

Практичний тренінг

ReSET

– стосунки, сила, емоції, турбота

Сценарії психоосвітніх заходів
зادля підвищення психологічної стійкості, спрямовані на роботу
з дітьми віком від 7 до 15 років,
які пережили вимушену міграцію

*Ми не здатні змінити напрямок вітру,
але ми можемо по-різному розставити вітрила*
Андреас Пфлюгер

Вступ

Останніми роками ми зіткнулися – і продовжуємо зіштовхуватися – з багатьма кризами. У багатьох регіонах світу спалахують війни та конфлікти. До цього додалася пандемія та економічна криза, яка ще більше загострила ще одну кризу, що впливає як на окремих людей, так і на численні спільноти. Йдеться про війну в Україні, яка найсильніше позначається на її населенні, а також ставить багато викликів перед нами, жителями Польщі.

Польське суспільство за останній час прийняло велику кількість вимушених мігрантів, які прибувають переважно з України, в тому числі багато дітей та молоді. Польським школам доводиться стикатися з викликами мультикультуралізму та багатомовності набагато частіше, ніж колись. А нові учні та учениці, які пережили вимушену міграцію, додатково мають справу зі своїми власними індивідуальними кризами, які розгортаються на тлі тих, що впливають на громади та нації. Як і інші діти, вони проходять через кризи розвитку, але, на жаль, ці діти водночас переживають ряд дуже стресових і травмуючих ситуацій, таких як втрата дому, друзів і сім'ї, зіткнення зі смертю інших, часто близьких їм людей, тривогою і страхом за власне життя. У Польщі, в свою чергу, їм доводиться долати проблеми в новому середовищі, новій школі, вивчати нову мову. Все це може зробити юних вимушених мігрантів дуже пригніченими і призвести до втрати ними емоційної рівноваги. Як наслідок, це може викликати труднощі у навчанні та проблеми з соціальною інтеграцією, а також бути причиною нездатності впоратися з гнівом і сумом, і навіть призвести до психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий синдром, який викликає опозиційно зухвалий розлад або може спричинити депресію.

У ситуації, коли молоді вимушені мігранти потребують сторонньої підтримки ззовні, проте нерідко не можуть розраховувати на активну допомогу і турботу близьких, котрі самі часто занурені в кризу. Як можна надати таку підтримку?

Як капітан корабля не може змінити напрямок вітру, так і ми не можемо за помахом чарівної палички повернути дітей у рідні місця щоб відчувати себе там у безпеці. Ми не можемо змінити важкий і часто травматичний досвід цих молодих людей. Проте що ми можемо зробити, так це допомогти їм розвинути навички і здобути нові знання, які допоможуть їм впоратися з проблемами і негараздами. Це додасть їм сили і здатності адаптуватися до складних ситуацій. Так само, як капітан корабля піднімає вітрила, щоб скористатися силою вітру і направити судно в певному напрямку, так і молоді вимушені мігранти можуть навчитися використовувати життєві труднощі для зміцнення і розвитку.

Наприкінці 2022 року команда експертів Фондації «Польський міграційний форум» підготувала програму навчальних заходів для дітей та молоді, які проживають у Польщі та мають досвід вимушеної міграції, під назвою «ReSET - стосунки, сила, емоції, турбота». Основною метою занять є підтримка молодих людей у розвитку психологічної стійкості, іншими словами – резилентності.

До середини 2023 року понад 2 152 дітей з досвідом вимушеної міграції, які проживають у Польщі, взяли участь у навчальних заходах. Переважно це були молоді люди з України. Заняття були з ентузіазмом сприйняті учасниками і учасницями. Більше того, результати оцінки тренінгів також показали, що вони є ефективними у підвищенні психологічної стійкості дітей адже допомагають їм краще справлятися з життєвими труднощами¹.

У цій публікації ми представляємо теоретичну концепцію тренінгів «ReSET» та сценарії занять. Запрошуємо вас скористатися ними і на їх основі проводити освітні заходи, спрямовані на навчання та підтримку різних груп дітей та молоді з досвідом міграції.

Зузанна Реймер
авторка концепції практичних тренінгів «ReSET»,
лідерка тренерської команди

1 Див. М. Тенджягольська, *Plan International workshops for students in schools. Evaluation report*, Фондація «Польський форум міграційний», травень 2023.

Концепція та теоретичне підґрунтя для проведення тренінгу

Термін **резилентність** (від лат. *resilire* – пружно відскакувати) був запозичений психологією з природничих наук, а саме з фізики. Це властивість матеріалів, які мають здатність повертатись до початкової форми після попередньої деформації під впливом механічного тиску².

Як ця властивість проявляється у людей?

Це здатність або процес пристосування людини до мінливих умов, адаптація до навколишнього середовища, життєстійкість, гнучкість психіки, здатність відновлювати втрачені або ослаблені сили і протистояти шкідливим факторам. Здатність відновлюватися після психологічних травм. Таким чином, резилентна людина здатна оговтатися від важких переживань і навіть повернутися до психічної рівноваги після травматичного досвіду.

Резилентність у дітей та молоді – як її розвивати

У літературі на цю тему можна знайти багато різних визначень і концепцій розвитку психологічної резилентності. Розробляючи програму занять «ReSET», ми спиралися на модель розвитку резилентності у дітей та молоді, розроблену Нен Хендерсон та Майком М. Мілштейном. Ми вважаємо цю модель особливо помічною, оскільки вона показує, як розвивати резилентність у дітей у шкільному середовищі.

Хендерсон і Мілштейн під **резилентністю розуміють процес**, в якому людина докладає зусиль, щоб впоратися зі стресовою складною ситуацією або травматичним досвідом. У цьому процесі людина використовує свої ресурси – соціальні, інтелектуальні, емоційні. Водночас, докладаючи зусиль для відновлення спокою та емоційної рівноваги, особа розвиває нові компетенції, наприклад, інтелектуальні чи соціальні (Henderson, Milstein 2003). Обидва автори підкреслюють, що саме школа, тобто велика шкільна спільнота, в якій молодь функціонує щодня, є важливим середовищем, в якому діти та молодь можуть розвивати свої здібності, вчитися долати труднощі, здобувати знання та навички, не лише суто шкільні, а й соціальні. Тому, розробляючи заходи для зміцнення психологічної стій-

2 Е. Рацек, *Badanie potencjału odporności organizacyjnej przedsiębiorstw produkcyjnych na przykładzie odlewni żeliwa. Praca doktorska*. Познанський технічний університет, Факультет управління інженерії, Познань 2022, с. 20.

кості дітей з досвідом міграції, ми зосередилися на групових заняттях.

Практичні тренінги «ReSET» розроблені таким чином, щоб максимально відповідати стратегії розвитку резилентності в шкільному середовищі, описаній нижче. Не всі заходи, спрямовані на підвищення резилентності молодих людей, можуть бути проведені в рамках тренінгів. Саме тому, згідно з нашою концепцією занять, вони мають супроводжуватися іншими додатковими формами підтримки розвитку резилентності. Деякі з них ми пропонуємо як додаткові заходи до практичних занять. Деякі з них можуть бути реалізовані лише в соціальному середовищі дітей. Нижче ми ділимося ідеями щодо того, як можна посилити позитивний ефект від тренінгів.

Хендерсон і Мільштейн розробили «Шестикрокову стратегію розвитку резилентності у школах». Вона представлена у вигляді «Колеса резилентності».



Відповідно до цієї стратегії, розвиток резилентності починається зі **ЗМЕНШЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ**.

У зв'язку з цим автори моделі виділяють **ТРИ** завдання:

1 Сприяння зростанню емоційних зв'язків дитини.

У цьому випадку завдання полягає у зміцненні соціальних зв'язків дитини з іншими дітьми, а також з людиною, яка є соціально важливою та емпатичною. Це може бути вчитель або інша особа, яка щодня знаходиться в оточенні дитини і має з нею безпосередній контакт.

Концепція тренінгів «ReSET» базується на принципі, відповідно до котрого група однолітків може бути інструментом і ресурсом, який окремі учасники та учасниці використовують для розвитку своєї резилентності. У той же час усі діти функціонують у великій шкільній спільноті, яка також може бути для них ресурсом та інструментом у цьому процесі.

Розробляючи програму тренінгів, ми керувалися тим, що вони мають відбуватися на-самперед у тому середовищі, в якому діти функціонують, тобто переважно в школі, а також у будинках культури або, наприклад, у різних типах соціальних центрів.

Ці заняття покликані стати важливою частиною розвитку резилентності у дітей та молоді. Діти, які беруть у них участь, не лише мають можливість дізнатися щось нове та розвинути свої навички подолання труднощів. Це також можливість розширення та зміцнення соціальні зв'язки. Однією з цілей заходів є інтеграція учасників. Якщо в активностях беруть участь діти, які належать до однієї громади (шкільної, місцевої), то після занять вони мають можливість ще більше поглибити дружні стосунки з іншими учасниками програми.

Крім того, як зазначають автори «Кола резилентності», зміцнення емоційних зв'язків між дітьми може відбуватися через залучення молоді до певної просоціальної діяльності.

Заохочуємо вас пропонувати дітям долучатися до наставництва серед однолітків або волонтерства. На додаток до освітніх заходів, що пропонуються в рамках майстер-класів «ReSET», ми також випустили листівки та брошури для дітей (доступні 4-ма мовами) – **«БУДЬ ПІДТРИМКОЮ ДЛЯ ІНШИХ!»**. Матеріали можна завантажити на сайті Фонду. Листівки роздаються після тренінгів і ми заохочуємо дітей до подібних дій.

2 Встановлення чітких та послідовних меж, що протидіють появі у дітей ризикованої поведінки.

Хендерсон і Мілштейн зазначають, що важливо, щоб діти в школі та у класі чітко розуміли правила та принципи, які там діють. Не менш важливо, щоб вони знали, до яких наслідків може призвести недотримання цих правил. І саме дорослі повинні слідкувати за дотриманням укладених домовленостей. Чіткі межі роблять реальність більш передба-

чуваною для дітей. Це, своєю чергою, сприяє формуванню у них почуття безпеки.

Чітке встановлення та дотримання правил є важливою частиною програми практичних тренінгів «ReSET».

3 Навчання дітей життєвим навичкам.

Йдеться про розвиток у дітей навичок і установок, які дозволять їм встановлювати і зміцнювати соціальні взаємини та досягати успіху. Ці навички також стануть ресурсом, до якого діти зможуть звертатися в надстресових, складних ситуаціях. Автори моделі вказують на ключову роль і необхідність розвитку таких навичок, як навички спілкування, співпраці, конструктивного вирішення конфліктів, асертивності, ефективного вирішення проблем і прийняття рішень, а також конструктивного подолання стресу.

Основна мета навчальної програми – розвинути ці самі життєві навички, про які йшлося вище.

Наступні три фактори важливі з точки зору розвитку резилентності у дітей та підлітків і стосуються умов навколишнього середовища, які мають існувати для того, щоб підтримувати здатність людини долати негаразди та сприяти відновленню рівноваги. Тут ми маємо на увазі так звані фактори ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЕНТНОСТІ В ОТОЧЕННІ. До них належать:

1 Забезпечення опіки та підтримки.

Важливо, щоб в оточенні людини були інші люди, які можуть надати допомогу і підтримку, коли вона знадобиться. Це можуть бути батьки, вчителі та інші працівники школи, а також однолітки.

Програма «ReSET», серед іншого, має на меті зміцнення зв'язків між однолітками, щоб вони могли надавати один одному підтримку після участі у тренінгу.

Крім того, на воркшопи у якості спостерігачів запрошуються особи, які мають надавати підтримку дітям у школі – міжкультурні асистенти та асистентки. Якщо в школі немає асистента чи асистентки, іноді запрошують інших дорослих, які підтримують дітей (наприклад, вчителя чи вчительку, який/яка розмовляє мовою, котрою проводиться навчання).

Ми також передбачаємо, що ці шкільні працівники і працівниці, спостерігаючи за дітьми під час занять, зможуть глибше пізнати своїх підопічних, краще їх зрозуміти, а отже, піклуватися про них ще більш емпатично та відповідально. Супроводжувати та допомагати дітям після завершення роботи у тренінгу.

2 Встановлення та інформування щодо високих очікувань.

Сформулюйте високі, але реалістичні очікування, які допоможуть створити ефективну мотивацію.

Іноді педагогічний колектив школи може мати нереалістично високі очікування щодо дітей, які пережили міграцію. Наприклад, вони вважають, що після кількох місяців перебування в польському навчальному закладі діти зможуть засвоювати знання так само ефективно, як і діти, котрі розмовляють польською від народження. З іншого боку, трапляється, що очікування щодо дітей, для яких польська мова є іноземною, невисокі. В обох випадках це призводить до зниження мотивації молоді до навчання та небажання демонструвати свої знання та вміння.

Проведення навіть найкраще спланованих і підготовлених занять для психологічного зміцнення дітей може виявитися недостатнім, якщо очікування щодо дітей педагогів у школі, а також батьків удома не будуть адекватними – високими, але водночас реалістичними. Про це варто пам'ятати.

3 Забезпечення можливості бути активним учасником.

Важливим фактором, що сприяє підвищенню резилентності, є надання можливості не лише працівникам школи, а й учням та їхнім батькам брати на себе та демонструвати відповідальність за те, що відбувається в школі.

Важливо запрошувати батьків, які пережили міграцію, до батьківської ради. А дітей, у свою чергу, до класних та шкільних рад. Надання учням можливості вирішувати проблеми, приймати рішення та планувати діяльність у своїй шкільній громаді має стати підсилюючим фактором для освітньої роботи, що проводиться в рамках програми «ReSET».

Від психологічної стійкості молодих мігрантів до інтеграції в суспільство Польщі

Концепція тренінгів «ReSET», окрім описаної вище моделі психологічної резилентності, ґрунтувалася також на теорії прив'язаності Джона Боулбі. Вона описує, як формується зв'язок між дитиною та її основним опікуном/опікункою, зазвичай матір'ю, і як цей зв'язок впливає на розвиток дитини. Якщо мати турботлива, задовольняє потреби дитини, є емпатичною, теплою і, перш за все, емоційно присутньою, то у дитини розвивається так званий безпечний стиль зв'язку. Початковий симбіоз з матір'ю, її присутність та емоційна близькість формує у дитини, серед іншого, віру в те, що світ є безпечним і позитивним. Це зумовлює допитливість, бажання дитини самостійно досліджувати світ і пізнавати людей.

Людвін J. Bowlby, *Przywiązanie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.

У випадку дітей мігрантів, особливо вимушених, навіть якщо вони розвивають без-

печний стиль зв'язку з батьками, у них може бути суттєво порушене почуття безпеки. Втрата почуття безпеки буде наслідком втрат і змін, пов'язаних з міграцією, а іноді й численного травматичного досвіду.

Молоді люди, які бояться і не відчують себе в безпеці, не захочуть знайомитися з новим місцем, куди вони приїхали жити, вчити нову мову, знайомитися з новими людьми. Вони не будуть відкриті до інтеграції.

Таким чином, з'явилося переконання, що діти та молодь, які беруть участь у програмі «ReSET», мають сформувати спеціальну групу підтримки, за допомогою якої вони зможуть відновити своє відчуття безпеки. Заняття мають стати простором, де зустрічаються молоді люди зі схожим життєвим досвідом. Це час, коли учасники та учасниці можуть говорити мовою, яку вони добре знають, і на деякий час можуть відчувати себе як вдома. Час, проведений разом, може допомогти їм побачити, що інші мають подібний досвід і труднощі, і що вони не залишаються наодинці зі своїми проблемами. Отже, участь у тренінгах «ReSET» та відчуття спорідненості з іншими молодими людьми має сприяти відновленню почуття безпеки в учасників і учасниць та підвищити мотивацію до встановлення контактів з іншими дітьми, в тому числі з польськими.

Результати оцінювання показують, що діти, які брали участь у тренінгах, дійсно більш охоче встановлювали контакт зі своїми однолітками, в тому числі серед польських дітей³. Ось що помітила одна з працівниць школи: «Тренінг надав їм [учасникам і учасницям] певної сили, впевненості, а також дозволив легше розпочати розмову з польськими дітьми»⁴.

Очевидно, що, думаючи про інтеграцію дітей з міграційним досвідом та їх однолітками без такого досвіду, варто організовувати також освітні заходи, в яких братимуть участь обидві групи дітей. Такі заходи слід проводити як доповнення до тренінгів «ReSET», представлених у цьому матеріалі.

3 М. Тенджягольська, Plan International..., стосується, с.11

4 Там само, с.11.

Структура навчальної програми «ReSET» та важлива організаційна інформація

Учасники і учасниці тренінгу

Заняття орієнтовані на дітей та молодь, які пережили міграцію, особливо вимушену. Це можуть бути діти з різних країн. Однак важливо, щоб усі учасники і учасниці говорили (або принаймні розуміли) мовою, якою будуть проводитися заняття. Трохи згодом ми напишемо про це докладніше.

Діти, запрошені до участі у заняттях, вже можуть бути знайомі між собою, але це не є обов'язковою умовою. У нашій практиці до занять часто запрошували дітей, які навчаються в одній школі, але в різних класах. Це була можливість для них познайомитися один з одним.

Молоді люди з досвідом вимушеної міграції можуть мати дуже **важкий, травматичний досвід**. Тому корисно заздалегідь зібрати інформацію про окремих дітей (якщо це можливо). Якщо це неможливо, то, пропонуючи заходи, представлені в сценаріях, слід робити це з особливою обережністю.

УВАГА!

До участі у заняттях не запрошуються діти з досвідом міграції та діти без такого досвіду. Ці заходи не спрямовані на інтеграцію, а покликані стати своєрідною групою підтримки для дітей з досвідом міграції (особливо вимушеної) та допомогти молодим людям відновити відчуття безпеки і зміцнити психологічну стійкість..

Мова

Заняття мають проводитись рідною мовою дітей, тобто мовою, якою дитина спілкується зі своєю сім'єю на щоденній основі. На тренінгах можуть бути присутні діти, які вважають своєю рідною мовою мову, відмінну від більшості учасників і учасниць. Якщо ці мови схожі (наприклад, російська, українська), особа, яка відповідає за проведення заняття повідомляє присутнім, що він/вона буде проводити активність однією з обраних мов, яку розуміють усі присутні (наприклад, українською). Водночас він/вона каже, що окремі учасники можуть говорити на занятті своєю рідною мовою (наприклад, російською), і що відповіді будуть тією мовою, яку він/вона найкраще розуміє/розуміє.

Якщо планується запрошення дітей з різних країн і з різними мовними навичками, необхідно переконатися, що всі діти володіють польською мовою в обсязі, достатньому для активної участі у заняттях. Проведення заходів мовою, яка не є рідною для дітей, не є вдалим рішенням, проте для окремих груп учасників це рішення може виявитися

необхідним для реалізації активності. Однак, якщо знання польської мови у дітей є недостатніми, то від групової форми роботи з розвитку психологічної резилентності слід відмовитися і спланувати індивідуальні вправи для підтримки психологічної стійкості окремих дітей.

УВАГА!

Не запрошуйте до участі у заняттях одну дитину або кількох (навіть з досвідом міграції), які не зможуть зрозуміти те, про що говорить фасилітатор. Наприклад, у заняттях українською мовою не повинна брати участь дитина з Індії, яка зовсім не розуміє, про що йде мова в групі. Бажано запропонувати такій дитині заняття тією мовою, якою вона розмовляє.

Особи, які ведуть заняття

Заняття може проводити вчитель/вчителька, педагог/педагогиня, шкільний психолог/шкільна психологиня, а також освітянин чи освітянки, які працюють з групою в інших контекстах, окрім шкільного.

Важливе значення має не функція, яку виконує людина, а її професійна компетентність та навички. Фасилітатор/фасилітаторка повинен/повинна володіти навичками ведення групових занять за допомогою методів майстер-класу, тобто максимально залучати учасників до процесу навчання – здобуття та творення знань. Таким чином, він або вона повинні вміти використовувати активні методи навчання – роботу в малих групах, ігри, групові дискусії, роботу в парах тощо.

Дуже важливо, щоб людина, яка проводить заняття, мала хоча б базові знання про вплив травматичного досвіду на життєдіяльність дітей та молоді. Сьогодні існує широкий спектр тренінгів (у тому числі й онлайн) на цю тему. Тому ми заохочуємо фахівців – вчителів і вчительок, шкільних психологів та інших освітян, які хочуть проводити такі майстер-класи, – підвищувати свою кваліфікацію в цій сфері. Звісно, якщо вони ще не мають таких знань про вплив травми на дітей.

Мовна компетенція фасилітаторів також має визначальне значення. Він чи вона повинні бути в змозі вести заняття рідною мовою дітей.

УВАГА!

Ще раз варто підкреслити, що сценарій – це матеріал, з яким має працювати фасилітатор, відповідно підготовлений/-на до цього. Навіть найкраще розроблена програма навчальної сесії не гарантує успіху в освітньому процесі. Саме тренери несуть відповідальність за результат навчання. Важливими є їх компетенції, знання та досвід роботи з групами під час проведення тренінгів.

Діти та молоді люди з досвідом вимушеної міграції часто опинялися або продовжу-

ють опинятися в багатьох складних ситуаціях, часто травматичних. Реальність, в якій вони живуть у Польщі, часто не дає їм відчуття безпеки або стабільності. Тому особливо важливо підкреслити, що фасилітатор(и) мають можливість самостійно приймати рішення про те, як реалізовувати заходи на основі представлених тут сценаріїв. Допускається модифікація представлених тут навчальних заходів з урахуванням актуальної ситуації та таким чином, щоб досягти поставлених цілей, тобто тих, які слугують для розвитку та зміцнення психологічної стійкості конкретних дітей, які беруть участь у програмі. Тренери та тренерки повинні приймати рішення щодо можливих змін у програмі тренінгу на основі власного досвіду, професійних знань і спостережень за груповою динамікою, а також з урахуванням конкретних потреб, ситуації та обставин окремих учасників..

Ми припускаємо, що заняття за представленими сценаріями буде проводити одна людина. Однак, якщо це можливо, ми заохочуємо, щоб тренінги проводили двоє людей. У випадку, якщо виникне потреба в індивідуальній підтримці дитини, один фасилітатор може надавати таку підтримку, а інший продовжуватиме працювати з усією групою.

Місце для проведення занять та обладнання

Ми рекомендуємо проводити тренінги в школі або, за можливості, в різних місцях активності громади, таких як будинки культури, бібліотеки, громадські центри.

Приміщення, де відбуватиметься тренінг, має бути обладнане дошкою, на якій можна писати і до якої можна прикріпити аркуші для фліпчарту. Стільці в приміщенні мають бути розставлені по колу. Під час тренінгу парти та стільці слід відсунути подалі, оскільки вони не будуть потрібні.

УВАГА!

Рекомендується проводити всі заняття в одному приміщенні.

Сценарії тренінгів

Структура тренінгів «ReSET»

Тренінги розроблені як одиничні зустрічі тривалістю 2 години 15 хвилин. Вони проводяться у три блоки, кожен з яких триває 45 хвилин. Між блоками заплановано дві перерви.

У цій публікації ми представляємо три варіанти сценарію тренінгу «ReSET». Один призначений для дітей віком 7-9 років. Інший створений для проведення заняття для дітей віком 10-13 років. Останній зі сценаріїв може бути використаний для молоді віком 14-15 років.

Про Фундацію «Польський міграційний форум» та авторок

Про авторок

Зузанна Реймер - міжкультурна психологиня, психотравматологиня, психотерапевтка (в процесі сертифікації), тренерка та консультантка у сфері соціальних навичок та міжкультурних компетенцій. З 2004 року працює з людьми з міграційним досвідом, в тому числі з молодими вимушеними мігрантами. З 2008 року співпрацює з Фундацією «Польський міграційний форум».

На щоденній основі проводить тренінги та консультації, а також реалізує проекти, спрямовані на підтримку інтеграції осіб з міграційним досвідом у польських школах. Допомогає багатомовним сім'ям використовувати потенціал рідної мови. Проводить тренінги та індивідуальні консультації для батьків, дітей та дорослих. Навчає людей, які працюють у багатокультурному контексті (наприклад, консультантів з питань кар'єрного розвитку, вчителів, психологів). Здійснює нагляд за роботою міжкультурних асистентів, які працюють у школах.

Авторка та співавторка публікацій, спрямованих на розвиток міжкультурних компетенцій педагогічних працівників, зокрема «Інший – у польській школі. Порадник для вчителів, які працюють з іноземними учнями». Авторка концепції та співавторка програми «ReSET». Керівниця команди тренерів, які проводять ці тренінги.

Олеся Оношко - педагогиня з десятирічним професійним досвідом, вихователька та фахівчиня з практичними навичками міжкультурної комунікації в роботі з дітьми, молоддю та батьками. Її пристрастю є підтримка інших у їх емоційному та психологічному розвитку. Як педагог, за час своєї роботи здобула широкий спектр знань та навичок, набуваючи досвід як у терапевтичній, так і в освітній практиці. У своїй роботі вона робить сильний акцент на створенні безпечного та підтримуючого освітнього простору.

Співавторка програми «ReSET». Тренерка, яка бере участь у проведенні тренінгів.

Вікторія Демченко - психологиня, українка за походженням. Сертифікована кризова консультантка, терапевтка методу ТПТ, арт-терапевтка. Більше п'яти років проводить тренінги, майстер-класи, тренінги, що розвивають соціальні компетенції та навички. Працює індивідуально та в групах з дорослими, дітьми та підлітками. Основні професійні інтереси – травма, емоції, важкі переживання, втрата; працює з самооцінкою, почуттям власної гідності та самоприйняттям. Вона отримала досвід роботи з дітьми та молоддю, працюючи на телефонах довіри та в чатах, а також підтримуючи людей, які шукають допомоги у зв'язку з війною в Україні.

Співавторка програми «ReSET». Тренерка, яка бере участь у проведенні тренінгів.

Юліанна Шевчук – психологиня (випусниця факультету психології Варшавського університету), когнітивно-поведінкова психотерапевтка, тренерка, родом з України. Останні кілька років працює переважно як психотерапевтка, а також підтримує людей з досвідом еміграції. Має досвід проведення груп підтримки, тренінгів з психологічних навичок та групової терапії.

Співавторка програми «ReSET». Тренерка, яка бере участь у проведенні тренінгів.

Наталія Марченко - випусниця факультету психології Міжрегіональної академії управління персоналом, Київ, родом з України. Сертифікована психотерапевтка та психологиня гештальт-терапевтичного напрямку. Допомагає дітям та підліткам з досвідом війни в адаптації, інтеграції, вирішенні освітніх питань та тренуванні соціальних навичок. Проводить індивідуальну та групову психотерапію для дітей, підлітків та їх батьків.

Співавторка програми «ReSET». Тренерка, яка бере участь у проведенні тренінгів.

Марія Соболь - сертифікована в Польщі як ерготерапевтка, арт-терапевтка, тренерка, міжкультурна педагогиня та психотерапевтка (в процесі навчання). Вона родом з України, має особистий досвід міграції, закінчила Донецький національний університет імені Василя Стуса за напрямом «Міжнародна економіка», вивчала психотерапію у варшавському Collegium Verum. Протягом кількох років проводить психоосвітні та розвиваючі заняття, індивідуальні консультації та групи підтримки для дітей, підлітків і дорослих. З початку вторгнення в Україну активно працює з українськими біженцями у сфері інтеграції та соціальної адаптації, терапії травм і ПТСР.

Співавторка програми «ReSET». Тренерка, яка бере участь у проведенні тренінгів.

Маргарита Ольшанська – випусниця факультету психології Дніпровського національного університету імені Олексія Гончара, українка за походженням. Більше десяти років проводить психологічні тренінги для дітей та підлітків. Працювала в Центрі розвитку родини та в школі. Після початку війни в Україні переїхала до Польщі, де працює з українськими дітьми, допомагаючи їм адаптуватися та інтегруватися.

Співавторка програми «ReSET». Тренерка, яка бере участь у проведенні тренінгів.

Сценарій 1

Сценарій психолого-педагогічних занять для зміцнення психологічної стійкості серед дітей віком 7-9 років, які пережили вимушену міграцію

авторки:

Зузанна Реймер, Вікторія Демченко, Олеся Оношко,
Марія Соболь, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

сценарій розробила:

Олеся Оношко

Чисельність групи:

5–15 осіб

Загальні цілі:

Зміцнення психологічної стійкості (резилентності) у дітей та молоді, а саме:

- відновлення/розвиток впевненості у власному потенціалі та силах;
- розвиток навичок подолання негараздів – конструктивного подолання проблем та емоцій, що їх супроводжують, а також формування необхідних для цього особистісних та соціальних компетенцій.

Конкретні цілі:

- формування позитивної самооцінки – підвищення почуття власної гідності;
- розвиток самоприйняття;
- зміцнення навичок дотримання правил;
- формування та зміцнення навичок подолання труднощів;
- формування навичок прийняття рішень;
- розвиток здатності адаптуватися до змін;
- підвищення емоційного інтелекту учасників заходу;
- знайомство один з одним, інтеграція – задоволення потреб у приналежності, дружбі, прийнятті;
- вдосконалення навичок зміцнення стосунків з однолітками – вміння слухати інших, емпатичного ставлення;
- розвиток навичок роботи в команді;
- набуття навичок подолання стресу, спричиненого, зокрема, важким досвідом війни та вимушеної міграції;
- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Результати участі у заняттях:

- учасники знають, що таке психологічна стійкість, знають і можуть пояснити, що допомагає, а що заважає долати труднощі;
- діти краще адаптуються до змін у своєму житті та долають труднощі;
- молодь розуміє роль соціальних правил у житті та вміє їх дотримуватися;
- учасники і учасниці помічають і можуть назвати власні емоції та настрої, а також знають, як з ними впоратися;
- учасники і учасниці є більш інтегрованими та мають відчуття спільності та приналежності;
- діти усвідомлюють власні здібності та сильні сторони - у них підвищується почуття власної гідності;
- молоді люди вміють справлятися зі стресовими ситуаціями, знають, як заспокоїтися і розслабитися;
- в учасників і учасниць краще розвинуті навички прийняття рішень;
- діти набувають більше навичок спільної роботи в команді – у них краще розвинені комунікативні навички, вони більш емпатичні.

Методи роботи:

керована бесіда, активне слухання, ігри, парна та групова робота, індивідуальна робота, мануальна робота, інсценізації, робота з тілом (фізичні та дихальні вправи), казкотерапія.

Тривалість:

3 дидактичні години (3 x 45 хв); під час заняття передбачено 2 перерви.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ

Вступ

Покрокова інструкція:

- 1 Запросіть дітей сісти на стільці, розміщені по колу.

” Почніть роботу з привітання учасників. Скажіть: «Щиро вітаю вас на заняттях «ReSET - стосунки, сила, емоції, турбота». Мене звати.... і я ...»

- 2 Потім коротко розкажіть про те, що буде відбуватися на сьогоднішній зустрічі.

” Скажіть: «Кожен з нас щоденно переживає різні емоції, іноді нам також доводиться приймати виклики, у нас бувають стресові ситуації, тому так важливо розвивати свою внутрішню силу і навчитися робити її своєю суперсилою. Такою, що допоможе вам пережити складні моменти в житті. Це буде заняття, наповнене веселощами та навчанням! Перед початком заняття важливо встановити правила, які допоможуть нам створити приємну атмосферу».

Вправа 1 | Кодекс роботи | 5–7 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер, Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Марія Соболь, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

Мета:

Визначити та прийняти правила, які забезпечать комфортну та безпечну роботу для всіх учасників, сформувати відчуття захищеності.

Необхідні матеріали:

Кодекс роботи (з графічними зображеннями, що символізують правила) - додаток 1, магнітна дошка, магніти.

Покрокова інструкція:

- 1 Повісьте на дошці малюнки з правилами.
- 2 Скажіть:

Це правила, які я хочу вам запропонувати:

— **правило № 1: «Час заняття».** Заняття триватиме 2 години 15 хвилин, буде 2 перерви по 10 хвилин;

— **правило № 2: „1-1-1”.** Це означає, що в один момент часу говоритиме лише одна людина і лише на одну тему;

- **правило № 3: «Рука вгору!»**. Якщо ви хочете щось сказати або поставити запитання, будь ласка, подайте сигнал, піднявши руку. Я хотів би/хотіла би почути всі ваші голоси і дізнатися ваші думки. Якщо ми говоритимемо всі одночасно, це може бути складно;
 - **правило № 4: «Жодних оцінок»**. Я заохочую вас ділитися своїми думками; кажучи те, що ви думаєте, ви зможете вчитися один від одного. Кожна ваша думка буде важливою
 - **правило № 5: «Командна робота»**. Сьогодні ви будете працювати разом, як команда, допомагаючи один одному. Важливо, щоб ви ставилися один до одного з повагою - це означає, що ви повинні використовувати дружні слова і фрази, бути добрими один до одного, допомагати один одному;
 - **правило № 6: «Ні, дякую»**. Під час заняття буде можливість відмовитися від участі в одній із вправ, але цією можливістю можна буде скористатися лише один раз;
 - **правило № 7: «СТОП»**. Кожна людина, включно з ведучим/ведучою, має право сказати «СТОП», якщо хтось порушує правила. Це буде спосіб нагадати людям про необхідність їх дотримання;
 - **правило № 8: «Заборона телефонів»**. Під час зустрічі буде заборонено користуватися телефонами та іншими електронними пристроями.
- 3 Закінчивши обговорення правил, які діятимуть на занятті, попросіть дітей показати жестом, чи згодні вони з тим, що на уроці слід дотримуватися представлених правил. Попросіть тих, хто погоджується з правилами, підняти великий палець вгору (жест «ОК»). Запитайте: «Чи маєте ви щось додати? Чи є ще щось важливе для вас? Чи можемо ми домовитись про виконання цих правил?»

Коментарі та методичні рекомендації

Якщо діти не погоджуються дотримуватися якогось із представлених правил, поясніть, що ці правила необхідні. Вони покликані покращити роботу під час заняття і допоможуть кожному відчувати себе важливим і почутим, щоб працювати злагоджено. З'ясовуйте сумніви та заперечення учасників і учасниць, доки всі не приймуть правила, піднявши великий палець угору.

Варіанти виконання вправи

Правила можна обговорювати директивно, просто оголошуючи їх, а можна робити це у співпраці з дітьми. У цьому випадку діти вгадують, що зображено на малюнках з правилами, і називають те, що бачать.

Вправа 2 | Знайомимось | 7–10 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер, Вікторія Демченко, Олеся Оношко,
Марія Соболь, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

Мета:

знайомство один з одним, формування почуття безпеки, інтеграція

Необхідні матеріали:

одна м'яка іграшка на вибір; іменні етикетки (наприклад, самоклеїні адресні етикетки для листів) відповідно до кількості людей у кімнаті (учасники + фасилітатор); маркер або фломастер.

Покрокова інструкція:

- 1 Сядьте з дітьми в коло.
- 2 Почніть з представлення іграшки – скажіть, як її звуть і в якому вона сьогодні настрої. Ви можете сказати: «Тепер, коли ми встановили правила, я запрошую вас пограти і познайомитися один з одним. Ви вже знаєте моє ім'я, а тепер я хочу познайомитися з кожним з вас. Також познайомтеся з нашим гостем (іграшкою). Це, він/вона веселий/ла і сповнений/на енергії».
- 3 Тепер передайте іграшку дитині, яка сидить поруч з вами. Попросіть її представитися так само, як представився іграшковий талісман. Ви можете сказати: «Скажи, будь ласка, як тебе звати і який у тебе сьогодні настрій».
- 4 Коли дитина представилася, подякуйте їй і попросіть передати іграшку наступній дитині, яка сидить поруч.
- 5 Таким же чином презентують себе наступні діти в колі.
- 6 Поки діти розповідають про себе, напишіть ім'я кожної дитини на стікерах.
- 7 Після представлення роздайте дітям наліпки з іменами і попросіть їх приклеїти на одяг на видному місці.

Коментарі та методичні рекомендації

Вправа зазвичай виконується з великим ентузіазмом, переконайтеся, що всі уважно слухають того, хто говорить. Можна додати: «Пам'ятайте, що ви тут, крім усього іншого, щоб дізнатися багато цікавого про себе та інших – слухайте один одного».

Варіанти виконання вправи

Якщо тренінг проводять 2 тренери, один з них виконує вправу, а інший пише імена на наліпках.

Вправа 3 | Всі ті, хто... | 10–20 хв

Автор/джерело: невідомий

Мета:

інтеграція учасників, створення доброзичливої атмосфери під час заняття, підняття енергії в групі

Необхідні матеріали:

стілці (для всіх учасників мінус стілець для особи, яка веде тренінг).

Покрокова інструкція:

- 1 Розмістіть стільці по колу і попросіть дітей сісти на них.
- 2 Поясніть дітям, яким буде завдання, і що ви теж візьмете участь у його виконанні. Скажіть, що зараз ви поміняєтеся місцями, а той, хто не знайде собі місця, стане в середину замість вас. Повідомте, що ви назвете одну з ваших рис. Кожен, хто має перераховану рису, повинен встати зі свого місця і знайти собі новий стілець. Той, хто не знайшов вільного стільця, стає в середину кола і називає свою рису, яка може бути притаманна й іншим людям у групі.
- 3 Станьте в середину кола і скажіть: «Кожен, хто... (і назвіть будь-яку характеристику, яка стосується вас, а також інших учасників гри) ... міняється місцями. Наприклад, всі, хто любить малювати, або всі, хто приїхав з України, або всі, хто сьогодні снідав тощо».
- 4 Учасники, яким притаманна ця риса, шукають нове місце для сидіння.
- 5 Особа, яка не знайшла собі місця, стає в середину кола. Вона стає новим лідером. Тепер саме вона має назвати рису або річ, яку має. Починає зі слів «Всі ті, хто...».
- 6 Поступово ускладнюйте завдання, заохочуючи дітей переходити від простих і очевидних питань до більш складних, наприклад, про риси характеру, сильні сторони.

Коментарі та методичні рекомендації

Перед початком вправи зверніть увагу учасників на правила безпеки, заборону штовхатися і правило, що на стілець може сісти лише один учасник. Переконайтеся, що в кімнаті достатньо місця для виконання вправи.

Посередині має бути приблизно 5-6 «ведучих», які називають свою рису.

Вправа 4 | Уроки від кота: як піклуватися про себе і радіти життю | 10–15 хв

Автор/джерело: Олеся Оношко, Вікторія Демченко

Мета:

розвиток вміння адаптуватися до змін, ознайомлення з темою психологічної стійкості

Необхідні матеріали:

ватман для фліпчарту; маркер або фломастер; фотографія або малюнок кота (Додаток 2); малярський скотч.

Покрокова інструкція

- 1 Прикріпіть зображення кота (додаток 2) посередині аркуша фліпчарту так, щоб було місце для запису інформації, яку запропонують діти. Закріпіть аркуш на дошці..
- 2 Скажіть: «Подивіться на малюнок. Коти – милі та симпатичні, але вони також можуть слугувати натхненням для розуміння того, як піклуватися про своє благополуччя. Я пропоную вам на прикладі кота поміркувати про те, як ми можемо подбати про себе, стати більш стійкими і готовими до різних ситуацій. Наведіть приклади того, що зазвичай робить кіт. Як він поводиться? Що любить робити?».
- 3 Діти перелічують різні види поведінки котів. Запишіть їх відповіді на дошці. Прокоментуйте характеристики, згадані дітьми, посилаючись на психологічну стійкість. Наприклад:
 - якщо дитина каже, що кіт любить спати, скажіть: «Так само, як і коти, які можуть спати більшу частину дня, нам важливо знаходити час для відпочинку і релаксу, це дозволить нам відновити сили і розслабитися». Напишіть на картці разом з котиком: **«Відпочинок»**;
 - якщо дитина каже, що кіт любить гратися, скажіть: «Коти можуть радіти простим речам, таким як сонячне світло, гра зі звичайною коробкою. Так само і ми повинні навчитися цінувати і насолоджуватися маленькими радощами в житті. Зосередьмося на позитиві, знаходьмо радість і дякуймо за те, що маємо». Напишіть на листівці з котиком: **«Позитивне ставлення» і «Активність»**;
 - якщо дитина каже, що кіт може подрапатися, якщо йому щось не подобається або хтось його образив, скажіть: «Давайте усвідомлювати свої емоції та потреби і давати собі час і простір для їх задоволення». Напишіть на аркуші паперу із зображенням кота: **«Пізнай свої емоції»**;
 - якщо дитина каже, що кіт постійно облизується або їсть, скажіть: «Спостерігаючи за котами, ми бачимо, що вони чудово розпізнають свої потреби і виражають їх. Так

само і ми повинні навчитися прислухатися до свого тіла і розуму та реагувати на свої потреби».

Напишіть на листівці разом з котиком: **«Прислуховуйся до своїх потреб»**;

- якщо дитина каже, що кіт любить, коли його гладять, або, навпаки, що він любить бути на самоті, скажіть: «Коти незалежні, але також потребують товариства інших людей. Як і вони, ми, люди, є соціальними істотами і потребуємо здорових стосунків з іншими людьми. Давайте подбаємо про те, щоб будувати і підтримувати близькі стосунки з родиною, друзями та суспільством. Давайте шукати підтримки, ділитися своїми почуттями і переживаннями, а також пропонувати допомогу тим, хто її потребує».

Напишіть на листівці з котиком: **«Будь на зв'язку з іншими»**;

- якщо дитина каже, що кіт добре пристосовується до нових місць, скажіть: «Іноді ми можемо відчувати невпевненість і страх перед новою ситуацією або новим місцем. Але подібно до котів, через деякий час ми починаємо адаптуватися, досліджувати нове місце, створювати для себе безпечний простір і так стаємо все більш і більш впевненими в собі».

Запишіть на аркуші паперу з котиком: **«Адаптація»**.

- 4 Підведіть підсумки: «Як ви побачили, спостереження за котами може допомогти нам дізнатися багато цікавого про себе і навколишнє середовище. Після перерви ми продовжимо нашу роботу і дізнаємося ще щось цікаве».

Коментарі та методичні рекомендації

Навчання на прикладі котів – це метафора, яку можна застосувати до власного життя. Не всі учасники повинні мати досвід спілкування з котами, але, слухаючи відповіді інших, вони можуть отримати користь. Якщо діти не можуть назвати жодної риси поведінки, характерної для котів, ви можете зробити це за них. Наприклад, наводячи будь-який з перерахованих вище прикладів.

ПЕРЕРВА 10 хв

Вправа 5 | Якби я був/була б котиком... | 15–20 хв

Авторка/джерело: Олеся Оношко

Мета:

підвищення самооцінки, пошук сильних сторін

Необхідні матеріали:

2-3 комплекти карток із зображенням котів, підготовлені, роздруковані та вирізані з паперу (відповідно до кількості дітей) - див. Додаток 3.

Покрокова інструкція

- 1 Розділіть всіх на 2-3 групи залежно від кількості учасників; якщо дітей менше 10, не робіть поділу.
- 2 Попросіть дітей сісти на підлогу, а не на стільці.
- 3 Скажіть: «Зараз я хочу запропонувати вам незвичайну вправу, яка допоможе вам відкрити свої сильні сторони, подивившись на світ очима кота. Так, ви не помилилися, сьогодні ви всі на мить перетворитесь на котиків!».
- 4 Роздайте кожній групі однаковий набір зображень котів (Додаток 3), попередивши, що наразі ТІЛЬКИ для того, щоб порозглядати картинки. У кожної особи має бути час і можливість розглянути зображення кожного кота.
- 5 Попросіть кожну особу в команді вибрати одну картинку, яка, на його/її думку, найбільше відповідає йому/їй, найбільше схожа на нього/неї, має таку саму або схожу рису, талант.
- 6 Після того, як діти оберуть собі зображення, об'єднайте групи в одну (якщо груп більше, ніж одна), щоб обрану картку можна було показати усім учасникам і учасницям заняття разом..
- 7 Кожен учасник або учасниця демонструє обраний малюнок іншим і розповідає, чому він/вона зробив/-ла такий вибір (наприклад, хтось обрав кота з пензликом і фарбами, тому що любить малювати).
- 8 Запитайте дітей: «Що ви дізналися про себе завдяки цій вправі? Що ви дізналися про інших?».

Коментарі та методичні рекомендації

Картинки також можна залишити дітям на згадку.

Вправа 6 | Світ емоцій | 10 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Марія Соболь, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

Мета:

підвищити емоційний інтелект учасників тренінгу, розвинути вміння розпізнавати емоції, сприймати спокій як стан рівноваги.

Необхідні матеріали:

роздруківка «палітри емоцій» (додаток № 4), «картки емоцій» (додаток № 5), маркер, аркуш паперу формату А4 (може бути не білого кольору), моделююча маса.

Покрокова інструкція:

- 1 Запросіть дітей сісти на стільці в коло.
- 2 Зверніть увагу учасників на зображення kota на фліпчарті (Додаток 3) і прикріпіть аркуш паперу формату А4 зі словами «Пізнай свої емоції». Скажіть: «Емоції – це щось дуже природнє, і кожен з нас їх має. Іноді ми можемо відчувати себе дуже щасливими, коли відбувається щось чудове, а іноді ми можемо сумувати або хвилюватися. Важливо, щоб ми розуміли, що всі емоції є важливими і необхідними».
- 3 Покажіть «Палітру емоцій» (додаток 4) і підкресліть: «Емоції – це як мова нашого тіла. Вони розповідають нам, як ми почуваємося і що саме переживаємо в той чи інший момент. Те, які емоції ми відчуваємо, впливає на наші щоденні дії. Мати повну палітру емоцій важливо ще й тому, що це робить наше життя цікавим».
- 4 Покажіть зображення з емоціями (додаток 5) і попросіть дітей, дивлячись на зображення і піднімаючи руку, сказати, що це за емоція і як вони її розпізнають.
- 5 Запитайте дітей, чи всі емоції є необхідними і чи є такі, які, можливо, нам заважають.
- 6 Не коментуйте одразу відповіді дітей. Скажіть: «Давайте перевіримо емоції через мить».
- 7 Потім запросіть дітей до наступної активності.

Коментарі та методичні рекомендації

Говорячи про емоції, дуже важливо не ставити запитання, що наштовхують на певну відповідь, не вказувати на те, в якому випадку ця емоція може виникнути.

Ви можете помітити, що деякі діти починають говорити про різні складні ситуації, в яких вони опинилися, і про емоції, які вони відчувають. Будьте обережні, щоб не заглиблюватися в цю тему, оскільки на зустрічі не буде достатньо часу, щоб надати допомогу дітям, які мали травматичний досвід. Також не заохочуйте інші учасників ділитися своїм досвідом, але й не забороняйте їм цього робити. Заспокоюйте учасників, кажучи, що у складних ситуаціях виникають різні емоції, і що всі вони є правильними і потрібними. Намагайтеся підсумувати і сказати, що ми можемо навчитися справлятися зі складними емоціями.

Вправа 7 | Казка про чарівний ліс емоцій та маленького зайчика | 10–15 хв

Автор/джерело: Олеся Оношко, Зузанна Реймер

Мета:

психоосвіта щодо теми емоцій, розуміння своїх почуттів та навчання методам роботи з ними

Необхідні матеріали:

текст казки (див. Додаток nr 6).

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть учасників сісти зручно і приготуватися слухати казку.
- 2 Прочитайте дітям казку (Додаток nr 6).
- 3 Запитайте дітей, що вони зараз думають про емоції. Чи всі вони нам потрібні, чи тільки приємні? Посилаючись на казку, запитайте: «Чи зрозуміли ви, що кожна емоція відіграє свою унікальну роль у нашому житті?».
- 4 Підсумуйте вправу. Ви можете сказати: «Чи згодні ви тепер з тим, що всі емоції є важливими і необхідними? Емоції не бувають поганими чи хорошими – вони є частиною нашої людської природи, і те, як ми їх виражаємо і з ними справляємося, має значення».

Коментарі та методичні рекомендації

Пам'ятайте про те, щоб читати вголос виразно і голосно, використовуючи динамічну розповідь. Підтримуйте хороший ритм під час читання тексту, оскільки це триматиме увагу та зберігатиме інтерес дітей.

ПЕРЕРВА 10 хв

Вправа 8 | Берег, море, акула | 5–10 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Марія Соболь, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

Мета:

вправи на концентрацію уваги, розвиток навичок адаптації до змін

Необхідні матеріали:

клубок вовняних ниток

Покрокова інструкція:

- 1 Розмотайте вовняний клубок на підлозі і скажіть, що це наша берегова лінія.
- 2 Попросіть дітей вишикуватися вздовж лінії розгорнутої пряжі. З одного боку – берег, з іншого – море.
- 3 Поясніть, що «Берег, море, акула» – це динамічна гра, в якій учасники та учасниці повинні виконувати різні дії залежно від слів, які вони чують від вчителя чи вчительки.
- 4 Скажіть дітям: «Коли я скажу «берег», стійте на місці. Коли я скажу «море», зробіть крок назад і станьте за лінію, ніби ви у воді. А коли я скажу «акула», зробіть руками рухи акули (тобто підніміть руки над головою, імітуючи акулячий плавник).
- 5 Далі почніть перераховувати ці три слова в довільному порядку. Намагайтеся з часом пришвидшувати темп.
- 6 А потім зненацька додайте нове слово: «морозиво». Поспостерігайте за реакцією дітей, після чого визначте рух для цього слова і скажіть, що відтепер вони будуть виконувати 4 рухи, а саме – «берег», «море», «акула» і «морозиво».
- 7 За деякий час знову скажіть нове слово, наприклад, «метелик». Зазвичай хтось із дітей починає імітувати політ метелика, а решта – повторювати його.
- 8 Закінчіть гру, сказавши слово «берег», а потім запропонуйте всім сісти в коло і обговорити, що відбулося під час гри.
- 9 Підсумовуючи, скажіть дітям, що несподівані зміни можуть зробити ситуацію незрозумілою. Іноді ми не знаємо, що робити, і може статися так, що ми йдемо за натовпом. У житті ми часто стикаємося з різними несподіванками, але важливо вміти адаптуватися до нової ситуації і залишатися гнучкими та уважними.

Варіанти виконання вправи

Замість слів «морозиво» і «метелик» ви можете вставити будь-яке інше слово, головне, щоб діти могли легко його повторити.

Вправа 9 | Дихальна рівновага | 5 хв

Автор/джерело: Агнешка Стонька-Гаврисяк, Анна Теодорчик⁵

Мета:

набуття навичок релаксації, розслаблення та управління стресом

Необхідні матеріали:

жодних, можна використати листівки (завантаження з веб-сайту PFM).

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей зручно всістися на своїх стільцях.
- 2 Потім скажіть: «Уявіть, що в одній руці ви тримаєте гарну квітку, а в іншій – свічку. Тепер заплющте очі і обережно піднесіть квітку до носа. Глибоко вдихніть носом, уявляючи, що відчуваєте аромат цієї прекрасної квітки. Уявіть, що аромат впливає на ваше тіло і розум і приносить вам спокій і розслаблення. А потім зробіть спокійний видих носом в іншу долоню так, щоб не загасити свічку. Зосередьтеся на подовженні видиху. На кожному видиху намагайтеся збільшувати його тривалість. Уявіть, що повільно і глибоко видихаючи, ви звільняєтесь від напруги і стресу».
- 3 Діти роблять кілька повільних і глибоких вдихів і видихів, візуалізуючи в уяві запах квітки.
- 4 Потім скажіть: «Повільно розплющте очі. Що ви зараз відчуваєте? Чи допомогла вам ця вправа? Чи відчуваєте ви себе більш розслабленим і спокійним?»
- 5 Підсумок: Пам'ятайте, що ви можете повернутися до цієї вправи будь-коли, коли відчуєте стрес або потребуватимете зробити перепочинок.

Варіанти виконання вправи

Ви можете розвинути цю вправу, обговорюючи методи подолання стресу, описані в брошурі Фундації «Будь для себе підтримкою! Як піклуватися про своє самопочуття?».

Після обговорення цих вправ добре було б роздати дітям друковані листівки (доступні на веб-сайті PFM польською, англійською, українською та російською мовами), які також містять приклади інших дихальних вправ.

5 Вправа розроблена на основі книги: A. Stążka-Gawrysiak, Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, Kraków 2020.

Вправа 10 | Вчимося розслаблятися | 5 хв

Автор/джерело: невідомий

Мета:

здобути навички релаксації, розслаблення та управління стресом

Необхідні матеріали:

жодних

Покрокова інструкція:

- 1 Запропонуйте дітям встати і виконати наступну вправу.
- 2 Скажіть: «Давайте почнемо з того, що міцно стиснемо долоні. Я прошу вас міцно стиснути руки так, ніби ви хочете створити якомога більшу напругу в м'язах кистей і передпліччя».
- 3 Діти виконують рух, міцно стискаючи долоні.
- 4 Скажіть: «Тепер спробуйте утримати цю напругу протягом кількох секунд (рахуйте: 5, 4, 3, 2, 1) і відчуйте, як працюють м'язи ваших рук. Це так, ніби ви готуєтеся до чогось складного, а тепер настав час розслабитися.
- 5 Далі запропонуйте дітям разом з видихом носом зробити швидкий рух вниз, наче струшуючи і розслабляючи руки.
- 6 Скажіть: «Тепер зверніть увагу на те, що ви можете відчувати свої руки. Які відчуття супроводжують ваші руки? Чи відчуваєте ви різницю між напруженими і розслабленими руками? Можливо, ви відчуваєте, що ваші руки стали легшими і більш розслабленими?».
- 7 Підсумок: «Пам'ятайте, що коли ви відчуваєте стрес або напругу, ви можете виконати цю вправу, щоб розслабити м'язи і відчути себе краще».

Вправа 11 | Аптечка першої емоційної допомоги | 15–20 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Марія Соболь, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

Мета:

розвиток уяви, творчої активності, навчання способам релаксації, розвиток навичок командної роботи

Необхідні матеріали:

кольорові олівці, фломастери, пастель – по одній упаковці на групу; один аркуш паперу для фліпчарту на кожную групу.

Покрокова інструкція:

- 1 Розділіть дітей на 2-3 групи залежно від кількості учасників; якщо дітей менше десяти, не робіть поділу.
- 2 Попросіть дітей створити художню роботу. Скажіть: «А зараз я запрошую вас взяти участь у вправі – ви виконаєте роботу, яка допоможе нам створити щось дуже важливе і цінне. Я хотів/хотіла б, щоб ви створили особливу аптечку із засобами, які допоможуть вам, коли буде важко. Подумайте про те, що вас заспокоює, що дає вам відчуття безпеки та комфорту».
- 3 Кожна група отримує аркуш для фліпчарту, кольорові олівці, маркери, пастель.
- 4 Потім кожна дитина обводить свою руку на аркуші фліпчарту, який отримала її група. Посередині долоні дитина пише своє ім'я, а на кожному пальці – спосіб, який допомагає їй впоратися зі складними емоціями чи життєвими ситуаціями (наприклад, спорт, музика, прогулянки, сім'я).
- 5 Діти, які працювали в одній групі, перевіряють, хто написав однакові варіанти, і з'єднують свої намальовані руки лініями.
- 6 Насамкінець діти презентують свої роботи іншим групам (якщо вони працювали в підгрупах, а не в одній групі). Підведіть підсумки, звернувши увагу дітей на те, що вони знають багато спільних способів розв'язання складних ситуацій.

Варіанти виконання вправи

Можна намалювати сонце посередині аркуша і спрямувати промені до руки. Замість опису способів, які допомагають дитині долати труднощі, також можуть бути малюнки або схеми.

Вправа 12 | Посмішка по колу | 5 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Марія Соболь, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

Мета:

заспокоєння групи, прощання, викликання позитивних емоцій

Необхідні матеріали:

одна будь-яка плюшева іграшка (можна з вправи 2).

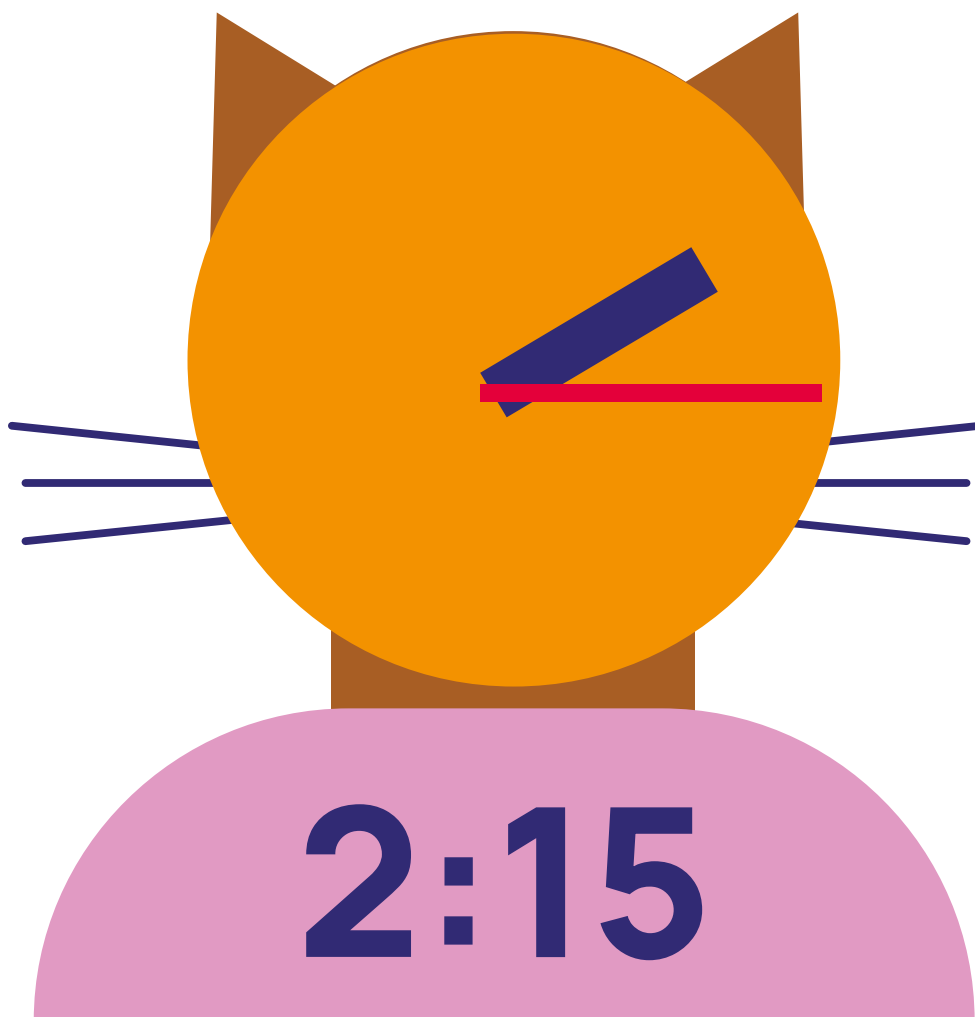
Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей стати в коло.
- 2 Візьміть у руку іграшку.
- 3 Скажіть дітям, що зараз ви передасте іграшку тому, хто сидить поруч з вами. Той, кому вона дістанеться, має розповісти про щось одне, що йому/їй найбільше сподобалося або запам'яталося під час сьогоднішнього заняття, а потім передати іграшку тому, хто сидить поруч.
- 4 Діти по черзі передають іграшку один одному і говорять про те, що вони «забирають» із собою з заняття.
- 5 Коли іграшка знову потрапить до ваших рук, попрощайтесь з нею з посмішкою на обличчі, яка за мить також піде по колу.
- 6 Посміхніться дитині, яка знаходиться праворуч або ліворуч від вас, і попросіть її передати свою посмішку людині, яка стоїть поруч.
- 7 Діти передають посмішку, поки вона не повернеться до вас.
- 8 Подякуйте учасникам за час, проведений разом. Ви можете сказати: «Дорогі діти, дякую вам за чудовий час, який ми провели разом, розмовляючи про ваші сильні сторони, емоції і про те, як долати стрес».

ПЕРЕЛІК ДОДАТКІВ:

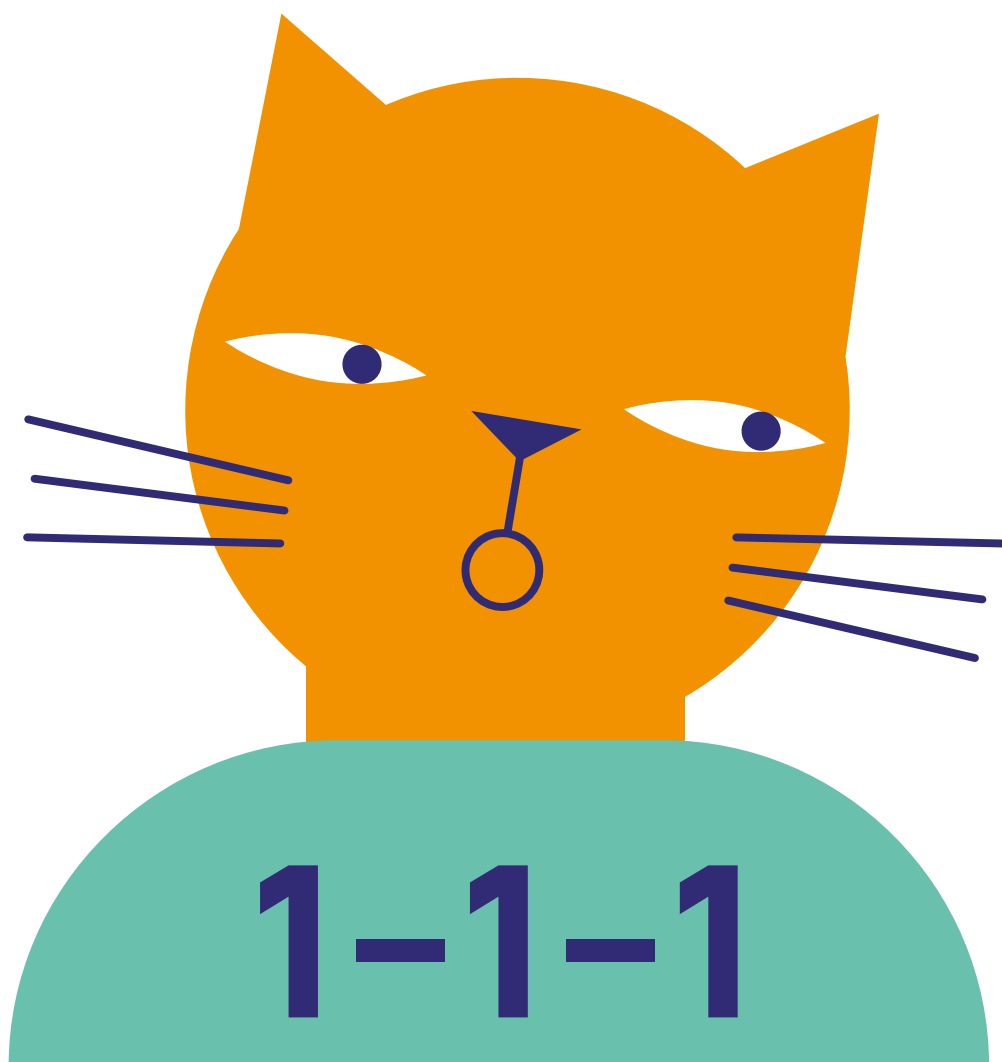
- Додаток nr 1. Кодекс роботи
- Додаток nr 2. Зображення або малюнок кота
- Додаток nr 3. Зображення або малюнок кота
- Додаток nr 4. Палітра емоцій
- Додаток nr 5. Картки емоцій
- Додаток nr 6. Терапевтична казка

Кодекс роботи



Правило № 1
Час заняття

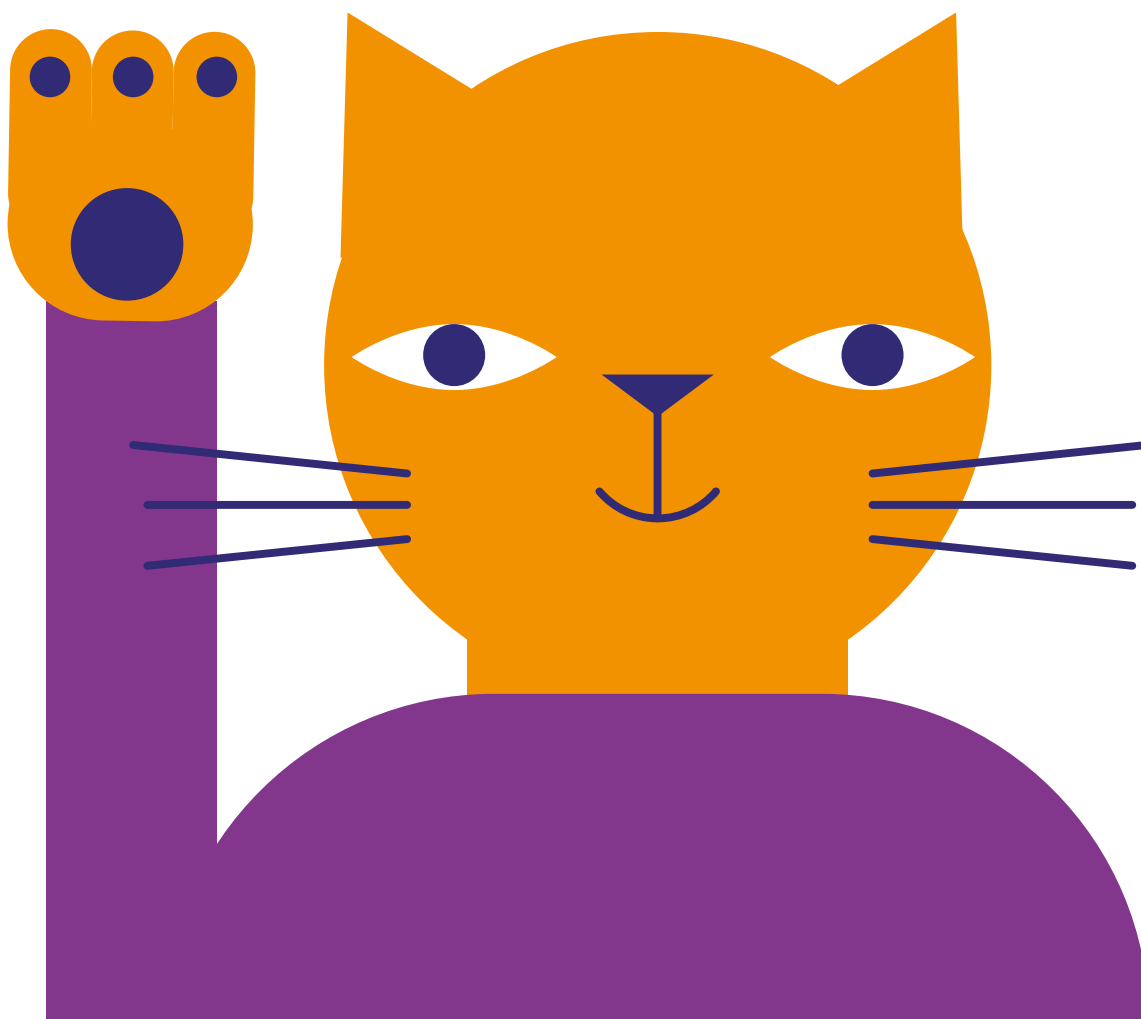
Кодекс роботи



Правило № 2

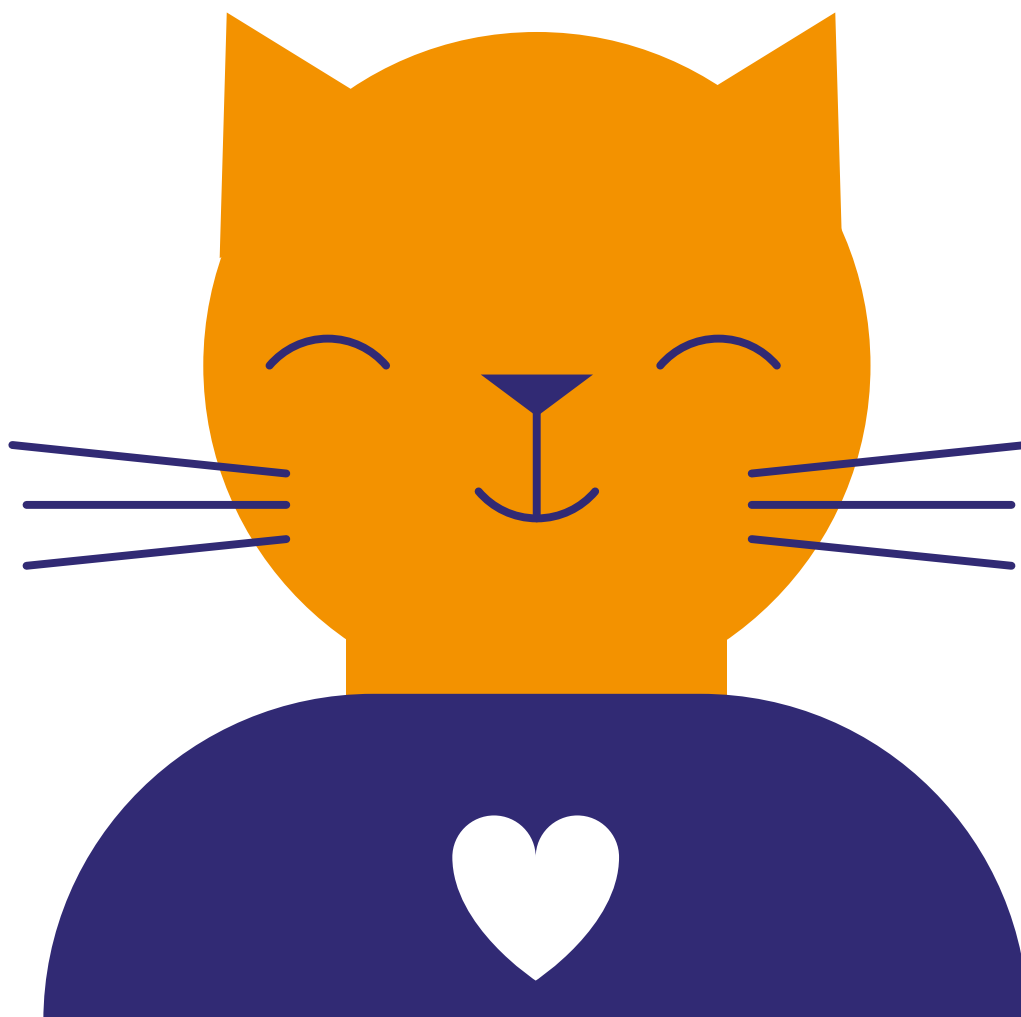
1-1-1

Кодекс роботи



Правило № 3
Рука вгору!

Кодекс роботи



Правило № 4
Жодних оцінок

Кодекс роботи



Правило № 5

Командна робота

Кодекс роботи



Правило № 6

Ні, дякую

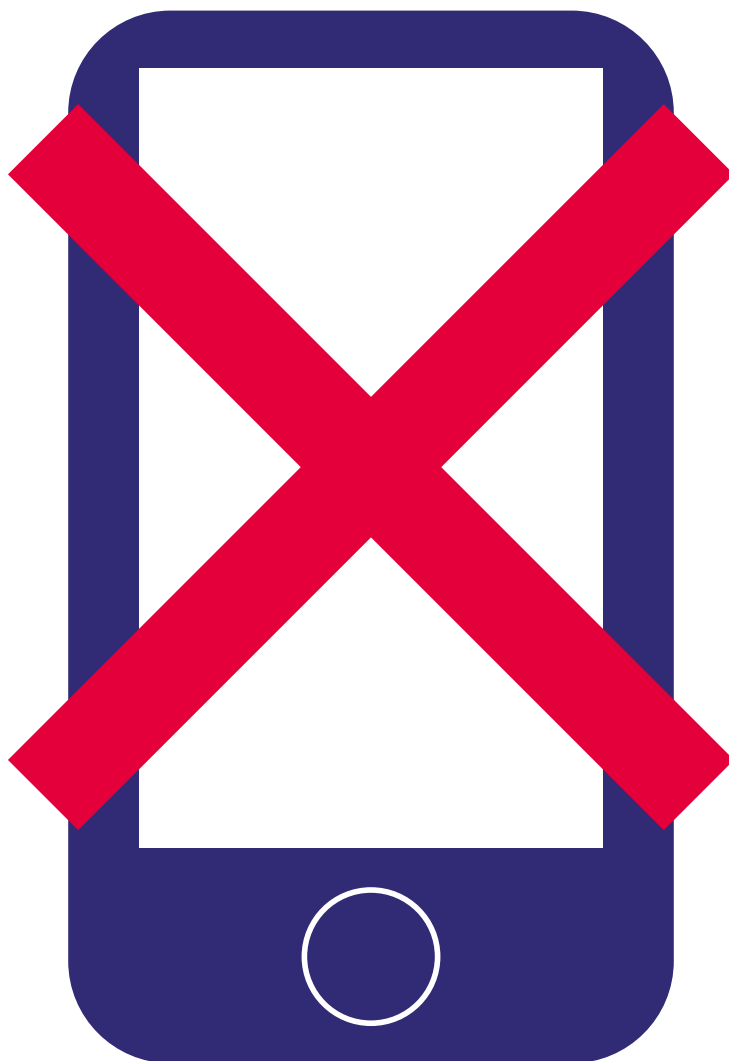
Кодекс роботи



Правило № 7

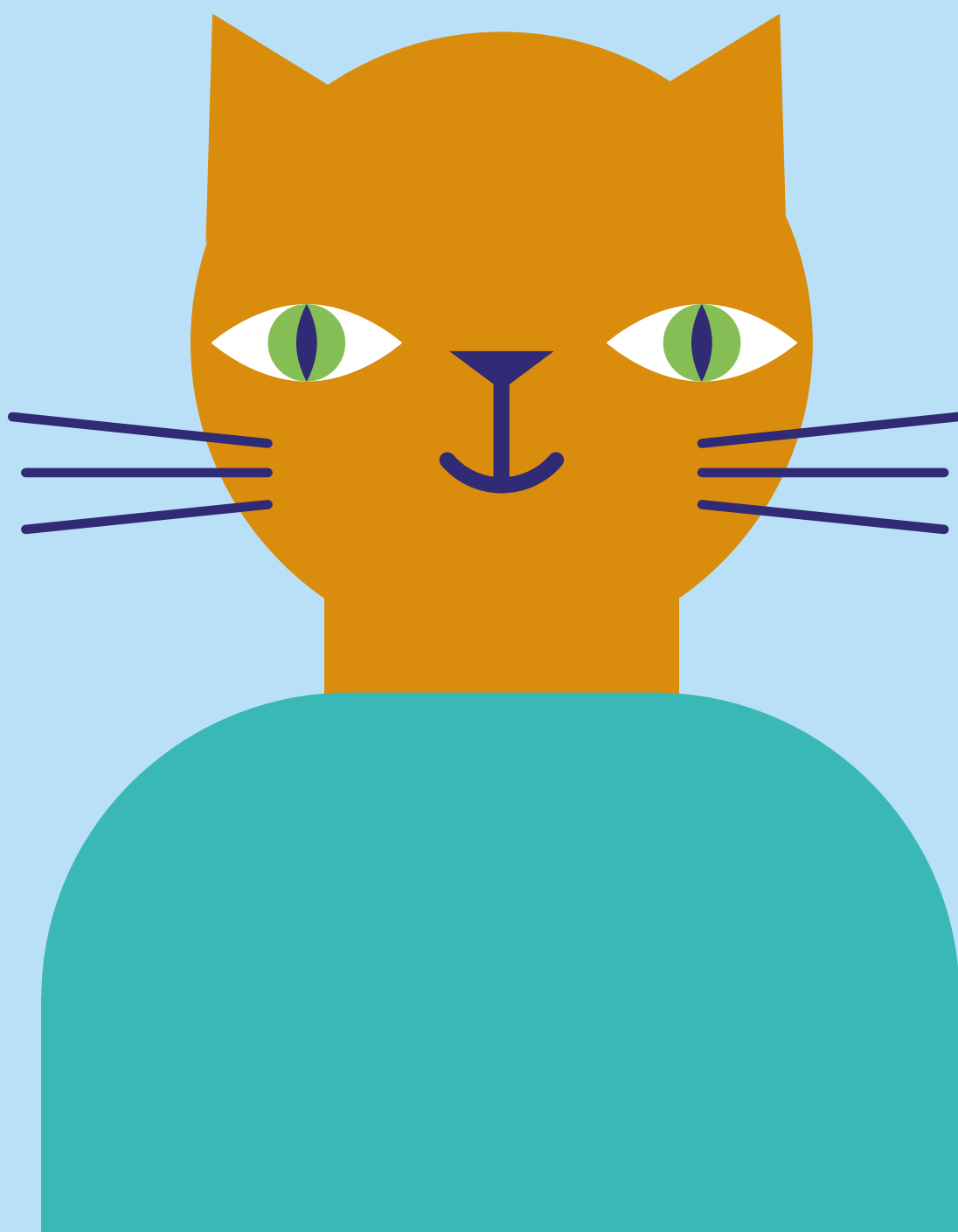
СТОП

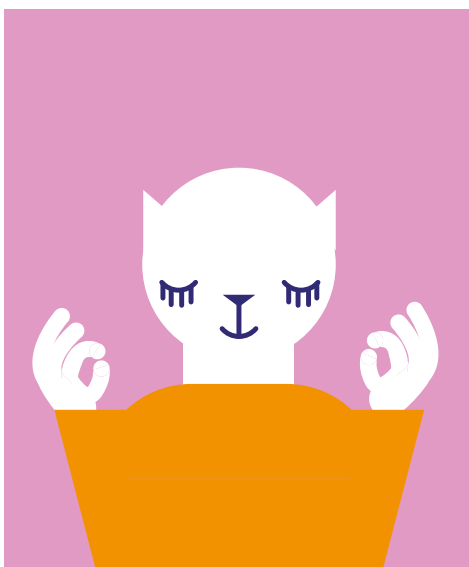
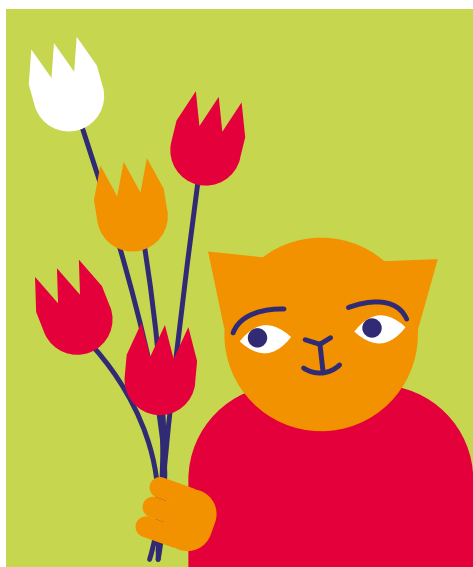
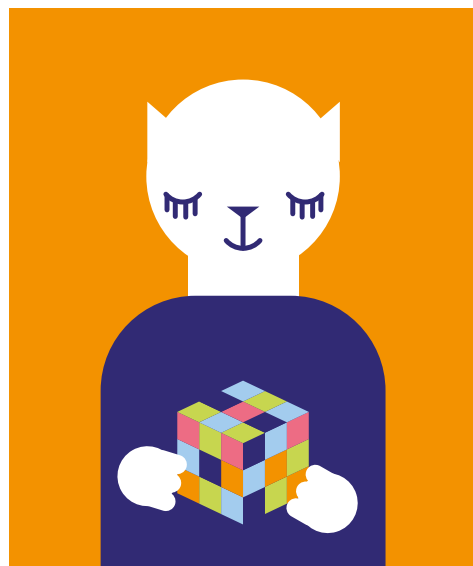
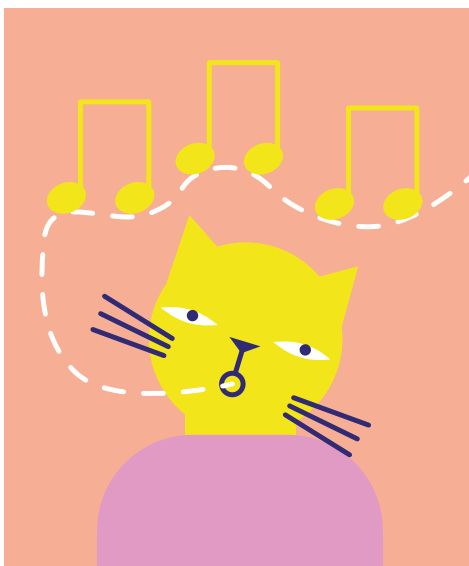
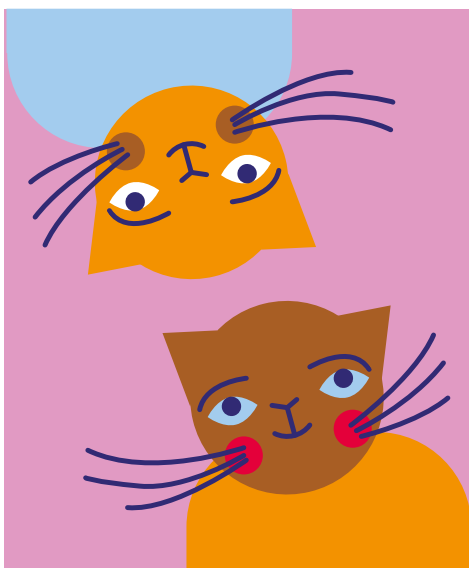
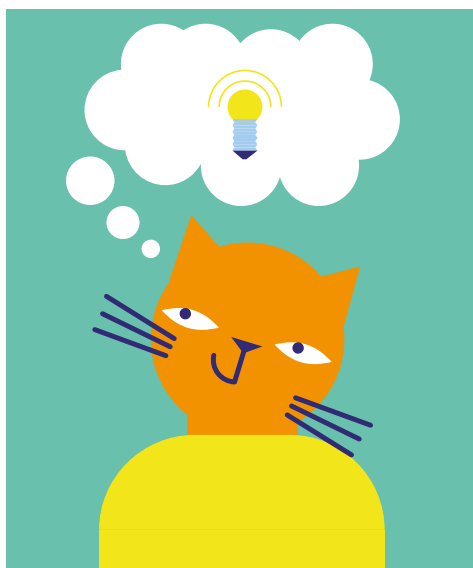
Кодекс роботи



Правило № 8

Заборона телефонів





Палітра емоцій



Картки емоцій

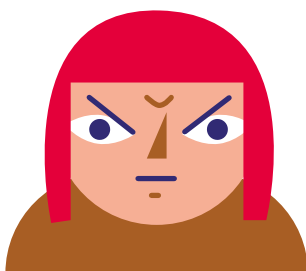
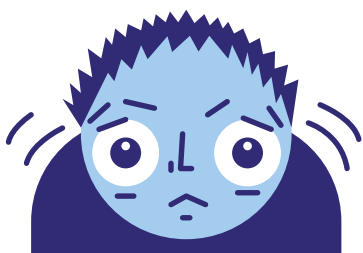


радість

смуток

спокій

огида



несподіванка

страх

гнів

Казка про чарівний ліс емоцій та маленького зайчика

Колись давно був собі чарівний ліс, в якому жили різні емоції: Страх, Сум, Гнів, Радість і Ненависть. Кожна емоція мала тут свою домівку і жили вони разом у гармонії. Кожна з них була важливою і відігравала унікальну роль.

А ще в лісі жив маленький зайчик на ім'я Бунтик. Він любив гратися, стрибати і пустувати, а ще був дуже енергійним та веселим. Він дуже дружив з Радістю. Бунтик часто відвідував її в її затишному будиночку в лісі. Він вважав, що важливі виключно позитивні емоції, і хотів, щоб його життя було сповнене лише приємних відчуттів. Натомість зайчик дуже не любив Страх, Смуток і Гнів. Ці емоції кілька разів приходили в гості до Бунтика, але заєць завжди робив вигляд, що його немає вдома. Він ховався від них і ніколи не відчиняв їм двері своєї затишної нірки. Зрештою, Страх, Сум і Злість перестали до нього навідуватися, чому заєць дуже зрадів.

Одного разу, коли Бунтик, як завжди, весело бігав лісом, стрівся йому сумний їжачок, який плакав, але заєць не міг йому поспівчувати чи допомогти. Бунтусь не розумів, чому їжачок такий сумний. Він не думав про це, він просто продовжував гратися, не звертаючи уваги на маленьку сумну мордочку їжачка. Та згодом лісові звірі почали говорити, що заєць егоїстичний і не хоче нікому допомагати.

Одного разу зайчик вирішив вирушити у подорож і залишити ліс, бо хотів потрапити в країну Великого Щастя, де не живуть важкі та неприємні емоції. Він вирушив у далеку мандрівку, сповнений радості та ентузіазму.

Бунтик був у захваті. Він мандрував, сповнений енергії. Він відчував себе постійно щасливим і безтурботним. Під час своєї подорожі зайчик зустрічав різних цікавих істот і потрапляв у різні ситуації. Одного разу, він знайшов гриб, зірваний кимось у лісі. Гриб виглядав трохи старим, але був апетитним. Тож він з'їв його. На жаль, незабаром у Бунтика розболівся живіт. Якби заєць понюхав гриб, почуття огиди відштовхнуло б його, натякнувши, що оскільки гриб дуже погано пахне, він, напевно, зіпсований.

Одного разу вночі, коли зайчик йшов лісом, він почув виття вовків. Зазвичай такий звук викликав би у нього страх і занепокоєння, але Бунтик вирішив, що не дозволить цим емоціям зіпсувати йому настрій. Замість того, щоб шукати укриття, він продовжив свою веселу подорож лісом.

На жаль, Бунтик не усвідомлював, в якій небезпеці він опинився. Один з вовків, який був голодний і відчув смак зайця, пішов за ним. Але зайчик продовжував весело вештатися. Раптом він зустрів на своєму шляху білку, яка сиділа на дереві. Вона зупинила його і запитала, чому він не ховається, адже поруч вовки. Чи не боїться він, що вони його з'їдять? Заєць був спантеличений запитаннями білки. Навіщо йому ховатися, адже він не відчував страху. І тепер він був збентежений. Він не знав, що йому робити. Тож він попросив у білки поради. Білка сказала йому швидко сховатися в нору і провести там ніч, щоб вранці, при денному світлі, можна було безпечно продовжити подорож. Заєць послунався її поради. Сидячи в нірці, він подумав, що якби він відчував страх, то це підказало би йому раніше, що робити. Він почав думати, а що, якщо всі емоції, навіть менш приємні, є необхідними? А що, якщо вони містять у собі якесь важливе послання? Думаючи про це, він поринув у глибокий сон.

Наступного дня Бунтик продовжив свою подорож і, мандруючи, дістався певного королівства під назвою Палітра Емоцій, де зустрів Мудреців. Мудрецями були мудрі сови, які знали все про всі емоції. Сиви розповіли Бунтику, що всі емоції важливі, навіть найскладніші. Вони пояснили йому, що страх допомагає нам подбати про безпеку, смуток дозволяє вивільнити біль і впоратися зі стражданням, а гнів дає нам силу змінитися і сказати, що ми не згодні з чимось неприємним. Відраза може захистити від з'їдання чогось шкідливого.

І тоді Бунтик зрозумів, що через відсутність певних емоцій він відчуває порожнечу і самотність, бо не може розуміти інших тварин і бути справжнім другом, який не тільки грається зі своїми друзями, але й може допомогти іншим, коли ті потребують допомоги. Він зрозумів, що всі емоції є важливими і не можна обирати лише позитивні. Різні емоції є невід'ємною частиною нашого життя і дозволяють нам насолоджуватися ним повною мірою.

Заєць повернувся до свого лісу з новими знаннями та вміннями. Тепер він знав, як цінувати і радість, і смуток, і здивування, і страх, і злість. Повернувшись до рідного лісу, він відвідав кожну з емоцій, які раніше не сприймав. Він зустрівся зі Смутком, Страхом і Гнівом. Тепер він знав, що кожна емоція необхідна і з кожною варто потоваришувати.

Відтоді Бунтик насолоджувався кожною миттю свого життя, незалежно від того, яку емоцію він відчував у цей момент. Навіть коли він був сумний, злий чи наляканий, він знав, що ці емоції хотіли сказати йому про щось дуже важливе. Він прислухався до них, і вони відчували, що коли Бунтик не відкидав їх і використовував їх підказки, після чого вони могли швидко піти і звільнити місце для радісних і сповнених енергії почуттів.

Сценарій 2

Сценарій психолого-педагогічних занять для зміцнення психологічної стійкості серед дітей віком 14-15 років, які пережили вимушену міграцію

авторки:

Зузанна Реймер, Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Наталія Марченко,
Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук, Марія Соболь

сценарій розробила:

Марія Соболь

Чисельність групи:

5–15 осіб

Загальні цілі:

Зміцнення психологічної стійкості (резилентності) у дітей та молоді, а саме:

- відновлення/розвиток впевненості у власному потенціалі та силах;
- розвиток вміння долати труднощі – конструктивно справлятися з проблемами та емоціями, що їх супроводжують, а також розвиток необхідних для цього особистісних та соціальних компетенцій.

Конкретні цілі:

- зміцнення позитивної самооцінки - підвищення самооцінки;
- розвиток самоприйняття;
- зміцнення здатності дотримуватися правил;
- формування та зміцнення навичок подолання труднощів;
- формування навичок прийняття рішень;
- розвиток здатності адаптуватися до змін;
- підвищення емоційного інтелекту учасників тренінгу;
- пізнання один одного, інтеграція - задоволення потреб у приналежності, дружбі, прийнятті;
- вдосконалення навичок зміцнення стосунків з однолітками – вміння слухати інших, емпатичне ставлення;
- розвиток навичок роботи в команді;
- набуття навичок подолання стресу, спричиненого, зокрема, важким досвідом війни та вимушеної міграції;
- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Результати участі у заняттях:

- учасники знають, що таке психологічна стійкість, знають і можуть пояснити, що допомагає, а що заважає долати труднощі;
- діти краще адаптуються до змін у своєму житті та справляються з труднощами;
- молодь розуміє роль соціальних правил у житті та вміє їх дотримуватися;
- учасники і учасниці помічають і можуть назвати власні емоції та настрої, а також знають, як з ними впоратися;
- учасники і учасниці є більш згуртованими, мають почуття спільноти та приналежності;
- діти усвідомлюють власні навички та сильні сторони - у них підвищується почуття власної гідності;
- молоді люди вміють справлятися зі стресовими ситуаціями, знають, як заспокоїтися і розслабитися;
- в учасників і учасниць краще розвинуті навички прийняття рішень;
- діти стають більш досвідченими в роботі в команді - вони мають кращі комунікативні навички та є більш емпатичними.

Методи роботи:

ігри, дискусії, мозковий штурм, арттерапія, активне слухання, казкотерапія, робота з тілом (фізичні та дихальні вправи), командна робота в міні групах, робота в парах.

Тривалість:

3 дидактичні години (3 x 45 хв); під час заняття передбачено 2 перерви.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ

Вступ

Представтеся, скажіть, яка мета цієї зустрічі і скільки часу триватимуть заняття. Скажіть:

„ «Я щиро вітаю вас на тренінгу «ReSET - стосунки, сила, емоції, турбота». Мене звуть ... і я ... На цьому тренінгу ми поговоримо про психологічну стійкість, зрозуміємо, що це таке, що на неї впливає, а також розглянемо деякі з її важливих елементів - наші сили та емоції. На нас чекають веселі та продуктивні 3 години, проведені разом. Тренінг дасть вам можливість розвинути багато різних навичок і дізнатися багато цікавого про себе та інших учасників. Я також хочу показати вам, як ви можете розвинути в собі силу і вміння справлятися з різними ситуаціями. Навіть у дуже складних. Чи готові ви до спільного навчання та розваг?»».

Вправа 1 | Кодекс роботи | 5–10 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер, Марія Соболь, Олеся Оношко, Вікторія Демченко, Наталія Марченко, Yuliana Shevchenko, Маргарита Ольшанська

Мета:

встановити та прийняти правила, які дозволять усім учасникам працювати комфортно та безпечно, сформулювати відчуття захищеності.

Необхідні матеріали:

Картки з правилами (з графічними символами, що символізують кожне правило) – додаток 1, магнітна дошка, магніти, кілька чистих аркушів паперу формату А4, маркери/фломастери різних кольорів.

Покрокова інструкція:

- 1 Повісьте на дошці малюнки з правилами (додаток 1)

Скажіть: «Для того, щоб ми всі почувалися комфортно один з одним під час цієї зустрічі, я хотів би / хотіла б запропонувати вам декілька правил, які визначають певні рамки для наших дій.

Що потрібно зробити перед тим, як розпочати будь-яку активність чи гру? Встановити правила».

- 2 Попросіть учасників і учасниць подивитися на дошку, а потім обговоріть правила, сказавши: «Ось правила, які я хочу вам запропонувати:

- **правило № 1: «Час заняття».** Заняття триватиме 2 години 15 хвилин, буде 2 перерви по 10 хвилин;;
- **правило № 2: „1-1-1”.** Це означає, що в один момент часу говоритиме лише одна людина і лише на одну тему;
- **правило № 3: «Рука вгору!».** Якщо ви хочете щось сказати або поставити запитання, будь ласка, подайте сигнал, піднявши руку. Я хотів би/хотіла би почути всі ваші голоси і дізнатися ваші думки. Якщо ми говоритимемо всі одночасно, це може бути складно;
- **правило № 4: «Жодних оцінок».** Я заохочую вас ділитися своїми думками; кажучи те, що ви думаєте, ви зможете вчитися один від одного. Кожна ваша думка буде важливою
- **правило № 5: «Командна робота».** Всьогодні ви будете працювати разом, як команда, допомагаючи один одному. Важливо, щоб ви ставилися один до одного з повагою - це означає, що ви повинні використовувати дружні слова і фрази, бути добрими один до одного, допомагати один одному;
- **правило № 6: «Ні, дякую».** Під час заняття буде можливість відмовитися від участі в одній із вправ, але цією можливістю можна буде скористатися лише один раз;
- **правило № 7: «СТОП».** Кожна людина, включно з ведучим/ведучою, має право сказати «СТОП», якщо хтось порушує правила. Це буде спосіб нагадати людям про необхідність їх дотримання;
- **правило № 8: «Заборона телефонів».** Під час зустрічі буде заборонено користуватися телефонами та іншими електронними пристроями.

- 2 Запитайте дітей: «Чи є у вас якісь запитання? Чи є ще щось важливе для вас? Чи хочете ви додати якісь правила до цього списку? Чи можемо ми домовитися щодо дотримання цих правил?»

Якщо діти мають питання, дайте на них відповіді. Якщо учасники тренінгу назвуть принцип, який все ще є важливим для них, зобразіть його графічно поряд з іншими правилами (див. коментарі та методичні вказівки).

Потім скажіть: «Якщо ви згодні, покажіть жест ОК, тобто підніміть великий палець вгору. Якщо ви не згодні, покажіть великий палець вниз»

Коментарі та методичні рекомендації

Якщо хтось із учасників показує великий палець донизу, запитайте, чому він це зробив. Вислухайте пояснення і розвійте сумніви. Потім підкресліть, що правила потрібні. Вони існують для того, щоб поліпшити роботу під час заняття і допомогти кожному відчувати себе важливим і почутим, а також для того, щоб добре й злагоджено попрацювати разом. Запитайте людину, яка не погоджувалася з тим чи іншим правилом, чи може вона погодитися з ним після додаткових пояснень. З'ясовуйте сумніви та заперечення учасників і учасниць доти, доки всі не погодяться з правилом, піднявши великий палець угору.

Дехто в групі може запропонувати додаткові правила, які є важливими для забезпечення безпеки та комфорту, наприклад, принцип конфіденційності. Це правило можна прийняти, якщо всі в групі з ним погоджуються. Якщо з'являються додаткові правила, представте їх у вигляді графічного символу (намалюйте на аркуші паперу формату А4) і розмістіть поруч з іншими правилами.

Вправа 2 | Магічний кубик запитань | 10–15 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер / модифіковано Наталією Марченко

Мета:

знайомство з учасниками, інтеграція, формування почуття безпеки та довіри

Необхідні матеріали:

м'який кубик з прозорими кишеньками, роздруковані картки із запитаннями (додаток 2), стікери (наклейки/адресні етикетки для конвертів), за бажанням повітряна кулька та маркер (див. Варіанти виконання вправи).

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть учасників сісти з вами в коло.
- 2 Покладіть у кожен кишеньку грального кубика папірці із запитаннями (додаток 2).
- 3 Візьміть кубик у руку і скажіть: «Я кидаю чарівний кубик. Про що кубик хоче нас запитати? Коли хтось із вас візьме кубик, спочатку назвіть своє ім'я, потім прочитайте, будь ласка, запитання і дайте на нього відповідь».
- 4 Потім киньте кубик одному з дітей і попросіть його представитися і прочитати запитання. Питанням вважається те, яке він/вона бачить на грані кубика, без необхідності додатково його перевертати чи кидати. Дитина представляється і відповідає на запитання.
- 5 Попросіть дитину, яка тримає кубик, кинути його будь-якій іншій особі, що стоїть у колі. Наступна дитина представляється, відповідає на запитання, а потім кидає кубик наступній людині на свій вибір, яка ще не представилася.
- 6 Поки діти представляються, напишіть їхні імена на самоклеючих стікерах.
- 7 Після завершення вправи (тобто після того, як кожен учасник чи учасниця потримав/потримала у руках кубик) роздайте всім наліпки і попросіть приклеїти їх на одяг на грудях, щоб вони залишалися там до кінця зустрічі.

Коментарі та методичні рекомендації

Допомагайте учасникам. У ситуаціях, коли хто-небудь не може відповісти на запитання або має труднощі з відповіддю, ви можете запропонувати інше запитання або попросити групу про допомогу.

Варіанти виконання вправи

Якщо у вас немає м'якого плюшевого кубика з кишеньками, замість нього можна використати повітряну кульку, на якій ви напишете запитання з Додатку 2.

Вправа 3 | Всі ті, хто... | 10–20 хв

Автор/джерело: невідомий

Мета:

інтеграція учасників, створення доброзичливої атмосфери під час заняття, підняття рівня енергії в групі.

Необхідні матеріали:

стільці (для всіх учасників мінус стілець для особи, яка веде тренінг).

Покрокова інструкція:

- 1 Розмістіть стільці по колу і попросіть дітей сісти на них.
- 2 Поясніть дітям, яким буде завдання, і що ви теж візьмете участь у його виконанні. Скажіть, що зараз ви поміняєтеся місцями, а той, хто не знайде собі місця, стане в середину замість вас. Повідомте, що ви назвете одну з ваших рис. Кожен, хто має перераховану рису, повинен встати зі свого місця і знайти собі новий стілець. Той, хто не знайшов вільного стільця, стає в середину кола і називає свою рису, яка може бути притаманна й іншим людям у групі.
- 3 Станьте в середину кола і скажіть: «Кожен, хто... (і назвіть будь-яку характеристику, яка стосується вас, а також інших учасників гри) ... міняється місцями. Наприклад, всі, хто любить малювати, або всі, хто приїхав з України, або всі, хто сьогодні снідав тощо».
- 4 Учасники, яким притаманна ця риса, шукають нове місце для сидіння.
- 5 Особа, яка не знайшла собі місця, стає в середину кола. Вона стає новим лідером. Тепер саме вона має назвати рису або річ, яку має. Починає зі слів «Всі ті, хто...».
- 6 Поступово ускладнюйте завдання, заохочуючи дітей переходити від простих і очевидних питань до більш складних, наприклад, про риси характеру, сильні сторони.

Коментарі та методичні рекомендації

Перед початком вправи зверніть увагу учасників на правила безпеки, заборону штовхатися і правило, що на стільці може сидіти лише одна особа. Переконайтеся, що в кімнаті достатньо місця для виконання вправи.

Протягом виконання вправи посередині кола має опинитися приблизно 5-6 «ведучих», які називають свою рису.

Вправа 4 | Moje mocne strony | 10–15 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер і Marta Piegat- Kaczmarczyk

Мета:

poszukiwanie mocnych stron, rozwijanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości

Необхідні матеріали:

kartki z listą mocnych stron (**Додаток nr 3**), parzysta liczba cukierków (różne rodzaje, po 2 sztuki każdego rodzaju – tak by starczyło po jednym dla każdej osoby na warsztacie) lub kartki z obrazkami do losowania (**Додаток nr 4**)

Покрокова інструкція:

- 1 Dobierz uczestników w pary w dowolny, losowy sposób; zaleca się niełączenie w pary przyjaciół lub rodzeństwa.

Połączyć w pary można poprzez:

- losowanie karty z tym samym obrazkiem (patrz: **Додаток nr 4**),
- losowanie takich samych cukierków.

- 2 Powiedz, że teraz dzieci w parach będą sobie opowiadać nawzajem jakąś krótką historię ze swojego życia. Ma być to jakaś, sytuacja, z której wyszli zwycięsko oraz kiedy udało im się coś osiągnąć.

Poproś, aby jedno dziecko z każdej pary podniosło rękę do góry. Powiedz im, że jako pierwsi będą opowiadać historię, podczas gdy druga osoba z pary będzie w tym czasie ich słuchać i zaznaczać na karcie mocnych stron (patrz: **Додаток nr 3**) te cechy, które u nich widzi. Mają to być takie cechy, których posiadaniem wykazała się dana osoba w czasie opowiadanej historii.

- 3 Zaproś dzieci do zadania.

Niech najpierw jeden uczestnik opowie drugiemu swoją historię, a ten słucha uważnie i zaznacza na liście mocnych stron (**Додаток nr 3**) te, które opowiadacz historii, zdaniem osoby słuchającej, wykorzystał w danej sytuacji, a które pomogły mu wyjść z tej sytuacji zwycięsko. Daj dzieciom 5–7 хв на opowiedzenie historii.

Potem niech dzieci zamienią się rolami. Ci, którzy opowiadali, niech teraz słuchają, a ci, którzy słuchali, teraz opowiadają.

- 4 Po zakończeniu ćwiczenia poinformuj dzieci, że teraz powinny wymienić się kartkami z zaznaczonymi mocnymi stronami (**Додаток nr 3**), aby każda osoba otrzymała na koniec ćwiczenia swoją listę mocnych stron.

Коментарі та методичні рекомендації

Jeśli dzieci mają problem z wybraniem lub przypomnieniem sobie konkretnej sytuacji ze swojego życia, w której osiągnęły sukces, należy im w tym pomóc.

Warto zadawać pytania naprowadzające. np. *Jak myślisz, jaka cecha pomogła Olesi zdać egzam z języka angielskiego na „6”?*

Może się zdarzyć, że bardzo kreatywni uczestnicy znajdą jakąś mocną stronę, której nie ma na przygotowanej liście. W takim przypadku poproś ich o dopisanie tej silnej cechy w pustym miejscu na dole kartki.

ПЕРЕРВА 10 Хв

Вправа 4 | Przypowieść „Lekcja motyli” | 10–15 хв

Автор/джерело: невідомий

Мета:

pobudzenie wyobraźni, kształtowanie i wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z problemami, Вступдо tematu odporności psychicznej

Необхідні матеріали:

жодних

Покрокова інструкція:

- 1 Opowiedz dzieciom przypowieść:
Pewnego dnia poczwarka zaczęła wykluwać się ze swojego kokonu. Mężczyzna usiadł na ziemi i zaczął się jej przyglądać, jak przeciska ciało przez malutki otwór. Nagle poczwarka się zatrzymała. Mężczyzna uznał, że nie ma sił, więc postanowił jej pomóc. Wziął nożyczki i rozciął motyli kokon. Spodziewał się, że poczwarka zmieni się w motyla, zacznie poruszać swymi skrzydłami i je rozpościerać, aby móc odlecieć i zacząć żyć. Tak się nie stało! Poczwarka miała wątłe ciało i w niczym nie przypominała pięknego motyla. Pozostała istotą czołgającą się po ziemi, z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami.
- 2 Zapytaj uczestniczki i uczestników zajęć: *Dlaczego tak się stało?*
- 3 Kiedy młodzi ludzie podzielą się swoimi odpowiedziami, powiedz: *W swej dobroduszości człowiek mógł nie wiedzieć, że walka poczwarki motyla z kokonem trwa dotąd, aż wykształcą się skrzydła, jak również tego, że motyl jest w stanie latać, gdy pokona jego opór.*
- 4 Następnie zaproś dzieci do rozmowy na temat: *Po co nam, ludziom potrzebne są w życiu trudne sytuacje?*
- 5 Podsumowując Вправа powiedz:
Pokonywanie trudności jest w życiu potrzebne, abyśmy mogli się rozwijać, dojrzewać, wzrastać i budować swoją siłę.

УВАГА! Tak pokieruj rozmową, aby uwypuklić korzyści wynikające z trudnych sytuacji.

Вправа 5 | Palma rezyliencji | 15–20 хв

Автор/джерело: Марія Соболев, Олеся Оношко, Зузанна Реймер

Мета:

rozwijanie umiejętności współpracy w zespole, nabywanie wiedzy o tym, czym jest odporność psychiczna oraz jakie są czynniki, które pomagają i przeszkadzają w radzeniu sobie z przeciwnościami losu; zdobycie wiedzy, jak rozwijać odporność psychiczną

Необхідні матеріали:

- arkusz papieru z bloku flipczartowego z rysunkiem pnia palmy,
- **wcześniej wycięte kolorowe liście palmy z papieru (załącznik nr 5 a),**
- dwustronna taśma klejąca,
- wcześniej wycięte figurki słoni lub robaków (**Додаток nr 5 b**),
- zdjęcie palmy (w formie elektronicznej lub wydruk A4) – **Додаток nr 6**,
- flamastry.

Покрокова інструкція:

- 1 Poproś uczestników, aby usiedli w kręgu.
- 2 Zacznij rozmowę na temat odporności psychicznej.
 - a) Wyświetl zdjęcie palmy na tablicy multimedialnej lub pokaż obrazek (**Додаток nr 6**).
 - b) Zapytaj dzieci, z czym kojarzy im się palma.
 - c) Wysłuchaj odpowiedzi dzieci i je skomentuj.
- 3 W uzupełnieniu i podsumowaniu wypowiedzi dzieci, powiedz: *Palma jest drzewem bardzo odpornym na huragany, bo jest elastyczna. Wiatr i wichury nie są jej straszne. W czasie huraganów liście palmy składają się w taki sposób, że jest ona jeszcze bardziej odporna na złamanie. Palma ma zdolność adaptacji do zmian zachodzących w jej środowisku. Dzięki temu potrafi przetrwać nawet najbardziej niebezpieczny huragan. Po wichurze palma powraca do swojego pierwotnego kształtu. Można powiedzieć, że charakteryzuje się rezyliencją.*

My, ludzie też możemy być jak palmy. Możemy rozwijać własną rezyliencję, czyli naszą odporność, dzięki której możemy lepiej sobie radzić z trudnościami i stresującymi sytuacjami.

*Każdy z nas natrafił już na pewne trudności, niczym motyl z bajki (patrz: **Вправа 5**). Na przykład, wiele razy upadaliście i wstawaliście, zanim nauczyliście się chodzić. Zanim nauczyliście się mówić w danym języku, wypowiadaliście jedynie pojedyncze słowa. Teraz mówicie nie tylko w swoim ojczystym języku, ale także trochę albo bardzo dobrze w innych językach. Może macie jakieś hobby (może jest to sport albo malarstwo), w którym osiągnęliście pewne sukcesy. Te wszystkie umiejętności dają wam odporność i możecie z nich korzystać w różnych trudnych sytuacjach, a dobra wiadomość jest taka, że odporność można jeszcze rozwijać!*

Teraz zapraszam do ćwiczenia, podczas którego zastanowimy się, jakie macie cechy i umiejętności, które zwiększają waszą odporność, czyli pomagają wam radzić sobie z trudnościami. Zastanowimy się także, co może osłabiać i utrudniać radzenie sobie z wyzwaniami.

- 3 Pokaż „palmę odporności psychicznej” narysowaną na kartce papieru, która nie ma liści.
- 4 Wręcz uczestnikom **liście palmy wycięte wcześniej z kolorowego papieru** (po kilka liści dla każdego uczestnika, 2–3 liście) – **Додаток 5 а**, następnie każda osoba ma napisać na liściach cechy, umiejętności i inne czynniki, które posiada i które pomagają jej radzić sobie z trudnościami, tzn. pozwalają jej przetrwać trudne i niekomfortowe sytuacje np. zrobienie prezentacji przed klasą, zmiana szkoły, przeprowadzka do innego kraju/miasta.
- 5 Dzieci dokleją liście do drzewa palmowego.
- 6 W kolejnym etapie uczestnicy otrzymują wycięte kształty słoni lub robaków, na których mają napisać, co ich zdaniem utrudnia im radzenie sobie z problemami. Kiedy już wypiszą na karteczkach czynniki utrudniające, przykleją je pod drzewem.
- 6 Przeczytaj na głos to, co napisali uczestnicy i przedstaw grupie. Powiedz: *Dzisiaj pracujemy nad rozwijaniem odporności psychicznej, rozpoznając swoje moce strony i umiejętności, które pomagają nam radzić sobie z trudnościami (liście palmy) i redukują te, które przeszkadzają (słonie lub robaki).*

Коментарі та методичні рекомендації

Zachęcaj dzieci, aby używały tyle liści palm lub słoni z papieru, ile potrzeba, żeby zapisać wszystkie ważne dla nich czynniki.

Вправа 6 | Świat emocji | 20–25 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер, Марія Соболев, Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Yuliana Shevchenko

Мета:

rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, doskonalenie inteligencji emocjonalnej uczestników warsztatów, nauka metod radzenia sobie z emocjami; rozwijanie umiejętności współpracy w zespole

Необхідні матеріали:

kartki emocji (zestaw) – **Додаток nr 7**, kilka kartek A4 i kilka długopisów (5 szt.)

Покрокова інструкція:

- 1 Zapytaj dzieci, czy wiedzą, czym są emocje.
- 2 Odnies się do wypowiedzi dzieci, a następnie zdefiniuj pojęcie emocji. Powiedz: *Słowo „emocja” pochodzi od łacińskiego „emotio”, co znaczy silne wzruszenie, podniecenie, silne*

przeżycie uczuciowe. Emocje zawierają informacje dotyczące naszych potrzeb. Charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle i zawsze łączą się z pobudzeniem. Czujemy je w ciele. Pojawiają się i znikają.

Emocje są czymś naturalnym i każdy z nas je ma. Czasami możemy czuć się bardzo szczęśliwi, gdy coś wspaniałego się dzieje, a innym razem możemy czuć się smutni lub zmartwieni. Każdy z nas może doświadczać różnych emocji w tej samej sytuacji. Na przykład, jeśli napotkamy na drodze żabę, jeden z nas może czuć obrzydzenie, drugi strach, trzeci zainteresowanie, a czwarty zachwyt.

- 3 Poproś dzieci, by wymieniły różne emocje. W miarę jak dzieci podają nazwy różnych emocji, zapisuj ich propozycje na tablicy.
- 4 Podziel dzieci na 4–5-osobowe grupy. Stwórz maksymalnie 5 grup.
- 5 Każdej grupie rozdaj materiały z **Додатокa nr 7** (wycięte obrazki z emocjami i ich nazwy).
- 6 Powiedz, że zadaniem dzieci będzie połączyć obrazki z nazwami emocji.
- 7 Kiedy grupy skończą pracować, sprawdź czy wszyscy poprawianie wykonali zadanie.
- 8 Poproś dzieci, by zastanowiły się w grupie: „Czy wszystkie emocje są nam potrzebne?” (zapisz to zadanie na tablicy).
- 9 Daj grupom xbutę na uzgodnienie odpowiedzi, a potem poproś, by jedna osoba z grupy powiedziała, co wspólnie ustalili.
- 10 Skomentuj odpowiedzi grup dopiero wtedy, gdy wszystkie powiedzą, co ustaliły. Powiedz: *Wszystkie emocje są nam potrzebne, bo każda z nich chce nam powiedzieć o czymś ważnym, np. złość mówi, że coś nam się nie podoba (np. zachowanie jakiejś osoby). Radość przeciwnie. Mówi nam, że coś jest przyjemne i że warto robić tak częściej. Smutek mówi, że coś jest dla nas ważne. Mówi, że coś się kończy, coś tracimy i powinniśmy zwolnić i dać sobie czas na pożegnanie. Warto słuchać własnych emocji i zastanawiać się, o czym nam mówią. Zdarza się, że niektóre z nich możemy odczuwać bardzo mocno. Tak mocno, że jest nam trudno. Wtedy albo próbujemy je schować głęboko, aby ich nie czuć, albo pod wpływem emocji robimy jakieś nieprzemyślane rzeczy, np. ze złości krzyczymy na innych. Dlatego należy uczyć się sposobów radzenia sobie z silnymi emocjami.*
- 11 Powiedz, że teraz każdy zespół będzie pracował z jedną wskazaną przez Ciebie emocją.
- 12 Przydziel każdemu z zespołów jedną emocję (strach, smutek lub gniew). Może być tak, że z tą samą emocją będą pracować 2 zespoły.
- 13 Daj grupom coś do pisania i kartkę formatu A4. Poproś, aby na tej kartce uczestnicy zapisali przynajmniej jeden pomysł na konstruktywne (dobre, pozytywne) radzenie sobie daną emocją.
- 14 Daj dzieciom ok. 2 xbuty na wykonanie pracy (wystarczy, że grupy będą miały jeden pomysł).
- 15 Kiedy zespoły skończą, poproś żeby po kolei podzieliły się swoimi pomysłami. Niech jedna osoba z każdej grupy powie, jaka jest ich odpowiedź.
- 16 Podsumowując możesz do sposobów, wymienionych przez dzieci, dodać własne.

Коментарі та методичні рекомендації

УВАГА! Może tak się zdarzyć, że niektóre dzieci zaczną mówić o różnych trudnych sytuacjach, w których się znajdują oraz o emocjach, których doświadczają. Uważaj, żeby nie zagłębiać

się w ten temat. Nie zachęcaj też kolejnych osób do dzielenia się doświadczeniami, ale też nie zabraniaj im tego robić. Normalizuj, mówiąc że w trudnych sytuacjach pojawiają się różne emocje, że wszystkie są ważne i potrzebne. Staraj się natomiast podsumowywać i mówić, że możemy nauczyć się radzić sobie z trudnymi emocjami. Zwróć uwagę dzieci, że bardzo pomocne są sposoby, o których rozmawiamy w czasie tego ćwiczenia lub będziemy zaraz rozmawiać.

ПЕРЕПВА

Вправа 7 | Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej | 5–10 хв

Автор/джерело: невідомий

Мета:

rozładowanie napięcia w ciele, nabycie umiejętności odprężenia się, relaksacji i radzenia sobie ze stresem

Необхідні матеріали:

gumowe piłeczki antystresowe (tzw. „gniotki antystresowe”)

Покрокова інструкція:

- 1 Zapowiedz Вправа mówiąc: *W poprzednich ćwiczeniach pracowaliście z dużym zaangażowaniem. Teraz proponuję wam ćwiczenia, które możecie wykonywać, gdy chcecie się zrelaksować lub rozładować napięcie.*
- 2 **Przepychanki.** Poproś uczestników, aby dobrali się w pary. Zaprezentuj w parze z wybranym uczestnikiem/uczestniczką, jak zrobić to Вправа. Pary uczestników stają naprzeciwko siebie i wyciągają wyprostowane ręce w przód tak, aby dotykać się dłońmi. Najpierw jeden uczestnik wywiera nacisk na drugiego, podczas gdy drugi go utrzymuje. Następnie drugi uczestnik naciska, a pierwszy trzyma. Następnie obydwoje naciskają na swoje dłonie z równą siłą i tworzą stan równowagi.
- 3 **Piłeczki antystresowe.** Każda para otrzymuje piłeczkę antystresową. Najpierw jedno dziecko z pary ściska piłeczkę w jednej ręce naprzemiennie (5 razy) napinając i rozluźniając mięśnie. Następnie przekłada piłkę do drugiej ręki i wykonuje tą samą czynność. Ściska piłeczkę (5 razy) napinając i rozluźniając mięśnie. Kiedy wykona ćwiczenia przekazuje piłeczkę drugiej osobie z pary, która teraz ma wykonać to Вправа.
- 4 **Skoki w miejscu.** Uczestnicy wykonują skoki w miejscu 10 razy, trzymając się za ręce.
- 5 **Mokry pies.** Poproś dzieci, aby wyobraziły sobie, że są psem, który właśnie wyszedł z jeziora, a teraz otrząsa się z wody i żeby pokazały ruchy „mokrego psa”.
- 6 Dzieci dziękują sobie nawzajem za wspólną pracę w parach.

- 7 Zaproś dzieci, aby usiadły we wspólnym kręgu. Zapytaj, jak się czują po ćwiczeniach.

Коментарі та методичні рекомендації

Zwróć uwagę uczestników, żeby pracowali z partnerem ostrożnie i delikatnie.

Варіанти виконання вправи

Praca indywidualna z naciskiem na ścianę w ćwiczeniu „Przepychanki”.

Вправа 8 | Wieża Babel | 15–20 хв

Автор/джерело: Марія Соболь, Олеся Оношко, Вікторія Демченко, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Yuliana Shevchenko

Мета:

integracja grupy, rozwijanie umiejętności pracy zespołowej oraz umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów; wzmacnianie umiejętności podejmowania decyzji, odporności na stres (praca pod presją czasu)

Необхідні матеріали:

3 zestawy klocków konstrukcyjnych (słomki), po 1 zestawie na drużynę, lub inne materiały (patrz: Варіанти виконання вправи poniżej)

Покрокова інструкція:

- 1 Podziel uczestników na 2 lub 3 grupy (po ok. 4–6 osób w zespole).
- 2 Poproś zespoły, aby znalazły sobie miejsce w sali (wolna przestrzeń bez stołów i krzeseł).
- 3 Rozdaj zespołom Матеріали: klocki konstrukcyjne – słomki lub inne materiały (patrz: Варіанти виконання вправи poniżej).
- 4 Powiedz: *W ciągu 5 хвut macie w zespołach zapoznać się z zasadami budowania z klocków i ustalić wspólną strategię zespołową, jak zbudować wieżę. To jest etap przygotowawczy, po jego zakończeniu nie wolno wam będzie rozmawiać, a czas będzie ograniczony. Wygrywa ta drużyna, która zbuduje najwyższą wieżę, która postoi co najmniej 2 хвuty i nie przewróci się. Każdy członek zespołu musi być zaangażowany w pracę zespołową.*
- 5 Zaproś dzieci do nauki konstruowania wieży. Daj im 5 хвut.
- 6 Zaproś dzieci do właściwego zadania. Powiedz, że w ciągu 7 хвut każdy zespół musi zbudować jak najwyższą wieżę bez używania słów (nie mogą rozmawiać, muszą zachować ciszę). Wygrywa ten zespół, który zbuduje najwyższą wieżę.
- 7 Kiedy skończy się czas i zespoły wybudują swoje wieże, obejrzyj je.
- 8 Zaproś dzieci do omówienia zadania we wspólnym kręgu.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

- Jak się im współpracowało?
- Czy zespołowi trudno było dojść do porozumienia i znaleźć wspólne rozwiązanie?
- Czy w zespole był/była lider/liderka?
- W jaki sposób stworzono strategię?
- Co było trudne?
- Czy wszyscy członkowie zespołu byli zaangażowani w budowę wieży?
- Jaka była rola każdego uczestnika?
- Czy wszyscy byli tak samo zaangażowani w pracę zespołu? i Jaki był podział pracy między członków grupy?
- Według czyjego pomysłu skonstruowano wieżę?
- Czy łatwiej byłoby budować samemu, czy w zespole?
- Co zmieniliby następnym razem, jeśli mieliby drugą szansę?
- Co było pomocne?
- Jakie umiejętności wykorzystali w trakcie ćwiczenia?

- 9 Zrób podsumowanie. Powiedz: *Tylko porozumienie może sprawić, że ludzie staną się silni. Źródłem wielu kłopotów są nieporozumienia, podziały które pojawiają się między ludźmi. Kiedy jesteśmy zjednoczeni wokół wspólnego Mema i razem pracują, to łatwiej ten Mema osiągnąć. W podobny sposób, trudności i wyzwania w życiu łatwiej pokonać, będąc w zespole.*

Коментарі та методичні рекомендації

Podczas pracy grupowej można przyjrzeć się uważnie każdemu uczestnikowi i dowiedzieć się, jaką odgrywa rolę, a także jakie relacje są między uczestnikami (dotyczy grupy, w której wszyscy się znają).

Варіанти виконання вправи

W czasie ćwiczenia można wykorzystać inne materiały, np. dać każdej drużynie ryzę kartek A4, słomki koktajlowe i taśmę klejącą lub zszywacz, słodkie pianki (marshmallow), patyczki drewniane itp. Zasady gry można również urozmaicać, np. wygrywa ta drużyna, która zbuduje najbardziej oryginalną konstrukcję.

Вправа 9 | „Мощь твоего дыхания” – серия упражнений | 5–10 хв

Автор/джерело: невідомий

Мета:

презентація технік регуляції емоції, Вправа регуляції емоції – радzenia sobie ze stresem

Необхідні матеріали:

жодних

Покрокова інструкція:

- 1 Poproś dzieci, aby usiadły w kręgu (ćwiczenia można wykonywać zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej).
- 2 Zrób krótki wstęp: *Jednym z najskuteczniejszych sposobów na przejście od gwałtownych emocji do stanu równowagi i spokoju są ćwiczenia oddechowe.*
- 3 Zanim rozpoczniesz serię ćwiczeń oddechowych, zapoznaj dzieci z podstawowymi zasadami:
 - należy oddychać powoli,
 - skupić się na oddechu,
 - robić wdech nosem,
 - wykonywać wydech ustami,
 - wydech powinien być około dwa razy dłuższy niż wdech.
- 4 Zademonstruj poniższe ćwiczenia i poproś dzieci, aby patrzyły na ciebie i powtarzały Twoje działania.

Oddech po kwadracie. Przed Wprawami narysuj na tablicy kwadrat. Następnie poinstruuj dzieci, jak wykonać Wprawa krok po kroku:

Krok 1. Spójrz na lewy górny róg kwadratu i zrób wdech, licząc do czterech.

Krok 2. Wstrzymując oddech licz w myślach do 4 i jednocześnie przenieś wzrok do prawego górnego rogu kwadratu.

Krok 3. Następnie wydychając powietrze i jednocześnie licząc w myślach do 4 przenieś wzrok do prawego dolnego rogu

Krok 4. Wstrzymując oddech licz w myślach do 4 i jednocześnie przenieś wzrok do lewego dolnego rogu.

Licz na głos, a dzieci zgodnie z liczeniem wykonują oddechy. Wdech – na 1, 2, 3, 4; zatrzymanie oddechu – 1, 2, 3; wydech – 1, 2, 3, 4; zatrzymanie – na 1, 2, 3. Ważne, żeby wdech i wydech wykonywać spokojnie i zajmować się cały czas liczeniem. Długości „boków” kwadratu można dowolnie skracać lub wydłużać. Możesz też jako dyrygent pokazywać wyobrażony kwadrat, po którym grupa oddycha.

Uścisk motyla. Dzieci krzyżują ręce na klatce piersiowej i kładą swoje dłonie na bicepsach. Każde z nich wyobraża sobie, że jest motylem, który siedzi na kwiatku w ciepły dzień i spokojnie porusza skrzydełkami. Skrzydełka to dłonie dzieci, którymi zaczynają na zmianę poruszać, klepiąc się delikatnie po bicepsach.

Osoba prowadząca mówi: *Wdychaj powietrze powoli nosem, jakbyś wąchał piękną różę; wydychaj powoli ustami przez mały otwór w przymkniętych ustach, jakbyś gasił świecę. Nie przestawaj naprzemiennie oklepywać dłońmi bicepsów. Poproś dzieci, aby skupiły się na tej czynności i odczuciach płynących z ciała. Mogą zamknąć oczy.*

Kakao. *Spleć dłonie w koszyczek i wyobraź sobie, że znajduje się w nich kubek ciepłego pysznego kakao. Wyobraź sobie, jaki ma kolor, zapach, jakie to jest uczucie, kiedy ciepły kubek dotyka twoich dłoni. A teraz zacznij dmuchać na kakao, tak jakby było ciut za gorące i chciałbyś/chciałabyś je ostudzić. Ściągnij usta, aby przypoxwał dziubek ptaszka i dmuchaj prosto w kubek.*

- 5 Podsumuj serię ćwiczeń, powiedz: *Te proste ćwiczenia pomogą wam szybko powrócić do stanu równowagi i osiągnąć spokój. Można je wykonywać w dowolnym miejscu.*

Коментарі та методичні рекомендації

Zadbaj o to, aby ćwiczenia były wykonywane powoli, w spóciб właściwy i z pełną koncentracją uwagi.

Вправа 10 | Siła mojej odporności psychicznej | 10–15 хв

Автор/джерело: Maria Sobol, Олеся Оношко

Мета:

podsumowanie i utrwalenie omawianych treści i ćwiczonych umiejętności, udzielenie odpowiedzi na pytania i zamknięcie treningu

Необхідні матеріали:

„palma reziliencji” (praca grupowa, kolaż z ćwiczienia 6), broszura PFM

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей сісти в коло.
- 2 Powiedz, że powoli zbliżamy się do końca warsztatów i odwołaj się do „palmy odporności psychicznej” (tej z ćwiczienia 6).
- 3 Przypomnij dzieciom, że dzisiaj pracowaliśmy nad:
 - poszukiwaniem i rozwijaniem swoich mocnych stron;

- zwiększeniem poczucia własnej wartości, samooceną i samoakceptacją;
- umiejętnością rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami,
- umiejętnościami komunikacyjnymi,
- umiejętnością pracy zespołowej;
- umiejętnościami radzenia sobie z trudnymi i nieoczekiwanymi sytuacjami;
- kształtowaniem i wzmacnianiem umiejętności radzenia sobie z problemami;
- kształtowaniem umiejętności podejmowania decyzji;
- rozwijaniem umiejętności adaptacji do zmian;

- 4 Powiedz: *Przyjrzyjmy się raz jeszcze liściom „palmy odporności” i czynnikom, które pomagają nam być odpornymi psychicznie. Następnie przeczytaj, co zostało napisane na liściach.*
- 5 Jeśli жоднихује jakiś ważnych czynników odporności psychicznej, to je dodaj oraz podkreśl, jaką mają rolę. Czynnikami tymi mogą być: świadomość mocnych stron, Командна робота, relacje i komunikacja z innymi, umiejętności podejmowania decyzji i strategie radzenia sobie ze stresem, akceptacja i rozumienie emocji, sposoby na radzenie sobie z silnymi emocjami.
- 6 Teraz przejdź do czynników, które dzieci uznały, że zmniejszają ich odporność psychiczną, czyli do „słoni” lub „robaków” (wątpliwości, lęki i trudności dzieci, które zostały oznaczone przez uczestników na „palmie odporności psychicznej”). Odczytaj po kolei wszystkie czynniki przeszkadzające i je omów. Upewnij się, że dzieci wiedzą, jak radzić sobie z tymi, które utrudniają im radzenie sobie z wyzwaniami.

Możesz powiedzieć, np.: *Misza napisał, że жодних pewności siebie przeszkadza mu w byciu odpornym psychicznie. Następnie podkreśl fakt, że każda osoba ma mocne strony i dzisiaj o tym rozmawialiście. Powiedz dzieciom: Misza dziś zabierze ze sobą listę swoich mocnych stron i może, że jego kreatywność pomaga mu w radzeniu sobie z trudnościami.*

- 6 Odnies się do trudności i zasobów innych dzieci w grupie.
- 7 Następnie zapytaj, czy dzieci teraz wiedzą, jak radzić sobie z emocjami (np. znają ćwiczenia fizyczne i oddechowe oraz inne sposoby zaproponowane przez grupę). Poproś, by opowiedziały o kilku z tych ćwiczeń.
- 8 Zdejmij „słonie” lub „robaki” z drzewa i usuń je z kartki.
- 9 Powiedz, że lęki i wątpliwości, z którymi umieją pracować, staną się teraz nawozem dla naszego „drzewa odporności psychicznej”.
- 10 Zapytaj dzieci, czy chcą jeszcze coś skomentować lub o coś zapytać. Odpowiedz na pytania dzieci.
- 11 Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać wsparcia w przyszłości, jeśli będą go potrzebować: Jest dużo miejsc i instytucji w Polsce, które bezpłatnie pomagają dzieciom i ich rodzicom. Na przykład Fundacja Polskie Forum Migracyjne oferuje możliwość skorzystania z bezpłatnej, indywidualnej porady psychologa.
- 12 Zachęć dzieci, aby zapoznały się z broszurą opracowaną przez specjalistów PFM. Znajdą w niej praktyczne wskazówki, jak się wspierać oraz ćwiczenia oddechowe, metody

antystresowe, a także numery telefonów do psychologa, żeby umówić się na spotkanie, jak również wiele innych potrzebnych rzeczy.

Вправа 11 | Pożegnanie w kręgu – „koło pewności” | 5 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер, Марія Соболев, Вікторія Демченко, Oesia Onoshko, Наталія Марченко, Юліанна Шевчук, Маргарита Ольшанська

Мета:

інформація зворотна від учасників, закриття warsztatu, подziękowanie, pożegnanie

Необхідні матеріали:

zabawka, np. niewielka maskotka „serce”

Покрокова інструкція:

- 1 Poproś uczestników, aby stanęli w tzw. „kręgu pewności”.
- 2 Weź do ręki maskotkę „serce”.
- 3 Powiedz dzieciom, że teraz przekażesz zabawkę po kole. Uczestnik, który trzyma „serce” w dłoniach w danym momencie, mówi z czym wychodzi z zajęć.
- 4 Przekaż zabawkę jednemu z uczestników.
- 5 Zapytaj: *Jak się czujesz po warsztatach? Co zapamiętasz i „zabierzesz” ze sobą?*
- 6 Kiedy dziecko się wypowie, poproś by przekazało zabawkę osobie po prawej/lewej stronie. Kolejne dzieci opowiadają, z czym kończą zajęcia.
- 7 Kiedy wszystkie dzieci się wypowiedzą, podsumuj ich wypowiedzi, podziękuj i powiedz: *Pamiętajcie, że w każdym z was jest siła. Przed wami jest cały świat. Życzę wam wspaniałego życia. I żebyście korzystali z wiedzy zdobytej na warsztacie, potrafili pokonywać trudności i ćwiczyli swoją odporność.*
- 8 Zakończcie warsztaty oklaskami.

Додатки до вправ:

Заłączник nr 1. Obrazki z zasadami

Додаток nr 2. Pytania dla kostki do wydrukowania (Вправа „Magiczna kostka pytań”)

Додаток nr 3. Check-lista mocnych stron (Вправа „Moje mocne strony”)

Додаток nr 4. Kartki-obrazki

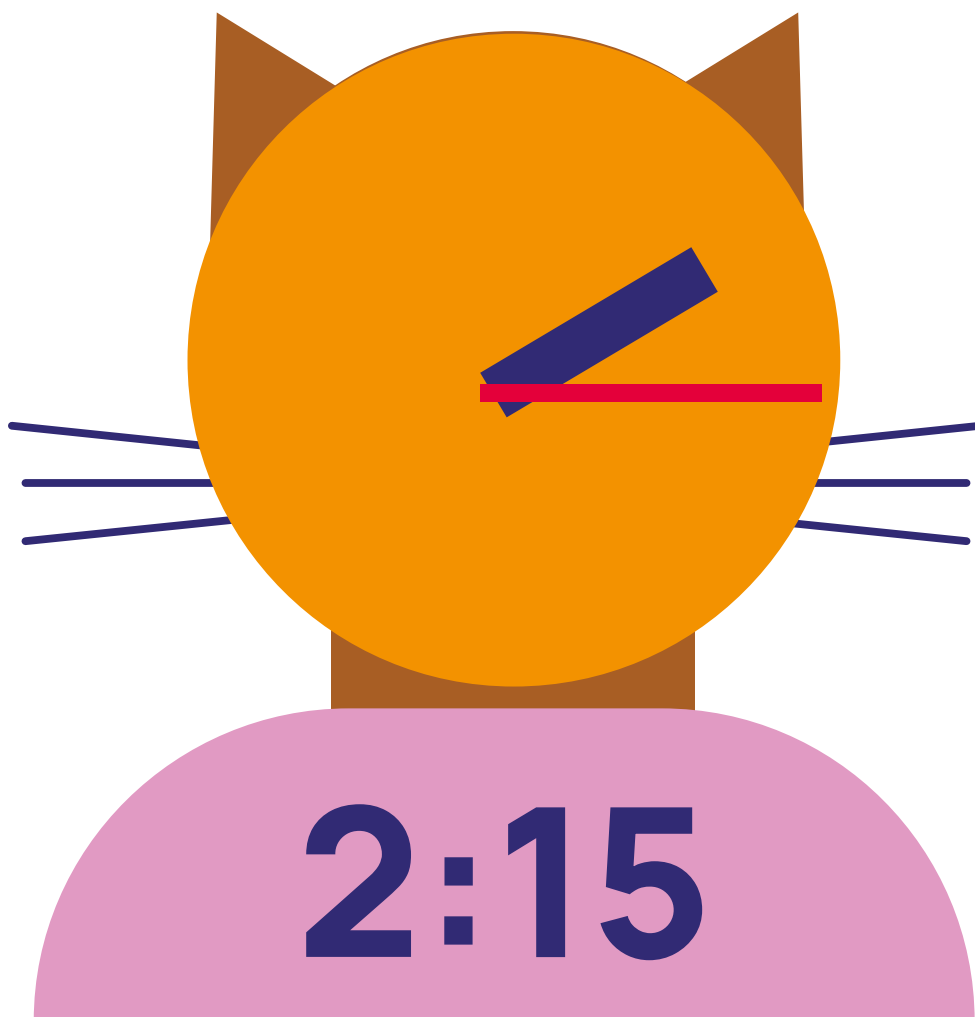
Додаток nr 5 a, 5 b. Szablony liści palmy i „słoni” lub „robaków” do wycinania z kolorowego papieru

Додаток nr 6. Zdjęcie palmy

Додаток nr 7. Zestaw kartek emocji

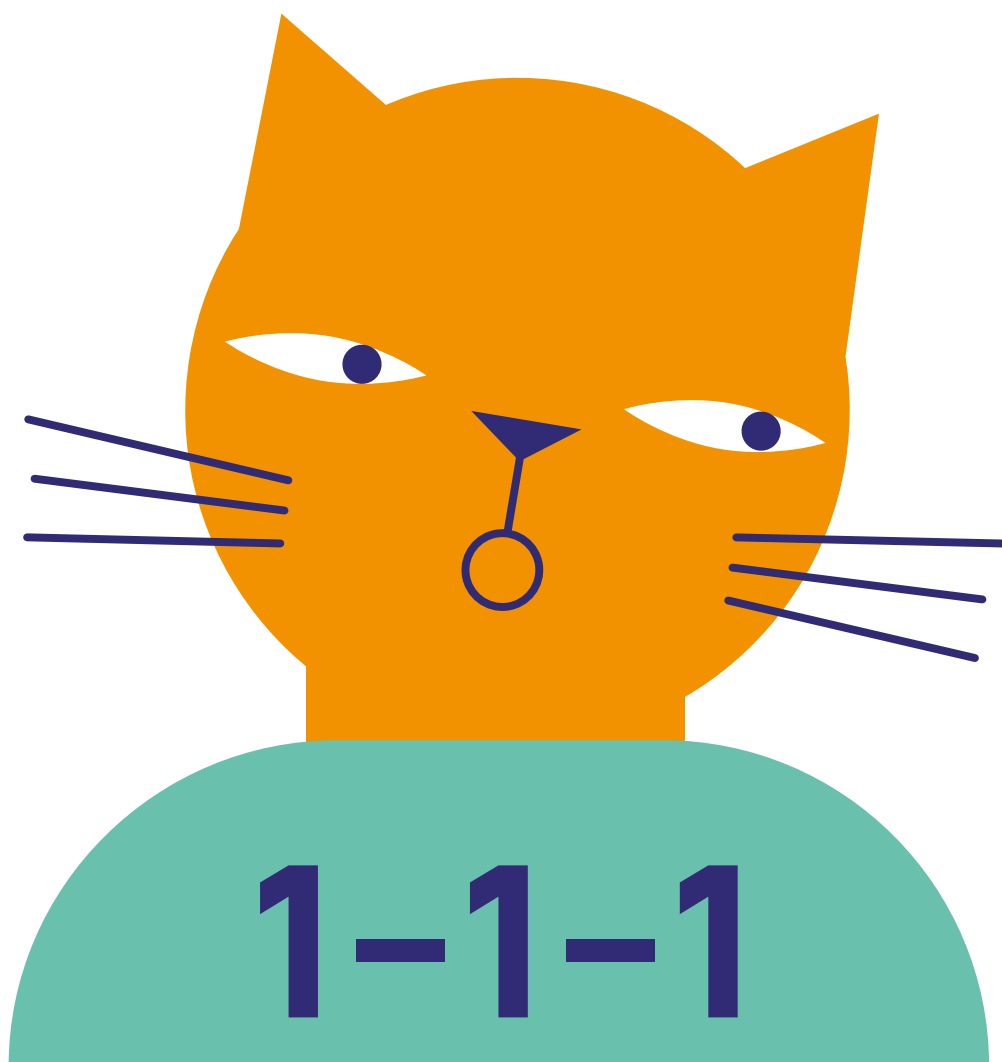
Додаток nr 8. Broszury PFM

Кодекс роботи



Правило № 1
Час заняття

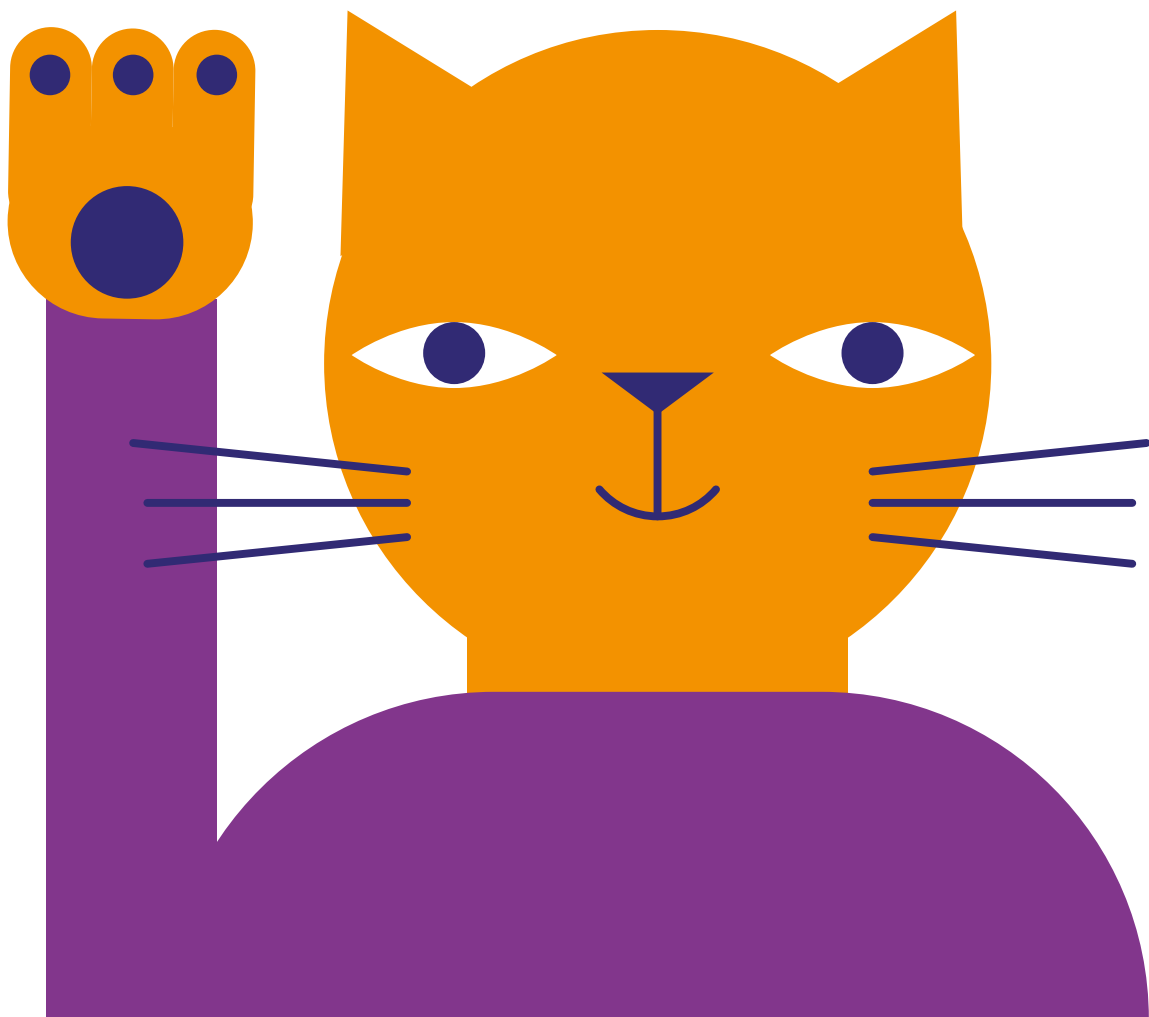
Кодекс роботи



Правило № 2

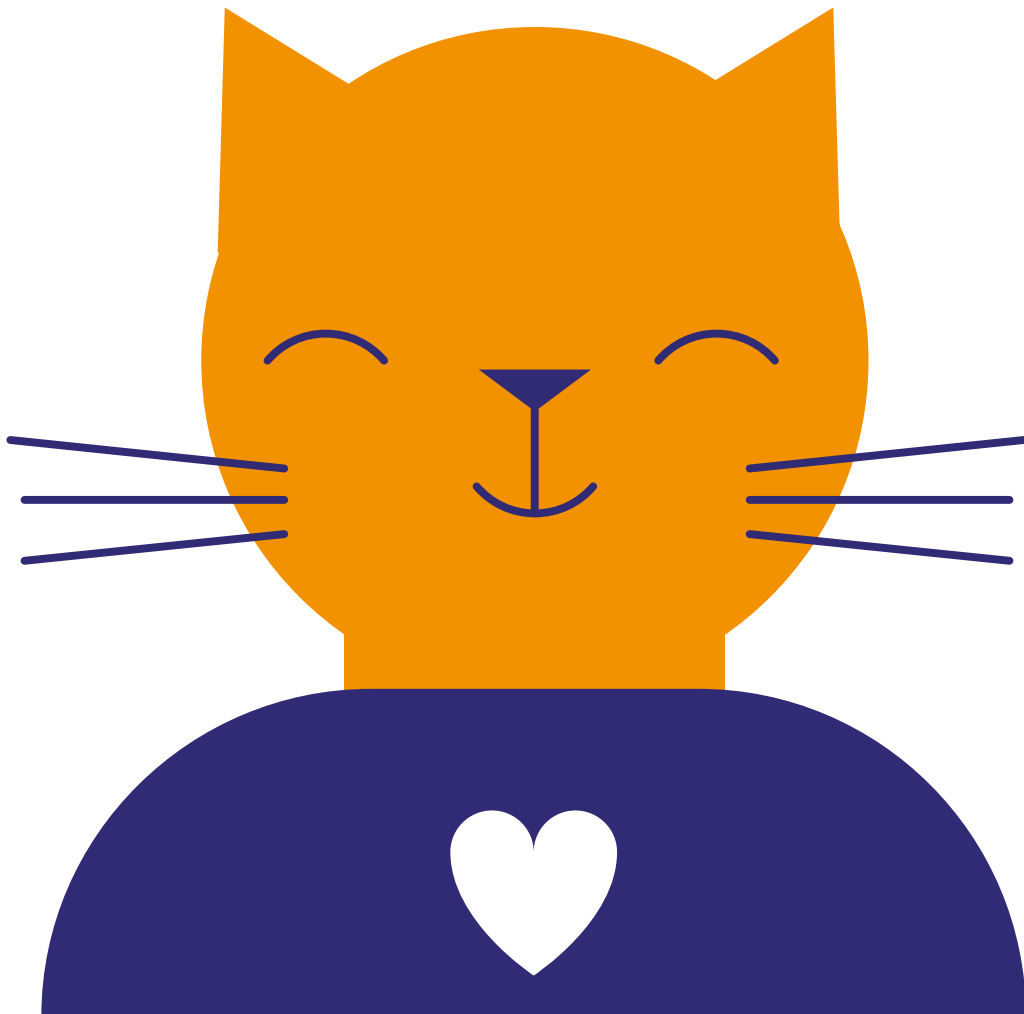
1-1-1

Кодекс роботи



Правило № 3
Рука вгору!

Кодекс роботи



Правило № 4
Жодних оцінок

Кодекс роботи



Правило № 5

Командна робота

Кодекс роботи



Правило № 6

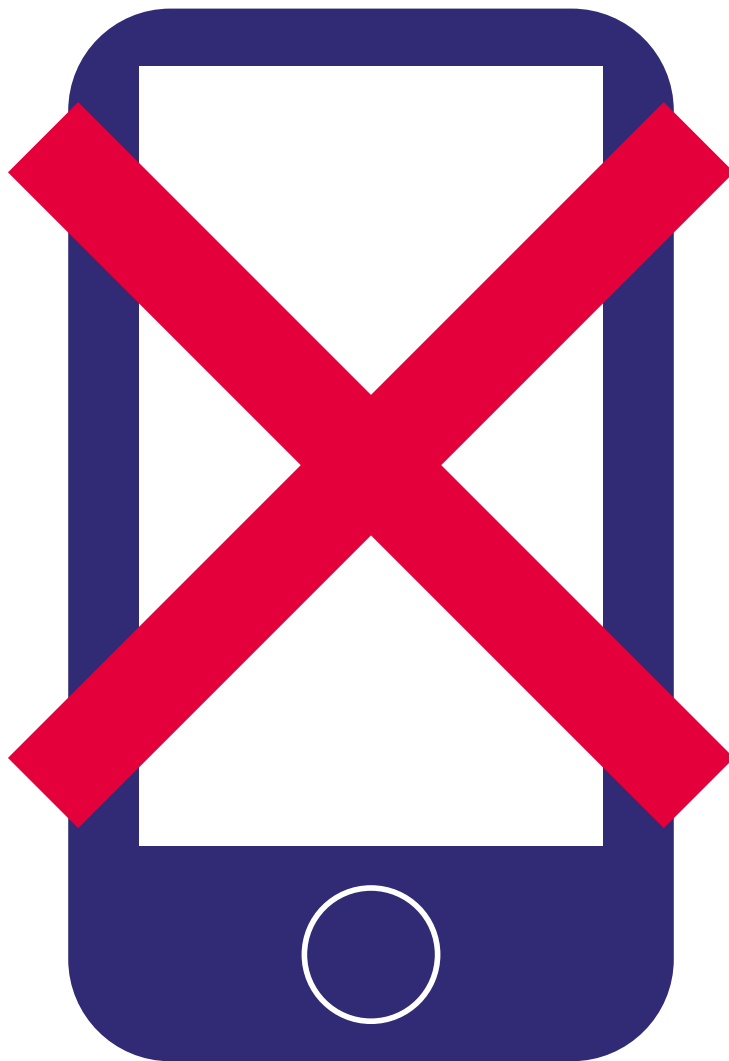
Ні, дякую



Правило № 7

СТОП

Кодекс роботи



Правило № 8

Заборона телефонів

Magiczna kostka pytań

Komu ostatnio
pomogłem?

Na bezludną
wyspę zabrałbym
ze sobą...

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

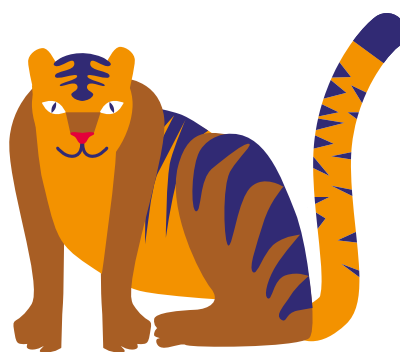
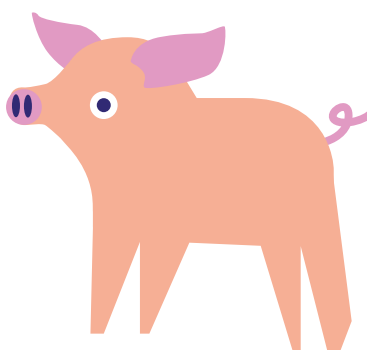
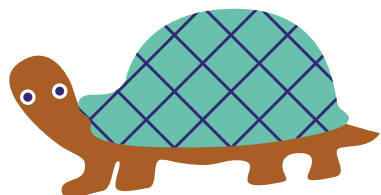
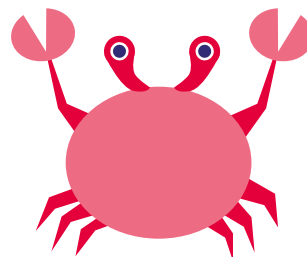
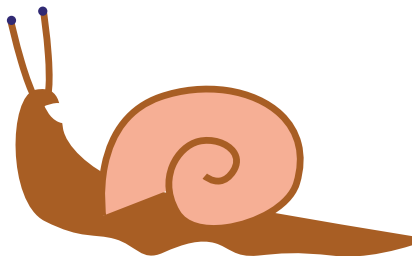
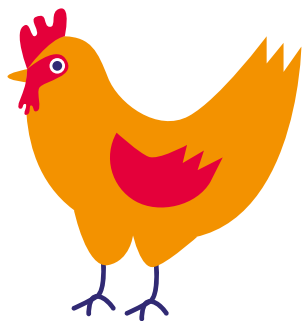
W przyszłości
chciałbym być...

Najbardziej
doceniam
w ludziach...

Moce którego
superbohatera
chciałbym mieć
i dlaczego?

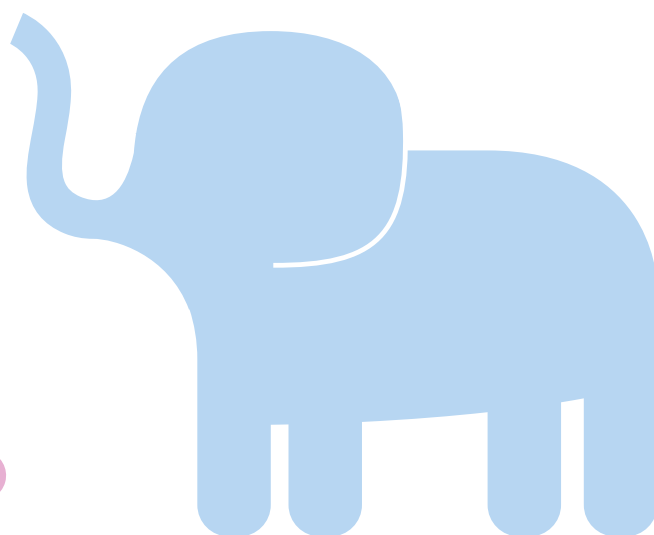
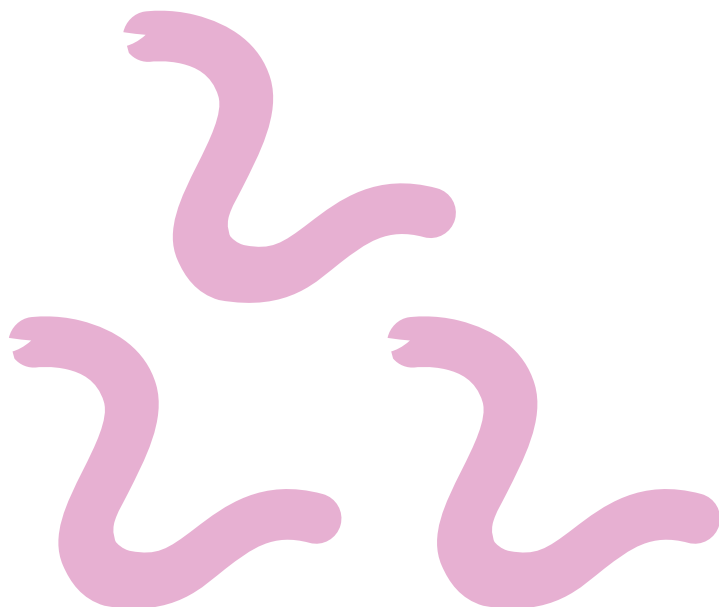
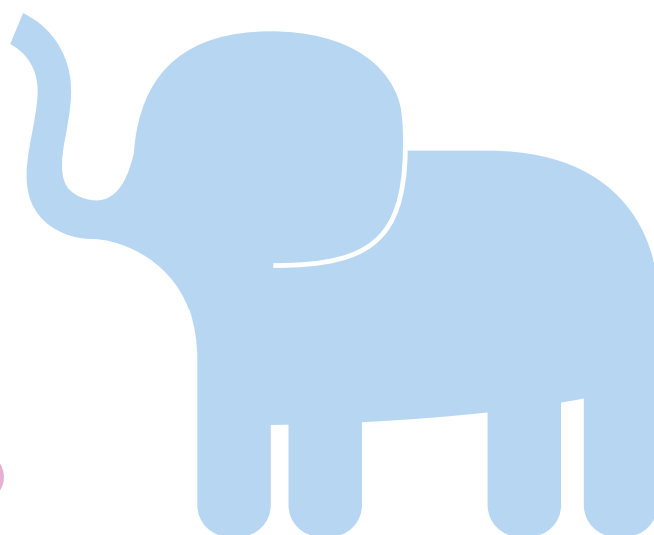
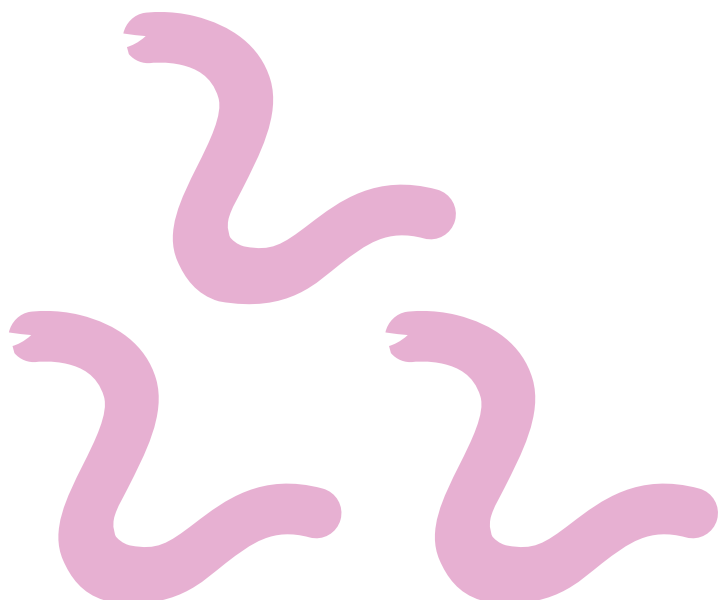
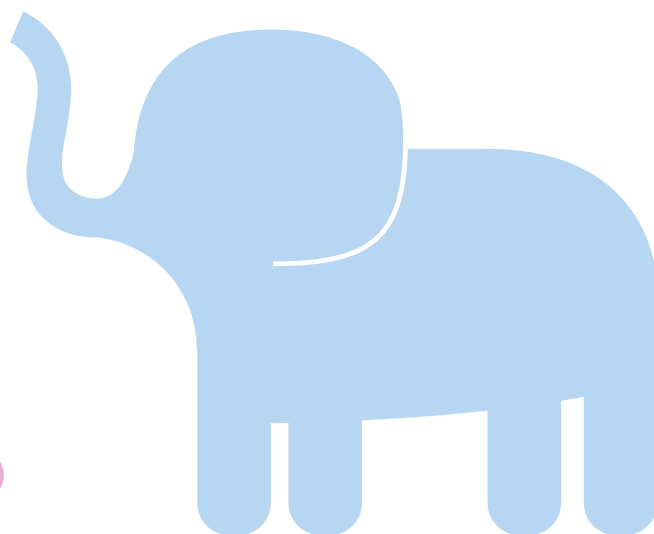
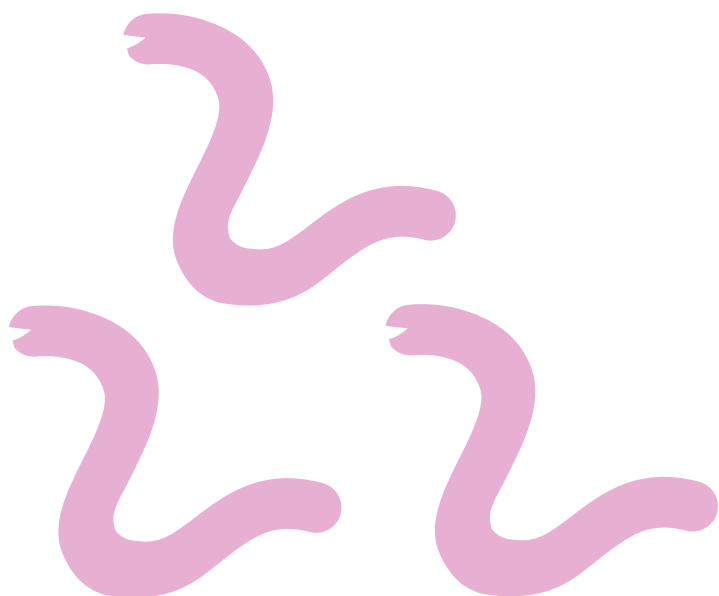
Moje supermoce

- ☐ Niezawodność
- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Deterxwacja
- ☐ 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







Картки емоцій



radość

smutek

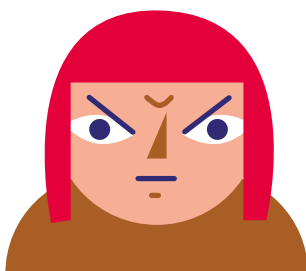
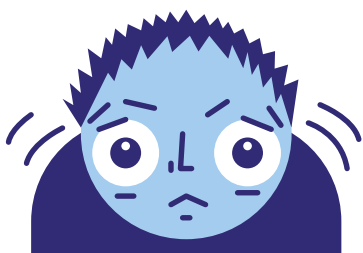
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość





Сценарій 3

Сценарій психолого-педагогічних занять для зміцнення психологічної стійкості серед дітей віком 10-13 років, які пережили вимушену міграцію

авторки:

Зузанна Реймер, Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Наталія Марченко,
Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук, Марія Соболь

сценарій розробила:

Вікторія Демченко

Чисельність групи:

5–15 осіб

Загальні цілі:

Зміцнення психологічної стійкості (резилентності) у дітей та молоді, а саме:

- відновлення/розвиток впевненості у власному потенціалі та силах;
- розвиток вміння долати труднощі – конструктивно справлятися з проблемами та емоціями, що їх супроводжують, а також розвиток необхідних для цього особистісних та соціальних компетенцій.

Конкретні цілі:

- зміцнення позитивної самооцінки - підвищення самооцінки;
- розвиток самоприйняття;
- зміцнення здатності дотримуватися правил;
- формування та зміцнення навичок подолання труднощів;
- формування навичок прийняття рішень;
- розвиток здатності адаптуватися до змін;
- підвищення емоційного інтелекту учасників тренінгу;
- пізнання один одного, інтеграція - задоволення потреб у приналежності, дружбі, прийнятті;
- вдосконалення навичок зміцнення стосунків з однолітками – вміння слухати інших, емпатичне ставлення;
- розвиток навичок роботи в команді;
- набуття навичок подолання стресу, спричиненого, зокрема, важким досвідом війни та вимушеної міграції;
- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Результати участі у заняттях:

- учасники знають, що таке психологічна стійкість, знають і можуть пояснити, що допомагає, а що заважає долати труднощі;
- діти краще адаптуються до змін у своєму житті та справляються з труднощами;
- молодь розуміє роль соціальних правил у житті та вміє їх дотримуватися;
- учасники і учасниці помічають і можуть назвати власні емоції та настрої, а також знають, як з ними впоратися;
- учасники і учасниці є більш згуртованими, мають почуття спільноти та приналежності;
- діти усвідомлюють власні навички та сильні сторони - у них підвищується почуття власної гідності;
- молоді люди вміють справлятися зі стресовими ситуаціями, знають, як заспокоїтися і розслабитися;
- в учасників і учасниць краще розвинуті навички прийняття рішень;
- діти стають більш досвідченими в роботі в команді – вони мають кращі комунікативні навички та є більш емпатичними.

Методи роботи:

ігри, дискусії, мозковий штурм, колажі, казкотерапія, робота з тілом (фізичні та дихальні вправи), командна робота, робота в парах, техніка «бути тут і зараз», медитація, музикотерапія, презентація.

Тривалість:

3 дидактичні години (3 x 45 хв); під час заняття передбачено 2 перерви.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ

Вступ

Покрокова інструкція:

- ❶ Розпочніть заняття з привітання учасників.
- ❷ Коротко розкажіть про себе та про те, що буде відбуватися під час тренінгу.

Скажіть: «Я щиро вітаю вас на тренінгу «ReSET - стосунки, сила, емоції, турбота». Мене звуть ... і я ... На цьому тренінгу ми поговоримо про психологічну стійкість, зрозуміємо, що це таке, що на неї впливає, а також розглянемо деякі з її важливих елементів – наші сили та емоції. На нас чекають веселі та продуктивні 3 години, проведені разом. А зараз я запрошую вас до першої вправи, яка стосуватиметься принципів нашої роботи».

Вправа 1 | Кодекс роботи | ок. 5 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко, Зузанна Реймер, Олеся Оношко, Марія Соболь, Наталія Марченко, Юліанна Шевчук, Маргарита Ольшанська

Мета:

встановити та прийняти правила, які дозволять усім учасникам працювати комфортно та безпечно, сформулювати відчуття захищеності.

Матеріали:

картки з надрукованими правилами (додаток 1), магнітна дошка, магніти, кілька чистих аркушів паперу формату А4, маркери/фломастери різних кольорів.

Покрокова інструкція:

- ❶ Наклейте Кодекс роботи (додаток 1) на видному для дітей місці - на магнітній дошці, стіні.
- ❷ Скажіть: «Для того, щоб нам усім було комфортно один з одним під час цієї зустрічі, я хочу запропонувати вам кілька правил, які допоможуть нам створити дружню атмосферу під час заняття, щоб кожен почував себе добре».

❸ Попросіть дітей подивитися на дошку, а потім обговоріть правила, говорячи: «Ось правила, які я хочу вам запропонувати:

- **правило № 1: «Час заняття».** Заняття триватиме 2 години 15 хвилин, буде 2 перерви по 10 хвилин;
- **правило № 2: „1-1-1”.** Це означає, що в один момент часу говоритиме лише одна людина і лише на одну тему;
- **правило № 3: «Рука вгору!».** Якщо ви хочете щось сказати або поставити запитання, будь ласка, подайте сигнал, піднявши руку. Я хотів би/хотіла би почути всі ваші голоси і дізнатися ваші думки. Якщо ми говоритимемо всі одночасно, це може бути складно;

- **правило № 4: «Жодних оцінок».** Я заохочую вас ділитися своїми думками; кажучи те, що ви думаєте, ви зможете вчитися один від одного. Кожна ваша думка буде важливою
 - **правило № 5: «Командна робота».** Сьогодні ви будете працювати разом, як команда, допомагаючи один одному. Важливо, щоб ви ставилися один до одного з повагою - це означає, що ви повинні використовувати дружні слова і фрази, бути добрими один до одного, допомагати один одному;
 - **правило № 6: «Ні, дякую».** Під час заняття буде можливість відмовитися від участі в одній із вправ, але цією можливістю можна буде скористатися лише один раз;
 - **правило № 7: «СТОП».** Кожна людина, включно з ведучим/ведучою, має право сказати «СТОП», якщо хтось порушує правила. Це буде спосіб нагадати людям про необхідність їх дотримання;
 - **правило № 8: «Заборона телефонів».** Під час зустрічі буде заборонено користуватися телефонами та іншими електронними пристроями.
- 4 Запитайте дітей: «Чи є у вас якісь запитання? Чи є ще щось важливе для вас? Чи хочете ви додати якісь правила до цього списку? Чи можемо ми домовитися про дотримання цих правил?».
- Якщо діти мають запитання, відповідайте на них. Якщо ж вони називають правило, яке все ще важливе для них, зобразіть його графічно і прикріпіть на дошці поруч з рештою. Потім скажіть: «Якщо ви згодні, зробіть жест «ОК», тобто підніміть великий палець вгору. Якщо ви не згодні, опустіть великий палець донизу».
- 5 Якщо хтось не згоден з правилами, з'ясуйте що саме непокоїть дитину (див. коментарі та методичні вказівки).
- 6 Коли всі учасники і учасниці приймуть запропоновані правила, скажіть: «Тепер, коли ми встановили правила, я пропоную вам пограти в гру, щоб краще познайомитися один з одним».

Коментарі та методичні рекомендації

Якщо хтось із учасників показує великий палець донизу, запитайте, чому він це робить. Вислухайте пояснення і розвіюйте сумніви. Потім підкресліть, що правила потрібні. Вони покликані покращити спільну роботу і допомогти кожному відчувати себе важливим і почутим, щоб нам добре працювалося разом. Запитайте людину, яка не погоджувалася з правилом, чи може вона погодитися з ним після цих додаткових пояснень. Обговорюйте сумніви та заперечення учасників доти, доки всі не погодяться з правилами, піднявши великий палець угору.

Варіанти виконання вправи

Правила можна обговорити директивно, просто оголосивши їх, а можна зробити це у співпраці з дітьми. В останньому випадку діти вгадують, що зображено на малюнках, які представляють правила, і називають те, що вони бачать.

Вправа 2 | З ким я сьогодні зустрічаюся? | близько 10 хв

Автор: невідомий

Мета:

знайомство один з одним, створення відчуття безпеки та довіри

Необхідні матеріали:

стікери – етикетки для наклеювання на листки (залежно від кількості дітей: від 5 до 15 штук), маркери.

Покрокова інструкція:

- 1 Вишикуйте всіх дітей у коло. Ви також станьте з ними і назвіть своє ім'я.
- 2 Зробіть будь-який рух, який означає ваше ім'я (наприклад, присядьте, посміхніться, підніміть руки вгору або виставте праву ногу вперед).
- 3 Попросіть дитину праворуч від вас повторити ваше ім'я і ваш рух, а потім назвіть своє ім'я і покажіть свій рух.
- 4 Попросіть дітей представитися один за одним у такий самий спосіб, повторюючи ім'я та рух попереднього учасника.

Коментарі та методичні рекомендації

Поки діти представляються, модератор записує їхні імена на стікерах. Потім роздає кожній дитині картку з її іменем. Діти повинні приклеїти їх на одяг, на груди. Дуже важливо чітко і зрозуміло пояснити дітям, що стікери повинні залишатися на тому ж місці до кінця заняття.

Вправа 2 | Всі хто... | 10–20 хв

Автор: невідомий

Мета:

інтеграція учасників, створення доброзичливої атмосфери під час заняття, підняття рівня енергії в групі.

Необхідні матеріали:

стілець (для всіх учасників мінус стілець для особи, яка веде тренінг).

Покрокова інструкція:

- 1 Розмістіть стільці по колу і попросіть дітей сісти на них.
- 2 Поясніть дітям, яким буде завдання, і що ви теж візьмете участь у його виконанні. Скажіть, що зараз ви поміняєтеся місцями, а той, хто не знайде собі місця, стане в середину замість вас. Повідомте, що ви назвете одну з ваших рис. Кожен, хто має перераховану рису, повинен встати зі свого місця і знайти собі новий стілець. Той, хто не знайшов вільного стільця, стає в середину кола і називає свою рису, яка може бути притаманна й іншим людям у групі.
- 3 Станьте в середину кола і скажіть: «Кожен, хто... (і назвіть будь-яку характеристику, яка стосується вас, а також інших учасників гри) ... міняється місцями. Наприклад, всі, хто любить малювати, або всі, хто приїхав з України, або всі, хто сьогодні снідав тощо».
- 4 Учасники, яким притаманна ця риса, шукають нове місце для сидіння.
- 5 Особа, яка не знайшла собі місця, стає в середину кола. Вона стає новим лідером. Тепер саме вона має назвати рису або річ, яку має. Починає зі слів «Всі ті, хто...».
- 6 Поступово ускладнюйте завдання, заохочуючи дітей переходити від простих і очевидних питань до більш складних, наприклад, про риси характеру, сильні сторони.

Коментарі та методичні рекомендації

Перед початком вправи зверніть увагу учасників на правила безпеки, заборону штовхатися і правило, що на стільці може сидіти лише одна особа. Переконайтеся, що в кімнаті достатньо місця для виконання вправи.

Протягом виконання вправи посередині кола має опинитися приблизно 5-6 «ведучих», які називають свою рису.

Вправа 3 | Карта резилентності | 15 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко

Мета:

впровадження до теми психологічної стійкості, пояснення поняття «резилентність».

Матеріали:

надруковані слова «СТІЙКІСТЬ» та «РЕЗИЛЕНТНІСТЬ» (Додаток 2), фліпчарт, маркери.

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей сісти в коло.
- 2 Прикріпіть аркуш паперу зі словом «СТІЙКІСТЬ» посередині дошки або фліпчарту (див. додаток 2).
- 3 Запитайте дітей, чи розуміють вони це поняття і які асоціації воно у них викликає.
- 4 Запишіть відповіді дітей навколо слова «СТІЙКІСТЬ», створюючи карту думок.
- 5 Посильтесь на те, що сказали діти. Скажіть: «Усе, що ви знаєте про життєстійкість, дуже важливо, тому що це допомагає вам краще піклуватися про себе, почуватися добре і бути здоровими. Так само, як ми піклуємося про своє тіло і його витривалість, важливо піклуватися про свої емоції і розум. Ми маємо фізичну стійкість, але є ще й психічна стійкість, яку ми називаємо «РЕЗИЛЕНТНІСТЮ».
- 6 Прикріпіть на дошку аркуш паперу зі словом «РЕЗИЛЕНТНІСТЬ» (див. Додаток 2).
- 7 Запитайте дітей: «Що допомагає бути психологічно стійким? Що спадає вам на думку, коли ви думаєте про психологічну стійкість?».
- 8 Навколо слова «РЕЗИЛЕНТНІСТЬ» запишіть усі асоціації, які виникають у дітей, наприклад - «почуття власної гідності», «знання своїх сильних сторін».
- 9 Підсумуйте, сказавши: «Всі ці якості та речі, які ви перерахували, можна зміцнювати та розвивати. І саме цим ми будемо займатися на цьому занятті. Запрошую вас до наступної вправи».

Коментарі та методичні рекомендації

Замість того, щоб вивішувати слова «стійкість» і «резилентність» на дошці, ви можете написати їх на фліпчарті великим друкованими літерами.

Вправа 4 | Якщо б я був/була котом | 20 хв

Автор/джерело: Олеся Оношко

Мета:

підвищення самооцінки, пошук своїх сильних сторін

Необхідні матеріали:

заздалегідь підготовлені 2-3 комплекти карток із зображенням котів, роздруковані та вирізані (відповідно до кількості дітей) - Додаток 3.

Покрокова інструкція:

- 1 Запросіть дітей сісти не на стільці, а на підлогу.
- 2 Розподіліть всіх на 2-3 групи відповідно до кількості учасників; якщо дітей менше 10, не діліть їх на групи.
- 3 Скажіть: «Зараз я хочу запропонувати незвичайну вправу, яка допоможе розкрити ваші сильні сторони та поглянути на світ з точки зору кота. Так, ви не помилилися, сьогодні ви всі на мить станете котиками!»
- 4 Роздайте кожній групі однаковий набір зображень котів (Додаток 3), попередивши, що наразі ТІЛЬКИ для того, щоб порозглядати картинки. У кожної особи має бути час і можливість розглянути зображення кожного кота.
- 5 Попросіть кожну особу в команді вибрати одну картинку, яка, на його/її думку, найбільше відповідає йому/їй, найбільше схожа на нього/неї, має таку саму або схожу рису, талант.
- 6 Якщо було 2-3 групи, після того, як діти вибрали свої зображення, об'єднайте підгрупи в одну команду. Попросіть усіх дітей сісти в коло.
- 7 Кожен учасник або учасниця демонструє обраний малюнок іншим і розповідає, чому він/вона зробив/-ла такий вибір (наприклад, хтось обрав кота з пензликом і фарбами, тому що любить малювати).
- 8 Запитайте дітей:
 - Що ви дізналися про себе завдяки цій вправі?
 - Що ви дізналися про інших?
 - Які риси на обраному малюнку їм найбільше сподобались?
 - Чи було щось складне під час виконання цієї вправи? Якщо так, то що саме?

Коментарі та методичні рекомендації

Роздруковані зображення можна залишити дітям на пам'ять.

ПЕРЕРВА 10 Хв

Вправа 5 | Світ емоцій | 20 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер, Вікторія Демченко, Олеся Оношко, Марія Соболю, Наталія Марченко, Маргарита Ольшанська, Юліанна Шевчук

Мета:

психологічна освіта щодо емоцій, розвиток навичок розпізнавання емоцій

Матеріали:

зображення емоцій (додаток 4), маркер/крейда для дошки, ножиці.

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей сісти на стільці в коло.
- 2 Почніть розмову про емоції, згадавши попередню вправу. Запитайте дітей, що вони відчули, коли помітили, що мають деякі риси, схожі на котяті. Дозвольте дітям висловитися.
- 3 Запишіть на дошці відповіді дітей (назви емоцій, які вони відчували під час виконання попередньої вправи).

Потім скажіть: «Дивлячись на дошку, ми бачимо, що ви перерахували багато так званих позитивних емоцій. Однак у житті ми відчуваємо різні емоції. Зараз я покажу вам зображення, на яких будуть різні види емоцій. Вашим завданням буде назвати емоцію, яку ви бачите на обличчі дитини на малюнку. Ви готові?»

- 4 Покажіть один за одним дитячі малюнки, що виражають різні складні емоції (Додаток 4). Попросіть дітей підняти руки, якщо вони хочуть сказати, яку емоцію вони бачать. Надавайте дітям слово по черзі. Напишіть на дошці назви емоцій, про які говорили діти.
- 5 Запитайте учасників і учасниць, чи не хотіли б вони перерахувати ще якісь емоції, які можуть спасти їм на думку у цей момент. Запишіть на дошці емоції, названі дітьми (не більше 10).
- 6 Запитайте дітей, чи всі емоції важливі.
- 7 Вислухайте відповіді дітей, а потім підсумуйте: «Емоції – це щось природне, і ми всі їх переживаємо. Іноді ми можемо відчувати себе дуже щасливими, коли трапляється щось чудове, а іноді – сумними або стурбованими. Нам важливо розуміти, що всі емоції є важливими і необхідними. Наприклад: гнів говорить нам, що нам щось не подобається, скажімо, поведінка іншої людини. Радість навпаки. Вона говорить про те, що нам щось приємно і що ми хочемо робити це частіше. Варто прислухатися до власних емоцій і замислитися над тим, що вони нам говорять. Хоча може статися так, що деякі з них ми відчуваємо дуже сильно. Настільки сильно, що нам важко з ними залишатися. Тоді ми можемо почати робити речі, які в довгостроковій перспективі не принесуть нам нічого доброго, наприклад, намагатися заховати свої емоції глибоко в душі і не відчувати їх, або під впливом емоцій робити нерозважливі вчинки, наприклад, кричати на інших зі злості. Ось чому важливо навчитися опановувати сильні емоції».

Коментарі та методичні поради

Застереження:

може статися так, що деякі діти почнуть говорити про різні складні ситуації, в яких вони опинилися, і про емоції, які вони відчувають. Будьте обережні, щоб не заглиблюватися в цю тему, оскільки на зустрічі не буде достатньо часу, щоб надати допомогу дітям, які мали травматичний досвід. Також не заохочуйте інших учасників ділитися своїм досвідом, але й не забороняйте їм цього робити. Заспокоюйте учасників, кажучи, що у складних ситуаціях виникають різні емоції, і що всі вони є правильними і потрібними. Намагайтеся підсумувати і сказати, що ми можемо навчитися справлятися зі складними емоціями. Зверніть увагу дітей на те, що методи, про які ми зараз поговоримо і які будуть представлені в наступних вправах, є дуже корисними.

Вправа 6 | М'ячик стресу | 5–7 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко, Зузанна Реймер

Мета:

розвинути навички подолання стресу в стресових ситуаціях

Необхідні матеріали:

гумові м'ячики (кількість відповідно до кількості учасників + один для фасилітатора), за бажанням брошура «Будь для себе підтримкою! Як піклуватися про своє самопочуття?» (доступні на веб-сайті Фонду Польського міграційного форуму).

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей стати в коло.
- 2 Візьміть м'ячики і роздайте по одному кожній дитині. Скажіть: «Зараз ми пограємо. Ви тримаєте в руках не звичайні м'ячики, а «стрес-м'ячики». Ми будемо швидко стискати їх, а потім дуже повільно розтискати. Через мить ми зробимо разом 10 швидких стискань і 10 повільних розслаблень рук. Коли ви будете поступово розслабляти руки, ми будемо відлічувати від кінця, тобто від «10» до «0»».
- 3 Виконуйте вправу всі разом.
- 4 Після 10 серій стискань і розслаблень запитайте учасників, як вони себе почувають, чи відчувають вони тепло або холод, чи мають більше енергії або менше. Запитайте, які емоції їх супроводжують. Ви можете прямо запитати, чи відчуває хтось себе у стані спокою.
- 5 Підведіть підсумок: «Щоразу, коли ви відчуваєте злість, тривогу, дискомфорт або сум, ви можете напружувати і розслабляти долоні, руки або інші частини тіла. Це допоможе вам швидше впоратися зі складною ситуацією».

Варіанти виконання вправи

Ви можете розвинути цю вправу, обговорюючи методи подолання стресу, описані в брошурі Фондації «Будь для себе підтримкою! Як піклуватися про своє самопочуття?».

Після обговорення цих вправ добре було б роздати дітям друковані листівки (доступні на веб-сайті PFM польською, англійською, українською та російською мовами), які також містять приклади інших дихальних вправ.

Вправа 7 | Букет сильних сторін | 15 хв

Автор/джерело: Зузанна Реймер, Олеся Оношко, Вікторія Демченко, Наталія Марченко, Марія Соболь, Маргарита Ольшанська

Мета:

зміцнення самооцінки, розвиток навичок співпраці та командної роботи, інтеграція

Необхідні матеріали:

великі аркуші паперу (аркуші для фліпчарту), кольорові олівці або фломастери, аркуші паперу з переліком сильних сторін (додаток 5).

Покрокова інструкція:

- 1 Розподіліть дітей на 2 або 3 групи по 4-5 осіб у кожній.
- 2 Роздайте кожній групі список сильних сторін, кольорові олівці та великий аркуш паперу для фліпчарту.
- 3 Попросіть одну людину з кожної групи намалювати на аркуші фліпчарту велику вазу.
- 4 Попросіть кожного учасника намалювати у вазі квітку (з 6 пелюстками).
- 5 Нехай кожна дитина напише на квітці своє ім'я.
- 6 Попросіть дітей записати на пелюстках своїх квіток їхні сильні сторони та/або позитивні якості, таланти. Якщо дітям важко назвати свої якості, дайте їм список сильних сторін (додаток 5) і попросіть перевірити, чи є у них якісь із перерахованих рис.
- 7 Якщо якісь сильні сторони, якості або переваги повторюються, попросіть дітей написати їх на вазі.
- 8 Після закінчення роботи обговоріть малюнки всіх груп. Попросіть дітей представити ті якості, таланти, сильні сторони, які є спільними для всіх членів групи. Попросіть кожного члена певної групи зачитати одну рису, талант, сильну сторону, яку він має (в ідеалі це має бути унікальна риса, але це не обов'язково).
- 9 Підсумуйте вправу: «Працюючи разом, ви змогли з'ясувати, як багато у вас спільного» (зачитайте спільні сильні сторони, написані дітьми на вазах) «або що робить вас різними» (зачитайте приклади якостей, які не повторюються). «Пам'ятайте, що якщо хтось у групі має певну рису, талант, сильну сторону, він може розповісти про це, наприклад, як здобути певну навичку або як її використати, щоб допомогти іншим. Це чудово, що ви схожі один на одного і в той же час незвичайні та неповторні».

УВАГА!

Якщо хтось не знає своїх сильних сторін або талантів, можна попросити учасників групи спробувати припустити, які таланти має ця людина. Тренер/тренерка також може допомогти назвати внутрішні ресурси окремих дітей.

ПЕРЕРВА 10 Хв

Вправа 8 | Клубок вовни | 10 хв

Автор/джерело: Марія Соболь, Маргарита Ольшанська

Мета:

набуття навичок щодо екологічних способів зняття стресу та емоційного самоконтролю, інтеграція групи, підвищення самооцінки, закріплення вивчених методів управління стресом.

Необхідні матеріали:

клубок вовни.

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть учасників сісти в коло.
- 2 Скажіть: «Зараз ми будемо передавати нитку один одному і створимо «мережу стійкості». Правила такі: кожна людина говорить, яким є її власний спосіб боротьби зі стресом. Ті люди, яким це комфортно (тобто вони також використовують такий спосіб або хочуть його спробувати), піднімають руку вгору. Той, хто тримає в руці клубок вовни, кидає його тому, хто підняв руку. При цьому він сам тримає в руці шматочок нитки (наприклад, обмотує нею палець)».
- 3 Ви можете почати так: «Коли мене охоплюють емоції, я проводжу час зі своїм собакою. Кому зручний цей спосіб, хто вже використовував його або хоче спробувати, підніміть руку». Однією рукою візьміть нитку (наприклад, намотайте її на палець), а іншою киньте клубок вовни обраній вами людині (одному з тих, хто підняв руку).
- 4 Наступний учасник ділиться своїм способом боротьби зі стресом. Однією рукою тримає нитку, а іншою передає клубок вовни наступній людині. Діти передають клубок вовни один одному доти, доки кожен не триматиме нитку в руках. Таким чином утворюється «павутиння».
- 5 Скажіть: «Ми маємо чудову «павутину психологічної стійкості». Якби когось із нас сьогодні тут не було, павутиння виглядало б зовсім інакше. У групі набагато легше впоратися зі складними емоціями та ситуаціями. Підтримка людей дає величезні ресурси і сили кожному з нас. Зараз ви бачите «павутину стійкості», сплетену з ниток, але реальність така, що весь час між людьми існує невидима мережа, завдяки якій ми маємо можливість ділитися важкими емоціями, надавати і отримувати підтримку, допомагати іншим долати стрес. Пам'ятайте про це!».
- 6 Подякуйте дітям за спільну роботу і запросіть їх до наступного, останнього завдання.

Коментарі та методичні рекомендації

У другому пункті вправи зверніть увагу дітей на те, що вони мають назвати лише екологічні способи подолання стресу, тобто такі, що не завдають шкоди самій дитині, іншим людям чи речам.

Вправа 9 | Що я забираю з собою? | 10 хв

Автор/джерело: невідомий

Мета:

підбити підсумки заняття, заспокоїти групу і допомогти дітям усвідомити, чого вони навчилися.

Необхідні матеріали:

кольорові стікери для кожного учасника, ручки або маркери, дошка.

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей сісти на стільці в коло.
- 2 Скажіть: «Зараз кожен з вас отримає по одній кольоровій картці. Напишіть на ній одну річ, якої ви навчилися сьогодні».
- 3 Після того, як діти напишуть свої відгуки, попросіть бажаючих поділитися тим, що вони написали.
- 4 Попросіть усіх дітей прикріпити свої картки на дошку.

Коментарі та методичні рекомендації

Ви можете покласти більше стікерів посередині кімнати. Скажіть дітям, що ви кладете їх туди на випадок, якщо хтось захоче додати додаткові елементи, яких вони сьогодні навчилися/набули.

Вправа 10 | Коло вдячності або жест «вдячності» по колу | 5 хв

Автор/джерело: Вікторія Демченко, Зузанна Реймер, Олеся Оношко, Марія Соболь, Наталія Марченко, Юліанна Шевчук, Маргарита Ольшанська

Мета:

завершення воркшопу, інтеграція, посилення позитивного настрою

Необхідні матеріали:

жодних

Покрокова інструкція:

- 1 Попросіть дітей стати в коло разом з вами.
- 2 Подякуйте учасникам за участь у заняттях: «Дякую вам за активність, зацікавленість і плідну роботу. А зараз я пропоную вам подякувати один одному жестом «вдячності»».
- 3 Попросіть людину, яка стоїть зліва від вас, показати будь-який жест «вдячності» (наприклад, серце, великий палець або будь-який інший жест) людині, яка знаходиться зліва від нього/неї.
- 4 Людина, до якої спрямований жест «вдячності», повинна відповісти на нього взаємністю. Потім вона повинна показати свій власний жест людині, яка знаходиться зліва від нього/неї.
- 5 Вправа закінчується, коли кожен учасник у колі передає жест «вдячності» тому, хто стоїть зліва від нього/неї.

Додатки до вправи:

Załącznik nr 1. Кодекс роботи

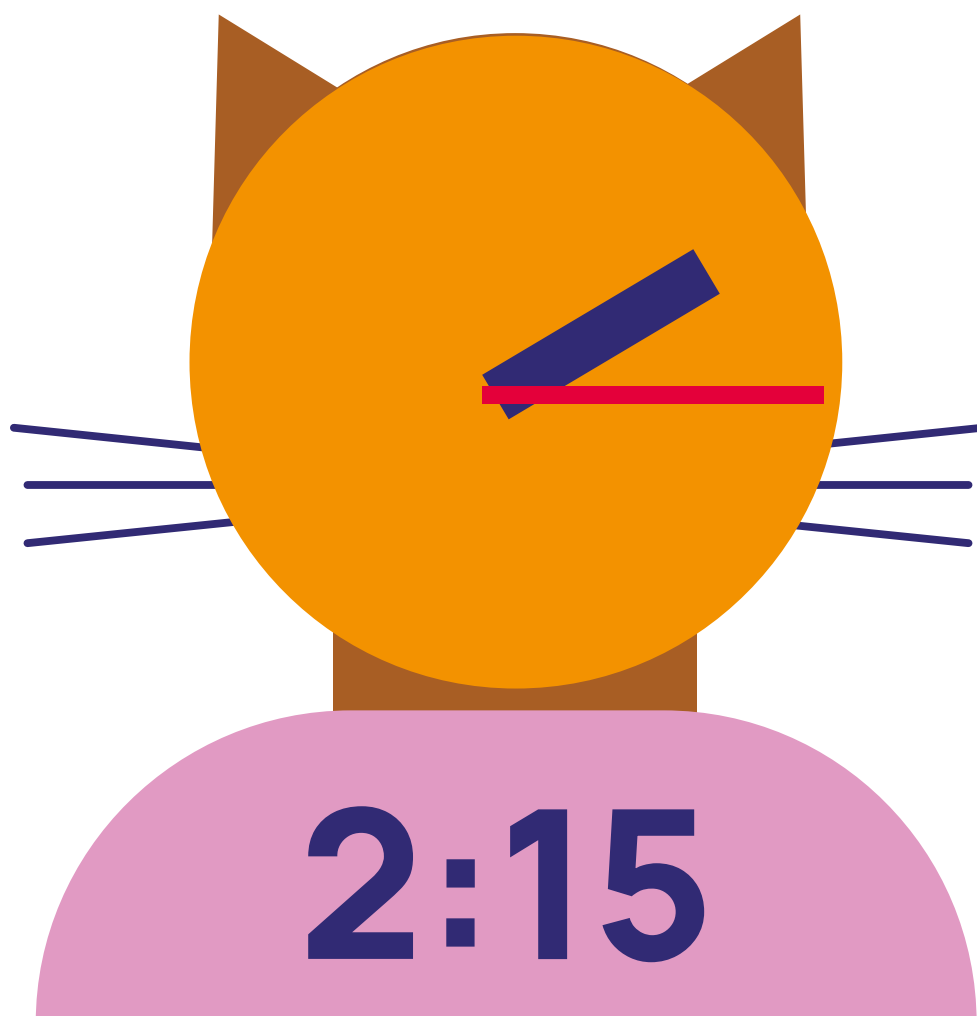
Додаток nr 2. Слово «стійкість», слово «резилентність»

Додаток nr 3. Метафоричні картки – зображення котів

Додаток nr 4. Малюнки емоцій

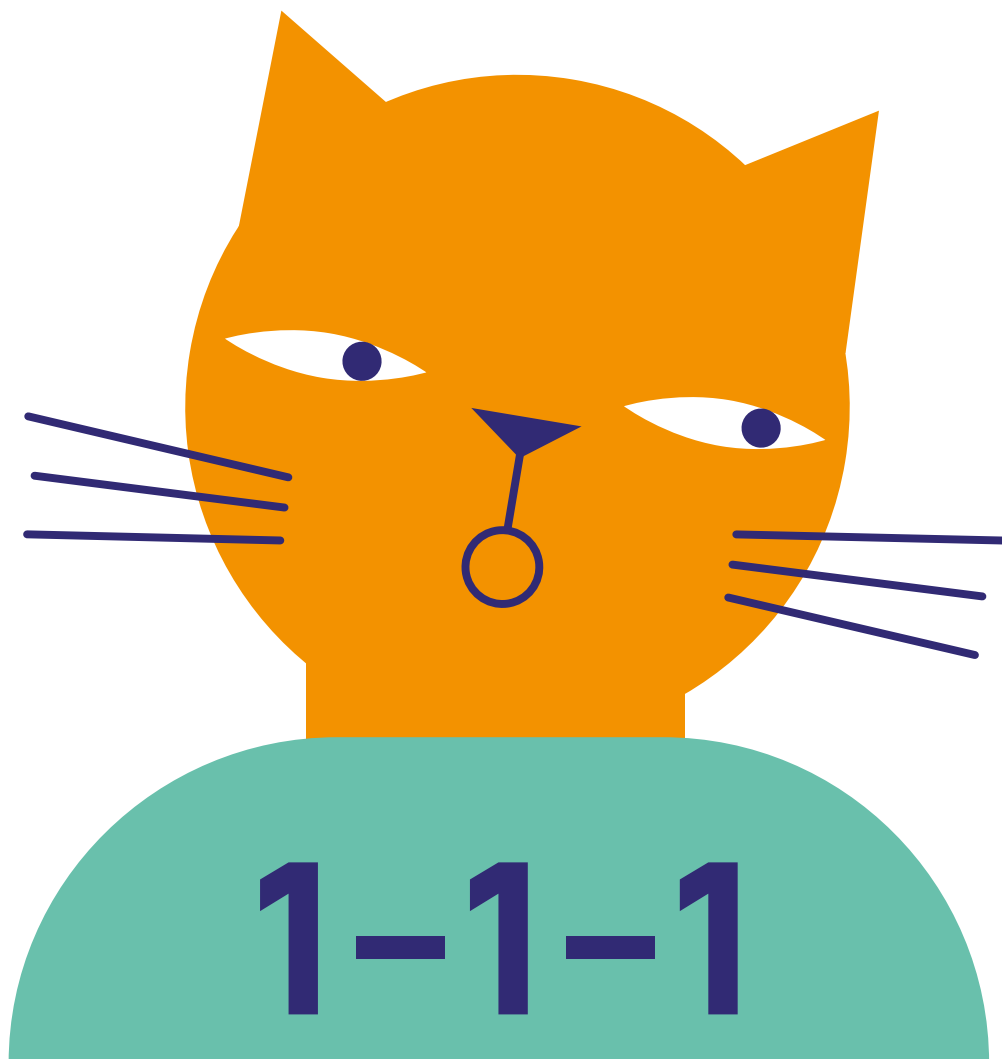
Додаток nr 5. Сильні сторони

Кодекс роботи



Правило № 1
Час заняття

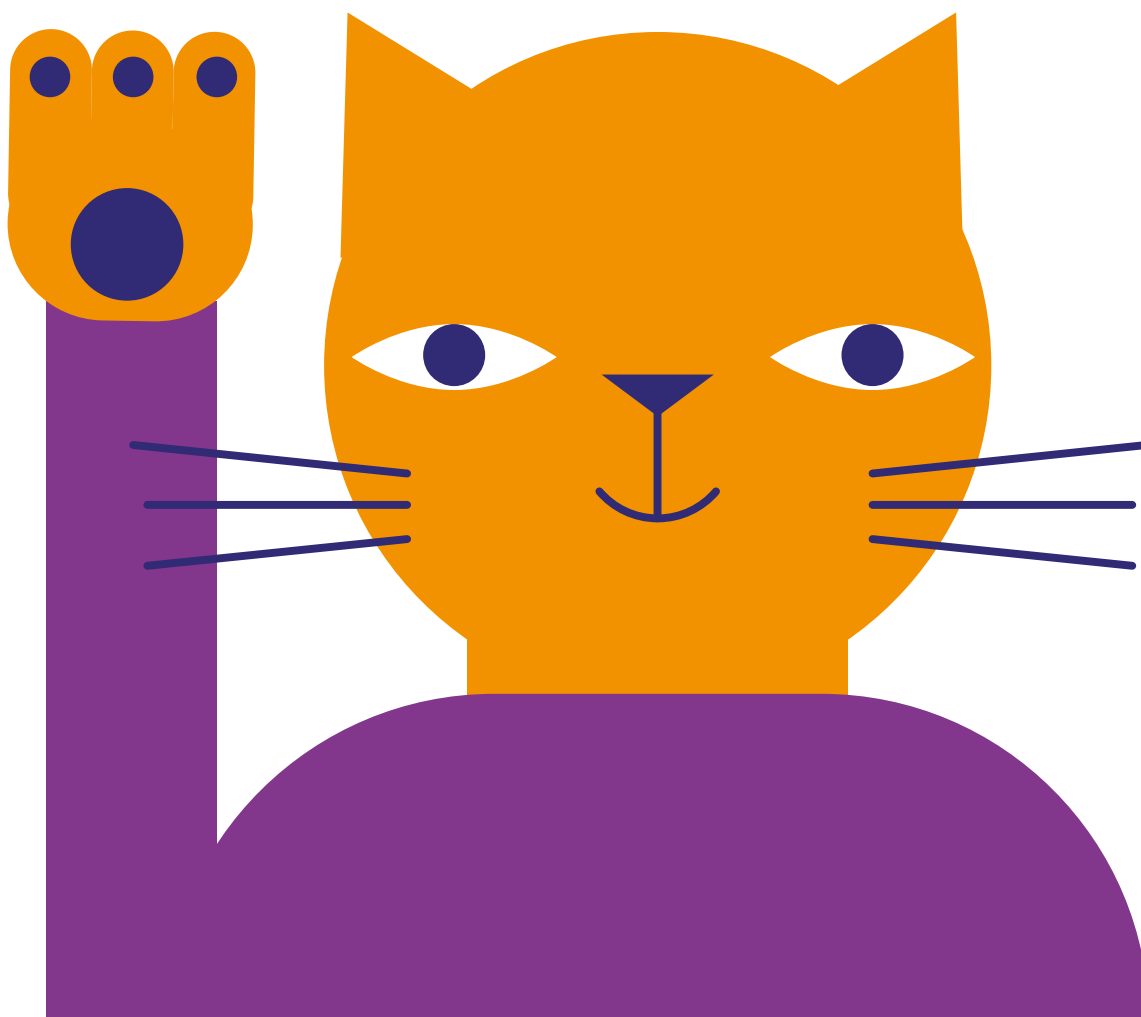
Кодекс роботи



Правило № 2

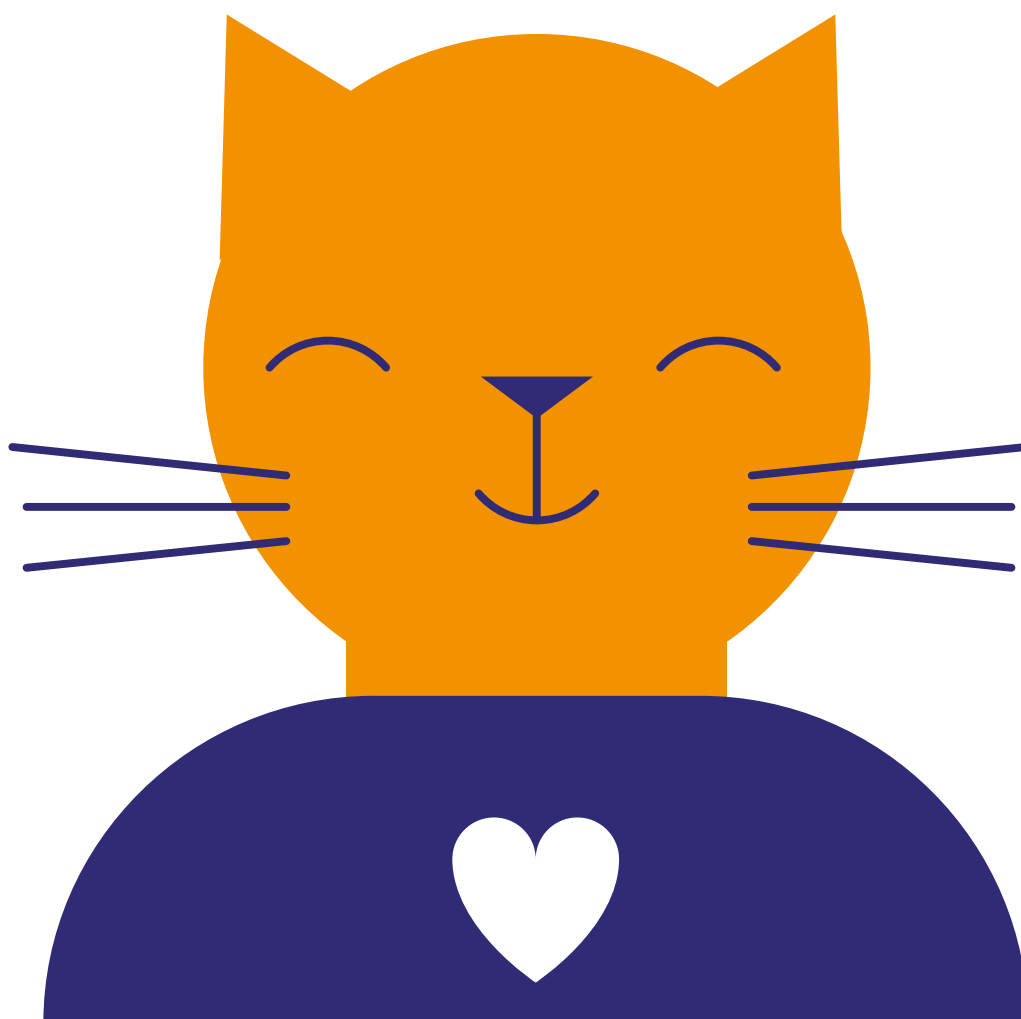
1-1-1

Кодекс роботи



Правило № 3
Рука вгору!

Кодекс роботи



Правило № 4 Жодних оцінок

Кодекс роботи



Правило № 5

Командна робота

Кодекс роботи



Правило № 6

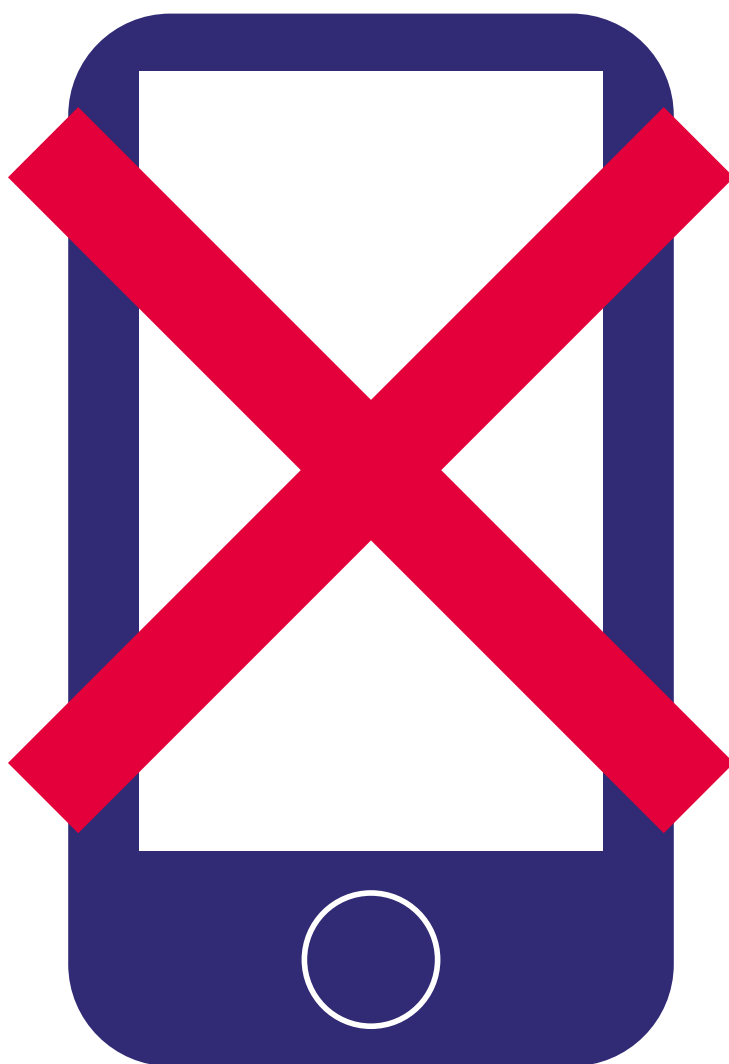
Ні, дякую



Правило № 7

СТОП

Кодекс роботи



Правило № 8

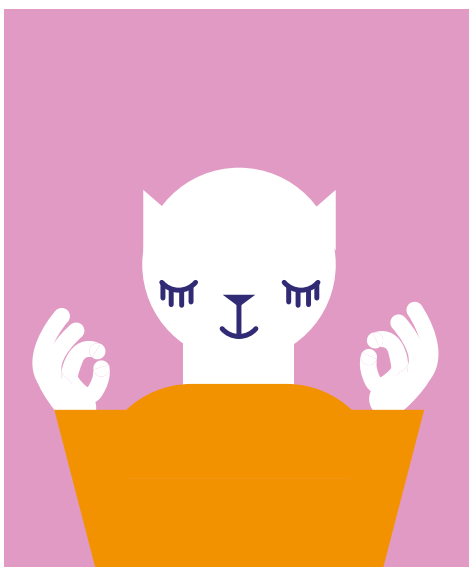
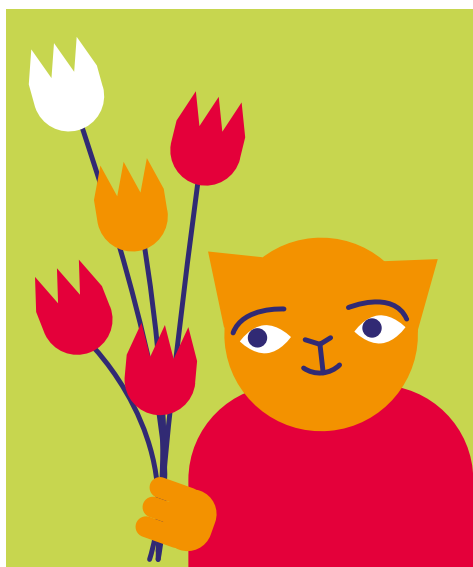
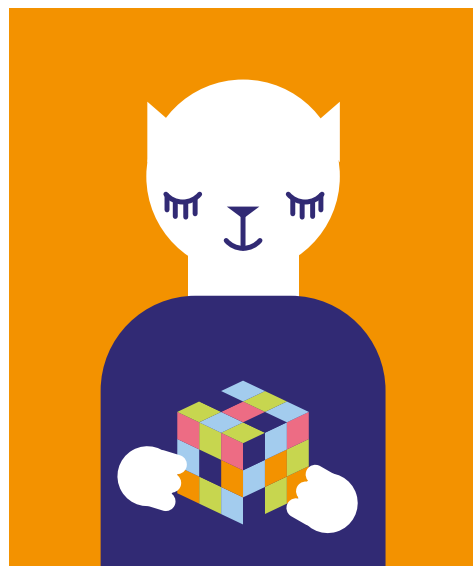
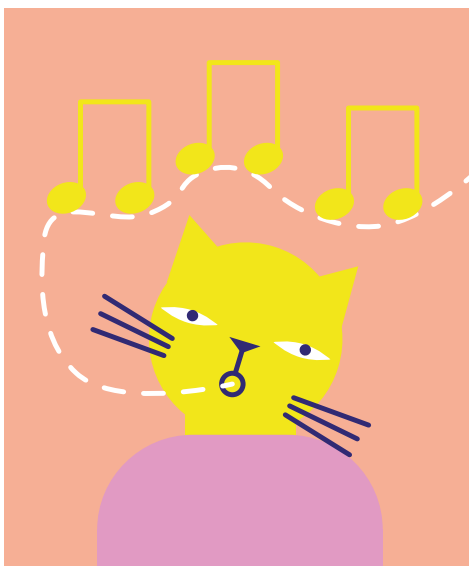
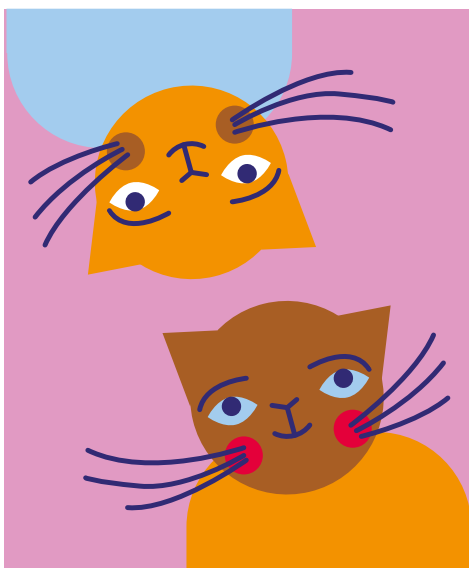
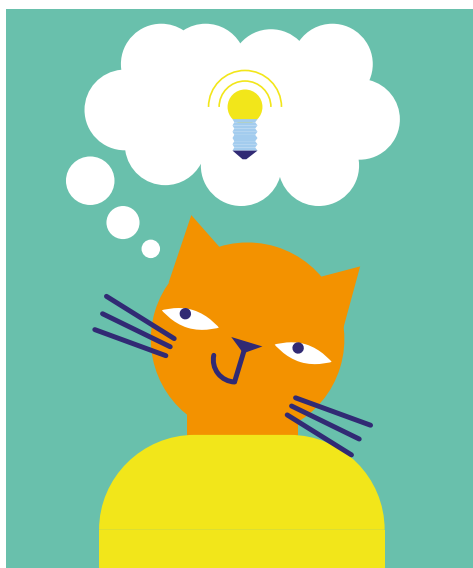
Заборона телефонів



РЕЗИЛЕНТНІСТЬ



СТІЙКІСТЬ



Картки емоцій



radość

smutek

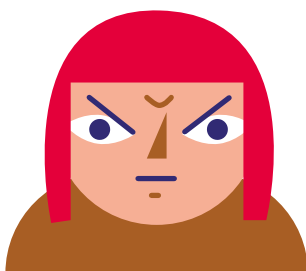
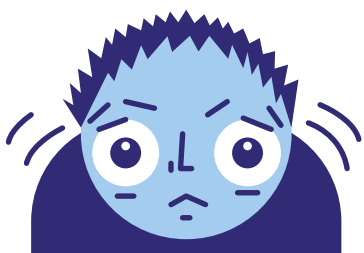
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość



Мої сильні сторони:

- ☐ У мене багато ідей.
- ☐ Я креативний/креативна.
- ☐ Мені подобається створювати нові речі.
- ☐ Я люблю пізнавати світ.
- ☐ Друзі/подруги часто звертаються до мене за порадою.
- ☐ Я багато читаю.
- ☐ Мені подобається розвивати свої навички.
- ☐ Мені подобається смішити інших.
- ☐ Я вмію радіти дрібницям.
- ☐ Інші люди кажуть, що у мене є почуття гумору.
- ☐ Мені подобається оточувати себе красивими речами.
- ☐ Я уважний/уважна.
- ☐ Я пунктуальний/пунктуальна.
- ☐ Я допитливий/допитлива.
- ☐ Я можу визнати свою провину, якщо виявиться, що я був/була неправий/неправа.
- ☐ Я відкритий/відкрита до того, що говорять інші люди.
- ☐ Я сповнений/сповнена енергії.
- ☐ Якщо я щось придумав/придумала, я наполегливо прагну втілити це в життя.
- ☐ Я виконую домашнє завдання, навіть якщо воно занадто складне або нудне для мене.
- ☐ Коли щось не виходить, я не здаюся.
- ☐ Я вмію чекати, наприклад, своєї черги.
- ☐ Я можу протистояти спокусі, наприклад, не з'їдаю всі солодощі за один раз.
- ☐ Я відкладаю кишенькові гроші на більш важливі речі.
- ☐ Мені подобається долати свої страхи.
- ☐ Якщо щось для мене є важливим, я беру участь у цьому, незважаючи на страх, який відчуваю.
- ☐ Я люблю мріяти і планувати своє майбутнє.
- ☐ Я знаю, що можу впоратися з різними ситуаціями.
- ☐ Я вірю, що в майбутньому зі мною траплятимуться класні речі.
- ☐ Я вірю, що зможу навчитися новому, вдосконалити свої навички, стати кращим / кращою в тому, що я роблю.

- ☐ Я не боюся припускатися помилок.
- ☐ Я люблю читати і слухати історії про життя відомих вчених, спортсменів, дослідників.
- ☐ Я уявляю собі різні речі і думаю про те, що я можу зробити для того, щоб вони здійснилися.
- ☐ Я довіряю людям.
- ☐ Коли у мене є проблема, я думаю, що я можу зробити, щоб її вирішити.
- ☐ Мене часто обирають лідером/лідеркою групи, наприклад, під час спортивних занять або ігор на вулиці.
- ☐ Якщо я щось придумав/придумала, я можу заохотити інших до участі, наприклад, у грі.
- ☐ Я можу переконати інших не здаватися.
- ☐ Я часто кажу іншим, що люблю їх.
- ☐ Я відчуваю себе важливим/важливою.
- ☐ Мені подобається допомагати іншим.
- ☐ Коли комусь сумно, я намагаюся його/її розрадити.
- ☐ Я не боюся висловлювати свою думку вголос.
- ☐ Я завжди кажу те, що думаю, навіть якщо іншим це не подобається.
- ☐ У мене є власний стиль одягу, який виражає те, ким я є.
- ☐ Я вмію ладнати з різними людьми.
- ☐ Мені подобається працювати в групі, наприклад, брати участь у групових проектах, командних іграх.
- ☐ Я помічаю, як багато хорошого відбувається зі мною.
- ☐ Я часто згадую класні події, в яких брав/брала участь.
- ☐ Я люблю дякувати іншим за те, що вони роблять для мене та інших.
- ☐ Я багато чого роблю непомітно, не чекаючи винагороди чи схвалення.
- ☐ Я часто можу зрозуміти, чому мій друг/подруга вчинив саме так.
- ☐ Я вмію слухати інших.
- ☐ Я знаю назви багатьох емоцій і часто їх використовую.
- ☐ Я помічаю емоції інших людей. Я знаю, коли хтось сумний, злий чи щасливий.
- ☐ Я вірю, що все відбувається не просто так, що все має сенс.
- ☐ Я подобаюся собі і вважаю себе крутим/крутою.
- ☐ Я знаю, які речі роблять мене щасливим/щасливою (дають мені енергію, змушують посміхатися), і я часто їх роблю.



www.forummigracyjne.org

tel. +48 692 913 993

info@forummigracyjne.org

Oferujemy wsparcie (stacjonarnie i online):

- psychologiczne dla dzieci i dorosłych
- prawne
- caseworkerskie (w załatwianiu konkretnych spraw, np. edukacyjnych, zdrowotnych, urzędowych)
- edukacyjne (szkolimy osoby pracujące w szkołach, specjalizujemy się w asystenturze międzykulturowej)
- doradców i doradczyń zawodowych
- konsultanta ds. legalizacji pobytu
- doradcy ds. działalności gospodarczej
- położnych
- inne, szczególnie dedykowane kobietom, osobom z niepełnosprawnościami, młodzieży, dzieciom, seniorom, rodzicom i opiekunom, nauczycielom.

Nasze wsparcie jest bezpłatne!

Wspieramy wszystkich migrantów, migrantki, uchodźców i uchodźczynie, niezależnie od kraju pochodzenia. Mówimy w językach: polskim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim, hiszpańskim, białoruskim, francuskim i innych.

Infolinia

Doradzamy w różnych sprawach dotyczących np. legalizacji pobytu w językach ukraińskim, rosyjskim, angielskim

+48 22 110 00 85

(od poniedziałku do piątku, od 10:00 do 16:00)



Włącz się w budowanie otwartego i różnorodnego społeczeństwa w Polsce.
Wspieraj działania Fundacji Polskie Forum Migracyjne:

— wpłacając darowiznę przez stronę (PayU):
<https://forummigracyjne.org/donate>

— wpłacając darowiznę (jednorazową lub cykliczną) na konto bankowe:

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

Kod SWIFT: **INGBPLPW**

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

— przekaz 1,5% podatku – nasz nr KRS: **0000272075**

Każda forma wsparcia jest dla nas niezmiernie cenna i pozwala nam realizować naszą misję!

