

Тема: Ресурсы для времени кризиса

По мере того как гуманитарный кризис в Украине продолжается, мы хотим сказать вам, что IFS Институт и IFS Фонд, вместе со всем IFS сообществом, всецело поддерживают вас, людей Украины и окружающих ее стран, также как всех, чьи семьи задеты этим кризисом.

Мы отправляем любовь и поддержку людям Украины, которые находятся под атаками, живут в неопределенности, вынуждены покинуть свои дома и свою страну. То, что мы видим, идет вразрез с нашими основными ценностями гуманности, гармонии, и любви.

Как мировое сообщество IFS, мы также признаем наших Международных Партнеров и IFS практиков в России. Вы мужественно поддерживаете украинское сообщество и продолжаете выражать возмущение в ответ на беспощадное вторжение и разруху, которую оно вызвало. Мы видим трудности, с которыми вы сталкиваетесь, и выражаем вам нашу поддержку.

Мы хотим поделиться с вами некоторыми ресурсами, которые могут поддержать некоторых членов нашего сообщества, а другим – помочь лучше понять корни этого конфликта через призму IFS.

1. Серия видео «Как справляться с кризисом» (теперь с украинскими, русскими, и польскими субтитрами)
 - a. Во время пандемии Ковида Институт выпустил серию вебинаров для поддержки членов IFS сообщества. Хотя содержание было разработано в ответ на другой кризис, оно очень применимо к сегодняшней ситуации. Мы приглашаем вас посмотреть (или пере-смотреть), следующие вебинары:
 - * Горе и поляризация, ведущая Энн Синко (Ann Sinko)
 - * Пробуждающие звонки и указатели (Trailheads), ведущий Дик Шварц (Dick Schwartz)
 - * Забота о тех, кто заботится о других, ведущая Тони Хербайн-Блэнк (Toni Herbine-Blank)Украинские, русские и польские субтитры были добавлены для сообществ, кому эти видео могут быть наиболее полезны сейчас. В дополнение к этому, медитация Тони для тех, кто заботится о других, будет опубликована отдельно от ее вебинара. Мы знаем, что многие люди, сообщества, организации, и страны работают над тем, чтобы облегчить боль, вызванную этим кризисом. Если вы один из таких людей, мы приглашаем вас позаботиться о себе с помощью этой медитации. Вы можете найти эти видео на Ю-тьюб канале Института (в папке «Resources in Times of Crisis»):
<https://www.youtube.com/c/InternalFamilySystemsIFSInstitute>
 - b. Также серия «Иннервенция», спонсором которой стал фонд Лидерства Сэлф (IFS фонд), может быть полезной. В этих видео представлены беседы и инструменты, помогающие укрепить выносливость и надежду во время пандемии и за ее пределами. Эти видео можно посмотреть на Ю-тьюб канале Фонда:
<https://www.youtube.com/c/FoundationforSelfLeadership/playlists>
2. **Видео о Культурных ношах Восточной Европы, Травме Войны, и Сложностях Иммиграции**

В дополнение, Институт открывает доступ к нескольким видео презентациям с

конференции 2021 года, которые могут оказать дополнительную поддержку.

- a. Культурные Ноши Восточной Европы: Трое ведущих из Восточной Европы, включая Ирину Диянкову, Младшего Тренера IFS Института, Ирину Наталушко, сертифицированного IFS терапевта и Элизу Микуцку, IFS практика, делятся историей угнетения и культурных травм в Украине, Польше, и России. Они говорили со смелостью и мужеством, и это было честью для нас учиться у них. Вместе с Ириной, Ириной, и Элизой, мы делимся этим вебинаром с большим IFS сообществом, чтобы осветить те культурные ноши и травмы, которые эти страны несут. Посреди кризиса, наше сообщество может научиться на опыте, которым поделились ведущие.
- b. IFS и Средний Восток, Исцеление Ран и Восстановление Целостности: Это панельная дискуссия между нашими коллегами: Энн-Катрин Бокман, Чади Рахме, Бен Риверс, Хода Рефаат Махфуз и Том Холмс, которые работают на том, чтобы принести IFS в Арабо-говорящий регион Среднего Востока, где граждане, беженцы, и помогающие профессионалы переживают хронический и повторяющийся стресс и травму из-за проблем последних 10 лет.
- c. Использование IFS модели для преодоления сложностей иммиграции: Этот вебинар от Розы Брамбл Кабайеро, члена нашего сообщества и IFSI комитета по различиям, равноправию и включению, с фокусом на лучшем понимании того, как модель IFS обеспечивает языком и ресурсами иммигрантов и беженцев, как она поддерживает процесс исцеления травмы иммиграции.

3. Планирующиеся Вебинары

Институт работает над двумя вебинарами, которые планируется провести в следующие несколько недель:

- a. Дик Шварц присоединится к старшему тренеру IFS Института Оснат Арбель для исследования IFS и травмы войны.
- b. Ирина Диянкова, Ирина Наталушко, и Элиза Микуцка, ведущие вебинара на конференции (смотри выше) предложат сессию вопросов и ответов, чтобы ответить на вопросы по презентации и сопроводить их дополнительной информацией на основании недавних событий.

4. Providing Trauma-Informed Psychotherapy.

Фонд сейчас изучает возможность найма, организации, и мобилизации группы IFS терапевтов (в статусе добровольцев) для оказания эмоциональной помощи беженцам, начиная с украинцев в Европе, и потом украинцам в США и других частях света. Те, кто хочет присоединиться к этому проекту, просьба отправить имейл на Outreach@FoundationIFS.org.

Обращаясь ко всем, мы отправляем поддержку членам IFS сообщества во время кризиса и приглашаем вас поддерживать украинцев так как вы можете. В такие трудные времена как сейчас мы можем найти силу в единении и связи с Сэлф. Мы надеемся, что ресурсы, которыми мы поделились выше, помогут вам и вашим близким. Спасибо всем ведущим в наших видео за то, что они поделились своей мудростью.

С поддержкой и любовью,
IFS Институт и Фонд Лидерства Сэлф (IFS фонд)