Узагальнення й завершення»

12. Дорога до перемоги.

Програма проходить апробацію, але вже отримує схвальні відгуки від учасників та тренерів проекту.

**Висновки.** Отже, «Програма 15» – це комплекс навчання для всієї родини, спрямований на підвищення ефективності профілактики ВІЛ та формування відповідального ставлення до свого здоров'я і благополуччя. Вона допомагає учасникам сформулювати науково обґрунтовані знання, вміння й цінності, необхідні для безпечної та відповідальної поведінки, захисту своїх прав. Програма заслуговує на увагу як ефективний інструмент профілактики ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом, а також на підвищення якості життя, благополуччя сімей.

З урахуванням нових викликів, спеціалісти ВБО «Український фонд благополуччя дітей» розробили цикл занять для родин із дітьми з урахуванням особливостей життя в умовах війни. Він передбачає роботу з підлітками та їх батьками та має на меті допомогти адаптуватися до змін у житті, пов'язаних з війною. Це ще один крок у покращенні якості життя учасників Програми та їх родин в умовах війни.

### Література

1. Лютий В. П., Петрович В. С. Профілактична «Програма 15»: досвід упровадження та оцінювання. *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Сер. 5. Пед. науки: реалії та перспективи. 2021. С. 148–154.
2. Остапівський О. І. Упровадження «Програми 15» у Волинській області. *Пед. пошук*. 2018. № 3. С. 42–44.
3. Петрович В. С., Остапівський О. І. Програма «15» – ефективний інструмент для підтримки соціально-психологічного здоров'я та благополуччя громади. *Пед. пошук*. 2015. № 3. С. 16–19.
4. ВБО «Український фонд благополуччя дітей». URL: <https://childfund.org.ua/>