



Neufeld Institute
Ukraine

Опис курсу: «Розуміти тривожність»

ГО «Інститут Ньюфелда Україна»

Рівень тривожності, який невпинно зростає у наших дітей, потребує як пояснення, так і дієвого вирішення.

Доктор Гордон Ньюфелд проливає світло на цю давню проблему, відкриваючи шлях до природних підходів, що дозволяють дістатися до самих витоків тривожності — замість того, щоб лише боротися з її симптомами.

Цей курс пропонує новий, глибоко вмотивований погляд на одну з найгостріших та найзагадковіших проблем людського буття. Хоча фокус зроблено на розумінні дитячої тривожності, матеріал буде надзвичайно цінним для кожного, хто стикається з цим явищем — незалежно від віку.

Про курс

Ще майже сто років тому Зигмунд Фройд визначив проблему тривожності як центральну для розуміння людської психіки. Він писав:

“...немає сумніву, що проблема тривожності є центральною точкою, у якій сходяться найрізноманітніші та найважливіші питання, загадкою, розгадка якої проллє світло на все наше психічне існування.”

(Вступні лекції з психоаналізу, 1917, стор. 393)

Сьогодні, нарешті, настав час дати відповідь на це питання. І ми можемо це зробити — маючи в нашому розпорядженні глибоке розуміння прив’язаності, знання про вразливість,

ГО «Інститут Ньюфелда Україна»

Контактна особа: Юлія Фоміна, координатор

yuliiafomina@neufeldinstitute-ukraine.com

<https://neufeldinstitute-ukraine.com/>

новітні відкриття нейронауки та знання про механізми уваги. Але самі по собі ці елементи — лише частини мозаїки. Лише аналітичний розум теоретика здатен об'єднати їх у цілісну модель, а досвідченість терапевта — підтвердити її достовірність на реальних історіях.

Доктор Ньюфелд об'єднує ці підходи у глибоку й цілісну картину, що гармонійно поєднує наукові відкриття із природною інтуїцією. Але запропоновані ним рішення можуть здивувати: не тому, що вони нелогічні — а тому, що кидають виклик звичним парадигмам.

У центрі цього курсу — тривожність дітей і запитання: що ми, як дорослі, здатні зробити? Проте озвучені тут принципи є універсальними й стосуються людей будь-якого віку.

Формат курсу

Курс включає чотири відеолекції в записі (викладач — Гордон Ньюфелд, з українською озвучкою), а також чотири онлайн-зустрічі у форматі *“Питання–Відповідь”*.

Ці живі сесії дозволяють глибше опрацювати матеріал лекцій у діалозі з викладачами, ставити власні запитання та отримувати підтримку.

Учасники отримують доступ до додаткових навчальних матеріалів, що розширюють і поглиблюють досвід.

Курс проходить у груповому форматі. Доступ до основних матеріалів зберігається на час проходження курсу, а в межах навчального соціального проекту — ще на 6 місяців після його завершення.

Для кого курс

Цей курс створено для всіх, хто працює з дітьми та молоддю: для батьків, педагогів, всіх спеціалістів допоміжних професій та працівників соціальної сфери.

Хоча увага зосереджена на дитячій тривожності, розглянуті процеси і висновки є актуальними для людей будь-якого віку.

Тематика та цілі курсу

У програмі курсу розглядаються такі теми:

ГО «Інститут Ньюфелда Україна»

Контактна особа: Юлія Фоміна, координатор

yuliiafomina@neufeldinstitute-ukraine.com

<https://neufeldinstitute-ukraine.com/>

- анатомія та робоча модель людської системи тривоги;
 - розпізнавання тривожності в її різних проявах;
 - оновлене, інсайт-орієнтоване визначення тривожності;
 - зв'язок між тривожністю, ажитацією, порушеннями уваги та пошуком адреналіну;
 - прийнятні й неприйнятні способи викликання тривоги в дітей;
 - роль префронтальної кори та лімбічної системи мозку у формуванні тривожності;
 - вплив прив'язаності на рівень тривожності;
 - три природні виходи для тривоги і як їх підтримати;
 - чому деякі діти “не бачать” своїх драконів і своїх скарбів;
 - динаміка obsesій та компульсій;
 - як емоційні й захисні механізми впливають на функціонування системи тривоги;
 - чому рівень тривожності зростає, зокрема в альфа-дітей;
 - як сучасна дисципліна може провокувати тривожність;
 - чому одні діти сумлінні та чуйні, а інші — безпечні, імпульсивні та ніби без страху;
 - зв'язок між тривожністю і мужністю;
 - природні, немедичні шляхи роботи з тривогою;
 - що можуть зробити батьки й педагоги, щоб допомогти тривожним дітям.
-

Структура курсу

Курс поділено на **теоретичну та практичну частини**.

Перші три заняття присвячені формуванню цілісної моделі тривожності — адже справжнє розуміння є основою для ефективного втручання.

Теоретичний блок побудовано навколо **трьох концептуальних ключів** — з нейробіології, теорії прив'язаності та вразливості. Їхнє поєднання дозволяє вперше зазирнути в суть тривожності настільки глибоко.

Заняття 1 — Нейронаука тривожності

Вивчається складна структура системи тривоги: її будова, функціонування, три природні реакції на тривогу.

Щоб ця система працювала належно, дитина чи дорослий мають бути здатними до адаптації та інтеграції — що залежить від справної роботи лімбічної системи та кори головного мозку.

Дефіцит у цих зонах може призвести до хронічної, неконтрольованої тривожності.

ГО «Інститут Ньюфелда Україна»

Контактна особа: Юлія Фоміна, координатор

yuliiafomina@neufeldinstitute-ukraine.com

<https://neufeldinstitute-ukraine.com/>

Заняття 2 — Тривожність, прив'язаність і вразливість

Щоб збагнути, що саме викликає тривожність, ми маємо звернутися до **прив'язаності** й побачити, як саме **розділення** стає джерелом загрози.

Розділення народжує вразливість, яку не завжди можливо витримати — саме вона “засліплює” людину та ускладнює контакт із джерелом тривоги.

Заняття 3 — Робоча модель тривожності

Тут всі ключові інсайти об'єднуються в єдину модель.

Описано три типи проблем: на основі тривоги, ажитації й адреналіну.

Окрема увага — динаміці obsesій та компульсій, а також причинному аналізу семи тем, які часто повторюються у тривожних станах.

Заняття 4 — Робота з тривожністю

Останнє заняття присвячене **шести несподіваним рішенням**, які ефективно знижують рівень тривожності у дітей.

Ключовим ресурсом тут виступають **батьки** — і ця відповідь часто стає несподіванкою. Немедичний, інсайт-орієнтований підхід Ньюфелда, який він практикує понад 40 років, виявляється напрочуд ефективним.