

«Прийняття — це не
здатися. Це перейти від
сімейної війни до плану.»

Прийняття себе, дитини і
сімейної реальності як основа
зрілих дій



Анатолій Дробаха

Керівник відділу інклюзії та
прийняття, UNOWA

MIKKO



MIKKO (UNOWA) — глобальний лідер інклюзивної освіти



Знання

Власна система оцінки
«6 сфер розвитку»
та цифрові курси

100 000+
годин практики



Простір

Інноваційне обладнання,
дидактичні матеріали
та сенсорні кімнати

10+
країн

15
років досвіду



ШІ-інновації

ШІ-асистенти та хмарна
LMS-платформа для автоматичної
генерації ІПР

Міжнародне визнання та нагороди екосистеми МІККО

МІККО

bett

Переможці
BETT Show 2026

«Найкраще інклюзивне
рішення»

world**didac** | GOLD
M E M B E R



Офіційні члени
міжнародних
асоціацій

Велика Британія

ETIH

Переможці
ETIH Innovation
Awards 2026

“Best Special Needs
and Inclusion Solution”

Анатолій Дробаха

Керівник відділу інклюзії та прийняття в UNOWA, психолог, бізнес-консультант та експерт із системних трансформацій

Анатолій має понад 25-річний досвід у практичній психології та управлінні міжнародними проектами в межах програм ЄС. У своїй роботі фокусується на розвитку культури довіри, взаєморозуміння та психологічної стійкості в командах і освітніх екосистемах.

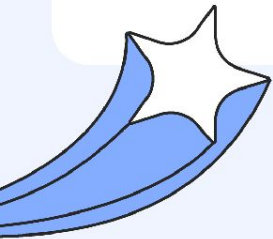
- ✦ **Практична психологія**
- ✦ **Культура прийняття та довіри**
- ✦ **Системна трансформація**



Практичні знання та інструменти



- ✧ Курси та доказові методики терапії прийняття в LMS UNOWA
- ✧ Доступ до практичних вправ та метафор для розуміння того, як мислення керує нашою поведінкою, та розвитку психологічної гнучкості.





«Прийняття не означає погодитися з болем. Прийняття означає перестати витратити всі сили на внутрішню війну і спрямувати енергію туди, де можливі реальні дії.»



Прийняття не забирає відповідальність. Воно забирає саморуйнування.



Мої нотатки:

Прийняття vs Терпіння

МІККО

ТЕРПІННЯ:

- «Мені боляче, але я мовчу.»
- «Я маю витримати.»
- «Зараз не до мене.»
- «Я не маю права хотіти підтримки.»
- «Треба просто потерпіти.»



Веде до вигорання та вибухів

Що з цього списку найближче до вашого стану зараз?

ПРИЙНЯТТЯ:

- «Я бачу, що мені важко.»
- «Мені дозволено відчувати.»
- «Я можу просити підтримки.»
- «Я приймаю реальність і шукаю наступний крок.»



Веде до зрілих дій з опорою

Три рівні прийняття



РІВЕНЬ 1 — Я:



«Мені важко. Я втомлююся. Я можу злитися і при цьому любити. Я не ідеальний/ідеальна. Я потребую підтримки.»



РІВЕНЬ 2 — ДИТИНА:



Бачити дитину реально: її можливості, темп, перевантаження. «Я допомагаю їй розвиватися, але не воюю з її реальністю.»



РІВЕНЬ 3 — СИСТЕМА:



Партнери мають різні темпи. Родичі можуть не розуміти. Конфлікти часто говорять про втому, а не про відсутність любові.

Три кола реальності

Вправа 1

МІККО

КОЛО 1 — Я:

Що я відчуваю і що мені важливо (мої почуття, потреби)?

КОЛО 2 — ДИТИНА:

Що я бачу в дитині зараз (її темп, можливості, труднощі)?

КОЛО 3 — СИСТЕМА:

Що відбувається навколо (партнер, родичі, фахівці)?



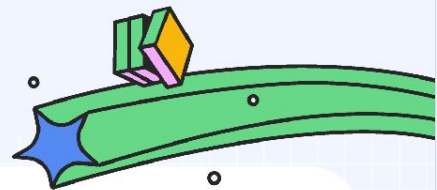
У якому колі зараз найбільше вашої енергії?

Мій план прийняття на 7 днів

Вправа 2

MIKKO

Запишіть по одному конкретному кроку на кожен день.



1 Понеділок

2 Вівторок

3 Середа

4 Червер

5 П'ятниця

6 Субота

7 Неділя

Наприклад:



Сказати собі «дякую» один раз на день «5 хвилин для себе без телефону»

Лист підтримки собі

Вправа 3

МІККО



Напишіть листа самому собі — з розумінням і добротою, як близькому другу.



Підказки:

Що ти проходиш зараз?

Що в тобі є сильного?

Що тобі потрібно почути?

Фраза-якір:

«Я роблю все, що можу, в найкращий спосіб, на який здатен/здатна зараз.»

Сторінка щоденника

Фінальна вправа

MIKKO



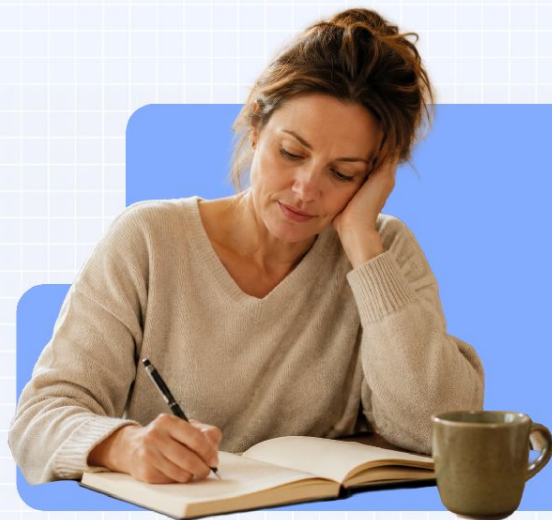
DATA:

Що я сьогодні прийняв/прийняла?

Де ще триває внутрішня війна?

Мій наступний зрілий крок — це

Що я хочу сказати собі сьогодні?



Завершення циклу

MIKKO

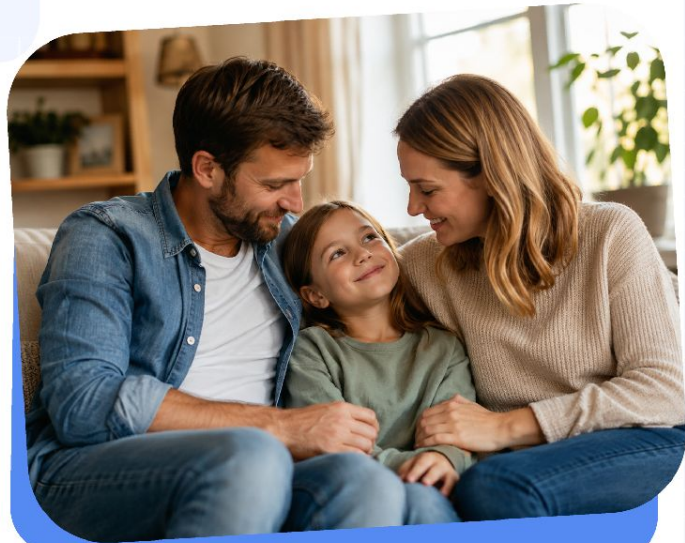


«Прийняття — це не точка, де вже не болять. Це місце, з якого ви перестаєте руйнувати себе і починаєте діяти з опорою.»

Підсумок 1: ✓ Я перевантажена/ий — не слабка/ий

Підсумок 2: ✓ Мої тригери мають причину

Підсумок 3: ✓ Прийняття — мій шлях до дій



Наступний крок:

психологічне тестування → персональний звіт
«Прийняття» → повний курс



«Скафандр комфорту»: дозвіл бути зручно

Вправа 4 Стабілізація

MIKKO



Прибрати мікро-стресори у тілі.
Створити базу безпеки. Дати собі дозвіл
на комфорт. (2–4 хв)

Крок 1: Чи теплі стопи й долоні? Якщо холодні —
потерти долоні або накрити ноги.

Крок 2: Чи не тисне пояс, ремінець, комір?
Дозвольте животу вільніше дихати.

Крок 3: Таз повністю спирається на стілець,
стопи мають контакт із підлогою.

Крок 4: Один рух, якого просить
тіло: потягнутися, позіхнути,
покрутити плечима.

Крок 5: Носки, плед, склянка води,
подушка — щось одне, що прямо
зараз підвищує комфорт.

Висновок:

«Мені можна бути
зручно» — і це
не слабкість,
це основа прийняття.



«Незавершені речення»: виявити патерни підтримки

МІККО

Вправа 5 Сімейна терапія



Пишіть швидко — перше, що спадає на думку. Без оцінки і редагування. (15–20 хв)

- 1 Коли мені важко, я зазвичай
- 2 Я боюся попросити про допомогу, тому що
- 3 Підтримка для мене — це
- 4 Я відчуваю себе зрозумілим/зрозумілою, коли
- 5 Найбільше мені заважає
- 6 Я дозволяю собі
- 7 Мені потрібно навчитися
- 8 Я пишаюся собою за те, що

Яка відповідь вас здивувала найбільше?



Практичні знання та інструменти



- ✧ Курси та доказові методики терапії прийняття в LMS UNOWA
- ✧ Доступ до практичних вправ та метафор для розуміння того, як мислення керує нашою поведінкою, та розвитку психологічної гнучкості.

