

Занятия

ReSET

– Отношения, Сила, Эмоции, Забота

Сценарии психообразовательных занятий укрепляющих
психическую устойчивость, предназначенные
для проведения с детьми с опытом вынужденной миграции
в возрасте 7–15 лет

*Мы не можем изменить направление ветра,
но можем по-другому повернуть паруса.*
Андреас Пфлюгер

Введение

В последние годы мы столкнулись – и продолжаем сталкиваться – со многими кризисами. Во многих регионах мира вспыхивают войны и конфликты. К этому добавилась пандемия и экономический кризис, который еще больше усугубил очередной кризис, затронувший как отдельных людей, так и многие сообщества. Речь идёт о войне в Украине, которую наиболее сильно переживают ее жители и которая также бросает нам, жителям Польши, множество вызовов.

В последнее время польское общество приняло большое количество вынужденных мигрантов, прибывающих сейчас в основном из Украины, среди которых много детей и молодежи. Польские школы сталкиваются с проблемой многокультурности и многоязычия чаще, чем несколько лет назад. А новые ученики и ученицы, пережившие вынужденную миграцию, должны дополнительно справляться со своими собственными, индивидуальными кризисами, которые разворачиваются на фоне кризисов, затрагивающие сообщества и страны. Как и другие дети, они проходят через кризисы развития, но, к сожалению, они также переживают ряд очень стрессовых и травмирующих событий, таких как потеря дома, друзей и семьи, столкновение со смертью других, часто близких им людей, тревога и страх за собственную жизнь. В свою очередь в Польше им приходится преодолевать проблемы в новом окружении, новой школе, учить новый язык. Все это может подавлять молодых вынужденных мигрантов и способствовать потере эмоционального равновесия. Как следствие, это может привести к трудностям в обучении и проблемам с социальной интеграцией, к неспособности справляться с гневом и печалью и даже к таким психическими расстройствам, как посттравматическое стрессовое расстройство, вызывающее оппозиционное расстройство или депрессия.

В ситуации, когда молодые вынужденные мигранты, зачастую не имеющие возможности рассчитывать на усиленную помощь и заботу близких, которые часто сами находятся в кризисе, нуждаются в мудрой поддержке извне. Как ее можно оказывать?

Как капитан корабля не может изменить направление ветра, так и мы не можем по мановению волшебной палочки сделать так, чтобы дети вернулись в родные места и чувствовали себя там в безопасности. Мы не можем изменить трудного и часто травматичного опыта этих молодых людей. Вместо этого мы можем помочь им развивать навыки, формировать взгляды и приобретать знания, что поможет им справляться с проблемами и невзгодами. Это придаст им силы и способность адаптироваться к сложным ситуациям.

Как капитан корабля ставит паруса, чтобы использовать силу ветра и привести корабль в движение, так и молодые вынужденные мигранты могут научиться использовать жизненные трудности для собственного укрепления и развития.

В конце 2022 – начале 2023 года команда экспертов, работающих в Фонде «Польский Миграционный Форум», подготовила программу занятий для живущих в Польше детей и молодежи с опытом вынужденной миграции под названием „ReSET – Отношения, Сила, Эмоции, Забота”.¹

Главная цель занятий – поддержка молодых людей в развитии психической устойчивости, известной как психологическая резилентность.

В первой половине 2023 года в занятиях приняло участие более 2152 детей с опытом вынужденной миграции, проживающих в Польше. В основном это были молодые люди украинского происхождения. Участники и участницы восприняли занятия с энтузиазмом. Кроме того, итоги проведенного оценивания занятий также показали, что они эффективны для повышения психической устойчивости детей. Они помогают им лучше справляться с жизненными трудностями.²

В данной публикации мы представляем теоретическую концепцию занятий „ReSET” и сценарии занятий. Приглашаем вас воспользоваться ими и реализовать на их основе образовательные занятия, поддерживающие различные группы детей и молодежи с миграционным опытом.

Зузанна Реймер

авторка концепции занятий „ReSET”,
лидерка тренерского коллектива, проводящего занятия

1 Семинар проводится в рамках проектов, финансируемых PLAN International, UK Aid и Disasters Emergency Committee.

2 См. М. Тендзягольска, *Plan International workshops for students in schools. Evaluation report*, Фонд «Польский Миграционный Форум», май 2023.

Концепция и теоретические основы занятий

Термин «резилентность» (от лат. *resilire* – упруго отскакивать³) заимствован психологией из естественных наук, а конкретно из физики. Относится [он] к описанию свойств материалов, которые характеризуются возвращением к своей первоначальной форме после предшествующей деформации под действием давления⁴.

Как эта особенность проявляется у людей?

Jak objawia się ta właściwość w przypadku ludzi?

Это способность или процесс приспособления человека к изменяющимся условиям, адаптация к окружающей среде, жизнестойкость, пластичность ума, способность восстанавливать утраченные или ослабленные силы и устойчивость к воздействию вредных факторов. Способность восстанавливаться после психологических травм⁵. Поэтому резильентный человек способен справляться с трудными переживаниями и даже после травматичных событий восстановить душевное равновесие.

Резилентность детей и молодежи – как ее развить

В литературе по данной теме можно найти множество различных определений и концепций развития резилентности. При разработке занятий „ReSET” мы опирались на модель развития резилентности детей и подростков, разработанную Наной Хендерсон и Майком М. Мильштейном⁶. Мы сочли ее особенно полезной, поскольку она показывает, как развивать резилентность у детей в школьной среде.

Хендерсон и Мильштейн понимают резилентность как процесс, в котором человек прилагает усилия, чтобы справиться с травматическим опытом или со стрессовой ситуацией, которая является испытанием. В этом процессе работы человек прибегает к своим ресурсам – социальным, интеллектуальным, эмоциональным. В то же время этот человек, прилагая усилия для восстановления спокойствия и эмоционального равновесия, развивает новые компетенции, например, интеллектуальные или социальные (Хендерсон,

3 Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_\(psychologia\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_(psychologia)) [доступ: 1.08.2023].

4 Е. Радек, *Badanie potencjału odporności organizacyjnej przedsiębiorstw produkcyjnych na przykładzie odlewni żeliwa. Praca doktorska*. Познанский политехнический университет. Факультет управления инженерией. Познань, 2022, с. 20.

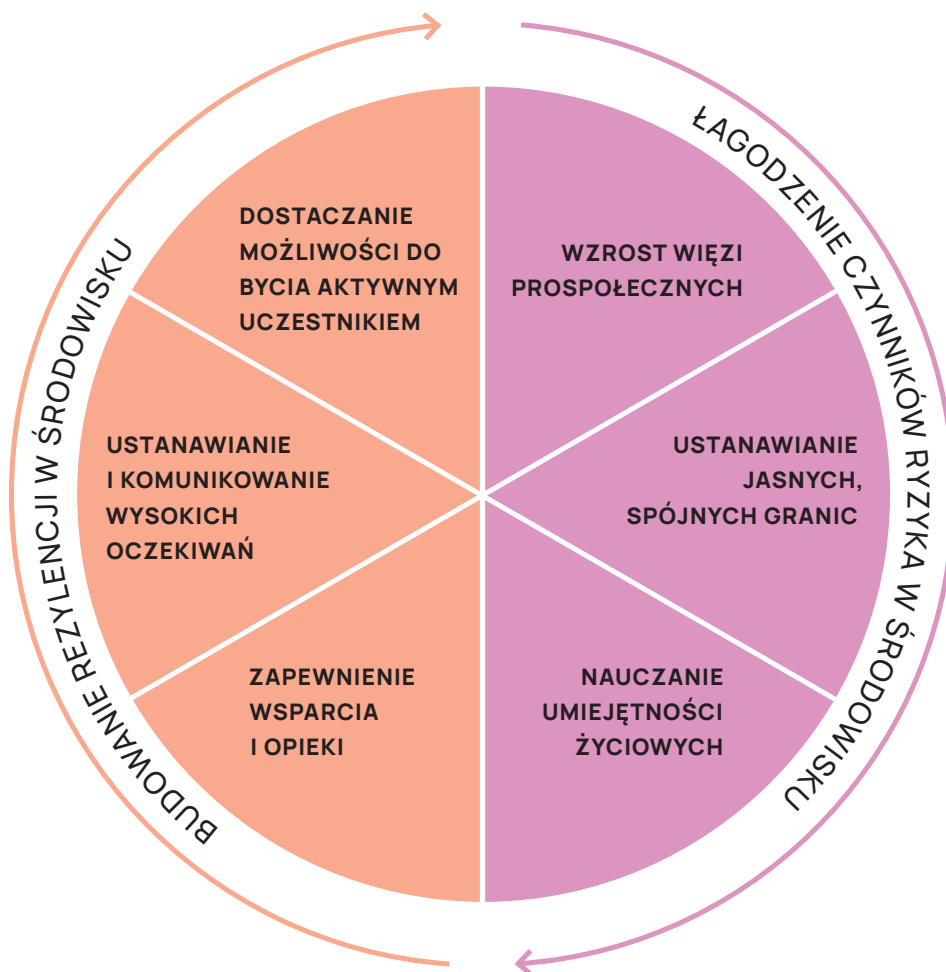
5 Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_\(psychologia\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_(psychologia)) [доступ: 1.08.2023].

6 См. Н.Хендерсон, М.М. Мильштейн, *Resiliency in school: Making it happen for students and educators*, Калифорния, 2003.

Мильштейн 2003). Они подчеркивают, что именно школа, то есть более широкое школьное сообщество, в котором молодые люди функционируют ежедневно, является важной средой, в которой дети и молодежь могут развивать свои способности, преодолевать трудности, приобретать знания и навыки не только типично школьные, но и социальные. Поэтому, разрабатывая деятельность по укреплению психической устойчивости детей с опытом миграции, мы сосредоточились на групповых занятиях.

Занятия „ReSET” были разработаны так, чтобы максимально соответствовать описанной выше стратегии развития резилентности в школьной среде. Не все действия, направленные на повышение резилентности молодых людей, можно осуществить на занятиях. Именно поэтому, согласно нашей концепции, занятия должны сопровождаться другими дополнительными формами поддержки развития резилентности. Часть из них мы предлагаем как дополнительную деятельность к занятиям. Часть может быть реализована только в социальной среде детей. Ниже мы делимся идеями о том, как можно усилить положительный эффект занятий.

Хендерсон и Мильштейн разработали „Шестиступенчатую стратегию развития резилентности в школах”. Она представлена в виде „Колеса резилентности”.



Согласно этой стратегии, развитие резилентности начинается со СМЯГЧЕНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА.

В связи с этим авторы модели указывают на ТРИ задачи:

1 Содействие росту эмоциональных связей ребенка.

Здесь задача состоит в том, чтобы укрепить социальные связи ребенка с другими детьми, а также с просоциальным и сопереживающим человеком. Это может быть учитель или учительница или другой человек, который ежедневно функционирует в окружении ребенка и имеет с ним непосредственный контакт.

Концепция занятий „ReSET” основывается на принципе, что группа сверстников может быть инструментом и ресурсом, который отдельные участники и участницы используют для развития своей резилентности. В то же время все дети функционируют в большем школьном сообществе, которое также может стать для них ресурсом и инструментом в этом процессе.

Разрабатывая занятия мы предполагали, что они должны проводиться в первую очередь в сообществах, в которых функционируют дети, то есть в основном в школах, а также в домах культуры или, например, в различных центрах социальной активности.

Занятия задуманы как важная часть развития резилентности и у детей, и у молодежи. Принимая в них участие, дети имеют возможность не только научиться чему-нибудь новому и развить свои навыки преодоления трудностей. Это также возможность для укрепления и упрочнения социальных связей. Одной из целей занятий является интеграция участников. Если в мероприятиях участвуют дети, принадлежащие к одному сообществу (школьному, местному), после семинара у них есть возможность еще больше углубить знакомство с другими участниками.

Кроме того, как отмечают авторы „Колеса резилентности”, укрепление эмоциональных связей между детьми может происходить благодаря вовлечению молодых людей в какую-либо просоциальную деятельность.

Мы рекомендуем вам предлагать детям участвовать в наставничестве сверстников или волонтерстве. В качестве дополнения к образовательным мероприятиям, предлагаемым в рамках занятий „ReSET”, мы также подготовили листовки и брошюры для детей (доступны на 4 языках) – „БУДЬ ДЛЯ ДРУГИХ ПОДДЕРЖКОЙ!”. Эти материалы можно скачать с сайта Фонда. Мы раздаем детям листовки после занятий и призываем их принимать участие в подобных активностях.

2 Установление четких и последовательных границ, препятствующих возникновению рискованного поведения у детей.

Как отмечают Хендерсон и Мильштейн важно, чтобы дети в школе и на занятиях имели четкое понимание норм и правил, которые там действуют. Не менее важно, чтобы они знали о последствиях несоблюдения этих правил. В свою очередь взрослые должны следить за соблюдением установленных договоренностей. Четко установленные границы

делают реальность более предсказуемой для детей. Это, в свою очередь, помогает укрепить их чувство безопасности.

Четкое установление и соблюдение правил является неотъемлемой частью программы занятий „ReSET”.

3 Обучение детей жизненным навыкам.

Речь идет о развитии у детей навыков и установок, которые позволят им устанавливать и укреплять социальные отношения, а также добиваться успеха. Эти отношения также станут ресурсом, который дети смогут использовать в стрессовых и сложных ситуациях.

Авторы модели указывают на ключевую роль и необходимость развития таких навыков, как: коммуникабельность, навыки сотрудничества, конструктивное разрешение конфликтов, асертивность, умение решать проблемы и принимать решения, а также конструктивное преодоление стресса.

Основная цель занятий – развитие вышеперечисленных жизненных навыков.

Следующие три фактора важны с точки зрения развития резилентности у детей и молодежи и касаются условий окружающей среды, которые должны быть созданы для того, чтобы поддержать способность человека преодолевать невзгоды и обеспечить обретение равновесия. Здесь мы говорим о так называемых факторах, **СОЗДАЮЩИХ РЕЗИЛЕНТНОСТЬ В ОКРУЖЕНИИ**. К ним относятся:

1 Обеспечение ухода и поддержки.

Важно, чтобы в окружении человека были люди, которые могут оказать ему помощь и поддержку, когда это необходимо. Это могут быть родители, а также учителя, учительницы и другие работники школы, а также сверстники.

Помимо прочего, занятия „ReSET” направлены на укрепление связей между сверстниками для того, чтобы уже после занятий они могли оказывать друг другу поддержку.

Дополнительно на занятия в качестве наблюдателей приглашаются люди, которые должны оказывать поддержку детям в школе, – межкультурные ассистенты и ассистентки. Если в школе нет ассистента или ассистентки, то иногда на занятия приглашаются других доброжелательные взрослые (например, учителя или учительницы, говорящие на языке, на котором проводятся занятия).

Мы также предполагаем, что, благодаря наблюдению за детьми во время занятий, сотрудники и сотрудницы школы смогут лучше узнать своих подопечных, лучше понять их, а значит, заботиться о них с еще большей эмпатией и ответственностью. Сопровождать и помогать детям, когда занятия закончатся.

2 Установление и коммуникация высоких ожиданий.

Формулирование высоких, но реальных ожиданий, таких, которые служат созданию эффективной мотивации.

Иногда случается, что преподавательский состав школы также возлагает нереально высокие ожидания на детей с миграционным опытом. Например, они считают, что после нескольких месяцев пребывания в польском заведении дети смогут усваивать знания так же эффективно, как те дети, которые разговаривают на польском языке с рождения. В то же время случается, что на детей, для которых польский язык является иностранным, возлагаются заниженные ожидания. В обеих ситуациях это приводит к снижению мотивации молодых людей к обучению и нежеланию демонстрировать свои знания и навыки.

Реализации даже самых хорошо продуманных и подготовленных занятий по психическому укреплению детей может оказаться недостаточно, если ожидания педагогов в школе, а также родителей дома, по отношению к детям не будут адекватными – высокими, но реалистичными. Важно об этом помнить.

3 Предоставление возможности быть активным участником.

Важным фактором, способствующим повышению резилентности, является предоставление не только сотрудникам школы, но и ученикам и их родителям, возможности взять на себя ответственность за то, что происходит в школе.

Важно приглашать родителей с опытом миграции в родительский совет. А детей, в свою очередь, в совет класса и школьное самоуправление. Предоставление ученикам и ученицам возможности решать проблемы, принимать решения и планировать деятельность в своем школьном сообществе должно стать фактором, усиливающим образовательную работу, проводимую на занятиях „ReSET”.

От психической устойчивости молодых мигрантов до интеграции в польское общество

Концепция занятий „ReSET”, помимо описанной выше модели резилентности, основывается на теории привязанности авторства Джона Боулби⁷. Она описывает, как формируется привязанность между ребенком и его значимым/значимой опекуном/опекуной, обычно матерью, и какое влияние эта привязанность оказывает на развитие ребенка. Если мать заботится о ребенке, удовлетворяет его потребности, она эмпатичная, теплая и, прежде всего, присутствует эмоционально, то у ребенка формируется так называемый надежный стиль привязанности. Первоначальный симбиоз с матерью, ее присутствие и эмоциональная близость формируют у ребенка, в том числе, веру в то, что мир безопас-

7 См. Дж. Боулби, *Привязанность*, «Государственное научное издательство» PWN, Варшава 2016.

ный и позитивный. Это приводит к любопытству и желанию ребенка самостоятельно исследовать мир и знакомиться с людьми.

В случае детей мигрантов, особенно вынужденных мигрантов, даже если у них сформировался надежный стиль привязанности с родителем, то у них может быть сильно нарушено чувство безопасности. Потеря чувства безопасности будет следствием потерь и изменений, пережитых в связи с миграцией, а иногда и многочисленных травматических событий.

Молодые люди, которые боятся и не чувствуют себя в безопасности, не захотят знакомиться с новым местом, куда им пришлось переехать, учить новый язык, знакомиться с новыми коллегами. Они не будут открыты к интеграции.

В связи с этим возникло предположение, что дети и молодежь, участвующие в семинарах „ReSET”, должны стать особой группой поддержки, с помощью которой они смогут восстановить свое чувство безопасности. Эти занятия должны стать местом, где встречаются молодые люди со схожим жизненным опытом. Это должно быть время, когда участники и участницы занятий могут говорить на хорошо знакомом им языке и на некоторое время почувствовать себя как дома. Время, проведенное вместе, может помочь им увидеть, что у других есть подобный опыт и трудности и что они не одиноки в своих проблемах. Следовательно, участие в занятиях „ReSET” и опыт ощущение близости с другими молодыми людьми должно способствовать восстановлению у участников и участниц чувства безопасности и повышению мотивации к общению с другими детьми, в том числе детьми из Польши.

Результаты проведенного оценивания показывают, что дети, принявшие участие в семинарах, действительно охотнее общаются со своими сверстниками, в том числе с польскими детьми⁸. Вот что отметил один из сотрудников школы: *„Занятие дало им [участникам и участницам] некую силу, уверенность в себе, а также позволило легче завязывать разговоры с польскими детьми”*⁹.

Конечно, думая об интеграции детей с опытом миграции с их ровесниками без такого опыта, важно организовать также образовательные занятия, в которых будут принимать участие обе группы детей. Такие занятия должны быть реализованы дополнительно к занятиям „ReSET”, которые представлены здесь.

8 М. Тендзягольска, *Plan International...*, с.11

9 Там же, с.11.

Структура занятий „ReSET” и важная организационная информация

Участники и участницы занятий

Занятия посвящены детям и молодежи с опытом миграции, особенно вынужденной миграции. Это могут быть дети из разных стран. Важно, чтобы все участники и участницы говорили (или хотя бы понимали) язык, на котором будут проводиться занятия. Подробнее об этом мы пишем ниже.

Приглашенные на занятия дети могут быть уже знакомы, но это не обязательно. В нашей практике на занятия часто были приглашены дети, которые ходили в одну школу, но в разные классы. Занятие было для них возможностью познакомиться друг с другом.

Молодые люди с опытом вынужденной миграции могут иметь очень трудный, травматический опыт. Поэтому полезно заранее (если это возможно) собрать информацию об отдельных детях. Если нет такой возможности, то следует с особой осторожностью предлагать активности, представленные в сценариях.

ВНИМАНИЕ!

Мы не приглашаем на занятия одновременно детей с миграционным опытом и без него. Эти занятия не направлены на интеграцию, а должны быть своего рода группой поддержки для детей с опытом миграции (особенно вынужденной) и должны помочь молодым людям вновь обрести чувство безопасности и укрепить их психическую устойчивость.

Язык

Занятия должны проводиться на родном языке детей, т.е. на том, на котором ребенок обычно разговаривает со своей семьей. Может случиться, что среди присутствующих будут дети, которые считают своим родным языком иной язык, нежели большинство участников и участниц занятий. Если эти языки похожи (напр., русский, украинский), тогда ведущий или ведущая сообщает, что будет проводить занятие на одном, понятном всем участникам языке (например, украинском). А также говорит, что отдельные участники и участницы могут говорить на занятии на своем родном языке (например, на русском) и что ведущий или ведущая будет отвечать участникам/участницам на том языке, который он/она лучше всего понимает.

Если мы планируем пригласить на занятия детей из разных стран, которые пользуются в повседневной жизни разными языками, то тогда необходимо убедиться, что они на достаточном уровне владеют польским языком, чтобы активно участвовать в занятиях. Проведение занятий на языке, который не является родным языком детей, не является

хорошим решением, но может возникнуть необходимость в проведении таких занятий для отдельных групп участников. Если все же дети недостаточно хорошо знают польский язык, то тогда стоит отказаться от групповой формы работы над развитием резилентности и запланировать индивидуальные занятия, направленные на поддержку психической устойчивости каждого конкретного ребенка.

ВНИМАНИЕ!

Мы не приглашаем одного ребенка или нескольких детей (даже с опытом миграции), которые совсем не в состоянии понять, что говорят ведущие на занятиях. Например, в занятиях, которые проводятся на украинском, не должен принимать участие ребенок из Индии, который вообще не будет понимать, о чем говорят в группе. Такому ребенку надо предложить участие в занятиях на том языке, которым он владеет.

Ведущие занятий

Занятия могут проводить учитель/учительница, педагог/педагогиня или школьный психолог/школьная психологиня, а также преподаватель или преподавательница, работающие с группой не в школьных обстоятельствах.

На самом деле, важна не столько функция человека, сколько его компетентность и профессиональные навыки. Ведущий/ведущая должен/должна обладать навыками проведения занятий с группой с использованием методов мастер-класса, то есть максимально вовлекающими участников в процесс обучения – приобретения и формирования знаний. При этом должен/должна использовать активные методы обучения – работу в малых группах, игры, групповые дискуссии, работу в парах и т.д.

Очень важно, чтобы ведущий/ведущая обладал/обладала хотя бы базовым знанием о влиянии травматического опыта на функционирование детей и молодежи. Сейчас существует широкий выбор обучающих курсов (в том числе и онлайн), посвященных именно этой проблематике. Поэтому мы рекомендуем специалистам – учителям и учительницам, школьным психологам и психологиням или другим преподавателям и преподавательницам, которые хотят проводить такие занятия, – проходить дополнительное обучение в этой области. Если, конечно, у них еще нет знаний о том, как влияет травма на детей.

Важными являются также языковые компетенции ведущего или ведущей. Они должны иметь возможность проводить занятия на родном языке детей.

ВНИМАНИЕ!

Важно подчеркнуть еще раз, что сценарий – это материал, с которым должен работать специально подготовленный ведущий/ведущая. Даже самая хорошо разработанная программа занятий не гарантирует успеха в обучении. Это ведущие занятий отвечают за результат обучения. Важными являются их компетенции, знания и опыт в работе с группой.

Дети и молодежь с опытом вынужденной миграции не единожды находились и сейчас находятся в трудных ситуациях, часто травматичных. Та действительность, в которой они живут в Польше, часто не дает им чувства безопасности и стабильности. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что решение, как провести занятия на основе представленных сценариев всегда лежит на ведущем/ведущей или ведущих. Допускается такая модификация представленных тут учебных активностей, которая позволит достигнуть поставленных целей, то есть тех, которые служат развитию и укреплению психической устойчивости конкретных детей, участвующих в занятиях.

Тренера и тренерки должны принимать решения о возможной модификации программы занятий, основываясь на собственном опыте, профессиональных знаниях и наблюдаемой динамике группы, а также на конкретных потребностях, ситуациях и обстоятельствах отдельных участников и участниц занятий.

Мы предполагаем, что занятия на основе представленных сценариев будет проводить один человек. Также, если это возможно, мы рекомендуем проводить занятия вдвоем. В случае, если возникнет необходимость в индивидуальной поддержке какого-нибудь ребенка, один из ведущих сможет ее оказать, а другой продолжит работу со всей группой.

Место проведения занятий и оборудование комнаты для занятий

Мы рекомендуем проводить занятия в школе или в различных местах общественной активности, таких как: общественные центры, библиотеки, дома культуры.

В зале, в котором будут проходить занятия, должна быть доска, на которой можно писать и к которой можно прикрепить бумагу для флипчарта. Стулья в комнате должны быть расставлены по кругу. Во время занятий скамейки и столы следует отодвинуть в сторону, поскольку они не понадобятся.

ВНИМАНИЕ!

Рекомендуется проводить весь семинар в одном помещении.

Сценарии занятий

Структура занятий „ReSET”

Занятия разработаны в виде разовых встреч продолжительностью 2 часа и 15 минут. Они разделены на три блока, каждый из которых длится 45 минут. Между блоками занятий предусмотрены два перерыва.

В этой публикации мы представляем три версии сценария занятий „ReSET”. Один предназначен для детей в возрасте 7–9 лет. Второй разработан для проведения занятий с детьми 10–13 лет. На основе последнего из представленных здесь сценариев можно проводить занятий с молодежью 14–15 лет.

О Фонде «Польский Миграционный Форум» и об авторках

Об авторках

Зузанна Реймер – межкультурная психологиня, психотравматологиня, психотерапевтка в процессе сертификации, тренерка и консультантка по социальным навыкам и межкультурным компетенциям. С 2004 года работает с людьми с опытом миграции, в том числе с молодыми вынужденными мигрантами. С 2008 года сотрудничает с Фондом «Польский Миграционный Форум».

Постоянно проводит тренинги и консультации, а также реализует в польских школах проекты по поддержке интеграции детей с опытом миграции. Поддерживает многоязычные семьи в использовании потенциала их родных языков. Проводит занятия и индивидуальные консультации для родителей, детей и взрослых. Обучает людей, работающих в многокультурном контексте (в том числе, карьерных консультантов, учителей, психологов). Супервизирует работу межкультурных ассистентов, работающих в школах.

Авторка и соавторка публикаций о развитии межкультурных компетенций работников образования, в том числе руководства „Другой в польской школе. Руководство для учителей, работающих с иностранными учащимися”. Авторка концепции и соавторка программы занятий „ReSET”. Лидерка тренерского коллектива, проводящего эти занятия.

Олеся Оношко – педагогиня с десятилетним профессиональным опытом, преподавательница и специалистка, обладающая практическими навыками межкультурной коммуникации в работе с детьми, молодежью и родителями. Ее страсть – поддержка других людей в их эмоциональном и психологическом развитии. Как педагогиня она получила широкий спектр знаний и навыков во время своей работы, получая опыт как в терапевтической, так и в образовательной работе. В своей работе она уделяет большое внимание созданию безопасного и благоприятного пространства для обучения.

Соавторка программы занятий „ReSET”. Тренерка, участвующая в проведении занятий.

Виктория Демченко – психолог, украинка по происхождению. Сертифицированная кризисная консультантка, терапевтка ТРТ метода, арт-терапевтка. Более пяти лет проводит обучения, мастер-классы, тренинги по развитию социальных компетенций и навыков. Работает индивидуально и в группах со взрослыми, детьми и молодежью. Ее главными профессиональными интересами являются: травма, эмоции, сложные переживания, траур; работает с чувством собственного достоинства, самооценкой и принятием себя. Опыт работы с детьми и молодежью получала, работая на телефоне доверия и в чатах доверия, а также поддерживая людей, ищущих помощи в связи с войной в Украине.

Соавторка программы занятий „ReSET”. Тренерка, участвующая в проведении занятий.

Юлианна Шевчук – психологиня (выпускница Психологического факультета Варшавского Университета), когнитивно-поведенческая психотерапевтка, тренерка; родом из Украины. Последние несколько лет работает в основном как терапевтка, поддерживает людей с опытом эмиграции. Имеет опыт проведения групп поддержки, тренингов по психологическим навыкам и групповой терапии.

Соавторка программы занятий „ReSET”. Тренерка, участвующая в проведение занятий.

Наталья Марченко – выпускница психологии Межрегиональной Академии Управления Персоналом, Киев, родом из Украины. Сертифицированная психотерапевтка и психологиня, работающая в Гештальт-терапии. Оказывает поддержку детям и молодежи с опытом войны в вопросах адаптации, интеграции, образования, а также формирует социальные навыки. Проводит индивидуальную психотерапию и групповую для детей, молодежи и их родителей.

Соавторка программы занятий „ReSET”. Тренерка, участвующая в проведение занятий.

Мария Соболев – сертифицированная в Польше эрготерапевтка, арт-терапевтка, тренерка, межкультурная педагогиня, а также психотерапевтка в процессе обучения. Родом из Украины, имеет личный опыт миграции, закончила Донецкий Национальный Университет имени Василя Стуса по направлению международная экономика, студентка психотерапии Варшавского Collegium Verum. Несколько лет проводит психообразовательные и развивающие занятия, индивидуальные консультации и группы поддержки для детей, молодежи и взрослых. От начала вторжения в Украину активно работает с украинскими беженцами в области интеграции и социальной адаптации, терапии травмы и ПТСР.

Соавторка программы занятий „ReSET”. Тренерка, участвующая в проведение занятий.

Мargarита Ольшанская – выпускница Факультета Психологии Днепровского Национального Университет имени Олеся Гончара; украинка по происхождению. Более десяти лет проводит психологические тренинги для детей и молодежи. Работала в Центре развития семьи и в школе. После начала войны в Украине переехала в Польшу, где работает с украинскими детьми, помогая им с адаптацией и интеграцией.

Соавторка программы занятий „ReSET”. Тренерка, участвующая в проведение занятий

Сценарий 1

Сценарий психообразовательных занятий укрепляющих психическую устойчивость, предназначенный для проведения с детьми с опытом вынужденной миграции в возрасте 7–9 лет

авторки:

Зузанна Реймер, Виктория Демченко, Олеся Оношко,
Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

сценарий разработала:

Олеся Оношко

ЧИСЛЕННОСТЬ ГРУППЫ:

5–15 человек

ОБЩИЕ ЦЕЛИ:

Укрепление психической устойчивости (резилентности) у детей и молодежи, т.е:

- восстановление/формирование уверенности в собственном потенциале и силах;
- развитие способностей преодолевать невзгоды – конструктивно справляться с проблемами и сопровождающими их эмоциями, а также формировать необходимые для этого личностные и социальные компетенции

КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ:

- укрепление хорошей самооценки – повышение чувства собственного достоинства;
- развитие самопринятия;
- укрепление способности соблюдать правила;
- формирование и укрепление навыков преодоления трудностей;
- формирование навыков принятия решений;
- развитие навыков адаптации к изменениям;
- совершенствование эмоционального интеллекта участников занятий;
- знакомство друг с другом, интеграция – удовлетворение потребностей в принадлежности, дружбе, принятии;
- совершенствование навыков, укрепляющих отношения со сверстниками, – умения слушать других, эмпатии;
- развитие навыков работы в команде;
- приобретение навыков преодоления стресса, вызванного в особенности тяжелым опытом войны и вынужденной миграции;
- развитие навыков конструктивного решения конфликтов.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ В ЗАНЯТИЯХ:

- участники знают, что такое психическая устойчивость, знают и могут объяснить, что помогает, а что мешает справляться с невзгодами;
- дети лучше адаптируются к изменениям в своей жизни и справляются с трудностями;
- молодые люди понимают роль социальных правил в жизни и могут их соблюдать;
- участники и участницы замечают и могут назвать свои эмоции и настроения, а также знают, как с ними справляться;
- участники и участницы стали более интегрированными, у них появилось чувство общности и сопричастности;
- дети осознают свои навыки и сильные стороны – у них повышается самооценка;
- молодые люди умеют справляться со стрессовыми ситуациями, знают как успокоиться и расслабиться;
- у участников и участниц лучше развиты навыки принятия решений;
- дети приобретают навыки работы в команде – у них улучшаются коммуникативные навыки и они становятся более эмпатичными.

МЕТОДЫ РАБОТЫ:

управляемая беседа, активное слушание, игра, работа в парах и в группах, индивидуальная работа, мануальная работа, инсценировки, работа с телом (физические и дыхательные упражнения), сказкотерапия.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

3 учебных часа (3 x 45 мин); во время занятия предусмотрены 2 перерыва.

ХОД ЗАНЯТИЙ

ВВЕДЕНИЕ

Пошаговая инструкция:

- 1 Предложи детям сесть на стулья, расставленные по кругу.

Начни занятие с приветствия участников.

” Скажи: „Приветствую вас на занятиях „ReSET – Отношения, Сила, Эмоции, Забота”. Меня зовут.... и я...”

- 2 Затем кратко расскажи о том, что будет происходить на сегодняшнем занятии.

” Скажи: „Каждый из нас ежедневно испытывает различные эмоции, иногда нам приходится преодолевать трудности и сталкиваться со стрессовыми ситуациями, поэтому так важно развивать свою внутреннюю силу и учиться делать ее своей суперспособностью. Такую, которая поможет в трудные моменты жизни. Это будут занятия, наполненные весельем и обучением! Перед началом занятий важно установить правила, которые помогут нам создать благоприятную атмосферу на занятиях”.

УПРАЖНЕНИЕ 1 | Кодекс занятий | 5–7 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер, Виктория Демченко, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

установление и принятие правил, обеспечивающих комфортную и безопасную работу для всех участников, создание чувства безопасности

Необходимые материалы:

карточки с правилами (с рисунками, символизирующими отдельные правила) – приложение № 1, магнитная доска, магниты.

Пошаговая инструкция:

- 1 Повесь картинки с правилами на доску.

- 2 Скажи:

„Вот правила, которые я хочу вам предложить:

- **правило № 1: „Время занятий”**. Занятие будет длиться 2 часа 15 минут, предусмотрено два перерыва по 10 минут;
 - **правило № 2: „1-1-1”**. Это значит, что одновременно может говорить только один человек и только на одну тему;
 - **правило № 3: „Рука вверх”**. Если вы хотите что-либо сказать или задать вопрос, то сигнализируйте об этом, подняв руку. Я хотела/хотел бы услышать все ваши мнения. Если мы будем говорить все вместе, это может быть сложно;
 - **правило № 4: „Отсутствие оценок”**. Я рекомендую вам делиться своими размышлениями; говоря о том, что вы думаете, вы можете учиться друг у друга. Каждое ваше мнение важно;
 - **правило № 5: „Командная работа”**. Вы будете сегодня работать вместе, как команда, помогать друг другу. Важно, чтобы вы относились друг к другу с уважением – это значит, что вы должны использовать вежливые слова и фразы, быть добрыми друг к другу, помогать друг другу;
 - **правило № 6: „Нет, спасибо”**. Во время занятий можно отказаться от участия в одном из упражнений, но эту возможность можно будет использовать только один раз.
 - **правило № 7: „СТОП”**. Каждый человек, а также ведущий/ведущая, может сказать „СТОП”, если кто-то нарушил правила. Это будет нам напоминать о необходимости соблюдать правила;
 - **правило № 8: „Запрет телефонов”**. Во время занятий запрещено пользоваться телефонами и другими электронными устройствами
- 3** Когда ты закончишь обсуждение правила, которые будут применяться во время занятий, попроси детей показать жестом, согласны ли они с тем, чтобы представленные правила действовали на занятиях. Попроси тех, кто согласен с правилами, поднять большой палец вверх (жест „ОК”). Скажи: *„Хотите ли вы что-нибудь добавить? Есть ли еще что-нибудь важное для вас? Можем ли мы согласиться на эти правила?”*

Комментарий и методические рекомендации

Если дети не согласны следовать какому-либо из представленных правил, объясни, что эти правила необходимы. Они призваны улучшить работу во время занятия и помочь каждому чувствовать себя важным и услышанным, чтобы работать совместно было комфортно. Работай с сомнениями и замечаниями участников и участниц, пока все не примет правила с помощью жеста «большой палец вверх».

Варианты упражнения

Правила можно обсуждать директивно, просто объявляя их, или можно это сделать совместно с детьми. В таком случае дети угадывают, что изображено на картинках с правилами, и называют то, что видят.

УПРАЖНЕНИЕ 2 | Давайте познакомимся | 7–10 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер, Виктория Демченко, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

знакомство, создание чувства безопасности, интеграция

Необходимые материалы:

одна любая мягкая игрушка; этикетки с именами (напр., самоклеящиеся этикетки) в зависимости от количества людей в зале (участники + ведущий/ведущая); фломастер или маркер.

Пошаговая инструкция:

- 1 Сядь с детьми в круг.
- 2 Начни от представления игрушки – скажи, как ее зовут и какое у нее сегодня настроение. Можешь сказать: *„Теперь, когда мы установили правила, я приглашаю вас к игре и знакомству. Вы уже знаете, как меня зовут, а теперь я хотел/хотела бы познакомиться с каждым из вас. Познакомьтесь с нашим гостем (мягкая игрушка). Это, он весел и полон энергии”*
- 3 Передай игрушку ребенку, который сидит около тебя. Попроси его, чтобы он представился таким же образом, как и игрушка. Можешь сказать: *„Пожалуйста, скажи нам, как тебя зовут и какое у тебя сегодня настроение”*.
- 4 Когда ребенок представится, поблагодари его и попроси передать игрушку следующему ребенку, сидящему рядом.
- 5 Другие дети в кругу представляют себя таким же образом.
- 6 Когда дети говорят о себе, записывай на этикетках имя каждого ребенка.
- 7 После представления раздай всем стикеры с именами и попроси, чтобы дети приклеили их на одежду на видном месте.

Комментарий и методические рекомендации

Как правило, упражнения выполняются с большим энтузиазмом, убедись, что все внимательно слушают говорящего, можешь сказать: *„Помните, что вы тут с другими для того, чтобы узнать много интересного о себе и других – слушайте друг друга”*.

Варианты упражнения

Если занятия ведут два тренера, пока один ведет упражнение, другой записывает имена на этикетках.

УПРАЖНЕНИЕ 3 | Все те, кто... | 10–20 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

интеграция участников, создание хорошей атмосферы во время занятий, повышение энергии в группе

Необходимые материалы:

стулья (для всех участников и участниц занятий, кроме ведущего/ведущей).

Пошаговая инструкция:

- 1 Расставь стулья по кругу и попроси детей, чтобы они сели на них.
- 2 Сообщи детям, в чем заключается задание и что ты тоже примешь в нем участие. Скажи, что сейчас вы поменяетесь местами, а тот, кто не найдет себе места, станет посередине вместо тебя. Скажи, что сейчас назовешь какую-нибудь свою черту. Каждый, обладающий названной чертой, должен встать со своего места и найти себе новый стул. Тот, кто не нашел свободного стула, встает в центр круга и называет черту, которая может быть и у других людей в группе.
- 3 Встань посередине круга и скажи: „*Все те, кто ...* (назови любую черту, которая есть у тебя и у других участников игры) *... меняют место*”. Например, все те, кто любят рисовать, или все те, кто приехали из Украины, или все те, кто ели сегодня завтрак и т.д.
- 4 Участники, у которых есть такая черта, ищут себе новое место для сидения.
- 5 Тот, кто не нашел себе места, становится в центр круга. Он становится новым ведущим. Теперь он должен назвать черту, которой он обладает. Новый ведущий начинает со слов „*Все те, кто...*”.
- 6 Постепенно увеличивай сложность задания, побуждая детей переходить от простых и очевидных вопросов к более сложным, таким как черты характера, сильные стороны.

Комментарий и методические рекомендации

Перед началом упражнения необходимо обратить внимание участников на правила безопасности, правило, согласно которому только один участник может садиться на стул, и запретить толкаться. Надо убедиться, что в зале достаточно места для проведения упражнения.

В центре должно побывать около 5–6 „ведущих”, перечисляющих свои черты.

УПРАЖНЕНИЕ 4 | Кошачьи уроки: как заботиться о себе и наслаждаться жизнью | 10–15 мин

Автор/источник: Олеся Оношко, Виктория Демченко

Цель:

развитие навыков адаптации к изменениям, введение в тему психической устойчивости

Необходимые материалы:

лист из блока для флипчарта; фломастер или маркер; картинка или рисунок кота (приложение № 2); малярная лента.

Пошаговая инструкция:

- 1 Наклей картинку кота (приложение № 2) посередине листа флипчарта так, чтобы осталось место, чтобы записывать предложения детей. Повесь лист на доску.
- 2 Скажи: *„Посмотрите на рисунок. Коты очень милые, но они также могут стать для нас вдохновением для заботы о своем самочувствии. Предлагаю вам на примере кота подумать о том, как мы можем заботиться о себе, а также как можем стать более выносливыми и готовыми к различным ситуациям. Приведите примеры того, что обычно делает кот. Как он себя ведет? Что ему нравится делать?“*
- 3 Дети будут перечислять различные примеры поведения кота. Записывай их ответы на доске. Комментируй характеристики, указываемые детьми, ссылаясь на психическую устойчивость. Например:
 - если ребенок скажет, что кот любит спать, то скажи: *„Как и котам, которые могут дремать большую часть дня, нам важно находить время для отдыха и расслабления – это позволит нам восстановиться и расслабиться“*.
Запиши на листе с котом: **„Отдых“**;
 - если ребенок скажет, что кот любит веселиться, то скажи: *„Коты умеют радоваться простым вещам, таким как солнечные зайчики, игра с простой коробочкой. Точно так же и мы должны научиться ценить и наслаждаться маленькими радостями жизни. Давайте сосредоточимся на позитиве, поиске радости и проявлении благодарности за то, что у нас есть“*.
Запиши на листе с котом: **„Позитивный настрой“** и **„Активность“**;
 - если ребенок скажет, что кот может поцарапать, если ему что-то не понравилось или кто-то его обидел, то скажи: *„Мы должны понимать свои эмоции и потребности, а также давать себе время и пространство для их удовлетворения“*.
Запиши на листе с котом: **„Познакомься со своими эмоциями“**;

- если ребенок скажет, что кот все время вылизывается или ест, то скажи: *„Наблюдая за котами, мы можем заметить, что они прекрасно умеют распознавать свои потребности и выражать их. Точно так же мы должны научиться прислушиваться к своему телу и разуму и реагировать на свои потребности”*.
Запиши на листе с котом: **„Следуй своим потребностям”**;
- если ребенок скажет, что кот любит, когда его гладят, или наоборот любит быть в одиночестве, то скажи: *„Коты независимые, но им также необходимо общество других. Как и они, мы, люди, – социальные существа и нуждаемся в здоровых отношениях с другими людьми. Давайте позаботимся о том, чтобы строить и поддерживать близкие отношения с семьей, друзьями и обществом. Давайте искать поддержку, делиться своими чувствами и опытом, а также оказывать помощь тем, кто в ней нуждается”*.
Запиши на листе с котом: **„Будь в контакте с другими”**;
- если ребенок скажет, что кот хорошо приспосабливается к новым местам, то скажи: *„Временами мы можем чувствовать неуверенность и страх перед новой ситуацией или новым местом. Но, как и коты, спустя время мы начинаем адаптироваться, узнавать новое место, создавать безопасное пространство для себя и таким образом становимся все более уверенными в себе”*.
Запиши на листе с котом: **„Адаптация”**.
- 4 Подведи итог: *„Как вы уже заметили, наблюдение за котами может помочь нам узнать много интересного о себе и об окружающей нас среде. После перерыва мы продолжим работу и узнаем еще что-нибудь интересное”*.

Комментарий и методические рекомендации

Обучение на примере котов – это метафора, которую можно применить к собственной жизни. Не обязательно, чтобы у всех участников был опыт контакта с котами, но, выслушав ответы других, они смогут извлечь пользу. Если дети не назвали ни одного характерного для котов поведения, то можешь сделать это сам/сама. Например, приведя любой из описанных выше примеров.

ПЕРЕРЫВ 10 мин

УПРАЖНЕНИЕ 5 | „Если бы я был котом...” | 15–20 мин

Автор/источник: Олеся Оношко

Цель:

формирование чувства собственного достоинства, определение сильных сторон

Необходимые материалы:

2–3 подготовленных, распечатанных и вырезанных из бумаги набора карт с изображением котов – смотри **приложение № 3**.

Пошаговая инструкция:

- 1 Раздели детей на 2–3 группы в зависимости от количества участников; не разделяй детей на группы, если их меньше 10 человек.
- 2 Попроси детей сесть на пол, а не на стулья.
- 3 Скажи: *„Я хочу вам предложить нестандартное упражнение, которое поможет раскрыть ваши сильные стороны, взглянув на мир глазами кота. Да, вы не ослышались, сегодня вы все станете на минуту котами!”*
- 4 Раздай каждой группе по одинаковому набору картинок с котами (**приложение № 3**). Предупреди о том, что пока мы ТОЛЬКО рассматриваем картинки, чтобы у всех было время и возможность увидеть рисунок каждого котика.
- 5 Попроси каждого человек из команды выбрать только одну картинку, которая, по его мнению, подходит ему больше всего, максимально похожа на него, имеет такую же или похожую черту, талант.
- 6 После того как дети выберут картинку, объедини группы в одну (если их было несколько), чтобы можно было показывать выбранную карту сразу всем участникам и участницам занятия.
- 7 Каждый участник показывает остальным выбранную картинку и говорит, почему выбрал именно ее (напр., кто-то выбрал кота с кисточками и красками, потому что любит рисовать).
- 8 Спроси детей: *„Что вы узнали про себя благодаря этому упражнению? Что вы узнали о других?”*

Комментарий и методические рекомендации

Можешь оставить картинки детям на память.

УПРАЖНЕНИЕ 6 | Мир эмоций | 10 мин

Автор/источник: Виктория Демченко, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

совершенствование эмоционального интеллекта участников занятий, развитие способности распознавать эмоции, понимание спокойствия как состояния равновесия

Необходимые материалы:

распечатанная „палитра эмоций” (**приложение № 4**), „карточки эмоций” (**приложение № 5**), маркер, лист А4 (может быть не белого цвета), фиксирующая масса;

Пошаговая инструкция:

- 1 Предложи детям сесть на стулья, расставленные по кругу.
- 2 Обрати внимание участников на картинку с котом на флипчарте (**приложение № 3**) и прикрепи к нему листа А4 с надписью „Познакомься со своими эмоциями”. Скажи: *„Эмоции естественны, они есть у каждого. Когда происходит что-то прекрасное, мы можем чувствовать себя очень счастливыми, а иногда мы можем грустить и переживать. Важно понимать, что все эмоции важны и необходимы”*.
- 3 Покажи „Палитру эмоций” (**приложение № 4**) и подчеркни: *„Эмоции – это язык нашего тела. Они говорят нам, как мы себя чувствуем и что переживаем в данный момент. То, какие эмоции мы испытываем, влияет на наши повседневные дела. Обладать полной палитрой эмоций важно еще и потому, что это делает нашу жизнь интересной”*.
- 4 Покажи картинки с эмоциями (**приложение № 5**) и попроси детей, чтобы они, смотря на картинку и поднимая руку, сказали, какая это эмоция и как они это определили.
- 5 Спроси детей, все ли эмоции необходимы и есть ли такие, которые могут нам мешать.
- 6 Не комментируй сразу ответы детей. Скажи: *„Давайте разберемся, каково это – испытывать такие эмоции”*.
- 7 Затем пригласи детей к следующей активности.

Комментарий и методические рекомендации

В разговоре об эмоциях очень важно не задавать наводящих вопросов, не указывать, в каком случае может возникнуть та или иная эмоция.

Возможно, что некоторые дети начнут рассказывать о различных трудных ситуациях, в которых они находятся, а также об эмоциях, которые испытывают. Не стоит углубляться в эту тему, поскольку на занятии не будет достаточно времени, чтобы позаботиться о детях, которые пережили трудные ситуации. Не предлагай другим детям поделиться опытом, но и не запрещай им это делать. Старайся нормализовать ситуацию, скажи, что в сложных ситуациях возникают разные эмоции и что все они важны и нужны. Попытайся подвести итоги и скажи, что мы можем научиться справляться со сложными эмоциями.

УПРАЖНЕНИЕ 7 | Сказка о волшебном лесе эмоций и маленьком зайчике 10–15 мин

Автор/источник: Олеся Оношко, Зузанна Реймер

Цель:

психообразование на тему эмоций, понимание своих чувств и умение справляться с ними

Необходимые материалы:

текст сказки (смотри: приложение № 6).

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси участников сесть поудобнее и приготовиться слушать сказку.
- 2 Прочитай детям сказку (приложение № 6).
- 3 Спроси детей, что они сейчас думают по поводу эмоций. Нужны ли нам все эмоции или только приятные? Ссылаясь на сказку, спроси: „Поняли ли вы, что каждая эмоция играет свою уникальную роль в нашей жизни?”
- 4 Подведи итог. Можешь сказать: „Согласны ли вы теперь, что все эмоции важны и полезны? Нет плохих или хороших эмоции – они являются частью нашей человеческой природы, и то, как мы их выражаем и справляемся с ними, имеет значение”.

Комментарий и методические рекомендации

Помни, что читать вслух надо четко и громко, используя динамичное повествование. Для поддержания интереса и вовлеченности слушателей сохраняй хороший ритм при чтении текста.

ПЕРЕРЫВ 10 мин

УПРАЖНЕНИЕ 8 | Берег, море, акула | 5–10 мин

Автор/источник: Виктория Демченко, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

тренировка концентрации внимания, развитие способности адаптироваться к изменениям

Необходимые материалы:

клубок ниток

Пошаговая инструкция:

- 1 Размотай на полу клубок ниток и скажи, что это наша береговая линия.
- 2 Попроси детей встать вдоль размотанной пряжи. С одной стороны будет берег, а с другой – море.
- 3 Сообщи, что „Берег, море, акула” – это динамичная игра. В ней участники и участницы должны совершать различные действия в зависимости от слов, которые услышат от ведущего/ведущей.
- 4 Скажи детям: „Когда я скажу „берег”, оставайтесь на своих местах. Когда я скажу „море”, сделайте шаг назад и станьте за линию, как будто вы стоите в воде. А когда я скажу „акула”, сделайте руками движения акулы (напр., поднимите руки над головой, имитируя плавник акулы)”.
- 5 Затем начни перечислять эти три слова в любом порядке. Постарайся со временем увеличивать темп.
- 6 А потом неожиданно скажи новое слово: „мороженное”. Понаблюдай за реакцией детей, а затем придумай движения для нового слова и скажи, что сейчас они будут делать 4 движения, а именно „берег”, „море”, „акула” и „мороженное”.
- 7 Через некоторое время снова неожиданно скажи новое слово, например, „бабочка”. Обычно, кто-то из детей начинает имитировать движения бабочки, а другие начинают повторять за ним.
- 8 Заверши игру на слове „берег”, а затем предложи всем сесть в круг и обсудить, что произошло во время игры.
- 9 Подводя итоги, скажи детям, что неожиданные изменения могут сделать ситуацию непонятной. Иногда мы не знаем, что делать, и можем следовать за толпой. В жизни мы часто сталкиваемся с различными неожиданностями, но важно уметь адаптироваться к новой ситуации и оставаться гибким и внимательным.

Варианты упражнения

Вместо слова „мороженное” и „бабочка” можно сказать любое другое слово, важно, чтобы дети легко могли повторить.

УПРАЖНЕНИЕ 9 | Дыхание равновесия | 5 мин

Автор/источник: Агнешка Стонжка-Гаврысяк, Анна Теодорчик¹

Цель:

приобретение способности расслабляться, отдыхать и справляться со стрессом

Необходимые материалы:

не требуются, по желанию брошюры (можно скачать с сайта PFM).

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей удобно сесть на свои стулья.
- 2 Затем скажи: *„Представьте себе, что вы держите в одной руке красивый цветок, а в другой – свечу. А сейчас закройте глаза и аккуратно поднесите цветок к носу. Глубоко вдыхайте носом воздух, представляя, что вы чувствуете запах этого прекрасного цветка. Представьте себе, что этот запах воздействует на ваше тело и разум, принося вам покой и расслабление. Затем аккуратно, чтобы не загасить свечу, выдохните через нос на вторую ладонь. Сосредоточьтесь на удлинении выдоха. На каждом выдохе старайтесь увеличить его продолжительность. Представьте, что выдыхая воздух медленно и глубоко вы снимаете напряжение и стресс”.*
- 3 Дети делают несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, мысленно представляя, что они нюхают цветок.
- 4 Затем скажи: *„Медленно откройте глаза. Как вы себя сейчас чувствуете? Вам помогло это упражнение? Теперь вы чувствуете себя более расслабленно?”*
- 5 Подведение итогов: *„Помните, что вы можете делать это упражнение в любой момент, когда испытываете стресс или вам необходимо передохнуть”.*

Варианты упражнения

Можно расширить это упражнение, обсудив методы преодоления стресса, описанные в брошюрах PFM *„Будь для себя поддержкой! Как заботиться о своем самочувствии?”* После обсуждения этих упражнений стоит раздать детям распечатанные брошюры (доступны на сайте PFM на польском, английском, украинском и русском языках), в которых есть и другие примеры дыхательных упражнений.

1 УПРАЖНЕНИЕ opracowano na podstawie książki: A. Stążka-Gawrysiak, *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*, Kraków 2020.

УПРАЖНЕНИЕ 10 | Урок расслабления | 5 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

приобретение способности расслабляться, отдыхать и справляться со стрессом

Необходимые материалы:

не требуются.

Пошаговая инструкция:

- 1 Предложи детям встать и выполнить следующее упражнение.
- 2 Скажи: „Начнем от сильного сжатия ладоней. Я прошу вас крепко сжать ладони, как будто вы хотите создать максимальное напряжения в мышцах рук и предплечий”.
- 3 Дети выполняют движение, крепко сжимая ладони.
- 4 Скажи: „Теперь постарайтесь удержать это напряжение несколько секунд (посчитай: 5, 4, 3, 2, 1) и почувствуете, как работают мышцы рук и предплечий. Как будто вы готовитесь к чему-то сложному, а сейчас самое время расслабиться”.
- 5 Затем предложи детям вместе с выдохом через носом сделать быстрое движение вниз, как будто они хотят встряхнуть и расслабить руки.
- 6 Скажи: „Обратите внимание, что сейчас вы чувствуете свои руки. Что чувствуют ваши руки? Вы чувствуете разницу между напряжением и расслаблением? Может вы чувствуете, что ваши руки стали более легкими и расслабленными?”
- 7 Подведение итогов: „Помните, что когда вы испытываете стресс или чувствуете напряжение, вы можете выполнить это упражнение, чтобы расслабить мышцы и почувствовать себя лучше”.

УПРАЖНЕНИЕ 11 | Аптечка первой эмоциональной помощи | 15–20 мин

Автор/источник: Виктория Демченко, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

развитие воображения, творческой активности, обучение способам расслабления, развитие навыков работы в команде

Необходимые материалы:

карандаши, маркеры, пастель по одной упаковке на группу; один лист бумаги для флипчарта для каждой группы.

Пошаговая инструкция:

- 1 Раздели детей на 2-3 группы в зависимости от количества участников; не разделяй детей на группы, если их меньше 10 человек.
- 2 Попроси детей сделать художественную работу. Скажи: *„А сейчас я приглашаю вас принять участие в упражнении – вы сделаете художественную работу, которая поможет нам создать что-то важное и стоящее. Я хотела/хотел бы, чтобы вы сделали уникальную аптечку со всеми инструментами, которые помогут вам в сложную минуту. Подумайте, что вас успокаивает, что помогает вам чувствовать себя безопасно и хорошо“*.
- 3 Каждая группа получает лист для флипчарта, карандаши, фломастеры, пастель.
- 4 Затем каждый ребенок должен обвести свою ладонь на листе, который получила его группа. Ребенок пишет свое имя посередине ладони, а в каждом пальце пишет способ, который помогает ему справляться со сложными эмоциями и жизненными ситуациями (напр., спорт, музыка, прогулки, семья).
- 5 Затем дети, работающие в одной группе, проверяют, кто написал одинаковые способы и соединяют линиями свои нарисованные ладони.
- 6 В конце дети представляют свои работы другим группам (если они работали в подгруппах, а не в одной группе).
- 7 Подведи итоги, обращая внимание детей на то, что они знают много общих способов выхода из сложных ситуаций.

Варианты упражнения

Можно нарисовать солнце в центре листа и провести лучи к ладоням. Вместо описаний способов могут быть рисунки или схемы.

УПРАЖНЕНИЕ 12 | Улыбка по кругу | 5 мин

Автор/источник: Виктория Демченко, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

успокоение группы, вызывание позитивных эмоций

Необходимые материалы:

одна любая мягкая игрушка (может быть из упражнения №2).

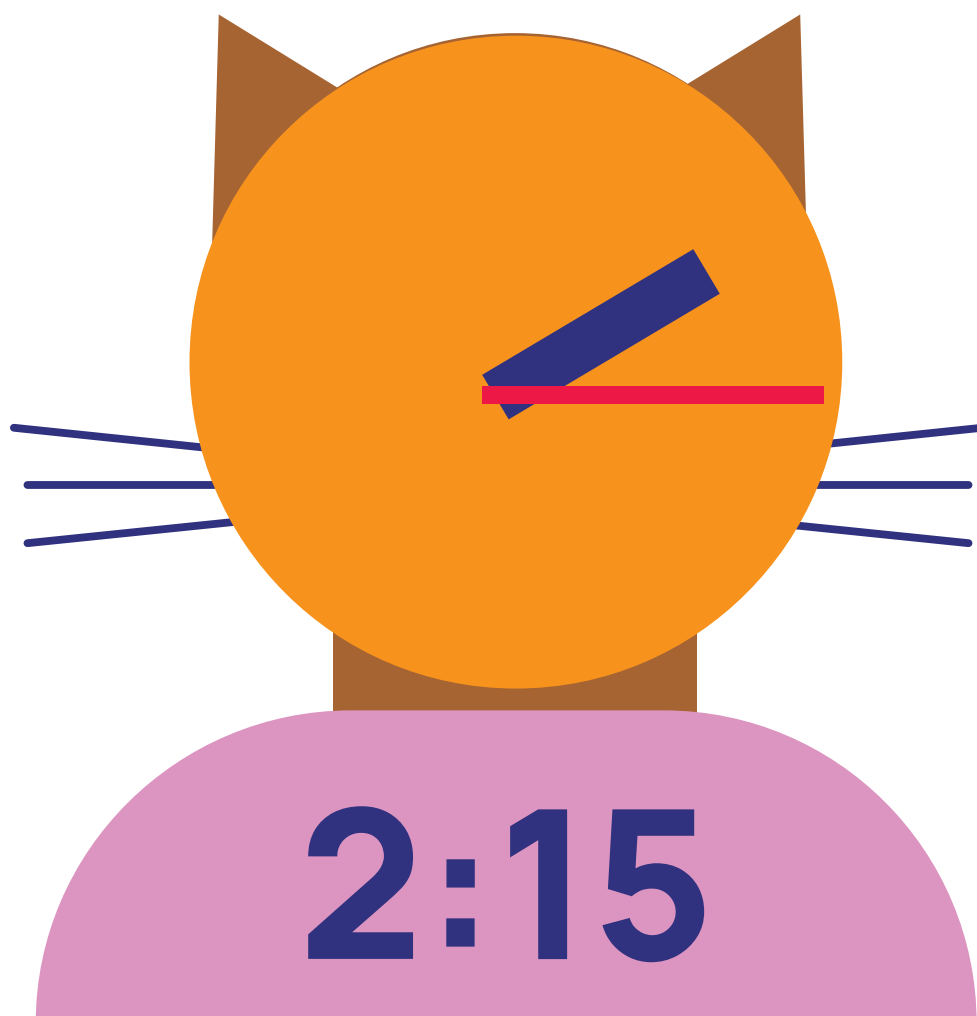
Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей встать в круг.
- 2 Возьми в руки игрушку.
- 3 Скажи детям, что сейчас ты передашь игрушку человеку около тебя. Тот, кто ее получит, должен рассказать об одной вещи, которая понравилась ему больше всего и которую он запомнил во время сегодняшнего занятия. Потом он должен передать игрушку следующему человеку.
- 4 Каждый ребенок передает по очереди игрушки и говорит, что „забирает” с собой с занятий.
- 5 Когда игрушка снова окажется у тебя в руках, скажи, что мы прощаемся с улыбкой на лицах, которая через мгновение отправится по кругу.
- 6 Улыбнись ребенку, который стоит справа или слева от тебя, и попроси его передать улыбку следующему ребенку.
- 7 Дети передают улыбку пока она не вернется к тебе.
- 8 Поблаговари участников за проведенное вместе время. Можешь сказать: „Дорогие дети, спасибо вам за прекрасное время, которое мы провели вместе, разговаривая о ваших сильных сторонах, эмоциях и о том, как справляться со стрессом”.

Список приложений:

- Приложение № 1. Карточки с правилами
- Приложение № 2. Картинка или рисунок кота
- Приложение № 3. Картинка или рисунок кота
- Приложение № 4. Палитра эмоций
- Приложение № 5. Карточки эмоций
- Приложение № 6. Терапевтическая сказка

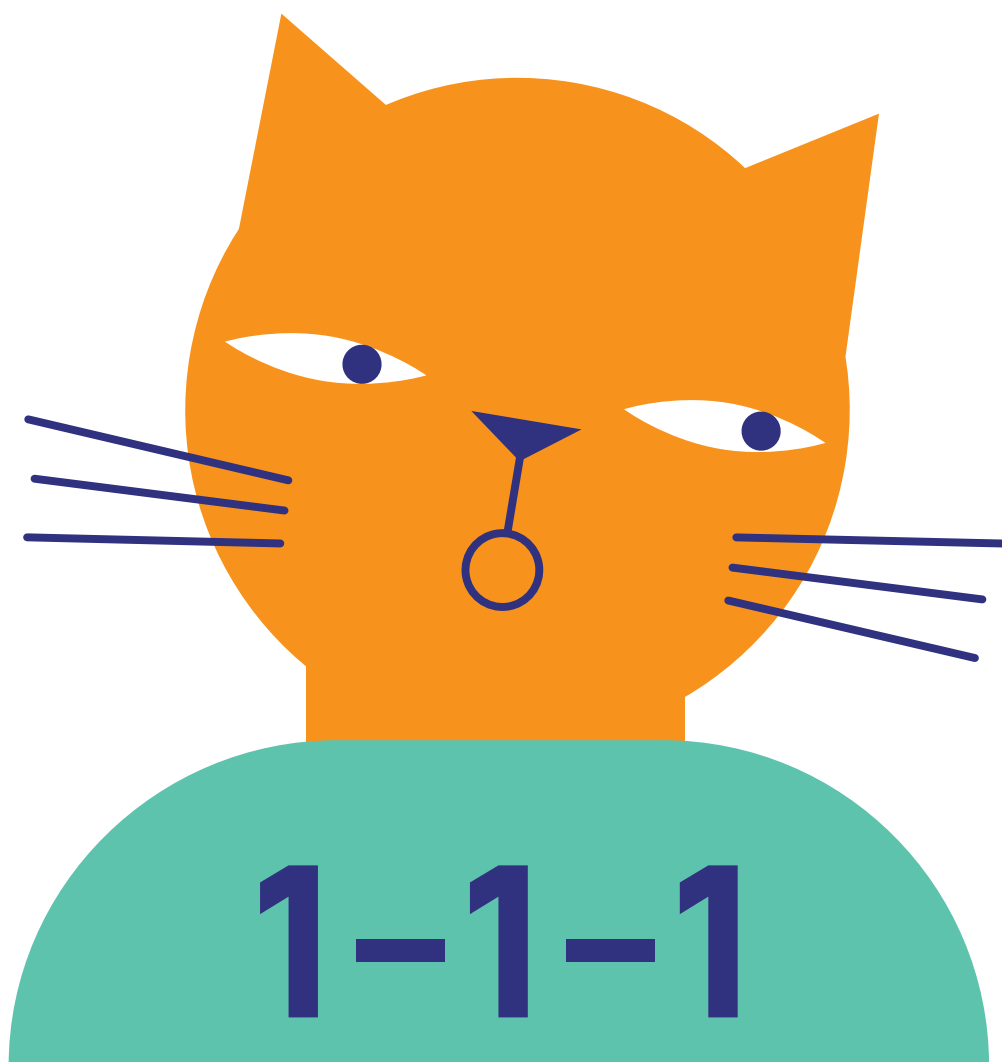
Кодекс занятий



правило № 1

Время занятий

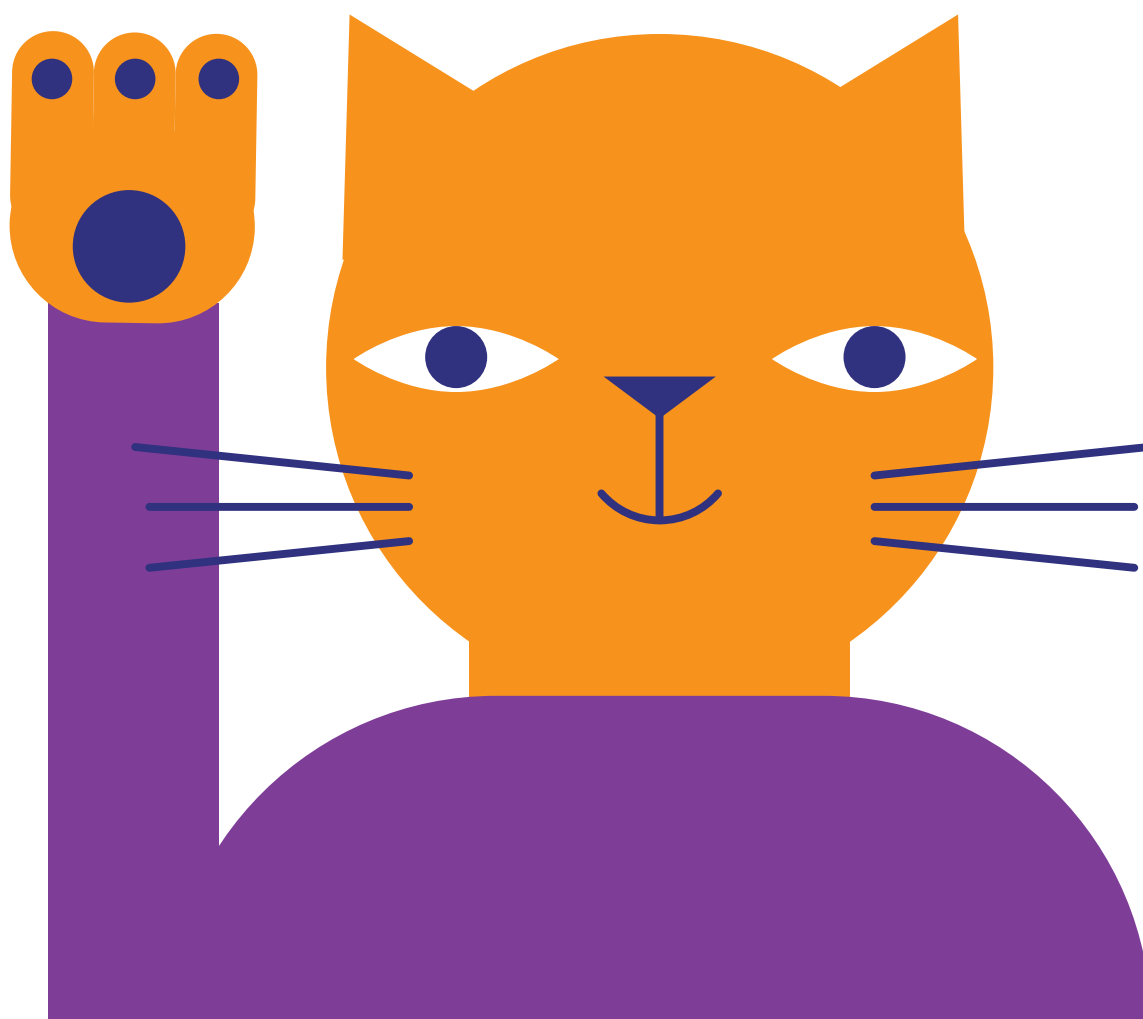
Кодекс занятий



правило № 2

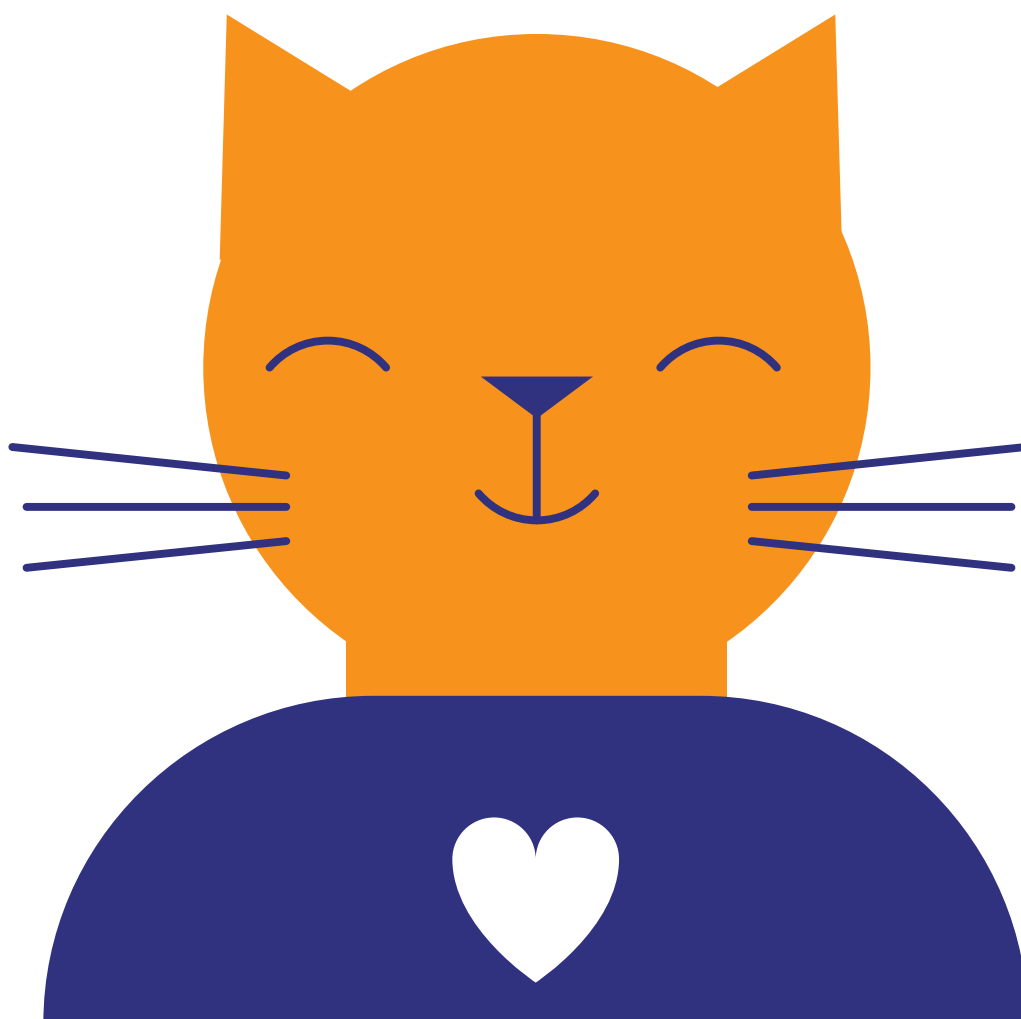
1-1-1

Кодекс занятий



правило № 3
Рука вверх

Кодекс занятий



правило № 4

Отсутствие оценок

Кодекс занятий



правило № 5

Командная работа

Кодекс занятий



правило № 6
Нет, спасибо

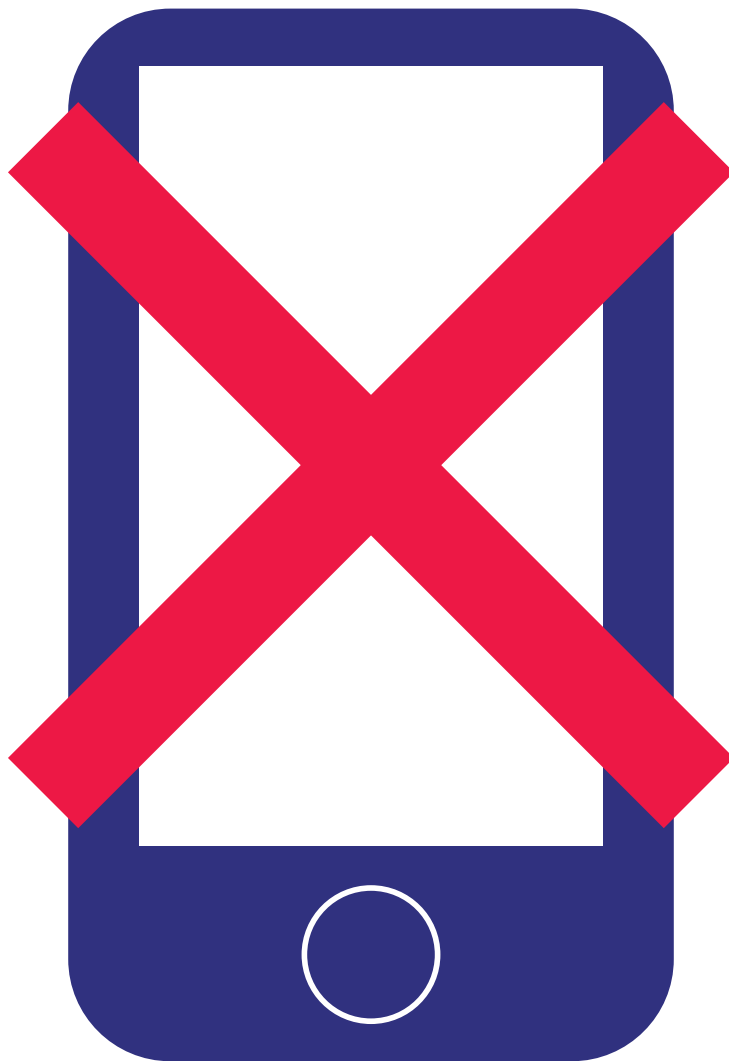
Кодекс занятий



правило № 7

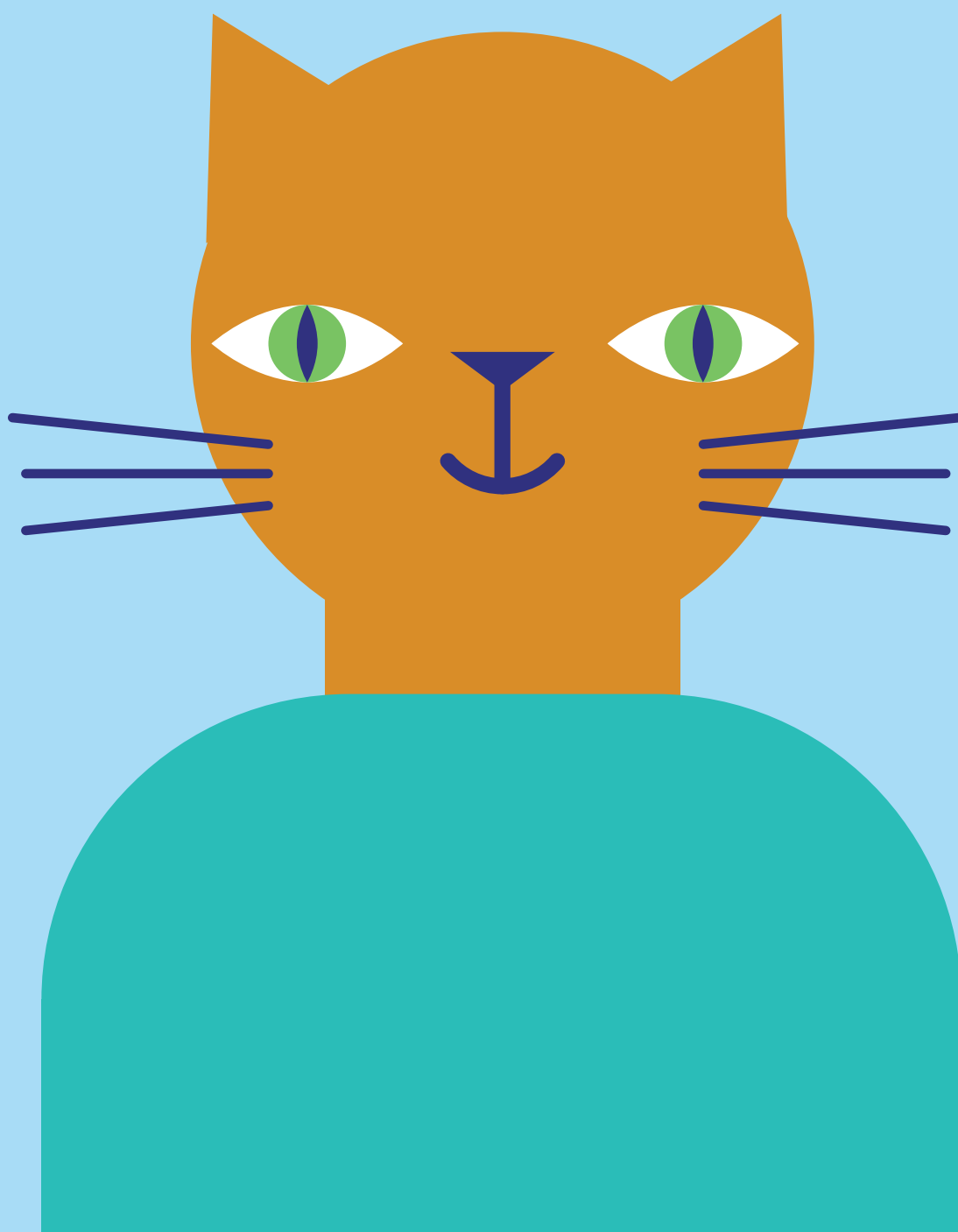
СТОП

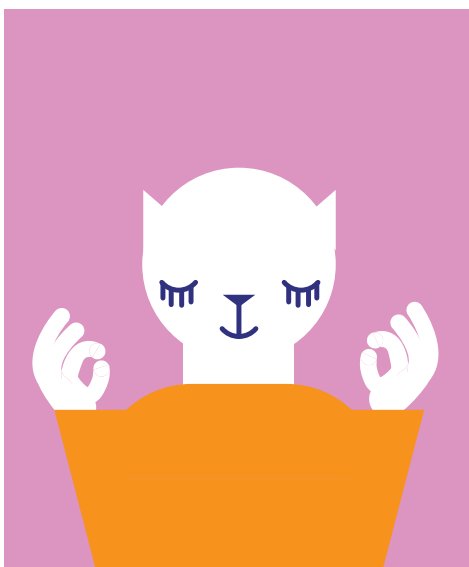
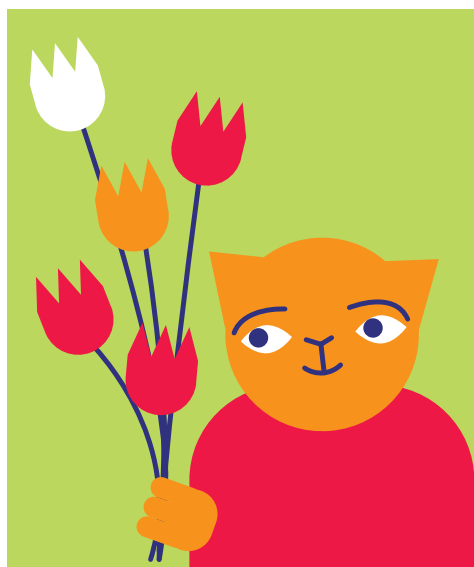
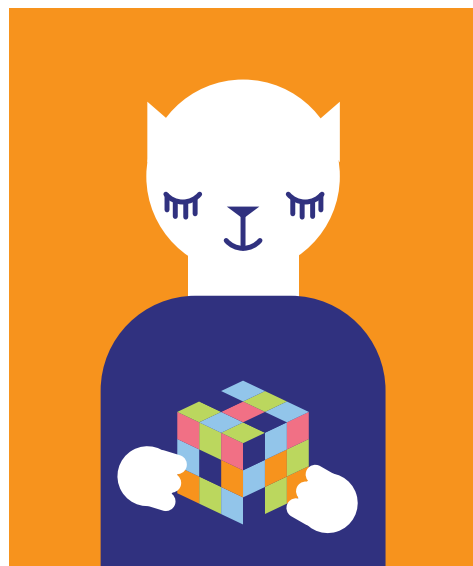
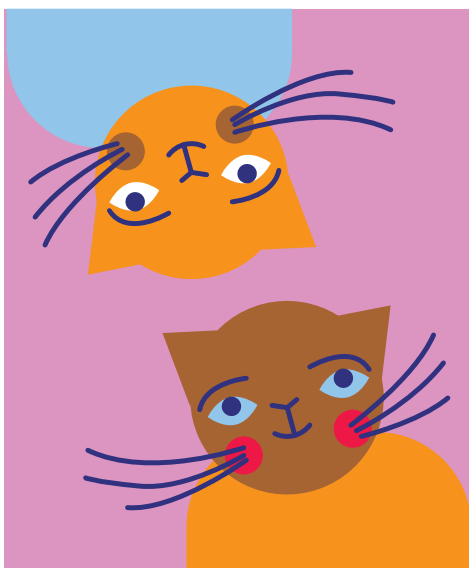
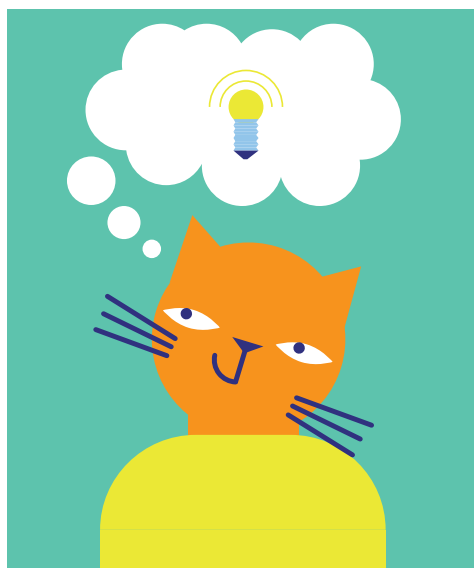
Кодекс занятий



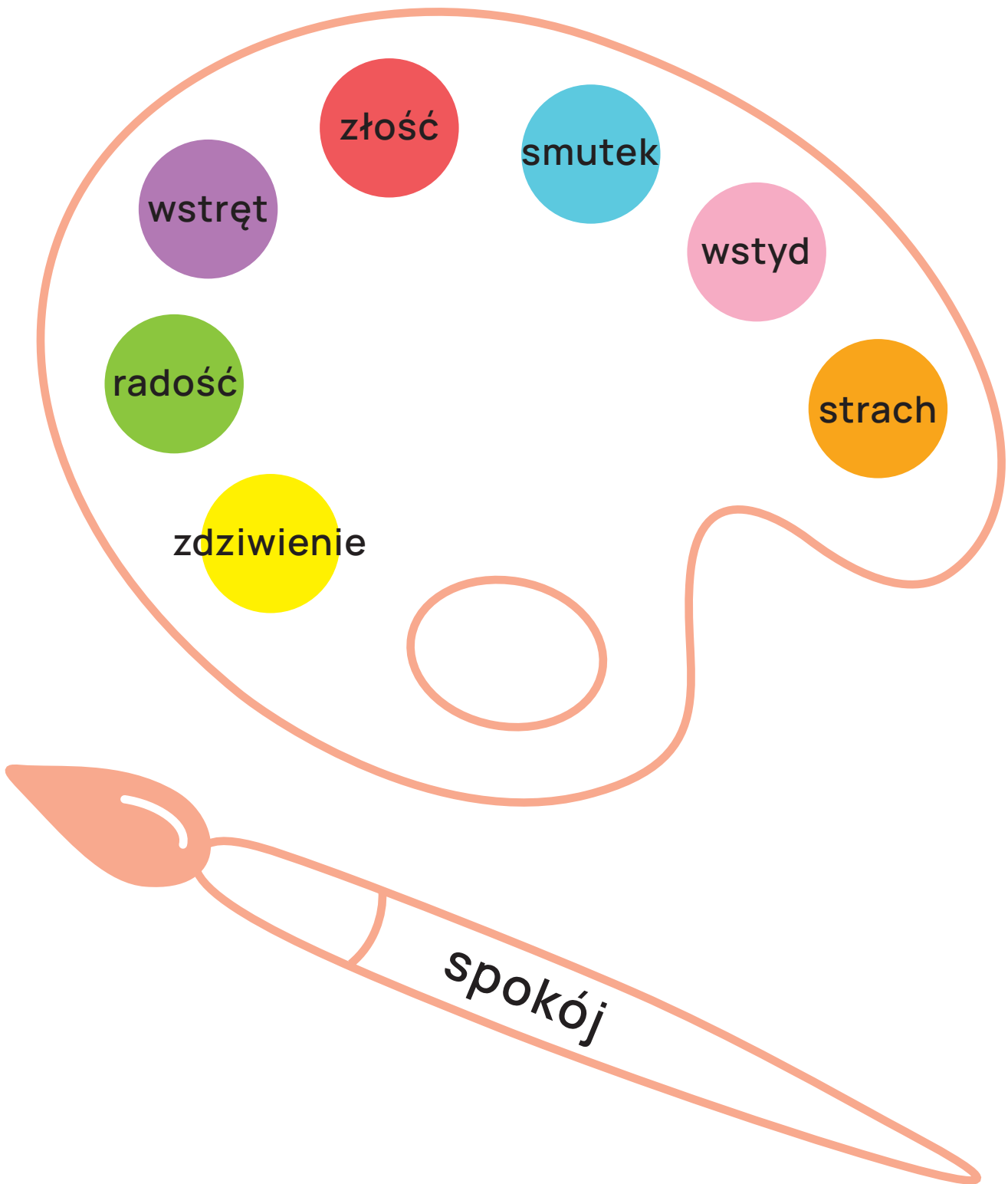
правило № 8

Запрет телефонов

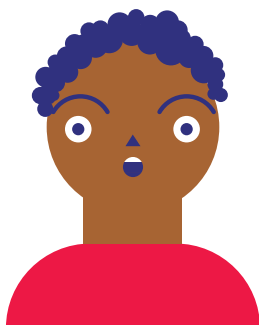




Paleta emocji



Karty emocji



radość

smutek

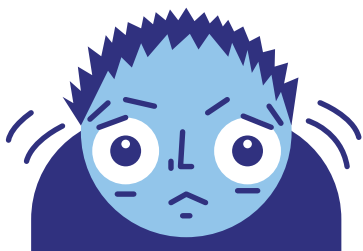
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość



Сказка о волшебном лесе эмоций и маленьком зайчике

Жил да был волшебный лес, в котором жили разные эмоции: Страх, Грусть, Злость, Радость, Отвращение. У них были в лесу свои дома и жили они в гармонии. Каждая из них была важна и каждая имела свою уникальную роль.

А еще в лесу жил маленький зайчик по имени Бунтусь. Он любил играть, прыгать и шалить, излучал много энергии и радости. Но он не любил испытывать сложные эмоции, такие как Страх, Печаль и Гнев. Он сильно дружил с Радостью. Часто навещал Радость в ее уютном домике в лесу. Он считал, что важны только положительные эмоции, и хотел, чтобы его жизнь была наполнена только приятными чувствами. Однако он очень не любил Страх, Печаль и Гнев. Эти эмоции несколько раз приходили в гости к Бунтусю, но зайчик всегда делал вид, что его нет дома. Он прятался от них и никогда не открывал им дверь своей уютной норки. В конце концов Страх, Печаль и Гнев перестали его навещать. Зайчик был очень этому рад.

Однажды, когда Бунтусь, как всегда, весело бегал по лесу, он заметил грустного ежика, который плакал, но не мог ему посочувствовать или помочь. Бунтусь не понимал, почему ежик такой грустный. Он не думал об этом, а просто продолжал играть, не обращая внимания на грустную мордочку. Но звери в лесу стали говорить, что зайчик эгоист и не хочет никому помогать.

Однажды зайчик Бунтусь решил покинуть лес и отправился в путешествие. Он хотел дойти до страны Большого Счастья, где не живут тяжелые и неприятные эмоции. Он отправился в свой долгий путь, полный радости и энтузиазма.

Бунтусь был в восторге. Он бродил полный энергии и энтузиазма. Зайчик чувствовал себя постоянно счастливым и беззаботным. Во время своего путешествия Бунтусь встречал разных интересных существ и попадал в различные ситуации. Например, он нашел в лесу грибок, который кто-то сорвал. Гриб выглядел немного старым, но все еще очень аппетитно. Поэтому он его съел. К сожалению, вскоре после этого у него разболелся животик. Если бы зайчик понюхал грибочек, чувство отвращения оттолкнуло бы его, подсказывая, что если гриб очень плохо пахнет, то он точно испорчен.

Как-то ночью, когда Бунтусь гулял по лесу, он услышал вой волков. Обычно такой звук вызывал у него страх и тревогу, но Бунтусь решил, что не позволит этим чувствам испортить ему настроение. Вместо того чтобы искать укрытие, зайчик продолжил свое веселое странствие по лесу.

К сожалению, Бунтусь не понимал, какой опасности он подвергается. Один из волков, который был голоден и был не прочь полакомиться зайчиком, пошел за ним. Но Бунтусь продолжал весело идти по лесу. Вдруг он встретил на своем пути белку, которая сидела на дереве. Она остановила его и спросила, почему он не прячется, ведь поблизости волки.

Не боится ли он, что они его съедят? Зайчика удивили вопросы белки. Почему он должен прятаться, ведь он не испытывал никакого страха. А теперь он растерялся и не знал, что ему делать. Он спросил совета у белки. Белка посоветовала ему поскорее спрятаться в норку и переночевать там, чтобы утром, при свете дня, безопасно продолжить путь. Зайчик последовал ее совету. Сидя в норке, он подумал, что если бы он чувствовал страх, то он бы заранее подсказал ему, что нужно делать. Зайчик задумался: а что, если все эмоции, даже не самые приятные, необходимы? Если они передают какое-то важное сообщение? Размышляя об этом, он погрузился в глубокий сон.

На следующий день Бунтусь продолжил свой путь и, блуждая, добрался до королевства под названием Палитра Эмоций, где встретил Мудрецов. Мудрецами были мудрые совята, которые знали обо всех эмоциях. Совята рассказали Бунтусю, что все эмоции важны, даже самые сложные. Они объяснили ему, что страх помогает нам обеспечить себе безопасность, печаль позволяет нам избавиться от боли и справиться со страданиями, а гнев дает нам силу измениться и сказать, что мы не согласны с чем-то неприятным. Отвращение может защитить от возможности съесть что-то вредное.

И тогда Бунтусь понял, что из-за отсутствия некоторых эмоций он чувствовал пустоту и одиночество, потому что не мог понять других животных и быть настоящим другом, который не только играет со своими друзьями, но и может помочь нуждающимся в помощи. Он понял, что все эмоции важны и что нельзя выбирать только положительные. Разнообразные эмоции являются неотъемлемым элементом нашей жизни и позволяют нам наслаждаться ею в полной мере.

Зайчик вернулся в свой лес с новыми знаниями и умениями. Теперь он умел ценить как радость и печаль, так и удивление, страх, злость. Вернувшись в родные места, он посетил каждую из эмоций, которую раньше отвергал. Он встретился с Печалью, Страхом и Гневом. Теперь он знал, что каждая эмоция необходима и с каждой стоит подружиться.

С тех пор Бунтусь наслаждался каждым мгновением своей жизни, независимо от того, какие эмоции он испытывал в тот момент. Даже когда ему было грустно, он сердился или боялся, он знал, что эти эмоции хотят сказать ему что-то очень важное. Он прислушивался к ним, а они чувствовали, что, когда Бунтусь не отталкивает их и пользуется их подсказками, они могут быстро уйти и освободить место для счастливых и энергичных чувств.

Сценарий 2

Сценарий психообразовательных занятий укрепляющих психическую устойчивость, предназначенный для проведения с детьми с опытом вынужденной миграции в возрасте 14–15 лет

авторки:

Зузанна Реймер, Виктория Демченко, Олеся Оношко, Наталья Марченко,
Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук, Мария Соболев

сценарий разработала:

Мария Соболев

ЧИСЛЕННОСТЬ ГРУППЫ

5–15 человек

ОБЩИЕ ЦЕЛИ:

Укрепление психической устойчивости (резилентности) у детей и молодежи, т.е:

- восстановление/формирование уверенности в собственном потенциале и силах;
- развитие способностей преодолевать невзгоды – конструктивно справляться с проблемами и сопровождающими их эмоциями, а также формировать необходимые для этого личностные и социальные компетенции

КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ:

- укрепление хорошей самооценки – повышение чувства собственного достоинства;
- развитие самопринятия;
- укрепление способности соблюдать правила;
- формирование и укрепление навыков преодоления трудностей;
- формирование навыков принятия решений;
- развитие навыков адаптации к изменениям;
- совершенствование эмоционального интеллекта участников занятий;
- знакомство друг с другом, интеграция – удовлетворение потребностей в принадлежности, дружбе, принятии;
- совершенствование навыков, укрепляющих отношения со сверстниками, – умения слушать других, эмпатии;
- развитие навыков работы в команде;
- приобретение навыков преодоления стресса, вызванного в особенности тяжелым опытом войны и вынужденной миграции;
- развитие навыков конструктивного решения конфликтов.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ В ЗАНЯТИЯХ:

- участники знают, что такое психическая устойчивость, знают и могут объяснить, что помогает, а что мешает справляться с невзгодами;
- дети лучше адаптируются к изменениям в своей жизни и справляются с трудностями;
- молодые люди понимают роль социальных правил в жизни и могут их соблюдать;
- участники и участницы замечают и могут назвать свои эмоции и настроения, а также знают, как с ними справляться;
- участники и участницы стали более интегрированными, у них появилось чувство общности и сопричастности;
- дети осознают свои навыки и сильные стороны – у них повышается самооценка;
- молодые люди умеют справляться со стрессовыми ситуациями, знают как успокоиться и расслабиться;
- у участников и участниц лучше развиты навыки принятия решений;
- дети приобретают навыки работы в команде – у них улучшаются коммуникативные навыки и они становятся более эмпатичными.

МЕТОДЫ РАБОТЫ:

игра, дискуссия, мозговой штурм, арт-терапия, активное слушание, сказкотерапия, работа с телом (физические и дыхательные упражнения), работа в мини-группах (коллективная), работа в парах.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

3 учебных часа (3 x 45 мин); во время занятия предусмотрены 2 перерыва.

ХОД ЗАНЯТИЙ:

ВВЕДЕНИЕ

Представься и расскажи цель вашей встречи и сколько времени будут длиться занятия.

” Скажи: „Приветствую вас на занятиях „ReSET – Отношения, Сила, Эмоции, Забота”. Меня зовут.... и я.... тренер/тренерка. Сегодня я проведу для вас очень необычное занятие. Во время этих занятий мы будем вместе учиться и веселиться! Мы проведем вместе 3 учебных часа. Занятие даст вам возможность развить ваши навыки и узнать много интересных вещей о себе и других участниках. Я также хочу показать вам, как можно развить в себе силу и умение справляться с различными ситуациями. Даже с очень сложными. Готовы ли вы веселиться и учиться вместе?”

УПРАЖНЕНИЕ 1 | Кодекс занятий | 5–10 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер, Мария Соболев, Олеся Оношко, Виктория Демченко, Наталья Марченко, Yuliana Shevchenko, Маргарита Ольшанская

Цель:

установление и принятие правил, обеспечивающих комфортную и безопасную работу для всех участников, создание чувства безопасности

Необходимые материалы:

Карточки с правилами (с рисунками, символизирующими отдельные правила) – **приложение № 1**, магнитная доска, магниты, несколько чистых листов формата А4, разноцветные маркеры/фломастеры.

Пошаговая инструкция:

1 Повесь картинки с правилами на доску. (**приложение № 1**)

Скажи: „Чтобы мы могли чувствовать себя хорошо друг с другом во время этой встречи, я хотел/хотела бы предложить вам несколько правил, которые помогут нам создать определенные рамки нашим занятиям.

Что необходимо сделать перед началом любой активности или игры? Установить правила”.

2 Попроси участников и участниц посмотреть на доску, а затем обсуди с участниками правила. Скажи: „Вот правила, которые я хочу вам предложить:

— **правило № 1: „Время занятий”**. Занятие будет длиться 2 часа 15 минут, предусмотрено два перерыва по 10 минут;

- **правило № 2: „1-1-1”**. Это значит, что одновременно может говорить только один человек и только на одну тему;
- **правило № 3: „Рука вверх”**. Если вы хотите что-либо сказать или задать вопрос, то сигнализируйте об этом, подняв руку. Я хотела/хотел бы услышать все ваши мнения. Если мы будем говорить все вместе, это может быть сложно;
- **правило № 4: „Отсутствие оценок”**. Я рекомендую вам делиться своими размышлениями; говоря о том, что вы думаете, вы можете учиться друг у друга. Каждое ваше мнение важно;
- **правило № 5: „Командная работа”**. Вы будете сегодня работать вместе, как команда, помогать друг другу. Важно, чтобы вы относились друг к другу с уважением – это значит, что вы должны использовать вежливые слова и фразы, быть добрыми друг к другу, помогать друг другу;
- **правило № 6: „Нет, спасибо”**. Во время занятий можно отказаться от участия в одном из упражнений, но эту возможность можно будет использовать только один раз.
- **правило № 7: „СТОП”**. Каждый человек, а также ведущий/ведущая, может сказать „СТОП”, если кто-то нарушил правила. Это будет нам напоминать о необходимости соблюдать правила;
- **правило № 8: „Запрет телефонов”**. Во время занятий запрещено пользоваться телефонами и другими электронными устройствами

- 2 Спроси детей: *Есть ли у вас вопросы? Есть ли еще что-нибудь важное для вас? Хотите ли вы добавить еще какие-нибудь правила к этому списку? Можем ли мы согласиться на эти правила?*

Если у детей есть вопросы, то ответь на них. Если же участвующие назовут еще какое-нибудь важное для них правило, изобрази его графически и помести на доске (смотри комментарии и методические рекомендации).

Затем скажи: „Если вы согласны, то поднимите покажите жест „ОК” (палец вверх). Если нет – палец вниз” .

Комментарий и методические рекомендации

Если кто-то из участников покажет палец вниз, спроси его, почему он это сделал. Выслушай объяснения и рассеяй его сомнения. Затем объясни, что правила необходимы. Они предназначены для того, чтобы улучшить работу на занятиях и помочь каждому почувствовать себя важным и услышанным здесь, чтобы вместе хорошо работалось. Спроси того, кто не согласился на введение правила, может ли он согласиться после объяснения на это правило. Работай с сомнениями и замечаниями участников и участниц, до тех пор, пока все не примут правила и покажут жест „ОК”.

Некоторые из участников могут предложить дополнительные правила, которые тоже важны, чтобы чувствовать себя безопасно и свободно, напр., правило о неразглашении.

Это правило может быть принято, если все согласятся на него. Если появятся дополнительные правила, то изобрази их графически в виде символа (нарисуй на бумаге А4) и размести около остальных правил.

УПРАЖНЕНИЕ 2 | Волшебный кубик вопросов | 10–15 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер / модификация Натальи Марченко

Цель:

знакомство с участниками, интеграция, создание чувства безопасности и доверия

Необходимые материалы:

мягкий кубик с прозрачными карманами, распечатанные карточки с вопросами (**приложение № 2**), самоклеящиеся наклейки (наклейки, этикетки), по желанию воздушный шарик и маркер (смотри: варианты упражнения)

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси участников сесть в круг вместе с тобой.
- 2 В каждый карман кубика вложи карточки с вопросами (**Приложение nr 2**).
- 3 Возьми кубик в руки и скажи: „Я бросаю волшебный кубик. Что кубик хочет у нас спросить? Когда кто-то из вас поймает кубик, пускай он скажет свое имя, а потом прочитает вопрос и ответит на него”.
- 4 Затем брось кубик одному из детей и попроси, чтобы он представился и прочитал вопрос. Речь идет о вопросе, который он видит на стенке кубика, при этом кубик не нужно дополнительно переворачивать. Ребенок представляется и отвечает на вопрос.
- 5 Попроси ребенка, у которого в руках кубик, бросить его любому человеку, стоящему в кругу. Следующий ребенок представляется, отвечает на вопрос с кубика, а затем бросает кубик любому выбранному человеку, который еще не представился.
- 6 Пока дети представляются, напиши их имена на самоклеящихся наклейках/этикетках.
- 7 В конце упражнения (т.е. после того, как у каждого участника в руках был кубик) раздай всем наклейки и попроси, чтобы все участники приклеили их на одежду на груди и чтобы наклейки оставались там до конца занятия.

Комментарий и методические рекомендации

Помогаем участникам. Если участник/участница не могу ответить на вопрос или у него/нее возникли с ним сложности, можешь предложить другой вопрос или попросить помощи у группы.

Варианты упражнения

Если нет мягкого кубика с карманами, то вместо него можешь использовать воздушный шарик, на котором напишешь вопросы из **приложения № 2**.

УПРАЖНЕНИЕ 3 | Все те, кто... | 10–20 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

интеграция участников, создание хорошей атмосферы во время занятий, повышение энергии в группе

Необходимые материалы:

стулья (для всех участников и участниц занятий, кроме ведущего/ведущей).

Пошаговая инструкция:

- 1 Расставь стулья по кругу и попроси детей, чтобы они сели на них.
- 2 Сообщи детям, в чем будет заключаться задание и что ты тоже примешь в нем участие. Скажи, что сейчас вы поменяетесь местами, а тот, кто не найдет себе места, станет посередине вместо тебя. Скажи, что сейчас назовешь одну свою черту. Каждый, обладающий названной чертой, должен встать со своего места и найти себе новый стул. Тот, кто не нашел свободного стула, встает в центр круга и называет черту, которая может быть и у других людей в группе.
- 3 Встань посередине круга и скажи: „Все те, кто... (и назови любую черту, которая есть у тебя и у других участников игры) ... меняют место”. Например, все те, кто любят рисовать, или все те, кто приехали из Украины, или все те, кто ели сегодня завтрак и т.д.
- 4 Участники, у которых есть такая черта, ищут себе новое место для сидения.
- 5 Тот, кто не нашел себе места, становится в центр круга. Он становится новым ведущим. Теперь он должен назвать черту, которой обладает. Новый ведущий начинает со слов „Все те, кто...”.
- 6 Постепенно увеличивай сложность задания, побуждая детей переходить от простых и очевидных вопросов к более сложным, таким как черты характера, сильные стороны.

Комментарий и методические рекомендации

Перед началом упражнения необходимо обратить внимание участников на правила безопасности, правило, согласно которому только один участник может садиться на стул, и запретить толкаться. Надо убедиться, что в зале достаточно места для проведения упражнения.

В центре должно побывать около 5–6 „ведущих”, перечисляющих свои черты.

УПРАЖНЕНИЕ 4 | Мои сильные стороны | 10–15 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер і Марта Пегат-Качмарчик

Цель:

поиск сильных сторон, развитие и укрепление самооценки

Необходимые материалы:

списки с сильными сторонами (**приложение № 3**), четное количество конфет (разных видов, по 2 штуки каждой – столько, чтобы хватило по 1 каждому участнику занятий) или карточки с картинками для жеребьевки (**приложение № 4**).

Пошаговая инструкция:

- 1 Объедини участников в пары любым случайным образом; не рекомендуется объединять в пары друзей или братьев и сестер.

Объединить в пары можно с помощью:

- жеребьевки карточек с одинаковыми картинками (смотри: **приложение № 4**),
- жеребьевки одинаковых конфет.

- 2 Скажи, что сейчас дети в парах будут рассказывать друг другу какую-нибудь историю из своей жизни. Это должна быть ситуация, из которой они вышли победителями или в которой они чего-то добились.

Попроси, чтобы один ребенок из каждой пары поднял руку. Скажи, что они будут рассказывать историю первыми, а другой человек в паре будет в это время слушать их и отмечать в списке сильных сторон (**смотри приложение № 3**) те качества, которые они в них видят. Это должны быть те качества, которые человек проявил во время своей истории.

- 3 Пригласи детей к выполнению задания.

Пускай сначала один участник расскажет свою историю второму, а тот должен внимательно слушать и отмечать в списке сильных сторон (**приложение № 3**) те, которые, по мнению слушающего, использовал рассказчик в ситуации, и те, которые помогли ему выйти из нее победителем. Дай детям 5–7 минут, чтобы рассказать историю.

Потом дети должны поменяться ролями. Те, которые рассказывали, пускай теперь слушают, и наоборот.

- 4 Когда дети закончат упражнение, скажи, что теперь они должны обменяться списками с отмеченными сильными сторонами (**приложение № 3**), чтобы по итогу упражнения каждый участник получил свой список сильных сторон.

Комментарий и методические рекомендации

Если дети затрудняются с выбором или не могут вспомнить конкретную ситуацию из своей жизни, в которой они добились успеха, следует им с этим помочь.

Стоит задавать наталкивающие вопросы, напр., *„Как думаешь, какое качество помогло Олеся сдать экзамен по английскому на «отлично»?»*

Может так случиться, что очень креативные участники найдут сильную сторону, которой нет в подготовленном списке. В таком случае попросите их добавить эту сильную сторону на пустом месте в нижней части листа.

ПЕРЕРЫВ 10 MIN

УПРАЖНЕНИЕ 4 | Притча „Урок бабочек” | 10–15 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

развитие воображения, формирование и укрепление навыков решения проблем, введение в тему психической устойчивости

Необходимые материалы:

не требуются.

Пошаговая инструкция:

1 Расскажи детям притчу:

„Однажды куколка начала вылупляться из своего кокона. Мужчина сел на землю и стал наблюдать, как она протаскивает свое тело через крошечное отверстие. Вдруг куколка остановилась. Мужчина предположил, что у нее нет сил, и решил ей помочь. Он взял ножницы и разрезал кокон бабочки. Он ожидал, что куколка превратится в бабочку, начнет шевелить своими крыльями, расправит их, чтобы улететь и начать жить. Но этого не произошло! У куколки было хрупкое тело и она совсем не была похожа на красивую бабочку. Она так и осталась ползающим по земле существом с тщедушным телом и сморщенными крыльями”.

2 Спроси у участников и участниц: „Почему так произошло?”

3 Когда молодые люди поделятся своими ответами, то скажи: „По своей доброте человек мог не знать того, что борьба между куколкой бабочки и коконом продолжается до тех пор, пока не сформируются крылья. А также того, что бабочка будет способна летать только тогда, когда преодолеет сопротивление кокона”.

4 Затем начни с детьми разговор на тему: „Зачем нам, людям, нужны сложные ситуации в жизни?”

5 Подводя итоги упражнения, скажи:

„Преодоление трудностей нам необходимо в жизни для того, чтобы мы могли развиваться, созревать, расти и набираться сил”.

Внимание! Ведите разговор так, чтобы подчеркнуть преимущества трудных ситуаций.

УПРАЖНЕНИЕ 5 | Пальма резилентности | 15–20 мин

Автор/источник: Мария Соболев, Олеся Оношко, Зузанна Реймер

Цель:

развитие способности командной работы, приобретение знаний о том, что такое психическая устойчивость и какие факторы помогают и мешают справляться с невзгодами; приобретение знаний о том, как развивать психическую устойчивость

Необходимые материалы:

- лист бумаги для флипчарта с рисунком ствола пальмы,
- вырезанные цветные пальмовые листья из бумаги (**приложение № 5**),
- двухсторонний скотч,
- вырезанные фигурки слонов или жуков (**приложение № 5**),
- фотография пальмы (электронная или распечатанная в формате А4) – **приложение № 6**,
- фломастеры.

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси учеников сесть в круг.
- 2 Начни разговор о психической устойчивости.
 - a) Покажи фотографию пальмы на интерактивной доске или покажи картинку (**приложение № 6**).
 - b) Спроси детей, с чем у них ассоциируется пальма.
 - c) Выслушай ответы детей и прокомментируй.
- 3 В дополнении и суммируя ответы детей, скажи: *„Пальма – устойчивое к ураганам дерево, потому что она гибкая. Ей не страшны ветер и бури. Во время ураганов листья пальмы складываются таким образом, что она становится еще более устойчивой к повреждениям. Пальма обладает способностью адаптироваться к изменениям окружающей среды. Это помогает ей переживать даже самые опасные ураганы. После бури пальма возвращается к своей первоначальной форме. Можно сказать, что ее характерной чертой является резилентность. Мы, люди, тоже можем быть как пальмы. Мы можем развивать собственную резилентность, то есть нашу устойчивость, благодаря которой можем лучше справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями. Каждый из нас наверняка встречался с трудностями, как бабочка из сказки (смотри: **упражнение 5**). Например, вы много раз падали и вставали, прежде чем научились ходить. До того как вы научились говорить на своем языке, вы говорили лишь отдельные слова. Теперь вы говорите не только на своем родном языке, но и немного или очень хорошо на других языках. Возможно, у вас есть хобби (спорт или рисование), в котором вы достигли определенных успехов. Все эти навыки придают вам устойчивость,*

и вы можете пользоваться ими в различных сложных ситуациях, а хорошая новость заключается в том, что устойчивость можно развить!

Сейчас я приглашаю вас сделать упражнение, во время которого мы подумаем над вашими качествами и навыками, которые увеличивают вашу устойчивость, то есть помогают справляться с трудностями. Поразмышляем также над тем, что может тормозить и препятствовать решению проблем”.

- 3 Покажи нарисованную на листе бумаги „пальму психической устойчивости” без листьев.
- 4 Дай участникам вырезанные из цветной бумаги пальмовые листья (по 2–3 листа каждому участнику) – **приложение 5**. Затем каждый участник должен написать на листьях качества, навыки и другие факторы, которые есть у него и которые помогают ему справляться с трудностями, то есть позволяют пережить сложные и некомфортные ситуации, напр., выступление с презентацией перед классом, смену школы, переезд в другую страну/город.
- 5 Дети приклеивают листья к стволу пальмы.
- 6 На следующем этапе участникам раздаются вырезанные фигурки слонов или жуков, на которых они должны написать, что, по их мнению, мешает им справляться с трудностями. Когда участники напишут на карточках факторы, которые им мешают, они должны прикрепить их под дерево.
- 6 Прочитай вслух то, что участники и участницы написали и представь группе. Скажи: „Сегодня мы работаем над развитием психической устойчивости, распознавая свои сильные стороны и навыки, которые помогают нам справляться с трудностями (пальмовые листья), и уменьшением тех, которые на мешают (слоны и жуки)”.

Комментарий и методические рекомендации

Давай детям использовать столько пальмовых листьев или бумажных слонов, сколько потребуется, чтобы записать все важные для них факторы.

УПРАЖНЕНИЕ 6 | Мир эмоций | 20–25 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер, Мария Соболев, Виктория Демченко, Олеся Оношко, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

развитие способности распознавать эмоции, совершенствование эмоционального интеллекта у участников занятий, обучение методам работы с эмоциями; развитие умения работать в команде

Необходимые материалы:

карточки эмоций (набор) – приложение № 7, несколько листов А4 и несколько ручек (5 шт.)

Пошаговая инструкция:

- 1 Спроси у детей, знают ли они, что такое эмоции.
- 2 Проанализируй высказывания детей, а затем дай определение термину эмоция. Скажи: *„Слово „эмоция” происходит от латинского „emotio”, что означает волнение, возбуждение, сильное переживание. Эмоции содержат информацию о наших потребностях. Они характеризуются тем, что возникают внезапно и всегда сочетаются с возбуждением. Мы ощущаем их в теле. Они то появляются, то исчезают. Эмоции естественны, они есть у каждого. Когда происходит что-то прекрасное, мы можем чувствовать себя очень счастливыми, а иногда мы можем грустить и переживать. Каждый из нас может испытывать разные эмоции в одной и той же ситуации. Важно понимать, что все эмоции важны и необходимы. Например, если мы встретим на дороге лягушку, один из нас может почувствовать отвращение, другой – страх, третий – интерес, а четвертый – восторг”.*
- 3 Попроси детей, чтобы они перечислили различные эмоции. Вслед за тем, как дети называют эмоции, записывай их на доске.
- 4 Раздели детей на группы по 4–5 человек. Сделай максимально 5 групп.
- 5 Каждой группе раздай материалы из приложения № 7 (вырезанные картинки с эмоциями и их названия)
- 6 Скажи, что задача детей – соединить картинки с названиями эмоций.
- 7 Когда группы закончат работу, проверь, все ли правильно выполнили задание.
- 8 Попроси детей подумать в своей группе над вопросом: „Все ли эмоции нам нужны?” (напиши это задание на доске).
- 9 Дай группам минуту на согласование ответов, а затем попроси одного человека из группы сказать, к каким выводам они пришли.
- 10 Прокомментируй ответы групп только после того, как каждая группа выскажет свое мнение. Скажи: *„Все эмоции необходимы нам, потому что каждая из них говорит нам о чем-то важном. Например, злость говорит о том, что нам что-то не нравится, допустим, поведение другого человека. Радость же наоборот. Она говорит нам, что что-то доставляет удовольствие и что мы хотим делать так чаще. Грусть говорит нам о чем-то важном для нас. Она говорит, что что-то заканчивается, мы что-то теряем, и нам следует замедлиться и дать себе время на прощание. Необходимо прислушиваться к собственным эмоциям и задумываться над тем, что они нам говорят. Случается, что некоторые из них мы чувствуем очень сильно. Так сильно, что нам с ними сложно. Тогда мы либо пытаемся их глубоко спрятать, чтобы не чувствовать, или под влиянием эмоций мы делаем необдуманные поступки, например, со злости кричим на других. Поэтому стоит учиться справляться с сильными эмоциями”.*
- 11 Скажи, что сейчас каждая команда будет работать с одной эмоцией, которую ты выберешь.
- 12 Дай каждой команде одну эмоцию (страх, грусть или гнев). С одной и той же эмоцией могут работать две команды.

- 13 Дай группам что-нибудь, чем можно писать, и лист формата А4. Попроси участников записать на этом листе хотя бы одну идею как конструктивно (хорошо, позитивно) справляться с эмоцией.
- 14 Дай детям около 2 минут на работу (достаточно, чтобы у группы была одна идея).
- 15 Когда команды закончат, попроси их по очереди поделиться своими идеями. Пускай один человек из каждой группы расскажет их идею.
- 16 Подводя итоги, к перечисленным детьми способам можешь добавить свои.

Комментарий и методические рекомендации

Uwaga! Возможно, что некоторые дети начнут рассказывать о различных трудных ситуациях, в которых они находятся, а также об эмоциях, которые испытывают. Не стоит углубляться в эту тему. Не предлагай другим детям поделиться опытом, но и не запрещай им это делать. Старайся нормализовать ситуацию, скажи, что в сложных ситуациях возникают разные эмоции и что все они важны и нужны. Попытайся подвести итоги и скажи, что мы можем научиться справляться со сложными эмоциями. Обрати внимание детей на то, что способы, о которых мы сейчас будем говорить и которые будут представлены на следующих занятиях, очень полезны.

ПЕРЕРЫВ

УПРАЖНЕНИЕ 7 | Аптечка первой эмоциональной помощи | 5–10 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

снятие напряжения в теле, обретение способности расслабляться, отдыхать и справляться со стрессом

Необходимые материалы:

резиновые антистрессовые игрушки.

Пошаговая инструкция:

- 1 Расскажи об упражнении, скажи: „В предыдущих упражнениях вы работали с большой отдачей. Теперь я предлагаю вам упражнения, которые вы можете делать, когда хотите расслабиться или снять напряжение”.
- 2 **Отталкивания.** Попроси участников разбиться на пары. Продемонстрируй в паре с выбранным участником/участницей, как выполняется это упражнение. Пары участников становятся напротив друг друга и вытягивают вперед выпрямленные руки так, чтобы ладони соприкасались. Сначала один участник давит на руку другого, а другой

удерживает его. Затем второй участник давит, а первый держит. Затем оба прижимают ладони друг к другу с одинаковой силой и создают состояние равновесия.

- 3 **Антистрессовые мячики.** Каждая пара получает антистрессовый мяч. Сначала один ребенок из пары поочередно (5 раз) сжимает мяч в одной руке, напрягая и расслабляя мышцы. Затем перекладывает мяч в другую руку и делает то же самое. Сжимает мячик (5 раз), напрягая и расслабляя мышцы. Закончив упражнение, он передает мяч другому участнику из пары, который теперь должен выполнить это упражнение.
- 4 **Прыжки на месте.** Участники/участницы подпрыгивают на месте 10 раз держась за руки.
- 5 **Мокрый пес.** Попроси детей представить, что они – собака, которая только что вылезла из озера и теперь отряхивается от воды, и чтобы они показали движения „мокрой собаки”.
- 6 Дети благодарят друг друга за совместную работу в парах.
- 7 Предложи детям сесть в общий круг. Спроси их, что они чувствуют после упражнения.

Комментарий и методические рекомендации

Обрати внимание участников на то, что они должны работать с партнером осторожно и аккуратно.

Варианты упражнения

Индивидуальная работа с давлением на стену в упражнении „Отталкивания”.

УПРАЖНЕНИЕ 8 | Вавилонская башня | 15–20 мин

Автор/источник: Мария Соболев, Олеся Оношко, Виктория Демченко, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

интеграция группы, развитие навыков командной работы и конструктивного разрешения конфликтов; укрепление навыков принятия решений, устойчивость к стрессу (работа в короткие сроки)

Необходимые материалы:

3 набора строительных кубиков – конструктор из соломинок, по 1 набору на команду, любые другие материалы (смотри: варианты упражнения)

Пошаговая инструкция:

- 1 Раздели участников на 2 или 3 группы (около 4–6 человек в команде).
- 2 Попроси команды найти себе место в зале (свободное пространство без столов и стульев).
- 3 Раздай командам материалы: конструкторы – соломки или другие материалы (смотри: варианты упражнения).
- 4 Скажи: *„В течение 5 минут вы должны ознакомиться с правилами строительства из кубиков и разработать совместную командную стратегию по строительству башни. Это подготовительный этап, после него вам нельзя будет разговаривать, а время будет ограничено. Побеждает та команда, которая построит самую высокую башню, которая простоит не менее 2 минут и не упадет. Каждый член команды должен участвовать в командной работе“.*
- 5 Дай детям 5 минут на ознакомление с правилами строительства башни.
- 6 Пригласи детей к выполнению задания. Скажи им, что за 7 минут каждая команда должна построить как можно более высокую башню, не используя слова (дети не могут говорить, они должны молчать). Побеждает та команда, которая построит самую высокую башню.
- 7 Когда время закончится и команды построят свои башни, рассмотри башни.
- 8 Предложи детям обсудить задание вместе.

Вопросы для обсуждения упражнения:

- Как вам работалось в команде?
 - Трудно ли было команде прийти к соглашению и найти общее решение?
 - Был/была ли в команде лидер/лидерка?
 - Как была разработана стратегия?
 - Что вызвало трудности?
 - Все ли члены команды участвовали в строительстве башни?
 - Какая роль была у каждого участника?
 - Все ли были одинаково вовлечены в работу команды? Как разделили работу между членами группы?
 - В соответствии с чьей идеей была построена башня?
 - Легче было бы строить самому или в команде?
 - Что бы изменили в следующий раз, если бы у них был второй шанс?
 - Что было полезным?
 - Какие навыки использовали во время упражнения?
- 9 Подвели итоги. Скажи: *„Только взаимопонимание может сделать людей сильными. Непонимания, разногласия, возникающие между людьми, являются источником многих проблем. Когда мы объединяемся ради общей цели и работаем вместе, нам легче ее достичь. Точно так же и жизненные трудности и проблемы легче преодолеть, будучи в команде“.*

Комментарий и методические рекомендации

Во время групповой работы можно внимательно присмотреться к каждому участнику и выяснить, какую роль он играет, а также узнать, какие отношения существуют между участниками (это касается группы, в которой все друг друга знают).

Варианты упражнения

Во время занятия можно использовать и другие материалы, напр., дать каждой команде пачку листов бумаги формата А4, соломинки для коктейля и скотч или степлер, маршмеллоу, деревянные палочки и т.д. Правила игры также можно варьировать, напр., побеждает та команда, которая построит самую оригинальную конструкцию.

УПРАЖНЕНИЕ 9 | „Сила твоего дыхания” – серия упражнений | 5–10 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

презентация техник регуляции эмоций, упражнения для регуляции эмоций – управление стрессом

Необходимые материалы:

не требуются

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей сесть в круг (упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя).
- 2 Сделай короткое вступление: *„Один из самых эффективных способов перейти от бурных эмоций к состоянию равновесия и спокойствия – это дыхательные упражнения”*.
- 3 Прежде чем приступить к выполнению серии дыхательных упражнений, ознакомь детей с их основными правилами:
 - дышать надо медленно,
 - следует сосредоточиться на дыхании,
 - вдыхать через нос,
 - выдыхать через рот,
 - выдох должен быть почти в два раза длиннее, чем вдох.
- 4 Продемонстрируй упражнение и попроси детей, чтобы они смотрели на тебя и повторяли твои действия.

Дыхание по квадрату. Перед началом упражнения нарисуй на доске квадрат. Затем проинструктируй детей, как делать упражнение:

Шаг 1. Посмотри на левый верхний угол квадрата и сделай вдох, считая до четырех.

Шаг 2. Задержи дыхание, мысленно считай до 4 и одновременно переведи взгляд в правый верхний угол квадрата.

Шаг 3. Затем, выдыхая воздух и одновременно мысленно считая до 4, переведи взгляд в правый нижний угол.

Шаг 4. Задержи дыхание, мысленно считай до 4 и одновременно переведи взгляд в левый нижний угол.

Считай вслух, а дети в это время делают вдохи под счет. Вдох – 1, 2, 3, 4; задержка дыхания – 1, 2, 3; выдох – 1, 2, 3, 4; задержка – 1, 2, 3. Важно выдыхать и вдыхать спокойно и все время считать. Продолжительность „сторон” квадрата можно произвольно сокращать или удлинять. Можешь как дирижер показывать воображаемый квадрат, по которому группа дышит.

Объятия бабочки. Дети скрещивают руки на груди и кладут свои ладони на бицепсы. Каждый из них представляет, что он – бабочка, которая сидит на цветке в теплый день и тихонько шевелит крыльями. Крылья – это ладони детей, которыми они начинают по очереди двигать, аккуратно похлопывая друг друга по бицепсам.

Ведущий/ведущая говорит: *„Вдыхай медленно воздух носом, как будто нюхаешь красивую розу; медленно выдыхай через маленькое отверстие во рту, как будто ты гасишь свечу. Не переставай попеременно хлопать ладонями по бицепсам”*. Попросите детей сосредоточиться на этом действии и ощущениях, исходящих от тела. Они могут закрыть глаза.

Какао. *„Сложи ладони в корзинку и представь себе, что в них находится кружка теплого вкусного какао. Представь цвет и запах какао, ощущения от того, что теплая кружка касается твоих ладоней. А теперь начни дуть на какао, как будто оно слишком горячее и ты хочешь его охладить. Сложи губы вместе так, чтобы они напоминали птичий клювик, и дуй прямо на чашку”*.

5 Подведи итоги серии упражнений, скажи: *„Эти простые упражнения помогут вам быстро вернуться в состояние равновесия и достичь спокойствия. Их можно делать в любом месте”*.

Комментарий и методические рекомендации

Следи за тем, чтобы упражнения выполнялись медленно, правильно и с полной концентрацией внимания.

УПРАЖНЕНИЕ 10 | Сила моей психической устойчивости | 10–15 мин

Автор/источник: Maria Sobol, Олеся Оношко

Цель:

подведение итогов, закрепление рассмотренного во время занятий и отработанных навыков, ответы на вопросы и завершение тренинга.

Необходимые материалы:

„пальма резилентности” (групповая работа, коллаж из упражнения 6), брошюра PFM (приложение № 8).

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей сесть в круг.
- 2 Скажи, что мы постепенно приближаемся к концу занятия, и напomini о „пальме психической устойчивости” (из упражнения 6).
- 3 Напomini детям, что сегодня вы работали над:
 - поиском и развитием своих сильных сторон; укреплением хорошей самооценки;
 - повышением самооценки, самоуважения и самопринятия;
 - умением распознавать и справляться с эмоциями;
 - коммуникативными навыками;
 - умением работать в команде;
 - умением справляться с трудными и неожиданными ситуациями;
 - формированием и укреплением навыков преодоления трудностей;
 - формированием навыков принятия решений;
 - развитием способности адаптироваться к изменениям;
- 4 Скажи: *„Давайте еще раз посмотрим на листья «пальмы устойчивости» и на те факторы, которые помогают нам быть психически устойчивыми». Затем прочитай, что написано на листьях.*
- 5 Если какие-то важные факторы психической устойчивости отсутствуют, добавь их и укажи, какую они играют роль. Такими факторами могут быть: понимание сильных сторон, работа в команде, отношения и общение с другими, навыки принятия решений и стратегии управления стрессом, принятие и понимание эмоций, способы справляться с сильными эмоциями.
- 6 Затем перейди к факторам, которые дети определили как снижающие их психическую устойчивость, то есть к „слонам” или „жукам” (сомнения, страхи и трудности детей, которые участники отметили на „пальме психической устойчивости”).

Можешь сказать, напр.: *„Миша написал, что отсутствие самоуверенности мешает ему быть психически устойчивым». Затем подчеркни факт, что у каждо-*

го человека есть сильные стороны и сегодня вы говорили об этом. Скажи детям: „Миша сегодня заберет с собой список своих сильных сторон, и, возможно, его креативность поможет ему справляться с трудностями”.

- 6 Обрати внимание на трудности и ресурсы других детей в группе.
- 7 Затем спроси, знают ли дети теперь, как справляться со своими эмоциями (напр., знают ли они физические и дыхательные упражнения и другие способы, предложенные группой). Попроси их рассказать о некоторых из этих упражнений.
- 8 Сними „слонов” или „жуков” с дерева и убери их с листа.
- 9 Скажи, что страхи и сомнения, с которыми они умеют работать, теперь станут удобрением для нашего „дерева психической устойчивости”.
- 10 Спроси детей, хотят ли они что-то прокомментировать или спросить. Ответь на вопросы детей.
- 11 Расскажи детям, где они могут получить поддержку, если она им понадобится: „В Польше есть много мест и учреждений, которые бесплатно помогают детям и их родителям. Например, Фонд «Польский миграционный форум» предлагает возможность воспользоваться бесплатной индивидуальной консультацией психолога”.
- 12 Посоветуй детям прочитать брошюру, подготовленную специалистами PFM. В ней они найдут практические советы о том, как поддержать себя, а также дыхательные упражнения, антистрессовые методы, телефоны психолога, чтобы записаться на прием, а также другие, необходимые вещи (приложение № 8).

УПРАЖНЕНИЕ 11 | Прощание в кругу – „круг доверия” | 5 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер, Мария Соболев, Виктория Демченко, Oesia Onoshko, Наталья Марченко, Юлианна Шевчук, Маргарита Ольшанская

Цель:

обратная информация от участников, завершение занятия, благодарность, прощание

Необходимые материалы:

игрушка, напр., мягкая игрушка „сердце”.

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси участников встать в так называемый „круг доверия”.
- 2 Возьми в руки игрушку „сердце”.
- 3 Скажи детям, что сейчас ты передашь игрушку по кругу. Участник, держащий „сердце” в руках, говорит с чем он выходит с занятий.
- 4 Передай игрушку одному из участников.
- 5 Спроси: „Как ты себя чувствуешь после занятия? Что ты запомнишь и „заберешь” с собой?”

- 6 Когда ребенок выскажется, попроси его передать игрушку тому, кто находится справа/слева от него. Участники по очереди рассказывают, с чем они выходят с занятия.
- 7 Когда все дети выскажутся, подsumмируй их высказываниям, поблагодари их и скажи: „Помните, что в каждом из вас есть сила. Перед вами целый мир. Я желаю вам прекрасной жизни. И чтобы вы использовали знания, полученные на занятии, умели преодолевать трудности и тренировали свою устойчивость”.
- 8 Закончи занятие аплодисментами.

ПРИЛОЖЕНИЕ I К УПРАЖНЕНИЮ:

Приложение № 1. Картинки с правилами

Приложение № 2. Вопросы для квадрата для распечатывания

Приложение № 3. Список сильных сторон

Приложение № 4. Карточки-картинки

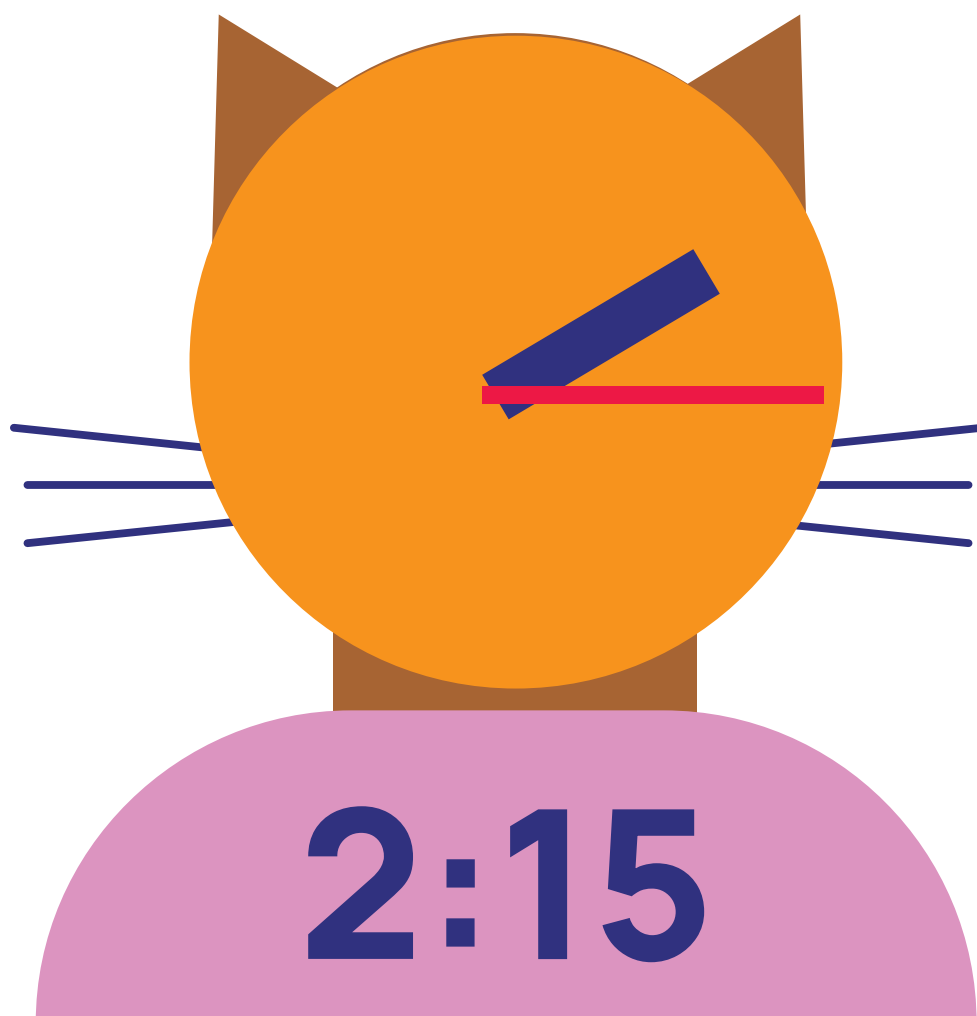
Приложение № 5 а, 5 б. Шаблоны пальмовых листьев и „слоны” или „жуки” для вырезания из цветной бумаги

Приложение № 6. Фотография пальм

Приложение № 7. Набор карточек эмоций

Приложение № 8. Брошюра PFM.

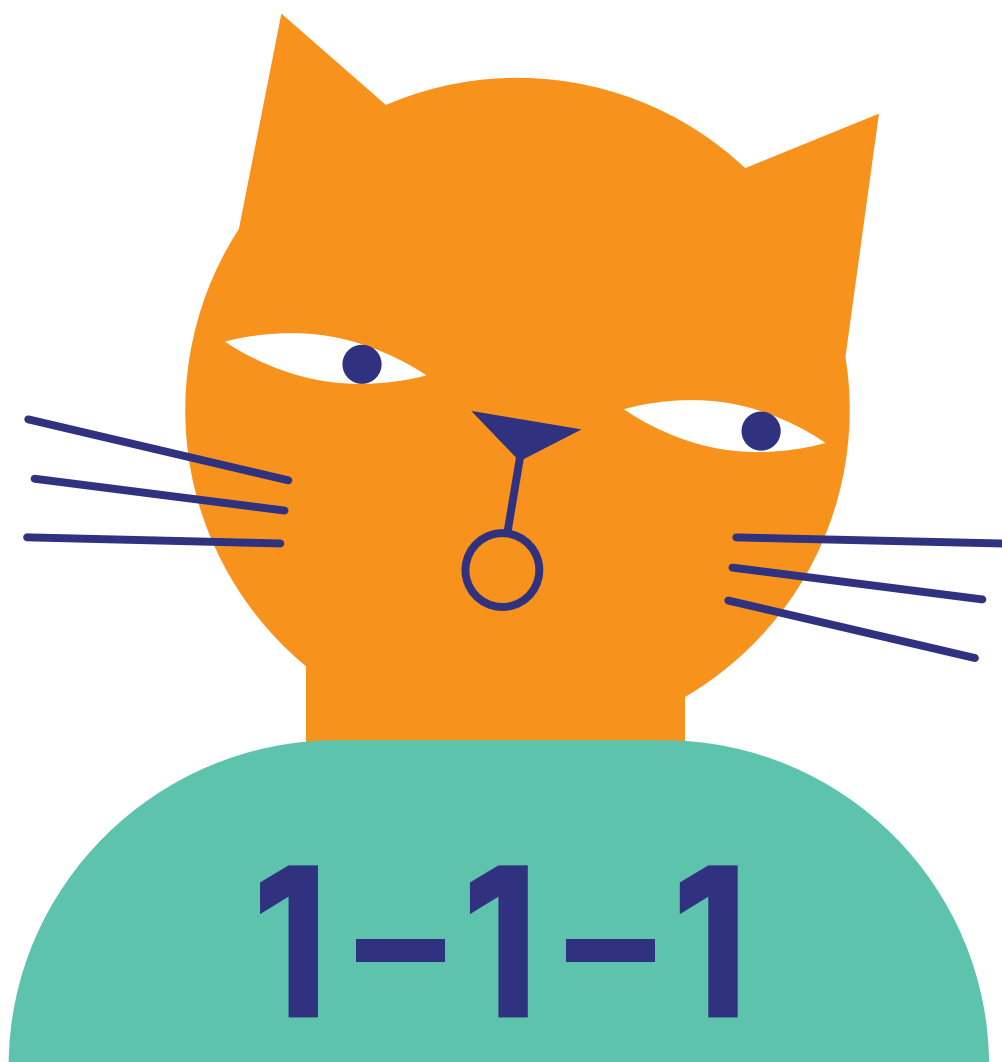
Кодекс занятий



правило № 1

Время занятий

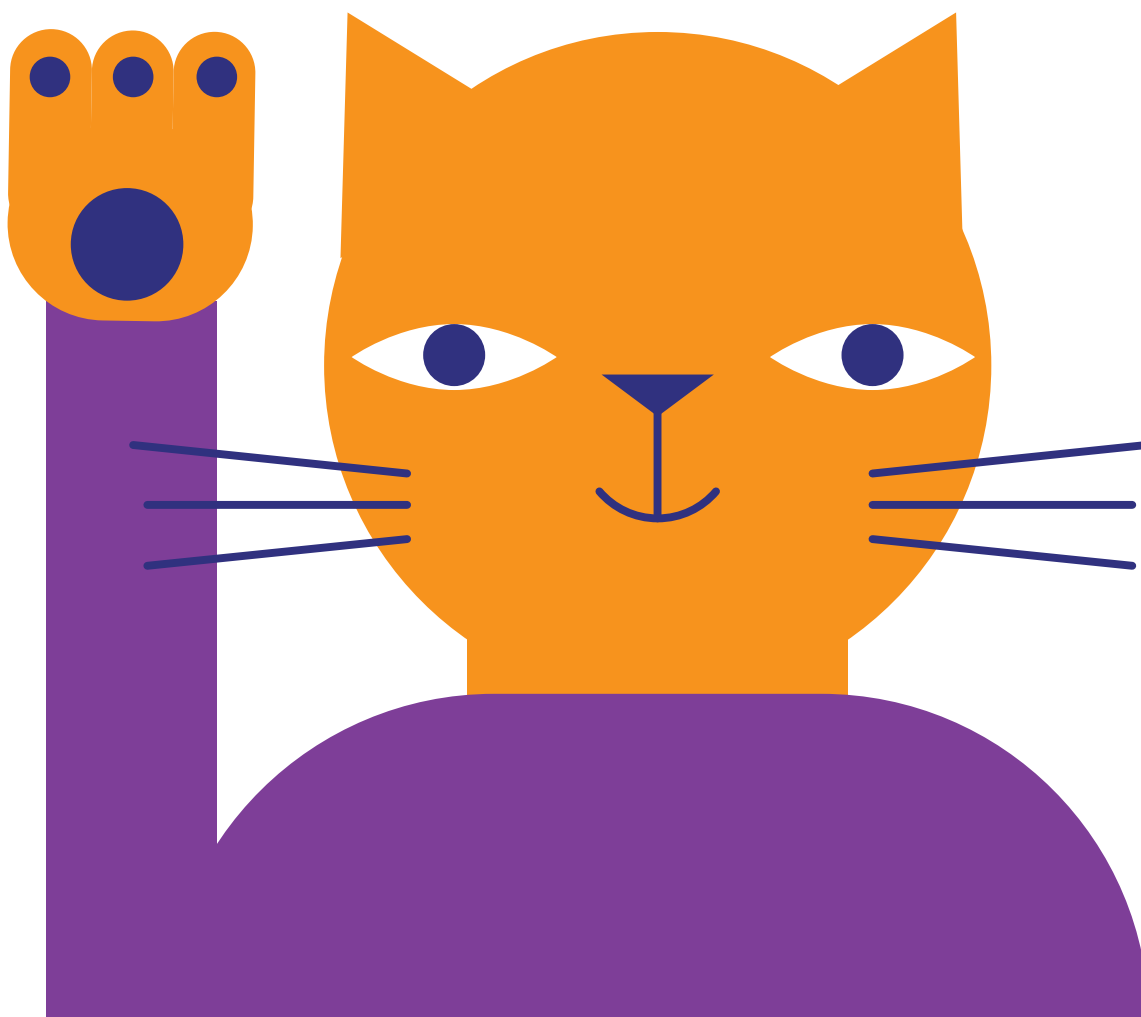
Кодекс занятий



правило № 2

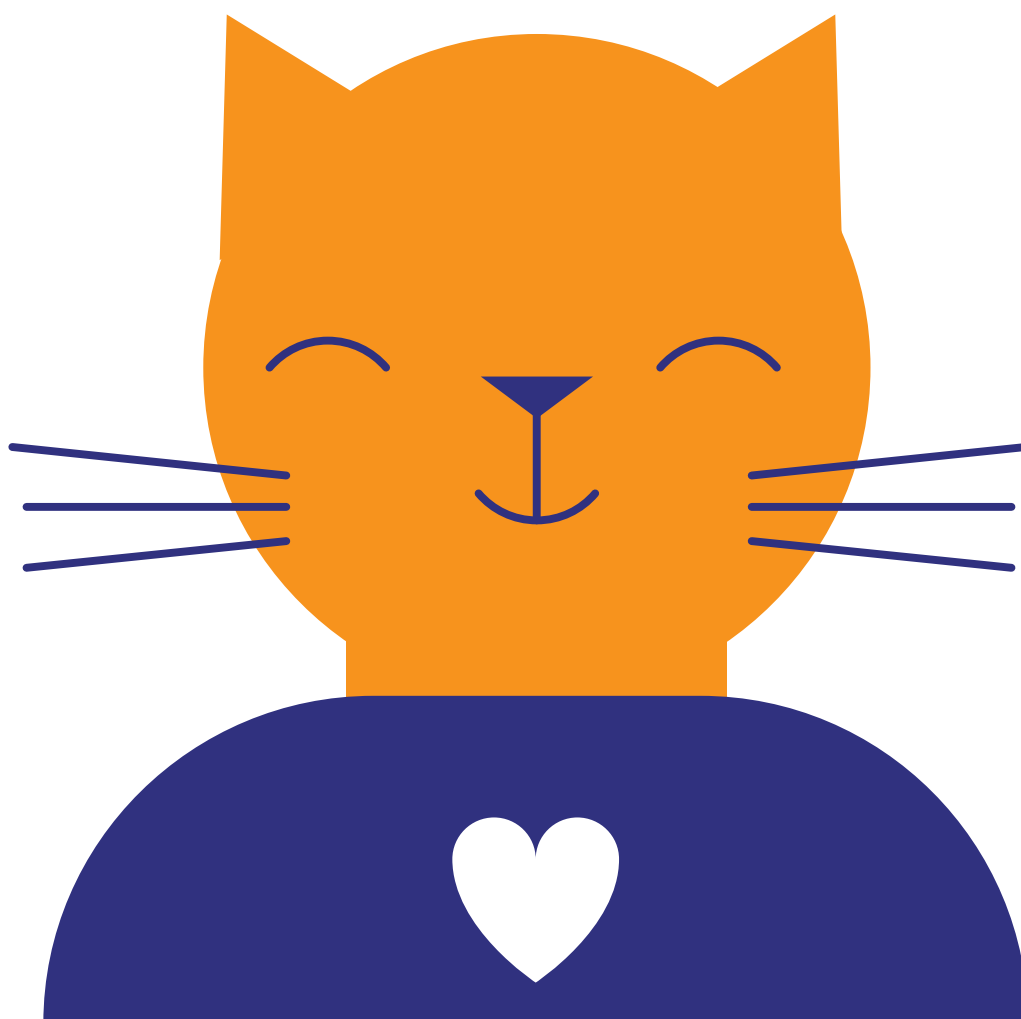
1-1-1

Кодекс занятий



правило № 3
Рука вверх

Кодекс занятий



правило № 4

Отсутствие оценок

Кодекс занятий



правило № 5

Командная работа

Кодекс занятий



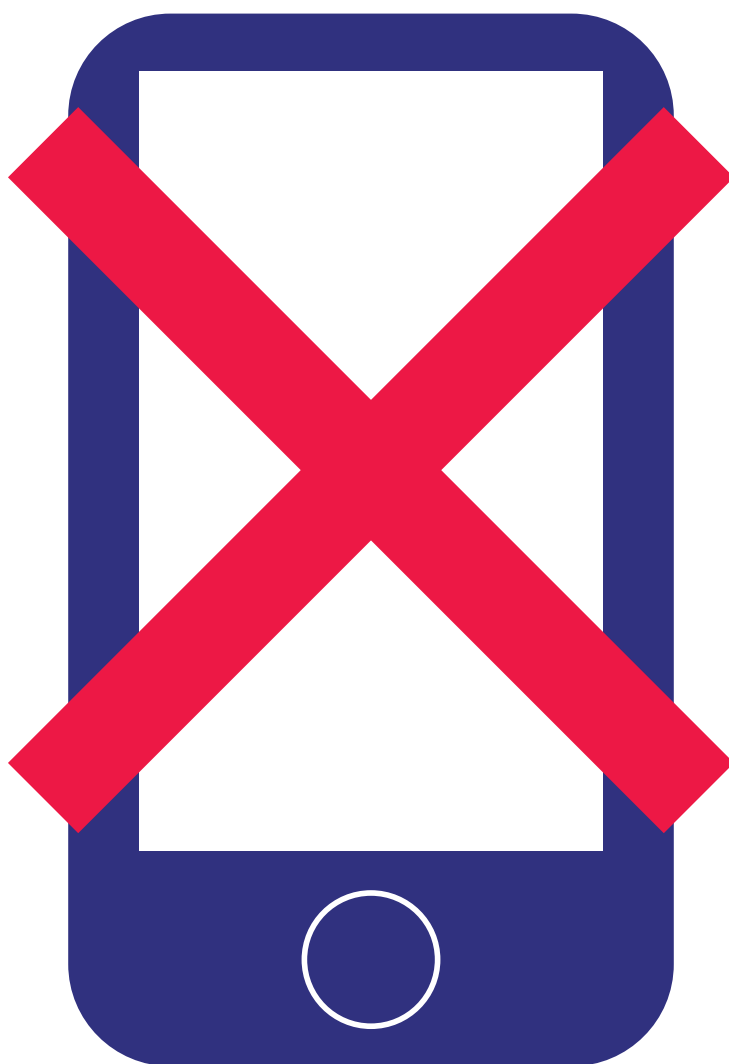
правило № 6
Нет, спасибо



правило № 7

СТОП

Кодекс занятий



правило № 8

Запрет телефонов

Magiczna kostka pytań

Komu ostatnio
pomogłem?

Na bezludną
wyspę zabrałbym
ze sobą...

Zapytaj sąsiada
po prawej stronie,
czego chciałby
dowiedzieć się
o tobie

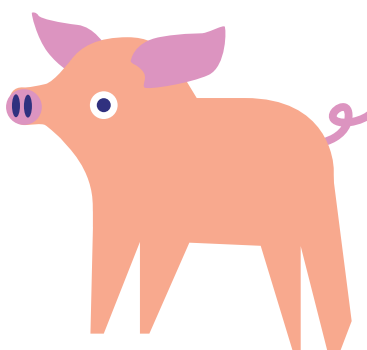
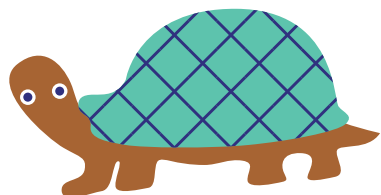
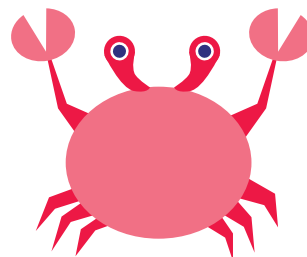
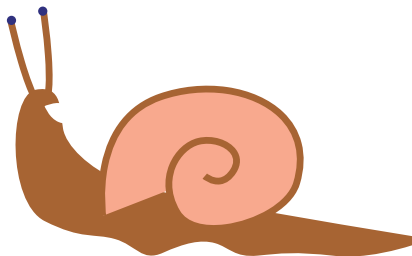
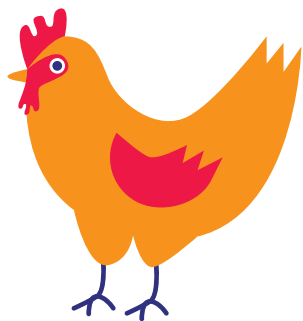
W przyszłości
chciałbym być...

Najbardziej
doceniam
w ludziach...

Moce którego
superbohatera
chciałbym mieć
i dlaczego?

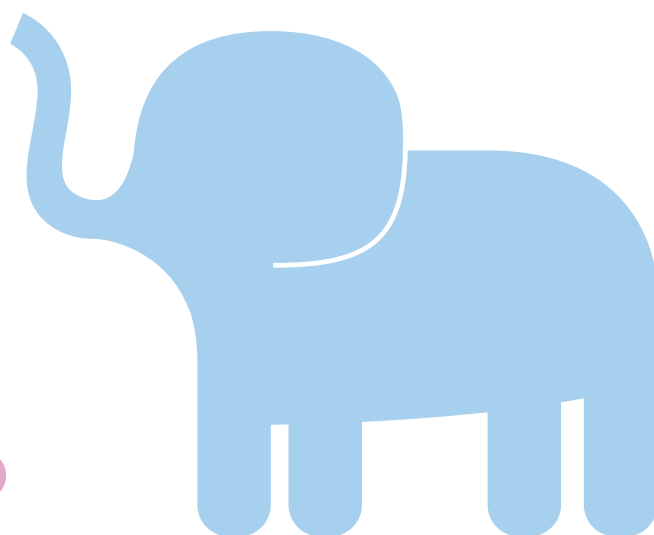
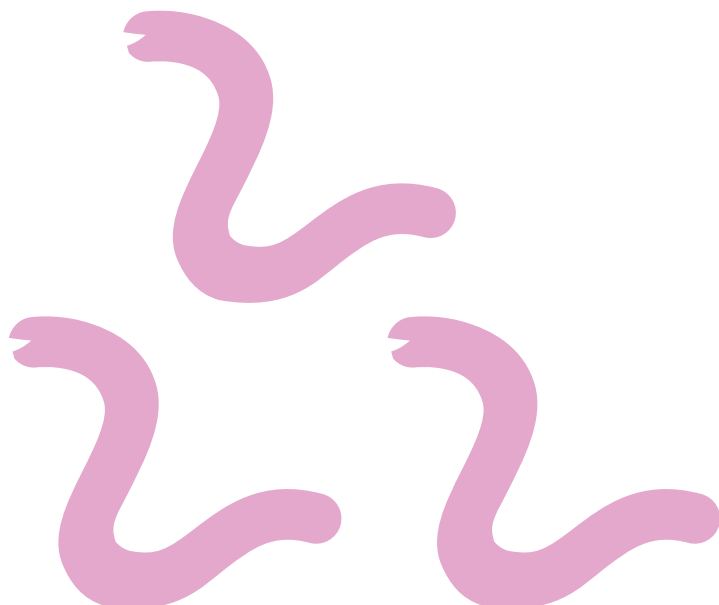
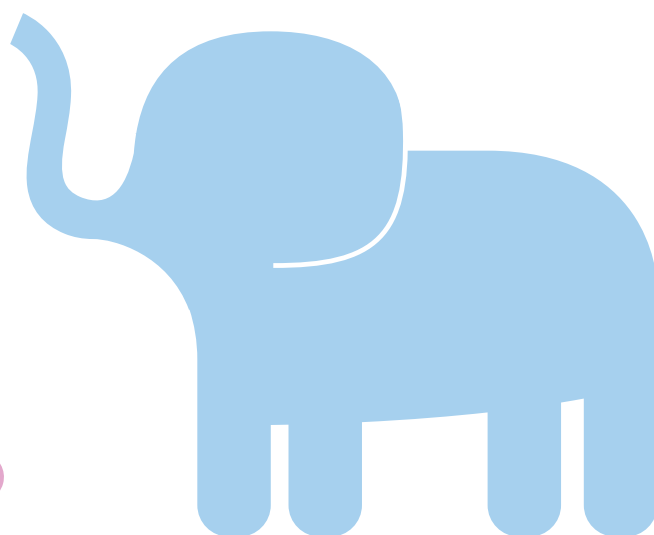
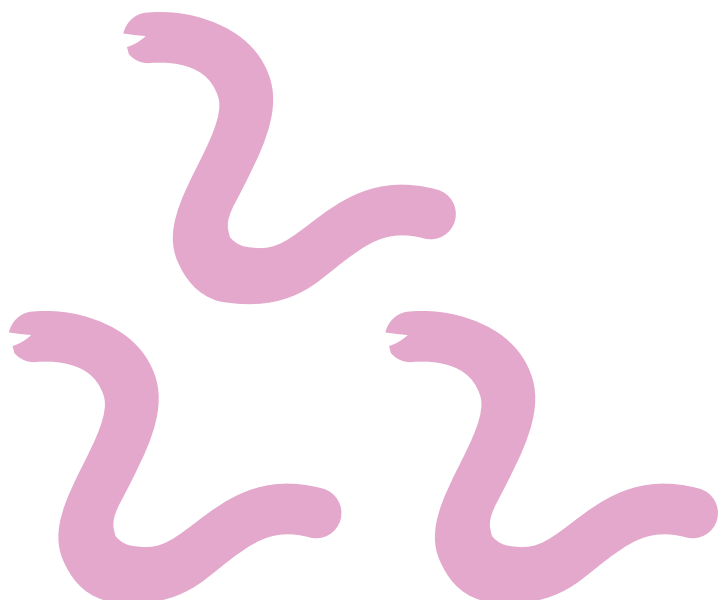
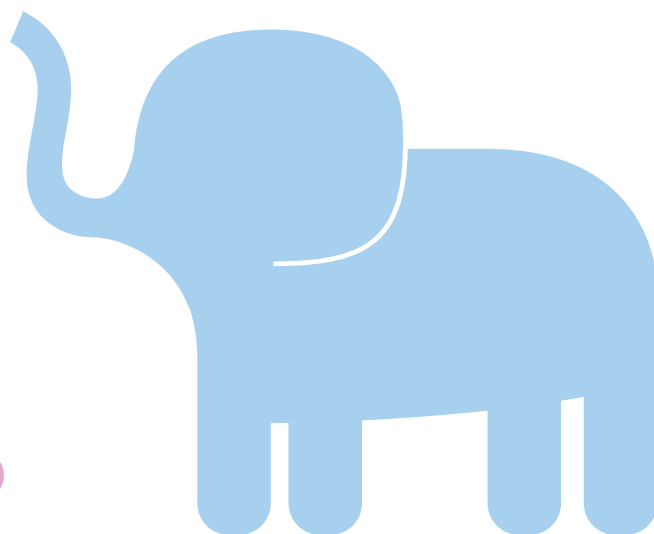
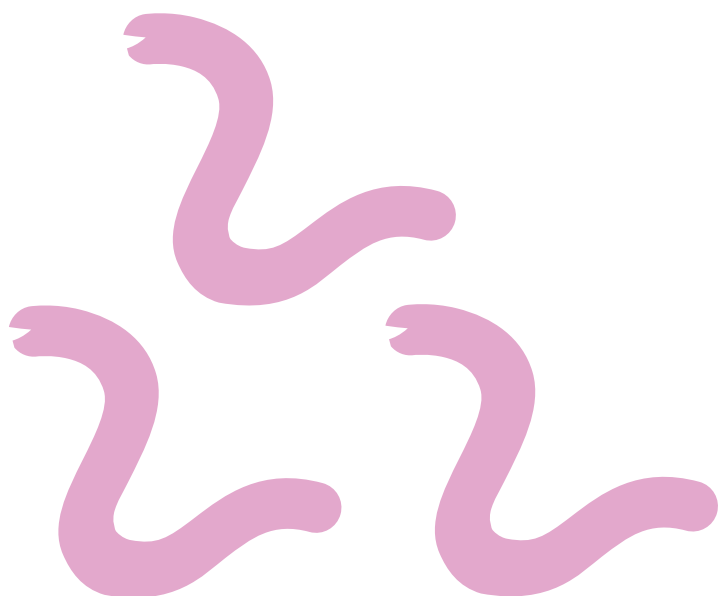
Moje supermoce

- ☐ Niezawodność
- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Determinacja
- ☐ Odwaga
- ☐ Wytrwałość
- ☐ Pracowitość
- ☐ Uczciwość
- ☐ Mądrość
- ☐ Zdyscyplinowanie
- ☐ Wierność
- ☐ Duchowość
- ☐ Zdolności analityczne
- ☐ Kreatywność
- ☐ Wszechstronność
- ☐ Czujność
- ☐ Charyzma
- ☐ Umiejętności komunikacji
- ☐ Aktywność
- ☐ Poczucie humoru
- ☐ optymizm



Uwaga: wydrukować w dwóch egzemplarzach, wyciąć







Karty emocji



radość

smutek

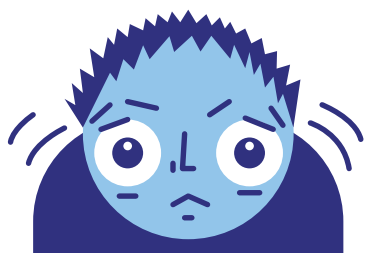
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość



Сценарии 3

Сценарий психообразовательных занятий укрепляющих психическую устойчивость, предназначенный для проведения с детьми с опытом вынужденной миграции в возрасте 10–13 лет

авторки:

Зузанна Реймер, Виктория Демченко, Олеся Оношко, Natalia Marchenko,
Margaryta Olshanska, Юлианна Шевчук, Мария Соболев

сценарий разработала:

Виктория Демченко

ЧИСЛЕННОСТЬ ГРУППЫ

5–15 человек

ОБЩИЕ ЦЕЛИ:

Укрепление психической устойчивости (резилентности) у детей и молодежи, т.е:

- восстановление/формирование уверенности в собственном потенциале и силах;
- развитие способностей преодолевать невзгоды – конструктивно справляться с проблемами и сопровождающими их эмоциями, а также формировать необходимые для этого личностные и социальные компетенции

КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ:

- укрепление хорошей самооценки – повышение чувства собственного достоинства;
- развитие самопринятия;
- укрепление способности соблюдать правила;
- формирование и укрепление навыков преодоления трудностей;
- формирование навыков принятия решений;
- развитие навыков адаптации к изменениям;
- совершенствование эмоционального интеллекта участников занятий;
- знакомство друг с другом, интеграция – удовлетворение потребностей в принадлежности, дружбе, принятии;
- совершенствование навыков, укрепляющих отношения со сверстниками, – умения слушать других, эмпатии;
- развитие навыков работы в команде;
- приобретение навыков преодоления стресса, вызванного в особенности тяжелым опытом войны и вынужденной миграции;
- развитие навыков конструктивного решения конфликтов.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ В ЗАНЯТИЯХ:

- участники знают, что такое психическая устойчивость, знают и могут объяснить, что помогает, а что мешает справляться с невзгодами;
- дети лучше адаптируются к изменениям в своей жизни и справляются с трудностями;
- молодые люди понимают роль социальных правил в жизни и могут их соблюдать;
- участники и участницы замечают и могут назвать свои эмоции и настроения, а также знают, как с ними справляться;
- участники и участницы стали более интегрированными, у них появилось чувство общности и сопричастности;
- дети осознают свои навыки и сильные стороны – у них повышается самооценка;
- молодые люди умеют справляться со стрессовыми ситуациями, знают как успокоиться и расслабиться;
- у участников и участниц лучше развиты навыки принятия решений;
- дети приобретают навыки работы в команде – у них улучшаются коммуникативные навыки и они становятся более эмпатичными.

МЕТОДЫ РАБОТЫ:

игра, дискуссия, мозговой штурм, коллажи, сказкотерапия, работа с телом (физические и дыхательные упражнения), работа в группах, техника „здесь и сейчас”, медитация, музыкотерапия, презентация.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

3 учебных часа (3 x 45 мин); во время занятия предусмотрены 2 перерыва.

ХОД ЗАНЯТИЙ

ВВЕДЕНИЕ

Пошаговая инструкция:

- 1 Начни занятие с приветствия участников.
- 2 Коротко Расскажи о себе и о том, что будет происходить на занятии.

Скажи: „Приветствую вас на занятиях „ReSET – Отношения, Сила, Эмоции, Забота”. Меня зовут.... и я.... На этом занятии мы говорим с вами на тему психической устойчивости, пойдем, что это такое, на что она влияет, а также займемся некоторыми ее важными элементами – нашими сильными сторонами и эмоциями. Нас ждут веселые три часа, которые мы проведем вместе. А сейчас приглашаю вас начать наше первое упражнение, которое касается правил нашего занятия”.

УПРАЖНЕНИЕ 1 | Кодекс занятий | около 5 мин

Автор/источник: Виктория Демченко, Зузанна Реймер, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Юлианна Шевчук, Маргарита Ольшанская

Цель:

установление и принятие правил, обеспечивающих комфортную и безопасную работу для всех участников, создание чувства безопасности

Материалы:

иллюстрированные карточки с распечатанными правилами (**приложение № 1**), магнитная доска, магниты, несколько чистых листов формата А4, разноцветные маркеры/фло-мастеры.

Пошаговая инструкция:

- 1 Наклей карточки с правилами (**приложение № 1**) на видном для детей месте – на магнитной доске, стене.
- 2 Скажи: *„Чтобы мы могли чувствовать себя хорошо друг с другом во время этой встречи, я хотел/хотела бы предложить вам несколько правил, который помогут нам создать дружескую атмосферу, чтобы нам было приятно и каждый чувствовал себя хорошо”*.
- 3 Попроси детей посмотреть на доску, а затем обсуди с участниками правила. Скажи: *„Вот правила, которые я хочу вам предложить”*:
 - **правило № 1: „Время занятий”**. Занятие будет длиться 2 часа 15 минут, предусмотрено два перерыва по 10 минут;
 - **правило № 2: „1-1-1”**. Это значит, что одновременно может говорить только один человек и только на одну тему;
 - **правило № 3: „Рука вверх”**. Если вы хотите что-либо сказать или задать вопрос, то сигнализируйте об этом, подняв руку. Я хотела/хотел бы услышать все ваши мнения. Если мы будем говорить все вместе, это может быть сложно;
 - **правило № 4: „Отсутствие оценок”**. Я рекомендую вам делиться своими размышлениями; говоря о том, что вы думаете, вы можете учиться друг у друга. Каждое ваше мнение важно;
 - **правило № 5: „Командная работа”**. Вы будете сегодня работать вместе, как команда, помогать друг другу. Важно, чтобы вы относились друг к другу с уважением – это значит, что вы должны использовать вежливые слова и фразы, быть добрыми друг к другу, помогать друг другу;
 - **правило № 6: „Нет, спасибо”**. Во время занятий можно отказаться от участия в одном из упражнений, но эту возможность можно будет использовать только один раз.

- **правило № 7: „СТОП”**. Каждый человек, а также ведущий/ведущая, может сказать „СТОП”, если кто-то нарушил правила. Это будет нам напоминать о необходимости соблюдать правила;
- **правило № 8: „Запрет телефонов”**. Во время занятий запрещено пользоваться телефонами и другими электронными устройствами”.
- 4 Спроси детей: *„Есть ли у вас вопросы? Есть ли еще что-нибудь еще важное для вас? Хотите ли вы добавить еще какие-нибудь правила к этому списку? Можем ли мы согласиться на эти правила?”*
Если у детей есть вопросы, то ответь на них. Если же они назовут еще какое-нибудь важное для них правило, изобрази его графически и размести на доске.
- 5 Затем скажи: *„Если вы согласны, то поднимите и покажите жест „ОК” (палец вверх). Если нет – палец вниз”*.
Если кто-то не согласен с правилами, то рассеяй его сомнения (смотри комментарии и методические рекомендации).
- 6 Когда все участники и участницы согласятся придерживаться правил, скажи: *„Теперь, когда мы установили правила, предлагаю вам начать игру, которая позволит нам лучше познакомиться друг с другом”*.

Комментарий и методические рекомендации

Если кто-то из участников покажет палец вниз, спроси его, почему он это сделал. Выслушай объяснения и рассеяй его сомнения. Затем объясни, что правила необходимы. Они предназначены для того, чтобы улучшить работу на занятиях и помочь каждому почувствовать себя важным и услышанным здесь, чтобы мы хорошо вместе работали. Спроси того, кто не согласился на введение правила, может ли он согласиться после объяснений на это правило. Работай с сомнениями и замечаниями участников и участниц, до тех пор, пока все не примут правила и не покажут жест „ОК”.

Варианты упражнения

Правила можно обсуждать директивно, просто объявляя их, или можно это сделать совместно с детьми. В таком случае дети угадывают, что изображено на картинках с правилами, и называют то, что видят.

УПРАЖНЕНИЕ 2 | С кем я сегодня встречаюсь? | ок. 10 мин

Автор: неизвестен

Цель:

знакомство, создание чувства безопасности и доверия

Необходимые материалы:

стикеры (в зависимости от количества детей: 5–15 шт), маркеры.

Пошаговая инструкция:

- 1 Пусть дети станут в круг. Ты тоже стань в этот круг и скажи свое имя.
- 2 Сделай любое движение, которое будет обозначать твое имя (напр., присядь, улыбнись, подними руку вверх или поставь правую ногу вперед).
- 3 Попроси, чтобы ребенок справа от тебя повторил твое имя и твое движение, а потом назвал свое имя и показал свое движение.
- 4 Попроси детей представиться по очереди, повторяя имя и движение предыдущего человека.

Комментарий и методические рекомендации

В то время как дети представляются, ведущий или ведущая записывает их имена на стикерах. Затем он/она раздает каждому ребенку карточку с его именем. Дети должны приклеить их на свою одежду, на грудь. Важно очень четко и ясно сказать детям, что стикеры должны оставаться на том же месте до конца занятия.

УПРАЖНЕНИЕ 3 | Все те, кто... | 10–20 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

интеграция участников, создание хорошей атмосферы во время занятий, повышение энергии в группе

Необходимые материалы:

стулья (для всех участников и участниц занятий, кроме ведущего/ведущей).

Пошаговая инструкция:

- 1 Расставь стулья по кругу и попроси детей, чтобы они сели на них.

- 2 Сообщи детям, в чем будет заключаться задание и что ты тоже примешь в нем участие. Скажи, что сейчас вы поменяетесь местами, а тот, кто не найдет себе места, станет посередине вместо тебя. Скажи, что сейчас назовешь одну свою черту. Каждый, обладающий названной чертой, должен встать со своего места и найти себе новый стул. Тот, кто не нашел свободного стула, встает в центр круга и называет черту, которая может быть и у других людей в группе.
- 3 Встань посередине круга и скажи: „Все те, кто... (и назови любую черту, которая есть у тебя и у других участников игры) ... меняют место”. Например, все те, кто любят рисовать, или все те, кто приехали из Украины, или все те, кто ели сегодня завтрак и т.д.
- 4 Участники, у которых есть такая черта, ищут себе новое место для сидения.
- 5 Тот, кто не нашел себе места, становится в центр круга. Он становится новым ведущим. Теперь он должен назвать черту, которой он обладает. Новый ведущий начинает со слов „Все те, кто...”.
- 6 Постепенно увеличивай сложность задания, побуждая детей переходить от простых и очевидных вопросов к более сложным, таким как черты характера, сильные стороны.

Комментарий и методические рекомендации

Перед началом упражнения необходимо обратить внимание участников на правила безопасности, правило, согласно которому только один участник может садиться на стул, и запретить толкаться. Надо убедиться, что в зале достаточно места для проведения упражнения.

В центре должно побывать около 5–6 „ведущих”, перечисляющих свои черты.

УПРАЖНЕНИЕ 4 | Карта резилентности | 15 мин

Автор/источник: Виктория Демченко

Цель:

введение в тему психической устойчивости, определение понятия резилентность

Материалы:

распечатанные слова „УСТОЙЧИВОСТЬ” и „РЕЗИЛЕНТНОСТЬ” (приложение № 2), флипчарт, маркеры.

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей сесть в круг.
- 2 Посередине доски или флипчарта повесь лист со словом „УСТОЙЧИВОСТЬ” (смотри приложение № 2).
- 3 Спроси детей, понимают ли они это слово и какие у них с ним ассоциации.

- 4 Записывай ответы детей вокруг слова „УСТОЙЧИВОСТЬ”, создавая карту мыслей.
- 5 Проанализируй то, что сказали дети. Скажи: *„Все, что вы знаете о устойчивости очень важно, потому что это помогает вам лучше заботиться о себе, хорошо себя чувствовать и быть здоровыми. Точно так же, как мы заботимся о своем теле и его устойчивости, важно заботиться о своих эмоциях и разуме. У нас есть физическая устойчивость, но есть еще и психическая устойчивость, которую мы называем „РЕЗИЛЕНТНОСТЬ”.*
- 6 Повесь на доску лист со словом „РЕЗИЛЕНТНОСТЬ” (смотри **приложение № 2**).
- 7 Спроси детей: *„Что помогает вам быть психологически устойчивым? Что приходит вам на ум, когда вы думаете о психически устойчивом человеке?”*
- 8 Вокруг слова „РЕЗИЛЕНТНОСТЬ” запиши все ассоциации детей, напр., „самооценка”, „знание своих сильных сторон”.
- 9 Подведи итог: *„Все эти качества и вещи, которые вы назвали, можно укреплять и развивать. Именно этим мы и занимаемся на этом занятии. Я приглашаю вас к следующему упражнению”.*

Комментарий и методические рекомендации

Вместо того, чтобы вешать листы со словами „устойчивость” и „резилентность”, можешь записать их на флипчарте большими печатными буквами.

УПРАЖНЕНИЕ 5 | „Если бы я был котом...” | 20 мин

Автор/источник: Олеся Оношко

Цель:

формирование чувства собственного достоинства, определение сильных сторон

Необходимые материалы:

2–3 подготовленных, распечатанных и вырезанных из бумаги набора карт с изображением котов (в зависимости от количества детей) – **приложение № 3**.

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей сесть на пол, а не на стулья.
- 2 Раздели детей на 2–3 группы в зависимости от количества участников; не разделяй детей на группы, если их меньше 10 человек.
- 3 Скажи: *„Я хочу вам предложить нестандартное упражнение, которое поможет раскрыть ваши сильные стороны, взглянув на мир глазами кота. Да, вы не ослышались, сегодня вы все станете на минуту котами!”*

- 4 Раздай каждой группе по одинаковому набору картинок с котами (смотри приложение № 3). Предупреди о том, что пока мы ТОЛЬКО рассматриваем картинки, чтобы у всех было время и возможность увидеть рисунок каждого котика.
- 5 Попроси каждого человек с команды выбрать только одну картинку, которая, по его мнению, подходит ему больше всего, максимально похожа на него, имеет такую же или похожую черту, талант.
- 6 Если было 2 или 3 группы, то после выбора картинок, объедини подгруппы в одну группу. Пускай все дети сядут в круг.
- 7 Каждый участник показывает остальным выбранную картинку и говорит, почему выбрал именно ее (напр., кто-то выбрал кота с кисточками и красками, потому что любит рисовать).
- 8 Спроси детей:
 - Что вы узнали про себя благодаря этому упражнению?
 - Что вы узнали о других?
 - Какие черты на выбранной картинке понравились больше всего?
 - Возникли ли у вас трудности во время упражнения? Если да, то какие?

Комментарий и методические рекомендации

Распечатанные картинки можешь оставить детям на память.

ПЕРЕРЫВ 10 MIN

УПРАЖНЕНИЕ 5 | Мир эмоций | 20 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер, Виктория Демченко, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Маргарита Ольшанская, Юлианна Шевчук

Цель:

психообразование в области эмоций, развитие способности распознавать эмоции

Необходимые материалы:

картинки с эмоциями (приложение № 4), маркер для доски/мелки, ножницы.

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей сесть на стулья, расставленные по кругу.
- 2 Начни разговор об эмоциях, ссылаясь на предыдущее упражнение. Спроси детей, что они почувствовали, когда заметили, что у них есть некоторые черты, похожие на кошачьи. Дай детям возможность высказаться.

- 3 Запиши на доске ответы детей (названия эмоций, которые они испытали в предыдущем упражнении).

Затем скажи: *„Если мы посмотрим на доску, то заметим, что вы перечислили множество так называемых положительных эмоций. Однако в жизни мы испытываем разные эмоции. Сейчас я покажу вам картинки, на которых изображены другие эмоции. Ваша задача – назвать эмоцию, которую вы видите на лице ребенка на картинке. Вы готовы?“*

- 4 Покажи по очереди рисунки с детьми, которые испытывают различные сложные эмоции (приложение № 4). Попроси детей поднимать руку вверх, если они хотят сказать, какую эмоцию видят. Дай возможность высказаться некоторым участникам. Запиши на доске эмоций, которые назвали дети.

- 5 Спроси, не хотели бы участники и участницы занятий назвать еще какие-нибудь эмоции, которые приходят им на ум. Запиши на доске эмоции, которые назвали дети (не больше 10).

- 6 Спроси детей, все ли эмоции важны.

7 Выслушай ответы детей, а затем подсумируй: *„Эмоции естественны, они есть у каждого. Когда происходит что-то прекрасное, мы можем чувствовать себя очень счастливыми, а иногда мы можем грустить и переживать. Важно понимать, что все эмоции важны и необходимы. Например, злость говорит о том, что нам что-то не нравится, допустим, поведение другого человека. Радость же наоборот. Она говорит нам, что что-то доставляет удовольствие и что мы хотим делать так чаще. Необходимо прислушиваться к собственным эмоциям и задумываться, о чем они нам говорят. Случается, что некоторые из них мы чувствуем очень сильно. Так сильно, что нам с ними сложно. Тогда мы может делать различные вещи, которые в долгосрочной перспективе не принесут нам ничего хорошего. Например, мы пробуем глубоко спрятать свои эмоции и не чувствовать их или под влиянием эмоций мы делаем необдуманные поступки, напр., со злости кричим на других. Поэтому стоит учиться справляться с сильными эмоциями“.*

Комментарий и методические рекомендации

Внимание! Возможно, что некоторые дети начнут рассказывать о различных трудных ситуациях, в которых они находятся, а также об эмоциях, которые испытывают. Не стоит углубляться в эту тему. Не предлагай другим детям поделиться опытом, но и не запрещай им это делать. Старайся нормализовать ситуацию, скажи, что в сложных ситуациях возникают разные эмоции и что все они важны и нужны. Попытайся подвести итоги и скажи, что мы можем научиться справляться со сложными эмоциями. Обрати внимание детей на то, что способы, о которых мы сейчас будем говорить и которые будут представлены на следующих занятиях, очень полезны.

УПРАЖНЕНИЕ 6 | Мячик стресса | 5–7 мин

Автор/источник: Виктория Демченко, Зузанна Реймер

Цель:

развитие способностей справляться со стрессовыми ситуациями

Необходимые материалы:

резиновые мячики (количество, соответствующее количеству участников + один для ведущего/ведущей), по желанию брошюра „Будь для себя поддержкой! Как заботиться о своем самочувствии?” (можно скачать с сайта Фонда “Польский Миграционный Форум”).

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей встать в круг.
- 2 Возьми мячики и раздай по одному каждому ребенку. Скажи: *„Сейчас мы поразвлечемся. Вы держите не простые мячики в руках, а „мячики стресса”. Мы будем быстро их сжимать, а потом очень медленно ослаблять хватку. Через мгновение мы сделаем вместе 10 быстрых сжиманий и 10 медленных разжиманий ладоней. Постепенно расслабляя ладонь, мы будем считать от конца, от «10» до «0»”.*
- 3 Выполните упражнение вместе.
- 4 После 10 повторений сжимания и разжимания мяча спроси у участников, как они себя чувствуют, жарко им или холодно, стало ли у них больше энергии или меньше. Спроси, какие эмоции они испытывают. Можно прямо спросить, чувствует ли кто-нибудь себя спокойно.
- 5 Подведи итог: *„Когда вы чувствуете злость, тревогу, дискомфорт или грусть, вы можете напрячь и расслабить ладони, руки или другие части тела. Это поможет вам быстрее справиться с трудной ситуацией”.*

Варианты упражнения

Можно расширить это упражнение, обсудив методы преодоления стресса, описанные в брошюрах PFM „Будь для себя поддержкой! Как заботиться о своем самочувствии?”. После обсуждения этих упражнений стоит раздать детям распечатанные брошюры (доступны на сайте PFM на польском, английском, украинском и русском языках), в которых есть и другие примеры дыхательных упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ 7 | Букет из сильных сторон | 15 мин

Автор/источник: Зузанна Реймер, Олеся Оношко, Виктория Демченко, Наталья Марченко, Мария Соболев, Маргарита Ольшанская

Цель:

укрепление чувства собственного достоинства, развитие навыков сотрудничества и работы в группе, интеграция

Необходимые материалы:

листы большого формата (бумага для флипчарта), карандаши или фломастеры, карточки со списком сильных сторон (приложение № 5).

Пошаговая инструкция:

- 1 Раздели детей на 2 или 3 группы по 4–5 человек в каждой.
- 2 Раздай каждой группе списки сильных сторон, разноцветные карандаши и большой лист бумаги для флипчарта.
- 3 Попроси, чтобы один человек из группы нарисовал вазон на бумаге.
- 4 Попроси, чтобы каждый участник нарисовал в вазоне цветок (с 6 лепестками).
- 5 Пускай каждый ребенок подпишет цветок своим именем.
- 6 Попроси детей вписать в лепестки цветов свои сильные стороны и/или черту, таланты. Если у детей возникают трудности с определением сильных сторон, то дай им списки (приложение № 5) и попроси проверить, есть у них какие-либо черты из списка.
- 7 Если какая-либо из сильных сторон, черта или достоинство повторяется, пускай дети напишут их на своем вазоне.
- 8 После окончания работы обсуди рисунки всех групп. Попроси, чтобы дети представили общие для всей группы черты, таланты и сильные стороны. Пускай каждый член команды прочитает одну свою черту, талант, сильную сторону, которой он обладает (лучше всего, чтобы это была уникальная черта, но это не обязательно).
- 9 Подведи итоги упражнения: „Благодаря совместной работе вы узнали, как много у вас общего (прочитай неповторяющиеся общие сильные стороны, которые дети вписали в вазоны) и то, что вас отличает (прочитай примеры черт, которые не повторяются). Помните, что если у кого-то в группе есть особенность, талант, сильная сторона, он может о ней рассказать, например, как приобрести этот навык или как его использовать для помощи другим. Хорошо, что вы похожи друг на друга и в то же время необычны и неповторимы”.

Внимание! В случае, если кто-то не знает своих сильных сторон или талантов, можно попросить кого-то из группы, чтобы они попробовали рассказать, какие таланты есть у этого человека. Тренер/тренерка также может помочь выявить внутренние ресурсы отдельных детей

ПЕРЕРЫВ 10 MIN

УПРАЖНЕНИЕ 8 | Клубок ниток | 10 мин

Автор/источник: Мария Соболев, Маргарита Ольшанская

Цель:

приобретение навыков экологичных способов снятия стресса и эмоционального самоконтроля, интеграция группы, повышение самооценки, закрепление изученных способов преодоления стресса

Необходимые материалы:

клубок ниток

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси участников сесть в круг.
- 2 Скажи: *„Сейчас мы будем передавать друг другу нитку и создавать „сеть устойчивости“. Правила таковы: каждый из вас говорит, каким способом он справляется со стрессом. Те, кому это подходит (то есть, пользуются точно таким же способом или хотя бы его попробовать), поднимают руку вверх. Человек, который держит клубок в руке, бросает его одному из тех, кто поднял руку вверх. При этом он держит в руке кусочек нитки (напр., наматывает на палец)“.*
- 3 Можешь начать так: *„Когда меня переполняют чувства, я провожу время со своей собакой. Тот, кому подходит этот способ, кто уже пользовался им или хочет попробовать – поднимает руку“.* Одной рукой держи нить (напр., намотай ее на палец), а другой брось клубок выбранному человеку (одному из тех, кто поднял руку).
- 4 Следующий человек делится своим способом, с помощью которого справляется со стрессом. Одной рукой держит нить, а второй передает клубок дальше. Дети передают клубок, пока все не будут держать нить в своих руках. Таким образом получится „паутина“.
- 5 Скажи: *„У нас получилась прекрасная „паутина психической устойчивости“. Если бы кого-нибудь из нас здесь сегодня не было, то сеть выглядела бы совершенно иначе. Справляться со сложными эмоциями и ситуациями значительно проще в группе. Поддержка людей дает каждому из нас огромные ресурсы и силы. Сейчас вы видите сплетенную из ниток „сеть устойчивости“, но в реальности между людьми все время существует невидимая сеть, благодаря которой мы можем делиться сложными эмоциями, давать и получать поддержку, помогать другим справляться со стрессом. Помните об этом!“*
- 6 Поблаговари детей за совместную работу и пригласи выполнить последнее задание.

Комментарий и методические рекомендации

Во втором пункте упражнения обрати внимание детей на то, что они должны называть только экологичные способы борьбы со стрессом, то есть такие, которые не вредят самом ребенку, людям или вещам.

УПРАЖНЕНИЕ 9 | Что я забираю с собой? | 10 мин

Автор/источник: неизвестен

Цель:

подведение итогов занятия, успокоение группы, усвоение знаний

Необходимые материалы:

цветные стикеры (типа post-it) для каждого участника, ручки или фломастеры, доска

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей сесть на стулья, расставленные по кругу.
- 2 Скажи: „Сейчас каждый из вас получит по одному цветному стикеру. Напишите на нем одну вещь, которой вы сегодня научились”.
- 3 После того, как дети дадут обратную информацию, попроси желающих поделиться тем, что они написали.
- 4 Попроси всех детей приклеить свои карточку на доску.

Комментарий и методические рекомендации

Можешь положить посередине зала больше стикеров. Скажи детям, что они там лежат для тех, кто хотел бы дописать свои вещи, которые сегодня узнал/научился.

УПРАЖНЕНИЕ 10 | Круг благодарности или жест „благодарности” в кругу | 5 мин

Автор/источник: Виктория Демченко, Зузанна Реймер, Олеся Оношко, Мария Соболев, Наталья Марченко, Юлианна Шевчук, Маргарита Ольшанская

Цель:

завершение занятия, интеграция, повышение позитивного настроения

Необходимые материалы:

не требуются

Пошаговая инструкция:

- 1 Попроси детей встать в круг вместе с тобой.
- 2 Поблаговари участников за участие в занятиях: *„Спасибо вас за вашу активность, вовлеченность и плодотворную работу. Сейчас я приглашаю вас поблагодарить друг друга жестом «благодарности»”*.
- 3 Попроси участника слева от тебя, показать любой жест „благодарности” человеку слева от него (например, сердечко, большой палец или другой жест).
- 4 Тот, кому адресован жест „благодарности”, должен ответить на него взаимностью. Затем он должен показать свой жест тому, кто находится слева от него.

Упражнение заканчивается в тот момент, когда каждый участник в кругу передаст жест „благодарности” человеку, стоящему слева от него.

Załączniki do ćwiczeń:

Приложение № 1. Кодекс занятий

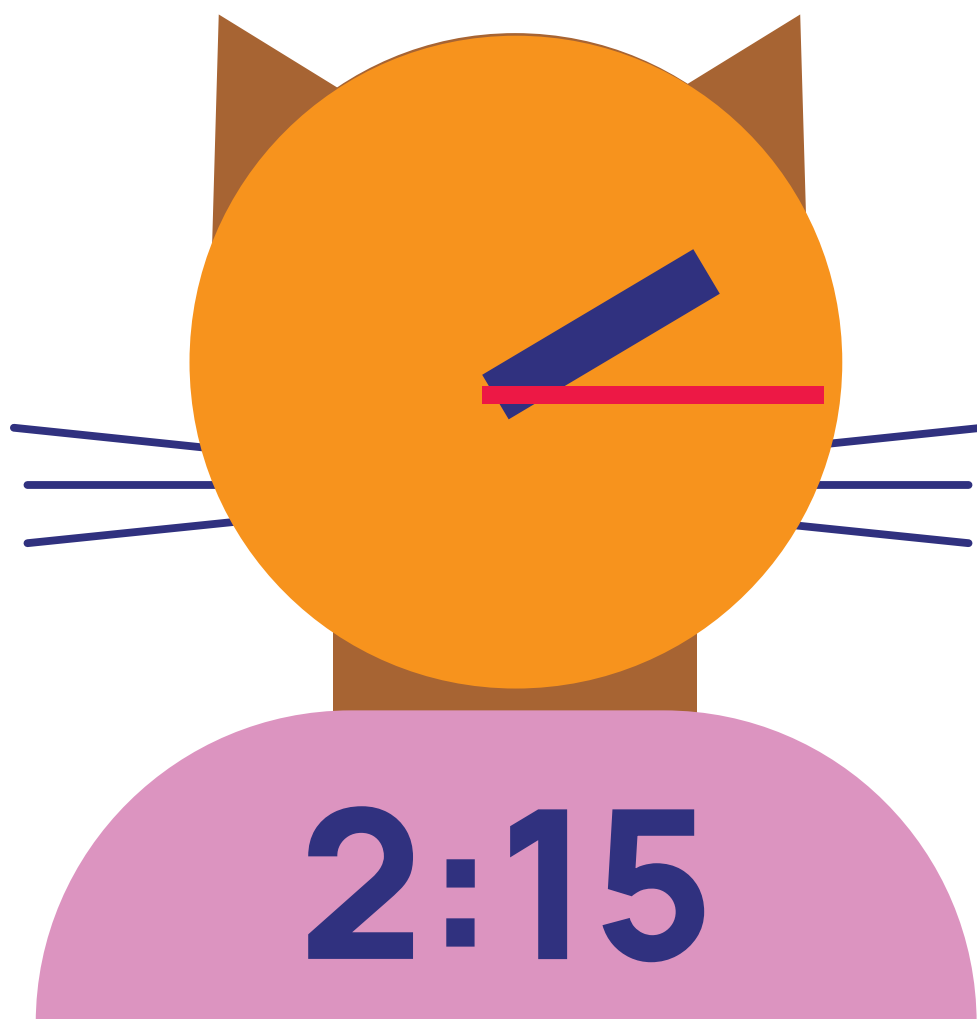
Приложение № 2. Слово „устойчивость”, слово „резилентность”

Приложение № 3. Метафорический карты – картинки котов

Приложение № 4. Картинки эмоций

Приложение № 5. Сильные стороны

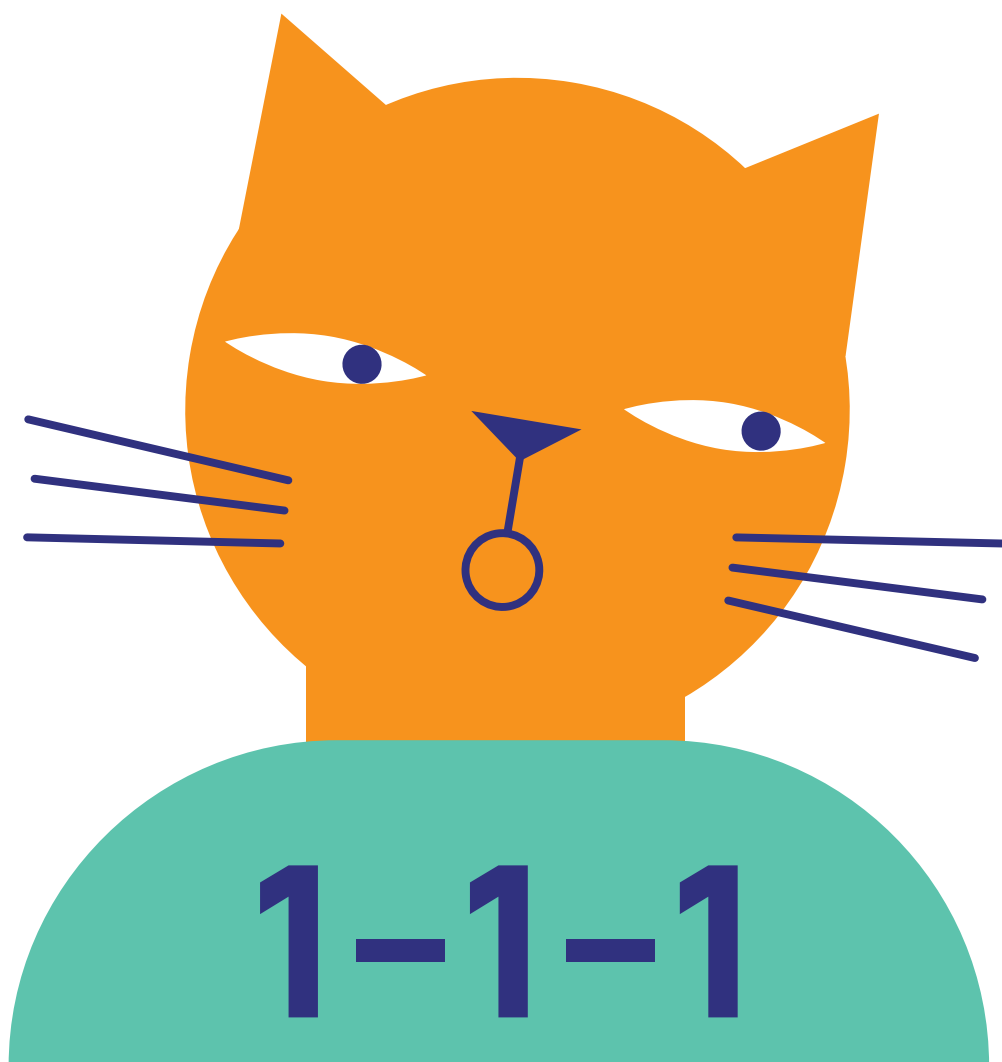
Кодекс занятий



правило № 1

Время занятий

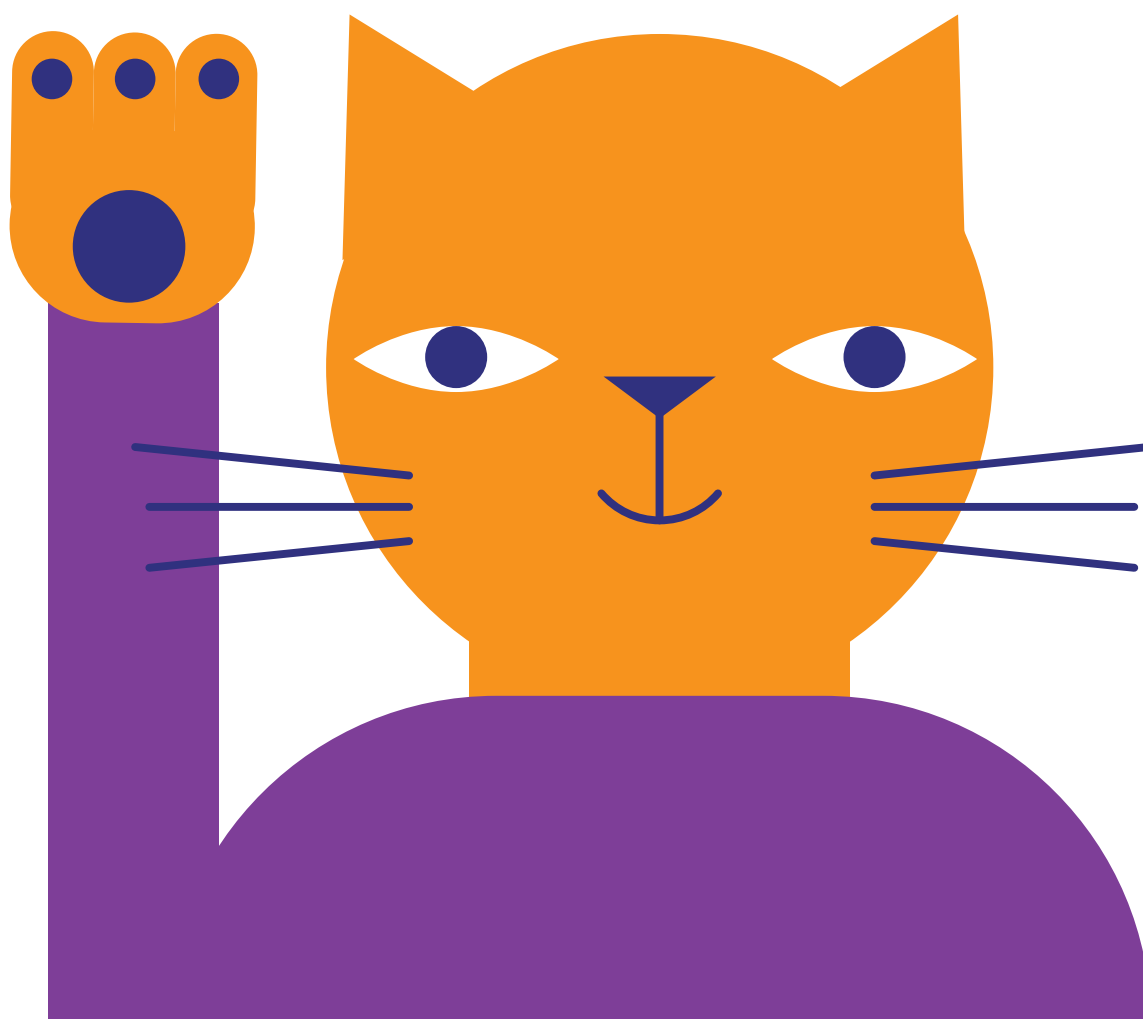
Кодекс занятий



правило № 2

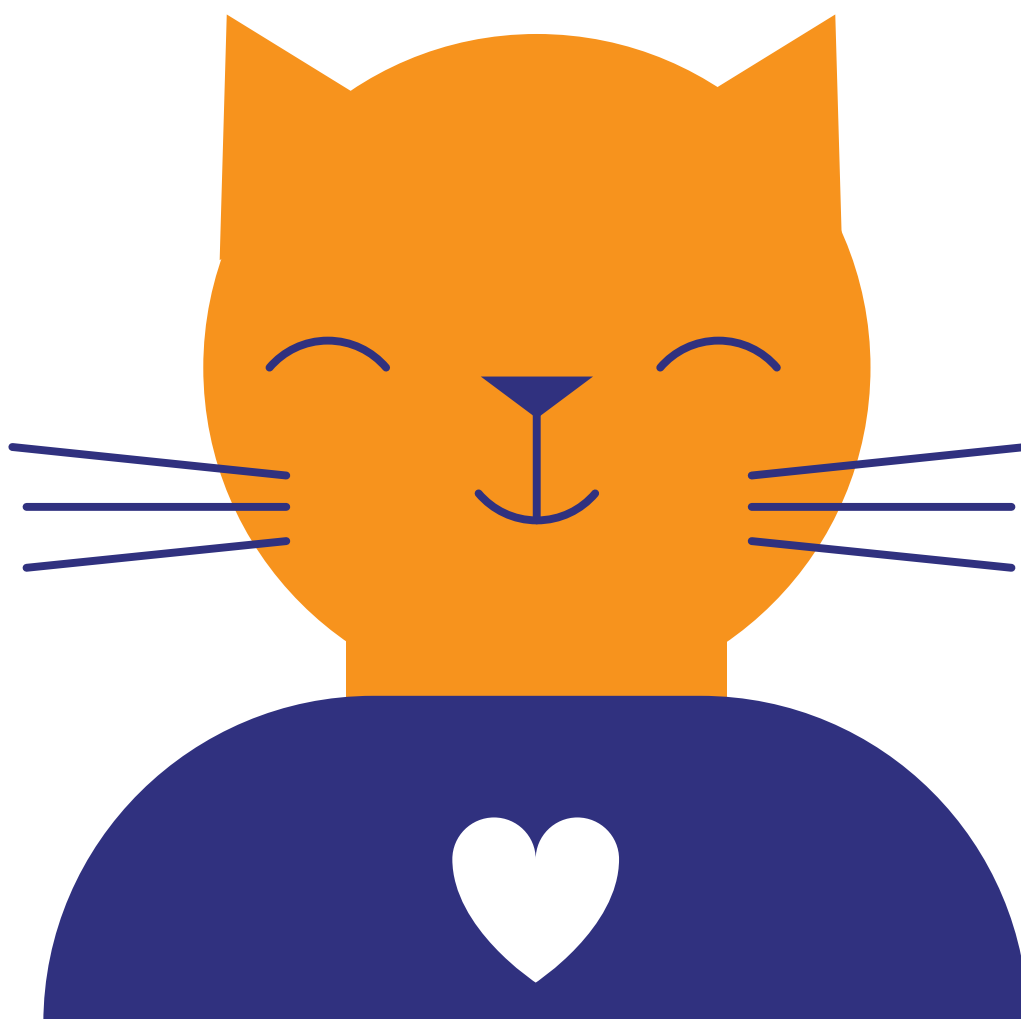
1-1-1

Кодекс занятий



правило № 3
Рука вверх

Кодекс занятий



правило № 4

Отсутствие оценок

Кодекс занятий



правило № 5

Командная работа

Кодекс занятий



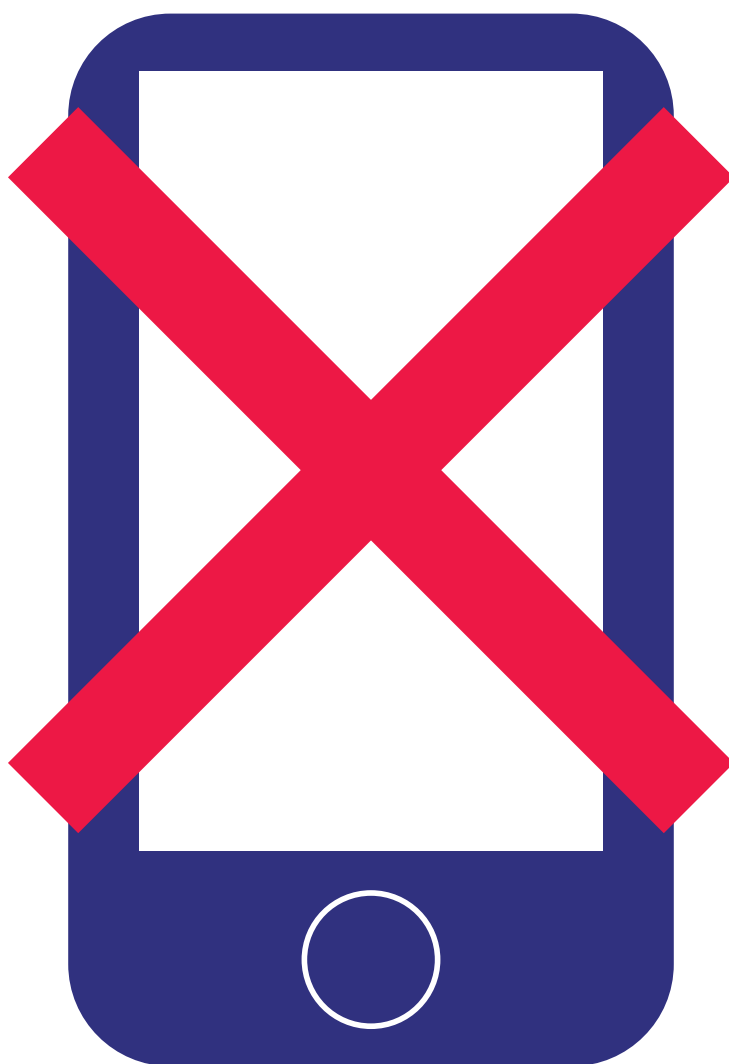
правило № 6
Нет, спасибо



правило № 7

СТОП

Кодекс занятий



правило № 8

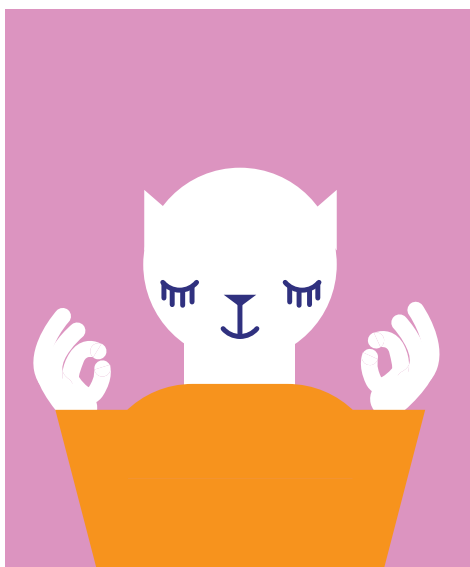
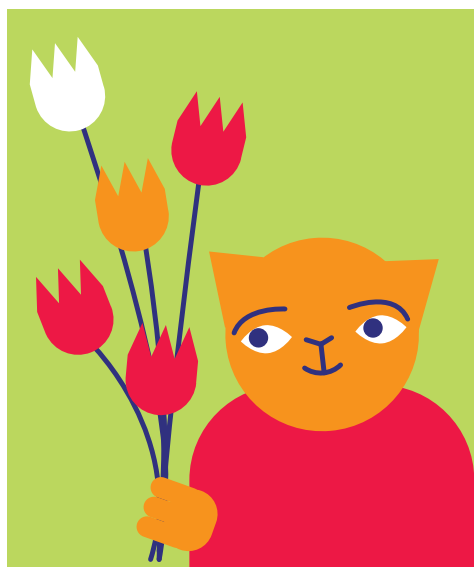
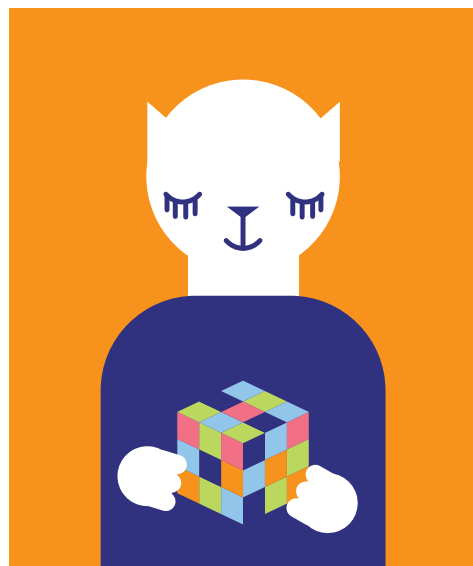
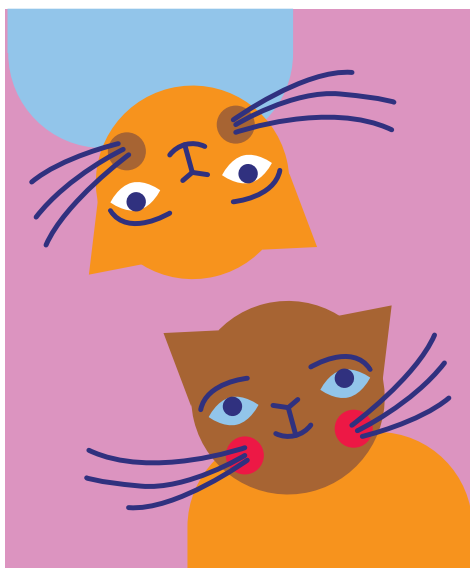
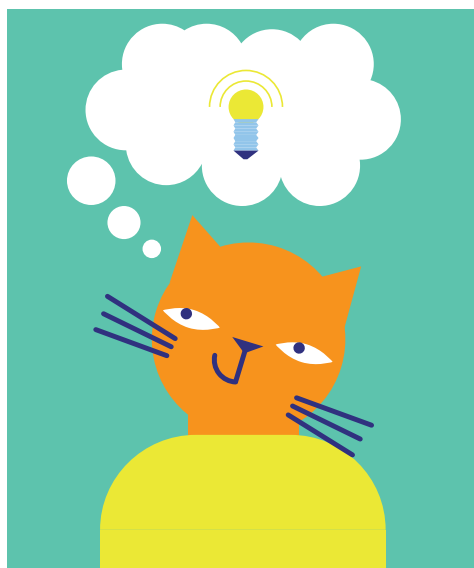
Запрет телефонов



REZYLIENCJA



ODPORNOSC



Karty emocji



radość

smutek

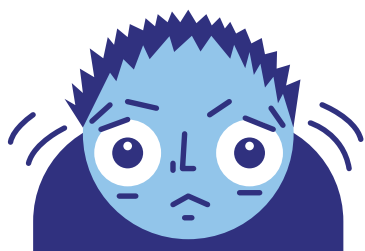
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość



Мои сильные стороны:

- ☐ У меня много идей.
- ☐ Я креативный/креативная.
- ☐ Мне нравится создавать новые вещи.
- ☐ Я люблю познавать мир.
- ☐ Друзья/подруги часто обращаются ко мне за советом.
- ☐ Я много читаю.
- ☐ Мне нравится развивать свои навыки.
- ☐ Мне нравится смешить других.
- ☐ Я умею радоваться мелочам.
- ☐ Другие люди говорят, что у меня есть чувство юмора.
- ☐ Мне нравится окружать себя красивыми вещами.
- ☐ Я рассудительный/рассудительная.
- ☐ Я пунктуальный/пунктуальная.
- ☐ Я любознательный/любознательная.
- ☐ Я способен/способна признать свою ошибку, если я ошибался/ошибалась.
- ☐ Я открыт/открыта к тому, что говорят другие люди.
- ☐ Я полон/полна энергии.
- ☐ Если мне что-то приходит в голову, я упорно стремлюсь воплотить это в жизнь.
- ☐ Я делаю домашнее задание, даже если оно слишком трудное или скучное для меня.
- ☐ Когда что-то идет не так, я не сдаюсь.
- ☐ Я умею ждать, например, своей очереди.
- ☐ Я умею противостоять соблазну, например, не съедаю все сладости сразу.
- ☐ Я экономлю карманные деньги на более важные вещи.
- ☐ Мне нравится преодолевать свои страхи.
- ☐ Если для меня что-то важно, я занимаюсь этим, несмотря на тревогу, которую чувствую.
- ☐ Я люблю мечтать и планировать свое будущее.
- ☐ Я знаю, что могу справиться с разными ситуациями.
- ☐ Я верю, что в будущем со мной произойдут хорошие вещи.
- ☐ Я верю, что могу научиться чему-то новому, улучшить свои навыки, совершенствоваться в том, что я делаю.
- ☐ Я не боюсь делать ошибки.

- ☐ Мне нравится читать и слушать о жизни знаменитых ученых, спортсменов, исследователей.
- ☐ Я представляю себе различные вещи и думаю о том, что я могу сделать, чтобы они осуществились.
- ☐ Я доверяю людям.
- ☐ Когда у меня возникает проблема, я думаю о том, что можно сделать, чтобы ее решить.
- ☐ Меня часто выбирают лидером/лидеркой группы, например, во время спортивных занятий или игр во дворе.
- ☐ Если я что-то придумаю, я могу побудить других принять участие, например, в игре.
- ☐ Я могу убедить других не сдаваться.
- ☐ Я часто говорю другим, что люблю их.
- ☐ Я чувствую себя важным/важной.
- ☐ Я люблю помогать другим.
- ☐ Когда кому-то грустно, я стараюсь его/ее утешить.
- ☐ Я не боюсь высказывать свое мнение вслух.
- ☐ Я всегда говорю то, что думаю, даже если это не нравится другим.
- ☐ У меня есть свой стиль одежды, который отражает меня.
- ☐ Я умею ладить с разными людьми.
- ☐ Мне нравится работать в группе, например, участвовать в групповых проектах, командных играх.
- ☐ Я замечаю, как много хороших вещей происходит со мной.
- ☐ Я часто вспоминаю интересные события, в которых я участвовал/участвовала.
- ☐ Мне нравится благодарить других за то, что они делают для меня и для других.
- ☐ Я многое делаю тихо, не ожидая награды или похвалы.
- ☐ Я часто могу догадаться, почему мой/моя друг/подруга поступил/поступила определенным образом.
- ☐ Я умею слушать других.
- ☐ Я знаю названия многих эмоций и часто их использую.
- ☐ Я замечаю эмоции других людей. Я знаю, когда кто-то грустит, злится или радуется.
- ☐ Я верю, что все происходит для чего-то, что у всего есть свой смысл.
- ☐ Я нравлюсь себе и считаю, что я классный/классная.
- ☐ Я знаю, какие вещи делают меня счастливым/счастливой (заряжают энергией, заставляют улыбаться) и часто их делаю.



www.forummigracyjne.org

tel. +48 692 913 993

info@forummigracyjne.org

Мы предлагаем поддержку (стационарно и онлайн):

- психологическую поддержку для детей и взрослых
- юридическую
- социальных работников (при решении конкретных вопросов, например, образовательных, медицинских, официальных),
- образовательную (мы обучаем людей, работающих в школах, специализируемся на межкультурной ассистентуре)
- карьерных консультантов
- консультантов по легализации пребывания
- бизнес-консультантов
- акушеров
- и другую, особенно предназначенную для женщин, людей с ограниченными возможностями, молодежи, детей, пожилых людей, родителей и опекунов, учителей.

Наша поддержка бесплатная!

Мы поддерживаем всех мигрантов, мигрантек, беженцев и беженок, независимо от страны их происхождения! Мы говорим на польском, английском, украинском, русском, испанском, белоруском, французском и других языках.

Горячая линия

Мы консультируем по различным вопросам, касающимся, напр, легализации пребывания на украинском, русском, английском языках

+48 22 110 00 85

(с понедельника по пятницу, с 10:00 до 16:00)

Прими участие в построении открытого и разнообразного общества в Польше.
Поддерживай деятельность Фонда «Польский Миграционный Форум»:

— сделав пожертвование через веб-сайт (PayU):
<https://forummigracyjne.org/donate>

— сделав пожертвование (разовое или цикличное) на банковский счет

Фонд «Польский миграционный форум»

79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

Kod SWIFT: **INGBPLPW**

Kod IBAN: **PL79 1050 1025 1000 0023 1482 7813**

— перечисли 1,5% налога – наш № KRS: **0000272075**

Любая форма поддержки чрезвычайно ценна для нас и позволяет нам реализовывать нашу миссию!

