



Фонд
Східна
Європа

83, SAKSAHANSKOHO ST.
3RD FLOOR
01033, KYIV, UKRAINE
+38 (044) 200-38-24
info@eef.org.ua

ВУЛ. САКСАГАНСЬКОГО 83,
3 ПОВЕРХ
01033, КИЇВ, УКРАЇНА
+38 (044) 200-38-24
info@eef.org.ua

eef.org.ua

Вих. №25 від 08.01.2025 року

Міністру освіти і науки
України
Лісовому О. В.

Шановний Оксене Васильовичу!

Дозвольте засвідчити свою повагу та висловити вдячність за вашу роботу на благо України, особливо у період повномасштабного російського вторгнення.

Ситуація у нашій країні зараз ускладнена воєнними діями, які негативно позначаються на фізичному та психологічному стані усіх громадян – як дорослих, так і дітей. Зокрема підлітки тут є вразливою категорією через недостатньо сформований та нестабільний психоемоційний стан.

Надзвичайно важливо навчити підлітків (а часом – і доросле покоління) по-різному дивитися на світ довкола, намагатися сприймати його інакше та спиратися на власний світогляд. Це допоможе молоді адаптуватися у суспільстві, знайти у ньому своє місце. А також – розвинути навички письма та креативного мислення, що допомагають підтримувати себе у несприятливих умовах.

Саме тому Фонд Східна Європа створив інтерактивний курс «Не можеш сказати – пиши!» (<https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-054+December2024/about>). Його авторкою стала Ірена Карпа, письменниця, співачка гурту «QARPA», культурна дипломатка та громадська активістка. Експертну допомогу під час розроблення курсу надавала Лариса Волошина, психологиня з 19-річним досвідом роботи.

Протягом курсу слухачі та слухачки дізнаються про:

- копінг-стратегію та її різновиди, тобто способи подолання стресових ситуацій;
- вісім базових емоцій, серед яких не буває «поганих», та про місію кожної з них;

- практику автоматичного письма для розірвання травматичного кола;
- методи, які дозволяють повертати собі ресурс і дізнаватися, що дає наснаги, а що наповнює радістю.

Окрім лекцій, курс також містить інтерактивні вправи для розігрування різних сценаріїв розвитку подій у певних ситуаціях.

Зважаючи на важливість та актуальність теми, звертаємось до вас із проханням розповсюдити інформацію про цей курс, уже доступний на Освітній онлайн-платформі Зрозуміло! Він – безоплатний і доступний 24/7.

Будемо вдячні за розповсюдження інформації про цей курс. Каналами поширення інформації, на нашу думку, можуть стати:

- рекомендаційний лист на підпорядковані Міністерству інституції, державні установи, ОМС із закликом пройти курс;
- рекомендаційний лист на підпорядковані Міністерству інституції із пропозицією додати цей курс до позакласних та виховних годин;
- рекомендаційний лист на підпорядковані Міністерству інституції із пропозицією додати цей курс до навчально-виховних програм шкіл, закладів професійної освіти, ВНЗ;
- розміщення інформації про онлайн-курси (Додаток 1) на ваших інтернет-ресурсах, зокрема у соціальних мережах.

Контактною особою щодо цього питання від Фонду Східна Європа є Аля Бондаренко, менеджерка Освітньої онлайн-платформи Зрозуміло!, телефон: +380673055434, електронна адреса: ABondarenko@eef.org.ua

Додатки:

1. Текст новини та допису для поширення інформації про онлайн-курс.
2. [Ілюстрація до публікації](#) у форматі .png та вихідний файл.

Зі щирою повагою та впевненістю у плідній співпраці –

президент МБО
«Фонд Східна Європа»


В. В. Лях



Фонд
Східна
Європа

83, SAKSAHANSKOHO ST.
3RD FLOOR
01033, KYIV, UKRAINE
+38 (044) 200-38-24
info@eef.org.ua 3

ВУЛ. САКСАГАНСЬКОГО 83,
3 ПОВЕРХ
01033, КИЇВ, УКРАЇНА
+38 (044) 200-38-24
info@eef.org.ua

eef.org.ua

Додаток №1 до
Вих. листа №25
від 08.01.2025

Як розвинути навички письма та креативного мислення у підлітків?

Вчитися дивитися на світ довкола по-різному, спираючись на власний світогляд, – важлива навичка для підлітків. Це допомагає молоді адаптуватися у суспільстві, знаходити у ньому своє місце. А ще – розвинути навички письма та креативного мислення, що допомагають підтримувати себе у несприятливих умовах.

Саме цьому присвячений курс «[Не можеш сказати – пиши!](#)» на Освітній онлайн-платформі Зрозуміло! Його авторка – Ірена Карпа, письменниця, співачка гурту «QARPA», культурна дипломатка та громадська активістка. А експертну допомогу під час розроблення курсу надавала Лариса Волошина, психологиня з 19-річним досвідом роботи.

Протягом п'яти лекцій слухачі та слухачки дізнаються про:

- способи подолання стресових ситуацій;
- вісім базових емоцій та про місію кожної з них;
- варіанти автоматичного письма як практику розірвання травматичного кола;
- методи, які дозволяють повертати собі ресурс.

Крім того, курс містить інтерактивні вправи для розігрування різних сценаріїв розвитку подій у певних ситуаціях.

Курс безоплатний та доступний до перегляду у будь-який зручний час.

Допис для соціальних мереж

Чи знаєте ви, що дієвим інструментом самодослідження, зокрема для підлітків, може бути письмо? А навички креативного мислення здатні допомагати підтримувати себе у несприятливих умовах?

З ручкою, папером або просто нотатками у телефоні можна навчитися інакше сприймати світ довкола, описувати його різними словами і навіть будувати незвичні сюжети.

За допомогою курсу «Не можеш сказати – пиши!» від письменниці Ірени Карпи пропонуємо підліткам та дорослим дізнатися більше про:

- способи подолання стресових ситуацій;
- вісім базових емоцій та про місію кожної з них;
- варіанти автоматичного письма як практику розірвання травматичного кола;
- методи, які дозволяють повертати собі ресурс.

А ще – спробувати розіграти різні сценарії розвитку подій у певних ситуаціях завдяки інтерактивним вправам після кожної лекції.

Курс – безкоштовний і доступний для навчання на Освітній онлайн-платформі @Зрозуміло! у будь-який зручний час.

Зареєструватися на курс можна за посиланням: <https://bit.ly/3Df55Rk>